



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Johanna Mensonen
Mathias Uutela

Tarinateatteri menetelmänä sateen- kaarinuorten kanssa

Taidelähtöinen toiminta voimaannuttajana ja itseilmai-
suun kannustajana

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

15.1.2019

Tekijä(t) Otsikko	Johanna Mensonen ja Mathias Uutela Tarinäteatteri menetelmänä sateenkaarinuorten kanssa: taidelähtöinen toiminta voimaannuttajana ja itseilmaisuuksiin kannustajana
Sivumäärä Aika	37 sivua + 1 liite 15.1.2019
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaaliala
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi (AMK)
Ohjaaja(t)	Lehtori Niina Manninen Lehtori Miia Ojanen
<p>Opinnäytetyössämme selvitimme, minkälaisia voimavaroja ja reflektion mahdollisuuksia tarinateatteri menetelmänä voi tarjota sateenkaarinuorille. Sovelsimme tarinateatteria käytännössä tavalla, jota on mahdollisuus kehittää eteenpäin tulevaisuudessa. Toteutimme harjoitteet kahden työpajan kokonaisuutena, joiden tavoitteena oli kannustaa sateenkaarinuoria itseilmaisuuksiin, sekä mahdollisesti tuoda heille myös voimaantumisen kokemuksia.</p> <p>Yhteistyökumppanimme oli Happi Pride, joka on Helsingin kaupungin nuorisopalvelujen ja HeSeta ry:n yhteistyössä ylläpitämä nuorisotila 13–25-vuotiaille nuorille, jotka kuuluvat seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön tai pohtivat moninaisuutta. Happi Pridessa järjestetään avointa ryhmätoimintaa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.</p> <p>Työpajakokonaisuutemme toteutettiin 16–25-vuotiaiden Happi Priden kävijöiden kanssa. Osallistujilta ei vaadittu mitään aikaisempaa teatterikokemusta. Tarinateatterin lisäksi työpajat sisälsivät esiintymiseen ja improvisaatioon valmistavia harjoituksia, sekä luovan kirjoittamisen harjoituksia oman tarinan tarkastelun tueksi. Kiinnitimme erityistä huomiota turvallisen tilan luomiseen, sekä sateenkaarisensitiiviseen kohtaamiseen. Pyrimme myös pitämään työpajat voimavarakeskeisinä ja tulevaisuuteen katsovinä.</p> <p>Kaikki osallistujat kokivat työpajojen saaneen heidät ajattelemaan voimavarojaan, sekä pohtimaan menneisyyttään tai tulevaisuuttaan uudesta näkökulmasta. Erityisesti nuorten mielestä hieno kokemus oli tarinateatterin tekeminen, kun he näkivät jonkun toisen esittävän heitä itseään. Osa koki työpajojen auttaneen myös esiintymisjännityksen käsittelemisessä. Osa nuorista taas koki joutuneensa pohtimaan itseään liiankin syvästi, mihin on syytä jatkossa kiinnittää huomiota.</p> <p>Tuloksemme viittaavat siihen, että tarinateatteri voi voimaannuttaa sateenkaarinuoria ja tukea heidän itseilmaisuaan. Siksi koemme, että tarinateatterille on selkeä paikka sateenkaarevassa nuorisotyössä, ja toivommekin sitä hyödynnettävän tulevaisuudessa. Harjoituksiimme voi hyödyntää kokonaisuutena tai osina ja kehittää entistä enemmän sateenkaarinuorten tarpeita vastaavaksi.</p>	
Avainsanat	tarinateatteri, taidelähtöinen toiminta, draama, sateenkaarinuoret, hlbtinuoret, hlbtiqua+nuoret, nuoret, harjoituksia, itseilmaisuus, voimaantuminen, voimavarat, tulevaisuus, työpaja

Author(s) Title	Johanna Mensonen and Mathias Uutela Playback Theatre as a Method with LGBTQ Youth: Empowering and Supporting Self-Expression through Art-Based Activities
Number of Pages Date	37 pages + 1 appendix 15 January 2019
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructor(s)	Niina Manninen, Lecturer Miia Ojanen, Lecturer
<p>In our thesis we explored what kind of resources and possibilities for reflection playback theatre as a method can offer LGBTQIA+ youth. We applied playback theatre in a way that is possible to develop further in the future. We carried out the exercises as two workshops, which strived to encourage LGBTQIA+ youth to express themselves, and to possibly empower them.</p> <p>The thesis was conducted in collaboration with Happi Pride, which is a youth space maintained by the Youth Services of Helsinki and HeSeta ry for 13–25-year-old sexual and/or gender minority youth, or young people reflecting upon diversity. Happi Pride organises open group activities in Finnish, Swedish and English.</p> <p>The participants of our workshops were visitors of Happi Pride between ages 16 and 25. No earlier theatre experience was required. In addition to playback theatre, the workshops included exercises, which prepare for performing and improvising, as well as exercises in creative writing to support reflecting on one's own story. In designing the workshops, we were careful to create a safe space, and to keep in mind LGBTQIA+ sensitivity in our encounters. We also strived to keep the workshops resource-oriented and forward-looking.</p> <p>All participants felt the workshops had made them think about their resources and reflect on their past or future in a new way. Doing playback theatre and seeing someone else play themselves was especially a great experience. Some also felt the workshops had helped them deal with nervousness when performing. Some of the youth, on the other hand, were surprised to reflect so deeply on their lives, which is an aspect to prepare for in the future when executing similar exercises.</p> <p>Our results imply that playback theatre can empower and support the self-expression of LGBTQIA+ youth. Therefore, we feel that there is a clear place for playback theatre in LGBTQIA+ youth work and wish for it to be utilized more in the future. Our exercises can be used as a whole or as separate elements. They can also be developed to further respond to the needs of LGBTQIA+ youth.</p>	
Keywords	playback theatre, art-based activity, drama, LGBTQIA+ youth, LGBTQ youth, youth, exercises, self-expression, empowerment, resources, future, workshop

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Taidelähtöinen toiminta ja tarinateatteri	2
2.1	Tarinateatterin historiaa	3
2.2	Tarinateatterin toteuttaminen	4
3	Sateenkaarinuoret kohderyhmänä	5
3.1	Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden määritelmiä	5
3.2	Sateenkaarinuorten hyvinvointi Suomessa	6
4	Nuorten kannustaminen itseilmaisuun taidelähtöisessä toiminnassa	7
4.1	Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot	8
4.2	Taide ja vuorovaikutus	8
5	Nuorten voimaantuminen taidelähtöisessä toiminnassa	9
5.1	Voimaantuminen prosessina	9
5.2	Kokemuksia nuorten voimaantumisesta taidelähtöisessä toiminnassa	10
6	Taidelähtöisen toiminnan haasteet vaikeissa tilanteissa olevien nuorten kanssa	12
7	Työpajojen suunnittelu	14
7.1	Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa	14
7.1.1	Tapaamiset työelämäkumppanin kanssa	15
7.2	Suunnittelutyö	16
7.2.1	Työpajojen rakenne	17
7.2.2	Työpajakokonaisuuden runko	18
8	Työpajojen toteutus ja arviointi	26
8.1	Ensimmäinen työpaja	26
8.2	Toinen työpaja	29
8.3	Työpajakokonaisuuden ja tarinateatterin arviointi	32
9	Pohdinta	33
	Lähteet	35
	Liitteet	

Liite 1: Verkkokyselylomakkeen sisältö

1 Johdanto

Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, minkälaisia voimavaroja ja reflektion mahdollisuuksia tarinateatteri menetelmänä voi tarjota sateenkaarinuorille. Harjoituksia on tarkoitus mallintaa tavalla, jota voidaan tulevaisuudessa soveltaa ja kehittää eteenpäin. Opinnäytetyömme toiminnallisessa osiossa toteutamme kaksi työpajaa sateenkaarinuorille, jotka sisältävät tarinateatterin lisäksi esiintymiseen ja improvisaatioon valmistavia harjoituksia, sekä luovan kirjoittamisen harjoituksia oman tarinan tarkastelun tueksi.

Tutkimustulosten mukaan Suomessa sateenkaarinuoriin kohdistuu syrjintää, joka vaikuttaa nuorten hyvinvointiin sekä vapaa-ajanviettoon ja harrastuneisuuteen (Alanko 2014: 31; Myllyniemi 2017: 54). Itseilmaisuuksia ja sitä kautta voimaantuminen voi toimia syrjäytymisen ehkäisyksi (Wernick & Kulick & Woodward 2014: 849–851). Syrjäytymisen ehkäisy voidaan jakaa yksilöihin, koko väestöön tai kohdennettuihin ryhmiin suunnattuna toimintana. Kohdennetussa syrjäytymisen ehkäisyssä yksilöt tai ryhmät eivät ole vielä varsinaisesti syrjäytyneet, mutta siitä on olemassa merkkejä tai oireilua. Suomessa erinäiset lait säätelevät kuntien ja valtion tuottamia palveluita liittyen nuorten syrjäytymisen ehkäisyyn. Näihin lakeihin lukeutuvat esimerkiksi nuorisolaki, laki kuntouttavasta työtoiminnasta sekä sosiaalihuoltolaki. (Notkola & Pitkänen & Tuusa jne. 2013: 55–120.)

Opinnäytetyömme toiminnallisen osion tavoitteena on tukea sosiaalista vahvistumista sekä antaa nuorille mahdollisuus positiivisten asioiden tarkasteluun elämässään. Myös taidelähtöisen toiminnan ja sosiaalityön yhdistäminen lisäävät syrjäytymisuhan alla olevien nuorten voimaantumista (Kettunen 2013: 59). Voimaantumista yksilöllä lisääntyvät itsetuntemus sekä tuntemus omasta kykeneväisyydestä toimimaan (Siljamäki & Anttila & Perttula & Sääkslahti 2012: 55). Näin ollen katsomme tarinateatterin synnyttävän voimaantumista oman itsensä tarkastelun kautta. Tarinateatteri on vuorovaikutuksellista toimintaa, jonka kautta on mahdollista pohtia omaan elämäänsä liittyviä haasteita uudesta näkökulmasta (Pyykkö 1999: 72). Tarinateatterin avulla vähemmistöön kuuluva nuori voi tuoda esille omia ajatuksiaan sekä tuntemuksiaan ilman leimautumisen tai syrjinnän pelkoa. Taiteiden tuottamisella voi olla moniakkin eri positiivisia vaikutuksia nuoriin: sen avulla voidaan rakentaa yhteisöllisyyttä sekä sosiaalisia suhteita. (Kettunen 2013: 1, 41, 45–47.) Taiteen luomisen kautta yksilö voi kokea myös onnellisuuden tunnetta sekä vahvistaa itsetuntemusta (Laitinen 2017a: 34).

Näiden tutkimustietojen valossa asetamme opinnäytetyön tavoitteeksi tarjota seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön kuuluville nuorille mahdollisuus erilaisten ilmaisutapojen kokeilemiseen sekä onnistumisen ja jopa epäonnistumisen kokemuksiin turvallisessa ympäristössä. Näkökulmamme painottuu itseilmaisun vahvistamiseen ja voimaantumiseen. Katsomme olevan tärkeää vahvistaa vähemmistöryhmään kuuluvien henkilöiden kykyä ilmaista ja toteuttaa itseään. Harjoitusten avulla on myös tarkoitus herätellä ajatuksia ja synnyttää oivalluksia omasta itsestään sekä voimavaroistaan.

Yhteistyökumppanimme on Helsingin kaupungin Nuorisopalvelujen ja Helsingin seudun Seta (HeSeta) ry:n yhteistyössä ylläpitämä Happi Pride -nuorisotila. Happi Pridessa järjestetään avointa ryhmätoimintaa suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi 13–25-vuotiaille nuorille, jotka kuuluvat seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön tai pohtivat moninaisuutta. Keräämme työpajoihin osallistujat nuorista, jotka kokoontuvat Happi Priden tiloissa ja mainostamme työpajoja sosiaalisen median kanavien kautta.

Opinnäytetyössämme avaamme ensin tarinateatteria toimintana sekä sateenkaarinuoria kohderyhmänä. Tulemme käsittelemään myös taiteiden tuottamisen vaikutuksia nuoriin sekä millä tavoin voimaantumista on mahdollista saavuttaa luovien toimintojen avulla. Esittelemme suunnittelemiemme työpajojen rakenteet sekä niiden sisällöt ja lopuksi arvioimme tarinateatteria menetelmänä sateenkaarinuorten kanssa.

2 Taidelähtöinen toiminta ja tarinateatteri

Päivi Känkänen (2013: 78–79) esittelee taiteilijoiden ja kansalaisten yhteistoimintaa, joka luo ryhmien välille yhteisöllisyyttä ja lisää niin yksilön kuin ryhmän hyvinvointia. Ihmisten kokeman yhteisöllisen tapahtuman myötä osallisuus ja dialogisuus vahvistuvat. Yhteisöllinen taidekasvatus voi myös saattaa eri-ikäisiä tai eritaustaisia ryhmiä yhteen. Taide on myös oivallinen keino nähdä tutut asiat uudesta näkökulmasta ja työskentely voi parhaimmillaan olla voimauttavaa. Taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan myös purkaa yhteisön kokemia haasteita ja ongelmakohtia. (Känkänen 2013: 78–79.) Luovien toimintojen avulla ihminen voi ottaa etäisyyttä arkeen ja sitä kautta pystyy näkemään omat mahdollisuutensa. Keskellä haasteellisia tilanteita saattaa olla vaikea hahmottaa ratkaisukeinoja, mutta luovat menetelmät voivat olla hyvä keino nähdä asiat uudessa valossa. (THL 2018.)

Taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää osana työtä eri alojen ammattilaisten toimesta. Käytännössä toiminta voi olla ryhmämuotoista tai työparityöskentelyä, jotka ovat sosiaalialan ammattilaisen tuottamia. Vaihtoehtoisesti se voi olla myös ammattitaiteilijan tai taidepedagogin tuottamaa luovaa prosessia sosiaalialan ammattilaiselle, kuten esimerkiksi esitys. (THL 2018.)

Taidelähtöiseen toimintaan voi sisällyttää erilaisia elementtejä, kuten soittamista, valokuvatyöskentelyä, liikettä, sirkusta, kädentaitoja, laulua tai toiminnallisia harjoituksia. Nämä toimintamuodot mahdollistavat etenkin lapselle ja nuorelle tavan ilmaista asioita, joita voi olla muutoin vaikea sanoittaa tai tuoda esiin. Taidelähtöisen toiminnan tavoitteena on kehittää kokemusmaailmaa prosessin kautta. Näin ollen luovien toimintojen tavoitteena ei ole esittävä lopputulos, vaan kokemukset ja niiden reflektointi, joista prosessi syntyy. Luovassa prosessissa on viisi eri vaihetta, jotka ovat virittäytyminen, etäännyttäminen, sanoittaminen, jakaminen sekä palaute ja hyväksyntä. (THL 2018; Åstrand 2017: 87.)

