

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala

Soveltava taide

2017

Toni Kettukangas

TOIVEIDEN NÄYTTÄMÖ

– Osallistavaa teatteria vapaaehtoisessa
mielenterveystyössä

Toni Kettukangas

TOIVEIDEN NÄYTTÄMÖ

- Osallistavaa teatteria vapaaehtoisessa mielenterveystyössä

Tässä artikkelissa kerron Toiveiden näyttämö -kehittämishankkeesta. Toiveiden näyttämö -kehittämishanke oli Raahen Teatterin toimeksiannosta syntynyt soveltavan teatterin työpajakokonaisuus. Kehittämistyön toiminnallinen työskentely on rajattu osallistavan teatterin (participatory theatre) kontekstiin. Hankkeessa hyödynnettiin osallistavan teatterin menetelmiä vapaaehtoisen mielenterveystyön kontekstissa. Tarkoituksena oli kehittää Raahen Teatterin toimintaa soveltavan taiteen palvelutarjoajana. Työpajojen kohderyhmänä olivat Raahen Psyyyke ry:n toiminnassa mukana olevat ihmiset.

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten osallistajat kokivat soveltavan teatterin työpajatoiminnan ja millaista hyötyä he omasta mielestään saivat toiminnasta. Kehittämishankkeen tarkoitusten selvittämiseen käytin tiedonkartoitusmenetelminä osallistuvaa havainnointia ja haastattelututkimusta. Haastattelu oli toteutettu ryhmäkeskusteluna.

Osallistajat kokivat työpajatoiminnan mielekkäänä. Yhteinen toiminta koettiin kannustavana ja positiivista yhteishenkeä luovana. Näiden kokemusten kautta Toiveiden näyttämö -toiminta voidaan nähdä voimaannuttavana ja kuntouttavana toimintana. Raahen Teatterin kannattaa jatkaa soveltavan teatterin toimintaa.

Tällaiset tulokset antava hyvät kannusteet Toiveiden näyttämö -toiminnan jatkamiselle osana Raahen Teatterin toimintaa. Toimintaa voidaan kehittää ulottamalla toiminta myös muihin vapaaehtoiisiin tai laitoksissa toimiviin hyvinvointialan ryhmiin.

ASIASANAT:

Soveltava teatteri, draamamenetelmät, osallistava teatteri, yhteisöteatteri, mielenterveystyö.

Toni Kettukangas

PLATFORM FOR HOPE

- Participatory theatre in the field of voluntary mental health care

In this article I write about the Platform for Hope -development project. Platform for Hope -development project is a series of applied theatre workshops assigned by Raahe Theatre. This development project's main focus is on the field of participatory theatre. The main point of this project was to develop Raahe Theatre's usage of applied theatre in the field of voluntary mental health care. The focus group of these applied theatre workshops are the clients and volunteers of the society of Raahen Psykye.

Project's main function was to find out how the participant's experienced the participation in applied theatre workshops and how they felt they've benefit from this action. In this project observation and group interview was used to gain the information.

The participant's experienced workshop's meaningful. Shared participation and common action in applied theatre workshop's were experienced stimulating and positive by the participants. Platform for Hope -workshops were seen as empowering action. This project shows that Raahe Theatre should maintain and develop the services of applied theatre.

These kind of results gives good preferences to Platform for Hope -workshops as an part of Raahe Theatres agency. This kind of workshops can be made to serve other kind of health care groups.

KEYWORDS:

Applied drama, applied theatre, drama methods, community theatre, mental health care.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	5
2 OSALLISTAVA TEATTERI	7
3 TIEDONHANKINTA KEHITTÄMISTYÖSSÄ	10
4 TYÖPAJATOIMINTA	12
5 RYHMÄKESKUSTELU	16
6 TOIVEIDEN NÄYTTÄMÖ	22
LÄHTEET	25

LIITTEET

Liite 1. Työpajan aikataulu.

1 JOHDANTO

Toiveiden näyttämö -kehittämishanke oli Raahen Teatterin toimeksiannosta syntynyt soveltavan teatterin työpajakokonaisuus. Hankkeessa hyödynnettiin osallistavan teatterin menetelmiä vapaaehtoisen mielenterveystyön kontekstissa. Tarkoituksena oli kehittää Raahen Teatterin toimintaa soveltavan taiteen palvelutarjoajana. Työpajojen kohderyhmänä olivat Raahen Psygyke ry:n toiminnassa mukana olevat ihmiset.

Raahen Psygyke ry on Raahen seutukunnan mielenterveysyhdistys, joka tarjoaa kaikille avointa kansalaistoimintaa vapaaehtoisen mielenterveystyön parissa. Yhdistys ylläpitää ja kehittää ryhmä- ja kurssitoimintaa. (Raahen psygyke ry) Kehittämishanke toteutettiin Raahen Psygykeen kurssitoimintana, jonka Raahen Teatteri järjesti. Raahen Teatteri on ammattijohtoinen harrastajateatteri, jonka suurin tarkoitus on edistää ja kehittää teatterin harrastamisen mahdollisuuksia ja ammattimaista teatteritoimintaa Raahen alueella.

Soveltava teatteri sopii hyvin tämän tarkoituksen piiriin. Toiminta parantaa eri ihmisten mahdollisuuksia osallistua teatterin harrastamiseen ja itseilmaisun kehittämiseen. Teatterin harrastaminen on yhteisöllistä toimintaa, jolla on voimaannuttava vaikutus osallistujiin. Hankkeen kautta Raahen Teatteri pystyy laventamaan harrastajateatterin toimintaa, koska kehittämishankkeen toimintaa osallistui ihmisiä, jotka muuten eivät hakeutuisi teatteri-ilmaisun harrastamisen piiriin. Samalla luomme uusia mahdollisuuksia taiteen ammattilaisen työllistymiselle tällä alueella.

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten osallistujat kokivat soveltavan teatterin työpajatoiminnan ja millaista hyötyä he omasta mielestään saivat toiminnasta. Kehittämishankkeen tarkoitusten selvittämiseen käytin tiedonkartoitusmenetelminä osallistuvaa havainnointia ja haastattelututkimusta. Haastattelu toteutettiin ryhmäkeskusteluna.

Tutkimuksellisia ennako-oletuksia minulla on, että toiminta lisää osallistujien itsetuntemusta ja itsevarmuutta. Toiminta kehittää osallistujien kykyä itsereflektioon ja kehittää heidän ilmaisullisia valmiuksia ja rohkeutta ilmaista itseään. Toiminta tuo osallistujille hyvää mieltä ja onnistumisen kokemuksia, jonka kautta toiminta koetaan mielekkääksi.

Kehittämistyöni taiteellinen toiminta toteutuu soveltavan taiteen kontekstissa, osallistavan teatterin toimintana. Toiminnan päämäärä on työpajatoiminnan prosessi, joka joh-

dattaa osallistujia ajattelemaan ja jakamaan omakohtaisia kokemuksia työskentelyyn liittyvistä teemoista. Toiminta ei tähtää valmiin taideteoksen, kuten esityksen, valmistamiseen.

Taiteen soveltava käyttö osana terveys- ja hyvinvointipalveluita on saanut hyvän jalansijan Suomessa. Toiminnan kirjo näkyy selkeänä varsinkin Etelä-Suomessa. Soveltavaa taidetta käytetään yhä enemmän hyvinvointialalla. Taiteen soveltavien käytänteiden avulla voidaan tukea hyvinvointialan organisaatioiden asiakkaiden ja henkilökunnan yhteisöllisyyttä, kasvattaa osallistujien itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja sekä tarjota elämyksiä ja nautintoja (Voimaa taiteesta 2013).

Tampereen Tutkivan teatterityön keskuksen ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman luovien alojen suuntautumisvaihtoehdon toteuttivat yhteistyössä Voimaa taiteesta-hankkeen vuosina 2010 – 2013. Hankkeen julkaisun mukaan eri tutkimuksissa taide ja kulttuuri nähdään tukevan monin tavoin ihmisen hyvinvointia: Ne voivat tarjota elämyksiä ja tuottaa nautintoa sellaisenaan, edistää yhteisöllisyyden ja verkostojen muodostumista, lisätä elinpiirin viihtyisyyttä ja niillä voidaan katsoa olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen. (Voimaa taiteesta 2013.)

