

This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Hagman, A. 2025. "Luovien leikit tekee hyvää sielulle ja poistaa jännitystä ja jäykkyyttä" - Luovat menetelmät KEIJO-kokemusasiantuntijakoulutuksessa. Teoksessa: Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea julkaisut 234. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-719-5>

9 “Luovien leikit tekee hyvää sielulle ja poistaa jännitystä ja jäykkyyttä” - Luovat menetelmät KEIJO-kokemusasiantuntijakoulutuksessa

Anu Hagman

TÄSSÄ ARTIKKELISSA KERRON ensin Laurea-ammattikorkeakoulussa toteuttavasta rikos- ja päihdetaustaisille henkilöille tarkoitettua KEIJO-kokemusasiantuntijakoulutuksesta ja siitä, miten luovat menetelmät ovat nivoutuneet osaksi kokemusasiantuntijaksi kouluttautumista. Kuvaan myös millainen rooli luovilla menetelmillä on ollut ryhmädynamiikan rakentamisessa, itseilmäilyn ja vuorovaikutustaitojen vahvistamisessa draamaharjoitusten kautta sekä oman kokemustarinan jäsentämisessä. Lopuksi pohdin luovien menetelmien terapeuttisuutta sekä leikillisyyden ja improvisaation merkitystä yksilön hyvinvoinnin kannalta. Läpi artikkelin on luettavissa myös KEIJO-koulutettavien kokemuspuhetta, jota pyysin syksyllä 2023 silloisilta Keijo-koulutettavilta juuri tätä artikkelia varten. Mitä he haluaisivat sanoa luovien menetelmien merkityksestä osana omaa kokemusasiantuntijaksi kasvua ja kehitystä? Tämä kokemuspuhe, joka on kirjoitettu artikkelissa kursivilla, avaa jotain sellaista tulokulmaa asiaan, jota on tarpeenkin avata kokemusasiantuntijuudesta puhuttaessa.

MITÄ KEIJO-KOKEMUSASiantuntijakoulutus on?

KEIJO-kokemusasiantuntijakoulutus, jatkossa KEIJO-koulutus, kehitettiin alun perin ESR-rahoitteisessa “Kokemusasiantuntijuus edistämässä itsenäisyyttä ja osallisuutta” -hankkeessa (2018—2020). Hankkeen päätoimeuttaja oli Valo-Valmennusyhdistys ja osatoteuttajina olivat Laurea-ammattikorkeakoulu ja Silta-Valmennusyhdistys. Koulutusmalli on suunnattu rikos- ja päihdetaustaisille henkilöille, joiden oma toipuminen on edennyt ja joiden tavoitteena on suunnata kohti koulutusta ja avoimia työmarkkinoita. Sosiaali- ja terveysala on ollut merkittävin työllistäjä, kokemusasiantuntijoiksi kouluttautuneet ovat sijoittuneet esimerkiksi järjestöihin eri tehtäviin. Sote-alalla on nähtävissä myös kokemusasiantuntija-ammattilainen työparimallin kehittymistä, millä tarkoitetaan yksinkertaisesti sitä, että koulutettu kokemusasiantuntija toimii koulutetun ammattilaisen rinnalla työtehtävissä, joissa heidän osaamisensa täydentävät toisiaan.

Kuuden kuukauden mittaista koulutusta järjestettiin Laureassa hankkeen aikana kaksi kertaa vuodessa ja koulutus sisälsi kolmen kuukauden teoriapainotteisen opetuksen sekä kolmen kuukauden työharjoittelun. Hankkeen päättymisen jälkeen Laurea-ammattikorkeakoulu on jatkanut koulutusta vuosittain työvoimakoulutuksena yhteistyössä Uudenmaan ELY-keskuksen kanssa, koska kokemukset koulutuksesta ovat olleet niin myönteisiä sekä kokemusasiantuntijakoulutettavien että oppilaitoksen kannalta.

Hankkeessa toteutetun kokemusasiantuntijakoulutuksen loppuun suorittaneista 70 henkilöstä 44 % työllistyi tai pääsi oppisopimuskoulutukseen. Opiskelun joko ammatillisessa oppilaitoksessa tai ammattikorkeakoulussa aloitti 9 % koulutetuista. Muita jatkokoulukujia oli työkokeilu (14 %) tai kuntouttava työtoiminta. Koulutetuista 17 % siirtyi työttömäksi työnhakijoiksi, eläkkeelle tai heidän tilanteensa ei ollut tiedossa. (Schellhammer-Tuominen & Salmi 2020.) Kokonaisuudessaan tuloksia voidaan pitää erinomaisena, sillä Lindströmin ja Rantasen (2020) artikkelin mukaan lähes poikkeuksetta enintään 10 % erilaisiin työllistämisen ja kehittämishankkeisiin osallistuneista rikostaustaisista ihmisistä on onnistunut niissä työllistymään.

MITÄ JA MITEN LUOVAT TOIMINNAT OVAT NIVOUTUNEET OSAKSI KOULUTUSTA?