2.1 Tarinateatterin historiaa

Tarinateatteria toteutettaessa näyttelijät esittävät muusikoiden kanssa yleisön tarinoita improvisoiden (Helsingin tarinateatteri n.d.). Tarinateatteri on amerikkalaisen Jonathan Foxin kehittämä improvisaatiopohjainen yhteisöteatterimuoto, joka on saanut alkunsa vuonna 1975. Alun alkaen Fox on tutkinut tarinankerronnan perinteitä sekä toiminut korkeellisen teatterin parissa, jonka jälkeen hän on toiminut opettajana ja psykodraamakouluttajana. Fox on sekoittanut opeissaan taidetta ja sosiaalista vuorovaikutusta, jonka myötä tarinateatterin toiminta on kehittynyt. Fox painottaa toiminnassaan erityislaatuista keskustelua, joka syntyy näyttämöllä toiminnan kautta. Foxin mukaan tarinan kautta voi oivaltaa kätkeytyjä ajatuksia ja viestejä, joiden arvo paljastuu epäsuorasti. (Fox 1999: 14–30.)

Suomeen tarinateatteri on saapunut 1990-luvun alussa. Deborah Pearson Australiasta piti Suomessa ensimmäisen tarinateatteriin liittyvän kurssin, johon osallistui lähinnä psykodraamaohjaajia ja alan opiskelijoita. Tätä ennen 1980-luvulla Suomessa käytettiin tarinateatteriin kuuluvaa playback-tekniikkaa lähinnä psykodraamatyöskentelyssä asiakkaiden kanssa. Pearsonin Suomen vierailun jälkeen syntyi ensimmäinen suomalainen tarinateatteriryhmä, jota seurasivat konferenssit, kurssit sekä useammat esiintyvät ryhmät. (Ketonen & Muttonen 1999: 54–57.)

Narratiivinen ajattelu eli kertomuksellisuus on vahvasti läsnä ihmisten jokapäiväisessä elämässä, joka näkyy esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa. Tarinassa kerrotaan oleelliset tapahtumat, jotka koskevat omia tai muiden tekemisiä. Yksilön kokemat asiat ja tapahtumat, mukaan lukien tunteet sekä ajatukset, voidaan nivoa ymmärrettäväksi ja muiden ihmisten kanssa jaettavaksi tarinoiden avulla. Tarinoiden jakaminen ja niiden tunnistaminen osataan kaikissa tunnetuissa kulttuureissa. Koska narratiivinen ajattelu on ihmiselle luontaista, toivomme tarinateatterin olevan parhaillaan matalakynnyksistä toimintaa. (Vilen 2002: 208–209.)

2.2 Tarinateatterin toteuttaminen

Käytännössä tarinateatterin tekeminen alkaa ohjaajan pyytäessä vapaaehtoista henkilöä yleisön joukosta kertomaan tarinan. Aiheesta tai kokoontumisen luonteesta riippuen kerrottava tarina voi olla kokonainen kertomus, pieni hetki elämän varrelta tai tapahtuma. Tarinateatteria voi käyttää myös esimerkiksi koulutuksen purkamiskeinona, jolloin yleisöltä voidaan pyytää palautetta koulutuksesta tai kerrata opittuja asioita: mikä on ollut haasteellista, mitä koulutuksen aikana on opittu ja niin edelleen. Henkilön kerrottua tarinan ohjaaja valitsee tekniikan, miten tarina esitetään. Lopuksi näyttelijät ja muusikot esittävät kuullun tarinan improvisoiden. (Helsingin tarinateatteri n.d.)

Pearson (1999: 35) kertoo esimerkin, jossa on ollut toteuttamassa tarinateatteria saattohoidossa työskentelevien ihmisten kanssa. Esimerkissä työntekijä oli kertonut tarinan ja tarinateatterin avulla pystyttiin ilmentämään työssä koettua riittämättömyyttä ja surua. Toisessa esimerkissä kerrotaan tapauksesta, jossa on ollut taustalla oppilaan kuolema. Tarinateatterin avulla koulussa käytiin tapahtumaa läpi oppilaiden ja opettajien kanssa ja annettiin mahdollisuus purkaa tuntemuksiaan sekä ilmaista rakkautta ja kunnioitusta vainajaa kohtaan (Pearson 1999: 34–39.)

Tarinateatteria tehdessä niin kuulija kuin kertoja oppivat uutta. Kertojan roolissa olevan on mahdollista kokea ymmärryksen hetkiä nähdessään oma tarinansa näyteltynä. Tarinateatteri mahdollistaa menneisyyden ja nykyhetken tutkimisen kertojalle. Sen avulla voi myös kuvitella tulevaisuutta. Tarinaa katsoessa kertoja saattaa muistaa jotain, minkä on unohtanut sekä tämä voi nähdä kerrotun asian uudessa perspektiivissä. Myös kuulijana oleminen on tärkeää, sillä silloin ihminen voi samaistua kertojaan ja todeta ettei ole yksin. (Pearson 1999: 31–33.)

Tarinateatteri mahdollistaa yhteisöllisen keskustelun tarinoiden avulla. Siinä yleisön ja näyttelijöiden vuorovaikutus on välitöntä ja verrattuna perinteiseen teatteriesitykseen, yleisö onkin keskeisessä roolissa. Tarinateatterin avulla on mahdollista nähdä elämään liittyvät ongelmat ja haasteet etäältä, joka mahdollistaa niiden ratkaisemisen. (Pyykkö 1999: 72.) Heta-Riikka Köykkä (2018) esittää tarinateatterin soveltuvan menetelmänä omien voimavarojen kehittämiseen perustuen osallistujan kuulemiseen. Jotta yhteisöllisyys toteutuisi, tulee olla aitoa dialogia eli vuoropuhelua, jota tarinateatteri tukee toimintana. (Köykkä 2018: 12–13.)

3 Sateenkaarinuoret kohderyhmänä

Sateenkaarinuori on kattokäsite, jolla viitataan pääosin nuoreen henkilöön, joka kokee kuuluvansa seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön. Nämä vähemmistöt käsittävät moninaisia seksuaalisia suuntautumisia ja sukupuoli-identiteettejä, mutta yhteistä kaikille on, ettei henkilö koe sijoittuvansa yhteiskunnan normeihin seksuaalisuutensa ja/tai sukupuolensa osalta. (Taavetti 2015: 6.)

Sateenkaarinuoriin voidaan viitata myös esimerkiksi hlbtqi- tai hlbtqi+-nuorina. Edellä mainitut ovat kirjainlyhenteitä, jotka käsittävät muun muassa homo-, lesbo-, bi-, trans-, queer-, intersukupuoliset ja aseksuaalit nuoret. Plus-merkki viittaa siihen, että lyhenne sisältää myös monia muita suuntautumisia ja identiteettejä, jotka kuuluvat sateenkaarevuuden kattokäsitteen alle. (Biström 2018; Alanko 2014: 5.)

3.1 Seksuaalisen suuntautumisen ja sukupuolen moninaisuuden määritelmiä

Honkasalo ja Salo (2015: 143) määrittelevät seksuaalisen suuntautumisen kykyä tuntea seksuaalista tai emotionaalista vetoa toisiin henkilöihin. Alanko (2014: 6) määrittelee seksuaalivähemmistöt ihmisinä, jotka eivät ole heteroseksuaalisia. Väisänen (2016) taas erottelee seksuaalisen, romanttisen ja emotionaalisen suuntautumisen toisistaan ja toteaa, että nämä voivat olla samansuuntaisia tai täysin toisistaan riippumattomia. Joka tapauksessa suuntautumistaan ei voi valita ja useasti se on pysyvä. Toisinaan suuntautuminen voi myös muuttua ihmisen elämän aikana. (Väisänen 2016.)

Sama pätee sukupuoleen ja sukupuoli-identiteettiin, jotka voivatkin myöhemmin poiketa siitä, mikä henkilölle on syntymähetkellä määritetty (Väisänen 2016). Honkasalo ja Salo (2015: 143) puhuvat sukupuoli-identiteetistä kokemuksena omasta sukupuolesta, jonka

ilmaisu ympäristölle tapahtuu esimerkiksi kehon, nimen ja olemuksen avulla. Alanko (2014: 5–6) määrittelee sukupuolivähemmistöt ihmisinä, jotka eivät ole cis-ihmisiä, eli joiden sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu eivät enimmäkseen vastaa syntymässä kehon perusteella määriteltyä sukupuolta.

3.2 Sateenkaarinuorten hyvinvointi Suomessa

Vuosina 2012–2014 Suomessa toteutettiin Hyvinvoiva sateenkaarinuori -tutkimushanke Nuorisotutkimusseura ry:n ja Seta ry:n yhteishankkeena. Suomessa ei tätä aiemmin ollut selvitetty seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien nuorten hyvinvointia yhtä laajasti. Keväällä 2013 verkossa tehtyyn tutkimuskyselyyn osallistui yli 1600 15–25-vuotiaasta nuorta, joista noin 1500 ilmoitti kuuluvansa seksuaalivähemmistöön ja noin 400 ilmoitti kuuluvansa sukupuolivähemmistöön. Tutkimuksessa selvitettiin nuorten sosiaalisia suhteita, turvallisuuden- ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä väkivallan, ahdistelun ja syrjinnän kokemuksia. Tutkimuksessa kerättiin myös laadullista tietoa kirjoituskeruun sekä nuorten ryhmätyöskentelyn kautta. (Taavetti & Alanko & Heikkinen 2015: 5–6, 8.)

Tutkimustulokset osoittavat, että sateenkaarinuoriin kohdistuu Suomessa syrjintää. Sateenkaarinuoret voivat keskimääräisesti heteroseksuaalisia ja cis-sukupuolisia nuoria huonommin. Usein tämä aiheutuu yhteiskunnan normeista ja normatiivisista käsityksistä sukupuolesta ja seksuaalisesta suuntautumisesta. (Taavetti ym. 2015: 6.) Alanko (2014: 31) kertoo tutkimuksessaan tulleen ilmi, että asenteet eri ympäristöissä vaikuttavat nuorten harrastusvalintaan ja vapaa-ajan viettoon. 52 % transnuorista ja 24 % seksuaalivähemmistöihin kuuluvista nuorista pelkäävät tuntevansa itsensä ulkopuolisiksi harrastuksissa. Positiivisia ja neutraaleja asenteita nuoret ovat kohdanneet eniten kuntien nuorisotoiminnassa ja Seta ry:n jäsenyhdistysten nuorten ryhmissä. (Alanko 2014: 31.) Honkasalo ja Salo (2015: 148) toteavat sukupuolittamattomien pukuhuone- ja wc-tilojen olevan keskeisiä sukupuolivähemmistöjen kuuluvuudentunteen vahvistamisessa esimerkiksi liikunta- ja teatteriharrastuksissa.

Suomalaisten sateenkaarinuorten hyvinvointia on kartoitettu myös muissa tutkimuksissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2017 tekemässä tutkimuksessa toisella asteella opiskelevien seksuaalivähemmistöön kuuluvien hyvinvoinnista on tehty samanlaisia löydöksiä kuin Hyvinvoiva sateenkaarinuori -tutkimuksessa. Kiusaamis-, uhkailu- ja väkivaltakokemukset ovat erityisesti seksuaalivähemmistöön kuuluvilla pojilla moninker-

taisesti yleisimpiä kuin heteropojilla. Monet ei-heteroista kokevat heiltä puuttuvan läheisiä ystäviä ja kokevat keskusteluvaikeuksia vanhempiensa kanssa yleisemmin kuin heteronuoret. THL:n tutkimuksessa ei ole huomioitu sukupuolivähemmistöön kuuluvia nuoria. (Luopa ym. 2017.)

Vuoden 2016 Nuorisobarometri-tutkimuksessa kartoitettiin suomalaisten nuorten kokemuksia vähemmistöön kuulumisesta. Tutkimuksessa haastateltiin yhteensä noin 1900 Manner-Suomessa asuvaa 15–29-vuotiasta nuorta. Yhteensä noin 10 % vastaajista ilmoitti kokevansa kuuluvansa joko paljon tai vähän seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön. Heistä jopa 79 % kertoi joutuneensa joskus syrjityksi. (Myllyniemi 2017: 17–18, 54.)

Honkasalo ja Salo (2015: 149–150) toteavat loppupohdinnassaan, että nuorten moninaisuuden huomioimisen sekä tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnittelun on oltava läsnä nuorisotyössä sekä nuorisotutkimuksessa. Keskeistä heidän mukaansa on hyvien toimintaympäristöjen rakentaminen nuorten omilla ehdoilla ja moninaisten nuorten osallisuuden varmistaminen. He peräänkuuluttavat myös nuorisotutkimusta, jossa sateenkaarivähemmistöt eivät jää näkymättömiksi sekä erityisesti vähemmistöihin kohdennettua, yleistämätöntä tutkimusta, jossa vähemmistön kirjo pääsee selkeästi esiin. (Honkasalo & Salo 2015: 149–150.)

4 Nuorten kannustaminen itseilmaisuun taidelähtöisessä toiminnassa

Taidelähtöinen toiminta voi mahdollistaa nuorelle sellaisen ympäristön, jossa tämä pystyy ilmaisemaan itseään vapaammin ja saa ilmaisemiseen uusia työkaluja. Etenkin syrjäytyneiden tai syrjäytymisuhan alla oleville nuorille tällainen on mahdollisuus tutkiskella itseään sekä havaita ja ymmärtää asioita, joita ei välttämättä aiemmin ole tunnistanut. Draamatyöskentelyssä on mahdollista ottaa muita rooleja itselleen, minkä myötä pelko leimautumisesta tai arvostelun kohteeksi joutumisesta ei ole niin suuri. (Laitinen 2017a: 33.) Näemme taiteen olevan sateenkaarinuorille oivallinen keino ilmaista itseään turvallisessa ympäristössä. Taidelähtöisen toiminnan myötä nuoren on mahdollista saavuttaa jotain uutta ja oivaltavaa tämänhetkisestä elämäntilanteestaan sekä omasta identiteetistään.