Tutkimukset antavat pontta toteuttaa Toiveiden näyttämö -hanke vapaaehtoisen mielen-terveystyön ja harrastajateatteritoiminnan yhteistyönä. Tutkimukseen nojaten voidaan todeta, että lähtökohtaisesti hanke voi olla hyödyksi osallistujille. Raahen seutukunnassa taiteen, etenkin teatteritaiteen, soveltava käyttö hyvinvointisektorilla on vielä vähäistä verrattuna muuhun Suomeen. Kehittämistyö on mahdollisuus herättää tietoisuutta, lisätä tietoa ja saada juurrutettua uusia hyviä käytänteitä ja toimintamalleja Raahen alueelle.

2 OSALLISTAVA TEATTERI

Tässä luvussa käyn läpi kehittämishankkeen varsinaisen työpajatoimintaa ohjaavaa teoriaa. Perustelen miksi käytän toiminnasta nimitystä osallistava teatteri.

Olen rajannut kehittämistyöni toiminnallisen työskentelyn osallistavan teatterin (participatory theatre) kontekstiin. Osittain tämä johtuu siitä toiminnan traditiosta, johon olen kiinnittynyt koulutuksen ja oman työskentelyn kautta. Koen edustavani osallistavan teatterin traditiota teatterityöpajan ohjaajana.

Marjo-Riitta Ventola (2011) määrittelee Centria ammattikorkeakoulun julkaisussa ”Ainutlaatuisia unelmia – kuvaus osallistavan teatterin työpajaprosessista” osallistavan teatterin toiminnaksi, jonka filosofia ja estetiikka liittyvät pedagogiseen ja sosiaalityön ajatteluun. Termit osallisuus, osallistaminen ja osallistuminen tulevat sosiaalipedagogiikan ja sosiaalikultuurisen työn puolelta.

Sosiaalipedagoginen työ pohjaa kasvatustajatteluun, jossa ihmisen osallistuminen on kommunikaatioprosessin ydin. Osallistumisen myötä voi syntyä kokemus osallisuudesta ja kuulumisesta yhteisöön, vertaisuus. Osallinen voi ottaa vastuuta, lähteä tutkimaan ja koettelemaan oman elämänsä ratkaisuja ja valintoja. (Ventola 2011, 8.)

Lähtökohtana osallistavan teatterin toiminnalle on ihmisten kohtaaminen tilassa, jossa esteettinen muoto on kehyksenä yhteisöryhmien kohtaamiselle ja vuoropuhelulle. Esteettisellä muodolla voidaan tarkoittaa muuta kuin perinteistä teatteriesitystä. Muoto voi rakentua erilaisia työ- ja esitysmuotoja sisältävinä prosesseina. Pyrkimyksenä on eettis-sosiaalinen tila, jossa jokainen voi osallistua omana itsenään omien voimavarojensa ja toimintakykynsä mukaan. (Ventola 2013, 11.)

Asetin kehittämishankkeen toiminnan periaatteeksi samanlaisen tavoitteen. Eettis-sosiaalisessa työpajatilassa jokainen osallistuja voi osallistua toimintaan omien voimavarojen mukaan. Jokainen osallistuja tietää mitä työpajassa tullaan tekemään. Ryhmän vetäjää sitoo vaitiolovelvollisuus ja kaikki työpajatoiminnassa esiin tulevat asiat ja kokemukset voidaan käydä läpi työpajan aikana. Työpajaympäristö on paikka, jossa saa epäonnistua ja tehdä virheitä eikä heidän toimintaansa arvioida tai aseteta arvojärjestykseen.

Työpajatoiminnan oli tarkoitus olla toimintaa, johon osallistujat voisivat tuntea kuuluvansa ja vaikuttavansa. Työpajatoiminnan tarkoituksena oli lähentää osallistujia ryhmänä. Toiminnan tulisi myös olla sellaista mikä olisi osallistujille mielekästä niin yksilöllisellä kuin yhteisön tasolla.

Osallistavaa draamaa ei rakenneta katsojia varten, vaan osallistujat luovat sen tarkastellakseen kulttuurisia merkityksiä. Osallistava teatteri on yhteisöllinen, draamallinen leikki, jonka fiktiivisen maailman osallistujat yhdessä luovat ja johon he osallistuvat roolissa toimien. Osallistavan teatterin keskeinen toiminnan muoto on improvisaatio. (Rusanen 2005, 24.) Työpajoissa osallistujat eivät työskentele valmiiden näytelmätekstien kanssa vaan tuottivat itse harjoitteissa, tarinoissa tai toisille osallistujille valmistetuissa esityksissä olleet sisällöt.

Pekka Korhonen (2014, 26-27) määrittelee teatterilähtöisen työskentelyn tarkoittavan yleensä työpajamuotoista toimintaa, jossa työskentelyn tarkoitus on tutkia jotain määrättyä elämän ilmiötä tai osallistujien omaa elämäntilannetta. Tällaisessa toiminnassa omistajuus tekemisestä on osallistujilla. Toiminnan vetäjän tehtävänä on oman ammattitaitonsa puitteissa tarjota osaamistaan toiminnan käynnistäjänä ja kehittäjänä. Luomisprosessin ajattelusta ja merkitystenrakentamisesta vastaavat osallistujat. Korhosen (2014) mukaan olennaista on yhdessä tekeminen:

Työskentely on tavallaan ”tekosyy” päästä dialogiin yhdessä. Kun osallistujat johdatetaan tekemään havaintoja totutuista poikkeavilla tavoilla, voidaan pysähtyä siihen mitä meille ja meissä tapahtuu. (Korhonen, 2014, 27.)

Korhosen ilmi tuomat ajatukset kuvastavat hyvin Toiveiden Näyttämön toimintatapaa ja tavoitteita. Tarkoituksena on, että osallistujilla on omistajuus työpajan toimintaan. Osallistujat ovat toiminnassa kokijoita ja tekijöitä sekä havainnoijia ja tutkijoita. Toiminnan tarkoituksena on herättää osallistujissa ajatuksia ja nähdä arkiseen elämään liittyviä asioita eri näkökulmista. Työpajoissa on tarkoitus keskustella omista kokemuksista ja siitä mitä on toisten esityksistä nähnyt – reflektoida kokemuksia ja havaintoja.

Rusanen (2005) määrittelee soveltavan teatterin genret ja tekemisen tavoitteet kolmeen alueeseen: yhteisölliseen, kasvatukselliseen ja terapeuttiin. Toiminta kehittämistyön työpajoissa on ennen kaikkea yhteisöllisyyteen tähtäävää toimintaa, jonka kautta osallistujat voivat kehittää omia mahdollisuuksia ilmaista itseään. Toiminta saa siis myös pedagogisen ulottuvuuden. Työpajatoiminta ei ole terapiatoimintaa, vaikka se voi olla terapeutista.

Teatterin terapeuttiset vaikutukset sisältyvät näkemisen ja nähdyn tulemisen dynamiikkaan, itseyden ja toiseuden tunnistamiseen ja tästä seuraaviin ilmaisuihin haluista muuttaa jokapäiväistä elämää. Teatteri luo erityisen paikan tälle prosessille, jota Boal kutsuu ”esteettiseksi tilaksi”. Esteettinen tila ilmenee aina siellä missä erotetaan tilat näyttelijöille (actor) ja osallistujille (spectator) tai kun tilassa ilmenee kahden eri todellisuuden erottautuminen. (Fieldhender, 1994.) Esteettinen tila on paikka esityksille, joissa yksilön omat kokemukset muunnetaan ryhmän yhteisiksi kokemuksiksi symbolisten hahmojen kautta.

[..] by generalisation, and not by singularisation, we abandon a terrain which is more apt for study by psychotherapists and limit ourselves to that which is our terrain and our privilege: the art of theatre. (Boal, 1995.)

Fieldhenderin (1994) mukaan, vaikka Boalin teatterityö tutkii päähenkilön (protagonistin) sisäisiä (psykkisiä) todellisuuksia, työskentelyä ei voida määrittellä tarkasti terapeuttiseksi. Terapeuttinen kehys vaatisi: 1. Selkeästi määritellyn pohjan yhteistyölle missä osallistujien roolit ja suhteet olisivat tarkasti määritellyt, 2. Selkeästi ja tarkasti määritelty kohde terapialle (tietyn oireen tai sairauden kukistaminen) ja 3. Yhdessä sovittu aikajakso hoidolle.

Vaikka Fieldhenderin mukaan Boalin teatterityö ei ole terapia perinteisessä mielessä, se kuitenkin tarjoaa parantavia voimia sosio-poliittisessa kehyksessä. (Fieldhender, 1994.) David Diamond (2007) viittaa oman osallistavan teatterityönsä terapeuttisuuden tulevan toiminnan yhteisöllisestä ja interaktiivisesta luonteesta, jossa osallistajat ja yleisö yhdessä pohtivat yhteisöä puhuttelevia aiheita ja luovat jotain, josta on apua yhteisölle. Tämän toiminnan kautta syntyy toiminnan voimaannuttava vaikutus.