Jo hankehakemusvaiheessa oli ajatus siitä, että luovat menetelmät soveltuisivat hyvin osaksi KEIJO-koulutusta. Luovia menetelmiä voitaisiin hyödyntää oman kokemustarinan jäsentämiseen, samoin itseilmaisun ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Luovien päivien toiminnallisuus tuntui myös tarpeelliselta vastapainolta ”pulpetissa” istumisen oheen. KEIJO-koulutuksessa onkin ollut niin sanottu luova päivä pääsääntöisesti kerran viikossa. Vuosien varrella olemme kokeilleet luovissa päivissä monenlaisia osallistavia menetelmiä, mutta jokaisessa koulutusryhmässä on ollut mukana seuraavat elementit:

- tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia
- sosiometriaa
- kortti- ja symbolityöskentelyä
- ilmaisutaitoa
- kontakti- ja vuorovaikutusharjoituksia
- improvisaatioharjoituksia
- tarinateatteria
- äänenkäyttöön ja esiintymiseen liittyviä harjoituksia
- luovaa kirjoittamista.

Luova toiminta tarjoaa mahdollisuuden tarkastella asioita eri näkökulmista, mikä auttaa yksilöitä oppimaan uusia asioita itsestään. Se antaa myös tilan muotoilla kokemuksia ja tunteita sanoiksi. Mitä paremmin yksilö ymmärtää omia tunteitaan ja niihin liittyviä merkityksiä, sitä helpommaksi omien ajatusten jakaminen käy. Kokemusten jakaminen sekä muiden tarinoiden kuuleminen luovat yhteyttä ihmisten välille. Parhaimmillaan luova ryhmätoiminta luo myötätunnon ja ymmärryksen kautta tilan, jossa vallitsee molemminpuolinen hyväksyntä ja tunne siitä, että on tullut nähdyksi ja kuulluksi.

Hännisen (1999) mukaan mitä paremmin ihminen ymmärtää omia tunteitaan ja niiden merkityksiä, sitä helpommaksi niiden jakaminen tulee. Luova ryhmätoiminta tarjoaa mahdollisuuden jakaa kokemuksia, tunteita ja ajatuksia sekä kielellisin että ei-kielellisin keinoin – esimerkiksi liikkeen, äänen tai visuaalisen ilmaisun avulla. Näiden kokemusten jakaminen tapahtuu erilaisissa kohtaamisissa, joissa eleet, ilmeet, liike ja sanat vä-

littävät ja vastaanottavat viestejä. Kokemusten jakaminen on yksi tapa kokea tulevansa nähdyksi ja kuulluksi, mikä puolestaan vahvistaa osallistujien uskoa itseensä, omiin kykyihinsä ja tulevaisuuteensa. Tämä kaikki on KEIJO-koulutuksen ydinaluetta.

KEIJO-koulutettavilta on myös vuosittain pyydetty palautetta luovien menetelmien merkityksestä osana kokemusasiantuntijakoulutusta. Palaute on aina ollut samansisältöistä: osallistujien eli Keijojen palautteen mukaan luovilla menetelmillä on erittäin tärkeä merkitys toisiin tutustumisen, ryhädynamiikan, itseilmainsun ja vuorovaikutustaitojen sekä oman kokemustarinan jäsentämisen kannalta. Myös tietyn leikillisyyden ja keveyden löytyminen on ollut monelle koulutettavalle merkittävää, sillä päihde- tai vankilamaailman kovalakisissa ympäristöissä ja kapeissa roolikuustoissa ei leikillisyydelle ja keveydelle ole juuri ollut tilaa.

LUOVAT MENETELMÄT RYHMÄDYNAMIIKAN RAKENNUSPALIKOINA

“Luovat on tuonu varmuutta omaan tekemiseen ja luonut luottamusta ryhmämme välille.”

KEIJO-koulutus alkaa aina sillä, että rakennamme yhdessä koko koulutusaikaa koskevan ryhmäsopimuksen. KEIJO-koulutusryhmän koko on viimevuosina vaihdellut 15–18 osallistujan välillä. “Mitä on tarpeen sopia, että kaikilla on ryhmässä hyvä olla, ja että jokaisen oppiminen ja kehittyminen mahdollistuvat parhaalla mahdollisella tavalla?” on yksinkertainen ja toimiva kysymys. Kysymystä pohditaan ensin pienryhmissä ja sen jälkeen kuullaan pienryhmien pohdinnat ja kirjataan ylös oma ryhmäsopimus. Jokainen KEIJO-koulutusryhmä on tehnyt oman ryhmäsopimuksensa, mikä on auttanut ryhmän normien tietoisessa rakentamisessa. Toimiva ryhmä vaatii turvallisuutta.

Fyysinen ja psyykinen turvallisuus on olennainen osa minkä tahansa ryhmän toimintaa. Turvallisen tilan luominen on erityisen tärkeää silloin, kun tarkoituksena on jakaa omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia muiden kanssa joko keskustellen tai toiminnan kautta. Yleisesti ottaen, mitä vähemmän henkilökohtaisia asioita ryhmässä käsitellään tai mitä kevyemmällä tasolla tarinoita jaetaan, sitä pienempi on riski henkilökohtaiselle haavoittuvuudelle. Myös käsiteltävien aiheiden aikajänteellä on merkitystä: jos toiminta keskittyy nykyhetkeen tai tulevaisuuteen, haavoittuvuuden riskit ovat pienempiä kuin silloin, jos aiheena ovat menneisyyden mahdollisesti traumaattiset tai vaikeat kokemukset. Kouluttajan tai ohjaajan on oltava tietoinen näistä haavoittuvuuden riskeistä. On myös tärkeää, että ryhmä löytää yhteisen sopimuksen myös siitä, että jokaisen anonymiteettiä kunnioitetaan. Toisin sanoen, ryhmässä jaettu henkilökohtaisia asioita ei käsitellä ulkopuolisten kanssa. Tämä on yksi asia, joka on kirjattu jokaisen KEIJO-koulutusryhmän ryhmäsopimukseen.