4.1 Vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset taidot

Vuorovaikutukseen lukeutuu sanallinen sekä sanaton viestintä. Sanattomaan viestintään kuuluvat muun muassa ihmisen ilmeet, eleet ja äänenpainot. Sanallinen viestintä puolestaan tarkoittaa verbaalista vuorovaikutusta. On myös mahdollista, että vuorovaikutuksessa sanaton ja sanallinen viestintä ovat ristiriidassa toisiinsa nähden. Useimmiten aikuiset käyttävät keskinäisessä vuorovaikutuksessaan sanallista viestintää lapsia enemmän laajemman sanavaraston vuoksi. Lapset taas puolestaan kiinnittävät huomiota enemmän sanattomaan viestintään, kuten kehon kieleen ja ilmeisiin, koska sanojen ymmärtäminen ei ole aikuisen tasolla. (Vilen 2002: 20–22.)

Sosiaaliin taitoihin lukeutuvat muun muassa ohjeiden noudattaminen, kompromissien tekeminen, toisen ihmisen tunteiden huomioiminen sekä kyky tehdä yhteistyötä. Sosiaalisten taitojen ollessa nuorella puutteelliset, haasteet ryhmätilanteissa sekä arjessa korostuvat. Sosiaalisten taitojen sekä vuorovaikutustaitojen oppiminen tulisi alkaa jo lapsena. Tällöin taitoja harjoitellaan aktiivisesti toistuvasti ja erilaisissa tilanteissa. (HUS 2013.)

Lähtökohtaisesti kaikilla ihmisillä on kuulluksi tuleminen tarve, jota haetaan vuorovaikutuksen kautta. Lapsen itsetunnon ja minäkuvan kehittymisen vuoksi vuorovaikutuksen kehittymisen tukeminen on tärkeää. (Vilen 2002: 58.) Vilenin (2002: 58) mukaan vuorovaikutukselliset toimet ovat psykososiaalisia tarpeita, jotka ilmentyvät tunteissa ja käyttäytymisessä. Ihmisen terveyden sekä hyvinvoinnin kehittyminen voi vaarantua, jos yksilön tunteita vähätellään tai jopa jätetään kokonaan huomiotta. Ihmisen toiminta ja ajattelu linkittyvät tunteisiin, mutta myös tunteet säätelevät niitä. (Vilen 2002: 58.) Hyvän itsetunnon omaava nuori kykenee ilmaisemaan omat mielipiteensä ja toteuttamaan itseään. Kun nuori kokee tulevansa huomioiduksi ja kohdelluksi tasavertaisena ihmisenä, se vahvistaa nuoren itsetuntoa. (MLL 2017.)

4.2 Taide ja vuorovaikutus

Taiteellisen toiminnan kautta nuoren sosiaaliset sekä vuorovaikutustaidot kehittyvät. Toiminta on hyvinkin usein ryhmässä tapahtuvaa ja vaatii jonkinasteista kommunikaatiota ryhmän muiden jäsenten kanssa. Nuori kohtaa tilanteita, joissa täytyy osata neuvotella,

ratkaista ongelmakohtia sekä ottaa muita ihmisiä huomioon. Myös toiminnalla oleva yhteinen tavoite ajaa ryhmänjäseniä sitoutumaan työskentelyyn ja näin ollen syntyy yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Laitinen 2017a: 35.)

Nuorten välistä vuorovaikutusta voi myös tukea perinteisten verbaalisten keinojen avulla. Tämän lisäksi on mahdollista käyttää myös non-verbaalisia keinoja, kuten esimerkiksi eri materiaaleja. Laitinen (2017a) esittää katsauksessaan esimerkin projektista, jossa nuoret käyttivät yhteisiä maalaamiseen tarkoitettuja välineitä. Välineiden käytön yhteydessä syntyi automaattisesti kontaktin ottamista, neuvon antamista sekä pyytämistä. (Laitinen 2017a: 35–37.) Näin ollen toimintamme, joka sisältää tarinateatteria ja sen ympärille rakentuvia harjoitteita, tukee nuorten vuorovaikutustaitoja ryhmäytymisen avulla, sanallisin keinoin sekä non-verbaalisesti välineiden kautta.

Erityisesti draamalla on taidemuotona tänä päivänä kysyntää. Tämän hetken yhteiskunnassa vallitsee yksilökeskeinen ajattelutapa, jonka vastapainoksi ihmisillä on kehittynyt uudestaan halu olla osa yhteisöä sekä kokea itsensä osalliseksi. Myös monikulttuurisesti kasvavassa maailmassa kohtaamisen ja eläytyvän ymmärryksen on todettu kehittävän tasa-arvoa. Draaman kautta yksilö voi hyväksyä oman sekä toisen ihmisen ainutlaatuisuuden erilaisten roolityöskentelymenetelmien avulla. (Ventola & Renlund 2005: 154–155.)

5 Nuorten voimaantuminen taidelähtöisessä toiminnassa

5.1 Voimaantuminen prosessina

Voimaantumisen tai voimautumisen (engl. *empowerment*) käsitteestä on olemassa useita eri määritelmiä, mutta niitä yhdistää se, että voimaantumisen prosessi lähtee yksilön omasta halusta tai kyvystä (Siljamäki ym. 2012: 52–53; Nurmi 2009: 29). Voimaantumisen käsitteen vastineita voivat myös olla vahvistaminen, valtauttaminen ja valtautuminen (Siitonen 1999: 83).

Nurmi (2009: 29) kuvailee voimaantumista henkilökohtaisena prosessina, joka esiintyy erilaisina tunteina tai emootioina. Nämä emootiot saavutetaan yleensä parhaiten ympäristössä, joka tarjoaa hyväksynnän ja tasa-arvon kokemuksia. Voimaantumisen prosessi

tapahtuu sekä yksilössä itsessään, että vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Prosessiin liittyy myös aina senhetkinen suurempi yhteiskunnallinen ja kulttuurinen konteksti (Siljamäki ym. 2012: 53).

Siljamäki ym. (2012: 55) puolestaan esittävät voimaantumisen sisäisenä voimantunteena, joka saa alkunsa ihmisestä itsestään. Tämä tunne ei ole syntymässä saatu ominaisuus, vaan tilanteen ja yksilön itsensä määrittämä tila. Voimaantumiseen liittyy vahvasti ymmärryksen lisääntyminen omasta itsestään, ja tunne siitä, että kykenee johonkin. Prosessi voi parhaillaan myös vahvistaa yksilöä henkisesti sekä lisätä tämän toimintakykyä. (Siljamäki ym. 2012: 55.)

5.2 Kokemuksia nuorten voimaantumisesta taidelähtöisessä toiminnassa

Voimaantumisella on keskeinen rooli identiteetin muodostumisessa. Tällaisen prosessin edellytyksenä on menneisyyden ja tulevaisuuden käsitteleminen sekä niiden asettaminen perspektiiviin nykyhetken kanssa. Tämä prosessi tapahtuu yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksena. Ihmisen identiteetti muuttuu koko elämän ajan, samoin kuin sen muodostumisen prosessi on päättymätön. Nuoret muodostavat identiteettiään erityisesti ulkoisen olemuksensa kautta. (Nurmi 2009: 30.)

Kettunen (2013: 40–45) tutki Kajaanin harrastajateatterissa toimivaa Draaman Paikka -ryhmää, jossa työskennellään syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa. Tutkimushaastatteluissa ilmeni, että jokaisen nuoren itseluottamus oli lisääntynyt ryhmän toiminnan myötä. Tutkimukseen osallistuneet nuoret pelkäsivät vähemmän erakoitumista ja kokivat saaneensa voimavaroja. Nuoret olivat voineet käsitellä erilaisia tunteita teatterin eri harjoitteiden kautta. Heidän esiintymisjännityksensä oli myös vähentynyt sosiaalisiin tilanteisiin liittyvästä pelosta huolimatta, onnistumisen kokemusten myötä. Kettunen toteaaakin, että teatterilliset keinot voivat auttaa käsittelemään jännitystä, joka yleensä voi estää voimaantumisen kokemuksen. (Kettunen 2013: 40–45.)

Kettusen (2013) tutkimuksen mukaan taiteen tekeminen voi kannustaa nuoria ilmaisemaan itseään rohkeammin. Taiteellisuus voi myös olla yhteisöllistä, ja auttaa ystäväyssuhteiden luomisessa. (Kettunen 2013: 1, 41, 45–47.) Vastaavasti Siltamäen ym. (2012: 55) tutkimuksessa tanssiharrastajien voimaantumisesta tulokset näyttivät, että toiminta koettiin voimaannuttavaksi mm. arjesta irrottautumisen, oppimiskokemuksen, taiteen kautta itsensä ilmaisemisen sekä yhteisöllisen tuen ansiosta.

Teatterin voimaannuttavia mahdollisuuksia juuri sateenkaarinuorten kanssa ovat tutki-
neet ulkomailla ainakin Wernick, Kulick ja Woodford (2014). Tutkimuksen aiheena olivat
sateenkaarinuorten teatteriryhmän jäsenten kokemukset, ja erityisesti heidän voimaan-
tumisensa ryhmän järjestämien draamaharjoitusten sekä teatteriesitysten kautta. Nuor-
ten vastauksissa korostuvat samat teemat kuin Kettusen (2013) löydöksissä, ja varsinkin
yhteisöön kuulumisen teema on vahvasti läsnä. Eräs nuori kertoo esimerkiksi löytä-
neensä yhteisön tunteen ryhmän toiminnan kautta, ja vaikuttuneensa siitä, että kaikki
olivat aluksi yhdessä hermostuneita ja jakoivat kokemuksia, joista yleensä eivät juuri pu-
huneet. Toinen nuori kertoo, että projektin alussa he eivät tunteneet toisiaan mutta välit-
tivät samasta asiasta, kun taas projektin lopuksi he välittivät myös toisistaan. (Wernick
ym. 2014: 841–844.)

Wernick ym. (2014: 844–845) toteavatkin, että ryhmän prosessi auttoi nuoria pääse-
mään yli itsetietoisuuden ja itsensä epäilemisen tunteista, jotka olivat peräisin heidän
marginalisaatiokokemuksistaan sateenkaarinuorina. Yksilöiden kokemusten sisällyttä-
minen esityksiin mahdollisti nuorille niiden kytkemisen yhteisönsä laajempiin kokemuk-
siin. Näin he pystyivät ymmärtämään omia ja toisten häirinnän, syrjinnän ja eristäytynei-
syyden kokemuksia paremmin, sekä sanoittamaan niitä muille konkreettisemmin. (Wer-
nick ym. 2014: 844–845.)

Mitä tulee esiintymiseen, tutkimuksen nuoret kokivat voimaannuttavana juuri esitysta-
van. He saivat esiintyä muiden edessä ja tulla otetuksi tosissaan. Yhdelle nuorelle oli
erityisesti tärkeää saada sanoittaa kokemuksiaan muille ilman, että hänet olisi voinut lei-
mata ”hulluksi”. Esiintyvät nuoret saivat tätä kautta kokea valtaa, valtaistua. (Wernick
ym. 2014: 846.)

Nuoret näkivät teatteriryhmän ansiosta myös laajemman kontekstin kokemusten takana
– yhteiskunnalliset, poliittiset ja sosiaaliset rakenteet. He kokivat ymmärtävänsä muiden
ihmisryhmien marginalisaatio- ja syrjintäkokemuksia paremmin, mukaan lukien syrjintää
useampaan vähemmistöön kuulumisen perusteella. Osa nuorista koki oppineensa ryh-
mänohjauksesta ja saaneensa siihen taitoja. Nuoret toivat jopa esille, että kokivat toimin-
nan myötä sitoutumista yhteistyöskentelyyn ja osa aikoi jatkaa ihmisoikeustyöskentelyä
erilaisissa järjestöissä. Yhteisöllisellä teatterityöskentelyllä on näin ollen Wernickin ym.
(2014) mukaan mahdollisuus tarjota voimaantumisen kokemuksia ja tukea tervettä kehi-
tystä, sekä ehkäistä tai purkaa syrjäytymistä. (Wernick ym. 2014: 844–845, 848–849.)

Tutkimustietoa yhteisöllisen taiteen vaikutuksista nuoriin on Suomessa esitelty Liisa Laitinen (2017a). Hän käsittelee ratkaisuja yhteiskunnalliseen epätasa-arvoon taiteisiin osallistumisen kautta. Laitinen myös esittelee suomalaisia sekä kansainvälisiä tutkimuksia taiteen vaikutuksista eri kohderyhmien hyvinvointiin, joista yksi on nuoret. Erityisesti nuorten näkökulmaa, joita kohtaa syrjäytymisvaara tai ovat haavoittuvassa asemassa, korostetaan tässä tutkimuskatsauksessa. (Laitinen 2017a: 31–32.)

Luovat toiminnot vaikuttavat nuoriin psyykkisesti sekä sosiaalisesti positiivisella tavalla. Taiteen on todistettu lisäävän onnellisuutta, kohottavan mielialaa sekä parantavan muistia. (Laitinen 2017b: 27–32.) Laitinen (2017a) esittää luovan toimimisen vahvistavan nuorten itsetuntoa, itsetuntemusta sekä ajattelu- ja reflektiotaitoja. Toiminnan myötä nuoret saavat myös eväitä sosiaalisten suhteiden solmimiseen, joka taas voi puolestaan kannustaa yhteisöllisyyteen sekä osallistumaan yhteiskunnalliseen toimintaan. (Laitinen 2017a: 34.) Taiteilla on myös fyysisiä terveydellisiä vaikutuksia. Laitinen (2017b) esittää tutkimuksessaan, että lääkärikäynnit sekä lääkkeiden käyttö saattavat vähentyä taiteellisten toimintojen myötä. (Laitinen 2017b: 27–32.)

Opinnäytetyössämme on eri esittävän taiteen elementtejä, jotka liittyvät erityisesti draamaan ja teatteriin, mutta myös läheisesti liikuntaan, tanssiin ja musiikkiin. Olemme nostaneet esiin tutkimuksia, jotka osoittavat, että taiteellinen ja liikunnallinen toiminta voi olla voimauttavaa, tai muuten hyvinvointia ja erilaisia kykyjä vahvistavaa. Olemme erityisesti tarkastelleet taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia nuoriin. Tämän takia uskomme, että myös oman toiminnallisen työmme on mahdollista voimaannuttaa ja vahvistaa kohderyhmäämme, mitä selvitämme omalla havainnoinnillamme sekä nimettömällä verkkokyselyllä nuorille.

6 Taidelähtöisen toiminnan haasteet vaikeissa tilanteissa olevien nuorten kanssa

Vahvistavien kokemusten lisäksi taiteen tekeminen voi aiheuttaa myös kielteisiä tunteita. Toiminnassa esille nousevien eri negatiivisten tunteiden tiedostaminen ja käsitteleminen on tärkeää. (Kettunen 2013: 41.) Äärimmillään taide voi myös avata traumoja, joita toiminnan ohjaajan ei ole syytä eikä millään tavalla mahdollista lähteä käsittelemään. Tällaiseen tilanteeseen on hyvä varautua, esimerkiksi olemalla valmiiksi tietoinen kenen ammattilaistahon luo osallistujan voi tarvittaessa ohjata. (Åstrand 2017: 88–89.)

