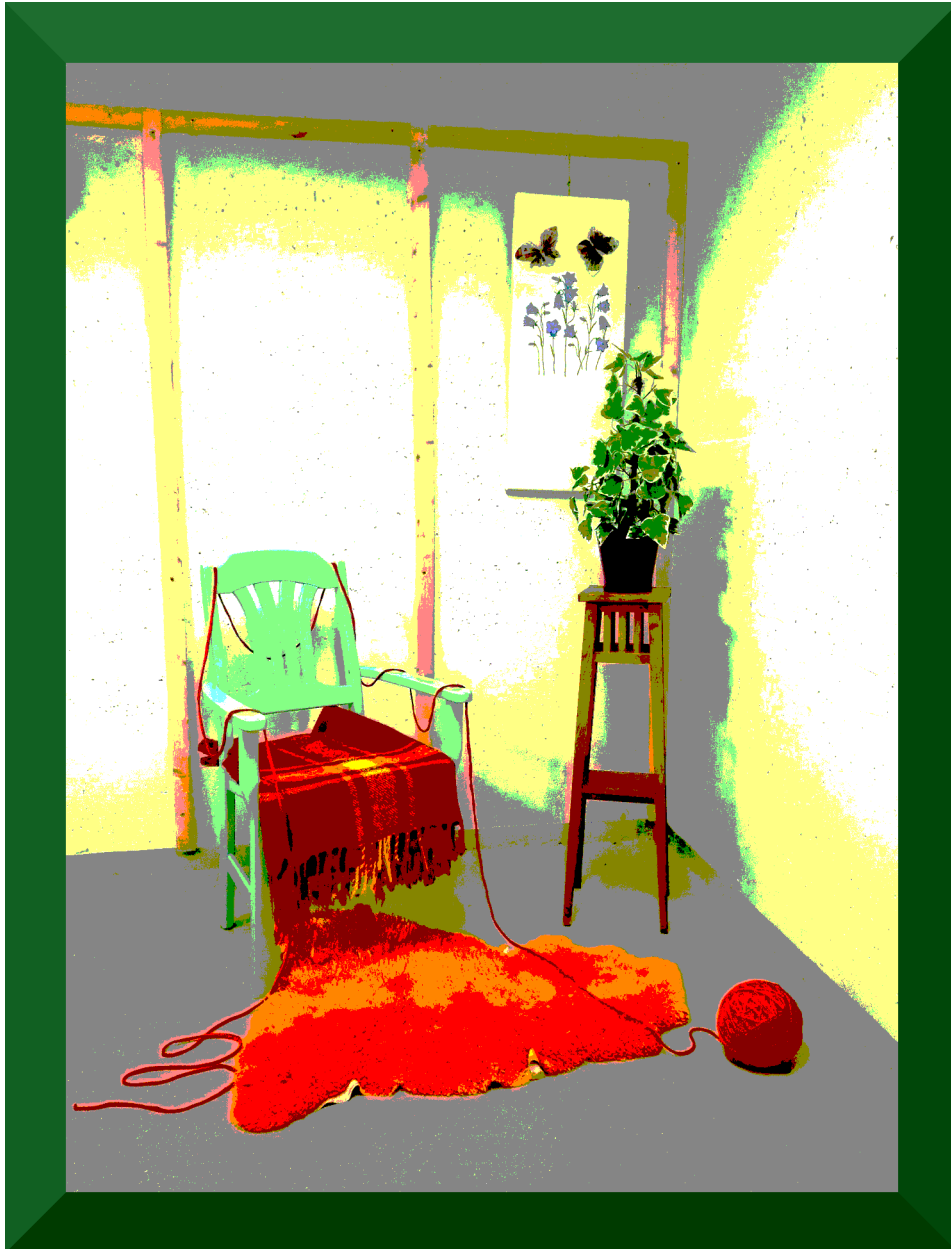


Tammikodin sanojen tuntumasta

Käsikirja sanataidelähtöiseen toimintaan



Päivän rytmit, sanan tahdit -hankkeessa Tammikodin asiakkaiden ja henkilökunnan kanssa koetun pohjalta kirjoittanut

Seija-Leena Salo 2017

Sisällysluettelo

Aluksi.....	3
Huomatuksia käsikirjan käyttäjälle.....	4
Runon rakentelua.....	5
Aukkorunot.....	5
Kauneus on katsojan silmissä.....	6
Näillä käsillä.....	7
Iloa taskuissa.....	8
Väreistä.....	8
Yksitoista kiveä.....	9
Laulun teossa.....	11
On hanget korkeat -vai onko?.....	11
Leikelauluja.....	12
Syntyi kerran ilolaulu.....	13
Tässä maailmassa tarvitaan.....	14
Muotokuvarunoja.....	15
Kuulokuvia.....	16
Yhdessä on ihanaa.....	16
Puhelinjuttuja.....	16
Henkilökohtaisia tarinoita.....	17
Kehollisuutta.....	19
Nimen alkukirjaimen piirtäminen keholla.....	19
Sulka.....	20
Kyllä-ei-jaa-nej.....	20
Runovenyttely.....	21
Liike vaihtuu.....	22
Pikapesu.....	22
Muita menetelmiä matkan varrelta.....	23
Helminauha.....	23
Käsipuu.....	23
Nimien tarinat.....	24
Draamaa.....	24
Adjektiivitarina.....	26
Hyvän kiertotähti.....	26
Lopuksi.....	27

Aluksi

Tämä pieni käsikirja kokoaa joitakin kokemuksia joita olen saanut ja toimitatapoja, joita olen käyttänyt vuoden 2017 aikana Päivän rytmit, sanan tahdit -hankkeessa Tammikodissa. Painopiste on sellaisissa taidelähtöisissä harjoitteissa, joiden uskon olevan käyttökelpoisia Tammikodin henkilökunnalle jatkossa. Kaikkea koettua ei voi siirtää sanoiksi, mutta onneksi Tammikodin henkilökunta on osallistunut aktiivisesti sanataidehetkiin, ja siten voinut poimia toimivia ja edelleen kehiteltäviä toimintaideoita jo matkan varrelta.

Henkilökunnan osallisuus on ollut tärkeää senkin vuoksi, että uskon Tammikodin henkilökunnalla olevan kapasiteettia viedä monia ideoita paljon pidemmälle kuin olen itse osannut ja ehtinyt. Minulla ei ole ollut paljonkaan tietoa muistisairauksista ennen työskentelyä Tammikodissa. Työskentelyn aloittaessani luin useita kirjoja aiheesta, mutta eniten olen oppinut tietenkin ihmisten kohtaamisesta työpajojen ja niiden suunnittelun puitteissa. Moni idea on kuitenkin vasta korkattu, ehditty kerran tai muutaman kokeilla, ja ideoiden jalostaminen edelleen on enemmän kuin suotavaa.

Työskentely Tammikodissa on siis ollut minulle monin tavoin opettelua. Olen opetellut tuntemaan uutta toimintaympäristöä, uutta asiakasryhmää, Tammikodin ihania asiakkaita ja lämminhenkistä työyhteisöä sekä itseäni sanataiteilijana näissä puitteissa. En koe, että hankkeen päättyessä olisin saanut kokoon kovin valmiita vastauksia, mahtipontisia julistuksia tai laajemmin ottaen merkittävää uutta tietoa. Muistisairaitten kanssa on toimittu luovasti Suomessa ja maailmalla pitkän aikaa, ja tieteellistäkin tutkimusta taidelähtöisestä toiminnasta muistisairaitten parissa on tehty.

Osallistavan taiteen tekemisessä kaikki kuitenkin lähtee henkilökohtaisesta kokemisesta ja kohtaamisesta. Päivän rytmit, sanan tahdit -hanke on tapahtunut juuri tiettyjen ihmisten kanssa, tiettyinä hetkinä, tietyssä paikassa – Tammikodissa. Hankkeen sisältö on rakentunut Kirjan talon ja Varsinais-Suomen muistiyhdistyksen antamien lähtökohtien pohjalta meidän taiteilijoiden, Tammikodin työntekijöiden ja osallistujien välisessä vuorovaikutuksessa ainutkertaiseksi kokonaisuudeksi.

Hankkeen erityisintä sisältöä ovat olleet tietenkin osallistujien henkilökohtaiset ajatukset ja tarinat. Olen valtavan kiitollinen siitä, että olen saanut kulkea pieniä pätkiä erilaisia elämänpolkuja osallistujien muisteluiden mukana. Vaikka asiakkaille tuskin jää toiminnasta paljon tietoisia muistijälkiä, toivon, että yhdessä kirjoittamamme runot ja tekstit voisivat säilyttää yhteyden asiakkaisiin, joiden kanssa ne on tehty. Erityisesti henkilökohtaisilla runoilla (runomuotokuvat ja kuulokuvarunot) saattaisin nähdä merkitystä myös sairauden edettyä pidemmälle. Tämä ei tietenkään ole minun eikä myöhemmin Tammikodin työntekijöidenkään käsissä.

Minulle Kirjan talon ja Tammikodin yhteistyöhanke on avannut aivan uuden maailman, ja uskon sillä olevan minulle henkilökohtaista ja ammatillista merkitystä vielä pitkään. Kiitollisena siitä toivon, että työskentelymuistiinpanoistani taas on iloa Tammikodin henkilökunnalle ja asiakkaille nyt hankkeen päätyttyä.