Kehittämishankkeeseen osallistui vapaaehtoisessa mielenterveystyössä asiakkaina, vertaisohjaajina ja työntekijöinä olevia henkilöitä. Koska hanke toimi mielenterveystyön yhteydessä haluan erottaa tekemisen terapiasta. Toiminta on ennen kaikkea ilmaisullista työpajatoimintaa, jossa toimitaan teatteritaiteen kentällä. Toiveiden näyttämön tavoitteena on olla osallistujia voimaannuttavaa toimintaa. Osallistajat pääsevät turvallisuudessa ympäristössä heittäytymään uusiin tilanteisiin ja kokemaan onnistumisia. Itsensä haastaminen, onnistumisen kokemukset ja kannustava ilmapiiri luovat osallistujia voimaannuttavan työpajan, joka heijastuu myös heidän arkielämäänsä.

3 TIEDONHANKINTA KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Tässä luvussa käyn läpi kehittämistyön tukena käyttämäni tiedonhankintamenetelmät. Perustelen miksi olen valinnut menetelmiksi aktivoivan osallistavan havainnoinnin ja ryhmähaastattelun. Pohdin myös työpajatoimintaan ja tutkimukselliseen toimintaan liittyviä eettisiä puolia.

Sijoitan kehittämishankkeen tutkimuksellisen kehittämistoiminnan kontekstiin. Kehittämistyön tutkimusasetelma on toimintatutkimusta eli aktivoivaa osallistavaa havainnointia. Aktivoivalla osallistavalla havainnoinnilla pyritään tutkimuskohteen ymmärtämisen lisäksi myös muuttamaan tutkimuskohdetta. (Vilka 2006, 46.) Tutkimusasetelma sopii hyvin osallistavan teatterin työpajatoimintaan, sillä toiminta on lähtökohtaisesti osallistujia aktivoivaa. Osallistavaan teatteriin liittyy ajatus siitä, että toiminta on hyödyllistä osallistujille. Osallistajat näkevät ja kokevat oman todellisuutensa uudella tavalla draaman fiktion kautta.

Kerään tietoa kehittämistoimintaa varten osallistujien kokemuksista ryhmähaastattelun avulla. Käytin havainnointia tukiaineistona ryhmähaastattelun aineistoa analysoitaessa. Ryhmähaastattelua kutsutaan myös ryhmäkeskusteluksi (Pietilä 2010). Ryhmäkeskustelussa ei kysytä erikseen jokaisen osallistujan mielipidettä, vaan keskitytään keskusteluun kokonaisuutena (Ventola 2014, 70).

Ryhmähaastattelua voidaan pitää keskusteluna, jonka tavoite on verraten vapaamuotoinen. Siinä osallistajat kommentoivat asioita melko spontaanisti, tekevät huomioita ja tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsijärvi ja Hurme 2011, 61.) Ryhmäkeskustelussa osallistajat joutuvat muodostamaan kollektiivisesti jaettua ymmärrystä yksilöllisistä kokemuksista, käsityksistä ja uskomuksista (Pietilä 2011, 215).

Ventolan (2014) mukaan osallistavan teatterin estetiikan keskiössä ei ole aina taideteos vaan pyrkimys dialogiseen tapahtumiseen, jossa yhteisöryhmät tarkastelevat toiminnallisesti ja keskustellen suhdettaan käsiteltävään aiheeseen. Ryhmäkeskustelu tukee tätä dialogisuuden ajatusta. Osallistujilla on mahdollisuus kertoa omia kokemuksia ja mahdollisuus peilata omia kokemuksia toisten kokemuksiin. Toisten osallistujien havaintojen kautta osallistajat saattavat huomioida asioita uusista näkökulmista.

Ryhmäkeskustelun menetelmässä keskustelun vetäjää kutsutaan moderaattoriksi. Moderaattorin roolin tavoitteet ovat lähellä osallistavan teatterityöpajan ohjaajan tehtäviä.

Moderaattori huolehtii ilmapiiristä ja tarjoaa ehdotuksia keskustelun suunnista. Osallistavassa teatteritoiminnassa ohjaaja käyttää erilaisia vuorovaikutuksellisia keinoja haastakseen tai innostaakseen ryhmää. Molemmissa ohjaajan rooli on kuitenkin jättäytyä taka-alalle. (Ventola 2014, 75.) Ryhmäkeskustelun vetäjä pyrkii kuitenkin tietoisesti saamaan aikaan osallistujien välistä vuorovaikutusta kuten työpajaohjaaja. Kysymysten lisäksi keskustelun vetäjä voi käyttää myös erilaisia virikemateriaaleja. (Valtonen 2014, 224.)

Aktiivinen osallistuva havainnointi ja ryhmäkeskustelu sulautuvat osallistavan teatterin työpajatoimintaan. Tutkimustavat ja työpajatyöskentely jakavat toiminnallisesti samankaltaisia lähestymistapoja ja ajatuksia. Molemmissa työskentelytavoissa osallistujat tuottavat itse käsiteltävän sisällön ja ohjaavat toiminnan aihetta. Tarkoituksena ei ole tuottaa tietoa siitä, miten asiat ovat, vaan millaisia käsityksiä tutkimuksen kohderyhmällä on asiasta (Ventola 2014, 72).

Eettisestä näkökulmasta toiminta perustui osallistavan teatterin toiminnan lähtökohtiin siitä, että jokainen osallistuja saa itse päättää kuinka paljon osallistuu ja missä määrin kertoo itsestään muille. Ennen kuin kehittämistyöhön liittyvät työpajat alkoivat, kerroin ryhmän osallistujille avoimesti mistä kehittämistyössäni oli kyse. Kerroin osallistujille, että he osallistuvat Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemialle tekemääni opinnäytetyöhön. Kerroin myös, että haluaisin haastatella heitä tietyn ajanjakson päätyttyä, siitä miten he olivat kokeneet toiminnan.

Ryhmäkeskustelun aineiston esille tuomisessa ja analysoinnissa olen pitänyt huolen siitä, että jokaisen keskusteluun osallistuneen anonymiteetti säilyy. Keskusteluun osallistuneita ja keskustelun tekstiä ei voi yhdistää yhteen tiettyyn ihmiseen, jos ei ole osallistunut itse haastatteluun. En mainitse missään vaiheessa osallistujien nimiä tai kerro muita tuntomerkkejä heistä.

Ryhmähaastattelun ja havainnointiaineiston on tarkoitus ensisijaisesti tuottaa tietoa työpajatoiminnasta. Litteroin äänitetyn ryhmäkeskustelun kirjalliseen muotoon. Litteroinnin tarkkuuteen vaikuttavat tutkimusongelma ja metodiset lähestymistavat (Ruusuvuori 2010, 424). Keräsin litteroidusta materiaalista tietoja siitä, miten osallistujat olivat kokeneet työpajatoiminnan. Minua siis kiinnosti ryhmäkeskustelun asiasisällöt, joten Ruusuvuoren mukaan (2010) kovin yksityiskohtainen litterointi ei ole tarpeen. Keskustelun analysointi rajoittui siihen, millaista sanallista tietoa osallistujat tuottivat tutkimuskysymyksiäni ajatellen.

4 TYÖPAJATOIMINTA

Luonnehdin tässä luvussa, miten jäsensin työpajatoiminnan kehittämishankkeen aikana ja millaisia harjoitteita käytin toiminnassa. En käy läpi erikseen jokaista työpajaa tai harjoitetta. Tuon esille havaintojen ja ryhmäkeskustelun kautta esille tulleita merkityksellisiä asioita ja harjoitteita.

Kehittämishankkeen kohderyhmänä oli Raahen Psygyke ry:n improvisaatio-ryhmään osallistuvia ihmisiä. Raahen Psygyke ry on tarjonnut vapaaehtoisena kurssitoimintana teatteri-ilmaisuun liittyvää toimintaa improvisaatio-ryhmän nimellä. Kurssi on perustettu Raahen Psygyke ry:n jäsenten aloitteesta. Ryhmä on kokoontunut Raahen Teatterilla perjantaisin kahden tunnin ajan yli vuoden.