Taidelähtöisessä toiminnassa on muutenkin tärkeää ottaa huomioon sen rajat ja riskit, erityisesti kun toiminta tapahtuu nuorten kanssa, jotka saattavat olla vaikeissa elämäntilanteissa. Åstrand (2017) käsittelee näitä ohjaajien kokemusten kautta Myrsky-hankkeessa, jossa vaikeissa tilanteissa olevia nuoria on pyritty tukemaan taiteen avulla sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta.

Ohjaaja voi ennakoida ja välttää laukaisevia tilanteita valitessaan toiminnan aiheita. Nuorilla voisi olla tarve käsitellä psyykkistä pahoinvointia, mutta se riskeeraa kaikkein herkimpien osallistujien turvallisuuden tunteen. On syytä välttää ns. terapiakuoppaa, jossa varsinainen toiminta jää taka-alalle osallistujien pahoinvoinnin purkamisen vuoksi. Toiminnan ohjaajan on asetettava rajat sille, kuinka pitkälle voi tukea nuorta ja mennä mukaan tämän tilanteeseen, sekä oman että asiakkaan hyvinvoinnin parhaaksi. (Åstrand 2017: 88–89.)

Tämä on tärkeää huomioida erityisesti siksi, että toimimme kohderyhmän kanssa, joka kokee usein syrjintää. Vaikka keskitymme toiminnassamme positiivisiin ja vahvistaviin kokemuksiin, on silti mahdollista, että osallistujilla nousee pinnalle myös negatiivisia tunteita, joihin on osattava reagoida. Toimintamme ei luonnollisesti kuitenkaan voi, eikä ole tarkoitus olla terapeutista. Olemme käyneet tästä aiheesta keskusteluita myös työelämäkumppanimme kanssa.

Taiteella on rajalliset mahdollisuudet, mistä johtuen se ei aina pysty vastaamaan osallistujan odotuksiin tai auttamaan hänen tilannettaan. Taidelähtöinen toiminta vaatii myös nuorelta itseltään keskittymiskykyä, motivaatiota ja sitoutumista. Nämä voivat olla nuorelle haastavia vaatimuksia, erityisesti jos hän on vaikeassa elämäntilanteessa. Konkreettisesti nämä haasteet voivat näkyä nuoren vähäisenä osallistumisena tai yhtäkkisenä jättäytymisenä pois toiminnasta kokonaan. Tämä voi asettaa koko toiminnan toteutumisen ja sen tavoitteet vaaraan. Samankaltaisesti toiminnan vaatimukset voivat hankaloittaa nuoren saamista mukaan toimintaan alun perin, ja toimia korkeana kynnyksenä. (Åstrand 2017: 87–88.)

Taidelähtöisen toiminnan ohjaajien on myös oltava varovaisia kannustaessaan osallistujia. Ohjaajan tehtävä on rohkaista osallistujia ja antaa positiivista palautetta, mutta samaan aikaan hänen on oltava tarkka siinä, ettei luo osallistujalle vääränlaisia odotuksia tulevaisuudesta. Menestyksekkäs osallistuminen työpajassa tai projektissa ei välttämättä merkitse sitä, että nuori voisi menestyä taiteen ammattilaisena tai tehdä siitä itselleen

työn. Ohjaajan on myös varottava asettamasta osallistujien tekemälle taiteelle liikaa omia odotuksia, jotta hän ei tule poikenneeksi toiminnan alkuperäisistä tavoitteista. Kuten aiemminkin on mainittu, toiminnassa pääpaino tulee olla prosessissa eikä lopputuotoksessa. Silti on hyvä huolehtia lopputuotoksen laadusta tiettyyn pisteeseen saakka, jotta osallistajat tuntevat tehneensä jotain arvokasta. Jos on ilmeistä, ettei nuoren taide ole esiintynyt edukseen tai ettei nuori ole päässyt onnistumaan toiminnassa, voi eräänlainen valheellinen kannustaminen olla uhka kasvulle ja kohtaamiselle, ja siten voimaantumisen kokemukselle. (Åstrand 2017: 87–88.)

7 Työpajojen suunnittelu

Tarkoituksenamme on toteuttaa kahden kerran työpajakokonaisuus, jossa sateenkaarinuoret pääsevät tekemään kehollisia, ilmaisullisia ja draamallisia harjoituksia. Työpajojen keskiössä on tarinateatteri, ja siksi ensimmäinen kerta toimii ikään kuin valmistautumisena siihen tutustumalla draamatyöskentelyyn sekä itseilmaisuun. Toisella kerralla toteutamme lämmittelyharjoitusten jälkeen varsinaisen tarinateatterin, jossa nuorten omat tarinat pääsevät esille. Työpajoissa toteutetaan myös luovaa kirjoittamista.

Työpajojen tavoitteena on kannustaa osallistujia ilmaisemaan itseään, mahdollisesti kokonaan uusilla tavoilla, sekä tarjota mahdollisuus voimaantumisen kokemuksille. Aiemmissa luvuissa olemme esitelleet tutkimuksia ja muuta kirjallisuutta, jotka tukevat ajatusta siitä, että draamallinen, kehollinen ja taidelähtöinen työskentely voi tukea nuorten itseilmaisua ja voimaannuttaa heitä. Olemme myös tuoneet esiin miksi juuri sateenkaarinuorilla voi olla erityisiä haasteita ilmaista ja toteuttaa itseään, ja siten tarvetta harrastustoiminnalle, joka tukee itseilmaisua turvallisessa ympäristössä.

7.1 Yhteistyö työelämäkumppanin kanssa

Työelämäkumppanimme on Helsingin kaupungin Nuorisopalvelujen ja Helsingin seudun Seta (HeSeta) ry:n yhteistyössä koordinoima Happi Pride -nuorisotila. Happi Pride sijaitsee Sörnäisten rantatiellä Nuorten toimintakeskus Hapessa, jossa järjestetään monipuolista harrastustoimintaa nuorille. Happi Pride -nuorisotilan avoin kohdennettu toiminta on suunnattu sateenkaareville ja sateenkaarevaa identiteettiä pohtiville 13–25-vuotiaille nuorille. Keskiviikkoisin ja perjantaisin toimintaa järjestetään suomen ja englannin kielellä, ja torstaisin ruotsin kielellä. Toimintaa ohjaavat HeSeta ry:n ja Helsingin kaupungin nuorisotyöntekijät sekä vapaaehtoiset.

Hapessa toimii lisäksi muun muassa harrasteteatteri Narri, jolta lainaamme rekvisiittaa ja asusteita tarinateatteria varten.

7.1.1 Tapaamiset työelämäkumppanin kanssa

Kontakti työelämäkumppanin kanssa syntyi toisen opinnäytetyömme kirjoittajan työn kautta. Happi Priden nuorten illoissa käy aina muutamasta kolmeenkymmeneen nuorta, joilla on yleensä paljon pohdittavaa omasta identiteetistään ja sateenkaarevuuden asemasta yhteiskunnassa. Nuorten illoissa käsitellään joskus myös tilanteita tai kohtaamisia, joissa nuori ei ole tullut kohdatuksi sensitiivisesti tai joissa hän ei ole voinut ilmaista itseään haluamallaan tavalla. Sateenkaarinuoriin kohdistuvaa syrjintää tutkineiden tutkimusten tulokset ovat nähtävissä myös näiden nuorten arjessa. Näin ollen voimaantumisen kokemuksille on selkeä paikka ja tarve muun muassa syrjäytymisen, sekä jopa psyykkisten ja fyysisten sairauksien ehkäisemiseksi, kuten aiemmin esittelemistämme tutkimuksista voi huomata.

Happi Priden illoissa käy paljon luovasta toiminnasta kiinnostuneita tai sille avoimia nuoria. Illoissa järjestetään myös taidelähtöistä toimintaa, kuten perehtymistä luovaan kirjoittamiseen tai tunnemaalaukseen. Tämän lisäksi sarjakuvatyöskentely ja eri liikkuvan kuvan muodot pääsevät nuorisotilassa esille. Tästä syystä lähtökohtamme osallistujaryhmän keräämiseksi Happi Priden nuorten illoista oli hedelmällinen.

Tapasimme Happi Priden työntekijöitä noin kaksi kuukautta ennen työpajojen suunnittelua toteuttamista. Esittelimme heille työpajakokonaisuutemme alustavan rakenteen ja työpajojen tavoitteet. Tuolloin pohdimme kolmen työpajakerran hyötyjä ja haittoja verrattuna kahteen kertaan. Käydyn keskustelun jälkeen päädyimme myöhemmin pitämään nuorille kaksi työpajaa. Pohdimme, olisiko vähäisen osallistujamäärän kohdalla olla perusteltua ottaa harrastenäyttelijöitä mukaan työpajojen tueksi, etteivät osallistujat kokisi heitä olevan liian vähän. Tulimme kumminkin siihen tulokseen, että liian moni nuorille entuudestaan vieras henkilö voisi toimia esteenä heittäytymiselle ja siten voimaantumiselle.

Keskustelimme myös kielestä, jolla työpajat järjestetään. Olisimme halunneet tarjota osallistumismahdollisuuden myös ruotsin- ja englanninkielisille nuorille. Päädyimme kuitenkin siihen tulokseen, että ei ole reilua asettaa ketään osallistujaa siihen tilanteeseen,

että he eivät esiintyessään voi käyttää tunnekieltään. Tuolloin työpajan tavoitteiden toteutuminen olisi haastavaa. Tästä syystä työpajat on parasta toteuttaa ainoastaan yhdellä kielellä, jolloin kieleksi valikoitui suomi.

Pohdimme myös osallistujien ikähaarukkaa. Happi Priden keskiviikkoillat ovat 16–25-vuotiaille, kun taas perjantait ovat jaettu 13–17-vuotiaiden sekä 18–25-vuotiaiden ryhmiin. Halusimme periaatteessa sisällyttää opinnäytetyöhömme kaikenikäiset sateenkaarinuoret. Osallistuminen tähän työpajakokonaisuuteen kuitenkin vaatii tietynlaista keskittymistä ja oman tarinansa sekä elämänsä pohtimista. Tästä syystä päädyimme yhdessä työelämäkumppanin kanssa siihen, että työpajoillemme otollisin ryhmä ovat 16–25-vuotiaat sateenkaarinuoret. Valintaan vaikutti yksinkertaisesti sekin, että Happi Pridessa käy huomattavasti enemmän täysi-ikäisiä kuin alaikäisiä nuoria. Koska tavoittelemme 10–12 osallistujaa (vähintään 6–8, enintään 14–15), on syytä ottaa mukaan laajempi ikäryhmä.

Noin kuukautta ennen työpajaa vierailimme Happi Priden keskiviikkoillalla. Esittelimme nuorille työpajamme sisällön ja sen tarkoituksen. Painotimme esittelyssämme toiminnan matalaa kynnystä ja yhdessä kokeilemistä, tutustumista ja mokailemista. Toimme esiin, että edellytämme sitoutumista molempiin kertoihin, vaikka osallistuminen onkin mahdollista perua. Saimme tuolloin kerättyä seitsemän osallistumisesta kiinnostuneen henkilön yhteystiedot. Tarkoituksenamme oli kerätä ainakin muutama osallistuja lisää Happi Priden sosiaalisen median markkinoinnin kautta, mainoksella Happi Priden fyysisessä tilassa sekä toisen opinnäytetyön kirjoittajan ohjaustyön kautta. Olemme tarjonneet osallistumismahdollisuutta myös ruotsin- ja englanninkielisille nuorille, kertoen kuitenkin, että itse toiminta tapahtuu suomeksi.

Olemme saaneet toiminnan järjestämiseen asianmukaiset luvat Helsingin kaupungilta.

7.2 Suunnittelutyö

Suunniteltaessa sisältöä työpajoihin, halusimme kiinnittää huomiota fyysiseen koskemattomuuteen harjoitusten aikana. Muokkasimme luovan ilmaisun harjoitukset sellaisiksi, että niiden loppuun vieminen ei vaadi fyysistä kosketusta toiseen. Halusimme myös selventää nuorille sitä, että jos toiminnan aikana jokin harjoitus tuntuu epämuikavalta, sitä ei ole pakko tehdä tai siitä voi tehdä vain osan. Tarkoitus on kokeilla uusia asioita ja mennä välillä mukavuusalueen ulkopuolelle, mutta kuitenkin luoden turvallisen ilmapiirin,

jossa voi ilmaista itseään. Halusimme luoda myös nuorten kanssa yhdessä toimintakerroille pelisäännöt luodaksemme turvallisen ja kunnioittavan ilmapiirin.

Halusimme tuoda toimintaan positiivisen näkökulman ja rajasimme joitakin harjoitteita pelkäämään positiivisten asioiden tuottamiseen. Vaikkakin toiminta sallii ja kannustaa kaikenlaisiin tuntemuksiin sekä erilaisten tunteiden käsittelyyn, halusimme positiivisuuden kautta lähteä tarkastelemaan nuorten kanssa heidän mennyttä sekä tulevaa elämää. Koska kohderyhmämme on sateenkaarivähemmistöön kuuluvaa ja osa ihmisistä kokee syrjintää tai on syrjäytymisuhan alla, koimme positiivisiin asioihin keskittymisen toimivan eteenpäin viejänä.

Ajatellen kohderyhmämme olevan nuoria, päätimme työpajakertojen määrän olevan vain kaksi. Kolmeen tai useampaan kertaan sitoutuminen, joka sijoittuisi pidemmälle aikavälille, saattaisi karsia osallistujamäärää. Työelämäkumppanimme oli asiasta samaa mieltä.

7.2.1 Työpajojen rakenne

Suunnittelimme työpajat niin, että ensimmäinen kerta on tutustumista, oman elämänsä tarkastelua sekä luoviin menetelmiin tutustumista draaman keinoin. Toisella kerralla draamatyöskentelyn jo ollessa tuttua, toteutamme soveltaen tarinateatteria nuorten kanssa. Rakensimme työpajojen rungon alku-, keski- ja loppuvaiheen toimintoihin. Alussa virittäydytään tunnelmaan, sitten on varsinainen toiminta ja lopuksi kokemusten purkaminen sekä rentoutuminen. Harjoituksia tehdään ikään kuin portaittain esiintymistä kohti: ensin tehdään harjoituksia vain parin kanssa jännityksen poistamiseksi, ilman puhetta tai ilman liikettä ja lopuksi liitetään nämä asiat yhteen ja tehdään harjoituksia ryhmässä. Tämä kaikki on valmistelua toisen kerran tarinateatterille. Tarinateatterissa meidän ei ole mahdollista tuottaa musiikkia soittimien puutteen vuoksi, mutta myös sen olisi voinut sisällyttää esityksiin.