Huomautuksia käsikirjan käyttäjälle:

- Käsikirjassa esitellään joitakin sellaisia runoja tai tekstejä, joihin olen ennen työpajan alkua tehnyt tai valinnut tiukemman tai löyhemmän rakenteen, jota olen täydentänyt työpajassa osallistujien sanoilla ja ajatuksilla. Niissä tapauksissa minun käsialaani oleva tai muutoin valmis rakenne/sisältö on esitetty perusfontilla, osallistujien kertomaan perustuva sisältö kursivilla.
- Kun puhutaan yksittäisistä taidelähtöisistä harjoitteista, niiden keksijää on usein mahdoton nimetä. On vaikea sanoa, miltä osin käsikirjan menetelmät ovat minun ”keksintöäni”. Soveltavan taiteen toimitavat perustuvat pitkälti kollektiivisesti jalostuneeseen kokemukseen, ja jotkut käsikirjan harjoitteet ovat taidekentän ulkopuolellakin paljon käytettyjä. Mutta vaikka kuvittelisin kehittäneeni jotkin menetelmät itse, on hyvin todennäköistä, että joku on jossain käyttänyt samoja ideoita. Tästä syystä en pääasiallisesti erittele käsikirjassa, onko jokin toimitatapa mielestäni minun kehittämäni vai muualta lainattu/varioitu. Parin menetelmän kohdalla olen poikkeuksellisesti maininnut, mistä lähteestä olen ne itse löytänyt, mutta nämäkään lähteet ole välttämättä ”alkuperäisiä” tai ainoita kyseistä menetelmää käyttäneitä.
- Kaikkien ohjeiden muotoilu on kuitenkin minun käsialaani, ja perustuu minun kokemukseeni/ajatteluuni. Otan siis käsikirjan ehdotuksista vastuun, mutta huomautan, että useimpien harjoitteiden luonne selviää vasta tehdessä. Kukin harjoite toteutuu ohjaajan henkilökohtaisen ja ammatillisen persoonan kautta ja kunkin ryhmän kanssa erityisellä tavalla. Onnistumisen kokemuksia en voi taata, mutta kokeilemiseen voin täysin sydämin kannustaa.
- Tein myös ratkaisun, että en esittele tässä käsikirjassa kokonaisia toimintatuokioita, vaan ainoastaan yksittäisiä harjoitteita/ideoita taidelähtöiseen toimintaan. Osan esittelemistäni harjoitteista voi toteuttaa yksittäisinä, osa lienee mielekkäämpää yhdistää laajempaan kokonaisuuteen, jotkut vaativat ehkä ”lämmittelyä” tavalla tai toisella. Ryhmän sisäinen luottamus vaikuttaa aina syvyyteen, johon harjoituksilla voidaan päästä.
- Lähes kaikki harjoitteet/runorakenteet ovat muokattavissa monien eri teemojen käsittelyyn, ja niitä voi yhdistää esim. monitaiteellisiin kokonaisuuksiin. Suosittelenkin ohjeiden soveltamista käytännön tilanteissa oman maun mukaan ja ryhmää kuunnellen.
- Lähtökohdaksi käsikirjan käytölle kannattaa ottaa se, etteivät toimintatavat ole itseisarvoisia, vaan se, mitä kohti niillä mennään. Samoja harjoituksia voidaan käyttää pienin variaatioin hyvin moniin tarkoituksiin. Olennaista onkin, että ohjaaja pohtii, mitä hän haluaa osallistujille tarjota ohjaamallaan harjoitteella. Vastausta ei silti aina tarvitse ennakkoon tietää, usein se löytyy kokeilemalla. Taidelähtöisessä työskentelyssä mennään usein myös kohti tuntematonta, tarkoituksella, ja aistit avoinna. Juuri siksi reflektio onkin olennainen osa taidetyöskentelyä. Mitä koettiin ja miltä se tuntui? Mitä opittiin ja mikä meitä kiinnostaa seuraavaksi?

Runon rakentelua:

Minun ohjaamassani toiminnassa runon rooli korostui hankkeen loppua kohti, joten annan runoilille isoimman osan myös käsikirjasta. Runo on taipunut hankkeessa hyvin erilaisten hetkien käynnistäjäksi, tarinoiden tallentimeksi ja ajatusten kokoajaksi. Matkan varrella on hyödynnetty monenlaisia runon rakenteita ja tyylejä: loppusointuisia, alkusointuisia, vapaamuotoisia, laulunsanoja... Sisällöllisesti runot vaihtelevat nonsensestä luontokuvaukseen. Merkittävässä osassa runoista on elämäkerrallisia aineksia.

Välillä olen tuonut tunnelman tai teeman virittäjäksi valmiita runoja tutuilta ja tuntemattomilta tekijöiltä. Näitä runoja olen joskus lukenut tai lausunut, joidenkin mukana olemme ryhmän kanssa liikkuneet, joitakin on kuunneltu musiikkina tai laulettu yhdessä.

Keskeisimmässä roolissa ovat kuitenkin olleet osallistujien kanssa eri tavoin synnytettyt uudet runot. Käsikirjassa keskitytäänkin työpajoissa tai työpajakohtaamisten pohjalta tehtyihin runoihin ja siihen, kuinka ne tehtiin. Liitän käsikirjaan hankkeessa syntyneistä teksteistä kuitenkin vain sen verran kuin esimerkin vuoksi tarvitaan. Kyseessä eivät välttämättä ole ”parhaat” hankkeessa syntyneet tekstit. Kaikkia en ole halunnut tähän liittää myöskään niiden henkilökohtaisuuden vuoksi.

Aukkorunot

Taidelähtöisessä toiminnassa syntyvien tekstien ei ole tarkoitus olla viimeisteltyä runoutta. Tärkeintä on yhteinen ajattelun, kokeilun ja kokemisen hetki, joka joskus voi tarkoittaa hyvinkin henkilökohtaisten tarinoiden jakamista, välillä kevyempää yhdessäoloa ja hauskuutta. Joskus onnistunut lopputulos, esim. valmis ja eheä runo, luo kuitenkin tiettyä ja tervetullutta kohotusta jaetulle hetkelle tai kerrotulle tarinalle.

Jos ei kirjoita ammatikseen tai harrasta muutoin runoutta, voi tuntua haastavalta ottaa vastuuta runojen viimeistelystä. Aukkorunot tai muuten etukäteen raamitetut runot ovat melko varma tapa saada eheiltä tuntuja runoja tehtyä lyhyissäkin hetkissä. Aina täytyy kuitenkin muistaa olla joustava suunnitellun raamin kanssa. Jos ryhmä lähtee kehittämään ideoita pidemmälle kuin ohjaaja oli osannut odottaa, sille kannattaa antaa tilaa.

Joissakin aukkorunoissa osallistujien tuottama sisältö saattaa näyttää olevan määrällisesti pienessä osassa, mutta usein sen synnyttämiseen on liittynyt paljon laajempia keskusteluja. Toisaalta Tammikodin asiakkaat ovat verbaalisilta ja sosiaalisilta kyvyiltään hyvin monenlaisia. Ryhmätilanteessa joku saattaa kertoilla pitkät elämäntarinat pyytämättä, kun toisen voi olla vaikea tuottaa yhtäkään sanaa. Monet käyttämäni aukkorunorakenteet ovat sellaisia, että osallistujien tuottamat sisällöt saadaan mukaan melko tasavertaisesti riippumatta siitä, kuinka monisanaisesti itseään on ilmaissut. Joskus hiljaisen osallistujan yksikin sana voi tuoda yhteiseen runoon merkittävän uuden sävyn.

Olen käyttänyt matkan varrella aukkorunoja monellakin tapaa. Tammikodissa voitaisiin myöhemmin hyödyntää mielestäni sekä joitain valmiita, tässä esiteltyjä runopohjia että aukkorunon ideoita työntekijöiden tai osallistujien itse keksimin tai löytämin raamein. Aukkorunotekniikalla voi myös melko helposti tehdä hauskoja muunnelmia valmiisiin, tuttuihin teksteihin – esim. uusia laulunsanoja. Alla esittelen joitakin aukkorunoideoita esimerkkien avulla.

Kauneus on katsojan silmissä

Olin etukäteen kirjannut runopohjan, joka oli jaettu säkeisiin. Jokaiseen säkeeseen olin kirjoittanut alun, ja jättänyt lopun avoimeksi. Ryhän kanssa keskustelimme asioista, joita ryhmäläiset kokivat kauniiksi, ja kirjasin esiin tulleita juttuja fläpille näkyviin. Tämän jälkeen aloimme koota runoa. Luin aina säkeen alun, ja ryhmäläiset saivat täydentää. Osin käytettiin fläpille yhdessä kirjattuja juttuja, osin ryhmäläiset keksivät matkan varrella uutta.

Jos olisin ohjannut tämän vielä toiselle ryhmälle, tekisin seuraavia tarkennuksia:

-Tähän voisi ottaa tarkemman teeman, esim. parhaillaan olevan vuodenajan. Tästä esimerkki-runostahan tuli melko syksypainotteinen, koska elettiin syksyä. Osallistujien lienee helpompi tuottaa ajatuksia, kun aihe on rajattu.

-Se, että teeman mukaisia asioita oli jo kirjattu näkyviin, oli toimiva juttu. Kannattaisi myös reilusti yliviivata näkymättömiin ne sanat, joita on jo käytetty, jotta asiakkaiden ei tarvitse miettiä, onkohan jokin jo sanottu.

Kauneus on katsojan silmissä

Silmilläni olen pyydystänyt *iltaruskon*.

Olen nähnyt *syksyn värikkäät lehdet*.

Tämä katse on vanginnut *kurkiauran*.

Olen nähnyt *viljavat pellot*.

Olen katsonut kaukaa *kissan kulkua*.

Olen nähnyt läheltä *leikkivät lapset*.

Olen kerran nähnyt *auringonlaskun*.

Olen nähnyt *kuun nousun*.

Katseeni on pyyhkinyt *puhdasta luontoa*.

Olen nähnyt *varisevat lehdet*.

Olen saanut vilkaista *lintujen lähtöä etelän maille*.

Olen nähnyt *tyynen meren*.

Olen katsonut kaukaa *siintävää taivasta*.

Olen nähnyt läheltä *ohikulkijan kauniin hymyn*.

Olen kerran nähnyt *tähdenlennon*.

Olen nähnyt *auringonlaskun*.

Olen avannut silmäni *luonnon kauneudelle*.

Olen nähnyt *salaman välähtävän*.

Katseeni on levännyt *nuotiotulessa*.

Olen nähnyt *savun nousevan pilviin*.

Näillä käsillä

Näillä käsillä on Eläkeliiton Mun tarina Sun tarina – menetelmäoppaasta poimittu, mielestäni erittäin hyvin toimiva, selkeä mutta väljä runopohja. (Opas löytyy netistä). Oheisessa, Tammikodissa syntyneessä esimerkissä olen runopohjaa hieman varioinut.