“Luovien heittäytymisellä ja yhdessä leikkimisellä on merkittävä rooli ryhmäytymisessämme”.

Keskinäinen tunteminen on perusta ryhmätoiminnan turvallisuudelle ja yhteistyölle. KEIJOissa olemme panostaneet tutustumiseen useiden päivien ajan koulutuksen alussa. Vaikka osallistujat saattavat tuntea toisensa esimerkiksi vertaisryhmien kautta, on tärkeää kehittää tuttavuutta koko ryhmän kesken koulutus-kontekstissa. Olemme toteuttaneet monenlaisia toiminnallisia harjoituksia, jotka valtavat osallistujien henkilökohtaista historiaa, elämänvalintoja, unelmia, vahvuuksia sekä tulevaisuuden toiveita. Tutustuminen tapahtuu käytännössä erilaisissa ja vaihtelevissa kokoonpanoissa, kuten parityöskentelynä, pienryhmissä ja myöhemmin koko ryhmän kesken. Vasta kun ryhmä on turvallinen, se voi olla toimintakykyinen ja mahdollistaa elämän kysymysten tarkastelun, mikä on olennaista kokemusasiantuntijaksi kasvamisen kannalta. Turval-

SOSIOMETRIA TEKEE RYHMÄN RAKENTEITA NÄKYVÄKSI

Yhteisöllisyyden ja ryhmädynamiikan vahvistaminen on olennainen osa luovia päiviä. Käytämme paljon sosiometriaa tukemaan ryhmään ja sen jäsenyyteen liittyvien tunteiden ja kokemusten sanoittamista sekä erilaisten mielipiteiden ilmaisemista ja muiden näkökulmien kuuntelemista. Sosiometria on J.L. Morenon kehittämä oppi ryhmän rakenteista. Niemistön (2007) sanoin: "Sosiometria tutkii henkilöiden välisiä siteitä tarkastelemalla valintoja. Se on yritys tehdä näkyväksi sosiaalisen todellisuuden näkymätöntä puolta."

Sosiometria antaa mahdollisuuden tarkastella ryhmän jäsenten suhtautumista tai suhdetta eri asioihin, esimerkiksi janatyöskentelyn kautta. Janan toinen pää kuvaa näkemystä "täysin samaa mieltä" ja janana toinen pää "täysin eri mieltä". Sijoittamalla janalle koulutettavat voivat ilmaista senhetkistä ajatustaan ja suhdettaan käsiteltävään väittämään. Sosiometrian avulla voidaan vahvistaa paitsi itseilmaisua, myös erimielisyyksien hyväksymistä – on tärkeää, että ryhmään mahtuu erilaisia näkemyksiä ilman henkilökohtaista tunnelatausta. Liittymisen kokemukset tukevat myös empaattisuutta, kykyä asettua toisen asemaan ja myötätunnon kokemusta. Myötätunnon kautta voi avautua uusia oivalluksia myös omasta todellisuudesta.

Sosiometrian avulla voidaan tehdä ihmisten välisiä suhteita ja niihin liittyviä valintoja näkyväksi: tyypillisin tapa on pyytää ihmisiä laittamaan käsi sen olkapäälle, johon oma valinta kohdistuu. Sosiometriaa voidaan käyttää myös palautteen antamisen ja vastaanottamisen harjoitteluun ja vahvistamiseen. Sosiometrisella mittauksella voidaan tarkastella esimerkiksi ryhmän jäsenten välisiä tuttuuksia ja elämänhistoriaa, tällöin osallistujia pyydetään laittamaan käsi sen henkilön olkapäälle, jonka on tuntenut ryhmästä kauimmin. Jos joku osallistujista on tavannut kaikki muut koulutettavat vasta koulutuksen alkaessa, hän valitsee sen, jonka ensimmäisenä ryhmästä tapasi. Käytännössä koulutettavat tekevät valintoja erilaisten kriteerien mukaisesti. Kokemusasiantuntijakoulutuksessa hyväksi koettuja kriteereitä ovat: Laita käsi sen ihmisen olkapäälle, jossa olet nähnyt suurta edistystä / jolla on joku ominaisuus, mitä haluaisit vahvistaa itsessäsi / joka on pitkällä toipumisensa kanssa / joka on tärkeä ryhmän tunneilmaston kannalta.

Jotta sosiometria on ryhmää vahvistavaa, kannattaa kriteereitä eli valintaperusteita olla aina yhdellä kerralla useita, ja joka kerralla tulee valita aina joku uusi henkilö valintojen monipuolistamiseksi. Tällä pyritään varmistamaan sitä, että jokainen ryhmän jäsen tulee myös jossain kohtaa valituksi, ja saa tärkeää palautetta siitä, miten hänet on nähty ryhmässä. Sosiometria on ollut KEIJO-koulutettavien palautteen mukaan ryhmää ja palautteen antoa ja vastaanottamista vahvistavaa ja itseluottamusta rakentavaa toimintaa.