Ensimmäisellä kerralla on tarkoitus tutustua nuoriin sekä tehdä ryhmäytymiseen liittyviä harjoituksia. Ensimmäiset harjoitukset ovat myös niin sanottuja matalan kynnyksen harjoituksia, joissa ei tarvitse ”kylmiltään” esiintyä ryhmän edessä. Jos ei ole aikaisempaa esiintymiskokemusta tai jännittää esiintymistä, ei työskentelyn kannalta ole hedelmällistä laittaa nuorta epä mukavaan tilanteeseen. Erilaiset leikkimieliset harjoitukset, luova kir-

joittaminen sekä improvisaatioharjoitukset poistavat jännittämistä sekä antavat lisää rohkeutta heittäytyä toimintaan. (Kettunen 2013: 59.) Vaikka toiminnan aikana kaikkiin harjoituksiin ei tarvitse osallistua, kannustamme nuoria kokeilemaan ja heittäytymään, jolloin on mahdollisuus oppia uusia asioita.

Toisella tapaamiskerralla tehdään jo tuttuja harjoituksia tunnelman nostattamiseksi ja viittäytymiseksi, jonka jälkeen tuotamme tarinateatteria. Tiedostamme tarinateatterin voivan menetelmänä nostaa nuorissa esiin kipeitäkin tunteita. Toiminnan aikana on mahdollista käsitellä henkilökohtaisia asioita, joita nuori ei välttämättä ole vielä edes itse käsitellyt. Tämän vuoksi suunnittelimme etukäteen tarinateatteria ohjaavat kysymykset sekä niiden laadun. Toiminnan aikana tulee olla tarpeeksi aikaa käsitellä ryhmässä nousevia teemoja sekä ajatuksia, ja lopuksi ikään kuin myös sulkea aloitettu prosessi (Kettunen 2013: 59–60). Kuitenkin, toimintaa toteutettaessa tulee pitää mielessä, että kyseessä ei ole terapeutin toimintamuoto, vaikka tarinateatteri voi ollakin parhaimmillaan hoitavaa (Pyykkö 1999: 72).

Koska tarinateatteri on improvisaatiopohjaista eikä näin ollen valmiista käsikirjoitusta ole, varsinaista aikaa tai toiminnan aikana nousevia asioita on haasteellista ennakoita. Jotkut saattavat ensin viihtyä katsojan ja kuuntelijan roolissa ajatellen, ettei välttämättä aio jakaa omaa tarinaansa. Nähtyään mitä tarinateatteri käytännössä on voi saada inspiraation muiden ihmisten tarinoista ja sitä kautta muuttua aktiivisemmaksi toimijaksi ryhmässä (Pyykkö 1999: 73). Ajatuksenamme on osallistua itse ohjaajina myös mahdollisimman paljon toimintaan poistaaksemme jännitystä sekä näyttääksemme käytännössä, mistä tarinateatterissa on kyse. Nuorten nähdessä ohjaajienkin osallistuvan näyttelemiseen sekä tarinoiden jakamiseen, kynnys heittäytyä itse mukaan toivottavasti madaltuu.

Päätimme kerätä osan palautteesta ja nuorten kokemuksista kirjallisen palautteen lisäksi toiminnallisten harjoitusten avulla keskellä toimintaa ja molempien työpajakertojen lopussa. Palautteen antaminen kehollisen harjoituksen avulla voi olla toisille helpompaa, kuin sanallisesti tai kirjallisesti. Kirjallisen palautteeseen taas voi puolestaan palata myöhemmin uudestaan ja tehdä vertailuja nuorten kokemusten välillä.

7.2.2 Työpajakokonaisuuden runko

Molemmat työpajat kestävät kolme tuntia ja toteutuvat kahtena peräkkäisenä tiistai-iltana. Työpajojen harjoitukset olemme koonneet lähinnä toisen opinnäytetyöntekijän

omasta teatteritaustasta tai yleisestä tiedosta. Osan olemme myös laatineet itse. Muussa tapauksessa olemme viitanneet alkuperäiseen lähteeseen. Olemme aikataulutaneet harjoitukset hahmottaaksemme hieman työpajan kulkua ja miten paljon aikaa tulee varata kullekin osiolle. Ajat ovat vain suuntaa antavia ja olemme tietoisia siitä, että jonkin harjoituksen tekemiseen voi mennä suunniteltua enemmän tai vähemmän aikaa.

Suunnitteluvaiheessa olemme päättäneet mitkä harjoituksista jätämme työpajoista pois, jos näyttää siltä, ettei aika riitä kaikkien harjoitusten tekemiseen. Olemme myös tehneet varasuunnitelmaksi lisää harjoituksia, jos aikaa jääkin runsaasti yli. Arvioimme koko työpajan ajan, miten nuoret innostuvat mistäkin harjoituksesta ja mihin tulisi käyttää enemmän aikaa nuorten kiinnostuessa aiheesta. Jos taas jokin harjoitus tuntuu siltä, että nuoret kokevat sen epämukavaksi tai muusta syystä ei innosta ryhmää, jätämme sen tekemisen lyhyemmäksi. Annamme myös nuorille työpajojen aikana mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöön sekä keston.

Ensimmäiseen työpajaan tarvittavat välineet ja tarvikkeet:

- Kaksi palloa
- Iso paperi + tussi
- Kirjekuoria
- Paperia
- Kyniä
- Tuoleja
- Mielipakka-kortit
- Kaiutin + musiikintoistolaite

Toiseen työpajaan tarvittavat välineet ja tarvikkeet:

- Kaiutin + musiikintoistolaite
- Mielipakka-kortit
- Rekvisiittaa tarinateatteriin

Työpajojen ohjelman runko on seuraavanlainen:

Työpaja 1

Ennen taukoa (1h 25 min)

- Työpajan esittely (10 min)
 - Työpajan ohjaajat esittelevät itsensä ja kertovat illan kulusta, sekä työpajojen taustasta ja tarkoituksesta
- Pallon heittäminen (5 min)
 - Seistään piirissä ja heitellään palloa. Jokainen kertoo oman nimensä aina saadessaan pallon. Leikkiä voi vaikeuttaa lisäämällä mukaan toisenkin pallon, jota heitellään. Lisäksi harjoitusta voi muuttaa niin, että osallistujat sanovatkin toistensa nimet saadessaan tai heittäessään pallon.
 - Tarkoituksena on tutustua toisiin ja luoda rentoa ilmapiiriä leikin kautta.
- Liike ja nimi (5 min)
 - Seistään piirissä ja vuorollaan jokainen kertoo nimensä sekä siihen yhdistettävän liikkeen. Kaikki toistavat aina yhdessä kerrotun nimen sekä liikkeen.
 - Tarkoituksena on tutustua toisiin ja herätellä kehoa liikkumaan.
- Sanaton paikanvaihto (5 min)
 - Seistään piirissä. Yksi osallistujista aloittaa ottamalla katsekontaktin toiseen piirissä olevaan henkilöön ja he vaihtavat paikkoja keskenään.
 - Tarkoituksena on harjoitella kontaktin ottamista sekä tilanteessa läsnäoloa.
- Pelisäännöt (15 min)
 - Istutaan alas ja mietitään yhdessä ryhmän kanssa pelisäännöt molemmille työpajakerroille. Kirjataan säännöt paperille ylös.
 - Jakaudutaan pareihin ja jokainen pari saa esittää still-kuvan yhdestä säännöstä, jonka muut toistavat perässä. Still-kuvassa ei tapahdu liikettä eikä ääntä, vaan on ikään kuin patsas esitettävästä aiheesta. Stillin suunnitteluun käytetään vain muutama minuutti aikaa ennen muille esittämistä. Jos sääntöjä on enemmän kuin pareja, voidaan jakaa yhdelle parille useampi sääntö. Jos sääntöjä taas on vähemmän kuin osallistujia voi useampi tehdä samasta säännöstä eri stillejä.
 - Tarkoituksena on luoda turvallinen ympäristö sekä avoin ilmapiiri, jossa kaikkien olisi helppo ilmaista itseään. Still-kuvan tekeminen on myös siirtymävaihe enemmän liikkumista ja ääntä hyödyntävään ilmaisuun.
- Odotusten ja jännityksen ilmaiseminen käsimittarin avulla (5 min)

- Seistään piirissä. Esitetään väite ja osallistujat näyttävät käden tasolla, miten hyväksi he ovat kokeneet kysytyn asian. Korkealla oleva käsi tarkoittaa suurta tyytyväisyyttä, matalalla oleva käsi ilmaisee tyytymättömyyttä.
- Esimerkiksi: Esitetty väite on ”olen tänään hyvällä tuulella”. Tämän jälkeen kaikki näyttävät kätensä avulla vastauksen: korkealle noussut käsi kuvastaa samaa mieltä olemisesta ja lattiaan päin painuva käsi kuvastaa erimielisyyttä väitteen kanssa.
- Esitettävät väitteet: ”Olen tänään hyvällä tuulella”, ”Minua jännittää tämän päivän työpaja” sekä ”Odotan innolla luovia harjoituksia”.
- Tarkoituksena on ilmaista tuntemuksiaan kehollisesti. Tämä on myös vetäjälle palautetta toiminnasta.
- Odotusten ja jännityksen ilmaiseminen kehäarvioinnin avulla (5 min)
 - Seistään piirissä. Esitetään väite, jonka jälkeen osallistujat siirtyvät sitä enemmän kohti piirin keskikohtaa, mitä enemmän he ovat samaa mieltä väitteen kanssa.
 - Esitettävät väitteet: ”Olen harrastanut teatteria aiemmin”, ”Luova ilmaisu on minulle tärkeää” ja ”Jännitän esiintymistä”.
 - Tarkoituksena ilmaista tuntemuksiaan kehollisesti. Harjoitus toimii samaan aikaan myös lämmittelynä seuraaviin harjoituksiin.
(Kehollinen kehäarviointi 2016.)
- 1–2–3-lämmittely (10 min)
 - Jakaudutaan pareihin. Luetellaan parin kanssa numerot 1–3 vuoron perään. Sen jälkeen numero kolme korvataan taputuksella ja sitten nro kaksi sanomalla ”moi”. Lopuksi myös numero yksi korvataan jalan tömäytyksellä lattiaan. Seuraavaksi on mahdollista muuttaa korvattavia numeroita, ja niitä toimintoja, joilla numerot korvataan.
 - Tarkoituksena aktivoida aivoja ja nostaa ryhmän energiatasoa.
- Pantomiimi (15 min)
 - Pysytään pareittain. Esitetään parille pantomiimina oma päivä aamusta siihen saakka, kun on tullut työpajaan. Pantomiimissa saa olla liikettä ja ilmeitä, mutta ei ääntä. Esittämisen jälkeen pari arvaa, mitä toinen on tehnyt päivän aikana.
 - Tämän jälkeen vaihdetaan osia.
 - Tarkoituksena on harjoitella esiintymistä parille jännityksen poistamiseksi sekä herätellä luovuutta.

- Minä olen puu (10–15 min)
 - Asettaudutaan piiriin. Leikin ideana on muodostaa piirin keskelle muuttuva patsas.
 - Alussa yksi vapaaehtoinen osallistuja menee piirin keskelle ja sanoo mitä esittää. Asia voi olla mitä tahansa mieleen tulee (esimerkiksi: ”olen puu” ja osallistuja seisoo keskellä esittäen puuta). Seuraavaksi kuka vain piiristä menee keskelle ja esittää jotain, mikä kytkeytyy puuhun ja kertoo mitä esittää (esimerkiksi: ”olen lintu puun oksalla”). Esittäjät eivät puhu muuta eikä myöskään liiku. Esittäjien ei myöskään tarvitse koskettaa toisiaan. Sitten kolmas osallistuja menee keskelle ja sanoo mitä esittää (esimerkiksi: ”olen ihminen, joka lukee puun alla”). Tätä jatketaan, kunnes kaikki ovat osana patsasta. Sen jälkeen ensimmäisenä osaksi patsasta tullut valitsee jonkun, joka jää patsaaksi. Esimerkissä ensimmäisenä tullut ”puu” valitsee, että keskelle jää lintu. Tämän jälkeen harjoitus toistetaan tietyn ajan tai niin monta kertaa kuin innostusta riittää.
 - Tarkoituksena on harjoitella improvisointia ja luoda rentoa ilmapiiriä.

Tauko (15 min)

Tauon jälkeen (1h 20 min)

- Kirjesanat (5 min)
 - Osallistujille annetaan tehtäväksi kirjoittaa sanoja, jotka heille tulevat mieleen esim. sanoista tai ilmauksista ”Minun tarinani”, ”Vahvuus” ja ”Tulevaisuus”.
 - Luovan kirjoittamisen harjoitusten tarkoituksena on antaa taukoa liikkumisesta, herätellä luovaa ilmaisua jälleen tauon jälkeen sekä tuoda osallistujien omia tarinoita mukaan työpajatyöskentelyyn jo ennen tarinateatteria.
- Tajunnanvirta (10 min)
 - Osallistujat laittavat aiemmin kirjoittamansa sanat sivuun, ja kirjoittavat tällä kertaa kokonaisista lauseista koostuvaa tajunnanvirtamuotoista tekstiä. Osallistujille annetaan kolme eri aihetta, joista he kirjoittavat kritiikittä mitä ikinä heidän mieleensä tulee niin kauan, kunnes heidät keskeytetään. Aiheita voivat olla esim. ”Kun menen kauppaan...”, ”Seisoin vuorella...”, ja ”Kerron sinulle tarinan...”.