Ideana on kuitenkin se, että runo alkaa sanoilla ”Näillä käsillä on...” ja sitä täydennetään ryhmäläisten käsien historialla. Runolla voi siis tehdä näkyväksi sitä, mitä osallistujat ovat elämässään tehneet.

Ryhmässä syntyvän sisällön mukaan Näillä käsillä -aloituksia voi lopullisessa runossa olla enemmän tai vähemmän, ja niiden määrällä voi rytmittää kokonaisuutta. Runon voi myös ”kehystää” päättämällä se sanoihin: Näillä käsillä.

Itse toteutin tähän pohjautuvan runon kolmen ryhmän kanssa työpajoissa, joiden teemana oli kädet. Yhdessä ryhmässä runon aihe oli vapaampi: Pyysin kutakin ryhmäläistä kertomaan, mitä heidän käsillään on tehty. Kahdessa muussa ryhmässä pyysin ryhmäläisiä kertomaan omasta työelämästään. Kaikissa näissä kolmessa tapauksessa poimin osallistujien hyvin vapaasti kertomista muistoista osia runoon. Tärkeää oli saada jokaisen osallistujan kertomasta jotakin runoon mukaan. Saatoin osittain muokata sanamuotoja kokonaisuuteen/rytmiin sopiviksi, osittain poimin sanasanaista kerrontaa.

Näillä käsillä

Näillä käsillä on
harrastettu työn tekoa

Näillä käsillä on
*ajettu autoa
huollettu busseja
kuljetettu milloin mitäkin*

Näillä käsillä on
soitettu kassakonetta niin että vieläkin tuntuu

Näillä käsillä on
*teurastettu 80 sikaa tunnissa
mutta sirkushevoseen näillä käsillä oli vaikea osua*

Näillä käsillä on
harrastettu työn tekoa

Iloa taskuissa

Iloa taskuissa -runosta toteutin kahden ryhmän kanssa hieman erilaiset variaatiot. Molemmissa tapauksissa olin etukäteen ajatellut runon käynnistävät säkeet sekä listannut itselleni paljon eri taskuja, joita ihmisen vaatetuksesta saattaisi löytyä.

Ryhmän kokoontuessa laitoin pöydälle harrastekuvakortteja, jotka olin lainannut Tammikodin tarpeistoista. Pyysin osallistujia valitsemaan kukin yhden kortin, joka kertoo itseä ilahduttavasta asiasta/puuhasta. Kun kaikilla oli kortti, pyysin jokaista vähän kertomaan valinnastaan. Sen mukaan, mitä ihmiset kertoivat, poimin taskuvalikoimastani joko alkusoinnun tai sisällön mukaan mielestäni sopivia taskuja, joihin ”sujauttelin” ihmisten rakkaat harrastukset/ilon aiheet.

Iloa taskuissa I

Pieniä iloja kuljetan taskussani:

housuntaskussa on *hiihtoretki*,
 takin taskussa *lukemista*,
 povitaskussa *viulusoolo*,
 takataskussa *talikko!*

Iloa taskuissa II

Jos minua sanoo tyhjätaskuksi, erehtyy
 sillä taskunihan ovat täynnä ilon siemeniä – ja monta lajia niitä onkin:

housuntaskussa *pyöränavain*,
 essun taskussa *kukkaloisto*,
 povitaskussa *piirustusvälineet*,
 liivin taskussa *laulu ja soitto*,
 takin taskussa *jazzin tahdit!*

Väreistä

Valmiiksi ajatellulla runon rakenteella voi olla erilaisia tehtäviä. Joskus se on ajattelun käynnistäjä ja innostaja, joskus taas pikemminkin kokoaja, merkityksellisempi ajatusten ja tarinoiden tallentajana.

Aina kannattaa kuitenkin ajatella rakennetta vapaasti, tilannetta kuunnellen. Usein parhaat säkeet sanotaan juuri silloin, kun on sellainen fiilis, ettei aivan tiedetä tai yhtään tajuta, mitä haetaan. Taide syntyy usein ei-tietämisen eteisessä.

Esimerkiksi tähän seuraavaan värirunoon tuli mielestäni kiinnostavuutta enemmän kuin olin osannut etukäteen ajatella juuri sen kautta, kun tarjoamani aloitus: 'vihreä tuoksuu' sai osallistujat pohtimaan, voiko väri muka tuoksua, ja harmaa veikin mielen sumuiseksi. Osallistujien kysymykset loivat sekä pientä tvistiä että raamia kokonaisuudelle. Osallistujille on palkitsevaa, jos he koettuaan epävarmuutta kuulevatkin lausahduksensa yhteisessä runossa.

Sininen tuntuu *meren väriltä*.
 Punainen maistuu *mansikalta*.
 Keltainen on *kuutamon väri*.

Vihreä tuoksuu – *vai tuoksuuko vihreä?*

Valkoinen on *talven väri, lumihanki*.
 Musta kertoo *murheesta*.
 Sateenkaari *taivaan kaunistus*.

Mitäs harmaasta sanottas?

Yksitoista kiveä

Aleksis Kiven päivän työpajaan olin kerännyt joukon kiviä, mahdollisimman erilaisia. Osa oli joitakin eksoottisia, matkoilta mukaan tarttuneita kiviä, osa Tammikodin tuntumasta kerättyjä. Pyysin osallistujia poimimaan kivien joukosta kukin yhden kiven, joka kertoo jotakin itsestä tai joka jostakin syystä kiinnostaa. Tai jonkun joka nyt vain tuntuu hyvältä tai sattuu käteen.

Tämän jälkeen pyysin kaikkia kertomaan valinnastaan. Osa osallistujista sanoi tässä kuten joissain muissakin hetkissä, etteivät he osaa mitään sanoa. Usein hetken lämmittelyn jälkeen tarinaa voi tulla hyvinkin paljon, mutta joskus jokin hyvin pieni ja arkinen, sanojasta itsestään mitättömältä tuntuva ajatus voikin saada runon kokonaisuudessa arvokkaan paikan. Kollektiivista tekstiä tehdessä, erityisesti muistisairaitten kanssa voi olla motivoivaa lukea keskeneräistä tekstiä välillä ääneen. Esimerkiksi juuri tämän runon kohdalla minusta tuntui, että kun suunnilleen kierroksen puolivälissä luin siihen astisen runon ryhmälle, osallistujat saivat uutta rohkeutta ja intoa kertoa omista kivistään.

Kertomukset sijoitin seuraavaan rakenteeseen. Lukusanojen sijamuoto valikoitui sisällön mukaan; sijamuotoja on usein tarpeen rukkailla valmiissakin raameissa. Samalla rakenteella tein toisessa ryhmässä runon simpukoista. Siinä ryhmässä oli vain muutama osallistuja, jolloin runosta tuli lyhyempi. Tätä rakennetta voi siis varioida eri kokoisissa ryhmissä ja erilaisin esinein/aloituksin (vaihtoehtona aloitukseen esim. Elämäni rannoilta olen löytänyt monta simpukkaa).

Yksitoista kiveä tarinoiden tieltä

Poimin kämmenelleni yksitoista kiveä.

Yksi on unikivi
Toisesta näkee läpi
Kolmannessakin koloja
Neljäs muistuttaa sydäntä
kehottaa kuulemaan sen viisautta

Viides on kulmikas perus suomalainen sekoitus
Kuudes tasapainoinen, tyytyväiseksi hioutunut
Seitsemäs sopii suomalaiseen mentaliteettiin
lojuu rannassa kaltaistensa seurassa

Kahdeksas on pieni ja pyöreä, melkein liian siloinen

Yhdeksännessä ei ole mitään ihmeellistä
pieni punainen kivi, joka kiveltä tuntuu

Kymmenettä on ihanaa pitää kädessä

Yhdestoista tuo mieleen kotipihan järkäleen
jolle joukolla kiivettiin

Poimin kämmenelleni yksitoista kiveä tarinoiden tieltä.



Laulun teossa

Paljon hauskuutta ja varmasti myös aivojumbppaa voi saada aikaan varioimalla tuttuja tekstejä. Erityisen hauskaa voi pitää muokkaamalla tuttujen laulujen sanoja, mikä voi olla monille ikäihmisillekin tuttua puuhaa jo vuosikymmenten takaisesta koululaishuumorista. Tässä esitän muutamia eri lähestymistapoja laulujen sanoihin.

On hanget korkeat – vai onko?

Kahden ryhmän kanssa pistimme On hanget korkeat nietokset -laulun uusiksi. Yhdessä ryhmässä teimme yhden säkeistön, ja toisessa vielä toisen, jolloin saimme jo kokonaisen uuden joululaulun.

Olin poistanut laulusta suurimman osan sanoista, säilyttäen kuitenkin sen perusrakenteen, jossa säe 'joulu, joulu on meillä' toistuu. Ensimmäisen säkeistön osalta kerroin asiakkaille ajatukseni, että laulu tarvitsee päivitystä, koska Turun hanget eivät kovin korkeita nietoksia nykyhavaintojen perusteella ole. Pyysin heitä kertomaan, millainen joulu Turussa on. Kysymys oli avoin, enkä hakenut erityisesti säätilaa siihen, mutta osallistujat itse – alkuperäisen laulun hengessä – pitivät sään mukana. Näin syntyi Totuus Turun joulusta.

Toiselle ryhmälle esittelin ensimmäisen jo muokatun säkeistön, ja lähdin rakentamaan heidän kanssaan toista säkeistöä. Alkuperäinen ajatukseni oli johdatella ryhmää puhumaan joulukiireistä ja koko markkinahässäkästä, mutta se ei tuntunut osallistujille tutulta aiheelta. Ryhmässä kuitenkin syntyi keskustelua siitä, mikä heille on joulussa tärkeää, ja keskustelun kuluessa poimin siitä asioita lauluun. Lopuksi lauloin laulun ryhmälle, ja ryhmässä syntyi tyytyväistä huvittuneisuutta perinteisen laulun ja omien ajatusten löytymisestä samasta paketista – ja yhteislauluakin virisi.