DRAAMAMENETELMÄT ITSEILMAISUN JA VUOROVAIKUTUKSEN VAHVISTAJANA

"Heittäytymistä, rentoutusta esiintymiseen, itsensä ei-vakavasti ottamista ja leikillisyyttä. Itsevarmuutta, rauhaa, oivalluksia ja iloa."

Kun KEIJO-kouluttajana kerron, että yksi menetelmä, jota käytän paljon opetuksessani, on draama, se usein herättää hämmennystä, huolta tai jännitystäkin. Yksi syy siihen on varmasti suomen kieli: sana draama assosioituu niin vahvasti konflikteihin arkisessa kielenkäytössä. Toinen asia, mihin sanalla usein viitataan, on teatteri tai näytteleminen. KEIJO-koulutuksessa ei kyse ole kummastakaan, vaan siitä, että draama kokemuksellisuutensa, kehollisuutensa, tarinallisuutensa ja moniaistillisuutensa vuoksi sopii mitä parhaiten itseilmaisun ja vuorovaikutuksen tutkimiseen ja vahvistamiseen.



Kuva 2. Hamlet-prosessidraamaa (Anu Hagman).

Draamallisen työskentelyn valitseminen itseilmaisun ja vuorovaikutuksen kehittämiseen on tavallaan itsestään selvää. Me ilmaisemme itseämme hyvin pitkälti kehollisesti: ilmaisuumme vaikuttavat puheen ja äänensävyyn lisäksi vahvasti kehon asennot, liikkeet, kasvojen ilmeet ja eleet. Olemme tehneet koulutuksessa paljon erilaisia kehollisia harjoituksia, tutkiaksemme sitä, miten tunteet ilmenevät kehossa, miten tunteita voi tunnistaa itsessä ja toisissa ja miten tunteiden intensiteettiä voi yrittää säädellä. Kehollinen työskentely, vuorovaikutuksen tutkiminen toiminnallisesti ja tehdyistä havainnoista keskusteleminen mahdollistavat vuorovaikutuksen monitasoisen ja -tahoisen kokemuksellisen oivaltamisen.

Kokemuksellisuus linkittyy vahvasti sosiaalisen pääoman teoriaan. Sosiaalisen pääoman teoria perustuu ajatukseen siitä, että vuorovaikutustaitoja ei voi oppia teoreettisesti, vaan ne täytyy erikseen kokea vaihtuvissa tilanteissa. Vuorovaikutus muodostuu sanojen lisäksi vahvasti eleiden, ilmeiden ja kehon asentojen muutoksesta. Draamallinen työskentely auttaa ymmärtämään näitä viestejä paremmin ja sitä kautta mahdollistaa vuorovaikutuksen säätelyn harjoittamisen. Oivallukset ovat usein myös kehollisia, ja siten vaikeasti sanallistettavia. Draamallisessa työskentelyssä osallistujat joutuvat käyttämään mielikuvitusta, millä puolestaan on ratkaiseva rooli uusien toimintamallien oivaltamisessa, oman toiminnan säätelyssä sekä empatiataitojen kehittämisessä. Toiminnan kautta on mahdollisuus ymmärtää omasta poikkeavia näkökantoja sekä tarkastella omaa toimintaa uudessa valossa. (Menard, 2018.)

Draaman, teatterin ja leikin kautta voimme kertoa tarinoita itsestämme, toisista ihmisistä ja maailmasta, jossa elämme, kuten seuraavasta sitaatista hyvin tulee ilmi: *”...ja samalla näkee miten muut persoonat toimii erilaisissa tilanteissa, joissa käytetään luovuutta”*.

Ventolan (2013) tutkimuksessa tarkasteltiin draamatyöskentelyn herättämiä tunteita kahdesta eri näkökulmasta: draamamenetelmät mahdollistavat erilaisten tunteiden tietoisien etsimisen ja kokemisen, ja tarpeen vaatiessa myös tunteiden etäännyttämisen. Vaikean henkilökohtaisen aiheen käsittely helpottuu, kun siihen tartutaan esimerkiksi kuvien tai patsastyöskentelyn kautta. Draaman erityinen vahvuus nähtiin siinä, että sen avulla voi kokeilla erilaisia rooleja ja toimintatapoja sekä saada uusia tunne-elämyksiä itselle vieraista tilanteista. Tunteet käsiteltiin tärkeäksi osaksi vuorovaikutusta ihmisten välillä sekä oppimista. Kokemukset, jotka menevät tunnetasolle, syventävät oppimista ja jäävät paremmin mieleen kuin pelkkä luettu tai kuultu tieto. Draamatyöskentelyn tavoitteena on saada osallistujat mukaan kokonaisvaltaisesti kehon, tunteiden ja ajattelun prosessiin.