Liitteessä 1. olen tuonut esille työpajojen perusaikataulun, jota noudatimme jokaisella kokoontumiskerralla. Olen rajannut kehittämistyöhön liittyvät työpajat 27.1. – 12.5.2017. Tuolla aikavälillä olen tehnyt tietoista havainnointia ja suhteuttanut toimintaa kehittämistyöhön. Osittain rajaus on keinotekoinen, koska sekä minun työskentelyyn, että osallistujien työskentelyyn vaikuttavat koko ryhmän historia.

Olen vierailut aiemmin ryhmässä ohjaajana epäsäännöllisesti. Olen ohjannut heidän työpajoja, joissa on harjoiteltu itseilmaisuun improvisaatioharjoitteiden kautta. Ohjasin myös ryhmän esitykset Raahen Psygyke ry:n 30-vuotisjuhlaan syksyllä 2016. He esittivät juhlassa kolme lyhyttä sketsiä mielenterveyteen liittyen.

Improvisaatio-ryhmään kuuluu 12 henkeä, joista 9 henkeä osallistui tässä tutkimuksessa huomioon otettuihin työpajoihin. Ensimmäisellä työpajakerralla mukaan tuli kaksi uutta jäsentä. Osanottajamäärä vaihteli eri kokoontumiskerroilla mutta pääsääntöisesti jokaiseen työpajaan osallistui 5 – 8 henkilöä. Ryhmän koon vaihtelu vaikutti työpajojen enakkosuunnitteluun. Joihinkin harjoitteisiin tarvitaan pienryhmiä, kun taas jotkut harjoitteet voidaan tehdä pareittain, itsenäisesti tai osallistujia kierrättämällä. Jos jokaiseen työpajaan olisi osallistunut täsmälleen saman verran ihmisiä, olisi harjoitteiden valinta ollut helpompaa.

Vaihteleva ryhmäkoko antoi minulle ohjaajana mahdollisuuden tarkastella eri harjoitteita uusista näkökulmista ja mahdollisuuden soveltaa osaa harjoitteista minulle uudella tavalla. Koen, että tästä on ollut hyötyä minun ammatilliselle kasvulle. Työpajaohjaajan on

mielestäni tärkeä osata asettaa uusia tavoitteita ja soveltaa suunnitelmiaan muuttuvien olosuhteiden mukaan.

Ryhmään on syntynyt tavaksi tehdä kiertävä harjoite ringissä missä kaikki osallistujat saavat keksiä yhden kehollisen liikkeen, jonka kaikki tekevät. Kukin osallistuja saa määrätä myös liikkeen toistojen määrän. Otin harjoitteen työpajojen aloitusharjoitteeksi. Lisäsin harjoitteen taustalle musiikkia. Harjoitus kiinnittää mukavasti osallistujat työpajaan. Tätä kautta ohjaaja luovuttaa osan ryhmäprosessin vallasta osallistujille konkreettisella tavalla. Päätös tehdä harjoite on työpajaohjaajalla mutta toiminnan sisältö ja kesto määräytyvät osallistujien mukaan.

Lämmittelyliikkeiden jälkeen jatkoimme ringissä seuraavaan harjoitteeseen. Harjoitteella on monta nimeä mutta nimitän sitä ”Olen puu...” -nimellä. Harjoitus on kuvantäydennys-harjoite. Ensimmäinen osallistuja menee keskelle rinkiä ja kertoo mitä esittää, kuten esimerkiksi: ”Olen puu...”. Seuraavan osallistujan on tarkoitus täydentää kuvaa asialla, esineellä tai henkilöllä, joka jollain tavalla liittyy puuhun. Kuvaan otetaan vielä kolmas osallistuja joka täydentää kuvaa omalla ehdotuksellaan. Kun kaikki kolme henkilöä ovat tehneet liikkumattoman kuvan omilla kehoillaan, päättää ensimmäisenä kuvaan tullut siitä, mikä tai kuka jää paikoilleen. Tämä paikalleen jäänyt osallistuja aloittaa uuden kierroksen olemalla se sama asia tai henkilö, joka hän oli edellisessäkin kuvassa.

Työpajoissa yksi keskeinen työmenetelmä oli Boalin kehittämä *Image Theatre* -menetelmä (Boal 2002, 174). Menetelmässä tehdään kuvia tai patsaita käyttäen omaa kehoaan tai muita osallistujia kuvien elementteinä. Patsaissa ei käytetä liikettä tai ääntä vaan kuvat ovat pysähtyneitä kuvia tietyistä aiheista. ”Olen puu...” -harjoitus tuo esille suomeksi Patsasteatterina kutsutun työskentelytavan. Tutustutin osallistujat tähän työtapaan tekemällä monia pieniä harjoitteita, joissa tehtiin liikkumattomia kuvia.

Yksi *Image Theatre* -harjoitus, jonka teetin viidennessä työpajassa, oli *Image of the hour* (Boal 1995, 112 & Boal 2002, 201). Harjoitteessa ohjaaja sanoo osallistujille päiviä ja kellonaikoja. Osallistujien tehtävänä on kertoa mitä he yleensä tekevät tuona päivänä tuohon kellonaikaan. Osallistujat kertovat tekemisensä tekemällä itsestään liikkumattoman patsaan tai kuvan, joka kuvastaa tuota tiettyä hetkeä.

Osa osallistujista koki helpoksi olla paikallaan tietyssä asennossa ja osa osallistujista liitti kuviin liikkeitä. Osallistujille jäi valta valita kertovatko he totuudenmukaisesti, mitä tekevät. Harjoitteessa ei ole tarkoitus ajatella ja suunnitella liikaa omaa kuvaa vaan ottaa oma asento heti kun kellonaika ja päivä on sanottu.

Harjoitteen aikana syntyy yleensä havaintoja siitä, tekevätkö osallistujat samoja asioita samoihin aikoihin. Joskus syntyy samanlaisia kuvia ja joskus huomataan, miten erilaisia asioita kukin tekee tietyssä aikana. Työpajaohjaajana rohkaisen osallistujia huomioimaan pienillä kommentteilla tämän asian. Harjoitteessa ei kuitenkaan pysähdytä keskustelemaan osallistujien kuvien eroista tai samankaltaisuuksista. Kun harjoitetta on toistettu tietyn ajan verran, on aika harjoitteen jälkeiselle keskustelulle. Tämän keskustelun tarkoituksena on antaa osallistujille mahdollisuus harjoitteessa esille tulleiden asioiden laajempaan reflektointiin.

Harjoite on matalan kynnyksen harjoite, koska kaikki osallistujat tekevät itsenäistä työtä yhtä aikaa koko ryhmän kanssa. Harjoitteen aikana ei ole katsojia vaan kaikki osallistuvat toimintaan. Harjoite tehdään siis yhdessä yksin. Tämä näytti käytännössä toimivan koska kaikki osallistuivat harjoitteeseen ja tekivät omia kuvia. Kuvissa ei ollut havaittavissa tahallista matkimista tai toistoa koska osallistujien kuvat pääsääntöisesti erosivat toisistaan. Harjoite aktivoi osallistujia toimimaan. He tekivät rohkeasti kuvia ja tunnelma harjoitteen aikana ja sen jälkeen oli vapautunut ja rento.

Päätin soveltaa harjoitetta pienellä esitykseen johtavalla tehtävällä. Jokainen osallistuja sai valmistaa pienen esityksen omasta päivästänsä. Esitystekniikkana he saivat käyttää samanlaisia kuvia, mitä he olivat tehneet *Image of the hour* -harjoitteessa. Päivä alkoi aamusta ja loppui iltaan. Osallistujat saivat itse päättää, mikä päivä oli kyseessä ja kuinka monta kuvaa he ottaisivat tarinaansa.

Esityksessä ei käytetty puhetta, vain kehollista ilmaisua kuvien muodossa. Liitin esityksiin taustalle musiikin. Musiikki loi tarinoihin esityksellisen kohottautumisen. Harjoitteesta syntyneet esitykset nousivat ikään kuin arkisen toiston yläpuolelle esteettiseksi kokonaisuudeksi. Tämä tuntui vahvistavan osallistujien motivaatiota harjoitteita kohtaan.

Ryhmälle ajatuksia herättävä harjoitus oli *Image of the image* – harjoituksen sovellus (Boal 1995, 109). Harjoituksessa jaoin osallistujat kahteen pienryhmään. Ensimmäisellä kierroksella pyysin jokaista pienryhmän jäsentä tekemään itsestään patsaan, joka liittyi käsiteltävään aiheeseen. Aiheena meillä oli itseilmaisus ja improvisaatioryhmässä toimiminen. Patsaan tuli ilmentää sellaista hetkeä, jolloin he ovat tunteneet epäonnistuvansa. Osallistujat esittelivät valmiit patsaansa yhtä aikaa ryhmälle.

Seuraava tehtävä oli pienryhmissä yhdistää oman pienryhmän patsaat yhdeksi yhteiseksi kuvaksi. Molemmassa pienryhmissä oli kolme henkilöä. Yhteinen kuva muodos-

tettiin yhdistämällä yhteisiä tekijöitä jokaisen omasta patsaasta tai tarttumalla yhden patsaan teemaan tai tunnelmaan ja lisäämällä siihen toisia patsaita yhdeksi kuvaksi. Tarkoituksena oli tehdä yksi pienryhmän yhteinen kuva, johon kaikki tekijät olivat tyytyväisiä. Ensimmäisenä ollut yksilötehtävä tehtiin ilman minkäänlaista kontaktia toiseen. Pienryhmätehtävässä osallistujat saivat keskustella siitä, mitä olivat nähneet toisten patsaissa ja suunnitella yhdessä kuvan tekemistä niin sanallisesti kuin kehollisesti tehden. Samalla tekijät miettivät miksi heidän hahmonsansa on kuvassa.

Tehtävästä syntyi kaksi kuvaa, jotka olen nimennyt *Runoilijaksi* ja *Lohdutukseksi*. Kuvat esiteltiin ensin liikkumattomina. Sen jälkeen käytin kuviin dynamisaatiotekniikoita (Boal 1995, 79). Tekniikat olivat 1. Sisäinen monologi: jokainen kuvassa oleva tuottaa ääneen tekstiä siitä, mitä heidän hahmonsansa kokee ja ajattelee kuvassa. Tässä vaiheessa ei kommentoida toisten puheita. 2. Dialogi: hahmot käyvät omissa asennoissaan paikaltaan dialogia keskenään ja 3. Tahto liikkeessä: jokainen hahmo liikkuu kuvassa oman tahtonsa mukaisesti mutta hitaasti. Esimerkiksi jos hahmo on tilanteessa, josta hän haluaa pois, liikkuu hän poispäin tilanteesta.

Runoilijassa yksi henkilö synnytti päättymätöntä runoa tajunnanvirralla, toinen hahmoista lauloi ja kolmas henkilö, joka oli peittänyt silmänsä kädellään ja painanut päänsä, hirviteli tilannetta ja sen tuomaa häpeää. Liikkeessä runoilija-hahmo liikkui paikallaan runonsa tahtiin, laulaja liikutteli käsiään paikoillaan laulun tahtiin ja häpeävä hahmo liikkui pois kuvasta ja vei laulavan henkilön mukanaan pois, turvaan runoilijalta.

Lohdutuksessa keskiössä oli hahmo, joka oli pelokkaan ja sulkeutuneen oloinen. Molemmilla puolilla pelokasta henkilöä olivat hahmot, jotka tukivat pelokasta hahmoa. Sisäisen monologin, dialogin ja liikkeen aikana kävi ilmi, että pelokasta henkilöä pelotti ja jännitti. Ympäriällä olevat yrittivät tukea ja rohkaista keskellä olijaa. Tästä kuvasta syntyi toivomus ryhmän toiminnalle tukea ja rohkaista toisia osallistujia.

Teimme työpajassa harjoitteita, jotka liittyivät yleisesti ottaen ilmaisuun. Koko työpajakonaisuuden ajan, prosessissa mukana kulkivat myös musiikin tahtiin liikkuminen alkulämmittelyinä ja luottamusta lisääviä harjoitteita, kuten erilaiset sovellukset sokeankuljetuksista. Sokeankuljetukset olivat tässä ryhmässä pariharjoitteita, joissa toinen pareista opasti pariaan, jolla oli silmät kiinni. Teimme myös harjoitteita, joissa mietimme yhdessä, mistä esiintymiseen liittyvä pelko voisi johtua. Miten sitä voisi lieventää? Tällaiset harjoitteet noudattelivat edellisen kuvaamani harjoitteen kaavaa.

5 RYHMÄKESKUSTELU

Tässä luvussa kerron, kuinka toteutin ryhmäkeskustelun. Kerron mitä osallistujat kertoivat kokemuksistaan. Keskustelujen ja kommenttien lainauksista olen jättänyt pois jonkin verran toistoja ja täytesanoja. Syynä on luettavuuden parantuminen. Samasta syystä olen oikonut puheen murretta kirjakielen suuntaan. Toistojen, täytesanojen poistaminen ja murteen muuttaminen kirjakielen suuntaan suojaa myös keskustelijoiden anonymiteettiä. Ryhmä on pieni ja ryhmän jäsenet asuvat pienellä paikkakunnalla, joten tunnistettavuus on suhteellisen helppoa, jos vertaisi suurempaan ryhmään joka toimisi väkiluvultaan suuremmassa kaupungissa.

Ryhmäkeskustelun työpaja noudatti samaa kaavaa kuin muutkin työpajat. Teetin osallistujille ensimmäisen tunnin aikana harjoitteita, jotka toivoin auttavan osallistujia orientoitumaan haastattelun aiheeseen. Näistä harjoitteista keräsin pääsääntöisesti havaintomateriaalia. Osasta harjoitteista tuli havaintojen lisäksi myös kirjallista materiaalia. Ryhmäkeskustelun aiheena olivat kevään työpajat, joita olin vetänyt heille. Keskustelun teema mukaili tutkimuskysymystä: Miten osallistujat kokivat työpajat? Ryhmähaastattelusessioon osallistui kuusi kymmenestä kevään työpajoihin osallistuneista.

”Valmiina!” (Polvet notkolla, nojaavat eteenpäin, kädet polvien päällä.) ”Hyrl, hyrl, hyrl” (Pään pyöritystä edellisessä kuvatussa asennossa.) ”Valmis!” (Kädet ylös, jalat suoriksi, huuto riemuissaan.) (Erään osallistujan kuvaus työpajasta Seuraa johtajaa -leikissä.)

Ensimmäisenä harjoitteena oli seuraa johtajaa -leikkiä. Ensimmäisellä kierroksella harjoitteen tarkoituksena oli, että jokainen osallistuja vuorollaan keksisi jonkin fyysisen liikkeen, jota kaikki muut osallistujat matkisivat. Toisella kierroksella osallistujat kertoivat vuorotellen liikkeen ja äänen avulla, mikä mielenkiintoinen hetki tai harjoite heillä on jäänyt mieleen työpajoista. Liikettä ja ääntä toistettiin jonkin aikaa, kunnes johtajaa vaihdettiin ja hän keksi uuden, omakohtaisen, liikkeen ja äänen. Ohjeistin ryhmää ja säätelin johtajien vaihtumista sivusta, osallistumatta itse leikkiin.

Seuraavaksi osallistujat piirsivät tyhjälle A4-paperille omakuvan ja kirjoittivat kuvan viereen samalle paperille kolme asiaa esille tullutta asiaa työpajoista, mitkä olivat tärkeitä

osallistujalle. Tarkoituksena oli syventää muistelua siitä mitä asioita osallistujat olivat kokeneet. Harjoituksen tavoitteena oli myös syventää osallistujien havaintojen omakohtaisuutta. Paperiin ei merkitty osallistujien nimiä.

Olin ennen työpajan alkua teipannut seinille, teatteritilan lavan reunaan ja kahvion pöydille A4-papereita. Jokaisessa paperissa oli yksi kirjain ja paperi oli jaettu kahtia, joista toisella puolella oli iloinen emoji-naama ja toisella puolella surullinen emoji-naama. Puolet symboloivat positiivista ja negatiivista puolta. Kirjaimet papereihin tulivat ”impro-ryhmä” -sanasta. Sanan kirjaimista käytin kutakin kirjainta vain kerran.

Papereita tuli tehtävään kahdeksan kappaletta. Osallistujien tehtävänä oli kirjoittaa jokaiseen paperiin molemmille puolille yksi sana, joka kuvasti kevään työpajakokonaisuutta. Kun osallistujat olivat tehneet myös tämän tehtävän, keräsin paperit pois ja pidimme pienen tauon. Tämän tehtävän tarkoitus oli orientoida osallistujia ryhmäkeskusteluun. Samalla saimme materiaalia, jolla voisin herättää keskustelua ryhmäkeskusteluun, jos keskustelua ei muuten syntyisi.

Ryhmäkeskustelussa istuimme ringissä pienen laatikon ympärillä. Laatikon päällä oli kännykkäni, jolla nauhoitin keskustelun. Olin rajannut keskustelun ajaksi tunnin, työpajan aikataulun mukaan. Pidin keskustelun tarkoituksella vasta työpajan välitauon jälkeen, jottei keskustelu katkeaisi kesken kaiken. Toivoin myös, että tauon jälkeen osallistujat jaksaisivat keskittää huomionsa kokonaan keskusteluun. Suunnittelin myös, että ennen taukoa pidetyt orientoivat harjoitteet olisivat käynnistäneet osallistujien aivot muistelemaan kevään työpajoja. Osallistujilla oli vielä tauon aikana mahdollisuus miettiä kokeemaansa ennen keskustelua.

Olin varannut joitakin kysymyksiä ryhmäkeskustelua varten, jos keskustelu välillä tyrehtyisi. Keskustelun aikana minun ei tarvinnut käyttää kovinkaan montaa apukysymystä. Halusin, että osallistujat saisivat määritellä mahdollisimman paljon keskustelun suuntaa. Tartuin kysymyksillä vain niihin asioihin, joita osallistujat nostivat itse esille keskustelun aikana. Tällä tavalla halusin minimoida haastattelijatutkijan vaikutusta keskustelun etenemiseen.

Keskustelu alkoi siitä millainen tunne (”fiilis”) heillä on jäänyt työpajoista? Olen merkinnyt osallistujat suoriin vuoropuheluiden lainauksiin Ox -merkinnällä. Numeromerkintä tulee sen mukaan, missä järjestyksessä kukin osallistuja on aloittanut puhumisen ensimmäisen kerran keskustelun aikana.

O1: Hyvä, ei mitään negatiivista.

O2: Kyllä mä olen saanu tosi paljon irti tästä... ryhmästä.

O1: Mukava aina tulla... aina semmonen tervetullut olo... mulla ainakin, itsetunto on parantunut ku on täällä alkanut käymään...

Osallistujille oli jäänyt työpajoista päällisin puolin hyvä tunnelma. Osallistujilla oli samankaltainen kokemus siitä, että esiintymisjännitys on hiipunut. Ryhmässä herätti keskustelua se, miten jännitys auttaa ja katoaako jännitys kokonaan. Lopputulemana keskustelijat summasivat, että jännityksestä ei pääse koskaan kokonaan eroon. Jännityksen oppii hyväksymään ja sen kanssa "tulee toimeen". Jännitys voi keskustelijoiden mukaan myös auttaa osallistujaa tai esiintyjää keskittymään tehtäväänsä paremmin.

O5: Tunteet ja kaikki tuommoiset, niille vähän erilainen ja oppii huomaamaan, niin ku jännityksen oppii huomaamaan sen jännityskin miten tärkeä ja hyvä asia se on. Kuuluu asiaan eikä sitä kannata hävittääkään.

O4: Tosiaan en mäkään tarkoita, että sen pitäisi hävitä mutta täällä on oppinut sen käsittelemään.

Osallistajat kokivat, että työpajoissa he saivat olla "omia itsejään". Heidän ei tarvinnut miettiä sitä mitä niistä roolileikeistä ja kuvitelluista tilanteista seuraa, joissa osallistuja käyttäytyy eri tavalla kuin yleensä. Ryhmän tuki auttaa osallistujia vapautumaan. Vapautumisen kautta he huomaavat myös uusia puolia itsestään. Toisten osallistujien hyväksyvä asenne auttoi työpajatoiminnassa.

O1: Muista ihmisistä, teistä (viittaa muihin keskustelijoihin).

O3: Oletus siitä, että pitäisi osata, sanotaan että oli harrastus tai mikä vaan niin sanotaan että en mä voi mennä kun mä en osaa...

O1: ...Muut on ollut kauemman aikaa, että en mä osaa. Tulee justiin semmoinen että uskaltaa heittäytyä ja ottaa riskejä, vaikka muut saattaisi alkaa nauramaan niin ei ole ikinä tullut takkiin, että se on aina kannattanut, että näyttää itestäkin semmoisia puolia mitä ei ole, ja hoksannut itestä uusia puolia mitä ei normaalisti tulisi edes mieleenkään, ne on niinku aina semmoisia positiivisia juttuja.

O6: Niin ja varmaan semmoista koko porukan niinku yhteisesti jaetusta semmoisesta onnistumisen kokemuksesta tulee se hyvä mieli (toiset myötäilevät).

Työpajan aikana meillä on ollut välillä harjoitteiden purkuhetkiä heti harjoitteen jälkeen. Työpajoissa pidettiin myös alku- ja loppupurku. Puruissa osallistujat pääsivät kertomaan omista tunneistaan työpajan aluksi ja kokemuksistaan työpajojen lopuksi. Osa harjoitteista on ollut sellaisia, että niiden aikana ja heti harjoitteen jälkeen, osallistujat ovat jakaneet omia henkilökohtaisia ajatuksiaan ja tunteitaan. Tämä reflektointi ja jakaminen koettiin osallistujien kannalta mukavaksi toiminnaksi. Osa osallistujista toivoi, että reflektointia olisi ollut enemmän. Työpajan toiminta koettiin kannustavaksi mutta työpajaohjaaja olisi voinut osallistujien mielestä antaa enemmän palautetta osallistujien toiminnasta.

O1: Se on semmoista rakentavaa kritiikkiä (muut myötäilevät). Sitten tosiaan, jos on joku semmoinen jonka osaa hyvin toinen niin voi siitakin sitten sanoa että hei tuo meni tosi hyvin (aiheen esille ottanut myötäilee edelleen), sekin on hyvä että pystyy antamaan molemmista niinku palautetta ja eikä ota heti niinku että "v*t** mä en enää ikinä tule tänne..."

Palautteen jakaminen auttaisi osallistujien mielestä heitä oppimaan itseltään ja toisiltaan enemmän. Osallistujat ottivat esille vastavuoroisuuden oppimisessa. Ryhmän jäsenet ovat huomanneet, että seuraamalla toisten tekemistä työpajoissa, huomaa asioita joita voisi itsessään kehittää. Oppiminen liittyy esiintymisen ja vuorovaikutuksen oppimiseen.

O6: Joo ja kyllä mä niinku oikeastaan tässä, että tuli mieleen, että jos mä mietin tässä meidän ryhmiä, Psyykeen ryhmiä yleisesti ottaen, nii tämä on varmaan niinku ehkä semmoinen ryhmä jossa eniten ihan, tavallaan kuuluen tähän tapaan tässä miten me, mitä me täällä tehdään niin tämä on semmoinen mikä eniten haastaa siihen toisten huomioon ottamiseen, niinku tosi vahvasti että ehkä varmasti luulisin, että vahviten (Muut myötäilevät.).

Mieleen jääneenä harjoitteena oli "Image of the word" -harjoite. Harjoitteet jäivät mieleen parhaiten silloin kun osallistuja oivalsi jotain harjoitteen aikana. Keskustelijat pohtivat, että ehkä yksi syy onnistumisen tunteeseen oli se, että tehdyn harjoitteen kautta pystyi onnistuneesti viestimään sen minkä on muille halunnut kertoa. Kun osallistuja omasta mielestään "pystyi tavoittamaan sen mitä haluaa välittää toisille", hän sai onnistumisen kokemuksen. Tähän liittyi vielä kokemus riskistä sitä kautta, että käytti taiteellista, symbolista kerrontaa, jonka toiset ymmärsivät esityksen kautta. Jos osallistuja omasta mielestään uskaltautui heittäytymään omaan tekemiseen, tuli hänelle "hyvä fiilis", joka tuki onnistumisen tunnetta.

Tekemisen pystyi määräämään itse omien taitojen mukaan eikä mitään yritetty iskostaa osallistujille. Iskostamisella eräs osallistuja tarkoitti sellaista toimintaa, jossa työpajan ohjaaja olisi yrittänyt ”patistaa” osallistujan johonkin tiettyyn muottiin. Osallistuja oli kokenut, että näissä työpajoissa sellaista ei ollut tapahtunut. Koin, että muut osallistujat olivat samaa mieltä, koska he myötäilivät ja nyökyttelivät päätään, kun nämä asiat tulivat esille.

O2: Mä oon kokenut, että tämä on niiku ollut silleen että on saanut olla aikalailla... että itse päättää (myötäilyä)... että on ollut siinä mielessä semmoinen, hyvinkin semmoinen jos puhutaan jostain voimaannuttavasta tai noin niin mä koen tämän semmoisena

Osallistujien mielestä innostuneisuus ja innostuminen olivat myös osallistujasta itsestään kiinni. Heti alkupuolella keskustelua yksi osallistujista kertoi, että on saanut työpajatoiminnasta pontta unelmoida ja suunnitella omaa tulevaisuutta. Myös muut osallistujat kertoivat, että ”oppii itsestään jotakin uutta”, kuten aikaisemminkin O6:den kommentissa tuli ilmi.