- Harjoitus toimii lämmittelynä pidempään kirjoittamiseen ja kannustaa myös kriitikkömyyteen itseilmaisussa.
- Kirje menneisyyden itselleni (10 min)
 - Osallistujat saavat tehtäväksi kirjoittaa kirjeen menneisyyden itselleen. Valittu ajankohta voi olla esim. kolme, viisi tai kymmenen vuotta sitten. Osallistujat voivat kirjoittaa vaikkapa siitä, miten haluaisivat rohkaista menneisyyden itseään tai mitä ovat nyt oppineet, mitä eivät vielä aiemmin tienneet.
 - Tämä ja seuraava harjoitus tukevat tarinallisuutta, tuomalla esiin osan jokaisen tarinaa positiivisessa valossa. Menneisyyden kirjettä ei jaeta muiden kanssa, vaan se pidetään itsellä. Tällä ehkäistään myös sitä, että negatiiviset menneisyyden kokemukset vaikuttavat muuhun ryhmään.
- Kirje tulevaisuuden itselleni (15 min)
 - Osallistujille jaetaan kirjekuori. Seuraavaksi he kirjoittavat aiempaa harjoitusta muistuttavan kirjeen, mutta tällä kertaa tulevaisuuden itselleen. Kirjeessä he voivat esittää toiveita siitä, miltä haluaisivat tulevaisuuden näyttävät, ja kuka ja missä he haluaisivat silloin olla. Lopuksi osallistujat sulkevat kirjeensä kuoreen, johon merkitsevät kuinka monen vuoden päästä avaavat sen. Osallistujat saavat luonnollisesti ottaa kuorensa mukaansa.
- Patsas (10 min)
 - Jokainen osallistuja muodostaa vuorollaan tulevaisuuden kirjeeseensä liittyvän patsaan kehollaan. Kirjeestä voi poimia yhden keskeisen teeman tai yksittäisen toiveen. Muut osallistujat arvaavat mitä patsas esittää. Patsas voi halutessaan myös puhua, kun sitä pyydetään puhumaan.
- Tuolitanssi (15 min)
 - Asetetaan tuolit piiriin. Valitaan yhdessä kaikille tuttu kappale. Keksitään lauluun liikkeitä tuolilla istuen, jokainen saa ehdottaa liikkeitä. Lopuksi lauletaan ja tanssitaan keksittyä tuolitanssia.
 - Toiveenamme on, että tämä harjoitus on osallistujille erityisen hauska. Tarkoituksena siirtää ajatuksia pois oman tilanteensa tarkastelusta kevyempään aiheeseen, ja jättää seuraavaa työpajakertaa varten mahdollisimman hyvä kokemus.
- Purku: Kehäarviointi (5 min)
 - Ks. aiempi kuvaus.

- Esitettävät väitteet: Minulla oli tänään hauskaa”, ”Kokeilin tänään jotain uutta”, ”Tänään ylitin itseni” sekä ”Kirjoittaessa minulle syntyi uusia oivalluksia”.

(Kehollinen kehäarviointi 2016.)

- Purku: Mielipakka (5 min)
 - Asetetaan Mielipakka-kortit pöydälle tai lattialle. Jokainen saa valita yhden kortin, joka kuvastaa sen hetkistä mielentilaa. Käydään lyhyt kierros, jossa jokainen saa kertoa oman tunnetilansa kuvan avulla.
- Rentoutuminen (5 min)
 - Teemme rentoutumisharjoituksia, jotka on valittu Mielipakka-korteista. Tarkoituksena purkaa virittynyttä tilaa, ja varmistaa, että osallistujat lähtevät hyvillä mielin.

Jos ensimmäisessä työpajassa olemme huomattavan paljon aikataulusta jäljessä, kar-
simme seuraavat harjoitteet: 1–2–3-lämmittely, tajunnanvirta sekä tuolitanssi.

Jos aikaa jää runsaasti yli teemme seuraavat harjoitukset: Pantomiimi pareittain (aiheina
”mitä teen jouluna” ja oma haaveammatti), ”Minä olen puu”, ”kävele kuin...” sekä tuoli-
tanssin uudella kappaleella.

Työpaja 2

Ennen taukoa (1h 20 min)

- Työpajan esittely (5 min)
- Liike ja nimi (5 min)
- Pelisäännöt (10 min)
 - Toistetaan edellisellä kerralla laaditut säännöt ja tehdään niitä kuvastavat still-kuvat.
- Käsimitari (5 min)
 - Käsimitarin esitettävät väitteet ovat esim. ”Opin edellisellä kerralla jotain uutta”, ”Minua jännittää tämän päivän työpaja” sekä ”Olen innoissani esiintymisestä”.
- Pantomiimi: Mitä teit ennen työpajaan tuloa? (5 min)
 - Still-kuvassa taas osallistujat esittävät vuorollaan still-kuvan, joka esittää sitä, mitä he ovat päivän aikana tehneet ennen työpajaan tulemistaan.

- Mahdottomat muuvit (5 min)
 - Tehdään ohjeiden mukaiset liikkeet. Harjoitusta varten voi sijoittua mihin kohtaan huonetta tahansa.

Sykkyrä: Kiepsahda niin pieneksi sykkyräksi kuin pystyt. Pienemmäksi kuin pikkuvauvan nyrkki ja rusinalaatikon pohjimmainen rusina.

Lettuilu: Makaa maassa litteämpänä kuin lettu ja lättänämpänä kuin kirjepaperi tai kengän alle jäänyt purkka.

Kissankieli: Oletko yhtä notkea kuin kissa? Nuolaise kielellä kyynärpäätäsi. Yletykö nuolaisemaan nenänpäätäsi, entä ukkovarvasta?

Ilmapallo: Puhalla posket täyteen ilmaan. Kuinka suureksi palloksi pystyt muuttamaan? Paisu kuin ilmapallo niin, ettet mahdu enää koko kortteliin.

(Happonen & Niskala & Vasko 2014: 79.)

- Tarkoituksena on herätellä uudestaan kehoa liikkumaan ennen tarinateatterin tekoa.
- Tarinateatteri I (45 min)
 - Ks. luku 2.1.

Tauko (5–15 min)

Tauon jälkeen (1h 35 min)

- Kävele kuin... (5 min)
 - Osallistujat kävelevät ympäri tilaa. Heitä kehoitetaan seuraavaksi kävelemään kuin eri ihmiset tai eläimet, oman tulkintansa mukaan.
 - Esimerkkejä: insinööri, koira, rikas, lapsi, arkeologi...
- Minä olen puu (10 min)
 - Ks. aiempi kuvaus.
- Tarinateatteri II (45 min)
 - Ks. luku 2.1.
- Palautekysely (15 min)
 - Osallistujat täyttävät kirjallisen verkkokyselyn, jossa he kuvaavat kokemuksiaan työpajakokonaisuudesta ja sen mahdollisista vaikutuksista.
- Purkukeskustelu: kuvat, käsimittari, kehäarviointi, vapaa sana (15 min)

- Käsimittarilla väitteet: ”Minulla oli hauskaa”, ”Työpajat herättivät minussa uusia ajatuksia” sekä ”Voisin tehdä toistekin ilmaisuun ja teatteriin liittyviä asioita”.
- Kehäarvioinnilla väitteet: ”Tälle ryhmälle esiintyminen jännittää minua nyt vähemmän kuin työpajojen alussa”, ”Koen, että voisin esiintyä muidenkin edessä nyt vähän helpommin” ja ”Draama on minulle mieluinen tapa ilmaista itseäni”. (Kehollinen kehäarviointi 2016.)
- Asetetaan Mielipakka-kortit pöydälle tai lattialle. Jokainen saa valita yhden kortin, joka kuvastaa sen hetkistä mielentilaa. Käydään lyhyt kierros, jossa jokainen saa kertoa oman tunnetilansa kuvan avulla.
- Lopuksi osallistujilla on myös täysin vapaa sana kokemuksistaan ja mahdollisuus antaa palautetta.
- Rentoutuminen (5 min)
 - Ks. aiempi kuvaus.

Jos toisessa työpajassa olemme huomattavan paljon aikataulusta jäljessä, karsimme seuraavat harjoitteet: pantomiimi, Mahdottomat muuvit sekä ”Minä olen puu”.

Jos aikaa jää runsaasti yli teemme seuraavat harjoitukset: Tarinateatteria aiheista ”oma mielipaikka” sekä ”taito, jonka haluaisin osata”, pantomiimi pareittain (aiheina ”oma suosikkieläin” sekä ”mitä tykkään tehdä”), still-kuvia eri ammateista sekä tuolitanssi.

8 Työpajojen toteutus ja arviointi

8.1 Ensimmäinen työpaja

Ensimmäisessä työpajassa panostimme tutustumiseen sekä ryhmähengen kasvattamiseen. Ilmoittautuneita työpajoihimme oli yhteensä seitsemän, mutta paikalle saapui lopulta neljä osallistujaa. Vaikka osallistujat tunsivatkin toisensa jo entuudestaan, pidimme tärkeänä heidän tutustumistaan myös meihin ohjaajiin. Turvallisen ympäristön luomiseksi katsoimme, että tutustumis- ja lämmittelyharjoitukset olivat hyvä keino ryhmäytämiseen.

Koska osallistujia oli yhteensä vain neljä, pystyimme joustamaan ennalta sovitusta aikataulusta. Alussa keskustelimme vapaasti nuorten kanssa ja vaihdoimme kuulumisia heidän syödessään eväitään, vaikka tämä ei ollutkaan suunnitelmisamme. Koimme ajan

antamisen tärkeäksi tutustumisen kannalta. Alun tutustumisharjoitukset olivat leikkimielisiä ja nuoret heittäytyivät niihin mukaan. Liikettä vaativat harjoitukset aktivoivat nuoria ja ilmapiiri tuntui energiseltä. Kerätystä palautteesta tuli ilmi, että nuoret kokivat olevansa hyvä kohderyhmä tämäntyyppiselle toiminnalle, sillä he “ovat niin avoimia ja valmiita heittäytymään”.

Tämän jälkeen keksimme yhdessä säännöt työpajoille, jotka tuntuivat tulevan kuin luonnostaan. Sääntöjä tehdessä oli hyvä tunnelma ja mukaan liitettiin myös humoristisia asioita, joten virittäytyneisyys ei lopahtanut, vaikka istuimme hetken. Käsimitareiden ja keuhkärviointien lomassa oli luontevaa keskustelua odotuksista sekä jännittämisestä. Koska ryhmäkoko oli pieni, emme kiirehtineet harjoitusten välillä, vaan annoimme keskusteluille aikaa niiden syntyessä. Arvioimme, että tämä oli myös yksi syy rennon ja turvallisen ilmapiirin syntymiseen, kun nuoria ei tarvinnut hoputtaa eteenpäin. Yksi nuorista totesikin: “Kiva ettei ollut hullu kiire”.

Sääntöjen tekemisen jälkeen teimme pantomiimia. Jälleen kerran ryhmäkoko antoi periksi pantomiimin jatkamisen hieman kauemmin, mitä olimme suunnitelleet. Koska nuorilla näytti olevan hauskaa, päätimme siinä hetkessä tehdä pantomiimiesitykset vielä koko ryhmälle parille esittämisen jälkeen. Tämä harjoitus herätti hilpeyttä nuorissa ja antoi jokaiselle mahdollisuuden kertoa päivästänsä sen verran, kuin halusi. Harjoituksen aikana kaikki tulivat kuulluksi ja he saivat purkaa myös mahdolliset päivän aikana sattuneet vastoinkäymiset tai harmituksen aiheet.

Ensimmäisen puoliskon päätimme Minä olen puu -harjoitukseen, joka olikin kaikille jo entuudestaan tuttu. Jokainen oli tehnyt harjoitusta hieman eri ohjeilla, joten aluksi sovimme yhdessä säännöt harjoitukselle. Tämä harjoitus vaati improvisaatiota, liikkumista sekä heittäytymistä. Kaiken kaikkiaan ensimmäisen työpajan ensimmäinen puolisko oli ilmapiiriltään rentoutunut. Nuoret osallistuivat kaikkiin harjoituksiin aktiivisesti ja heillä näytti olevan hauskaa.

Tauon jälkeen siirryimme luovan kirjoittamisen osioon. Kaikki osallistujat kertoivat olevansa luovan kirjoittamisen harrastajia ainakin silloin tällöin. Useammalla oli kiinnostusta muun muassa runoihin tai novellien kirjoittamiseen. Tällä on luonnollisesti oma vaikutuksensa harjoitusten sujuvuuteen, mutta on vaikeaa arvioida, kuinka erilaista harjoitusten toteutuminen olisi ollut sellaisten osallistujien kanssa, joille luova kirjoittaminen ei ole olleenaan tuttua.

Aloitimme tämän tuokion kirjesana- ja tajunnanvirtaharjoituksilla. Osallistujat ymmärsivät ajatuksen nopeasti ja työskentely sujui sulavasti muutamalla tarkennetulla ohjeistuksella. Annoimme jokaisen harjoituksen jälkeen lyhyen hetken osallistujille kertoa, miltä se oli tuntunut tai miltä sellainen luova työskentelytapa vaikutti. Erityisesti tajunnanvirtaharjoitus oli herättänyt useammassa osallistujassa sisäistä ristiriitaa kritiikkittömyyden suhteen. Alussa he kokivat haluavansa alkaa muokata ja arvottaa tekstiä saman tien, mutta mitä pidemmälle harjoitus eteni, sitä enemmän he antoivat tekstin tulla paperille sellaisenaan. Useampi nuori ilmaisikin, että tämän tyylistä harjoitusta heidän olisi syytä kokeilla enemmän.

Emme olleet ajatelleet, että mitään luovan kirjoittamisen osuuden tuotoksista luettaisiin ääneen toisille. Yksi osallistujista kuitenkin ilmaisi halunsa tehdä niin, joten sallimme tämän. Tämä rohkaisi useampia jakamaan myös omia kirjoituksiaan, millä toivomme voineen olla voimauttaviakin vaikutuksia. Joskus osa ei halunnut jakaa tuottamaansa. Olimme iloisia siitä, että ilmapiiri oli sellainen, etteivät he myöskään kokeneet painetta tehdä niin.

Menneisyyteen ja tulevaisuuteen suuntaavat harjoitukset, joissa osallistujat kirjoittivat itselleen kirjeitä, tekivät tunnelmasta huomattavasti vakavamman. Olimme osittain tavoitelleetkin tätä, sillä halusimme pysäyttää nuoret pohtimaan omaa tarinaansa ikään kuin virikkeenä seuraavan kerran tarinateatteria varten. Useat osallistujat ilmaisivat kuitenkin kirjeiden kirjoittamisen jälkeen, että olivat muistelleet aika raskaitakin asioita. Vaikka ohjeistuksemme kehotti rohkaisemaan tai opettamaan itseään positiivisessa valossa, tällainen harjoitus saa luonnollisesti miettimään monenlaisia kokemuksia. Omien tuotosten jakaminen oli huomattavasti niukempaa tässä kohtaa, emmekä kannustaneet siihen. Tulevaisuuden kirjeestä tehtävän patsaan kohdalla palasimme kehollisuuteen ja improviisaatioon. Tästä huolimatta yksi osallistuja valitsi olla tuottamatta patsasta, mikä oli tietenkin täysin vapaaehtoista.