Yksi teatterillisten ja toiminnallisten menetelmien kiistattomista eduista on, että ne mahdollistavat ideoiden ilmaisemisen sekä kirjaimellisesti että symbolisesti. Draamallisessa työskentelyssä on elementtejä, joita kaikki ymmärtävät kielestä riippumatta. Draaman menetelmiä voidaan käyttää henkilökohtaisten ongelmien tutkimiseen sekä ratkaisumallien etsimiseen. Boal (2001) on todennut osuvasti: *”Kaikki ihmiset ovat näyttelijöitä, koska he toimivat, ja katsojia, koska he tarkkailevat. Olemme kaikki katsojanäyttelijöitä.”* Myös Ventola (2013) nostaa kokemuksellisuuden, toiminnan fyysisyyden, tarinallisuuden sekä metaforien ja symbolien käytön olennaiseksi osaksi draamassa ja draamasta oppimista. Keskustelun, toiminnan ja reflektoinnin vuorottelu auttavat osallistujia syventymään moniulotteisesti käsiteltävään aiheeseen.

Seuraava KEIJO-koulutettavan kommentti kuvaa hyvin tätä kokemuksellista oppimista: *”Oon saanu luovista rohkeutta, esiintymistäittoa, luontevuutta itseilmaisuun erilaisin keinoin ja se on myös helpottanut epäonnistumisen pelkoon. Siellä joutuu haastaa itteensä ja kehittää osa-alueita, mitä ei muuten koskaan harjoittais, ja mitkä kaipaavat eniten työstämistä.”*

DRAAMATYÖSKENTELYN TERAPEUTTISUUS

”Heittäytyminen on mainio tapa purkaa traumoja, stressiä sekä kokemuksia.”

Vaikka KEIJO-koulutus ei sinällään sisällä draamaterapiaa, kuvaavat koulutettavat palautteissaan toimintaa hyvin terapeuttiseksi. Draamatyöskentely voikin usein olla terapeuttista, sillä pelkästään se, että osallistuja tuntee tulevaisuuden nähdynsä ja kuulluksi sekä kokee osallisuutta ja hyväksyntää, on merkityksellistä kaikille. Esimerkiksi niissä koulutuspäivissä, kun käytämme tarinateatteria, voidaan havaita ainakin viisi Jonesin (1996) kuvaamaa draaman terapeuttista ulottuvuutta:

1. **Etäännyttäminen.** Tarinateatteripäivässä KEIJO-koulutettavat jakavat omia selviytymistarinoitaan, tulevaisuuden suunnitelmiaan tai elämänsä käännekohtia, ja näistä tehdään oma tulkinta tarinateatterin työtavoilla. Tarinan kertoja, ja jokainen tilanteessa läsnä oleva henkilö, voi heijastaa omia kokemuksiaan lavalla esitettävään tarinaan, mikä mahdollistaa asian käsittelemisen ikään kuin itsensä ulkopuolelta. Tämä voi avata uusia näkökulmia itseen ja omiin kokemuksiin.
2. **Eläytyminen ja reflektointi** ovat draamatyöskentelyn olennainen osa. Eläytyminen vahvistaa empatiakykyä, mutta tarjoaa myös mahdollisuuden tarkastella vaikeita asioita hieman analyttisesti.

semmin. Katsojana voi eläytyä jonkun toisen tarinaan ja saada samalla uutta perspektiiviä omiin kokemuksiinsa – tunne ja reflektointi voivat kulkea käsi kädessä.

3. **Leikillisuus ja leikin voima.** Teatteri perustuu leikille, ja sen säännöt eroavat arjen todellisuudesta. Leikki antaa enemmän tilaa luovuudelle ja mahdollistaa uusien ratkaisujen löytämisen ongelmiin.
4. **Draaman ja elämän yhteys.** Draaman tapahtumat eivät ole irrallisia arkitodellisuudesta, vaan heijastavat sitä, tarjoten samalla uusia näkemyksiä ja toimintamalleja esimerkiksi omassa elämässä hyödynnettäväksi. Tarinateatterinäyttämöllä on nähty tarinoita päihteiden käytöstä irrottautumisesta, vertaistuesta, vankilasta vapautumisesta, omista voimavaroista, merkittävistä ihmissuhteista tai kohtaamisista sekä muista koulutettaville tärkeistä elämäntapahtumista.
5. **Draamallinen projektiö.** Työpajassa yleisönä eivät ole perinteisessä mielessä katsojat, vaan muut KEIJO-koulutusryhmän jäsenet ja ohjaaja. Tarinankertoja näkee kuitenkin oman tarinansa tulkinnan avulla, mikä antaa mahdollisuuden nähdä oma tarina muiden silmien kautta. Tämä katsotuksi tuleminen antaa tekemiselle merkityksen, ja tarinankertoja saa peilauspinnan omalle kertomukselleen.

Nämä esimerkit kuvaavat hyvin realistisesti, miten draaman terapeuttiset piirteet näkyvät työpajoissa. Jonesin (1996) mukaan kehollisuus liittyy vahvasti draaman terapeuttisiin elementteihin. Draamatyöskentelyssä osallistujat ilmaisevat monia asioita kehonsa, eleidensä ja äänensä kautta. Keho ei toimi vain ilmaisun välineenä, vaan se on myös osallistumisen keino. Draama syntyy kehon ja mielen yhteistyössä, sillä osallistuja ei vain ajattele asioita, vaan tavallaan ajattelee toimiessaan.

Myös Huhtinen-Hildén & Isola kuvaavat artikkelissaan (2019) luovan toiminnan ja taiteen parantavaa vaikutusta. Luovan toiminnan voima ja terapeuttisuus perustuvat kykyyn pitää mieli liikkeessä: sisäisiä ajatuksia ja kokemuksia voidaan tuoda esiin ja näkyväksi toiminnan kautta sekä itselle että muille. Hahmotoman selkiytymistä tukevat kehollisuus ja kokemuksellisuus, jolloin ihminen on läsnä kehonsa, tunteidensa, kokemustensa ja ajattelunsa tasolla. Jos ihmisen elämää on leimannut kasvu jonkin tai jonkun varjossa, oman elämäntarinan parissa työskentely on sitäkin perustellumpaa. Vaikea elämäkokemus voi saada uuden merkityksen, ja menneisyyden käsittely voi myös lisätä oman elämän ja itsen arvostusta uudella tavalla.

“Luovat auttaa toimimaan sosiaalisissa tilanteissa. Jokaisen tunnin jälkeen olen huomattavasti itsevarmempi kaikissa arjen tapahtumissa ja kun itsevarmuuteni kohenee, on aina helpompi tehdä ja aloittaa asioita, jolloin luottamus omaan osaamiseeni kasvaa myös. Mielestäni luovia tulisi hyödyntää kaikkialla.”

Olemme tehneet KEIJO-koulutusryhmien kanssa yhteisiä projekteja draamakasvatusta opiskelevien sosionomiopiskelijoiden kanssa. Olemme muun muassa tutustuneet tarinateatteriin menetelmänä sekä tutkineet koston ja anteeksiannon teemaa Hamletin tarinan viitekehyksessä prosessidraamatyöskentelyn kautta. Kymmenen KEIJO-koulutettavaa on myös innostunut tarinateatterin tekemisestä niin, että he ovat suorittanut tarinateatterin projektiopinnot Laureassa (5 op) avoimen AMK:n kautta.

OMAN KOKEMUSTARINAN PALASTELU

”Oman kokemustarinan kerronta on nyt helpompaa sekä siitä on ollut hyötyä, kun tarinaa on jaettu osiin, jolloin aikajanat on muistunut paremmin mieleen.”

On vaikeaa, ellei jopa mahdotonta, toimia kokemusasiantuntijana, ellei ole itse jollain tavalla käsitellyt omaa kokemushistoriaansa. Oman tarinan jakaminen ja jäsentäminen on ollut tärkeä osa luovien koulutuspäivien sisältöä siinä vaiheessa, kun ryhmään on saatu riittävästi tuttuutta ja turvallisuutta. Kokemustarinoiden jakaminen on jaettu parille eri päivälle: ensin käymme lapsuuteen liittyviä tarinoita läpi, ja sitten kunkin omaan päihteiden käyttöön ja/tai rikollisuuteen ajautumiseen ja desistanssiin, eli rikollisuudesta irtautumiseen, liittyviä tarinoita läpi. KEIJO-koulutettavat hyödyntävät kokemustensa jakamisessa symboleja, kuvia ja esineitä sekä joskus myös musiikkia tarinan elävöittämiseksi.

Tarinallisuus on ihmiselle luontainen tapa hahmottaa elämäänsä ja paikkaansa maailmassa. Tarinoiden kautta ihminen voi ymmärtää itseään ja elämäänsä paremmin. tarinat voivat myös tarjota suojaa piilossa olevien tunteiden ja tarpeiden käsittelyyn. Tarinoiden avulla voidaan tutkia ja löytää vaihtoehtoisia toimintamalleja. Ne rakentavat myös yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta, etenkin kun käsitellään kokemustarinoita. Myös muiden kertomuksista voi oppia. (Nietosvuori 2008.)

Oman tarinan käsittelyä ja siihen liittyviä oivalluksia voidaan ymmärtää narratiivisuuden kautta. Hietailan ja Rissasen mukaan (2015) narratiivisuus avaa uusia ulottuvuuksia itsen ja muiden ymmärtämiseen sekä auttaa luomaan yhteyksiä ihmisten välille. Kertomalla tapahtumista ihminen samalla jäsentää ja tulkitsee kokemuksiaan, jolloin tarinamuotoon rakentaminen tuo mieleen järjestystä ja voi lievittää ahdistusta. Narratiivisuus on keino luoda eheyttä ja jatkuvuutta elämään. Narratiivisen työskentelyn tavoitteena on paitsi löytää uusia näkökulmia omiin kokemuksiin ja tarinaan, myös tutkia omaa suhdetta elettyyn ja koettuun – ja sitä kautta saavuttaa syvempää ymmärrystä itsestä ja omista valinnoista.

Lindströmin (2024) rikosseuraamusalan kokemusasiantuntijuutta käsittelevässä tutkimuksessa kuvataan hyvin, miten rikollisuudesta luopuneet ja toipumisessa kiinni olevat kokemusasiantuntijat rekonstruoivat minäkuvaansa juuri kertomusten kautta. Kokemusasiantuntijaksi kouluttautuminen ja kokemusasiantuntijana toimiminen antavat mahdollisuuden rakentaa rikoksetonta identiteettiä ja käsitellä aiempia kokemuksiaan. Kokemusasiantuntijan roolin kautta rakentuva uusi identiteetti vaikuttaa positiivisesti osallistujien itsetuntoon.