O1: Mulla itsellä on tullut niinku ryhmän kautta uusia unelmia ja uusia haaveita, semmoista että toivoa on vielä, paljon niinku saanut uutta elämään ja niitä hyviä juttuja paljon tullut mukana.

Keskustelun alussa ohjasin keskustelua toiseen suuntaan. Ajattelin, että keskustelun ensimmäisen kysymyksen kautta kaikki osallistujat pääsisivät helpoiten mukaan keskusteluun. Tulkitsin, että aihe tuntui joistakin osallistujista liian suurelta heti keskustelun alussa. Palasin tähän kommenttiin keskustelun loppupuolella uudestaan koska halusin tarkennusta kommenttiin sekä saada selville oliko myös muilla samanlaisia kokemuksia.

O1:No en mä tiedä ku itsetunto on parantunut tosi paljon ja sitten on huomannut itestä semmoisia puolia mitä ei ole aikaisemmin osannut edes ajatella ja semmoinen kannustus ja tsemppi niin se on ollut tositositosi iso asia itselle ja että niinko tosiaan en mä tiä... onnistumisien kautta niin se on semmoinen niiku että uskaltaa ottaa enemmän riskejäkin ja niinku heitt... just se heittäytyminen ja semmoisia, että täällä ne on arkipäivää mutta itselle ne on iso asia, tullut tosi paljon hyvää, ja mukava suunnitellakin omaa tulevaisuutta eteenpäin ja tosiaan että ei ole niin rajoittunut enää mitä oli ennen ja semmoinen niiku uutta kohti. Paljon just semmoinen positiivinen asenne kanssa ja kun aina yleensä ajatellut niin että asenne ratkaisee tosi paljon, se oma asennoituminen niin tuota ja sitten kun tavallaan että ne just kaikki hyvä asiat niin osaa enempi ajatella niitä kun mitä huonompia puolia, osaa arvostaa ittiä ja sitten kun on just hoksannut että mähän osaan tämän ihan

hyvin että ei mitään hätää ole ja että semmoinen ei enää vähättele ihtiä ja omia taitoja ja justiin semmoinen ryhmätsemppi niin se on ollut tosi iso asia.

O5: Hienosti kerrottu, mähän aivan liikutun (naurua)... kyyneleet valuu...

O4: No ehkä mitä on ryhmä täällä... on näitä harjoituksia ollut kaikkia niin jos on sillä tavalla, sanotaan silleen että sosiaalisia niinko pelkotiloja tuolleen niin sitähan voi monesti olla niinku ryhmässä niin hyvinkin vahvan oloinen ja tälleen mutta ite on huomannut siten että eipä sitä olekaan sitten ihan oikeasti niin ei sitä ole sillä tavalla ihan oikeasti rohkea mitä on monesti luullut ja tota niin mutta että sitten sitä rohkeutta mitä on saanut vähän paikattua täällä sitten niin on pystynyt sitten hyödyntämään arkipäivässä monessa muussa tilanteessa nyt et on silleen semmoinenkin ihan hieno huomio et on pystynyt nyt sitten niinko ottamaan käyttöön niitä vähä jossain muualla.

Osallistajat kertoivat työpajatoiminnan kehittävän heidän itsetuntoaan ja sosiaalista rohkeuttaan. Arkipäivässä tämä näyttäytyy heidän kokemuksen mukaan siinä, etteivät he enää pelkää niin paljoa uusia sosiaalisia tilanteita kuin ennen. Ryhmässä osallistajat ovat kannustaneet toisiaan. Kannustaminen on ollut suuri asia monille osallistujille. Positiivinen kannustus ja positiivinen palaute ovat osallistujien kokemuksen mukaan lisännyt heidän itsetuntoaan.

Työpajatoiminta on koettu matalan kynnyksen toiminnaksi. Osallistujien ei tarvitse osata etukäteen esimerkiksi esiintymiseen liittyviä taitoja. Osallistajat kokivat jakavansa toisensa kanssa myötähäpeän ja onnistumisen kokemuksia. Osallistavan teatterin työpajatoiminta koettiin useamman osallistujan mielestä tukevan toisten ihmisen huomioon ottamisen.

Monet osallistujista käyvät myös Psykkeen muissa ryhmissä ja osa osallistujista toimii Psykkeellä vapaaehtoisina ryhmänvetäjinä tai työntekijöinä. Osallistujien mielestä osallistavan teatterin työpajoissa haastetaan enemmän vuorovaikutukseen toisten kanssa. Osallistajat nostivat esille, että työpajatoiminta on Psykke ry:n ryhmätoiminnoista vahvinten sellainen, missä toinen ihminen pitää ottaa huomioon. Työpajan toiminnan kautta osallistajat kokivat harjaantuvan ottamaan huomioon toisia ihmisiä enemmän sosiaalisissa kanssakäymisissä.

6 TOIVEIDEN NÄYTTÄMÖ

Kehittämishankkeen tarkoituksena oli selvittää, miten osallistujat kokivat soveltavan teatterin työpajatoiminnan ja millaista hyötyä he omasta mielestään saavat toiminnasta. Tämän tiedon kautta Raahen Teatteri voi kehittää soveltavan teatterin toimintaa osallistujille mielekkäämpään suuntaan.

Kehittämishankkeen työpajajakson aikana olen saanut olla Raahen Psyky ry:n improvisaatioryhmän ryhmänohjaajana. Osallistujat tiesivät osallistuvansa kehittämishankkeeseen, jonka tarkoitus oli tuottaa tietoa. Olen miettinyt lopputyön kirjallisen työn aikana, kuinka paljon tämä tieto on ohjannut osallistujien käymää ryhmäkeskustelua. Olen myös pohtinut oman näkemykseni rajoittuneisuutta tutkimuksellista asetelmaani kohden. Olenko ottanut huomioon vain positiivisia asioita keskusteluista? Työpajojen ohjaajana minulla on halu onnistua ja saada positiivista palautetta työpajoihin osallistuneilta. Olen koittanut välttää tätä tuomalla esiin mahdollisimman paljon haastatteluaineistoa.

Koen, että haastatteluaineistosta saatava palaute on pääasiassa positiivista. Tämä sai minut pohtimaan myös sitä, onko osallistujilla tarve jollain tasolla miellyttää minua tai tarjota minulle hyvää materiaalia lopputyötäni varten. Mielenkiintoista olisi tietää, miten heidän keskustelunsa olisi muuttunut, jos haastattelijana olisi ollut työpajoista ulkopuolinen tutkija. Ryhmän ohjaajana olen ollut osa ryhmää. Minulla on kuitenkin ollut selkeä rooli ryhmän vetäjänä.

Kehittämistyön tarkoitus oli kokeilla osallistavan teatterin toimintaa vapaaehtoisen mielenterveystyön ja harrastajateatteritoiminnan rajapinnoilla. Raahen alueella soveltavan taiteen käyttö osana hyvinvointisektoria on vielä pienimuotoista. Kehittämistoiminnan kautta pyrin synnyttämään paikallisia hyviä käytänteitä soveltavan taiteen toiminnasta.

Pääsimme työpajatoiminnan aikana hyvään alkuun. Kokeilimme ryhmän kanssa osallistavan teatterin mahdollisuuksia jakaa omia ajatuksia. Työpajan teemat liikkuvat esiintymispelkoon ja jännittämiseen liittyvissä aiheissa. Näiden teemojen tutkiminen oli osallistujille mielekästä ja tarpeellista. Työpajojen jatkoa ajatellen olisi mielenkiintoista liikkua osallistujien kanssa jakamaan tarinoiden kautta enemmänkin heidän elämäänsä liittyviä aiheita.

Kehittämistoiminnan aikana järjestetyt työpajat koettiin mielekkäiksi osallistujien taholta. Toiminta oli osallistujia voimaannuttavaa ja tukevaa toimintaa. Osallistujat saivat toiminnasta eväitä omaan arkielämään ja pystyivät omien kokemusten mukaan hyödyntämään niitä omassa elämässään.

Tällaiset tulokset antavat hyvät kannusteet Toiveiden näyttämö -toiminnan kehittämiselle osana Raahen teatterin toimintaa. Toiminta voidaan ulottaa myös muihin vaapaehtoisiin tai laitoksissa toimiviin sosiaali- ja terveysalan sektoreiden ryhmiin. Kehittämistyön liitteenä 1. oleva työpajan aikataulu on Toiveiden näyttämö -työpajojen runko.

Työpajatoiminnassa käytetyt harjoitteet, pelit ja leikit ovat monipuolisia ja sovellettavissa erilaisille kohderyhmille. Tämän kehittämistyön aikana erilaisia sorrettujen teatterin tai yleensä teatteritoiminnan harjoitteita käytettiin vain murto-osa kaikesta siitä materiaalista, mitä on olemassa. Toiveiden näyttämö -toiminnassa olevat harjoitteet sitovat yhteen osallistavan teatterin eettinen ja esteettinen konteksti.

Raahen teatteri voisi tarjota Toiveiden näyttämö -työpajatoimintaa Raahen hyvinvointikuntayhtymälle. Sosiaali- ja terveyssektorilla ei välttämättä olla varauduttu osallistavan taiteen toiminnan rahoittamiseen. Yksi mahdollisuus toiminnan laajemmalle pilotoimiselle voisi olla prosettitaide -rahoituksen kautta. Prosenttitaiteen tuella on mahdollisuuksia uutta toimintaa ja saada aikaan omalle toimintasektorille uusia hyviä käytänteitä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö kehittää prosenttitaide -periaatetta. Taiteen prosenttiperiaatteella tarkoitetaan, että noin sadasosa rakennushankkeen kustannuksista käytetään taidehankintoihin (Prosenttitaide antaa virtaa). Periaate on tunnettu kuvataiteen ja muotoilun saralla. Nyt periaatetta halutaan laajentaa koskemaan muitakin taiteenaloja. Tavoitteena on parantaa taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta ja edistää taiteen hyvinvointivaikutuksia. Pitkällä tähtäimellä Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitteena on saada vakiinnutettua taide- ja kulttuurilähtöiset palvelut osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteita. (Opetus- ja kulttuuriministeriö)

Suomeen on perustettu Terveyttä kulttuurista -verkosto. Verkosto on rekisteröimätön valtakunnallinen verkosto, joka on 20 vuoden ajan edistänyt taiteen ja kulttuurin käyttöä hyvinvointialalla Suomessa. Verkoston jäseniä oli laatimassa valtakunnallista Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaan vuosille 2010 – 2014. (voimaataiteesta.fi, viitattu 22.5.2017)

Toimintaohjelman vuodelle 2015 kirjatun vision mukaan ”jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan riippumatta asuinpaikasta tai elin- ja työympäristöstä halunsa, toimintakykynsä ja luovien voimavarojensa mukaisesti koko elämänsä ajan, myös vaihtuvissa elämäntilanteissa ja yhteisöissä”. Toimintaohjelmalla pyritään vaikuttamaan alueellisiin ja valtakunnallisiin päätöksentekoliikkiin ja rahoittajiin soveltavan taiteen toimintaedellytysten ja rahoituksen parantamiseksi. (Voimaa taiteesta 2013.)

Raahen teatterilla on nyt hyvä mahdollisuus jatkaa kehittämistyön toimintaa. Toiminta tukee myös Raahen teatterin toimintalinjaa edistää teatterin harrastamista Raahen alueella. Toiveiden näyttämö parantaa tasa-arvoisia mahdollisuuksia osallistua kulttuuritoimintaan. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, johon jokainen halukas voi osallistua oman toimintakykynsä ja voimavarojensa mukaan.

Tässä kehittämishankkeessa keskityttiin toiminnallisiin menetelmiin. Tutkimuksellisenä osana oli kerätä osallistujien kokemuksellista tietoa työpajatoiminnasta. Osallistavan teatterin työpajatoimintaa voisi tutkia myös enemmän. Olisi mielenkiintoista nähdä millaisia tuloksia saataisiin, jos tutkimuksessa eroteltaisiin työpajatoiminnan vetäjä ja tutkija. Tutkimustietoa voisi kerätä niin toiminnallisiin menetelmiin, havaintojen kautta kuin kyselyiden kautta. Tutkimus tulisi toteuttaa strukturoidummin ja tuloksia tarkastella analyyttisemmin.

Näiden kokemusten valossa osallistujat kokivat Toiveiden näyttämö -työpajatoiminnan mielekkäänä. Yhteinen toiminta koettiin kannustavana ja positiivista yhteishenkeä luovana. Toiminta oli osallistujille välillä haastavaa mutta ei lannistavaa. Itsensä haastaminen antoi osallistujille onnistumisen kokemuksia. Tällaiset kokemukset toivat heille hyvää mieltä ja rohkeutta itseilmaisuun myös arkielämässä. Toiminta antoi, ainakin osalle osallistujista, voimia suunnitella omaa tulevaisuuttaan. Näiden kokemusten kautta Toiveiden näyttämö -toiminta voidaan nähdä voimaannuttavana ja kuntouttavana toimintana. Toiveiden näyttämö antaa nimensä mukaan osallistujille uutta toivoa ja mahdollisuuksia tunnustella omaa elämää ja omia rajoja turvallisella näyttämöllä.

LÄHTEET

Aineisto:

Havainnointipäiväkirja, Toni Kettukangas.

Osallistujien ryhmäkeskustelu. Pidetty 12.5.2017 Raahen teatterilla.

Kirjallisuus:

Boal, A. 1995. Rainbow of desire – the Boal method of theatre and therapy. London: Routledge.

Boal, A. 2002. Games for actors and non-actors. London: Routledge.

Diamond, D. 2007. Theatre for living – the art and science of community-based dialogue. U.K. and Europe: Trafford Publishing.

Heikkinen, H. L. T.; Rovio, E. ja Syrjälä, L. 2007. Toiminnasta tietoon – Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Kansanvalistusseura.

Hirsijärvi, S. ja Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Malte-Colliard, K. ja Lampo, M. 2013. Voimaa taiteesta: malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tammerprint.

Ranta-Ylitalo, M.; Nelson, S. ja Ventola, M-R. 2011. Ainotlaatuisia unelmia – kuvaus osallistavan teatterin työprosessista. Kokkola: Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu.

Rusanen, S. 2005, 24-31. Osallistavan teatterin lajeista. Julkaisussa Korhonen, P. ja Airaksinen, R. 2005. Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Tallinna: Draamatyö.

Pietilä, I. 2010. Ryhmä- ja yksilöhaastattelun diskursiivinen analyysi. Kaksi aineistoa erilaisia vuorovaikutuskenttinä. Teoksessa Ruusuvuori, J.; Nikander, P. ja Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Ventola, M-R.; Ranta-Ylitalo, M. ja Ekoluoma, R. (toim.) 2013. Osallistava teatteri sosiokulttuurisessa palvelumuotoilussa – Forum-teatteri päihdekuntoutuksessa. Kokkola: Centria ammattikorkeakoulu.

Ventola, M-R. ja Renlund., M. 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsinki: Yliopistopaino.

Ventola, M-R. 2014. 69-88. Tutkimusryhmä eläytyy – osallistavat teatterimenetelmät tutkimuksessa. Teoksessa Korhonen, P. ja Airaksinen, R. (toim.) Hyvä hankaus 2.0. Taideyliopiston Kokos-julkaisusarja 1/2014.

Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Internet:

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 24.5.2017 <http://minedu.fi/prosenttitaide>

Raahen Psykyke ry. Viitattu 23.5.2017 <http://raahenpsykyke.fi>

Voimaa taiteesta –hanke. Viitattu 22.5.2017 <http://voimaataiteesta.fi>

Prosenttitaide antaa virtaa. Viitattu 3.5.2017. Saatavilla sähköisesti osoitteessa http://www.taike.fi/documents/11580/137239/prosenttiesite_pakattu2.pdf

Työpajan aikataulu

Työpaja kokoontuu perjantaisin klo 12.00 – 14.00.

- Aloituskahvit ja aloituspiiri klo 12.00
 - o Vaihdetaan kuulumisia (mikä fiilis?)
 - o Käydään läpi, millaisia juttuja tehdään työpajassa
 - o Toivotetaan uudet ryhmäläiset mukaan (vain ensimmäisillä kerroilla)
- Lämmittely
 - o Kehollinen lämmittely
 - o Ajatuksellinen lämmittely peleihin ja leikeihin
 - o Improvisaatioharjoitteet/työskentelyä aiheen parissa
- Tauko klo 13.00
- Työskentely jatkuu klo 13.15
 - o Improvisaatioharjoitteita/työskentelyä aiheen parissa
- Lopetuspiiri
 - o Millaisia asioita koitte tänään?
 - o Mikä on fiilis työpaja jälkeen?
- Työpajan lopetus klo 14.