Siirryimme viimeiseen varsinaiseen harjoitukseen, tuolitanssiin. Kappaleeksemme valikoitui Vicky Rostin ”Sata salamaa”, mistä tuli myös työpajan ryhmähenkeä lisäävä keskinäinen huumorin aihe, jonka osallistujat nostivat myöhemmin esiin kivana ja ryhmäytävänä asiana. Osallistujat kertoivat myöhemmin ohjeistuksen saatuaan pitäneen ideaa kiusallisena ja jopa ”nolona”. He kuitenkin olivat harjoituksen loputtua täysin eri mieltä. Useammalle oli ollut tärkeä kokemus mennä niin paljon oman mukavuusalueen ulkopuo-

lelle. Heillä oli ollut myös hauskaa heittäytymisen lomassa ja he kertoivat tämän toimineen hyvänä vastapainona aikaisemmille harjoituksille. Harjoituksen aikana osallistujat onnistuivat myös oman näkemyksemme mukaan hyvin ravistelemaan niitä ajatuksia, joita kirjoittamisen aikana oli syntynyt.

Purkuharjoituksissa osallistujat kertoivat heillä olleen hauskaa ja kokeilleensa jotain uutta. Kaikki osallistujat ilmaisivat kirjoittamisen herättäneen heissä uusia oivalluksia. Osa sanoi myös ylittäneen itsensä. Yksi osallistujista toi esille yhden mahdollisen kehityskohdan. Hän sanoi, ettei ollut ehkä varautunut niin syvälliseen itsensä pohdiskeluun, kuin mitä kirjoitusharjoitukset olivat saaneet hänessä aikaan. Hän koki harjoituksen silti hyvänä, mutta pohti, että sitä voisi ehkä muuttaa tai rajata tavalla, joka keventäisi sitä. Tätä palautetta pohdimme myös arviointiosuudessa.

Kaiken kaikkiaan osallistujat kiittivät kokonaisuudesta ja pitivät sitä monipuolisena ja toimivana. Ryhmähengen koettiin löytyneen näinkin nopeasti, ja osallistujat sanoivat odottavansa innolla seuraavaa kertaa. He sanoivat lähtevänsä hyvällä, joskin väsyneellä tuulella.

8.2 Toinen työpaja

Kaikki edellisen kerran osallistujat saapuivat paikalle myös toiseen työpajaan, mistä oli vielä edellisellä viikolla pientä epävarmuutta. Työpajaan ei kuitenkaan tullut uusia osallistujia alkuperäisten ilmoittautuneiden joukosta, vaikka ilmoitimmekin sen olevan mahdollista lähettämässämme sähköpostissa, ensimmäiselle kerralle osallistuneiden luvalla.

Toistimme edellisen kerran lämmittelyharjoituksen sekä kertosimme asettamamme pelisäännöt tekemällä still-kuvia. Siirryimme tästä pantomiimiharjoitukseen ja kehollisuutta hyödyntävään harjoitukseen. Käsimitariarvioinnissa osallistujat kertoivat heidän oppineen viimeksi jotain uutta ja heidän olevan innoissaan esiintymisestä. Työpaja jännitti heitä vain hieman.

Itse tarinateatteriosuutta varten lainasimme muun muassa takkeja, paitoja, hameita, lauseja ja peruukkeja samassa rakennuksessa toimivasta harrasteteatterista. Jaoin osallistujat kahteen ryhmään, esiintyjiin ja tarinankertajiin, joihin kumpaankin yksi ohjaajista osallistui. Tämän ratkaisun teimme vähäisen osallistujamäärän vuoksi. Kussakin ryhmässä oli siis kolme henkilöä. Tarinankertojista yksi vuorollaan sai kertoa tarinansa,

jonka esiintyjät esittivät ja sitten päinvastoin. Tämä prosessi toistettiin kahdesti eri teemoilla.

Ensimmäinen teema, josta osallistujat saivat kertoa tarinan, oli "taito, jonka haluaisin oppia". Tarinan keksiminen ei ollut aluksi osallistujille helppoa, joten myös me ohjaajat päädyimme kertomaan omat tarinamme ja tukemaan tarinan keksimistä jatkokysymyksillä. Lopulta yksi nuorista kertoi ensimmäisen tarinan siitä, miten hän toivoisi voivansa oppia päästämään asioista helpommin irti. Tällä hän viittasi muun muassa epävarmuuteen ja itsekritiikkiin vaikkapa taiteen tekemisessä. Tästä esiintyjät keksivät hetken rauhassa pohdiskeltuaan rekvisiittaa hyödyntävän improvisoidun esityksen, joka kesti noin pari minuuttia. Esityksessä epävarmuus toimi jahtaavana ja houkuttelevana olentona, kun taas sisäinen rauha ja itsevarmuus oli rakentava ja tukeva olento. Esityksessä tarinankertojaa esittävä hahmo pallotteli näiden välillä, ja onnistui lopulta kukistamaan epävarmuuden menemällä varman olennon matkaan.

Tarinankertoja sanoi olleen uskomatonta, miten hyvin ja nopeasti näyttelijät keksivät niin-kin abstraktista teemasta esityksen. Hän kertoi tuntuneen upealta nähdä oma tarina näyteltynä, ja hänen kertomansa ristiriita niin konkreettisena. Tarinankertoja koki sen antaneen hänelle idean konkretisoida epävarmuus juuri joksikin tällaiseksi olennoksi, ja uskoi sen tarjoavan uusia mahdollisuuksia epävarmuuden sietämiseen. Hän kertoi saaneensa idean projektiin, jota kutsui nimellä "Drawing My Demons", jossa hän voisi piirtää omia epävarmuuksiaan ja itsekritiikkiään, ja siten käsitellä niitä.

Toinen nuori kertoi osaavansa eri taiteenlajeja melko monipuolisesti, mutta ei kokenut hallitsevansa yhtäkään niistä erinomaisesti. Hänen tarinansa käsitteli toivetta oppia taiteenlajeja kokonaisvaltaisemmin. Tässä esityksessä näyttelijät esittivät kolmea eri taidetta harjoittavaa hahmoa, jotka esittivät tarinankertojaa eri tilanteissa. Joukossa oli esimerkiksi kirjoittamista ja instrumentin soittamista. Vaikka näyttelijät eivät olleet sitä sopineet etukäteen, esitys oli kokonaan pantomiimina tehty. Esityksen jälkeisessä keskustelussa totesimme olleen hienoa, että sellainen sanaton sopimus syntyi spontaanisti.

Esityksessä hahmot ensin lannistuivat, kun eivät kokeneet osaavansa sitä, mitä tekivät. Sitten, hitaasti, yksi toisensa jälkeen he nousivat uudelleen, tekemään rauhassa ja yhteisessä harmoniassa eri taiteenlajeja rinnakkain. Tarinankertoja oli esityksestä vaikuttunut. Hän samaistui ajatukseen siitä, että kun tekee jotain rauhallisesti, niin lopputulos

on parempi. Tarinankertojan tunnisti myös romahdus- ja nousuvaiheet, ja hän totesi lanistumisesta selviävän vain tekemisen jatkamisella. Hänen kokemuksensa mukaan tekeminen ikään kuin ruokkii itseään. Nuori totesi, että kun jaksaa tehdä yhden asian, se aktivoi tekemään muita. Ennen kaikkea hän näki esityksessä teeman armollisuudesta itseään kohtaan ja totesikin tarvitsevansa sitä enemmän.

Työpajan toisella puoliskolla tauon jälkeen jatkoimme harjoituksella, jonka tarkoituksena oli virittäytyä takaisin tunnelmaan. Koska nuoret vaikuttivat innostuneilta tarinateatterista, jätimme suunnitellun Minä olen puu -harjoituksen tästä välistä pois. Näin ollen myös tarinateatterin tekemiseen jäi enemmän aikaa.

Ryhmät vaihtoivat paikkaa, ja aiemmin näyttelijöinä toimineet pääsivät nyt kertomaan omat tarinansa samasta aiheesta. Ensimmäinen tarinankertoja tästä ryhmästä kertoi toivovan oppivansa saksan kieltä. Hän kertoi olevansa aiheesta kiinnostunut, mutta ei vain ole saanut aikaiseksi mennä kielikursseille. Esityksessä näyttelijät loivat tilanteen, jossa oltiin saksan kielen tunnilla, ja koomisesti opeteltiin saksaa lastenlaulun kautta. Oppitunnilla motivoitunut kurssilainen, joka edusti tarinankertojaa, kinasteli motivoitumattoman kanssaopiskelijansa kanssa ja yritti kannustaa tätäkin mukaan.

Tämä tarina sai paljon naurua aikaiseksi, erityisesti tarinankertojassa. Hän itse piti mielekkäänä, että hän oli tarinassa niin motivoitunut ja kiinnostunut. Tarinankertoja piti myös häntä esittävälle hahmolle valittua asua hauskana, vaikkei hän itse sellaiseen pukeutuisikaan. Hän totesikin lopuksi: "Ehkä mä nyt meen vaan sinne kurssille, eihän se ton vaikeempaa oo".

Toinen tarina, jonka osallistujat saivat kertoa, oli aiheesta "tilanne, jossa tunsin olevani itsevarma". Näissä tarinoissa itsevarmuutta tuottivat esimerkiksi omat onnistumiset luovassa ilmaisussa, drag queenien itsevarmuus tai tietyt rakkaat musiikkikappaleet. Tarinateatterin jälkeen nuoret täyttivät internetissä palautekyselyn ja purimme kokemuksia kehäarvioinnilla, kuvien avulla sekä käsimittarilla. Olimme jättäneet lopuksi aikaa myös vapaalle keskustelulle. Saatu palaute oli positiivista: ilmapiiri koettiin turvalliseksi ja molemmissa työpajoissa oli nuorille uusia harjoituksia, vaikka kaikki olivatkin jo kokeneita teatterin harrastajia.

8.3 Työpajakokonaisuuden ja tarinateatterin arviointi

Havainnoimisemme lisäksi käytimme työpajojen tavoitteiden toteutumisen arvioinnissa myös toiminnallisia menetelmiä ja nuorilta kerättyä nimetöntä kirjallista palautetta. Palaute kerättiin verkkokyselyn kautta.

Kaiken kaikkiaan koimme työpajojen ilmapiirin energisenä ja erittäin turvallisena osallistujille. Nuoret heittäytyivät rohkeasti ja harjoitukset sujuivat jouhevasti. He uskalsivat myös sanoa ääneen, mitä ajattelivat. Nuorilta kerätyssä kirjallisessa palautteessa ilmeni kaikilla olleen hauskaa ja heidän kokeneen työpajojen tunnelman turvalliseksi. Työpajat olivat saaneet kaikki pohtimaan menneisyyttään tai tulevaisuuttaan uudesta näkökulmasta, sekä ajattelemaan voimavarojaan. Yksi nuori mainitsi myös työpajojen auttaneen jännittämisen käsittelemisessä.

Vapauduin heittäytymään ja sain käsiteltäviä hauskaa tavalla vaikeita asioita. [Aion] kirjoittaa enemmän kirjeitä itselleni koska siten näen oman kasvun. (N3)

Tarinateatteri itsessään oli koko ryhmälle uusi toimintamuoto ja nuoret pitivät hauskana ja hienona kokemuksena nähdä toisen esittävän heitä itseään. Nuoret kertoivat nähneensä itsensä silloin uudesta näkökulmasta. Palautekeskustelussa he toivat esiin olleen hyvä asia, että molemmilla kerroilla oli sama kokoonpano. He totesivat sen määrittäneen ryhmän avoimuutta ja dynamiikkaa. Myös pieni osallistujamäärä auttoi nuoria olemaan avoimia ja ryhmähenki ehti rakentua nopeasti heti alusta asti.

Tarinateatterissa tuli [...] ajateltua luovuutta ja itseilmaisun keinoja ja miten voi olla itselleen armollinen luomisen halun tuoman paineen kanssa. (N4)

Sisältö nuorten tarinoiden välillä vaihteli melko paljonkin: osa kertoi melko yksityiskohtaisia tuntemuksia jostain hetkestä elämästään, kun taas osa kertoi hyvinkin arkisia asioita. Esimerkkinä eräs nuorista kertoi haluavansa päästä elämässään eteenpäin ja haluavansa pystyvänsä päästämään asioista irti. Toinen nuorista halusi aloittaa taas rullalautailun monen vuoden tauon jälkeen. Tämä oli kuitenkin mielestämme hieno tilaisuus nuorille itselleen valita, miten henkilökohtaisia asioita itsestään kertoo. Jokaisen esityksen jälkeen keskustellessamme tarinankertojan tuntemuksista, tuli myös erilaisia havaintoja. Jonkun mielestä esitykset olivat äärimmäisen hauskoja ja esityksiä säästi nauru katsomosta. Jonkun esityksen jälkeen taas tarinankertoja olikin oivaltanut jotain uutta.

Esimerkiksi yksi nuorista kertoi, miten esitys hänen tarinastaan sai tämän oivaltamaan, miten hän voisi konkretisoida oman elämänsä esteet. Syntyi myös keskustelu, joka toi ensimmäisen kerran negatiivisia tunteita esille nuoren kertoessa tilanteesta, johon liittyi ahdistelua. Tilanteesta keskusteltiin koko ryhmän kanssa hetken, mutta sama nuori palasi vielä aiheeseen. Tässä kohtaa nousi esiin selkeä tarve kertoa näistä väärinkohtelun hetkistä. Vaikka tilanteista keskusteltiin jonkin aikaa, on syytä miettiä vastaavien tilanteiden varalle, miten tai mihin ohjata tämäntyyppiset keskustelut.

Näiden oivallusten myötä teemme päätelmän siitä, että tarinateatteri auttaa saamaan etäisyyttä oman elämän ongelmakohtiin ja ajatuksiin, jonka myötä on mahdollista tarkastella näitä asioita uudesta näkökulmasta ja löytää ratkaisuja.

9 Pohdinta

Opinnäytetyömme päätavoitteena oli kokeilla tarinateatteria menetelmänä sateenkaarinuorten voimaantumisen ja luoda menetelmälle malli, jota voi kehittää eteenpäin jatkossa. Työpajakokonaisuudellamme halusimme kannustaa sateenkaarinooria ilmaisemaan itseään ja tarjota heille mahdollisuuden voimaantumisen kokemuksille luovan ilmaisun kautta. Taidelähtöisen toiminnan ja sosiaalityön yhdistäminen tukevat syrjäytymisuhan alla olevien nuorten voimaantumista (Kettunen 2013: 59). Syrjäytymisen ehkäisy oli keskeinen syy sille, miksi valitsimme juuri nämä tavoitteet. Sateenkaarinooret kokevat paljon pelkoa ulkopuoliseksi jäämisestä vapaa-ajan harrastuksissa, mikä luo kynnyksen osallistua niihin tai jopa estää osallistumisen (Alanko 2014: 31, 34).