Sen vuoksi on tärkeää jäsentää omaa kokemustarinaa sekä saada palautetta. Tätä palautetta KEIJO-koulutettavat saavat jäsenellisesti kokemustarinoistaan sekä opiskelukavereilta että kouluttajilta/ohjaajilta. Palautteessa on pohdittu muun muassa sitä, miten hyvin omaa tarinaa on osattu jäsentää ja jakaa, miten hyvin desistanssi, eli rikoksista ja päihteistä irrottautuminen, näkyy tarinassa. Oman kokemustarinan rajaaminen on myös keskeinen taito. Ei ole aina tarkoituksenmukaista avata koko elämänhistoriaa tai elämän kipukohtia ja vaikeuksia, vaan omaa tarinaa on jaettava reflektoiden.

Rissasen (2015) mukaan kokemusasiantuntijalla onkin oltava kyky reflektoida omaa tarinaa ja taitoa välittää sitä eteenpäin. On huomioitava sekä toimintaympäristö, että kussakin tilanteessa käytettävä kieli, mutta silti säilytettävä oma näkökulma asioihin. Rissasen mukaan oman kokemustarinan jakaminen voi olla myös voimaannuttava kokemus. Kokemusasiantuntijakoulutusten tulisikin tarjota valmiuksia sekä tarinankerrontaan, että tähän tarpeelliseen oman tarinan rajaamiseen ja itsen suojaamiseen.

SAAKO AIKUISETKIN LEIKKIÄ?

”Tarinatatteripäivä oli itselleni paras päivä moneen vuoteen. Se oli ihan älyttömän hauskaa!”

Me ihmiset joskus virheellisesti ajattelemme, että kyky leikkiä tai leikkiin liittyvä ilo tai riemu kuuluisivat vain lasten elämään. Luovuus- ja leikkitutkimuksen uranuurtaja Huizinga (1947) esittää, että ihmistä tulisi kutsua viisaan ihmisen – Homo Sapiensin – sijaan leikkiväksi ihmiseksi, Homo Ludensiksi. Niin merkittävässä roolissa leikki on ihmislajin ja ihmisyyden kannalta. Huizingan mukaan leikistä ovat saaneet alkunsa myytit, runous, rituaalit ja ylipäätään kaikki taide- ja kulttuurielämä, samoin kuin oppiminen ja tiede.

Eniten me olemme olleet leikin maailmassa Keijojen kanssa tehdessämme improvisaatioharjoituksia tai tarinateatteria. Improvisaation maailmassa päästään kokeilemaan, heittäytymään, usein nauramaan ja terveellä tavalla hassuttelemaan ja etsimään asioihin kepeyttä tai uusia tulokulmia. *”Hoopoilu on tärkeää myös, kun muuten puhutaan omista ja muiden raskaista kokemuksista”* kuten yksi koulutettava tiivistä palautteessaan. Tämän opin kouluttajana jo ensimmäisen KEIJO-koulutusryhmän kanssa. Kun käsitellään paljon raskaita henkilökohtaisia asioita tai painavia teoreettisia asioita, on tarpeellista rakentaa vastapainoksi myös kepeyttä, yhteistä naurua ja juuri tuota hoopoilua.

Päihteiden ja rikosten värittämä elämä on kovaa, ja siinä ei juuri ole leikille tai itsemyötätunnolle tilaa, kuten seuraavassa Keijon luoviin liittyvässä palautteessakin ilmenee: *”Tota mä tarviin just sen v***n jäykkyyden poistamiseen, mitä oon kentällä tehny ja ollu niin kuin kivimuri, matkalla kadottanut itseni kokonaa, melkein. Tosi tärkeä juttu tässä koulutuksessa”*.

Improvisaation voima on siinä, että se tuo meidät kosketuksiin oman intuition, spontaaniuden, läsnäolon ja tässä ja nyt olemisen kanssa. Improvisaatioharjoitusten kautta opimme parhaimmillaan nauramaan myös itsellemme – ja yhdessä toisten kanssa. Koponen (2004) liittää improvisaation voimaksi myös sensuroimattomuuden, vuorovaikutuksen, lukkojen avaamisen ja heittäytymisen. Improvisaatioharjoitukset tulevatkin hyvin lähelle positiivisen vuorovaikutuksen periaatteita, sillä hyvään improon, kuten hyvään vuorovaikutukseenkin, kuuluu se, että toisen ”tarjous”, eli ilmaistu viesti hyväksytään ja sitä kehitellään yhdessä eteenpäin. Ilman tätä hyväksyntää ei hyvä impro, saati vuorovaikutustilanne, ole mahdollinen.

Olemme käyttäneet kaikkien KEIJO-koulutusryhmien kanssa paljon myös tarinateatteria, joka on yksi improvisaatioteatterin muoto. Tarinateatteriksi kutsutussa työtavassa osallistujat jakavat tarinoita joistain tietyistä teemoista, ja jaettuja tarinoita tutkitaan tarinateatterin työtapojen/teknikoiden kautta tarinateatteriryhmän toimesta. Tarinateatteriryhmään kuuluu sekä entisiä KEIJO-koulutettavia että Laurean sosiologiopiskelijoita, jotka ovat valinneet tarinateatterin osaksi intojoaan. Nämä tarinateatteripäivät ovat olleet aina liikuttavia, hauskoja, koskettavia – täynnä toivoa ja kuulluksi tuleamista.

Suomalainen tarinateatteripioneeri Rahmel (2021) kuvaakin, että tarinateatterissa mahdollistuu parhaimmillaan hyvin harvinainen ja ainutlaatuinen kuuntelemisen, kuulemisen sekä kuulluksi ja nähdyksi tuleminen prosessi. Tarinankertoja voi nähdä omat tarinansa, jaetut ajatukset tai kokemukset itsensä ulkopuolelta, ja se mahdollistaa usein uusien näkökul-



Improvisaatio tuo meidät kosketuksiin oman intuition, spontaaniuden, läsnäolon ja tässä ja nyt olemisen kanssa.

mien löytymisen sekä itseen että jaettuun tarinaan. Usein jo tämä henkilökohtaisten tapahtumien jakaminen ja kertomaan ryhtyminen on osallistujalle merkittävä kokemus. Kun tämä jaettu tarina tulkitaan ja tehdään näkyväksi tarinateatterin keinoin, on kokemus usein harvinaislaatuisen voimakas: tulin kuulluksi, tulin ymmärretyksi, en olekaan kummallinen tai vääränlainen, vaan osa yhteistä jaettavaa tarinaa.

Olen saanut olla kouluttamassa yhdeksää eri KEIJO-koulutusryhmää ja se on ollut todella mielenkiintoinen, antoisa, ja opettavainen kokemus. Olen päässyt monipuolisesti käyttämään osaamistani yhdessä Keijojen kanssa. Olen myös nähnyt, miten kokemusasiantuntijaksi kasvaminen voimaannuttaa ja vahvistaa ja miten koulutettavat löytävät jotain uutta elämäänsä. Joillekin se on työelämässä toimiminen, jotkut ovat löytäneet kadoksissa olleen opiskelukupinän, jotkut ovat jatkaneet muilla poluilla, jotkut myös jo tuonilmaisiin. Silti uskallan väittää, että jokainen Keijo on omassa ryhmässään saanut kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta ja tulemisesta osaksi yhteistä, jaettua KEIJO-tarinaa.

Kiitos Keijot jaetuista tarinoista, tärkeistä kohtaamisista, toisiinne, minuun ja itseenne osoittamasta hyväksyvää katseesta, ja lempeydestä. Ja erityinen kiitos syksyllä 2023 koulutuksessa mukana olleille näistä artikkeleita varten jakamistanne palautteista – pidä huolta luovuudestasi, sillä kuten artikkelin otsikostakin tulee ilmi: *”Luovien leikit tekee hyvää sielulle ja poistaa jännitystä ja jäykkyyttä.”*

Lähteet

- Boal, A. 2001.** Theater of the Oppressed. London: Pluto Press.
- Hietala, O. & Rissanen, P. 2015.** Kokemusasiantuntija - hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi: Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kuntoutussäätiö ja Mielenterveyden Keskusliitto.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A.-M. 2019.** Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Tutkimuksesta tiiviisti 2019:13.
- Huizinga, J. 1947.** Leikkivä ihminen. Helsinki: WSOY.
- Hänninen, V. 1999.** Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere University Press.
- Jones, P. 1996.** Drama as Therapy: Theatre as Living. London: Routledge
- Koponen, P. 2004.** Improkirja: Mitä yhteistä on filosofialla, pullopersesialla ja vapaalla pudotuksella? Helsinki: LIKE.
- Lindström, J. & Rantanen, T. 2020.** Rikostaustaisten työllistymisen haasteet ja näkökulmia kokemusasiantuntijuuteen. Teoksessa Salmi, E, Lindström, J & Schellhammer-Tuominen, M. (toim.) Maaailma tarvitsee Keijoja – Näkökulmia rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijuudesta. Laurea julkaisut 151, 22–29.
- Lindström, J. 2024.** Survival Stories as access to society: Narrative research on expert by experience with a history of crime and substance abuse. Publications of the University of Eastern Finland. Dissertations in Social Sciences and Business Studies, 316.
- Menard, L. 2018.** Vankilateatterin vaikutukset ja vaikuttavuus. Taittuu ry:n esteettis-eettinen työtapavankien kuntoutuksessa. Rikosseuraamuslaitoksen julkaisuja 2/2018.
- Niemistö, R. 2007.** Roolit ja liittyminen. Teoksessa Aitolehti, S. & Silvola, K. (toim.) Suhteiden näyttämöt: Näkökulmia psykodraamaan. Helsinki: Duodecim.
- Nietosvuori, L. 2008.** Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntija-järjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008, 135-142.
- Rahmel, P. 2021.** Kerro, katsotaan! Opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. OIVA-sarja 23.
- Schellhammer-Tuominen, M. & Salmi, E. 2020.** Keijo-hanke työllistymistä edistämässä. Teoksessa Salmi, E, Lindström, J & Schellhammer-Tuominen, M. (toim.) Maaailma tarvitsee Keijoja – Näkökulmia rikos- ja päihdetaustaisten kokemusasiantuntijuudesta. Laurea julkaisut 151, 100–109.
- Ventola, M.-R. 2013.** Osallistava teatteri. Laadukas aikalaiskonsepti. Licensiaatin tutkimus. Teatterikorkeakoulu: Esittävien taiteiden tutkimuskeskus.