Totuus Turun joulusta

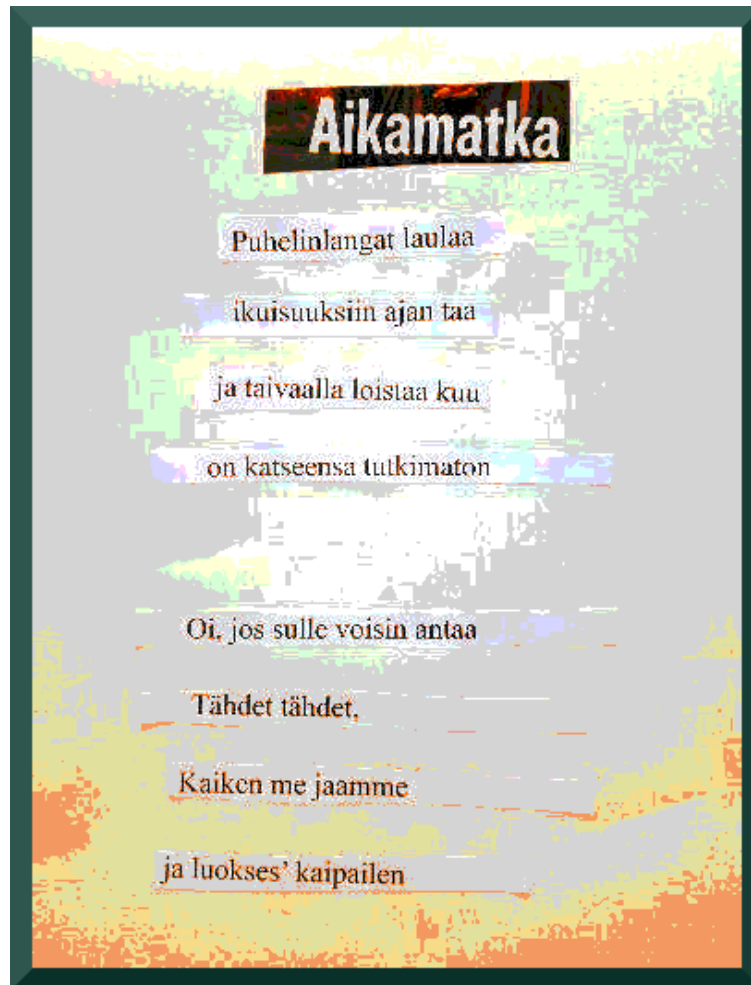
säv. Jean Sibelius

sanat. Vilkku Joukahaisen *On hanget korkeat nietokset – laulun sanoja muunnellen Tammikodin jengi + Seija-Leena*

On sateita aika paljon ollut taas
vaan joulu, joulu on meillä!
On aina viileät tuulokset,
mut Turusta puuttuvat pakkaset,
vaan joulu, joulu on meillä!

Me ihan rauhassa otetaan,
kun joulu, joulu on meillä!
Ei kiirettä pidetä ollenkaan,
mut sukulaisia kohdataan
– ja se on tärkeintä meillä!

Leikelaulut



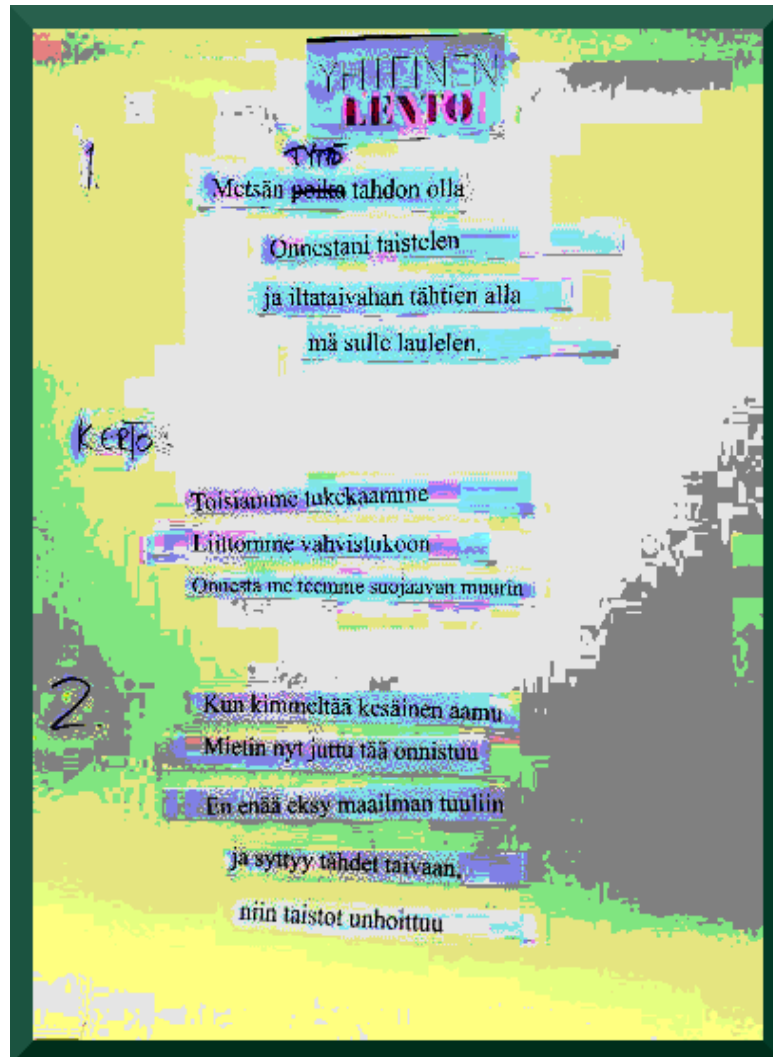
Yksi tapa varioida valmiita tekstejä on yksinkertaisesti leikata ne palasiksi, ja koota uudestaan. Näin voi kokeilla tehdä uutta joko yhdestä tietystä runosta/laulusta tai sitten voi sekoittaa sanoja/säkeitä useista eri lauluista, ja yhdistää niitä uusiksi kokonaisuuksiksi.

Yllä olevan kuvan esimerkki on ryhmästä, jossa osallistujat valitsivat ensin lehdistä leikkaamistani otsikoista laulun nimen/teeman. Tämän jälkeen alettiin tehdä laulua useista tutuista kappaleista leikkaamistani säkeistä, joiden alkuperän kuvasta varmasti voi tunnistaa...

Itse koin haasteeksi tässä sen, kuinka valikoida riittävä valikoima säkeitä, että myös erilaisia ratkaisuvaihtoehtoja on riittävästi, mutta ei liikaa muistisairaiden hahmotuskyvyille. Samoin haasteelliselta tuntui se, että löytyy riittävä balanssi sen välillä, että hyväksyy osallistujien ehdotuksia, mutta pitää jotenkin huolta siitä, että osallistujat hyväksyvät lopputuloksen. Tällä tavoin rakennetun laulun lopputulokseen saattaa näet helposti jäädä vähän kömpelyyttä tai nonsenseä. Työtapa on kuitenkin mielestäni juuri siksi hauska, ja suosittelen lämpimästi sen edelleen kehittelyä.

Yhdellä kertaa eräs osallistuja rupesi kokoamaan takaisin hyvin tuttua laulua, joka oli hajotettu palasiksi. Sekin voisikin olla hauska aivojumbppaharjoitus: runo- tai laulupalapeli, joka pitää koota eheäksi. Silloin kyse ei ole niinkään luovuudesta kuin muistin ja hahmotuskyvyn harjoittamisesta.

Kuitenkin, kun tämä yllä mainittu osallistuja hoksasi harjoituksen tarkoituksen, hän sai siitä hyvin kiinni, paremmin kuin muut siinä ryhmässä. Tämä oli selvästi tälle huonokuuloiselle osallistujalle palkitseva tapa osallistua, käyttää ja näyttää omaa kapasiteettia, kun keskustelussa oli vaikea kuulon takia pysyä tasavertaisesti mukana. Pohdinkin, kuinka keskustelupohjaisessa toiminnassa voisi luoda huonokuuloisille lisää osallistumismahdollisuuksia. Taiteilijana voisi olla mielekästä kohdata huonokuuloisia myös kahden kesken, jolloin kommunikaatio voitaisiin käydä heidän ehdoillaan.



Syntyi kerran ilolaulu

Syntyi kerran ilolaulu ei ole varsinaisesti laulu vaan variaatio Oli ennen Onnimanni -lorusta. Luin tutun lorun osallistujille. Puhuin lorun alkusointuisuudesta, ja ideasta tehdä uusi loru samalla rakenteella. Annoin ensimmäisen säkeen: Syntyi kerran ilolaulu. Siitä sitten osallistujien kanssa alettiin runoa rakentamaan. Teimme runon samalla idealla kahdessa ryhmässä, kummassakin runon "sääntöihin" tuli poikkeuksia, mutta sehän ei mitään haittaa.

Syntyi kerran ilolaulu

Syntyi kerran ilolaulu
 ilolaulusta lutikka
 lutikasta lehmänhäntä
 lehmänhännästä huiskinta
 huiskinnasta harava
 haravasta hevонhätä

Tässä maailmassa tarvitaan

Ryhmän kanssa voi tietenkin tehdä myös uusia lauluja, joko alusta asti osallistujien kanssa tai itse raamit rakentaen. Vapun tienoon työpajaan olin tehnyt teeman mukaisesti raamin kantaaottavaan lauluun. Tämän rakenteen saimme koottua niin, että luin suoraan: ”Laulu alkaa: Tässä maailmassa tarvitaan enemmän... No mitä tässä maailmassa teidän mielestänne tarvitaan enemmän?” Täydensin laulun osallistujien ehdottamin sanoin.

Tämän laulun sävelsin itse paikan päällä improvisoiden ja esitin sen ryhmälle. Jos on aikaa pidemmälle prosessille, laulun voi tietenkin tehdä ryhmän kanssa alusta loppuun. Tammikodin asiakkaista saattaisi hyvinkin löytyä sävellystaitoisia henkilöitä. Jonkun muun vaan pitää pitää huolta muistina toimimisesta – eli sävellyksen tallentamisesta äänitteelle tai nuoteille.

Tässä maailmassa tarvitaan

A
 Tässä maailmassa tarvitaan
 D
 enemmän ystävyyttä ja terveyttä,
 E E7 A
 mutta vähemmän maailmassa tarvitaan ärräpäitä. x2

A Ab°
 Lisää tarvitaan *sympatiaa*
 Gbm E
 ja lisää *rakkautta*,
 A E7 A
 mutta yhtään enempää ei *sotia*. X2

Muotokuvarunoilua

Tein kirjoittajaryhmä Tapiirin kehittämän Runomuotokuva -konseptin inspiroimana muutaman ryhmän kanssa muotokuvarunoilua.

Runomuotokuva on konsepti, jota voidaan varioida monin tavoin. Olennaista on se, että joku asettuu katsottavaksi, ja toinen/toiset katsovat. Katsojat luovat muotokuvan sanoilla, lempeydellä ja rehellisyydellä. Runomuotokuva on katsomisen ja katsottavana olemisen, myötätunnon ja vastaanottamisen harjoitus, jonka käyttäminen vaatii ohjaajalta ripauksen herkkyyttä.

Usein runomuotokuva tehdään hiljaisuudessa kirjoittaen – kukin osallistuja kirjoittaa oman runonsa. Tammikodissa teimme runomuotokuvailua pienryhmissä niin, että puhuimme havaintojamme ääneen, ja teimme yhden yhteisen runon. Osallistujia oli ryhmästä riippuen syytä vähän muistutella siitä, kuka on huomion kohteena, ja mitä on tarkoitus tehdä. Runomuotokuvassa osallistujien toimintakyvyn ja tilannetajun erot tulivat melko selvästi näkyviin, mutta samalla osallistujat tuntuivat saavan kokemuksesta paljon irti kunnosta riippumatta. Tässäkin runon muotoutumista voi pohjustaa erilaisin valmiiksi ajatelluin säkeen aloituksin tai tiukemmallakin aukkorunoraamilla. Itse olen pitänyt tietystä löyhyydestä tässä, runoista on tullut erilaisia, hetken lauluja.

Kahden ryhmän kanssa tein runomuotokuvia ulkona Tammikodin läheisessä metsässä, jossa saatiin hieno kehys siirtolohkareesta ja parista puusta. Retki metsään toi tietenkin oman lisänsä kokemukseen. Ympäristön, sään, lämpötilan ja vuodenajan vaikutus näkyi myös teksteissä. Metsätoteutuksessa vein metsään tuolit kaikille osallistujille. Tämän tarve kannattaa miettiä ryhmän kuntoa ajatellen ja tuolien paikat katsoa etukäteen. Paluumatkoilla molemmista ryhmistä löytyi yllättävää reippautta kantaa tuoleja pois pienen metsäkaistaleen läpi.

Yhden ryhmän kanssa teimme runomuotokuvia Tammikodin kellarissa. Kellari on melko karu tila, mutta pienellä järjestelyllä tilaan sai sisustettua hieman arvokkaamman, mutta lämminhenkisen ”valtaistuimen” kuvattaville. Tämän ryhmän kanssa otin samalla pikaisesti myös valokuvia yhdistettäväksi tavalla tai toisella runoihin. Valokuvausta voisi viedä pidemmällekin. Jos olisi käytettävissä reilusti aikaa, asiakkaat voisivat kenties kuvata toisiaan.

Ryhmärunomuotokuvailun idea pähkinänkuoressa:

- valitaan tai rakennetaan/raamitetaan paikka
- yksi asettuu kuvaan haluamallaan tavalla
- ei tarvitse poseerata
- saa vaihtaa asentoa
- muut katsovat rehellisesti ja lempeästi, hyväksyen
- hetken hiljaisuuden jälkeen katsojat alkavat sanottaa näkemäänsä ääneen
- joku (ohjaaja) kirjaa
- kun aika on kulunut, muotokuvattava saa poistua, mutta erityisesti jos kuvattava voi istua, voi hänen olla myös mukavaa jäädä paikoilleen kuulemaan syntynyt runo
- ohjaaja viimeistelee runon kirjaamiensa havaintojen pohjalta, kaikkia ääneen sanottuja havaintoja ei tarvitse ottaa runoon mukaan
- ohjaaja lukee runon ääneen
- pieni keskustelu, miltä kokemus tuntui

Kuulokuvia

Välillä ennalta suunnitellusti, välillä tilanteen seurauksena toimin työpajoissa usein myös kertomusten tallentajana. Tallennusmuotona käytin poikkeuksetta runoa, koska se oli kompakti muoto, johon nopealla aikataululla sai osallistujien ajatuksia kirjattua. Muutaman pidempään tarinointiin perustuvan kuulokuvan viimeistelin jälkikäteen kotona, koska henkilökohtaiset tarinat tarvitsivat mielestäni arvoisensa muodon, enkä olisi osannut sitä spontaanisti sitä mielestäni antaa. (Rönsyilevää tarinankerrontaa en voinut kynän ja paperin voimin tallentaa sellaisenaan, mikä tietenkin olisi hienoa. Tarinoitahan voi tallentaa myös nauhoittamalla ja jälkikäteen litteroimalla, jolloin puhujien omin ääni saadaan kirjallisestikin tarkemmin kuuluviin).

Tähän poimimani kuulokuvarunot ovat hetkessä syntyneitä, niihin ei ole ollut mitään valmista rakennetta. Kuulemastani olen poiminut kokonaisuuden, keskustelun lomassa sitä hieman muotoillut.

Yhdessä on ihanaa

Tätä runoa varten olin levitellyt pöydälle vanhasta aapisesta leikkaamiani kuvia. Kuvissa oli paljon erilaisia kotoisia hetkiä, ihmisperheitä, ja joitakin aapisessa seikkailleita eläinhahmojakin. Olin ajatellut kysellä näiden kuvien avulla elämän suurista iloista, odottanut muistoja läheisyydestä, perheestä, ystävyyydestä, kenties rakkaudestakin. Keskustelu lähti kankeasti käyntiin, mutta pikku hiljaa, kun tarkoitushakuinen tehtävänantoni unohtui, syntyi keskustelua perheen parissa vietetystä ajasta – ja siitä omastakin. Ja tällaiseen muotoon keskustelu tiivistyi.

Yhdessä on ihanaa.
Karhun kanssa kuusenhakureissulla,
perheen kanssa aattoiltana,
hetkeä myöhemmin
koko kylä kokolla
juhannusjuhlassa...

Mutta joskus ihan omiakin hetkiä tarvitaan,
peiton alla on päästävä torkkumaan...
kunnes koira tulee nenää nuolemaan.

Puhelinjuttuja

Pariin ryhmään otin mukaani 80-luvun lankapuhelimen, ja ainakin toisessa soitin Puhelinlangat laulaa -kappaletta vähän viritykseksi. Sitten lähdin kyselemään osallistujilta, onko heidän lapsuudenkodeissaan ollut puhelin. Puhelimen historiaan liittyvistä muistoista juteltiin hetkinen, ja sitten siirryttiin ajassa pikku hiljaa kohti nykyaikaa. Kyselin, kuinka kännykän käyttöön otto oli sujunut. Keskustelua kirjasin runoksi sitä mukaa.

Alla tuo sama runo kahdella hyvin pienellä variaatiolla. Ylemmän kirjasin ja luin ryhmässä keskustelun pohjalta. Alempi syntyi, kun kotona aloin katsella työni tulosta, ja näin, miten runoa olisi voinut muokata vielä vähän pidemmälle, tässä tapauksessa tuoda siihen vähän loppusointua. Näissä runoissa suurta laatueroa ei mielestäni syntynyt, mutta joskus pieni muodon viimeistely voi antaa jaetuille tarinoille arvoisensa kehyksen. Käsikirjan lopussa pohdin yhteisrunojen viimeistelyn tai viimeistelemättömyyden merkityksiä hieman lisää.

Puhelinjuttuja

Kun meille tuli puhelin, kaikki naapurin
lapset tulivat ihmettelemään
miten sentraalisantralle soitettiin.

Meidän lapsuuden kodissa ei puhelinta ollut.
Nelisen kilometriä käveltiin naapuriin.
Sieltä sai soittaa.

Nyt kännykkä on aina lähellä, sängyn vieressä,
kunhan en sitä hajamielisyyttäni hävitä.

Lapsuuden kodissa ei puhelinta ollut,
nelisen kilometriä piti kävellä naapuriin
ja sieltä sitten soitettiin.

Meille taas tuli naapurin lapset katsomaan,
kuinka puhelin seinään kiinnitettiin
ja sentraalisantralle soitettiin.

Nyt kännykkä on aina lähellä, sängyn vieressä
– kunhan en sitä hajamielisyyttäni hävitä.

Henkilökohtaisia tarinoita

Toiminta Tammikodin hankkeessa on pääosin perustunut pienryhmätoimintaan. Ryhmät eivät ole olleet pysyviä, vaan joka kerta ryhmässä on ollut eri ihmiset. Näin ollen ryhmäkerrat eivät ole muodostaneet selkeää kehityskaarta, eikä yksittäisten ihmisten kohdalla elämäkerralliseen työskentelyyn ole menty kovin pitkälle. Fokus on ollut yksittäisissä tuokioissa ja siinä, mitä kulloinkin valitut teemat juuri sinä päivänä osallistujissa herättävät.

Yhdellä kertaa osallistujien muistelu laajeni sen verran henkilökohtaiseksi tarinoinniksi, että hylkäsin suunnittelemani yhteisrunorakenteen, ja kirjoitin osallistujien tarinoinnista vain muistiinpanoja. Aloin hahmotella kertomuksista elämäkerrallisia kuulokuvatarinoita, mutta viimeistelin runot vasta jälkikäteen, tietokoneella. Keskustelun lomassa ja työpaja-ajan puitteissa en mielestäni voinut muotoilla muistiinpanoja tarinoiden arvoiseen muotoon.

Tarinankerronnan hetkellä aktiivinen kuuntelu ja kuulluksi tuleminen ovat tietenkin tärkeimpiä asioita. Jos runo tai tarina on tarkoitettu myöhemmin käytettäväksi, tallennettavaksi tai julkaistavaksi, olisi äänittäminen erittäin suositeltavaa. Puhelimen tallennin yleensä riittää oikein hyvin, jos tarkoitus on tallentaa puhe vain tekstiksi litteroimista varten.

Minä en äänittänyt mitään Tammikodin tuokioita, koska tekstien jälkityöstö ei ollut toiminnan varsinainen tarkoitus, vaikka sitä välillä tapahtuikin. Niin kuulokuvat perustuvat kaikki muistiinpanoihin. Tämän esimerkkirunon kohdalla mietin pitkään puhujan kieltä. Tarinan kertoja käyttää jonkinlaista Turun murretta, jota en itse osaa kovin hyvin. En myöskään tunne häntä voidakseni muistaa hänen käyttämiään sanamuotoja tarkasti ilman tallennetta. Päätin lopulta säästää murteesta sävyn alkuun ja loppuun, jolloin se mielestäni tuo kertojan persoonasta hieman enemmän näkyviin kuin pelkkä yleiskieli.

Mää en jonota.
En edes konserttitalolle.

Sota-aikana olen tarpeeksi jonoissa ollut.

Siitä ei paljon puhuta
millaista se oli lapselle

kun

sota saapui
ja eka luokka jäi käymättä
koulu otettiin sotilaiden käyttöön
nukuttiin pommisuojaissa
ilmahälytykset

Ne oli kamalia aikoja.

Mutta emmää ossaa ol semmone murheelline.

Kehollisuutta

Jokaiseen ohjaamaani Tammikodin työpajaan on kuulunut myös ainakin hieman kehollisuutta. Monesti kyse on ollut erilaisista venyttelyistä ja äänen avauksista, välillä on kokeiltu vaativampiakin luovan liikkeen harjoituksia.

Koska aikaa oli työpajakerroilla käytettävissä vähän, ja hankkeen tarkoituksen mukaan painopiste oli sanataiteessa, kehollisten harjoitusten osuus jäi kuitenkin melko pieneksi. Muistisairaita voisi ohjata vaativampiinkin luovan liikkeen harjoituksiin, mutta jotta toiminta tuntuisi mielekkäältä ja turvalliselta, sellaiseen olisi hyvä olla vakituinen ryhmä, jolla olisi lähtökohtaisesti kiinnostusta nimenomaan liikeilmaisuun.

Kuitenkin, vaikka sanataiteen hahmottaa helposti ajattelun alueelle, luova toiminta linkittyy koko ihmiseen ja siten myös kehoon. Yhteinen kehollinen toiminta voi myös vapauttaa ilmapiiriä, poistaa jännitystä ja murtaa sosiaalisia rooleja. Muistisairailta saattaa olla myös jäljellä paljon kehollisia voimavaroja, joilla voi tukea muistin takia heikentyntä toimintakykyä. Keho on aina läsnä, vaikka mieli ei olisikaan. Siksi kehoa ei sovi unohtaa myöskään silloin, kun sanataide on keskiössä.

Poimin tähän joitakin Tammikodissa käyttämiäni kevyitä kehollisia harjoituksia, joiden uskon olevan helposti toteutettavissa jatkossakin monenlaisissa ryhmissä.

Nimen alkukirjaimen piirtäminen keholla

Tarvitaan:

Ei erityisiä tarvikkeita. Toteutettavissa monenkokoisissa tiloissa ja ryhmissä. Jos käytettävissä on paljon tilaa, voidaan toteuttaa hyvinkin fyysisenä. Heikkokuntoisempien kanssa voidaan toteuttaa pelkästään istuen ja käsillä/sormilla.

Tavoite:

Harjoituksen tarkoituksena on sekä tutustuminen tai jokaisen huomioiminen, kehollinen herääminen, luovien, yllättävien ratkaisujen etsiminen, uusien liikeratojen ja asentojen löytäminen että tietenkin yhteinen hauskanpito. Outo puuha voi herättää mukavaa hilpeyttä, mutta jossain tapauksessa osallistujat voivat kaivata myös toiminnan perusteluja säilyttääkseen arvokkuutensa. Perusteita on esimerkiksi venyttely, kehon hermoyhteyksien virkistäminen uusilla liikkeillä ym.

Toteutus:

Istutaan tai seistään piirissä. Vuorollaan piirretään kunkin osallistujan etunimen alkukirjain ilmaan. Ryhmästä riippuen voidaan tehdä joko niin, että ohjaaja ehdottaa tavan, jolla kirjain kirjoitetaan tai sitten osallistuja voi itse ehdottaa. Jos ryhmä on suurempi, voi kierroksen aikana varioida erilaisia tapoja käyttää kehoa: muutama kirjain piirretään käsillä, joku jaloilla, sitten voidaankin nousta seisomaan, ja tehdä joku kirjain vaikka asentona (K, P), ja hauskaa vaihtelua tuo, jos joku kirjain piirretäänkin aivan pienesti, pelkillä sormilla tai vaikka nenällä.

Sulka

Tarvitaan: Valikoima erilaisia sulkia/höyheniä, yksi per osallistuja.

Tavoite:

Yhteyden saaminen hengitykseen, mielikuvituksen, kehon ja ryhmän lämmittely.

Sulka tai muu konkreettinen esine voi auttaa keskittymään ja toisaalta virittää mielikuvitusta.

Sulkaa voi käyttää muunkinlaisissa liikkeellisissä harjoituksissa mukana. Alla kuvaan kaksi tekemäämme eri juttua (a ja b).

Toteutus: Jokainen osallistuja saa sulan/höyhenen.

a) Ohjataan sisään- ja uloshengityksiä liikuttaen sulkaa ylös alas.

Otetaan ääni mukaan. Seurataan äänen korkeudella sulan liikettä. Ensin ehkä pelkkä mmm, joka on pehmeä tapa avata ääntä. Sen jälkeen voi ottaa vokaalin, esim. pehmeän aan. Voidaan myös pudottaa sulat (esim. yksi kerrallaan) ja seurata alas leijailevan tai putoavan sulan liikerataa äänellä.

b) Mielikuvamatka maisemaan. Yksi kerrallaan kuvailee jotakin maisemaa, esim. parhaillaan olevan vuodenajan mukaan. Kertoo jotakin, mitä näkee maisemassa, kaikki maalaavat asian sulillaan ilmaan. Seuraava jatkaa täydentäen kertomuksellaan samaa maisemaa, ja kaikki kerrottu maalataan ilmaan.

Kyllä-ei-jaa-nej

Tarvitaan: Hieman tilaa. Kenties tuolit, seinä tai kaide, josta voi ottaa tukea.

Tavoite: Kehollinen lämmittely, yhteinen irrottelu, äänen avaus, mahdollinen teemaan johdattelu. (Itse otin tämän mukaan vappu-teemaisella kerralla, jossa muukin toiminta liittyi mielipiteisiin ja kannanottoihin).

Toteutus:

Seistään (esim. piirissä). Ohjaajaa matkien ravistellaan kutakin raajaa neljä kertaa, ja aina raajan kohdalla sanotaan:

Kyllä-kyllä-kyllä-kyllä! (Esim. oikea käsi)

Ei-ei-ei-ei! (Vasen käsi)

Jaa-jaa-jaa-jaa! (Oikea jalka – tässä kohtaa saattaa tuki olla tarpeen)

Nej-nej-nej-nej! (Vasen jalka – tässä kohtaa saattaa tuki olla tarpeen)

Variaatiot: Voidaan tehdä myös esim. vokaaleilla niin, että kunkin raajan kohdalla luetellaan vokaalit A-E-I-O-U-Y-Ä-Ö tai niin, että lasketaan joka raajalla ensin kuuteen sitten viiteen, neljään, kolmeen kahteen yhteen.

Tarvittaessa voidaan toteuttaa myös istuen.

Runovenyttely:

Tarvitaan: Jokin runo. Runo voi olla ohjaajan valitsema, tai sitten voidaan eri kerroilla käyttää esim. vuorotellen kunkin ryhmäläisen lempirunoa... Ohjaaja valmistelee runon rytmiin kulkevan venytyssarjan. Minulla esimerkkinä Eino Leinon Rauha -runo.

Tavoite: Elämyksellistä venyttelyhetkeä. Luoda pohjaa kokonaisvaltaisemmalle kehon käytölle. Mielikuvat voivat auttaa kuuntelemaan kokonaisvaltaisempaa kehonkokemusta kehoharjoituksen suorittamisen sijaan. Miellyttävä kokemus omasta kehosta vahvistaa minäkuva, ja lisää luottamusta omiin voimavaroihin. Kehollinen kokemus voi taas avata runon uudella tavalla.

Toteutus:

Ohjaaja puhuu ja näyttää liikkeit. Ryhmä toistaa vain liikkeit. Voidaan tuoda tietoisuus myös hengitykseen.

Esimerkkinä Eino Leinon Rauha -runo (Ja minun siihen kehittämät liikkeit).

Mitä on nää tuoksut mun ympärilläin? (Avataan kädet suorina sivulle).

Mitä on tämä hiljaisuus? (Edelleen kädet auki, avataan rintakehää, käännetään katsetta ylös).

Mitä tietävi rauha mun sydämessäin, (Käännetään pää sydäntä kohti, niskavenytys).
tämä suuri ja outo ja uus? (Tuodaan kädet sydämelle)

Minä kuulen, kuink' kukkaset kasvavat (Aletaan viedä käsiä ylöspäin, korvien takaa).
ja metsässä puhuvat puut. (Viedään kädet ylös asti venytykseen).

Minä luulen, nyt kypsyvät unelmat (Taivutetaan varovasti venyttäen esim. oikealle)
ja toivot ja tou'ot muut. (Taivutetaan varovasti venyttäen toiselle sivulle).

Kaikk' on niin hiljaa mun ympärilläin, (Tuodaan kädet levälleen, auki olan korkeudelle).
kaikk' on niin hellää ja hyvää. (Halataan itseä).

Kukat suuret mun aukeevat sydämessäin (Avataan kädet kukan terälehtinä ylöspäin).
ja tuoksuvat rauhaa syvää. (Tuodaan sisäänhengityksellä kädet kasvoille ja uloshengityksellä pyyhittää kasvoja ja vartaloa pehmeästi).

Liike vaihtuu

Tarvitaan: Tilaa liikkua. Voidaan toteuttaa seisten piirissä tai tarvittaessa tuoleilla. Musiikilla voi tuoda haluttua tunnelmaa tai vauhtiakin harjoitukseen. Ensin voi olla hyvä lämmitellä ryhmää ohjaajan vetämillä liikkeillä.

Tavoite: Harjoituksella voi olla monia tavoitteita ja esim. musiikin käytöllä ja tehtävänannon tarkalla sanoituksella voidaan viedä harjoitusta haluttuun suuntaan. Lähtökohtaisesti tavoitteena on keskittyä oman kehon ja ryhmän ”kuunteluun”, kehon luova huolto, tutustuminen, mahdollisesti myös hauskanpito ja improvisaatio.

Toteutus: Seistään (tai istutaan) piirissä. Ohjaaja kertoo, että herätellään kehoa niin, että kukin voi vapaassa järjestyksessä ehdottaa liikkeitä, joita muut toistavat. Kuka tahansa saa vaihtaa liikettä milloin vain. Muuten harjoituksen aikana ei ole tarkoitus puhua, mutta muistisairaiden kanssa ohjaajan kannattaa ehkä hieman ”juontaa” tilannetta, sanoa ääneen, kun huomaa uuden liikkeen, jolloin hetken idea pysyy paremmin mielessä. ”Ahaa, Heikki alkoikin pyöritellä hartioita – matkitaanpa Heikkiä hetki, kunnes joku muu taas keksii uuden liikkeen...”

Pikapesu

Tarvitaan: Tila, johon kaikki ryhmäläiset mahtuvat seisomaan. Pieni ryhmä. Isompi ryhmä jaetaan useampaan porukkaan.

Tavoite: Miellyttävä kehollinen, aistiva kokemus. Kosketuksen ja huomioiduksi tulemisen tarpeen tyydyttäminen. Ryhmähengen, luottamuksen ja myötätunnon vahvistaminen. Sopii esimerkiksi jonkin yhteisen hetken lopetukseksi.

Toteutus: Yksi menee ryhmän keskelle, ja halutessaan sulkee silmänsä. Muut tulevat ympärille, ja ikään kuin jatkuvana virtana kevyesti sivelevät vuorotellen keskushenkilöä päästä varpasiin. Ikään kuin antavat lämpimän suihkun.

Tällaisia kosketusharjoituksia ohjatessa pitää tietenkin olla hyvin herkkänä, kuunnella ryhmää ja kunnioittaa yksilöiden omia rajoja. On hyvä kertoa etukäteen, mitä ollaan tekemässä. Monille kosketusharjoitukset ovat hyvin antoisia, mutta joillekin ne ovat liikaa. Toisaalta joskus joku epäröi osallistumista, mutta kosketuksen koettuaan onkin todella tyytyväinen. Joskus myös ohjatut kosketusharjoitukset voivat olla mahdollisuus ihmisille, jotka ovat spontaaneissa tilanteissa varautuneita, kokea läheisyyttä ikään kuin luvan kanssa.

Muita menetelmiä matkan varrelta

Helminauha

Tarvitaan: Puuhelminauha, jossa mahdollisimman monia eri värisiä helmiä. Tietenkin myös vaikkapa kulho, jossa on helmiä irrallaan, käy yhtä hyvin.

Tavoite: Kunkin huomioiminen, omien fiilisten tunnustelu ja arvostaminen, tutustuminen, jokaisen äänen kuuleminen. Virittäytyminen päivän teemaan (esim. värit).

Toteutus: Istutaan piirissä. Laitetaan helminauha kiertämään. Se, jolla on helminauha kädessä on puhumisvuorossa, muut kuuntelevat. Pyydetään kutakin vuorollaan tutkimaan helmiä nauhassa ja valitsemaan niistä se, jonka väri tänään puhuttelee/kertoo itsestä/oman päivän tunnelmasta... (Kysymyksenasettelulla voi suunnata kierroksen tunnelmaa/syvyyttä hieman, vaikka kukin osallistuja tietenkin tulkitsee kysymyksen omalla tavallaan ja osallistuu omista lähtökohdistaan). Tämänkin kierroksen ajatuksia voi kirjata ylös esim. runoksi, tai ne voivat jäädä hetkessä jaetuksi rikkaudeksi tai ohjaajalle tiedoksi ryhmäläisten tilanteesta/mielialasta.

Käsipuu

Tarvitaan: Suuri paperi. Voimakasvärisiä värikyniä. Käytettävissä ajasta, ryhmästä ja koko yhteisen toiminnan keskeisimmistä tavoitteista riippuen ohjaaja on voinut piirtää rungon ja juuret valmiiksi – tai ne voidaan piirtää yhdessä.

Tavoite: Elämän tärkeiden arvojen jakaminen ja näkyväksi tekeminen. Kuvallinen ilmaisu, yksilön (kädenjäljen) tuominen osaksi kokonaisuutta. Voidaan käyttää myös muisteluun (ks. loppu). Kuvaa voi käyttää moniin muihin tarkoituksiin keskustelun herättäjänä/raamittajana.

Toteutus: Piirretään kaikkien osallistujien käden (kämmen ja sormet) ääriiviivat paperille niin, että siitä muodostuu puun latvusto. Jos osallistujia on vähän, kannattaa jokaiselta piirtää molemmat kädet. Jos ryhmä taas on iso, saattaa yksi käsi per henkilö olla hyvä määrä.

Puussa voi olla jo valmiiksi piirretty runko ja juurakko tai sitten runko ja juurakko voidaan piirtää myös tässä vaiheessa. Puuta voidaan viimeistellä, koristella ja kehystää niin paljon, kuin halutaan. Se voidaan tehdä vaihteittain, eri kokoontumiskerroilla.

Puuta voidaan käyttää keskustelun pohjana, ryhmän ja yksilöiden arvojen näkyväksi tekemiseen esimerkiksi niin, että jaetaan kuva kolmeen osaan:

Juuret – mikä elämässä on välttämätöntä, mitä ilman ei selviä

Runko – mitkä ovat elämässä tukevia asioita

Lehdet/kukinnot – iloa elämään tuottavia asioita

(Auringonsäteet puun yläpuolella – unelmat; tämän muistisairaati kokivat minun ohjaamassani ryhmässäni tarpeettomaksi: Elämä on jo tässä, mitäs tässä enää unelmoimaan. En kuitenkaan sanoisi, että tämä koskee kaikkia iäkkäitä ihmisiä/muistisairaita. Riippuu varmasti ryhmän sisäisestä luottamuksesta, mitä on mahdollista sanoa ääneen. Monihan varmasti unelmoi esim. sairauden mahdollisimman hitaasta etenemisestä...)

Itse käytin puuta yllä olevalla tavalla. Sitä voisi käyttää myös muisteluun. Esim. Juurakkoon kirjata isovanhempiin liittyviä muistoja, runkoon vanhempiin liittyviä muistoja, kukintoihin omiin lapsiin liittyviä muistoja. Tai juuret – kouluaika, runko -työelämä, latvus – eläkeikä....

Nimien tarinat

Tarvitaan: Osallistujien nimet tiedossa. Mahdollisesti haettuna lisätietoa (esim. Wikipediasta) kunkin nimen etymologiasta. (Nimien merkitys ja syntyhistoria).

Tavoite: Tutustuminen itseen ja toiseen. Identiteetin vahvistaminen. Uusi näkökulma itseen/omaan elämäntarinaa. Virike laajempaan elämäkerralliseen taidetyöskentelyyn.

Toteutus: Kysytään osallistujilta, mitä he tietävät oman nimensä merkityksestä, ja siitä, miksi ovat ne saaneet. Jos tietoa on vähän, tai syntyy kysymyksiä, voidaan joko hakea yhdessä tietoa esim. netistä tai ohjaaja on voinut hakea tietoa jo etukäteen. Tärkeää on käydä jokaisen nimi läpi.

Itse olin valtavan yllättynyt siitä, etteivät Tammikodin osallistajat tuntuneet tietävän omien nimiensä tarinoita. Syynä voi tietenkin olla muistisairaus, mutta mielestäni nimi on niin keskeinen osa ihmisen henkilöhistoriaa, etten uskoisi kaikkien kadottaneen tarinaa, jos se on tiedossa. Paljolti voi olla kyse suomalaisesta kulttuurista ja suomen kielestä, johon suurin osa käytössä olevista nimistä on tullut muista kielistä. Koin itse, että jo pelkkä nimien merkityksen kertominen toi osallistujille iloa ja merkityksen tuntua, mutta nimistä voisi lähteä myös tekemään pidemmälle vietyä kokonaisuutta. Olisi esim. mahdollista tehdä huoneen taulu, johon yhdistetään voimauttavaa valokuvausta ja nimen tarina...

Draamaa

Olen ammatiltani teatteri-ilmaisun ohjaaja, ja draama on yksi tärkeä menetelmä, jota käytän taidelähtöisessä työskentelyssä. Kaikki tässä käsikirjassa esitellyt harjoitteet voivat toimia osana draamakokonaisuutta.

Koska varsinainen draamatyöskentely vaatii osallistujilta sekä draaman toimivuuden kannalta että eettisistä syistä henkilökohtaista sitoutumista, pidemmälle viety draamatyöskentely jäi tässä hankkeessa vähäiseksi. Sellaista varten vakituinen ryhmä, jonka osallistujat ovat tulleet mukaan omasta kiinnostuksesta tai jossa kiinnostusta voi herätellä pikku hiljaa haastetta lisäten, toimisi parhaiten.

Esittelen tässä kuitenkin yhden aihion, josta voisi lähteä kehittämään näyttämöllistäkin draamaa – tai samaa lähtökohtaa voi käyttää pysyen tarinankerronnassa ja esim. tietyn aikakauden muistelussa.

Tarvikkeet: Valokuvia erilaisista henkilöistä. (Ohjaajan asettamien tavoitteiden mukaan voi rajata kuvavalikoimaa jollakin tavalla, esim. tuoda vain kuvia lapsista tai vain aikuisista, vain vanhoja valokuvia, työn tekemiseen tai sotaan liittyviä kuvia tai sitten vaikka mahdollisimman sekalaisia kuvia. Olennaista, että kussakin kuvassa on jokin päähenkilö.) Mahdollisesti myös paikkalappuja (ks. toteutus).

Tavoite: Mielikuvituksen harjoittaminen. Kuvitteellisen tarinan kautta erilaisiin ihmiskohtaloihin/elämäntilanteisiin/tarinoihin eläytyminen. Etäännyttämisen kautta jonkin oman asian käsitteleminen. Voidaan viedä myös esim. kohti draaman, kohtausten ja vaikka esityksen rakentamista.

Toteutus: Laitetaan esiin ohjaaman valitsevat valokuvat – reilusti enemmän kuin ryhmässä jäseniä. Kukin ryhmäläinen valitsee yhden hahmon (valokuvan), joka häntä kiinnostaa. Kun kaikki ovat valinneet kuvat, kukin esittelee oman valokuvansa: Antaa hahmolle nimen ja iän, ja jonkin persoonan piirteen/yksityiskohdan (esim. ammatti/harrastus/ujo/karski /surumielinen/huumoriveikko/orpolapsi/leski...)

Sitten valitaan tai arvotaan paikka, jossa kaksi näistä esitellyistä hahmoista tapaisivat. Ohjaaja on voinut etukäteen kirjoittaa paikkoja lapuille, joista voidaan valita tai arpoa yksi, tai paikka voidaan keksiä yhdessä. ”Missä paikassa haluaisimme nähdä kohtauksen joidenkin näiden ihmisten elämästä?”



Kun paikka on valittu, voidaan taas valita tai arpoa, mitkä hahmoista tapaavat siellä. Kun tämä on tehty, ryhmästä riippuen voidaan edetä eri tavoin esim. seuraavin vaihtoehtoin (a,b,c).

A) Pohditaan yhdessä, mitä hahmojen kohdatessa valitussa paikassa (esim. laiturilla) voisi tapahtua. Keksitään hahmoille vuoropuhelu. Yleensä kiinnostava draama syntyy siitä, että päätetään jokin ongelma, josta tilanne alkaa tai johon tilanne päättyy (esim. toinen putoaa tai on vaarassa pudota veteen). Osallistujilta voi siis kysyä, mikä ongelma hahmojen pitää ratkaista/mihin ongelmaan he päätyvät.

B) Keksitään tilanne yhdessä (kohdan A mukaisesti). Kirjoitetaan vuorosanat ylös näkyviin, esim. fläppitaululle. Tämän jälkeen kaksi vapaaehtoista ryhmästä voi näytellä tilanteen.

C) Jos ryhmässä on tehty improvisaatiota/näyttelemistä ennen, ja ryhmä on sellaiseen toimintaan valmis, voidaan tilanne luoda/käsikirjoittaa myös improvisoimalla ”lavalla”. Eli kun hahmot ja paikka ovat selvillä, kaksi vapaaehtoista ottaa hahmojen roolit, ja tulevat toisten eteen improvisoimaan, mitä hahmoille valitussa paikassa tapahtuu. Tämä on tietenkin monella tavalla haastava harjoitus, mutta osa Tammikodin asiakkaista voisi varmasti olla teatterimprovisation kiinnostuneita. Sellaista toimintaa varten olisi mielekästä, että kiinnostuneet ihmiset kokoontuisivat säännöllisesti ja harjoittelisivat improtaitoja. Teatterin keinoja on käytetty menestyksekkäästi muistisairaiden kanssa sekä Suomessa että maailmalla. Usein merkityksellisimmät kokemukset syntyvät, kun materiaalina käytetään osallistujien omia elämäntarinoita tai jos osallistujilla on kiinnekohta tiettyyn paikkaan, paikallishistoriaa...

Adjektiivitarina

Tarvitaan: Kynä ja paperia.

Tavoite: Yhteinen hauskanpito. Sopii hyvin yhteisen kokemuksen lopetukseksi. Toki adjektiiveja kerätessä tulee myös aivojumppaa.

Toteutus: Tämä on klassinen ja varmaan lähes kaikille tuttu – ja varmasti toimiva – kevyempi harjoitus. Ohjaaja kirjoittaa etukäteen tarinan, johon jättää aukot adjektiivien lisäämistä varten. Ohjaaja kerää ryhmältä adjektiiveja tarvittavan määrän, ja sijoittaa ne tarinaan. Ohjaaja lukee valmiin tarinan ääneen ryhmälle.

Itse olen kokenut toimivaksi tarinat, jotka sijoittuvat jollakin tavoin siihen ympäristöön, jossa toimitaan. Usein on hauskaa, että tarinassa on mainittuna myös kaikki tarinaa luettaessa paikalla olevat henkilöt. Tämän suhteen pitää kuitenkin olla herkkänä – koska hauskuus syntyy siitä, että adjektiivit päätyvät ikään kuin ”vääriin” kohtiin, täytyy miettiä, ovatko osallistujat valmiita ottamaan huumorilla ilmaukset ”kömpelö Jaakko”, ”suurisuinen Maisa” tai jotakin vielä ronskimpaa. Lienee monia koulukuntia siinä, pitääkö adjektiivit asettaa tarinaan juuri siinä järjestyksessä, jossa ne sanotaan vai voiko kirjaaja käyttää omia tuntosarviaan asettelussa huumorin maksimoimiseksi ja loukkaantumisten välttämiseksi.

Jos adjektiiveja ei meinaa tulla osallistujilta ”itsestään”, voi käyttää apukysymyksiä, esim.:

-Tarvitsemme kuvailevia sanoja, jotka vastaavat kysymykseen millainen.

-Millaisin sanoin voisi kuvata

-Talvea? Aamua? Kesää?

-Autoa? Jäätelöä? Villapaitaa?

-Työtä? Elämää? Taivasta?

Hyvän kiertotähti

Tarvitaan: Lankakerä, jossa riittävän vahvaa lankaa (ei katkea nykäisystä, esim. matonkude). Itse käytin harjoituksessa kirkkaan punaista matonkudetta suorana viittauksena 'elämän punaiseen lankaan'.

Tavoite: Vahvistaa positiivisia ajatuksia ja yhteishenkeä, luoda rituaalisuutta/elämyksellisyyttä. Pohtia ja jakaa yhdessä, mikä elämässä on tärkeää.

Toteutus: Ollaan piirissä. Ohjaajalla on lankakerä. Hän kertoo ryhmälle, että tehdään hyvän kiertotähti. Se tehdään niin, että se, jolla on kerä kädessään, ottaa sen päästä kiinni, ja heittää/kierittää kerän jollekin suurin piirtein vastapäätä olevalle henkilölle. Langan pää jää ensimmäiselle heittäjälle. Toinen heittäjä ottaa taas langasta kiinni, niin että kun hän heittää kerän taas eteenpäin, muodostuu yksi kiertotähden sakara, jne. Kukin heittäjä sanoo aina vuorollaan hyvän asian, jonka haluaisi laittaa kiertoon. Ryhmäläisiä voi siis pyytää vastaamaan kysymyksiin: Mitä hyvää toivoisi muille ihmisille/kaikille ihmisille? Mitä elämässä tarvitaan?

Kun kerä on käynyt jokaisen kädessä, ja jokainen ladannut siihen hyvään, palautetaan se viimeisenä aloittajan (ohjaajan) käteen. Tässä kohtaa hyvällä täyttynyttä tähteä voi vielä fiilistellä, siitä voi hengitellä mukaan kaikkea siihen ladattua hyvää. Tätä voi tehdä esim. yhtä aikaa varovasti venyttäen tähden sakaroita ulospäin ja taas supistaen sisäänpäin yhteisen hengityksen tahtiin.

Lopuksi

Olen toiminut Tammikodissa vierailevana taiteilijana, ja nyt jätän käyttämiäni toimintaideoita vakituisten ohjaajien eteenpäin sovellettaviksi. Tammikodissa on käytetty toiminnallisia menetelmiä jo pitkään. Myöskään taidelähtöinen toiminta ei ole työntekijöille vierasta. Käsikirja ei ehkä siis avaa Tammikodin väelle kokonaista uutta maailmaa kuten Tammikoti minulle. Mutta juuri siksi voin luottavaisesti ajatella, että tähän käsikirjattua voidaan todella käyttää hyödyksi. Mitä enemmän on omaa kokemusta toiminnallisista menetelmistä, sitä enemmän on valmiuksia hyödyntää muiden ideoita, kehittää ja varioida omaa tekemistä.

Toisaalta taiteilijoiden ja kuntouttavan toiminnan työntekijöiden yhteistyössä ei ole kyse ei ole vain menetelmien vaihtamisesta tai yksittäisistä harjoitteista. Vierailevan taiteilijan ja vakituisten ohjaajan rooli on erilainen. Vakituisten työntekijöiden on mahdollista käydä asiakkaiden kanssa paljon syvällisempiä prosesseja läpi kuin viikoittaisen vierailijan. Taiteilijavieraalla taas on vahvuutenaan tietty vapaus arkirutiineista, asiakkaiden diagnooseista ja hoitotavoitteista, mikä voi parhaimmillaan mahdollistaa pienten tai merkittävienkin uusien oivallusten syntymisen – vaikka sitten vahingossa.

Taiteen tehtävä on kysyä avoimia kysymyksiä, puskea meitä pois mukavuusalueeltamme ja – hiukan tönäistyään – pysäyttää meidät pohtimaan arvojamme, toimintamme tai koko elämän merkitystä. Toivonkin, että käsikirjaan voi tarttua silloin, kun tarvitsee pientä tönäisyyä, jonka avulla voi pohtia, mihin suuntaan omaa tai Tammikodin toimintaa kehittää. Käsikirjasta voi ottaa käyttöön hyödyllisen, ja kun sitä on tutkinut riittävästi, tönäistä itseään taas uuteen suuntaan.

Turussa äitini syntymäpäivänä 19.12.2017
valtavalla kiitollisuudella,

Seija-Leena