Kuten aiemmin esittelemässämme teoriassa on ilmennyt, voimaantumisen edellytyksenä on menneisyyden ja tulevaisuuden käsitteleminen (Nurmi 2009: 30). Toteutuneiden kahden työpajakerran perusteella emme voi todeta, että tämänkaltainen toiminta ehkäisee syrjäytymistä, mutta elementtejä siitä on havaittavissa. Tarjosimme nuorille ympäristön, jossa on mahdollista ilmaista itseään hyväksyvässä vuorovaikutuksessa muiden kanssa, jolloin parhaiten saavutetaan voimaantumisen kokemuksia. Tarinateatterille ominaiset piirteet kuten uuden oppiminen, tulevaisuuden kuvittelemisen sekä omien haasteiden näkeminen etäältä toteutuivat näkyvästi toiminnassa (Pearson 1999: 31–33; Pyykkö 1999: 72). Ymmärryksen lisääntyminen omasta itsestään on keskeisessä roolissa voimaantumisen prosessissa, ja se näyttää toteutuneen sekä havainnoimamme että kirjallisen palautteen perusteella. (Siljamäki ym. 2012: 53, 55.)

[Työpajat] sai miettimään mitä olen ja mitä haluaisin olla tulevaisuudessa. Koen että uskallan heittäytyä enemmän asioihin mihin en normisti ryhtyis. Tarinateatterin tarinanäytelmät oli hauskoja ja inspiroivia. (N1)

Tulevaisuuskirjettä kirjoittaessa aloin miettiä vähän eri tavalla sitä, miten ajattelen tulevaisuudesta ja menneisyydestäni, tai ainakin miten voin jäsentää sitä itselleni eri tavalla kuin aiemmin. (N2)

Jatkokehittämistä varten haluamme nostaa esiin muutaman kehityskohdan tai odottamattoman asian, jotka ilmenivät toiminnassamme. Luovan kirjoittamisen harjoitukset aiheuttivat osassa nuorista ajatuksia, jotka he itse kokivat turhan syvällisiksi. Tämä vaikutti heidän senhetkiseen mielialaansa. Yksi nuorista ehdotti itse, että tilannetta olisi voinut keventää esimerkiksi taustamusiikilla. Toinen nuori taas kertoi kirjallisessa palautteessa, että olisi kaivannut enemmän improvisaatioon valmistavia harjoituksia. Pyrimme suunnittelemaan toiminnan kokonaisuudessaan improvisaatioon valmistavaksi, mutta ilmeisesti tavoite ei toteutunut ainakaan juuri tämän nuoren kohdalla.

Haluamme myös pohtia kohderyhmämme tavoittamista. Meidän oli suhteellisen helppoa saavuttaa työpajamme osallistajat Happi Priden toiminnan kautta. Siksi pohdimme, miten taidelähtöisen toiminnan, esimerkiksi tarinateatterin, olisi mahdollista saavuttaa heidät, jotka eivät vielä ole löytäneet tai uskaltaneet mukaan kohdennettuun toimintaan? Tätä opinnäytetyötä tehdessämme emme löytäneet suomalaisia tutkimuksia tai opinnäytetöitä, joissa tarinateatteria olisi aiemmin tehty sateenkaarinuorten kanssa. Toivomme oman työmme rohkaisevan muita kehittämään tarinateatteria menetelmänä sateenkaarevassa nuorisotyössä sekä tutkimaan sen potentiaalia. Olisi mielestämme tärkeää nähdä, millaisia vaikutuksia tarinateatterilla voi pitkällä aikavälillä olla, minkä seuraamista oma työmme ei mahdollista.

Koska tarinateatterin tekeminen kannusti nuoria pohtimaan omia elämäntilanteitaan, näemme että tämän tyyppiselle toiminnalle on jalansijaa voimaannuttamiseen tähtäävässä toiminnassa. Pohdimme kuitenkin, että tällainen toiminta varmasti tavoittaa pääosin vain niitä nuoria, jotka ovat erityisen innokkaita tai jopa kokeneita ilmaisemaan itseään luovasti. Tämä näkyi ainakin omassa toiminnassamme. Haluaisimme tulevaisuudessa nähdä taidelähtöisen toiminnan tavoittavan myös monia muita nuorisoryhmiä, ja miettimekin voisiko tarinateatterilla käytännölläheisyytensä vuoksi olla rooli siinä? Jos tarinateatterin on mahdollista voimaannuttaa nuoria ja tukea heidän identiteettinsä kehitystä, se voisi olla arvokas nuorisotyön työkalu ja tarjota nuorille kokonaan uuden tavan itse-reflektioon.

Lähteet

Alanko, Katarina 2014. Mitä kuuluu sateenkaarinuorille Suomessa? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: Verkkojulkaisuja 72. Seta ry: Seta-julkaisuja 23. Saatavana osoitteessa: <<http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/sateenkaarinuori.pdf>>. Luettu 5.9.2018.

Biström, Fredrika 2018. Fakta: Begrepp. Lista över begrepp som kan vara till hjälp när du orienterar dig i hbtq+-diskussioner. Saatavana osoitteessa: <<https://www.regnbagsankan.fi/utbildning-skolbesok/fakta-om-hbtq/>>. Luettu 11.9.2018.

Fox, Jonathan 1999. Rituaali meidän ajallemme. Teoksessa Tarinateatteri Mielikuva (toim.) 1999: Tarinateatteri: Playback theatre. Helsinki: Tarinateatteri Mielikuva -kannatusyhdistys. 29–30.

Happonen, Kaisa & Niskala, Meiju & Vasko, Anne 2014. Leikki viekään! Helsinki: Tammi.

Helsingin tarinateatteri n.d. Mikä tarinateatteri. Saatavana osoitteessa: <<http://www.helsingintarinateatteri.com/index.php?id=1>>. Luettu 10.9.2018.

Honkasalo, Veronika & Salo, Aija 2015. Sateenkaarinuorten vapaa-aika ja yhdenvertaisuus. Julkaisussa Myllyniemi, Sami (toim.) 2015. Ihmisarvoinen nuoruus. Nuorisobarometri 2014. 143–152. Saatavana osoitteessa: <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2015/03/Nuorisobarometri_2014_web.pdf>. Luettu 10.9.2018.

HUS 2013. Ohjeita lasten ja nuorten sosiaalisten vuorovaikutustaitojen tukemiseksi. HYKS Lastenneurologia: Neuropsykologit 2013. Saatavana osoitteessa: <https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/Documents/Ohjeita_lasten_ja_nuorten_sosiaalisten_vuorovaikutustaitojen_tukemiseksi.pdf>. Luettu 14.9.2018.

Kehollinen kehäarviointi 2016. Kepeli. Kotoutumista kehollisilla ja pelillisillä menetelmillä. Saatavana osoitteessa <http://kepelimetropolia.fi/harjoitteet_post/kehaarviointikeholla/> Luettu 27.11.2018.

Ketonen, Päivi & Muttonen, Ari 1999. Suomalainen tarinateatteri. Teoksessa Tarinateatteri Mielikuva (toim.) 1999: Tarinateatteri: Playback theatre. Helsinki: Tarinateatteri Mielikuva –kannatusyhdistys. 54–57.

Kettunen, Paula 2013. "Täällä on niinkö semmonen avoin ilmapiiri": nuorten kokemuksia Draaman Paikka -teatteriryhmässä. Pro gradu. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Sosiaalityö. Saatavana osoitteessa <<http://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61493>>. Luettu 18.9.2018.

Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/39276/kankanen_vaitoskirja.pdf?s>. Luettu 11.9.2018.

Köykkä, Heta-Riitta 2018. Osallisena vai ulkopuolisena? Tarinateatteri tukena kaksisuuntaisessa kotoutumisessa. Opinnäytetyö. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Saatavana osoitteessa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/145330/Koykka_Heta_HELSINKI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 10.9.2018.

Laitinen, Liisa 2017a. Taide, taiteellinen toiminta ja nuorten hyvinvointi. Teoksessa Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: Taideyliopisto. 31–37.

Laitinen, Liisa 2017b. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>>. Luettu 14.9.2018.

Luopa, Pauliina & Kanste, Outi & Klemetti, Reija 2017. Toisella asteella opiskelevien sateenkaarinuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Terveystieteiden tutkimuslaitos THL: Tutkimuksesta tiiviisti 25. Saatavana osoitteessa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135233/URN_ISBN_978-952-302-909-5.pdf>. Luettu 10.9.2018.

Mannerheimin lastensuojeluliitto MLL 2017. Vanhemman kiinnostus tukee murrosikäisen itsetuntoa. Saatavana osoitteessa: <<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-murrosikaisen-kanssa/vanhemman-kiinnostus-tukee-murrosikaisen-itsetuntoa>>. Luettu 14.9.2018.

Myllyniemi, Sami 2017. Tilasto-osio. Teoksessa Myllyniemi, Sami (toim.) 2017. Katse tulevaisuudessa. Nuorisobarometri 2016. 9–102. Saatavana osoitteessa: <https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2017/03/Nuorisobarometri_2016_WEB.pdf>. Luettu 10.9.2018.

Notkola, Veijo & Pitkänen, Sari & Tuusa, Matti & Ala-Kauhaluoma, Mika & Harkko, Jaakko & Korkeamäki, Johanna & Lehikoinen, Tuula & Lehtoranta, Pirjo & Puumalainen, Jouni & Ehrling, Leena & Hämäläinen, Juha & Kankaanpää, Eila & Rimpelä, Matti & Vornanen, Riitta 2013. Nuorten syrjäytyminen : tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Helsinki: Eduskunta. Saatavilla osoitteessa: <https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf> Luettu 8.11.2018.

Nurmi, Anna-Maria 2009. Ruumiskokemus voimaantumisen lähteenä — kaksi erilaista tarinaa koulun hiphop-kerhosta. Nuorisotutkimus 27 (2). 29–41. Saatavana osoitteessa <<http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2009/2/ruumisko.pdf>>. Luettu 18.9.2018.

Pearson, Deborah 1999. Tarinateatteri koulutuksen välineenä. Teoksessa Tarinateatteri Mielikuva (toim.) 1999: Tarinateatteri: Playback theatre. Helsinki: Tarinateatteri Mielikuva -kannatusyhdistys. 31–39.

Pyykkö, Airi 1999. Tarinateatteri – todellisuuden teatteria. Teoksessa Tarinateatteri Mielikuva (toim.) 1999: Tarinateatteri: Playback theatre. Helsinki: Tarinateatteri Mielikuva -kannatusyhdistys. 72.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulu: Oulun yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Saatavana osoitteessa <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>>. Luettu 30.9.2018.

Siljamäki, Mariana & Anttila, Eeva & Perttula, Juha & Sääkslahti, Arja 2012. Tanssiharrastajien kokema voimaantuminen eri kulttuureista lähtöisin olevissa tanssimuodoissa. Liikunta ja Tiede 49 (6). 52–59. Saatavana osoitteessa <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/41167/liikuntajatiede62012tutkimusartikkelitsiljamakietal.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 18.9.2018.

Taavetti, Riikka 2015. Olis siistiä, jos ei tarttis määritellä. Kuriton ja tavallinen sateenkaarinuoruus. Nuorisotutkimusseura/Nuorisotutkimusverkosto: Verkkojulkaisuja 81. Seta ry: Seta-julkaisuja 24. Saatavana osoitteessa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hyvinvoiva_sateenkaarinuori.pdf>. Luettu 10.9.2018.

Taavetti, Riikka & Alanko, Katarina & Heikkinen Lotte 2015. Hyvinvoiva sateenkaarinuori -tutkimushanke. Tulosten tiivistelmä. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura: Verkkojulkaisuja 82. Seta ry: Seta-julkaisuja 26. Saatavana osoitteessa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/hyvinvoiva_sateenkaarinuori_tivistelma.pdf>. Luettu 5.9.2018.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL 2018. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>>. Luettu 11.9.2018.

Ventola, Marjo-Riitta & Renlund, Micke 2005. Draamaa ja teatteria yhteisöissä. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadian julkaisuja. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia.

Vilen, Marika & Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Väisänen, Mikko 2016. Seksuaalisen suuntautumisen, sukupuoli-identiteetin ja seksin sanastoa. Saatavana osoitteessa: <<http://www.pirkanmaanseta.fi/seksuaalisen-suuntautumisen-sukupuoli-identiteetin-ja-seksin-sanastoa/>>. Luettu 11.9.2018.

Wernick, Laura & Kulick, Alex & Woodford, Michael 2014. How Theater Within a Transformative Organizing Framework Cultivates Individual and Collective Empowerment among LGBTQQ Youth. Journal of Community Psychology 7. 838–852.

Åstrand, Riikka 2017. Taiteen mahdollisuudet, rajat ja riskit vaikeissa tilanteissa olevien nuorten tukemisessa. Myrsky-hankkeen taiteilijaohjaajien näkemyksiä. Nuorisotutkimus 35 (1–2). 80–91.

Verkkokyselylomakkeen sisältö

Kiitos osallistumisestasi ilmaisutyöpajoihin!

Jotta tämänkaltaista työpajakokonaisuutta voitaisiin jatkossa kehittää entistä paremmaksi, ja jotta saamme tietoa sen hyödyistä, olisimme kiitollisia, jos vastaisit muutamaan kysymykseen. Kysely on kokonaan anonyymi, mutta saatamme hyödyntää sen vastauksia opinnäytetyössämme, joka julkaistaan keväällä 2019.

Kokemuksesi työpajoissa

Valitse ne väittämät, jotka vastaavat omaa kokemustasi työpajoissa:

- Minulla oli hauskaa
- Työpajojen tunnelma oli turvallinen
- Minua jännitti alussa
- Työpajat rohkaisivat minua kirjoittamaan enemmän
- Työpajat saivat minut pohtimaan menneisyyttäni/tulevaisuuttani uudesta näkökulmasta
- Työpajat saivat minut ajattelemaan voimavarojani
- Työpajat auttoivat minua käsittelemään jännittämistä

Avoimia kysymyksiä

1. Herättivätkö työpajat sinussa ajatuksia omaan tarinaan, taustaan tai identiteettiin liittyen? Jos herätti, voisitko kuvailla minkälaisia?
2. Koitko työpajojen kannustaneen sinua ilmaisemaan itseäsi enemmän? Jos koit, niin millä tavalla?
3. Muuttaisitko jotain työpajakokonaisuudessa? Jos, niin mitä ja miksi?

4. Työpajojen paras tai mieleenpainuvin juttu:

5. Terveisesi työpajojen ohjaajille / vapaa sana:

