



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Toimittanut Laura Lehtinen

UNELMIEN PERFORMANSSI

**Luovan työnhakuvalmennuksen
toteuttaminen soveltavan teatterin
ja kehollisten menetelmien sekä
tulevaisuusohjauksen avulla**

KOUVOLAN
Teatteri

SISÄLLYS

Esipuhe.....	4
Johdanto.....	6

OSA 1

Soveltava teatteri ja keholliset menetelmät.....	16
Sukupuolen mukaiset rooliodotukset ja ennakkoluulojen murtaminen.....	20
Minipilotti.....	24
Kokemuksiani ja ajatuksiani Työhaun performanssista syksyllä 2019.....	26
Miten Työstämö rakentui.....	38
Ryhmäytyminen – itsensä ja toisten hyväksymistä.....	44
Vapauttava kasvattaja.....	50

Tulevaisuusohjaus aikuisten ryhmätoiminnassa.....	54
Monialaista yhteistyötä.....	60

OSA 2

Unelmien performanssi -valmennuksen lähtökohdat.....	64
Unelmien performanssi -valmennus.....	66
Vaihtoehtoiset moduulit.....	82
Voimakuvapaja työnhakuvalmennuksen osallistujille.....	88
Mallin integroiminen ja sovellettavuus.....	98
Tässä ja nyt – henkisellä matkalla tuntemattomaan.....	104
Lopuksi.....	110

ESIPUHE

Pia Houni,
TeT, dosentti,
ohjausryhmän
puheenjohtaja,
Taiteen
edistämiskeskus

Tehdä työtä ja rakastaa on ollut modernin psykologian huudahdus reilun sadan vuoden ajan. Ihmisen hyvinvoinnin voimavarana työn tekeminen ja rakastaminen ovat tärkeitä. Havahdumme huomaamaan nämä asiat, kun niiden ympärille syntyy ongelmia. Rakastamisen kyky on läsnä läpi ihmisen elämän, ja se herättää meissä enemmän tunteita kuin mikään muu asia maailmassa. Rakkaushuolet ovat tunnetusti suuria. Rakastamisen ohella työ on meille tärkeää. Etsimme paikkaamme yhteiskunnassa työn kautta, ja se muodostaa identiteettimme yhden perustan. Kun kohtaamme vaikeuksia itsemme toteuttamisessa työn kautta, arkemme joutuu pois paikoiltaan. Huoli pärjäämisestä ja tulevaisuudesta täyttää mieleemme. Työ ja rakkaus ovat ihmisyytemme voimavaroja ja oikeuksia.

Työhaun performanssi -hanke on kääntymässä kohti loppua. Kahden vuoden matka on ollut mielenkiintoinen ja erityisesti covid-19-pandemian takia myös haasteellinen. Hankkeen lähtöideana oli edistää miesten työllisyyttä ja hyvinvointia luovien menetelmien avulla. Huomiota haluttiin kohdistaa työllistymisen esteiden poistamiseen erityisesti itseilmaisun ja itsetunnon näkökulmista. Hankkeen ajatus itsensä ilmaisemisen ja rohkeuden vahvistamisesta on tärkeä nykyajan työelämän kannalta. Ihmisiltä vaaditaan yhä parempaa kykyä kertoa omasta ammattitaidostaan, olla vakuuttava ja monessa tapauksessa myös luoda hyvä vuorovaikutussuhde toisiin ihmisiin. Nämä eivät ole ihmisen automaattisia valmiuksia vaan usein kokemuksen ja harjoittelun tuomia voimavaroja. Tästä syystä Työhaun performanssi -hanke on ollut poikkeuksellisen tärkeä. Esiintymistaidot ja kyky ilmaista

itseään monipuolisesti ovat olennaisia myös lähitulevaisuudessa. Näiden vahvuuksien tukeminen edistää työhaun valmiuksia, mutta saattaa vaikuttaa myös rakkauden ilmaisuihin.

Työhaun performanssi -hankkeen ohjausryhmän puheenjohtajan ominaisuudessa on ollut arvokasta seurata työn toteutumista ja kuulla osallistujien kokemuksia valmennusryhmästä. Ohjausryhmän kokoukset ovat herättäneet rikasta keskustelua näistä kokemuksista ja yleensä hankkeen teemoista. Yhteiset kokoukset ovat herättäneet ohjausryhmässä keskustelua ja jaettua iloa, etenkin loppuvaiheen tuloksia seuratessa. Lainaan hankkeen projektipäällikkö Laura Lehtisen sanoja tästä julkaisusta: ”Pieni mutta innostunut valmennusryhmä ja esitys sen loppuhuipentumana osoitti, että oikeanlaisella ryhmänohjauksella, kuuntelemisella ja taidelähtöisillä menetelmillä voi saada ihmeitä aikaan. Osallistujat heittäytyvät rohkeasti tekemiseen ja sitoutuivat päämäärään.”

Unelmien valmennus voi tapahtua tässä ja nyt. Se voi olla arjen ihme. Se ei kuitenkaan synny tyhjästä vaan ammattitaitoisesti suunnitellun työn ja toteutuksen saattamana. Työhaun performanssi -hankkeen loppuraportti kannustaa kohti tätä näkemystä ja kertoo, millaisia mahdollisuuksia taidelähtöisellä työskentelyllä voi olla. Kouvola Teatterin avoimuus ja rohkeus olla mukana tässä hankkeessa on yksi esimerkki yhteistyön tärkeydestä.

Toivon, että tämä raportti innostaa uusiin kokeiluihin ja hyvän työn puolustamiseen.



Kuva esityksestä Tässä ja nyt – henkiselä matkalla tuntemattomaan. Kuva Same-eYes.

JOHDANTO

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Kaakkois-Suomen ammatti-
korkeakoulun ja osatoteuttaja
Kouvola Teatterin yhteinen
hanke *Työhaun performanssi*
oli monialainen, inspiroiva ja

yllättävä. Se toi luovat menetelmät miesten työllisyyden ja kokonais-
valtaisen hyvinvoinnin edistämiseen. Hankkeen rahoittivat Euroo-
pan sosiaalirahasto ja Hämeen ely-keskus ajalla 1.4.2019–30.4.2021.
Hanketiimin muodostivat projektipäällikkö Laura Lehtinen ja
TKI-asiantuntija Anni Seppä Xamkista sekä hankeasiantuntija
Elina Ylisuvanto Kouvola Teatterilta. Syksyllä 2019 Elinan sijaisena
työskenteli teatteri-ilmaisun ohjaaja Mari Kahri.

Hankkeessa kehitelty ja pilotoitu työnhakuvalmennus jalostui
malliksi, joka sai nimen *Unelmien performanssi*. Mallinnuksessa
uutta on työnhakijoille suunnattu luova valmennus, jossa kehol-
listen menetelmien, soveltavan teatterin ja tulevaisuusohjauksen
yhdistelmällä kartoitetaan osallistujien omaa polkua ja toteutetaan
unelmia teatterin keinoin.

LUOVA TYÖNHAKUVALMENNUS

Saavutimme erään tavoitteen ja toteutimme vuoden 2020 aikana
luovan työnhakuvalmennuksen. Tämä hankkeen päätoimenpide

toteutui 4–5 osallistujan voimin vuonna 2020. Työstämö-valmen-
nukseen osallistuneet koostivat Elinan ohjauksessa esityksen *Tässä
ja nyt – henkiselä matkalla tuntemattomaan*. Esityksen nimi kuvaa
hyvin myös hanketiimin matkaa tämän uutta luovan projektin
parissa, sillä aloittaessamme keväällä 2019 emme hankesuunni-
telmasta huolimatta tienneet tarkasti, millaiseksi kokonaisuus
tarkkaan ottaen muodostuu.

Pieni mutta innostunut valmennusryhmä ja esitys sen lop-
puhuipentumana osoittivat, että oikeanlaisella ryhmänoh-
jauksella, kuuntelemisella ja taidelähtöisillä menetelmillä
voi saada ihmeitä aikaan. Osallistujat heittäytyvät rohkeasti teke-
miseen ja sitoutuivat päämäärään. Erilaisilla luovilla menetelmillä
todella on mahdollista vaikuttaa yksilöiden kokonaisvaltaiseen
hyvinvointiin, vahvistaa minäpystyvyyden kokemuksia sekä
tarjota merkityksellisuuden tunteita ja osallisuuden kokemuksia.

Matkalla oli erinäisiä haasteita. Hankkeen toimenpitei-
siin oli vaikeuksia saada osallistujia, ja koronan tuoma
poikkeustila peruutti ryhmätapaamiset. Epävarma tilanne
vaikeutti myös muun toiminnan järjestämistä. Hanke-
suunnitelmakin hieman muuttui matkan varrella. Saimme muu-
taman kuukauden lisäaikaa alkuperäiseen aikataulutukseen
verrattuna ja kokeilimme muita, pitkää työnhakuvalmennusta
pienimuotoisempia toimenpiteitä. Yhteistyöllä ja yrittämisellä

*"Kiva ollut kokeilla
rajojaan ja olla
mukana tässä."*

Lainaukset ovat
hankkeen ryhmä-
valmennukseen
osallistuneiden
palautteita ja
kommentteja.

*"Oli hieno projekti
olla mukana."*

saimme kuitenkin toteutettua kiinnostavan hankkeen, joka oli antoisa ja opettavainen myös toteuttajille. Suuret kiitokset kaikille rohkeille osallistujille, auttavaisille sidosryhmille, kannustavalle ohjausryhmälle sekä sinnikkäälle hanketiimille!

HANKESUUNNITELMAN TAUSTA, TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA TULOKSET

Hankkeen kohderyhmänä olivat eri-ikäiset työttömät ja työllistymisvaikeuksia kohtaavat miehet Kouvolassa. Tavoitteina oli edistää miesten työllisyyttä, lieventää työ- ja koulutusurien sukupuolen mukaista eriytymistä ja kannustaa miehiä naisvaltaisille aloille. Samalla oli tarkoitus kokeilla ja mallintaa uutta sosiokulttuurista toimintamallia sekä laatia monialainen yhteistyömalli.

Näihin tavoitteisiin pyrittiin tarjoamalla osallistumisen, osallisuuden ja onnistumisen kokemuksia sekä voimautumista ja elämännhallintaitoja edistäviä sisältöjä. Lisäksi sisällöillä pyrittiin vähentämään työhön liittyviä ennakkoluuloja ja vahvistamaan kokonaisvaltaisia työnhakutaitoja ja -valmiuksia. Osallistujien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin edistäminen oli tärkeä taustateema, sillä se on edellytys aktiiviseen arkeen, minäpystyvyyden kokemuksiin ja haluun olla osa yhteiskuntaa. Hankesuunnitelman taustateorian oli Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys.

Tärkeintä hankkeessa oli nähdä ihminen kokonaisvaltaisena olentona ja työnhaku muunakin kuin ansioluetteloina ja hakemuksina. Ihminen tuo työnhakutilanteeseen kokonaisen itsensä, osaamisensa, aiemmat kokemuksensa ja tulevaisuuden suunnitelmansa.

Menetelminä hankkeessa toimivat soveltavan teatterin menetelmät, keholliset menetelmät sekä tulevaisuusohjaus. Soveltavan teatterin ja kehollisten menetelmien avulla pyrittiin lisäämään osallistujien itsetuntemusta, kehittämään vuorovaikutustaitoja ja läsnäoloa, kiinnittämään huomiota keholliseen viestintään sekä vahvistamaan kehon ja mielen välistä yhteyttä. Tulevaisuusohjaus auttoi hahmottamaan omaa polkua ja näkemään, mitä pitää tehdä matkan edistämiseksi ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Sisältöinä oli muun muassa läsnäolo- ja kohtaamisharjoitteita sekä tulevaisuu-

den kartoitusta. Näiden lisäksi luovaan työnhakuvalmennukseen sisältyi esimerkiksi kuntoilua ja kulttuurikäyntejä.

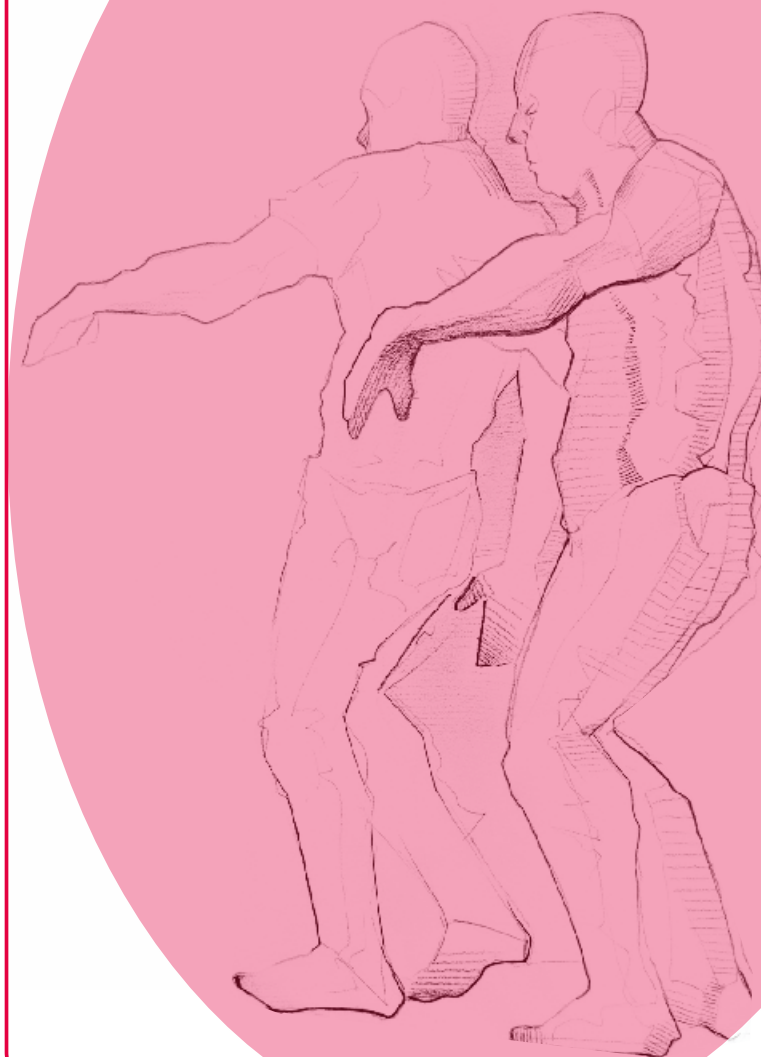
Kahden eri alan osaajan työparimalli mahdollisti monipuolisen ja monialaisen toteutuksen. Elina toimii teatteripedagogina ja näyttelijänä, ja Anni opiskelee yhteisöpedagogiaa ja on aktiivinen partiolainen. Luovan työnhakuvalmennuksen sisällöt tukivat sekä yksilöllistä kehitystä että toimintaa ryhmässä. Tästä pohjalta kehittyi työnhakuvalmennus, joka kiteytyi ja hioutui unelmiin perustuvaksi malliksi, *Unelmien performanssiksi*.

JULKAISUN RAKENNE

Tässä julkaisussa kerrotaan hankkeen toteuttamisesta sekä esitellään malli luovan työnhakuvalmennuksen toteuttamiseen. Ensimmäinen osa julkaisua kuvaa valmennuksen teemoja, sen rakentumista ja sisältöä. Toteutuneen valmennuksen sisällöt suunniteltiin kesällä 2019. Minipilotti kahden osallistujan voimin ja samalla sisältöjen testaus toteutuivat syksyllä 2019. Minipilotti toi kokemuksia, joiden pohjalta vuoden 2020 valmennus täydentyi ja jalostui. Täysimittainen toteutus sai nimekseen Työstämö, johon tässä julkaisussa viitataan sanalla työnhakuvalmennus erotuksena minipilotista. Työnhakuvalmennus myös muuntui ja hioutui matkan varrella ryhmän koostumuksen, tarpeiden ja kiinnostusten mukaan.

Julkaisun toinen osa esittelee mallin, joka kehitettiin työnhakuvalmennuksen ja ryhmätoiminnasta saatujen kokemusten pohjalta. Se on kaikkien vapaasti käytettävissä ja muokattavissa omaan käyttöön ja ryhmän tarpeisiin sopivaksi. Lisäksi julkaisussa pohditaan mallin integroimista ja sovellettavuutta sekä monialaisen yhteistyön toteuttamista työllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia edistävässä toiminnassa.

OSA 1



KULTTUURI- HYVINVOINTI JA HOLISTINEN IHMISKÄSITYS

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan kulttuurin ja taiteen mahdollisuuksia edistää ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta (Houni ym. 2020, 17). Kulttuurihyvinvointi on laaja käsite, jonka voi eritellä eri osa-alueisiin tai tasoihin. Käsitteen voi hahmottaa portaiksi, jotka etenevät arjen tasolta yhteiskunnan rakenteisiin. Taidetta sisältävästä ympäristöstä ja taiteen kokemisesta askeleet nousevat omaan harrastukseen ja taiteen tuottamiseen, siitä soveltaaan taiteeseen, kuntouttavaan toimintaan ja taideterapiaan ja aina kulttuurihyvinvoinnin integroimiseen osaksi sote-alaa (Itä-Suomen hyvinvointivoimalan Kulttuurihyvinvoinnin portaat ks. Mäkinen 2019, 24).

KULTTUURIN VOIMA

Harrastusten tuomien elämysten, luovuuden kokemusten ja itsensä toteuttamisen lisäksi kulttuuri ja taide edistävät todennestusti terveyttä ja hyvinvointia. WHO:n raportti *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* (2019) listaa lukuisia tutkimuksia, jotka osoittavat kulttuurin ja taiteen voiman edistää kuntoutumista ja sairauksista toipumista. Esimerkiksi musiikin on todettu edistävän halvauksista toipumista ja lisäävän sosiaalista yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kuorolaulu ja kirjoittaminen taas voivat vähentää ahdistusta mielenterveysongelmista kärsivillä. (Fancourt & Finn 2019, 9, 30, 40.)

Taideterapian tai sairauksien hoidon lisäksi kulttuuri ja taide tuottavat tuloksia ennalta ehkäisevänä toimintana edistämällä muun muassa toimintakykyä, työhyvinvointia ja koulussa viihtymistä sekä vähentämällä syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. Nämä tuovat myös taloudellista hyötyä. (Houni ym. 2020, 39, 112–113.) Taidetoiminta vaikuttaa niin yksilön kuin yhteisön tasolla. Se lisää esimerkiksi yksilön itsetuntemusta ja itseluottamusta, kehittää ajattelukykyä ja auttaa ajattelemaan toisin sekä parantaa kommunikaatiotaitoja. Yhteisössä puolestaan voi taidemenetelmillä vahvistaa ryhmähenkeä ja yhteenkuuluvuutta, rakentaa luottamusta, lisätä erilaisuuden hyväksymistä ja edistää tasavertaisia kohtaamisia. (Turunen ym. 2018, 14.)

Kulttuurihyvinvoinnin teema on nyt erittäin ajankohtainen, ja asian parissa työskentelee moni oppilaitos, verkosto, järjestö ja hanke. Esimerkiksi tammikuussa 2021 Xamkissa alkoi uusi, ylempään ammattikorkeakoulututkintoon johtava kulttuurihyvinvoinnin koulutusohjelma. Valtakunnallinen Taikusydän-verkosto toimii alueverkostojensa kautta, ja toukokuussa 2020 on perustettu valtakunnallinen hyvinvointipooli. Itä-Suomen hyvinvointivoimala tekee vaikuttavaa työtä kulttuurin ja taiteen integroimiseksi eri aloille. Parasta itää -verkosto pyrkii luomaan elinvoimaisen Itä-Suomen kulttuuri-, taide- ja luontolähtöisillä menetelmillä. Lukuisissa hankkeissa hyödynnetään taidelähtöisiä menetelmiä eri kohderyhmien hyväksi ja mitä moninaisimpien tavoitteiden saavuttamiseksi. Monille toimijoille yhteinen tavoite on saada kulttuurihyvinvointi ujutettua rakenteisiin arkiseksi osaksi yhteisöjä ja ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta.

*"Luovuuden
salliminen ja
kehittäminen!
Liikkeelle lähtö!"*

Myös uudistettu laki kuntien kulttuuritoiminnasta (2019/166) velvoittaa kuntia tarjoamaan kulttuuripalveluita asukkailleen. Kulttuuri on huomioitu kunnallisissa ja alueellisissa hyvinvointikertomuksissa. Kulttuuri on kuitenkin mukana melko pinnallisesti, eikä esimerkiksi soveltavan taiteen hyödyntäminen näy hyvinvointikertomusten toimenpiteissä (Lehtinen 2020). Kulttuuri otettiin vuonna 2019 mukaan myös kuntien terveyden edistämisen aktiivisuuden seurantaan ja kehittämiseen tarkoitetussa TEAviisarissa (TEAviisari 2019).

HOLISTINEN IHMISKÄSITYS

Työhaun performanssi -hankkeen sisältöjen taustalla on kokonaisvaltainen eli holistinen ihmiskäsitys. Psykologi Lauri Rauhala (1914–2016) on tarkastellut holistista ihmiskäsitystä ja ihmisen olemista maailmassa kehollisena, tajunnallisena ja situationaalisenä olentona. Ihminen on olemassa psyykkis-henkisesti, orgaanisena olomuotona sekä suhteina todellisuuteen. (Rauhala 2005, 32.) Jokainen ihminen on ajatusten, tunteiden, ominaisuuksien, kokemusten, kehön, olemuksen ja elämäntilanteen yhdistelmänä ainutlaatuinen.

Itsetuntemuksen merkitys on tärkeää sekä hyvinvoinnin että elämän suuntaamisen kannalta. Miten jokainen näkee itsensä ja mahdollisuutensa maailmassa? Miten voisi auttaa ihmistä vaikuttamaan itse omaan tilanteeseensa sen sijaan, että hän lamaantuisi toimimattomuuteen tai ajautuisi olosuhteiden vietäväksi? Oman itsen ja toiminnan reflektio on taito, jota on mahdollista harjoittaa. Reflektion kautta voi oppia itsestään, pyrkiä toiminaan toisin ja saada uusia oivalluksia siitä, kuka on.

"Uskon itseeni ja tekemisiini enemmän." Ihminen on työnhakijana myös oma kokonainen itsensä. Työnhakutilanteessa ollaan tiettyssä roolissa, työnhakijana eikä esimerkiksi puolisona, vanhempina tai jalkapalloilijana, paitsi jos hakee ammattilaisjalkapalloilijan paikkaa. Hän on tiettyssä positiossa suhteessa haastattelijaan ja valitsijoihin. Hakijan täytyy näyttää ei ainoastaan parhaat vaan paikkaan soveltuvat puolensa sekä vakuuttaa lyhyessä vuorovaikutustilanteessa haastattelijat omasta osaamisestaan, sopivuudestaan ja luotettavuudestaan.

Hankkeessa valmentauduttiin kohtaamisiin erilaisten harjoitteiden avulla. Esilläolo, toisten huomioiminen ja kuuntelu, itsensä ilmaiseminen, improvisaatio ja yllättävien tilanteiden harjoittelu vahvistavat suoriutumista erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Tulevaisuusohjauksen sisällöt auttavat tulevaisuuden hahmottamisessa ja omien ajatusten suuntaamisessa. Sisällöt tukevat erilaisiin tilanteisiin hakeutumista ja valmistautumista. Vasta kun on selvää, mihin haluaa pyrkiä, voi aktivoitua hakeutumaan kohti muutosta.

"Mietin asioita eri tavalla."

LÄHTEET

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. E-kirja. WHO. Saatavissa: <https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019> [viitattu 3.2.2021].

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.taike.fi/fi/kulttuurihyvinvointikirja> [viitattu 23.2.2021].

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 2019/166. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166> [viitattu 3.2.2021].

Lehtinen, L. 2020. Miten kulttuuri näkyy kuntien hyvinvointikertomuksissa? Blogi. Päivitetty 11.9.2020. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminnan-blogi/miten-kulttuuri-nakyy-kuntien-hyvinvointikertomuksissa/> [viitattu 3.2.2021].

Mäkinen, E. 2019. Kulttuurihyvinvoinnin portaati. Teoksessa Lehmusaho M. & Kleemola, H. (toim.) Kulttuurisote – kuuden maakunnan kumppanuushanke. Yhteinen loppuraportti 1/2019. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.hyvinvointivoimala.fi/wp-content/uploads/Kulttuurisote_2018_yhteinen_loppuraportti_2019_verkkoon.pdf [viitattu 3.2.2021].

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. E-kirja, julkaistu 2014. Helsinki: Gaudeamus. Saatavissa: www.nextory.fi/ [viitattu 3.2.2021].

TEAviisari 2019. Kulttuuri on tullut osaksi kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. WWW-dokumentti. Julkaistu 11.10.2019. Saatavissa: <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tiedote/92> [viitattu 3.2.2021].

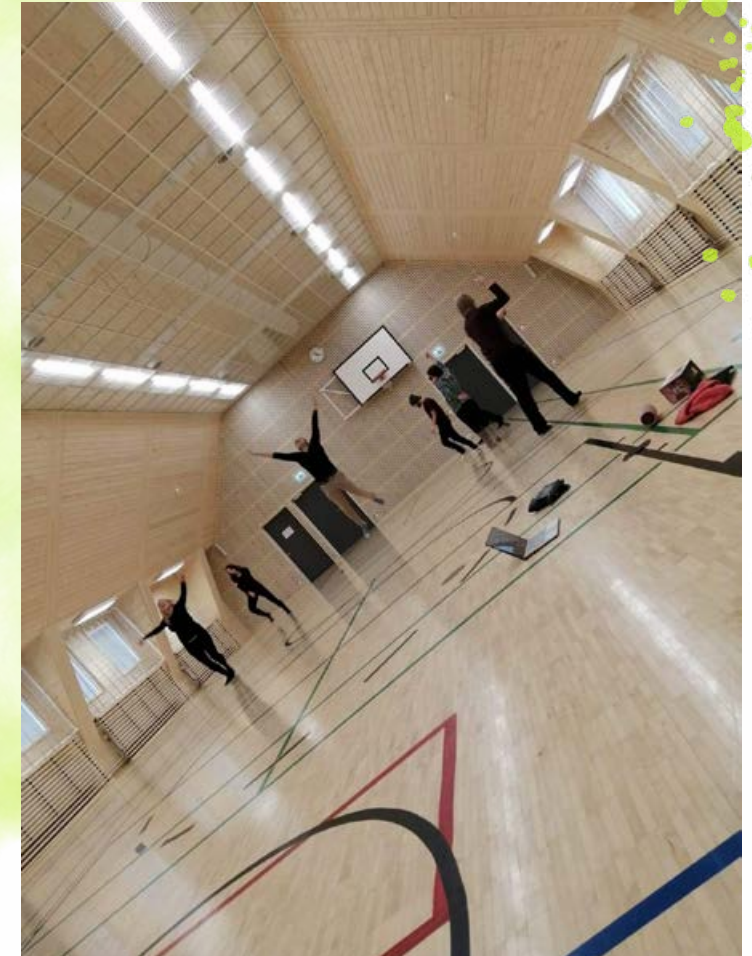
Turunen, J., Ansio, H. & Houni, P. 2018. Taidetoiminnan vaikutusten taloudellinen arviointi työyhteisössä. Helsinki: Työterveyslaitos, Taiteen edistämiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/137430> [viitattu 3.2.2021].

SOVELTAVA TEATTERI JA KEHOLLISET MENETELMÄT

Elina Ylisuvalo,
TeM, asiantuntija

Soveltava teatteri on yhteisöissä tapahtuvaa osallistavaa, matalan kynnyksen toimintaa, jossa tutkitaan ja toimitaan teatterin keinoin. Lopputulosta tärkeämpää on itse prosessi: oivallukset, vuorovaikutus ja yhdessä tekemisen kokemus. Kehollisten menetelmien avulla voidaan muun muassa oppia ymmärtämään kehon ja mielen yhteyttä sekä oppia tunnistamaan ja vaikuttamaan omaan vireystilaan. Kannamme kehossamme paljon kokemuksia ja elettyä elämää, mikä voi nousta esiin kehollisten harjoitteiden avulla. Kehollisilla menetelmillä on mahdollista parantaa minäkuva ja vahvistaa itsetuntoa. Minäkuva ja itsetunto vaikuttavat siihen, miten ihminen näkee mahdollisuutensa elämässä ja miten kokee vuorovaikutustilanteet.

Valmennusryhmän osallistujia vauhdikkaassa kehollisessa harjoitteessa Nuorisokeskus Anjalan liikuntasalissa. Leirillä ryhmä koosti ja harjoitteli esitystä. Kuva Anni Seppä.



SOVELTAVA TEATTERI ON PROSESSIN TAIDETTA

“Soveltava taide on käyttötaidetta, joka pyrkii muutokseen ajattelussa, toiminnassa ja asenteissa. Siinä pyritään muuttamaan yksilön tai yhteisön tilannetta.” (Korhonen & Airaksinen 2014, 16.) Työstämö-työnhakuvalmennuksessa pyrimme ennen kaikkea löytämään osallistujien vahvuuksia, lisäämään itsetuntemusta ja hakemaan varmuutta esiintymistilanteisiin. Erityisen tärkeää oli tarjota turvallinen paikka kokeilla soveltavan teatterin ja kehollisten menetelmien harjoitteita ja näin etsiä ja vahvistaa omaa paikkaa maailmassa niin ryhmänä kuin yksilöinä.

Soveltava teatteri voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: yhteisölliseen, kasvatukselliseen ja terapeutiseen. Kasvatuksellinen osa-alue on hyvin laaja, ja siihen sisältyy muun muassa Työstämön kaltainen työnhakuvalmennus. Kaikilla soveltavan teatterin

"En jännitä niin paljon. Otan haasteet vastaan rennosti, koska jos mokaan, ei se satu. Virheitä sattuu, elämä jatkuu."

osa-alueilla pyritään näkemään asioita toisin ja ennemmin käsittelemään ja kokeilemaan kuin etsimään valmiita ratkaisuja. (Korhonen & Airaksinen 2014, 21–22.)

John Sommersin mukaan soveltavalla teatterilla on neljä keskeistä periaatetta. Se antaa sosiaalisen tilaisuuden tutkia todellisuutta. Soveltavan teatterin avulla on mahdollisuus tutkia vaikeitakin asioita leikin avulla. Se yhdistää sekä fiktiivisen tarinan että oman henkilökohtaisen kokemuksen. Tässä todellisuuksien kohtaamisessa on mahdollisuus oppimiselle. Lisäksi yhdessä tekeminen antaa myös oivan tilaisuuden omien asenteiden ja käsitysten muuttamiselle. (Korhonen & Airaksinen 2014, 22.)

KEHOLLISET MENETELMÄT OPPAANA ITSETUNTEMUKSEEN

Keho on aina tässä ja nyt. Se on läsnäolon koti, paikka, johon mieli palaa. Työstäminen-työnhakuvalmennuksessa keskityimme erityisesti kehon kuuntelemiseen ja keholliseen läsnäoloon. Kehoa kuunneltaessa huomio siirretään ”kehollisiin tuntemuksiin, niissä tapahtuviin muutoksiin ja kehollisista kokemuksista nouseviin merkityksiin – – Jokaisella ihmisellä on kehossaan valtava varanto erilaista kehollista tietoa, jota hän käyttää joko tietoisesti tai tiedostamattaan.”

"Harjoitukset toivat iloa, onnellisuutta ja vastuuta. Myös käsitystä tiimityöstä."

(Anttila 2004.) Oman kehon kuuntelemiseen ja kehon mahdollisuuksien hahmottamiseen hyödynnettiin muun muassa autenttista liikettä. Autenttinen liike on prosessinomainen kehontietoisuuden metodi, jossa havainnoidaan ja seurataan kehon impulsseja (Monni 2012, 51–52).

Oman kehon kuunteleminen ja huomioon ottaminen on kokemukseni mukaan merkittävä avain itsetuntemukseen ja omaksi itseksi tulemiseen. Oman kehon kuunteleminen ei kuitenkaan

tarkoita oman navan ympärillä pyörimistä. Olemme kehomme kautta jatkuvasti vuorovaikutuksessa myös toisiin ihmisiin. Anttilan (2004) mukaan kehontietoisuutta voidaan pitää myös sosiaalisten taitojen perustana. Kehontietoisuudesta sosiaalisten taitojen oppimisessa on tutkimustietoa eri tieteenaloilta. Yksi näistä tieteenaloista on sosiaalinen neurotiede, joka tutkii muun muassa peilisolujen toimintaa ja merkitystä. Peilisolut ovat hermosoluja, jotka aktivoituvat ihmisen liikkeessä ja toisten liikettä seurattaessa. Peilisolujen avulla on ymmärretty, että sosiaalinen tietoisuus kehittyy, kun huomio kiinnittyy toisten eleisiin ja liikkeisiin (Gallese, Keysers & Rizzolatti 2004 Anttilan 2004 mukaan).

"Liikkuminen lavalla tuntui hyvältä. Paikallaan ollessa jännitti enempi."

Kokemukseni mukaan kehollisuuteen liittyy paljon asioita, jotka jollain tapaa tiedostamme mutta joita emme ole koskaan ehkä tulleet aktiivisesti ajatteleiksi. Missä menevät minun kehoni ja oman tilani rajat? Miten kehoni asennot vaikuttavat mieleeni ja mitä viestitän muille omalla kehollani? Miten voin vaikuttaa omaan kehooni ja sen kautta mieleeni ja toisiin? Miten voin oppia kuulemaan omaa kehoani? Mikä on juuri minun tapani tulla näkyväksi kehollani? Millaisia muistoja ja kokemuksia kehoni kantaa? Koin tärkeäksi antaa paljon tilaa oman kehon kanssa olemiselle ja sen kanssa työskentelylle. Omaan kehoon tutustuminen, sen hyväksyminen ja kunnioittaminen antavat hyvän ja luontevan lähtökohdan kohdata ihmisiä ja esiintyä omana itsenään.

"Liike on yllättävän tärkeää."

LÄHTEET

Anttila, E. 2004. Ihmis- ja oppimiskäsitykset taideopetuksessa. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja 58. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://disco.teak.fi/anttila/6-2-kehontietoisuus-ja-sosiaalinen-tietoisuus/> [viitattu 8.3.2021].

Korhonen, P. 2014. Soveltavasta teatterista ja teatterilähtöisistä menetelmistä – mitä

tänään ajattelin. Teoksessa Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.) Hyvä hankaus 2.0. Helsinki: Draamatyö, 16–22.

Monni, K. 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike-työskentely – kaksi kehontietoisuuden harjoittamisen metodia. Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitoksen julkaisusarja Kinesis nro 1. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32982/kinesis1.pdf> [viitattu 8.3.2021].

SUKUPUOLEN MUKAISET ROOLIODOTUKSET JA ENNAKKO- LUULOJEN MURTAMINEN

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Hankkeen taustalla on selvityksiä työelämän segregatiosta, miesten työllisyystilanteesta ja Kymenlaakson hyvinvoinnin tilasta. Miesten työttömyys yleisesti Suomessa on hieman yleisempää kuin naisten, etenkin alle 25-vuotiaiden ja 55–65-vuotiaiden ikäluokissa (Tilastokeskus 2020a). Kymenlaaksossa työttömyysaste on ollut hieman muuta maata korkeampi. Esimerkiksi toukokuussa 2019 työttömien työnhakijoiden osuus työvoimasta Kymenlaaksossa oli 10,9 %, kun koko maassa osuus oli 8,6 % (Kaakkois-Suomen työllisyyskatsaus 5/2019).

Suomessa työelämä on voimakkaasti jakautunut miesten ja naisten aloihin. Tasa-ammateissa, joilla naisten ja miesten osuus on

40–60 %, työskentelee vain 9,8 % palkansaajista (Tilastokeskus 2020b). Naisten hallitsemia aloja ovat terveys- ja sosiaalipalvelut, koulutus sekä majoitus- ja ravitsemistoiminta, miesten puolestaan informaatio ja viestintä, kuljetus ja varastointi sekä rakentaminen (Tilastokeskus 2018, 46). Naisten siirtymää epätyypillisille aloille on tapahtunut enemmän kuin miesten (THL 2020). Koronavirus-tilanne totta kai sekoitti monen työllisen ja työnhakijan kuviot. Pandemia myös kohtelee eri tavoin eri aloja ja siten vaikuttaa sukupuolten asemaan.

IHMINEN ROOLIN TAKANA

Työhaun performanssissa tasa-arvon edistämiseen pyrittiin sukupuolittuneita rooliodotuksia ja ennakkoluuloja lieventämällä ja esimerkkien kautta. Lisäksi ryhmä tarjosi miehille tilaisuuden harjoitella yleensä feminiiniseen piiriin ja naisvaltaisiin aloihin liitettävää herkkyyttä ja kohtaavaa koskettamista. Hoiva-alalla ihmisen kohtaaminen ja koskettaminen on arkipäivää, ja jos tätä ei pidetä miesten piiriin kuuluvana toimintana, se voi estää alalle hakeutumista. Puhetavat ja asenteet saattavat saada ihmisen sisäistämään jonkin asian sukupuoleen liittyväksi omaksi puutteeksi, jolloin joitain ominaisuuksia ja vahvuuksia saattaa jäädä tunnistamatta. Harjoitteiden avulla on myös mahdollista käsitellä sukupuolittuneita rooliodotuksia ja pyrkiä suuntaamaan ajatuksia uudella tavalla. Pääpaino harjoitteissa oli itseensä tutustumisessa. Minkälaisia tunteita, kokemuksia, piirteitä, pelkoja, toiveita ja unelmia minulla on? Millaisia rooleja kannan? Kannanko muiden asettamia rooleja ja olisiko niistä mahdollista luopua? Onko jotain, mitä haluaisin itsessäni vahvistaa? Miten eri tavoin oman elämäntilanteen voi nähdä ja millä tavoin siihen voi vaikuttaa?

Työhön liittyvien ennakkoluulojen lisäksi esille nousivat työttömyyteen ja työttömiin kohdistuvat negatiiviset ennakkoluulot. Jo sana työtön kuulostaa kovin leimaavalta ja saattaa estää näkemästä ihmistä tämän luokittelevan termin takaa. Työttömiin työnhakijoihin kohdistuvat asenteet saattavat heikentää työllistymistä tai vaikuttaa tarjottaviin mahdollisuuksiin. Työhaun performanssin luovan työnhakuvalmennuksen ryhmä ja etenkin sen toteuttama esitys pyrkii samalla murtamaan myös näitä ennakkoluuloja. Se

toimii esimerkkinä siitä, että kenellä tahansa saattaa olla monipuolisia taitoja, piileviä kykyjä ja luovuutta, uskallusta kokeilla erilaisia kursseja sekä rohkeutta lähteä mukaan uuteen.

MIKSI TYÖELÄMÄN SUKUPUOLEN MUKAINEN SEGREGAATIO ON ONGELMA?

Ennakkoluulot, asenneilmapiiiri ja rakenteisiin piiloutuvat käsitkset voivat rajoittaa ihmisten yksilöllisiä valintoja. Siksi onkin merkityksellistä, millaisia esimerkkejä yhteiskunta ja media antavat nuorille tai vaikkapa alan vaihtajille. Asiaan on havahduttu, ja yhä useammin näkee havainnollistavia kuvia vaikkapa naispuolisista insinööreistä tai miespuolisista sairaanhoitajista. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus seurata omia kiinnostuksen kohteitaan, olla oma itsensä ja uskaltaa toteuttaa itseään ilman muiden kummeksuntaa, kommentointia tai ohjausta niin sanotusti soveliaammille aloille. Jokaisella tulee olla oikeus tulla nähdyksi ihmisenä eikä sukupuolensa edustajana. Hankkeen toimenpiteissä pyrittiin murtamaan ennakkoluuloja ja avartamaan ajatuksia sisällyttämällä mukaan sukupuolen mukaisesti epätyypillisillä aloilla työskentelevien uratarinoita.

Moni naisvaltaisen alan työpaikka vaatii tietynlaisia ominaisuuksia ja kiinnostusta, mutta onko se sukupuolesta riippuvaa? Jos yhteiskunta näyttää naiset hoivaajina ja huolenpitäjinä, miehet korjaajina, suunnittelijoina ja johtajina, voi toisenlaisen roolin omaksuminen ja ottaminen olla vaikeaa. Yhtä hyvin miehet kaipaavat kosketusta ja pajauusta, kohdatuksi tulemistä, mahdollisuutta jakaa asioita ja puhua sekä osoittaa herkkyyttään, mutta valitettavan usein tarpeita ei osata sanoittaa eikä uskalleta tuoda esille, koska niitä ei pidetä miehille kuuluvana tai tärkeänä (Saari 2020).

LÄHTEET

Kaakkois-Suomen työllisyyskatsaus 5/2019. Elinkeino, liikenne ja ympäristökeskus & TE-palvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.ely-keskus.fi/documents/10191/37299666/Tyollisyyskatsaus_toukokuu_2019.pdf/da8d459b-1844-4406-a199-fa09d94d30ca [viitattu 22.1.2021].

Saari, E. 2020. Miehen kosketus. E-kirja. Helsinki: Gummerus. E-kirja. Saatavissa: www.nextory.fi/ [viitattu 3.2.2021].

THL 2020. Ammattialojen sukupuolen mukainen segregatio. WWW-dokumentti. Päivitetty 29.6.2020. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/tasa-arvon-tila-tyo-ja-toimeentulo/ammattialojen-sukupuolen-mukainen-segregatio> [viitattu 3.2.2021].

Tilastokeskus 2018. Sukupuolten tasa-arvo Suomessa 2018. Helsinki: Edita. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluettelo/yyti_sts_201800_2018_19722_net.pdf [viitattu 22.1.2021].

Tilastokeskus 2020a. Sukupuolten tasa-arvo, työelämä. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.4.2020. Saatavissa: <http://tilastokeskus.fi/tup/tasaarvo/tyoelama/index.html> [viitattu 22.1.2021].

Tilastokeskus 2020b. Sukupuolten tasa-arvo. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.12.2020. Saatavissa: <http://tilastokeskus.fi/tup/tasaarvo/index.html> [viitattu 22.1.2021].

MINIPILOTTI

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Ensimmäisen luovan työnhakuvalmennuksen ryhmän oli tarkoitus toteutua syksyllä 2019. Valmennuksen teemat oli hahmoteltu valmiiksi kesällä. Sisällön luomista ohjasivat hankesuunnitelman tavoitteet, joihin kuuluivat muun muassa osallistujien työllistymisen edistäminen, kehollisten työnhakuvalmiuksien vahvistaminen, aktivoituminen, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ja voimautuminen. Luovan työnhakuvalmennuksen kokonaisuus alkoi rakentua soveltavan teatterin harjoitteiden ja tulevaisuusohjauksen ympärille. Elinan sijaiseksi syksyksi 2019 ensimmäistä ryhmää ohjaamaan tuli teatteri-ilmaisun ohjaaja Mari Kahri.

Kohtasimme kuitenkin rekrytointivaikeuksia – osallistujia oli hankala houkutella mukaan tämänkaltaiseen valmennukseen. Työttömille miespuolisille Kouvolassa suunnattu hanke, jossa mainitaan sana teatteri, ei ole helppo markkinoida. Perinteisen sidosryhmämarkkinoinnin, esitteiden ja lehtimainoksen lisäksi jalkauduimme sidosryhmien tiloihin kohtaamaan kohderyhmää. Järjestimme myös avointen ovien tilaisuuden, jossa oli mahdollisuus tutustua toimintaan. Pyrimme avaamaan ymmärrettävästi, mistä ryhmätoiminnassa on kyse. Mitään aiempaa kokemusta tai erityistaitoja ei tarvittu, ei teatteriharrastusta tai edes kiinnostusta teatteriin. Valmennuksessa ei ole kyse näyttelijäksi valmentautumisesta tai teatterin lavalle yleisön eteen joutumi-

sesta. Lyhykäisyydessään kyseessä oli hauska, toiminnallinen ryhmätoiminta, joka tähtäsi yksilön hyvinvoinnin, itseilmaisun ja työllistymisen edistämiseen.

Saimme lopulta ensimmäiseen ryhmään mukaan kaksi rohkeaa osallistujaa! Päätimme toteuttaa sovelletun ja hieman lyhennetyn version valmennuksesta, eräänlaisen minipilotin. Sisällöt keskittyivät soveltavan teatterin harjoitteisiin ja improvisaatioon. Miniryhmällä oli hauskaa, ja osallistajat olivat sitoutuneita toimintaan. Harjoittelimme muun muassa työnhakuun liittyviä tilanteita improvisaation kautta. Harjoitteet auttoivat käsittelemään vakavia aiheita ja aiempia, kenties negatiivisia työhön ja työnhakuun liittyviä kokemuksia etäännytetysti ja huumorin kautta. Esimerkiksi keksittyjen ammattien työhaastatteluissa tilanteet muuttuivat hetkessä absurdeiksi. Hakijan roolissa oleva kuvaili haastattelijalle ominaisuuksiaan, joita harjoitteen ohjaaja sattumanvaraisesti antoi kuvailtavaksi. Esimerkiksi nastojen teroittaja tai näyttöjen puhdistaja saattoi joutua vakuuttelemaan, miten tanssitaito tai huolellisuus edistävät työssä suoriutumista. Harjoite kehitti ainakin sopeutumiskykyä, kekseliäisyyttä ja kykyä perustella asioita. Leikissä, jossa pakattiin työntekijän reppu päivää varten, saatettiin kokea mustan huumorin hetkiä – epäonnistujan reppuun sisältyivät ehdottomasti unohtuneet eväät ja rikkinäinen termospullo!

Minipilotin osallistajat tapasivat muutaman kerran syksyn aikana. Osallistuminen oli heistä pääosin mielekästä. Osallistuminen opetti uusia asioita itsestä, ja halukkuutta jatkaa ryhmässä oli. Valmennus toi osallistujille uskallusta esiintymiseen ja avarsi ajattelutapoja (Aho 2019, B2). Minipilotti toimi samalla valmennuksen testauksena ja kehityksen pohjana. Saimme arvokasta tietoa siitä, miten osallistajat kokivat eri sisällöt ja minkälaista kenties kaivattiin. Minipilotti oli hauska, onnistunut kokemus, joka antoi uskoa tulevaan!

LÄHTEET

Aho, T. 2019. Erikoiseen kokeiluun kannatti lähteä.

Kouvolan Sanomat 11.12.2019, B1–B2.

KOKEMUKSIANI JA AJATUKSIANI TYÖNHAUN PERFORMANSSISTA SYKSYLLÄ 2019

Mari Kahri,
teatteri-ilmaisun
ohjaaja (AMK)

Työskentelin Työhaun performanssissa asiantuntijana ja draama-ohjaajana syksyllä 2019. Tavoitteenamme oli koota noin kymmenen miehen ryhmä, jonka kanssa työskentelisimme syksyn ajan. Hankkeen kohderyhmänä olivat kaikenikäiset työttömät miehet.

Hankesuunnitelman mukaan Työhaun performanssi -työnhakuvalmennuksesta luodaan soveltavan teatterin keinoin paikka, jossa voi muun muassa luottavaisin mielin rohkaistua heittäytymään uusiin tilanteisiin, harjoitella erilaisia tilanteita sekä oppia suhtautumaan itseen rennommin ja myötätuntoisemmin. Lisäksi voidaan tutkia ilon kautta vuorovaikutustaitoja, esiintymistaitoa ja läsnäoloa, lisätä ymmärrystä itseä ja muita kohtaan

sekä vahvistaa omien voimavarojen tunnistamista. Hankkeessa korostettiin itsetuntemuksen merkitystä sekä osallisuutta, tukemista ja vertaisoppimista.

Hankesuunnitelma oli hienosti laadittu, ja olin innoissani mahdollisuudesta päästä ohjaamaan hankkeen soveltavan teatterin työpajoja.

KÄYNNISTELYÄ

Loppukesällä työsuhteeni alkaessa selvisi, että ryhmää ei ollut saatu kokoon toivotulla tavalla. Se oli harmillista, muttei yllättävää. Olin ollut vastaavassa tilanteessa muutamassa aiemmasakin hankkeessa. Suunnitelma oli hyvä, mutta kohderyhmää oli vaikea tavoittaa. Työhaun performanssissa rekrytointia oli tehty alkukesästä lähtien ja sitä jatkettiin loppukesällä. Viikkojen ajan me hanketyöntekijät vierailimme lähestulkoon kaikkialla, josta kohderyhmää voisi löytää. Saimme työntekijöiltä kehuja ja kiitosta hienosta hankesuunnitelmasta sekä lupauksia siitä, että tieto kyllä kulkee eteenpäin.

Lopulta olimme tilanteessa, jossa ryhmään oli ilmoittautunut kaksi miestä. Päätimme aloittaa ryhmän kahdella osallistujalla ja samanaikaisesti jatkoimme rekrytointikäyntejä.

TYÖSKENTELYSTÄ

Aloitimme draamatyöskentelyn ryhmän viikoittaisilla tapaamisilla, joita kutsuimme teatteritorstaiksi. Draamatyöpajat sisälsivät työskentelyä ryhmälähtöisesti monenlaisin soveltavin ja osallistavin draamaharjoittein. Työskentelymme tavoitteena ei ollut valmistaa esitystä vaan ohjaajan johdolla ja erilaisten tekniikoiden avulla tutkia ryhmää kiinnostavia teemoja.

Kahden hengen kanssa työskentely tuntui ajatuksena haastavalta, ja ymmärsin, että suunnittelemani ryhmälähtöiset menetelmät eivät sellaisenaan toimisi. Lopulta myös hankehenkilöstöä osallistui harjoitteisiin, jotta pieni minipilottiryhmä saatiin kokoon ja suunnitelmien toimivuutta tämänkaltaisessa valmennuksessa saatettiin testata.

ARVOSTAVA KOHTAAMINEN

Ensimmäisellä kohtaamisella ja ryhmän aloituksella on valttavan suuri merkitys. Arvostava kohtaaminen koostuu lopulta hyvin pienistä asioista. Alkujärjestelyille pitää olla aikaa: ennen ryhmäläisten saapumista tulee hoitaa työskentelyn vaatimat järjestelyt, laittaa mahdolliset tarjoilut esille ja lisäksi hetken aikaa on hyvä hengähtää ja keskittyä tulevaan työskentelyyn. Nämä ovat tavallaan itsestään selviä asioita, mutta niitä ei voi liikaa korostaa. Usein ensimmäinen osallistuja saapui teatteritorstaihin puoli tuntia ennen ilmoitettua aloitusaikaa. Osallistujan täytyy jo saapuessaan tuntea olevansa tervetullut ja odotettu. Näin luodaan

pohja työskentelylle. Se on sekä osallistujien että oman työn arvostamista.

Arvostava kohtaaminen koostuu lopulta hyvin pienistä asioista.

Ennen työskentelyn aloittamista tapahtuneet kohtaamiset osoittautuivat antoisiksi. Usein ehdimme juomaan kahvit ja juttelemaan niitä näitä jo ennen varsinaista aloitusta. Tämä rentoutti tunnelmaa, ja lisäksi kahvihetki ja jutustelu saattoivat olla osallistujille arjen luksusta. Jos ei ole työelämässä, tällaisia kohtauksia ei välttämättä usein ole.

DRAAMASOPIMUS

Työskentely aloitettiin luomalla yhteiset pelisäännöt eli draamasopimus. Sääntöjen tehtävä on selkeyttää työskentelyä ja luoda turvallinen ilmapiiri.

- Käydään läpi aikataulut ja taukojen paikat. Tämän jälkeen sovitaan yhdessä työskentelyyn liittyvistä seuraavista periaatteista.
- Mitään ei ole pakko tehdä. Aina voi siirtyä sivuun istumaan, jos jokin asia tuntuu hankalalta.
- Suojele itseäsi ja suojele muita. Älä tee asioita, jotka fyysisesti tai henkisesti satuttavat itseäsi tai muita ryhmän jäseniä.
- Ei ole oikeaa tai väärää tapaa tehdä. Suhtaudu harjoitteisiin kuin leikkiin. Harjoite luo edetessään itse omat sääntönsä.

Harjoitteissa tehdään asioita, joihin kaikki varmasti pystyvät. Mitään erityisiä taitoja, esimerkiksi esiintymistaitoja, ei tarvita.

→ Aina saa keskeyttää ja kysyä.

Ehdottoman tärkeää osallistujille on tieto, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä minkäänlaista pakkoa ole. Tämä laukaisee jännitystä, joka työskentelyyn helposti liittyy. Työskentelyyn kannattaa luoda tietty rakenne: esimerkiksi aloitetaan aina alkufilippiinillä, lämmittelyleikeistä edetään kohti syvempää työskentelyä, lopussa jäähdytellen ja tapaamiskerta lopetetaan loppurefleksointiin. Selkeä rakenne ja aikatauluista kiinni pitäminen luovat turvaa.

TEATTERITORSTAIT JA REKRYTOINTIKÄYNNIT

Teatteritorstait lähtivät käyntiin paremmin kuin odotin. Osallistujien heittäytymiskyky ja -halu yllätti positiivisesti, ja melko nopeasti tapaamisissa syntyi välitön ilmapiiri ja alun jännitys alkoi helpottaa. Samaan aikaan kun teatteritorstait valoivat uskoa hankkeen mahdollisuuksiin, herättivät rekrytointikäynnit paljon kysymyksiä ja pohdintaa. Eniten pohditutti se, mistä löytäisimme ryhmäämme lisää osanottajia.

Rekrytointikäynneillä tapasimme erilaisia työttömien ryhmiä, joille esittelimme toimintaamme. Meitä kuunneltiin kohteliaasti, ja toisinaan joku vähän kiinnostuikin, mutta uusia ilmoittautuneita ei vain saatu mukaan. Rekrytointikäynneillä kävimme kuitenkin mielenkiintoisia keskusteluja työttömyydestä ja työttömille suunnatuista hankkeista.

Kuulimme esimerkiksi, että erään työttömistä koostuvan ryhmän osallistajat eivät oikein pysty ryhmätyöskentelyyn ja useilla työkyky on rajoittunut. Monilla on elämässään muitakin kuormittavia tekijöitä, kuten talousvaikeuksia, fyysisiä sairauksia tai mielenterveysongelmia, yksinhuoltajuutta, perheväkivaltaa, päihdeongelmia tai traumatisoitumista. Säännöllisesti tähän ryhmään tulee henkilöitä, jotka kaipaisivat valtavasti henkilökohtaista tukea ja apua, mutta he menevät ryhmätilanteissa täysin lukkoon.

Lisäksi suuri osa osallistujista ei näe tulevaisuuttaan valoisana. He kokevat jääneensä yhteiskunnan ulkoraiteille: viranomaisista heillä on huonoja kokemuksia, eikä yhteiskunnassa heidän mielestään ole rakenteita heitä kannattelemaan. Luottamus erilaisiin tukijärjestelmiin on siksi usein heikko. On ymmärrettävää, ettei kaikilla ole voimia sitoutua esimerkiksi Työhaun performanssin kaltaiseen ryhmätyöskentelyyn.

Eräs henkilö kertoi olevansa jo eläkeiässä mutta viettäneensä työuransa viimeiset vuodet työttömänä. Hän kertoi kokemuksen olleen niin ahdistava ja nöyryyttävä, että hän ei olisi missään nimessä halunnut käsitellä asiaa missään ryhmässä. Työttömyyteen liittyvä häpeän tunne oli niin suuri.

Kävimme keskusteluja myös työvoimatoimiston muutaman työntekijän kanssa. Hankkeen nimi Työhaun performanssi herätti keskusteltua. Mietittiin, onko se kohderyhmää ajatellen sopiva vai pitäisikö tarjota jotakin, mikä olisi lähempänä mahdollisten osallistujiemme maailmaa ja arkea. Voisiko nimi olla selkeämmin ymmärrettävissä ja sellainen, että se avautuisi kaikille? Päätimmekin muuttaa seuraavan luovan työnhakuvalmennuksen nimeksi Työstämö. Ehkä uuden nimen ansiosta ryhmään löytyisi uusia innokkaita osallistujia.

Mikä tämänkaltaisissa hankkeissa helpottaisi kohderyhmän tavoittamista? Olisiko ollut mahdollista, että jo hanketta suunniteltaessa mukana olisi ollut joukko eri-ikäisiä työttömiä miehiä pohtimassa hanketta ja sen sisältöjä? Olisiko ammatillista yhteistyötä eri toimijoiden välillä pitänyt olla vieläkin enemmän? Entä olisiko tilannetta helpottanut, jos osa hanketyöntekijöistä olisi ollut miehiä? Mahdollisesti. Joka tapauksessa syksyn 2019 rekrytointikäynneistä jäi tunne, ettei juuri keitään Kouvolan seudun työttömiä miehiä kiinnostanut tämä hanke.

IMPROVISAATIO JA EPÄONNISTUMISEN PELKO

Teatteritorstait jatkuivat suunnitellusti pitkälti improvisaation parissa. Suomeksi improvisaatiosta on kirjoittanut muun muassa Simo Routarinne teoksessaan Improvisoi. Teoksessaan Routa-

rinne pohtii epäonnistumisen pelkoa vuorovaikutustilanteissa. Routarinteen mukaan epäonnistumisen pelko ja sen sietämiseksi kehitetyt suojautumiskeinot ovat suurin yksittäinen syy ilmaisun, vuorovaikutuksen ja luovuuden ongelmiin. Pyrkinessään onnistumaan ihminen ei tee enää asioita niiden tekemisen vuoksi, niihin keskittyneesti ja pakottomasti, vaan hän asettaa toiminnalleen vaatimuksia ja ehtoja. Se tekee toiminnasta suorittamista. Tuloksena on mielen ja kehon jännittyminen, jolloin ne eivät enää toimi vapaasti. (Routarinne 2004, 44.)

Kaikki improvisaatioharjoitteet tähtäävät samaan päätavoitteeseen: ne antavat siedätyshoitoa epäonnistumisen pelolle turvallisuudessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä (Routarinne 2004, 60). Improvisaatiopöleissä ja leikeissä harjoitellaan muun muassa yksinkertaisten ideoiden hyväksymistä, läsnäoloa ja toisen kuuntelemista, huomion suuntaamista pois itsestä sekä iloista mokaimista. Improvisaatioharjoitteet tähtäävät vuorovaikutukseen, joka ei ole jännittänyt vaan kuuntelevaa, läsnä olevaa, rentoa ja vapautunutta. Teatteritorstaisin heittäydyimme iloisen improvisoinnin pariin ja huomasimme, että tapaamisissa oli yleensä aika hauskaa!

AVOIMET HARJOITTEET

Alkusyksyn ajan teatteritorstain tapaamiset olivat avoimia. Rekrytointikäynneillä kannustimme mahdollisia uusia osallistujia tulemaan tutustumaan toimintaan. Uusien osallistujien kannalta avoimet ovet oli hyvä ajatus, mutta muuten tällainen työskentely on ryhmälle raskasta. Oli vaikea siirtyä työskentelyssä eteenpäin, koska harjoitteiden piti olla sellaisia, että kuka tahansa uusi osallistuja pääsisi nopeasti mukaan.

Pian huomasimme, että matala kynnys ja avoimet ovet eivät saaneet aikaan suurta liikehdintää. Uusia osallistujia ei saatu mukaan, joten oli aika siirtyä eteenpäin ja jatkaa minipilottia.

*Teatteritorstaisin
heittäydyimme iloisen
improvisoinnin pariin
ja huomasimme, että
tapaamisissa oli yleensä
aika hauskaa!*

PROSESSIDRAAMA

Prosessidraama on yhteisöllinen, teatterin keinoja käyttävä osallistavan teatterin muoto. Yleisimmin se liitetään oppimiseen, mutta se voidaan rakentaa muuhunkin kontekstiin. Prosessidraamassa on kysymys koko ryhmän yhdessä luomasta prosessista, joka perustuu improvisaatioon ja jossa roolihahmon suhtautumistapa asioihin on tärkeämpi kuin roolihahmo. Osallistujat ”kirjoittavat” oman draamansa, ja tarinan juoni ja jännitteet kehittyvät työskentelyn aikana tekojen ja niihin reagoinnin sekä vuorovaikutuksen perusteella. (Rusanen 2005, 25–26.)

Raija Airaksinen on esitellyt teoksessa *Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina* draamatarinarungon nimeltä ”Alma Möttönen” (Airaksinen 2005, 32–36). Tarinarungon pohjana on elämänkaaritajuttelu, ja työskentelyssä käydään läpi henkilön elämä lapsuudesta vanhuuteen. Olen soveltanut Airaksisen draamatarinarunkoa ja luonut oman tapani ohjata elämänkaaritarinaa yhdistellen erilaisia prosessidraaman tekniikoita. Tällaisen elämänkaaritarinan toteutimme myös Työnhaun performanssin ryhmän kanssa.

DRAAMATARINA MIKKO TORVISESTA JA TEKNIKOITA DRAAMATARINAN TOTEUTTAMISEKSI

Tässä prosessidraamassa käytimme muun muassa Allan Owensin ja Keith Barberin kehittämiä tekniikoita, joita on esitelty teoksissa *Draama toimii* (1998) ja *Draamasuunnistus* (2002). Tarinamme eteni seuraavaan tapaan:

Kaikilla osallistujilla on alussa sama kollektiivinen rooli. Tarkoituksena on antaa ryhmälle kokemus tilanteesta ja tarjota näkökulma roolihahmon kokemukseen yleisellä tasolla. Lähdimme liikkeelle omista muistoista. Millainen oli lapsuuden koulu ja ensimmäisen luokan opettaja? Millainen oli koulun piha? Oliko luokalla henkilöitä, joista pidin erityisesti tai joita pelkäsin? Millainen olin lapsena? Mistä haaveilin ja mistä pidin? Mikä oli unelma-ammattini? Muistellaan luokkakuvaa. Kuka puuttuu kuvasta? Annetaan yhdessä henkilölle nimi. Lähdemme yhdessä tarkastelemaan tämän fiktiivisen hahmon elämää.

Ryhmän luomassa tarinassa päähenkilö sai nimekseen Mikko Torvinen. Yhdessä lähdimme tutkimaan Mikon elämää. Mikon lapsuuden tarinaa luotiin muun muassa stillkuvatekniikoin. Näiden kuvien kautta rakennettiin miljöötä, perhesuhteita ja ystävyysuhteita. Saimme tietää, ketkä henkilöt olivat Mikolle tärkeitä ja millaisista asioista hän piti. Mikon lapsuutta syvennettiin kirjoittamalla päiväkirjamerkintöjä tai piirtämällä kuvia Mikon inhokki-ihmisistä Hirviögalleriaan. Unessa hirviögallerian hahmot heräsivät ulos, ja kuulumme, mitä he sanoivat Mikosta. Pohdimme yhdessä, miten nämä lauseet vaikuttivat Mikon käsitykseen itsestään. Hyvät haltijakummit -tekniikassa taas luotiin Mikolle tärkeitä, positiivisia henkilöitä. Haltijakummit saapuivat Mikon rippijuhliin, ja saimme kuulla heidän ajatuksiaan Mikosta. Aikasiirtymillä saatoimme liikkua ajassa eteen- tai taaksepäin ja seurata Mikon elämää eri ikäkausina.

Näillä sekä monilla muilla tekniikoilla kävimme läpi Mikon elämää lapsuudesta aina hänen kuolemaansa asti.

TYÖSKENTELY DRAAMATARINAN PARISSA

Ryhmä oli innostunut, ja tarina tempaisi mukaansa. Väljä kehys tarinalle toimi niin, että kaikilla oli mahdollisuus tuoda tarkastelemaan itseään kiinnostavia teemoja. Kävimme läpi Mikon unelmia, pettymyksiä ja elämän käännekohtia sekä pohdimme muiden ihmisten vaikutusta Mikon elämään. Tarinassa käsitelimme niin koulutukseen ja ammatinvalintaan liittyviä asioita kuin myös elämän muita valintoja ja sattumia.

Teemojen käsittely fiktiivisessä tarinassa loi turvaa osallistujille, koska kenenkään ei tarvinnut jakaa omia kokemuksiaan, vaan tarinaan tuodut ainekset saattoivat olla joko omia kokemuksia tai keksittyjä. Luomamme tarina herätti tunteita, ja tarinan tultua päätökseen siitä oli vaikea luopua. Viimeisessä osiossa vietimme muistojuhlaa, jossa Mikon läheiset ihmiset muistelivat edesmennyttä Mikkoa. Muistojuhla oli liikuttava, ja tuntui

Teemojen käsittely fiktiivisessä tarinassa loi turvaa osallistujille, koska kenenkään ei tarvinnut jakaa omia kokemuksiaan, vaan tarinaan tuodut ainekset saattoivat olla joko omia kokemuksia tai keksittyjä.

hämmästyttävältä, että olimme yhdessä luoneet niin todellisen hahmon ja kiinnostavan tarinan.

Lopun reflektiossa käsitelimme tarinaa omista näkökulmistamme. Oliko tarina kiinnostava? Oliko tarinan henkilöön helppo samaistua? Millaisia tunteita ja ajatuksia tarina herätti? Miten itse vastaisin kysymyksiin, joita draaman päähenkilölle esitettiin:

- Mikä on rohkeinta, mitä olen tehnyt?
Miltä minusta silloin tuntui?
- Elätkö muiden vai omien odotusten ja unelmien mukaan?
Kuinka erotan ne toistaan?
- Mikä on pahin pelkoni ja miten se rajoittaa mahdollisuuksia elämässäni?
- Onko jotakin, mistä minun tulisi luopua, jotta pääsen eteenpäin?
- Mitä onnellisuus tarkoittaa minulle?
- Millaisen elämänohjeen antaisin itselleni, jos olisin itseni äiti, joka toivoo lapselleen onnea?
- Mitä haluan ihmisten muistavan minusta, kun minusta aika jättää?
- Mikä on kaikkein tärkeintä minulle tällä hetkellä?
- Mikä on minun lahjani maailmalle?

DRAAMATYÖSKENTELYN TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN

Tämän kirjoitukseni alussa esittelin Työhaun performanssi-hankkeen tavoitteita draamatyöskentelyn osalta. Mielestäni tavoitteet saavutettiin hyvin. Työhaun performanssista luotiin paikka, jossa saattoi luottavaisin mielin rohkaistua heittäytymään uusiin tilanteisiin. Uskon, että ainakin hetkellisesti osallistujat oppivat suhtautumaan itseensä rennommin ja myötätuntoisem-

min. Ilon kautta tutkimme vuorovaikutustaitoja, esiintymistaitoja ja läsnäoloa. Työskentely lisäsi ymmärrystä itseä ja muita kohtaan sekä vahvisti oman itsensä ja omien voimavarojensa tunnistamista. Osallistujat antoivat hyvää palautetta työskentelystä ja olivat kokeneet sen suurelta osin mielekkääksi. Erityisen vaikuttavaksi kaikki kokivat yhteisen draamatarinan luomisen.

Olisiko työskentely ollut mahdollista, jos ryhmään olisi hakeutunut niitä, joilla on elämässään työttömyyden lisäksi runsaasti muitakin haasteita? Jos elämässä on akuutteja kriisejä ja runsaasti kuormittavia tekijöitä, olisi ryhmätyöskentely voinut olla hankalaa, ehkä tällaisenaan mahdotontakin. Mitä haastavammassa elämäntilanteessa osallistujat ovat, sitä enemmän tarvitaan aikaa luottamuksellisen ilmapiirin synnyttämiseen. On tärkeää, että ohjaaja ymmärtää ryhmän osallistujien tarpeet ja lähtökohdat ja osaa ohjata ryhmää sensitiivisesti heidän tarpeensa huomioiden. Mitä erityisempi ryhmä on, sitä enemmän se vaatii ohjaajalta kokemusta ja ammattitaitoa.

Ilon kautta tutkimme vuorovaikutustaitoja, esiintymistaitoja ja läsnäoloa. Työskentely lisäsi ymmärrystä itseä ja muita kohtaan sekä vahvisti oman itsensä ja omien voimavarojensa tunnistamista.

SANANEN OSALLISUUDESTA

Joitakin vuosia sitten työskentelin tutkija Eeva Luhtakallion poliittisen osallistumisen hankkeessa työpajaohjaajana. Hankkeessa törmäsimme moniin samankaltaisiin haasteisiin kuin Työhaun performanssissakin ja pohdimme paljon osallisuushankkeiden haasteita. Hankkeesta syntyi kirja *Demokratia suomalaisessa lähiössä*. Kirjassaan Luhtakallio pohtii, miksi Suomi ei pysty ratkaisemaan osallistumisen epätasaisuutta ja kasvavaa eriarvoisuutta.

Erityisesti huonoimmassa asemassa olevien ihmisten kohdalla "oikeus" osallistua onkin velvollisuus. Jos osallistumisesta kielletään eikä täytä ylhäältä asetettuja aktiivisuuden normeja, on uhkana, että menettää oikeutensa toimeentuloon. Tämä todellisuus on valovuosien päässä kansalaisten tasavertaisuudesta ja saa pohtimaan, kiinnostiko päätöksentekijöitä ja osallisuusmallien rakentajia koskaan osallistujien hyvinvointi, poliittinen osallisuus

tai oikeudet vai lähinnä ”aktivointi” ja tilastojen siivoaminen näennäisellä, pakotetulla osallistumisella, joka onkin itse asiassa vain uudenlaista ihmisten ylhäältä päin hallitsemista. (Luhtakallio & Mustranta 2017, 124.)

Esimerkkinä osallistamishankkeista Luhtakallio nostaa esille Helsingin kaupungin nuorille suunnatun osallistavaa budjetointia kokeilevan hankkeen. Sitä seurattaessa havaittiin, että useat nuoret kokivat projektin lähinnä vahvistavan näkemystä siitä, ettei nuorten mielipiteillä ole väliä eikä heidän ajatuksiinsa suhtauduta vakavasti. Hankkeen osallistumismuodot näyttäytyivät nuorille

*Kuulluksi tuleminen
ja vaikuttamisen
mahdollisuus ovat
ensiarvoisen tärkeitä,
ja hankkeita tulee
toteuttaa ennen
kaikkea osallistujien
hyötymistä ajatellen.*

yrityksinä osallistaa nuoria, mutta ilman mitään todellisia mahdollisuuksia vaikuttaa ja osallistua vallankäyttöön. (Luhtakallio & Mustranta 2017, 124.)

Työskennellessäni Työhaun performanssin parissa yritin pitää kirkkaana mielessä osallisuuden tärkeitä periaatteita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL 2021) määrittelee osallisuuden kokemuksen kuulumisena ja kuulluksi tulemisena. Osallinen ihminen voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun ja yhteisiin asioihin. Osallinen ihminen pääsee osalliseksi yhteisestä hyvästä: hän voi sekä tuottaa yhteistä hyvää että päästä nauttimaan siitä.

Vaikutusmahdollisuuksien ja resurssien ohella oleellista on, että uskoo mahdollisuuksien olemassaoloon (THL 2021). Tämänkaltaisissa osallistavissa hankkeissa on huolehdittava, etteivät osallistujien vaikutusmahdollisuudet jää näennäisiksi eikä ohjausta koeta ylhäältä alaspäin tulevana aktivointina. Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamisen mahdollisuus ovat ensiarvoisen tärkeitä, ja hankkeita tulee toteuttaa ennen kaikkea osallistujien hyötymistä ajatellen. Osallistumisen ei kuitenkaan pitäisi olla itsetarkoituksellista vaan työkalu asioiden muuttamiseen.

LÄHTEET

Airaksinen, R. 2005. Ideat jakoon! Teoksessa Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.) Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro 38. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 32–36.

Luhtakallio, E. & Mustranta, M. 2017. Demokratia suomalaisessa lähiössä. Helsinki: Into.

Owens, A. & Barber, K. 1998. Draama toimii. Helsinki: JB-kustannus.

Owens, A. & Barber, K. 2002. Draamasuunnistus – prosessidraaman arviointi ja reflektointi. Helsinki: Draamatyö.

Routarinne, S. 2004. Improvisoi! Helsinki: Tammi.

Rusanen, S. 2005. Osallistavan teatterin lajeista. Teoksessa Korhonen, P. & Airaksinen, R. (toim.) Hyvä hankaus – teatterilähtöiset menetelmät oppimisen ja osallisuuden mahdollisuuksina. Teatterikorkeakoulun julkaisusarja nro 38. Helsinki: Teatterikorkeakoulu, 24–31.

THL 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 9.3.2021. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet> [viitattu 9.3.2021].

MITEN TYÖSTÄMÖ RAKENTUI

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Soveltavan teatterin, kehollisten menetelmien ja tulevaisuusohjauksen sisältöihin perustuva valmennuspohja työnhakuvalmennukselle oli laadittu jo kesällä 2019. Siitä sovellettua versiota oli testattu kahden osallistujan kanssa syksyllä 2019. Valmennuksen suuret linjat tarkentuivat ja sisällöt muokkautuivat matkan varrella uutta ryhmää kuulostellen. Valmennuksen nimeksi oli vaihtunut Työhaun performanssia hieman helpommin lähestyttävä *Työstämö*. Nimi kuvaa valmennusta, jossa työtetään osaamiseen, itsetuntemukseen, keholliseen ilmaisuun ja vuorovaikutukseen liittyviä asioita oman työllistymisen edistämiseksi.

Työnhakuvalmennuksen ryhmä oli hankesuunnitelman mukaisesti suunnattu miespuolisille osallistujille. Osallistujien saaminen mukaan oli kuitenkin hankalaa. Esittelykäynneillä usein naisoletetut osoittivat enemmän kiinnostusta tähän valmennukseen. Työstämöön ilmoittautuikin mukaan eräs naispuolinen henkilö, ja hänet toivotettiin tervetulleeksi ryhmään. Tilaa oli, ja tämä edisti ryhmän toteutumista. Porukka toimi hyvin yhteen, eikä sukupuolikysymys noussut mitenkään esiin negatiivisessa mielessä.



Ryhmätoiminnan alussa osallistujat tutustuivat toisiinsa taidekorttien avulla. Kuva Laura Lehtinen.

Työstämö-työnhakuvalmennus alkoi tammikuussa 2020. Alun perin tarkoitus oli jatkaa maaliskuulle, mutta koska esityksen harjoitteluun ja laatimiseen haluttiin varata kunnolla aikaa, päätettiin tapaamisia jatkaa toukokuulle. Koronapandemia kuitenkin sotki suunnitelmat ja toi harmillisen tauon tapaamisiin ja hyvin sujuvaan ryhmätoimintaan. Esitys ja loput työpajoista pystyttiin kuitenkin toteuttamaan loppukesän ja syksyn aikana. Tapaamisia tuli tämän pilottikokeilun yhteydessä melko runsaasti, mutta ne toimivat pohjana ja testauskseen luovan työnhakuryhmän mallinnukselle. Ryhmäläisillä oli halukkuutta osallistua ryhmätoimintaan ja kiinnostusta erilaisiin sisältöihin, joten valmennusta pystyttiin helposti laajentamaan.

Ryhmäläisillä oli halukkuutta osallistua ryhmätoimintaan ja kiinnostusta erilaisiin sisältöihin, joten valmennusta pystyttiin helposti laajentamaan.

Kokeilusta sovelletussa Unelmien performanssi-mallissa varsinaisia tapaamiskertoja on 12 ja lisäksi mahdollinen esityksen valmistelu.

Tapaamisia oli kaksi kertaa viikossa noin 4 tuntia kerrallaan. Määriin päädyttiin keskustelujen perusteella ja vertailemalla muita luovien sisältöjen ryhmätoimintoja. Kahdesti viikossa tavattaessa työstämisessä päästään syvemmälle ja ryhmädynamiikka pysyy paremmin yllä. Kerran viikossa kokoontuminen saattaa jättää etäisen tunteen: toiminta keskeytyy juuri, kun on päästy alkuun. Yli kaksi kertaa viikossa taas voisi olla liian kuormittavaa ja aikaa vievää. Koska keholliset ja soveltavan teatterin harjoitteet voivat olla henkisesti ja fyysisesti raskaita, katsottiin puolikas päivä sopivaksi. Tapaamiset pidettiin iltapäivällä kello 12–16.

Torstait olivat Elinan vetovastuulla ja sisälsivät kehollisia ja soveltavan teatterin menetelmiä. Anni puolestaan ohjasi ryhmää perjantaisin tulevaisuusohjauksen menetelmin. Näiden lisäksi oli runsaasti muiden tuottamia tai ostopalveluina toteutettuja sisältöjä, kuten liikuntaa ja kulttuurikäyntejä.

Kollegoilta ja ryhmätoimintaa toteuttavilta sidosryhmien edustajilta opittiin, että pienetkin ruokatarjoilut ovat tärkeitä osallistujien houkuttelemiseksi ja sitouttamiseksi ryhmätoimintaan. Työpajoihin sisältyi siksi kahvi- ja välipalatauko. Nämä havaittiin erittäin tärkeiksi, ruumista ja mieltä ravitseviksi hetkiksi. Kahvitauot mahdollistivat vapaan ja avoimen jutustelun, toisiin tutustumisen sekä yhteenkuuluvuuden vahvistumisen.

Alussa annettiin paljon aikaa ryhmäytymiseen. Toisiin ja samalla omaan itseen tutustuttiin toiminnallisilla harjoitteilla, esimerkiksi tekemällä liike- ja kosketusharjoitteita. Torstaipäivien sisältöinä oli muun muassa rentoutumisharjoitteita, improvisaatiota ja tajunnanvirtakirjoittamista. Perjantaisin tehtiin esimerkiksi tulevaisuuskartta, pohdiskeltiin tulevaisuuden työelämää ja järjestettiin arvostava haastattelu. Esimerkkejä käytetyistä kehollisista ja soveltavan teatterin menetelmistä on sisällytetty Unelmien performanssi-valmennuksesta kertovaan artikkeliin. Tulevaisuusohjauksen sisällöistä taas kerrotaan lisää artikkelissa Tulevaisuusohjaus aikuisten ryhmätoiminnassa.

MUITA SISÄLTÖJÄ

Ryhmän kanssa kokeiltiin erilaisia sisältöjä tavoitteiden saavuttamisen edistämiseksi ja menetelmien testaamiseksi. Valmennuksesta tuli monipuolinen, joskin ehkä hajanainen, mutta sisällöt toimivat pohjustuksena valmennuksen pilotointivaihetta selkeämmälle mallinnukselle. Ennakkoluulojen murtamiseksi kuultiin uratarinoita epätyypillisiltä aloilta ja vierailtiin naisvaltaisen alan työpaikassa. Positiivisen psykologian asiantuntijan luennot antoivat virikkeitä ajatusten suuntaamiseen positiivisemmiksi. Perinteisten työnhakutaitojen vahvistamiseksi järjestettiin ammattilaisen vetämä työnhakuvalmennus. Terveiden ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi ryhmällä oli oma kuntovalmentaja. Kulttuurikäynnit esimerkiksi Kymi Sinfoniettan konsertissa ja Kouvolan Teatterin näytöksissä tukivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistymistä. Esitystä ja koko prosessia tukevana toteutettiin valokuvakokonaisuus voimauttavan valokuvan menetelmin. Valokuvaprosessin toteutti Marja Seppälä, joka kertoo menetelmästä ja kokemuksistaan ryhmän parissa artikkelissa Voimakuvapaja työnhakuvalmennuksen osallistujille.

Lisäksi ryhmälle järjestettiin yön yli leiri, joka toteutui Anjalan nuorisokeskuksella Ankkapurhan kulttuuripuistossa. Leiri vahvisti ryhmäytymistä ja tarjosi rauhallista tilaa kahdenkeskisille keskusteluille sekä aikaa esityksen sisällön tuottamiseen ja harjoitteluun. Leiri viihtyisässä ympäristössä oli kaikkien mielestä erittäin mukava!

Muita sisältöjä on sisällytetty mallinnukseen vaihtoehtoisina tai valittavina osioina, joita kuvataan artikkelissa Vaihtoehtoiset moduulit.

Valmennuksen sisällöt ja erilaiset työpajat tarjosivat osallistujille mahdollisuuksia osallisuuden, onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksiin.

VALMENNUKSEN TAVOITTEET JA TULOKSET

Valmennuksen sisällöt ja erilaiset työpajat tarjosivat osallistujille mahdollisuuksia osallisuuden, onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksiin. Sisällöillä pyrittiin edistämään vuorovaikutus-

taitoja, vahvistamaan itseluottamusta sekä tuomaan rohkeutta tutustua niin itseen kuin muhin. Valmennus tähtäsi oman polun löytämiseen ja itsetuntemuksen lisääntymiseen. Tavoitteena oli edistää voimaantumisen prosessia.

Näiden menetelmien vaikutuksia oli tarkoitus arvioida erilaisin kyselyin. Käytössä olivat Kykyviisari, eudaimoninen hyvinvointi -kyselylomake, kuntomittaukset sekä alku- ja loppuhaastattelut. Pienen ryhmäkoon ja epäjatkuvan toiminnan takia niiden tutkimuksellinen anti jäi kuitenkin heikoksi. Työkaluina muutosten seuraamiseen ja vaikutusten arviointiin erilaiset kyselyt ovat toimivia ja toisiaan täydentäviä.

Ehkä tämä sai aikaan pienen sysäyksen kohti uuden etsimistä tai oman polun löytämistä.

Kyselyt antoivat kuitenkin jonkinlaista informaatiota siitä, miten osallistujat valmennuksen kokivat. Tulokset ovat olleet pääosin positiivisia, ja valmennukseen osallistuminen oli merkityksellistä. Totta kai joskus toteutuksessa oli parantamisen varaa, eivätkä kaikki sisällöt aina olleet niin mielekkäitä. Pieniä positiivisia muutoksia on ollut havaittavissa etenkin itsevarmuudessa, innostumisessa ja rohkaistumisessa. Suuria mullistuksia minäkäsityksessä tai oman polun uudelleen suuntaamisessa ei välttämättä tapahtunut. Muutokset voivat tosin tapahtua viiveellä. Ehkä tämä sai aikaan pienen sysäyksen kohti uuden etsimistä tai oman polun löytämistä.

KORONAPANDEMIAN TUOMA POIKKEUSTILA

Ryhmätapaamiset jouduttiin keskeyttämään maaliskuun puolivälissä koronatilanteen takia. Onneksi ehdimme juuri sitä ennen käydä leirillä Anjalassa. Keskeytys toi harmillisen katkoksen hyvin alkaneeseen ryhmätoimintaan. Pois jääneiden ryhmätapaamisten sijasta toteutettiin etätyöpajoja, joissa tehtiin kehollisia harjoitteita ja tulevaisuusohjauksen harjoitteita.

Teamsin välityksellä järjestetyt työpajat mahdollistavat sosiaalisen vuorovaikutuksen, mutta ne eivät korvaa samalla lailla kehollista kohtaamista ja läsnäoloa samassa tilassa. Toisen ihmisen samassa tilassa aistii, keho kokee tilan ja toiset kehot. Etätapaamiset olivat kuitenkin tärkeitä kohtaamisia ja samalla

Kuva Mikko Huuromen.



kuulumisten vaihtoa. Yhteys pysyi yllä ja ryhmä koossa yhtä keskeyttänyttä lukuun ottamatta.

Koronan aikana esiin nousivat yksinäisyyden tunteet ja kohtaamisen tarve. Nyt todella konkretisoitui, miltä tuntuu, kun toisten ihmisten – tuttujien tai tuntemattomien – kanssa ei voi samalla tavalla kohdata, olla lähellä koskettamatta, rennosti ja jännittämättä jaetussa aistittavassa tilassa.

RYHMÄYTYMINEN – ITSENSÄ JA TOISTEN HYVÄKSYMISTÄ

Anni Seppä,
yhteisöpedagogi-
opiskelija (AMK), TKI-
asiantuntija & Elina
Ylisuvanto, TeM,
asiantuntija

Työstämö-ryhmätoiminnassa kohdejoukkona olivat miespuoliset, työttömät aikuiset, joiden kanssa ryhmäytymistä toteutettiin niin toiminnallisilla menetelmillä kuin keskusteluillakin. Työstämö-ryhmän voisi määritellä suljetuksi, toiminnalliseksi pienryhmäksi. Ryhmän tapaamiset olivat ennalta määriteltyjä, eikä ryhmään otettu uusia jäseniä kesken ryhmän toiminnan. Toiminnallisuus oli koko ryhmätoiminnan lähtökohta. Toiminnallisuuden avulla pohdittiin yhdessä saatuja kokemuksia sekä kehitettiin itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 17–18.) Ryhmän osallistujat tulivat kaikki erilaisista lähtökohdista ja taustoista, mutta jokaisen tavoite ryhmätoiminnassa liittyi työllistymiseen.



Kuva Elina Ylisuvanto.

YKSILÖ OSANA RYHMÄÄ

Ryhmätoiminnan käynnistyessä ihmisjoukon ryhmäytymiseen ohjaaminen on ryhmän vetäjän tärkein tehtävä. Ryhmäytymisestä puhutaan usein etenkin nuorisotyön yhteydessä, mutta se on tärkeässä osassa myös aikuisten ryhmätoiminnassa. Ilman ryhmäytymistä käsillä on vain joukko ihmisiä ilman yhteisiä pelisääntöjä, ja heistä jokainen kulkee parhaan kykynsä mukaan kohti jotain, minkä on ajatellut ryhmän tavoitteeksi.

Usein käytetään termiä ryhmäyttäminen. Ryhmäyttäminen sanana viittaa siihen, että joku tekee jotain ja muut seuraavat perässä. Ryhmäytyminen ei ole kuitenkaan jotain, minkä ohjaaja voi ulkoapäin antaa. Se on ennen kaikkea tila, jonka ohjaaja voi omalla olemuksellaan, ryhmätapaamisten sisällöillä, ajan antamisella ja kuuntelemisella mahdollistaa. Ohjaajan tulee olla tuntosarvet pystyssä, kuulla ja nähdä, mihin suuntaan juuri tämä ryhmä on valmis kasvamaan. Ryhmäytymisessä ohjaajan tärkein tehtävä on pitää huolta, että ryhmän jokainen jäsen tulee nähdyksi ja kuulluksi.

Hyvään ryhmäytymiseen kuuluu oleellisesti se, että jokainen ryhmän jäsen kokee olonsa turvalliseksi ryhmässä. On tärkeää, että ryhmän jäsenet saavat toteuttaa omaa olemustaan ja tehtävänsä ryhmän jäsenenä ja heitä tukevat sekä muut ryhmäläiset että ohjaaja. Ryhmäytymisen alussa on hyvä luoda yhteiset pelisäännöt: miten juuri tässä ryhmässä toimitaan? Ryhmäytymisen kannalta on tärkeää, että jokainen tuntee vastuunsa ja vapautensa ryhmän jäsenenä. Ryhmällä on usein yhteinen päämäärä, johon pyritään. Sitouttamisen ja ryhmäytymisen kannalta on erityisen tärkeää, että tämä tavoite ei ole ohjaajan yksin asettama. Jotta kaikki puhaltisivat yhteen hiileen ja tukisivat toisiaan mahdollisimman hyvin, on päämäärästä ja siihen pyrkimisen tavoista hyvä yhdessä sopia. Vaikka hankkeessa oli hahmoteltu Työstämö-ryhmälle tiettyjä suuntaviivoja ja tavoitteita, ryhmä määritteli konkreettiset tavoitteensa kuitenkin itse ryhmätoiminnan aikana. Yhdessä tehty performanssi, jossa käsiteltiin soveltavan teatterin ja kehollisin menetelmin yksilöiden kokemuksia ja ryhmän yhteisiä pohdintoja, syntyi ryhmän omista lähtökohdista käsin.

On myös hyvä muistaa, että ryhmä koostuu yksilöistä, joiden elämäkokemus, maailmankuva ja henkilökohtaiset tarpeet ovat moninaisia. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on tajunnallinen, kehollinen ja situationaalinen olento. Nämä ihmisen olemispuolet ovat sidoksissa toisiinsa ja tekevät meistä elämäntilanteisiimme kietoutuneita kokonaisuuksia. Jokainen ihminen on ainutkertainen, ja jokaisen ihmisen situationaalisuus muuttuu ja kehittyy koko elämän ajan. (Rauhala 2005, 31–34.) Ryhmäytymisessä onkin tarpeen muistaa, että jokainen tulee ja toimii omista lähtökohdistaan käsin ja jokaisen tarpeet kasvaa ja tulla nähdyksi ja kuulluksi ovat omanlaisiaan.

MENETELMIÄ RYHMÄYTYMISEEN

Ryhmäytymiseen käytettävät menetelmät on aina valittava ryhmän mukaan. Työstämö-ryhmän kanssa menetelmät painottuivat soveltavaan teatteriin ja kehollisiin menetelmiin, mutta myös muunlaisia menetelmiä käytettiin.

Ryhmätoiminnan alussa henkilötietolomakkeiden täyttämisen yhteydessä tehtiin tauluesittäytyminen. Ryhmäläiset täyttivät taulukkoon ohjaajan määrittelemät asiat ja esittelivät itsensä taulukon avulla.

Kuva mukailtu Pienryhmäohjaajan oppaasta (Ståhlberg 2019, 95)

NIMI	SYMBOLI	MOTTO	ILOA TUOTTAVA ASIA
Osallistuja 1	♥	Järjestyy!	Tämän ryhmän alkaminen
Osallistuja 2	€	Asia kerrallaan.	Uusi auto
Osallistuja 3	§	Sanani on lakini	Järjestys
Osallistuja 4	–	Tartu hetkeen	Koira
Osallistuja 5	?	Ei ole	Ei mikään

Erilaisia kuvakortteja käytettiin Työstämö-ryhmän kanssa monenlaisiin tarkoituksiin. Taidekorttien avulla esiteltiin itseä, ja Mieli ry:n korteista valittiin sopiva kuvaamaan omia unelmia ennen digitaalisten unelmakarttojen kasaamista. Unelmakarttojen avulla pyrittiin herättelemään ryhmän unelmointikykyä ja selvittämään ryhmää motivoivia tekijöitä. Ennen arvostavaa haastattelua käytiin rentouttava ja leikkimielinen kisailu siitä, mikä pari saa rakennettua korkeimman paperitornin 20 kappaleesta A4-paperiarkkeja, kun apuvälineitä ei saa käyttää. Mieli ry:n vahvuuskortteja puolestaan käytettiin Alias-sanaselityspelin tapaan. Ryhmän jäsenet selittivät vuorollaan sanoja, kuten kekseliäs, rehellinen tai avarakatseinen, ja toisten tehtävänä oli arvata sanoja. Sanaselityspelillä pyrittiin nollaamaan aivoja ennen Työstämö-ryhmätapaamisen loppumista arvostava haastattelu -työskentelyn jälkeen.

Ryhmäytymisessä käytetyt soveltavan teatterin ja kehollisten menetelmien harjoitteet jakautuivat yksilö-, pari- ja ryhmäharjoitteisiin. Fyysistä läheisyyttä vaativissa harjoitteissa edettiin vähitellen. Ensimmäisillä kerroilla tutustuttiin omaan kehollisuuteen ja omaan kehoon suhteessa tilaan. Seuraavilla kerroilla tutustuttiin parityöskentelyyn, josta siirryttiin hiljalleen koko ryhmän harjoitteisiin. Jokaisella kerralla tutustuttiin kuitenkin myös koko ryhmään ja avattiin omaa elämää muille. Kuunneltiin muun muassa jokaisen oma elämän biisi ja tarina sen takana sekä kirjoitettiin runo sellaisesta taidekortista, joka puhutteli itseä sillä hetkellä eniten. Ensimmäisten tapaamisten jälkeen oli selvää, että juuri tälle ryhmälle kehollisten harjoitteiden tekeminen ja kehollinen ilmaisu oli helppoa ja luontevaa.

ITSEÄ KUUNNELLEN, TOISTEN TEKEMISTÄ KUNNIOITTAEN

Alusta asti harjoitteiden tekemisestä koetettiin poistaa suoriuttaminen ja annettiin jokaiselle mahdollisuus tehdä harjoite parhaaksi katsomallaan tavalla. Ennen harjoitteita muistutettiin: ”Kunhan kunnioittaa toisten ryhmän jäsenten fyysistä ja henkistä koskemattomuutta, ei harjoitetta voi tehdä väärin. Jos haluat tehdä harjoitteen, tee se parhaaksi katsomallasi tavalla.” On tärkeää varsinkin alkuvaiheessa sanoittaa asioita,

jotka saattavat vaikeuttaa tekemistä ja asettaa omannäköiselle tekemiselle esteitä. On myös hyvä painottaa, että jokainen saa tehdä niin kuin hyvältä tuntuu. Harjoitteita saa tehdä itseään varten, ei ohjaajaa eikä muita ryhmän jäseniä miellyttääkseen. Ryhmäytymisharjoitteet antavatkin mahdollisuuden tutustua muun ryhmän lisäksi myös itseensä. Harjoitteiden äärellä on mahdollisuus kuunnella sekä kehoaan että mieltään. Ryhmäytyminen on oiva paikka myös omien kokemusten ja tunteiden reflektointiin.

*"Jokainen hoiti
osuutensa hienosti!"*

Tekemisen on oltava myös vapaaehtoista. Aina saa siirtyä katsomaan, jos tuntuu, että tämä harjoite ei ole minua varten tai nyt haluan levähtää. On tärkeää, että myös ryhmässä opitaan kuuntelemaan omaa kehoa ja tunnistamaan omat rajat. Mahdollisuus harjoitteiden katsomiseen poistaa myös oppilas–opettaja-asetelmaa. Ohjaaja ei ole ainoa, jolla on oikeus katsoa ulkopuolelta, vaan kaikille annetaan siihen mahdollisuus.

LÄHTEET

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän – käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.

Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Gaudeamus

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

VAPAUTTAVA KASVATTAJA

Elina Ylisuvalo,
TeM, asiantuntija

Työstämö-työnhakuvalmennuksen kaltaisessa ryhmäprosessissa ryhmänohjaajalta vaaditaan dialogista, avointa opetustapaa. Sitä ohjaavat ryhmälähtöisyys, refleктоiva ote, osallistava pedagogiikka ja vapauttava kasvatus.

Yhdysvaltalainen kirjailija, yhteiskunnallinen vaikuttaja ja opettaja Gloria Watkins, joka tunnetaan paremmin kirjoittajananimellä bell hooks, on vapauttavan kasvatuksen ja osallistavan pedagogiikan uranuurtajia. Vapauttava kasvatus kuuluu kriittisen ja feministisen pedagogiikan alueelle, ja erityisesti kriittisen pedagogin Paulo Freiren merkitys hooksin pedagogiikassa on suuri. (hooks 2007, 10.) Sekä Freire että hooks korostavat, ”että kasvatuksen ja koulutuksen tehtävänä on vapauttaa moninaisista eriarvoisuuden ja sorron muodoista” (hooks 2007, 10).

Hooksin vapauttavaan kasvatukseen kuuluvat oleellisesti myös feministisen pedagogiikan käsitteet: valtauttaminen ja äänen antaminen. Valtauttamisella tarkoitetaan opetustilanteessa oman olemassaolon oikeuden tunnustamista ja voimistamista. Äänen antamisella puolestaan tarkoitetaan sekä itsetiedostuksen lisäämistä että itseilmaisun tukemista. (hooks 2007, 16–17.)

Kriittistä pedagogiikkaa hooks on kritisoinut siitä, ettei se ota tarpeeksi huomioon ihmistä ajattelevana ja toiminnallisena kokonaisuutena. Hooks korostaakin, että vapauttavassa kasvatuksessa on kyse kokonaisvaltaisesta henkisestä kasvusta, jossa on otettava

huomioon ihminen mielen, ruumiin ja hengen kokonaisuutena. (hooks 2007, 16–17.)

Osallistavassa pedagogiikassa opetus ymmärretään opettajan ja opiskelijoiden yhteistyöksi, jossa korostuu vastavuoroinen oppiminen. Tällainen vastavuoraisuus purkaa valta-asetelmaa, joka opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa voi syntyä. Osallistavassa pedagogiikassa pyritään luomaan tasa-arvoinen oppimisyhteisö, jossa sekä opettaja että oppilaat sitoutuvat ja osallistuvat opetusprosessiin. Osallistavaan pedagogiikkaan kuuluu äänen antaminen jokaiselle. Ihmisen omaa kokemusta pidetään tärkeänä ja ainutlaatuisena. (hooks 2007, 21–22.) Lisäksi hooks ”pitää tärkeänä Freiren ajatusta, jonka mukaan ihmisten tulee oppia yhdessä ymmärtämään niitä tilanteita, joita halutaan muuttaa” (hooks 2007, 21).

Työstämöä toteutettaessa jokaisen henkilökohtainen kokemus, sen näkeminen, kuuleminen ja tunteminen eli kokonaisvaltainen tunnustaminen olivat kaiken lähtökohtana. Tällainen dialoginen opetustapa vaatii pedagogilta heittäytymistä. Sitä on mahdotonta hoitaa asiantuntijaroolin takaa. On uskallettava avata itseään ryhmälle. On turha odottaa muiden sitoutumista ja heittäytymistä, jos itse ei ole valmis heittäytymään ja olemaan haavoittuvainen opetustilanteessa.

”Ne opettajat, jotka odottavat opiskelijoiden avoimesti kertovan elämästään, vaikka eivät itse haluakaan avautua, harjoittavat valtaa, joka voi osoittautua alistavaksi. Omilla tunneillani en odota opiskelijoiden ottavan sellaisia riskejä, joita en itsekin voisi ottaa, tai avautuvan, jos en itse ole siihen valmis. Kun opettajat kertovat tunnilla omista kokemuksistaan, sulkeutuu pois mahdollisuus, että voisimme toimia kaiken tietävinä vaiti pysyttelevinä kuulustelijoina.” (hooks 2007, 51–52.)

Bell hooks toteaa, että usein on hyödyllistä, jos opettaja toimii ensin riskinottajana ja sisällyttää opetukseensa henkilökohtaisia kokemuksiaan. Työstämön kohdalla tämä oli toimiva tapa. Ennen harjoitteita keskusteltiin siitä, miksi mitään tehdään. Usein kerroin oman kokemukseni harjoitteista. Saatoin esimerkiksi avata sitä, miten olen kokenut jonkin harjoitteen toimivaksi esimerkiksi haastavassa elämäntilanteessa. Totesin myös sen, että

harjoitteet eivät ole autuaaksi tekeviä ja niiden tarkoitus saattaa avautua vasta selkeästi myöhemmin. Toisinaan harjoitteet eivät tunnu mukavilta tai omilta. Harjoitteiden tekeminen oli myös aina vapaaehtoista, ja niitä tehtiin vain itseä varten. Tarkoituksenani

*Kukaan ei ulkoapäin
katsele ja anna
suorituspisteitä, vaan
jokaisella on rauha
keskittyä itseensä ja
omaan tekemiseensä.*

oli herätellä osallistujia ottamaan harjoitteet omikseen ja kuuntelemaan itseään. Miten juuri minä koen tämän?

Työstämöön sisältyvässä kehollisessa työskentelyssä koen erityisen tärkeäksi sen, että myös ohjaaja osallistuu harjoitteiden tekemiseen. Se, että ohjaaja vain seuraa muiden tekemistä, johtaa helposti siihen, että osallistujat kokevat olevansa katseen alla ja suorittavansa harjoitetta jollekin toiselle. Ohjaajan itse osallistuessa harjoitteisiin tulee hänestä näkyvästi osa ryhmää. Varsinkin ensimmäisillä kokoontumiskerroilla tämä on konkreettinen tapa osoittaa, että jokainen todellakin tekee harjoitteita itseään varten. Kukaan ei ulkoapäin katsele ja anna suorituspisteitä, vaan jokaisella on rauha keskittyä itseensä ja omaan tekemiseensä. Kun ryhmä tuntee paremmin toisensa, luottamus on syntynyt ja ohjaajan työtavat ovat käyneet tutuiksi, voi ohjaaja siirtyä osallistumisen lisäksi myös seuraamaan harjoitteiden tekemistä. Bell hooks puhuu fyysisen läheisyyden tärkeydestä opetustilanteissa. Silloin opetus ei tule minkään rajan takaa, joka johtaisi ajattelemaan, että totuus tulee tuolta. (hooks 2007, 208–209.) Tilassa, jossa harjoittelimme, oli esiintymislava. Koin tärkeäksi, että ohjeistin harjoitteita lavalla enkä katsomossa. Olin kehollisesti samassa tilassa osallistujien kanssa valmiina työskentelemään, heittäytymään ja olemaan haavoittuvainen.

Harjoitteiden jälkeen keskusteltiin myös vapaasti siitä, miltä harjoitteen tekeminen tuntui. Minusta oli tärkeää, että jokainen sai mahdollisuuden halutessaan avata kehollista kokemusta ja harjoittaa itsereflektiota. Kokemukseni mukaan kehollisia tuntemuksia sanoitettaessa on mahdollista tehdä oivalluksia itsestä ja omasta elämäntilanteesta sekä päästä paremmin kiinni myös mieltä vaivaaviin asioihin ja niiden purkamiseen. On tärkeää,

että ohjaaja toteaa myös oman tietonsa olevan rajallista ja antaa mahdollisuuden sille, että joku muu, jolla on tarjota tiedon ja kokemuksen yhdistelmää, saa sen tehdä ja näin kaikki voivat oppia asiasta huomattavasti enemmän (hooks 2007, 143).

Tällainen työskentely, jossa toimitaan ryhmälähtöisesti, jokaisen omaa polkua tukien ja jossa ollaan valmiita muuttamaan kurssia tarpeen tullen, kutsuu ja vaatii itsereflektioon. Oma toimintaa on pyrittävä tarkastelemaan ja tarpeen mukaan muuttamaan. Mielestäni erityistä tarkkaavaisuutta vaatii se, etteivät omat toiveet vähitellen asetu ryhmän tavoitteiksi. Tämä ei aina ole helppoa. Jos ryhmäytyminen on onnistunut ja ryhmä on innokas tekemään, saattaa ohjaajan oma kunnianhimo nostaa päätään. Tavoitteiden tulisi kuitenkin olla lähtöisin ryhmästä niin, että ne palvelevat osallistujien kasvua ja heidän itse määrittelemiään tavoitteita. Mielestäni ryhmän yhteinen tavoite ei saa polkea tai vaikeuttaa yksilön kasvua vaan tavoitteen tulee vahvistaa sitä ja tuoda siihen kenties uusia näkökulmia.

Ajattelemme ja hahmotamme maailmaa käsitteiden kautta. Käsitteet auttavat ymmärtämään maailmaa, mutta niiden kääntöpuolena on se, että ne tekevät maailmastamme kapean ja rajoittuneen. Goethen sanoin ”näemme vain sen, minkä ymmärrämme” (Mattilan 2020, 20 mukaan). Tällainen kehollisuuteen ja soveltavaan teatteriin perustuva työskentely antaa osallistujalle myös uusia käsitteitä ja sitä kautta mahdollistaa ajattelun laajenemisen ja maailman näkemisen uusin silmin. Mattila muistuttaa, että sillä, jolla on rikas käsitteistö käytössään ja kykyä soveltaa sitä uusissa tilanteissa, on mahdollisuus sopeutua ja löytää uusia tapoja muuttaa maailmaa (Mattila 2020, 21). Koen, että Työstämö-työnhakuvalmennuksen kaltainen omaa polkua vahvistava yhteisöllinen kokemus voi olla silmiä, korvia ja kehoa avaava prosessi, joka osoittaa todeksi sen, että näkökulmaa on mahdollista vaihtaa.

LÄHTEET

- Hooks, b.** 2007. Vapauttava kasvat. Vuorikoski, M. & Rekola, H. (toim.) Helsinki: Kansanvalistusseura.
- Mattila, A. S.** 2020. Ratkaisun ajattelu toisin. Helsinki: WSOY.

TULEVAISUUSOHJAUS AIKUISTEN RYHMÄ- TOIMINNASSA

Anni Seppä,
yhteisöpedagogi-
opiskelija (AMK),
TKI-asiantuntija

Työnhaun performanssi -hankkeessa osana ryhmätoimintaa oli tulevaisuusohjauksen toteuttaminen. Tulevaisuusohjaus yhdistää tulevaisuudentutkimusta ja kokonaisvaltaista ohjausajattelua. Tulevaisuusohjauksessa keskitytään ohjattavien voimavaroihin. Siinä pyritään myönteiseen kohtaamiseen ohjattavien kanssa ongelmia korostamatta. Tulevaisuusohjauksessa pyritään voimavarojen lisäämiseen luovia menetelmiä hyödyntämällä ja positiivista asennetta vahvistamalla. Tulevaisuusohjauksessa ohjattavia autetaan hahmottamaan suuria kokonaisuuksia heidän omassa elämässään tarkastelemalla elämää osa-alueittain. Samalla pyritään ennakoimaan erilaisia tulevaisuudenkuvia. Ohjaajan tehtävänä ei ole antaa valmiita ratkaisuja vaan tukea ohjattavia itseyttämyksen kehittämiseen. Jokaiselle ohjattavalle muotoutuu tulevaisuusohjauksen edetessä omannäköisensä tulevaisuus. Tulevaisuusohjauksessa menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus

muodostavat luonnollisen jatkumon, jota ohjattava pystyy itse hallitsemaan ja johon hän pystyy vaikuttamaan. Harjoitteiden avulla kannustetaan realistisiin tavoitteisiin unelmointia unohtamatta. (Mitä on tulevaisuusohjaus?)

Tulevaisuusohjausta käytetään usein nuorten kanssa toimittaessa, ja suurin osa tulevaisuusohjauksen vapaasti saatavilla olevista harjoitteista on suunnattu pääasiassa nuorille ohjattaville. Työnhaun performanssi -hankkeessa haasteena olikin soveltaa pääasiassa nuorille suunnattuja tulevaisuusohjauksen harjoitteita hankkeen aikuiselle kohderyhmälle.

"Tulevaisuudella on merkitystä."

Tulevaisuusohjauksen menetelmät perustuvat pitkälti tekemisen kautta oivaltamiseen ja unelmoinnin kautta asetettujen tavoitteiden tavoitteluun. Onnistuessaan harjoitteet herättelevät ohjattavia luovaan ajatteluun. Tulevaisuusohjauksen harjoitteet vaativat tietynlaista heittäytymistä ja ajatusten uudelleen asemointia. Tämä saattaa usein tuntua jo elämää nähneistä aikuisista vaikealta. Tiettyihin tapoihin toimia on totuttu, ja käyttäytyminen saattaa olla monilla jopa kaavamaista. Tulevaisuusohjauksessa pyritään antamaan työkaluja ja välineitä oman ajattelun tueksi, jotta tulevaisuuden hahmottaminen helpottuisi ja ohjattavan olisi mahdollista nähdä itsensä sellaisena kuin hän haluaa tulla nähdyksi oman yhteisönsä ja yhteiskunnan jäsenenä.

Hankkeessa koetun perusteella aikuisen kohderyhmän kanssa toimittaessa kannattaakin lähteä liikkeelle pienin askelin ja yhdistää ryhmänohjaukseen myös yksilöllistä ohjausta, jotta jokainen osallistuja saisi tulevaisuusohjauksesta irti parhaan hyödyn. Unelmavalmennuksen kannalta tulevaisuusohjaus auttaa omien unelmien hahmottamisessa ja tukee niiden toteuttamista. Tulevaisuusohjaus auttaa hahmottamaan, mitä tulee tehdä ja minkälaisia askeleita ottaa oman tavoitteen – oman unelman – saavuttamiseksi.

HARJOITTEITA

VAK-testi

Oppimistyyli on tapa, jolla ihmiset oppivat, käsittelevät tietoa ja muistavat asioita. VAK tulee sanoista visuaalinen, auditiivinen ja kinesteettinen. Visuaalinen oppimistyyli kuvaa yksilön herkkyyttä aistia asioita näkemällä, kun taas auditiivinen oppimistyyli suosii kuuloaistia asioiden hahmottamisessa ja oppimisessa. Kineesteettinen oppimistyyli tarkoittaa tekemisen ja liikkeen kautta oppimista. (Karkkulainen 2011, 113.)

Oppimistyylytestejä on erilaisia, ja niitä käytetään usein esimerkiksi oppilaanohjauksessa. VAK-testi on yksi väline, joka voi auttaa ymmärtämään, mitä aisteja yksilön kannattaa hyödyntää esimerkiksi asioiden oppimiseen. Eri oppimistyyliä kohtaan on myös esitetty kritiikkiä (Linja-aho 2018). VAK-testi kuitenkin saattaa lisätä itsetuntemusta ja herätellä huomaamaan tiedonkäsittelyn ja vastaanottamisen erilaisia tapoja. Jokin tapa oppia uutta tai tehdä asioita voi olla mieluisampi kuin toinen, mikä voi edistää motivaatiota ja innostaa uuden opetteluun.

Tulevaisuuskartan ja NLP-tavoiteprosessiharjoitteen sovellus

Neurolingvistisen ohjelmoinnin eli NLP:n harjoitteita voidaan käyttää esimerkiksi osaamisen kehittämiseen (Suomen NLP-yhdistys). Työstämö-valmennusryhmän kanssa NLP:n tavoiteprosessiharjoitetta sovellettiin yhdistettäväksi tulevaisuusohjauksen Tulevaisuuskartta-harjoitteeseen (ks. Tulevaisuuskartta s.a.).

Harjoitteessa ryhmäläisten tehtävänä oli miettiä jokin henkilökohmainen, konkreettinen tavoite itselleen. Tämän jälkeen ryhmäläiset loivat mielikuvia tilanteista, joissa tavoite oli saavutettu. Jos tavoite oli lopettaa tupakointi, miltä näyttäisi tilanne, johon aiemmin on kuulunut savuke? Tulevaisuuskartta yhdistettiin harjoitteeseen siten, että tavoitteet yhdistettiin kartan osa-alueisiin: Työ ja toimeentulo, Perhe ja kaverit, Vapaa-aika ja harrastukset, Koulutus ja uuden oppiminen sekä Oma identiteetti ja kiinnostukset.

Tehtävänä oli visualisoida ja kirjata tulevaisuuskarttaan, miltä elämän osa-alueet mahdollisesti vaikuttaisivat, jos itse määritelty tavoite saavutettaisiin.

Tulevaisuuden työ

Tulevaisuusohjausta toteutettiin Työstämö-ryhmätoiminnassa esimerkiksi tulevaisuuden työtä miettimällä. Harjoitteita toteutettiin soveltamalla HUPS – Henkilökohtaisia urapolkuja suuntimassa -pienryhmäohjausmallia (Ahvenainen ym. 2014, 23).

Ryhmälle muokattiin yhdelle neljän tunnin tapaamiskerralle kokonaisuus, jossa pohdittiin tulevaisuuden työtä ja siihen tarvittavia taitoja ja ominaisuuksia. Lämmittelytehtävänä osallistujat saivat tehtäväksi kirjata tarralapuille, millaisia asioita he ajattelevat omasta tulevaisuudestaan vai ajattelevatko he ollenkaan omaa tulevaisuuttaan. Tarralaput laitettiin nimettöminä esille koko ryhmälle ja asioista keskusteltiin yhdessä. Keskustelun jälkeen aloitettiin Tulevaisuusprosessi-harjoite. Tulevaisuusprosessin aluksi ryhmä sai vapaasti keskustella ja kirjata tulevaisuuden työelämään yhdistämiään asioita pohtien tulevaisuuden työtä erityisesti osaamisen näkökulmasta. Ohjaajan tehtävänä oli kirjata muistiin keskustelussa esiin nousevia teemoja. Keskustelun jälkeen ryhmäläiset valitsivat ohjaajan poimimista teemoista yhden, jota lähtivät jatkotyöstämään Tulevaisuustaulukon avulla.

Ryhmän teemaksi Tulevaisuustaulukkoon valikoitui joustava työ. Tulevaisuustaulukko toimii nelikentän tavoin, joten ryhmällä oli käytössä neljä fläpppaperia, jotka oli otsikoitu seuraavasti: Kenelle tehdään? Kuka/Ketkä tekevät? Miksi tehdään? Miten tehdään? Ryhmä mietti esimerkiksi, millainen työnantaja suosii joustavaa työtä, mitä ominaisuuksia joustavan työn tekijällä tulee olla, mitä hyötyjä esimerkiksi joustavista työajoista on työntekijöille, työnantajille ja yhteiskunnallisesti sekä millaisiin työtehtäviin joustavuus – työajattomuus, projektimainen työskentely ja itseohjautuva työskentely – sopii. Samalla keskusteltiin siitä, onko ryhmän jäsenillä joustavan työn tekemiseen vaadittavia ominaisuuksia ja olisiko joustavan työn tekeminen mielekästä ryhmäläisille.

Arvostava haastattelu

Arvostava haastattelu -harjoite (Summa & Tuominen 2009) auttaa ryhmää tunnistamaan omia ja muiden vahvuuksia. Harjoitetta muokattiin hankkeen teemojen mukaiseksi niin, että aiheena oli työelämä ja työelämän kokemukset. Ensin tehtävänä oli miettiä itsekseen omia kokemuksia työelämässä onnistumisesta. Mil-laisissa työtehtävissä kukin ryhmäläinen oli omasta mielestään parhaimmillaan ja missä työssä oli saanut onnistumisen koke-muksia? Seuraavaksi ryhmä jaettiin pareiksi, joista toinen toimi haastattelijan ja toinen haastateltavan roolissa. Haastattelijat pyr-kivät ottamaan selvää haastateltavan kokemuksista työelämässä. Haastattelija teki myös muistiinpanoja saamistaan vastauksista. Pienryhmässä haastattelurooleja on hyvä kierrättää niin, että jokainen toimii hetken haastattelijana ja haastateltava vaih-tuu. Näin kaikki ryhmäläiset pääsevät toimimaan molemmissa rooleissa. Haastattelujen jälkeen kukin haastattelija kertoo oman haastattelunsa ydinkohdat muille ryhmäläisille. Ryhmä keskuste-lee yhdessä kunkin haastattelun aikana nousseista onnistumisen hetkistä. Mitkä asiat saivat aikaan onnistumisen tunteen? Mitä kokemus kertoi työpaikasta, josta kokemus oli peräisin?

LÄHTEET

Ahvenainen, M., Korento, K., Ollila, J., Jokinen, L., Lehtinen, N. & Ahtinen, J. 2014. Tulevaisuus – paljon mahdollista. Tulevaisuusohjauksen ajatuksia ja tekoja. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Turun yliopisto. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2017/04/tulevaisuus-paljon_mahdollista.pdf [viitattu 10.12.2020].

Karkkulainen, M. 2001. Siivet selkään, draamakengät jalkaan – kohtaamisia draaman pedagogisilla näyttämöillä. Helsinki: Draamatyö.

Linja-aho, V. 2018. Oletko 'auditiivinen', 'kinesteettinen' tai 'visuaalinen' oppija – sitkeä myytti on suosittu, koska testaaminen ja lokerointi viehättää. Blogi. Päivitetty 17.9.2018. Saatavissa: <https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timanttia/2018/09/17/oletko-auditiivinen-kinesteettinen-tai-visuaalinen-oppija-sitkea-myytti-on-suosittu-koska-testaaminen-ja-lokerointi-viehattaa/> [viitattu 11.2.2021].

Mitä on tulevaisuusohjaus? s.a. Tulevaisuuden tutkimuskeskus. Turun yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://tulevaisuusohjaus.fi/mita-on-tulevaisuusohjaus/> [viitattu 10.12.2020].

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin käsikirja: menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Helsinki: Miktor. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.fingo.fi/sites/default/tiedostot/julkaisut/Fasilitaattorin_tyokirja.pdf [viitattu 10.12.2020].

Suomen NLP-yhdistys s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nlpyhdistys.fi/tietoa/usein-kysyttya/> [viitattu 10.12.2020].

Tulevaisuuskartta s.a. Tulevaisuusohjauksen työkirja 2.0. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://tulevaisuusohjaus.fi/wp-content/uploads/2018/05/tulevaisuuskartta.pdf> [viitattu 10.12.2020].

MONIALAISTA YHTEISTYÖTÄ

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Unelmavalmennuksen toteutus on monialainen: se yhdistää soveltavan teatterin ja keholliset menetelmät sekä tulevaisuusohjauksen. Kahden osaajan työparimalli muodostaa kokonaisvaltaisen valmennuksen, joka ulottuu ryhmätoiminnasta yksilötasolle. Monialaista yhteistyötä ja ennakkoluulottomuutta tarvitaan myös rakenteiden, palvelutarjonnan ja asiakasohjauksen kehittämisessä. Työnhakijoille tarjottava luova, kehollisiin menetelmiin perustuva valmennus voisi olla osa työllisyyden edistämisen palveluita siinä missä muutkin kurssit. Parasta olisi, jos asiakkaat ohjautuisivat unelmavalmennukseen julkisista palveluista ohjattuna.

Nyt palveluiden moninaisuus, työhaun kiemurat ja tarjolla olevat mahdollisuudet voivat tuntua työnhakijasta hankalilta hahmottaa. Kynnys osallistua vaihtoehtoihin ja valtavirrasta poikkeaviin valmennuksiin voi olla korkea. Hankkeen aikana havaittu tarve henkilökohtaiseen ohjaukseen herätti hanketie- missä idean henkilökohtaisesta ohjaajasta, joka olisi tavallaan henkilökohtainen life coach tai aikuisten opinto-ohjaaja. Tämä koutsu tai aikuisten opo toimisi ryhmänohjauksesta tai muista palveluista riippumatta pysyvästi asiakkaan tukena. Hän etsisi vaihtoehtoja yhdessä asiakkaan kanssa, tuntisi tämän tarpeet ja osaisi ohjata tarvittaessa aina oikean palvelun pariin: TE-

toimistoon, sosiaalipalveluihin, terveystarkastukseen, opintoihin tai unelmavalmennukseen. Samalla hän seuraisi tarpeiden muuttumista ja tukisi yksilön kasvua. Ongelmana on, kuka aikuisten opinto-ohjaajan palvelut tuottaa ja kustantaa. Tässä olisi jatkoideoinnin ja kehityksen paikka.

Asiakkaan kannalta ohjaaminen helpottuisi, kun ohjaaja ymmärtäisi paremmin työhaun prosesseja ja palvelurakenteita. Aikuisten ohjaaja toisi kokonaisvaltaisuutta yksilön tilanteeseen, sen kartoittamiseen ja oman polun löytämiseen – ihmisen huomioimiseen kokonaisuutena. Oma ohjaaja ohjaisi ihmistä palveluiden, työhaun ja koulutuksen maailmassa sekä harrastusten, vapaa-ajan ja vapaaehtoistoiminnan parissa. Aikuisten opinto-ohjaaja voisi tukea asiakasta myös muissa arjen toiminnoissa, kuten ohjata harrastusten, kulttuurin tai kurssien pariin. Myös nämä opettavat taitoja ja tuovat osaamista, joita voi lisätä ansioluetteloon.

Henkilökohtainen ohjaaja voisi ohjata asiakkaanpalveluna toimivaan Unelmien performanssi -valmennukseen, josta vastaavat kurssin ajan unelmavalmennuksen ryhmänohjaajat. Unelmavalmennukseen sisällytettävä yksilöohjaus entisestään tukisi yksilöllistä kasvua tämän toiminnan aikana.

OSA 2



UNELMIEN PERFORMANSSI- VALMENNUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö &
Elina Ylisuvanto, TeM,
asiantuntija

Unelmien performanssi -valmennus on soveltavan teatterin menetelmiin, kehollisiin menetelmiin sekä tulevaisuusohjaukseen perustuvaa ryhmätoimintaa. Tärkeintä on lisätä osallistujien itsetuntemusta ja hyvinvointia sekä edistää voimaantumista, mutta toiminnan tuloksena voi syntyä myös taiteellinen esitys.

Valmennuksessa kannustetaan jokaista osallistujaa erilaisten harjoitteiden avulla etsimään omaa polkuaan ja omia unelmiaan. Tarkoituksena on soveltavan teatterin ja kehollisten harjoitteiden avulla osoittaa, että unelmia ja tulevaisuuden suunnitelmia on mahdollista konkreettisesti toteuttaa. Näkökulman vaihtamisen taito on tärkeä osa valmennusta. Sen avulla voidaan tuoda esiin, että konkreettisia tapoja toteuttaa itseään ja unelmiaan voi olla useita.

Soveltavan teatterin menetelmiin ja kehollisiin menetelmiin perustuvaan malliin on yhdistettävissä tulevaisuusohjaus, joka auttaa



Hankkeen loppuwebinaarissa esillä olleet taideteokset teki Xamkissa muotoilua opiskeleva kuvataiteilija Mikko Huuemonen. Kuva Laura Lehtinen.

hahmottamaan konkreettisesti omaa toimintaa ja askeleita kohti oman tavoitteen saavuttamista. Tulevaisuusohjauksen sisällöt ja tehtävät voi tuoda osaksi työpajoja, tai niille voi varata omat tapaamiskerrat. Tulevaisuusohjaajan vastuulla on myös yksilöohjaus. Nämä sisällöt rakentuvat ryhmän koostumuksesta ja tarpeista käsin.

Unelmien performanssi -valmennuksen runko koostuu 12 työpajasta tai tapaamisesta, joiden kesto on noin 4 tuntia kerrallaan. Tähän perusrunkoon voi lisätä vaihtoehtoisia moduuleja ryhmän kiinnostuksen mukaan. Jos ryhmä haluaa koostaa valmennuksen pohjalta esityksen, voi moduuleja käyttää myös osana esityksen rakentamista. Esitystä varten voidaan esimerkiksi opetella ulko-puolisen asiantuntijan johdolla uusi taito tai etsiä ja vahvistaa omaa tapaa tulla näkyväksi esimerkiksi voimauttavan valokuvan keinoin.

UNELMIEN PERFORMANSSI- VALMENNUS

Elina Ylisuvanto,
TeM, asiantuntija

Unelmien performanssi -valmennus koostuu kahdestatoista teemoitetusta tapaamiskerrasta ja ryhmän niin halutessa noin kymmenestä esityksen harjoituskerrasta. Yhden tapaamisen kesto on kolmesta neljään tuntia. Valmennuksessa voi käyttää sellaisia soveltavan teatterin ja kehoallisten menetelmien harjoitteita, jotka on hyväksi havainnut, jotka tuntuvat teemoihin sopivilta ja itsestä kiinnostavilta ja joita haluaa kokeilla. Tähän valmennusmalliin kokoamani harjoitteet ovat sellaisia, mitkä olen itse hyväksi havainnut. Harjoitteet ovat tarttuneet matkaani pedagogin ja näyttelijän urani aikana ja valitettavasti en niiden alkuperää pysty jäljittämään. Harjoitteita olen oppinut muilta, eri alojen pedagogeilta, näyttelijöiltä, ohjaajilta, kirjoja lukemalla ja itse kehittämällä. Usein olen yhdistänyt useita harjoitteita tai muokannut niitä käyttötarkoituksiini sopivammiksi. Unelmien performanssi -valmennuksessa keskeistä on, että se muokkautuu kaikkien osallistujien näköiseksi.

1. TUNNUSTELUA

Ensimmäisellä kerralla on tärkeää painottaa vapaaehtoisuutta sekä mahdollisuutta kokeilla ja kysyä. On tärkeää selkeästi ilmaista, että valmennus on yhteinen prosessi, jonka sisältöön, sääntöihin ja toteutukseen jokainen voi vaikuttaa. Ohjaajan tehtävänä on tunnustella, kysellä ja huomioida jokainen osallistuja henkilökohtaisesti.

Alusta alkaen on hyvä muistuttaa, että valmennus ei ole suoritus, jota joku pisteyttää, vaan se on prosessi, jossa on mahdollisuus tutkia itseään, elämäänsä ja unelmiaan. On hyvä myös todeta, että väärä tapaa tehdä harjoitteita ei ole, kunhan kunnioittaa fyysisesti ja henkisesti muita osallistujia. Suosittelen, että harjoitteet, jotka tehdään itsekseen kehoa kuunnellen, tehdään ainakin aluksi silmät suljettuina. Näin jokainen saa oman rauhallisen tilan ja voi tunnustella olemistaan tässä tilassa ja ryhmässä. Ohjaajan on hyvä selkeästi selostaa ja näyttää harjoitteet mutta samalla muistuttaa, että tämä on vain hänen oma näkemyksensä harjoitteesta. Ennen harjoitetta voi vielä muistuttaa: ”Väärä tapaa tehdä harjoite ei ole. Jos haluat tehdä harjoitteen, tee se parhaaksi katsomallasi tavalla.” Ohjaajan on hyvä tehdä harjoitteita muun ryhmän mukana ja tällä tavalla osoittaa olevansa tasavertaisena osallistujana mukana ryhmässä.

Valmennus on yhteinen prosessi, jonka sisältöön, sääntöihin ja toteutukseen jokainen voi vaikuttaa.

On hyvä, että sitoutuminen valmennukseen tapahtuu vasta ensimmäisellä kerralla tai ensimmäisen kerran jälkeen. Tällöin osallistujille annetaan reilusti mahdollisuus kokeilla ja kysellä, tutustua työtapoihin ja mietiskellä rauhassa, voisiko tämä olla itselle sopiva itsetutkiskelun prosessi.

Ensimmäisen kerran harjoitteina voidaan käyttää esimerkiksi taidekuvia, joista jokainen voi valita itseään juuri nyt puhuttelevan kuvan tai sellaisen kuvan, joka kertoo itsestä. Tämän jälkeen istutaan ringiin ja jokainen voi haluamallaan hetkellä esitellä itsensä ja kertoa omasta kuvastaan. On myös mahdollista, että ensimmäisellä kerralla ei vielä edetä tähän asti. Ohjaajan on hyvä tunnustella ilmapiiriä. Jos tuntuu, että osallistujat eivät ole vielä valmiita konkreettisesti osallistumaan harjoitteisiin, voi ohjaaja myös demonstroida harjoitteita ja esitellä työtapoja. Toisinaan

myös esimerkiksi ringissä istuminen voi tuntua vaikealta, joten taidekorttitehtävä voidaan tehdä myös niin, että osallistujat saavat istua omilla paikoillaan. Suositeltavaa on tässäkin suhteessa olla mahdollisimman avoin ja sanoittaa, miksi mitään tehdään.

Taidekorttien lisäksi hyvä harjoite ensimmäisellä kerralla voisi olla rentoutumisharjoite. Osallistujia voi mielikuvissaan matkustaa esimerkiksi mielipaikkaansa luonnossa. Rentoutuksen jälkeen taidekortteille voidaan antaa tunne ja asiasana, esimerkiksi ”iloinen aamu”. Sanat kirjoitetaan pystysuorassa kirjain kerrallaan allekkain, minkä jälkeen osallistujat voivat kirjoittaa näin muodostuneista alkukirjaimista runon. Tilaan ja omaan kehoon tutustumista voidaan herätellä harjoitteella, jossa kuljetaan tilassa aisti kerrallaan. Ensin tutustutaan tilaan näköaistilla, sitten kuuloaistilla ja lopuksi haju- ja tuntoaistilla. Mikä aisti tuntuu luonnollisimmalta, kenties määräävimmältä? Mikä aisti jää vieraimmaksi? Minkä aistin avulla minä opin helpoiten asioita?

Ensimmäinen kerta on tunnustelua puolin ja toisin. Osallistujille on hyvä antaa kuva siitä, minkätyyppisiä työtapoja käytetään, mutta korostaa myös sitä, että jokainen voi vaikuttaa valmennuksen sisältöön ja toteuttamistapoihin. Valmennuksesta on tarkoitus koota ryhmän näköinen kokonaisuus.

2. MINÄ (RYHMÄYTYMINEN, OSA 1)

Ryhmäytymiseen keskitytään erityisesti ensimmäisillä kolmella kerralla. Ryhmäytymistä tarkastellaan yksilön kannalta jokaisella kerralla hieman eri kulmasta. Ensimmäisellä kerralla harjoitteita tehdessä keskittyminen on itsessä, omassa kehollisuudessa ja aistien herättelyssä, koska tilanne, ihmiset ja tila ovat uusia. Se voi olla jännittävää, jopa pelottavaakin. On tärkeää, että heti alussa kehollisten harjoitteiden kautta voidaan antaa mahdollisuus käsitellä tällaisia tunteita. Näin osoitetaan, että luottamalla omaan kehoon ja sen tuntemuksiin voimme itse vaikuttaa oloomme. Omaan kehoon liittyvät harjoitteet antavat myös luvan olla itsekseen ryhmässä. On tärkeää viestiä, että vaikka ollaan ryhmässä, on lupa olla myös itsekseen. Kaikkea ei tarvitse heti jakaa, eikä ole velvollisuutta olla sosiaalinen kaiken aikaa. On lupa tutustua vähitellen, niin että oma

keho, mieli ja sielu pysyvät perässä. Tällä kerralla tehtäviä kehollisia harjoitteita voivat olla silmät kiinni tehtävät mielikuvaharjoitteet. Voidaan kehollisesti esimerkiksi kehittyä vauvasta vanhukseksi ja takaisin vauvaksi tai kasvaa siemenestä puuksi, joka lopulta kelotuu. Mielikuvaharjoitteita varten on hyvä etsiä sopivaa musiikkia, joka inspiroi harjoitteen tekemiseen. Jokaisella kerralla kannattaa myös panostaa hyvään rentoutumisharjoitteeseen, jonka avulla joko virittäydytään tilanteeseen tai rentoudutaan.

Ensimmäisen varsinaisen valmennuskerran ryhmäytymisharjoitteina kannattaa tehdä harjoitteita, jotka eivät vaadi fyysistä läheisyyttä. Seuraavaa toimivaa harjoitetta voi kuljettaa mukanaan läpi valmennuksen: ”Kun yksi liikkuu, kaikki liikkuvat. Kun yksi pysähtyy, kaikki pysähtyvät.” Harjoitteessa lähdetään kulkemaan niin, että koko tila tulee täytettyä. Käveltäessä etsitään aluksi yhteinen rytmi, jolla liikutaan. Tärkeää on, että muita ryhmäläisiä aistitaan koko keholla. Kuka vain saa pysähtyä milloin haluaa, ja silloin myös muut pysähtyvät. Kuka vain saa lähteä liikkeelle milloin haluaa, ja silloin myös muut lähtevät liikkeelle. Harjoite vaatii hyvää läsnäoloa ja herkkää tilanteeseen virittäytymistä. Se opettaa aistimaan ja olemaan läsnä koko keholla.

Toinen hyvä ja kevyt tutustumisharjoite on ”Minä tein tänään”. Harjoite tehdään ringissä. Jokainen voi vuorollaan kertoa, mitä on tänään tehnyt. Esimerkiksi: ”Olen juonut tänään kahvia.” Kaikki, jotka ovat juoneet kahvia, vaihtavat paikkaa. Harjoitetta voi tehdä jokaisella kerralla syventäen kerrottavia asioita vähitellen. Aiheina voivat olla esimerkiksi ”Minä pidän” tai ”Minä pelkään”.

Tällä kerralla on hyvä sopia myös yhteisistä säännöistä. Voidaan laatia draamasopimus, joka sisältää yhdessä sovittuja asioita. Miten ryhmässä toimitaan? Millaisia rajoja ryhmä yhdessä asettaa? Sopimuksen tarkoituksena on tehdä tilanteesta mahdollisimman selkeä ja turvallinen sekä fyysisesti että henkisesti. Rajat antavat luvan myös heittäytymiseen. Sopimuksen ei tarvitse olla kieltolistaa, vaan se voi sisältää myös asioita, joita ehdottomasti saa tehdä. Draamasopimuksen voi tehdä visuaaliseksi tauluksi, ja sitä voidaan tarpeen vaatiessa muokata. Joskus sääntöjä tarvitaan lisää, ja toisinaan jotkin niistä käyvät turhiksi. Draamasopimusta on mahdollista muuttaa niin, että se vastaa ryhmän tarpeita.

3. SINÄ JA MINÄ (RYHMÄYTYMINEN, OSA 2)

Toisella ryhmäytymiskerralla keskitytään erityisesti parityöskentelyyn. Tutustutaan hiljalleen muihin ryhmänjäseniin paremmin. Jokaisella kerralla suosittelen aloittamaan tapaamisen fiiliskierroksella, jossa jokainen pääsee ääneen ja saa kertoa muutamalla sanalla senhetkisistä kuulumisistaan. Kierroksen tarkoituksena on antaa mahdollisuus purkaa mieltä vaivaavia asioita, jotta päivän aiheeseen keskittyminen onnistuisi paremmin. Fiiliskierroksella jokaiselle annetaan mahdollisuus kertoa juuri niitä asioita, joita haluaa.

Parityöskentelyn harjoitteiden avulla voidaan tunnustella ja harjoitella sekä johtamista että toisen johdettavana olemista. Tullaan tietoiseksi myös omasta fyysisestä tilasta suhteessa toisiin ja annetaan mahdollisuus kokeilla erilaisia lähestymistapoja parityöskentelyn avulla. Parityöskentelyn avulla on mahdollista tunnustella kuuntelemista ja aktiivista näkemistä sekä kuulluksi ja näkyväksi tulemista.

Hyvä parityöskentelyn lämmittelyharjoite on ”varjo”. Harjoitteessa kuljetaan parin kanssa perätysten. Jonossa ensimmäisen liikkuu musiikin mukana. Liikkumisessa tärkeää on liikkua niin hitaasti, että takana oleva pystyy seuraamaan edellä menevää varjon lailla. Molemmat saavat olla sekä johtajia että varjoja. Seuraavaksi parit kulkevat olkapäät tai käsivarret kevyesti yhdessä. Nyt liikutaankin yhteisestä päätöksestä. Pyritään tilanteeseen, jossa kumpikaan ei vie eikä ole vietävänä. Harjoitteen jälkeen voidaan keskustella ensin pareittain ja sitten koko ryhmän kesken siitä, mikä tuntui itselle luontevimmalta, mikä hankalimmalta ja miksi.

”Kohtaaminen”-harjoitteen avulla on mahdollista harjoitella katse- ja ihokontaktissa olemista ja oman fyysisen tilan tarpeen hahmottamista. Harjoitteen alussa parin osapuolet seisovat katsekontaktissa huoneen vastakkaisilla puolilla. Olemus ja ilme on mahdollisimman avoin ja neutraali. Pari päättää, kumpi lähtee liikkeelle ja kumpi jää seisomaan paikoilleen. Se parista, joka lähtee kulkemaan kohti pariaan, etenee hyvin hitaasti. Paikoilleen jäänyt tunnustelee itsessään sitä, kuinka lähelle pari voi tulla niin että olo on edelleen hyvä ja oman tilan tuntu on säilynyt. Kun etäisyys

tuntuu hyvältä, paikallaan ollut kiittää ja pari jää seisomaan hetkeksi katsekontaktiin. Tämän jälkeen harjoite tehdään toisinpäin. Katsekontaktissa tehdyn harjoitteen jälkeen voidaan sulkea silmät. Toinen parista kannattelee kämmenillään toisen kämmeniä. Mikä tuntuu hyvältä määrältä antaa toisen kannateltavaksi? Ensimmäinen harjoite on vaativa pitkän katsekontaktin takia. Se nostaa usein tunteita pintaan ja antaa mahdollisuuden pohtia, mikä on itselle helppoa ja mikä vaikeaa toisen ihmisen kohtaamisessa. Harjoitteen avulla voi tulla tietoiseksi myös omasta fyysisen tilan tarpeestaan. Millä etäisyydellä minun on helppo esimerkiksi puhua ja esittää asiani? Harjoitteen jälkeen voidaan myös pohtia, kumpi tuntuu itselle luontevammalta, katse- vai ihokontaktissa oleminen, ja miksi?

Tämän harjoituskerran voi päättää pareittain tehtävään kuvataidetehtävään. Parin toinen osapuoli makaa selällään suojapaperin päällä, ja toinen piirtää makaajan ääriiviivat. Tämän jälkeen suojapaperilla maannut nousee paperilta ja istuu paperin viereen silmät suljettuina kertomaan itselleen merkittäviä asioita elämästään. Asiat voivat olla mitä tahansa. Kertoja itse määrittää asiat, jotka haluaa kertoa. Ääriviivojen piirtäjä kuvittaa simultaanisti ääriviivojen sisään kerrotut asiat niin kuin hän ne näkee. Mihän kohtaan keho ne kuuluvat? Mitkä ovat värit, muodot ja tyyli? Taiteilijalla on täysi vapaus kuvittaa! Kun kertomus ja kuvitus on valmis, tehdään harjoite toisinpäin. Harjoitteen avulla jokainen saa oman rauhallisen hetken kertoa itsestään haluamiaan asioita. Kertoja on tietoinen, että toinen todellakin kuuntelee ja kuvittaessaan on koko olemuksellaan läsnä tilanteessa.

Parityöskentelyn avulla on mahdollista tunnustella kuuntelemista ja aktiivista näkemistä sekä kuulluksi ja näkyväksi tulemista.

4. ME (RYHMÄYTYMINEN, OSA 3)

Kolmannella ryhmäytymiskerralla keskitytään harjoitteiden kautta toimimaan yhdessä. Viime kerralla tehdyistä kuvataidetehtävistä voidaan tällä kerralla järjestää näyttely. Jokainen valitsee yhden häntä puhuttelevan työn esiteltäväkseen niin, että jokaisella työllä on oma esittelijänsä, ja ripustaa kuvan tilaan siten kuin se hänen mielestään pääsee parhaiten oikeuksiinsa. Jokainen antaa

valitsemalleen työlle nimen ja kehittää teokselle positiivisen tarinan. Tämän jälkeen kerrotaan yksitellen teosten tarinat muulle ryhmälle. Tämä antaa teokselle omat ääriviivansa, ja kokemukseensa kertonut ja niiden kuvittaja saavat nähdä itsensä ja työnsä jäljen ulkopuolisin silmin.

Ryhmäytymisen kolmannella kerralla voi kokeilla helppoja improvisaatioharjoitteita, joihin kaikki voivat osallistua ja kokea olevansa osa ryhmää. Yksi tällainen harjoite on ”Olen puu”. Tässä harjoitteessa ensimmäinen menee lavalle ja sanoo olevansa jotakin, esimerkiksi ”auto”. Seuraava menee lavalle ja on jotain, mikä liittyy autoon jollain tavalla, esimerkiksi ”tie”. Tätä jatketaan, kunnes kaikki ryhmän jäsenet ovat osana kuvaa. Tämän jälkeen ohjaaja voi sanoa, että esimerkiksi ”tie” jää paikoilleen. Tämän jälkeen aloitetaan alusta ja aletaan rakentaa kuvaa tien ympärille.

Tällä kerralla on erityisen tärkeää teettää harjoitteita, joissa jokainen on mukana ja kokee konkreettisesti olevansa osa ryhmää. On myös tärkeää, että jokainen tulee kuulluksi ja nähdyksi omien tekemisiensä ja sanomisiensa kautta.

5. HYVÄKSYVÄ KATSE

Tämän kerran teemana on hyväksyvä katse. Hyväksyvä katse on asia, joka kannattaa ottaa esille jo draamasopimusta tehtäessä ja keskustella sen merkityksestä. On tärkeää, miten koemme ryhmätilanteessa tulevamme nähdyksi. Miten se, mitä teemme ja sanomme, heijastuu toisten katseesta? On hyvä olla tietoinen siitä, minkälaista viestiä katseellaan lähettää. On täysin eri asia esiintyä ihmisten edessä, jos he katsovat sinua hyväksyvin katsein kuin jos he katsovat esimerkiksi arvostellen. Tällainen ryhmäprosessi on jokaiselle oivallinen mahdollisuus kokea hyväksyntää esimerkiksi esiintymistilanteessa, joka aiheuttaa usein jännitystä, pelkoa ja ahdistusta. Tässä valmennuksessa on mahdollista purkaa tällainen tilanne palasiin ja miettiä, mikä voisi tilannetta helpottaa kunkin tapauksessa. Kokemukseni mukaan hyväksyvä katse on yksi iso tekijä esiintymistilanteen helpottajana. Hyväksyvä katse hälventää tehokkaasti jännitystä ja antaa ihmiselle myös mahdollisuuden etsiä omaa persoonal-

lista tapaansa esiintyä sen sijaan, että ihminen yrittää pelkästään miellyttää ja selviytyä tilanteesta.

Päivän aluksi on hyvä lämmitellä pehmeästi ja tehdä hengitysharjoituksia. On tärkeää, että keho on lämmin ja vastaanottavainen. Tämän jälkeen voidaan puhua esiintymistilanteeseen valmistautumisesta. Millaisia kokemuksia ryhmäläisillä on esiintymisestä? Onko jotain hyväksi havaittuja tapoja, jotka auttavat ennen esiintymistä?

Ennen ”Hyväksyvä katse” -harjoitteeseen siirtymistä kannattaa tarjota muutamia ohjeita siihen, miten seuraavaan harjoitteeseen tullaan. Jokainen voi esimerkiksi pohtia oman hetkensä tai paikkansa, jolloin hän kokee hyvää oloa ja rauhaa. Olisiko tästä siirrettävissä jotain hetkeen ennen esiintymistä? ”Hyväksyvä katse” -harjoitteessa jokainen tulee vuorollaan oven ulkopuolelta ja istuu edessä olevalle tuolille. Ryhmän muut jäsenet ovat katsojia, joiden tehtävänä on katsoa tuoliin istuvaa hyväksyvällä katseella. Tuoliin istuva ottaa katsekontaktin yleisössä oleviin, ja kun hyvältä tuntuu, hän kertoo nimensä ja yhden lauseen itsestään. Tämän jälkeen tuolissa istuva voi vielä katsoa yleisöä ennen kuin kiittää ja poistuu.

Harjoitteeseen lähdettäessä voi antaa neuvon, että aina kun tunnet epä mukavuutta tai jännitystä, pysähdy ja hengitä. Tarkoituksena on puuttua esiintymistilanteeseen suorituksena ja antaa mahdollisuus kokea esiintymistilanne niin, että se on esiintyjän omissa käsissä. Silloin esiintyminen ei enää ole tilanne, johon paiskataan muiden armoille ja jossa mihinkään ei itse voi vaikuttaa vaan on vain selviydyttävä. Samaan aikaa yleisölle annetaan kokemus siitä, että heillä on mahdollisuus tukea esiintyjää ja että sillä on väliä, miten otamme kanssaihmiset vastaan. Harjoitteen jälkeen tuoliin istuja saa reflektoida kokemustaan, ja hänelle annetaan mahdollisuus tehdä harjoitetta useita kertoja tarpeen mukaan. On tärkeää, että kokemus on turvallinen. Näin tuoliin istujalle tulee ymmärrys siitä, että esiintymistilanteeseen voi vaikuttaa ja lähtökohtaisesti yleisö on esiintyjän puolella.

Hyväksyvän katseen harjoituskerta on hyvä lopettaa ”Positiivisuustunneliin”. Tarkoituksena on muodostaa ryhmän jäsenistä

tunneli niin, että jokaisella on vastapäätänsä pari. Kukin kulkee vuorollaan tunnelin läpi ja pysähtyy jokaisen parin kohdalla. Jokainen pari laskee vuorollaan kädet läpikulkijan olkapäille, ja molemmat sanovat vuorotellen kulkijasta yhden hyvän asian, esimerkiksi ”sinulla on luovuutta” ja ”sinulla on kykyä ajatella positiivisesti”. Harjoitteen avulla on mahdollisuus opetella sekä hyvän palautteen saamista että sen antamista.

6. KEHOA KUUNNELLEN, OSA 1

Tämän kerran tarkoituksena on sulkea silmät ja antaa keholle mahdollisuus kertoa. Usein kuuntelemme kehoamme vasta kun on pakko: paikkoja kolottaa ja niskat ovat jumissa. Olisiko mahdollista ottaa keho huomioon ja olla siihen tietoisemmin yhteydessä? Kehon on aina tässä ja nyt. Se on läsnä, vaikka mieli muualla olisikin. Kehon ja mielen yhteyttä voidaan vahvistaa esimerkiksi harjoitteella, jossa kuljetaan kehon ääriä läpi. Ohjaaja voi hitaasti sanoittaa ääriä, ja jokainen voi selällään maaten käydä ne mielessään läpi.

Keho on aina tässä ja nyt. Se on läsnä, vaikka mieli muualla olisikin.

Kehollisia harjoitteita voi aloitella impulssiharjoitteiden avulla. Suosittelen harjoitteiden tekemistä silmät suljettuina. Silloin ei tule houkutusta ottaa vieruskaverista mallia, ja silmät suljettuina voi

myös olla helpompi keskittyä kehon tuntemuksiin. Kaikki eivät kuitenkaan halua työskennellä silmät suljettuina. Silloin voi ehdottaa katseen suuntaamista johonkin kiintopisteeseen. Impulssiharjoitteissa lähdetään seuraamaan kehon antamia impulsseja. Aluksi voidaan liikkua juuri sen verran kuin impulssi ohjaa liikkumaan. Harjoitteita voidaan tehdä maaten, istuen tai seisten. Vähitellen voidaan jatkaa impulssin tarjoamaa liikettä. Impulssiliikkeeseen voidaan lisätä mielikuvia. Esimerkiksi ”Puuksi kasvaminen” -harjoite on kehollinen mielikuvaharjoite, jossa lähdetään selinmakuulta kasvamaan siemenestä puuksi ja lopulta keloksi. Harjoitteessa kuunnellaan kehon antamia impulsseja ja toteutetaan omalla liikekielellä puuksi kasvaminen ja kelottuminen.

Tämän kerran päätteeksi voidaan tehdä kehon ääriä harjoite ja rentoutus vielä kolmen hengen ryhmissä. Harjoitteessa on



Kuva Mikko Huuonen.

erityisen tärkeää muistaa rauhallinen ote. Rauhoittava musiikki voi toimia hyvin harjoitteen taustalla. Yksi menee selinmakuulle, ja kaksi muuta aloittavat pääläeltä ja käyvät hyvin hitaasti läpi kehon ääriviivat päästä kaulan viertä käsivarsia pitkin sormiin, sormista kainaloon ja sieltä kylkiä ja reisiä pitkin jalkapohjiin ja samaa reittiä takaisin. Harjoite on syytä tehdä hyvin sensitiivisesti, rauhallisesti ja kunnioittavasti. On hyvä käyttää kämmenselkää kämmenen sijasta. Kämmenselällä koskeminen ei ole yhtä henkilökohtaista kuin kämmenen käyttö. Tarkoituksena on, että jokainen ryhmän jäsenistä saa sekä antaa että ottaa harjoitteen vastaan.

7. KEHOA KUUNNELLEN, OSA 2

Tällä kerralla tehdään töitä pareittain ja ryhmässä, omaa kehoa kuunnellen ja toisen kehosta impulsseja ottaen. Niin arkielämässä kuin esiintyessäkin lähetämme jatkuvasti impulsseja, otamme niitä vastaan ja reagoimme niihin. On hyvä tulla tietoiseksi siitä, miten omalla kehollamme myötäilemme toisia. Miltä tuntuu olla täysin toisen viettäessä? Miltä tuntuu kuljettaa toista ja olla vastuussa toisen liikuttamisesta? Tämän kerran harjoitteet jatkavat impulssiharjoitteiden sarjaa. Nyt impulsseja ei kuunnella itsestä käsin, vaan kuulostellaan kehoon ulkoapäin tulevia impulsseja. Pareittain tehtävässä harjoitteessa impulssien vastaanottaja seisoo silmät suljettuina niin että polvet ovat pehmeinä. Impulssien lähettäjä antaa rauhalliseen tahtiin kädellä kehon painoa hyödyntäen impulsseja vastaanottajan kehoon. Impulssien vastaanottajan tehtävänä on ottaa impulssi vastaan ja liikehtiä juuri sen verran kuin kehossaan tunsi tarpeelliseksi suhteessa impulssiin. Vähitellen harjoitetta voidaan kasvattaa niin että impulsseja tulee tiheämpään tahtiin. Harjoitteessa on tärkeä muistaa, että impulssin lähettäjän vastuulla on toimia rauhallisesti ja hellävaroen, ettei tehtävä tunnu impulssien vastaanottajasta epämiellyttävältä. Lähettäjän tehtävänä on myös harjoitella kehon ja mielen suuntaamista tarkasti juuri siihen kohtaan, johon impulssi annetaan.

Seuraavassa harjoitteessa kokeillaan impulssien antamista ja vastaanottamista etäisyyden päästä parista. ”Buto-taistelu”-harjoitteessa parin välillä on aluksi etäisyyttä muutama metri.

Parit antavat taisteluiskuja toisilleen hidastetusti. Toinen antaa iskun, jonka toinen ottaa vastaan. Näin tehdään vuorotellen, niin että toiminta näyttää hidastetulta taistelulta. Vähitellen parit voivat alkaa kulkea tilassa taistellen. Tärkeää on, että katsekontakti pysyy koko ajan yllä ja välimatka pysyy vähintään parissa metrissä – välimatkaa voi tuki olla paljon enemmänkin. Lopulta taistelu kääntyy pelkällä katseella taisteluksi. Tällöin pari pysähtyy ja vähitellen lähestyy toisiaan. Kun ollaan ihan lähetyksen, hyväksytään toinen ensin katseella ja sen jälkeen halataan tai kätellään sovinnon merkiksi.

Tämän kehollisuuteen keskittyvän harjoituskerran voi päättää luottamusharjoitteeseen. Millaista on laskea oma kehonsa muiden kannettavaksi? Muodostetaan tiivis rinki. Yksi asettuu ringin keskelle, sulkee silmänsä ja lähtee kaatumaan johonkin suuntaan. Ringissä olijat ottavat kaatujan vastaan ja palauttavat keskelle. Harjoitetta voi soveltaa myös niin, että ringissä olijat hellävaroen työntävät keskellä olijan esimerkiksi vastapuolella rinkiä oleville. Harjoitteessa tulee muistaa, että ringissä olijoiden on käytettävä koko kehoa hyväkseen ottaessaan kaatujan vastaan eli polvien pitää olla pehmeinä ja kaatujan painon on tultava käsien lisäksi koko keholle. Keskellä olijan tehtävänä on olla rento, mutta hänen tulee kannatella silti itseään. Tähän harjoitteeseen kannattaa lähteä hyvin varoen, ja siinä voi edetä lopulta esimerkiksi siihen, että yksi hyppää ja muut ottavat kiinni.

8. MINUN TARINANI

Minun tarinani -harjoituskerralla pohditaan, miten osallistujat näkevät ja kokevat itsensä ja miten he kokevat muiden heidät näkevän. Päivä kannattaa aloittaa kehollisella virittäytymisellä, esimerkiksi mielikuvaharjoitteiden avulla. Tämän jälkeen jatketaan kymmenen minuutin tajunnanvirtakirjoittamisella aiheesta ”Minä nyt”. Tajunnanvirtaa kirjoitetaan niin että kynä ei nouse paperista ja annetaan tulla kaikki se teksti, mikä on tullakseen. Tajunnanvirtakirjoitusta hyväksi käyttäen jokainen esittelee itsensä muille sellaisena kuin itsensä näkee ja kokee tuoliharjoitetta ja hyväksyvää katsetta hyödyntäen. Tuoliharjoitteen jälkeen voidaan tarinateaterin avulla käsitellä ryhmäläisten esiin tuomia tarinoita aiheesta.

Tarinateatteri on yhteisöllistä ja soveltavaa improvisaatioteatteria, jossa näyttämölle tuodaan yleisön tai ryhmän kertomia tositarinoita tarinateatteritekniikoiden avulla. Tarinateatteri on oiva tapa tulla kuulluksi. Se voi antaa äänen myös niille, joita yhteiskunnassa ei muuten kuulla. (Tarinateatteri VOX 2021.)

Päivän päätteeksi voidaan vielä pohtia erilaisia rooleja, joita ryhmäläisillä elämässään on. Voidaan listata positiivisia ja negatiivisia rooleja: rooleja, jotka edustavat eniten ihmistä itseään ja rooleja, jotka tuntuvat itselle vierailta. Onko itsellä esimerkiksi rooli, joka on itselle asetettu ja tuntuu siksi väärältä? Onko joitain rooleja, joita haluaisi elämänsä tai joista haluaisi luopua?

9. UNELMIA ETSIEN

Tämä kerta voidaan aloittaa osallistujien toiveharjoitteilla. Onko kahdeksalta edelliseltä kerralta jäänyt mieleen joitakin harjoitteita, joita haluaisi tehdä uudelleen? Tämän jälkeen voidaan tehdä ”Ihana maailma” -mielikuvaharjoite, joka alkaa rentoutumisella. Ohjaaja pyytää esimerkiksi jokaista kuvittelevaan itsensä lämpimälle hiekkarannalle ja vähitellen pyytää kuvittelevaan paikkaa, jossa kaikki oli hyvin ja ihanasti. Miltä siellä näyttää, miltä kuulostaa, miltä tuoksuu ja maistuu? Keitä muita siellä on? Vähitellen ryhmä siirtyy huoneen takaosaan katse takaseinään päin. Ohjaajan pyynnöstä kaikki kääntyvät hitaasti ja näkevät tämän kuvittelevansa ihanan paikan edessään huoneen toisessa päässä. Vähitellen, hyvin hitaasti lähdetään kulkemaan tuota ihanaa maailmaa kohti. Myötätuuli puhalttaa, ja ihanan maailman kuva kirkastuu, mitä lähemmäksi sitä saavutaan. Kun ihanaan maailmaan on päästy, siinä on lupa levähtää ja nauttia.

Tämän jälkeen voidaan siirtyä tajunnanvirtakirjoittamiseen toiveista ja unelmista. Tajunnanvirtaa kirjoitetaan jälleen kymmenen minuuttia niin, että kynä ei nouse paperista ja annetaan tulla kaikki se teksti, mikä on tullakseen. Tämän jälkeen jokainen lukee itsekseen oman tekstinsä ja ympyröi 3–5 sanaa, jotka tekstissä toistuvat ja tuntuvat merkityksellisiltä. Näistä valitaan yksi sana, joka kirjoitetaan tarralapulle yhteiseen paperiin. Tarralapulle jät-

tyistä sanoista nousseita teemoja voidaan työstää sekä soveltavan teatterin harjoittein että keskustelemalla ja kirjoitustehtävin.

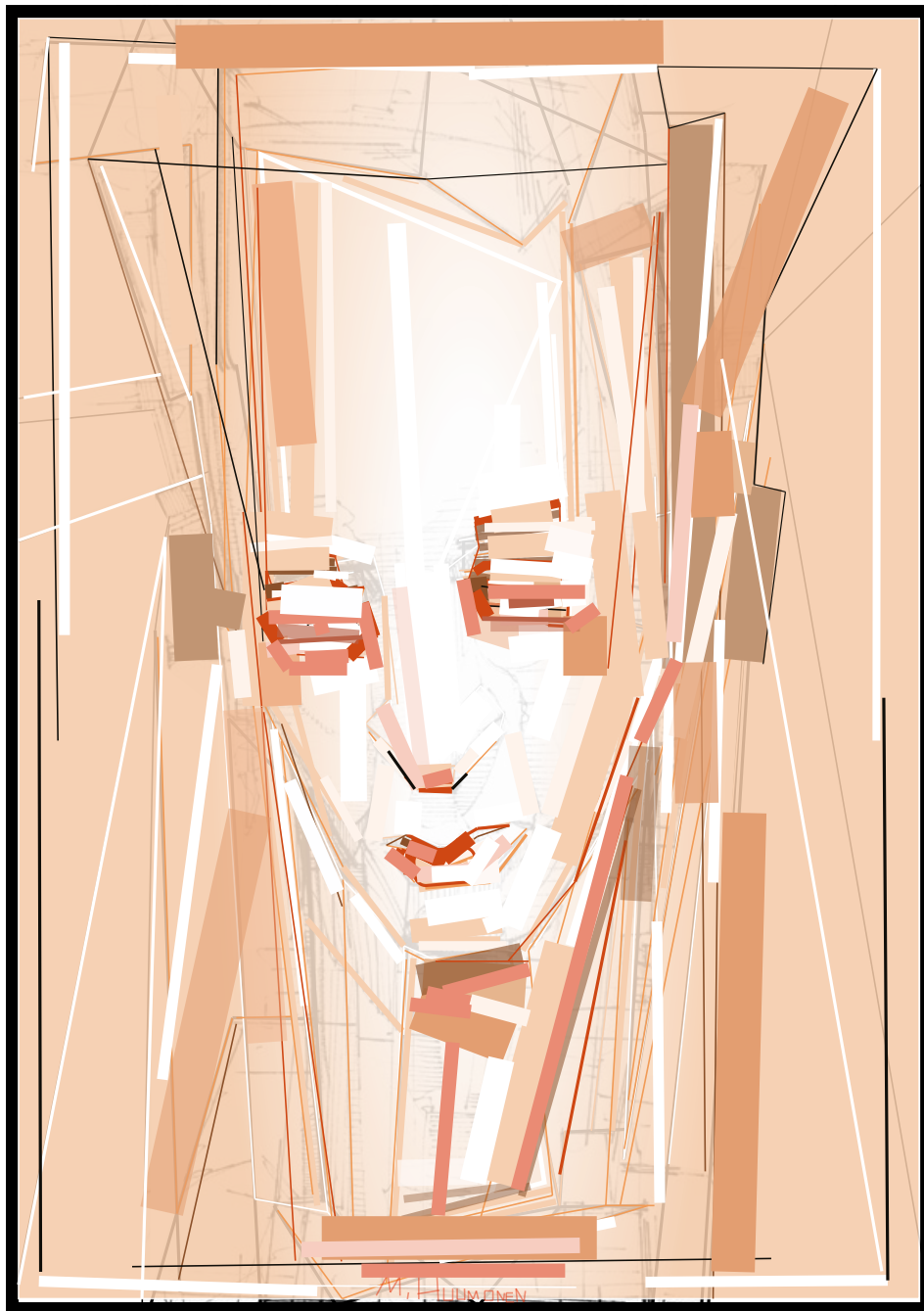
10–12. UNELMISTA TODEKSI

Kolmella viimeisellä kerralla työstetään unelmiksi nousseita teemoja jo tutuksi tulleiden kehollisten menetelmien, soveltavan teatterin harjoitteiden ja improvisaation avulla. Etsitään ryhmän yhteisiä ja ryhmäläisten omia tapoja toteuttaa unelmansa tai osa siitä konkreettisesti. Keinot unelmien toteuttamiseen voivat olla hyvinkin luovia ja kekseliäitä. On tärkeää löytää unelmien ydin. Ääneen lausutun unelman takaa voi paljastua vielä merkittävämpiä asioita, joiden varaan unelma rakentuu. Jos varsinainen unelma on vaikea esimerkiksi lyhyessä ajassa toteuttaa, onko sen takana jokin tarve tai osaunelma, joka vie ryhmäläistä eteenpäin oman unelman saavuttamisessa? Vielä tärkeämpää kuin unelmien toteuttaminen on niiden löytäminen ja sen osoittaminen, että niitä voidaan lähteä toteuttamaan usein monia erilaisia polkuja pitkin. Näillä kerroilla on tärkeä hahmotella myös mahdollisen esityksen runko ja toteutustapa.

Ääneen lausutun unelman takaa voi paljastua vielä merkittävämpiä asioita, joiden varaan unelma rakentuu.

KOTITEHTÄVÄT VALMENNUKSEN AIKANA

Valmennuksen aikana voidaan ryhmän kanssa sopia erilaisten tehtävien tekemisestä vapaa-ajalla. Kotitehtävien avulla voidaan pohtia esimerkiksi omia unelmia ja vahvuuksia. Voidaan vaikkapa kymmenen viikon ajalta kuvata arkisia asioita, joissa on onnistuttu tai jotka tuovat mieleen oman unelman. Voidaan käyttää savi- tai muovailuvahatöitä oman kehollisen olon kuvaamiseen. Voidaan pitää tavallista tai videopäiväkirjaa. Tärkeää on huomioida ryhmän toiveet ja valmiudet kotitehtävien tekoon, ja niiden toteutuksessa vain mielikuviutus on rajana.



Kuva Mikko Huuromen.

ESITYKSEN VALMISTELU

Ennen varsinaista esityksen harjoituskautta sovitaan yhdessä, kuinka esityksen käsikirjoitus työstetään. Ryhmä voi tehdä ohjaajan antamia kirjoitustehtäviä itsekseen, tai voidaan järjestää erilaisia kirjoitustyöpajoja, joihin ryhmä osallistuu. Ryhmäläisille voidaan jakaa myös keskenään erilaisia kirjoitustehtäviä, joissa otetaan huomioon osallistujien omat kiinnostuksen kohteet ja innostus kirjoittamista kohtaan. Käsikirjoitukseen käytettävä aika voidaan sopia yhdessä. Liian pitkäksi kirjoitusjaksoa ei kuitenkaan kannata venyttää. On tärkeää, että ryhmällä pysyy tekemisen imu ja harjoitusvaiheeseen siirtyminen käy kivuttomasti. Kirjoitustehtäviä annettaessa on hyvä muistaa, että ketään ei saa jättää kirjoitustehtäviensä kanssa yksin. On huolehdittava, että apua on saatavilla, ja yhdessä voidaan esimerkiksi kerran viikossa tai kahdessa keskustella ja katsoa, missä mennään.

Esityksessä voidaan hyödyntää valmennuksessa käytettyjä harjoitteita. Niiden tutuus ja turvallisuus on helppo tapa luoda varmuutta esiintymistilanteeseen.

Itse esitykseen käytettävä harjoitusaika riippuu muun muassa esityksen kestosta ja vaatimuksista. Esityksen harjoitusvaihe kannattaa järjestää tiiviimmässä aikataulussa kuin itse valmennus, jos oletetaan, että ryhmä on valmennusvaiheessa kokoontunut kerran viikossa. Hyvä harjoitustahti esitystä ajatellen voisi olla 2–3 kertaa viikossa noin kuukauden ajan.

LÄHTEET

Tarinateatteri VOX 2021. TARINATEATTERI
– Mitä tarinateatteri on? WWW-
dokumentti. Saatavissa: [https://www.
tarinateatterivox.fi/](https://www.tarinateatterivox.fi/) [viitattu 7.2.2021].

VAIHTOEHTOISET MODUULIT

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Unelmien valmennuksen perusrunkoon voi liittää vaihtoehtoisia moduuleita tarpeen ja resurssien mukaan. Lisämoduuleilla voi täydentää sisältöjä sekä tukea osallistujien unelmien tavoittelua. Valittava moduuli tai moduulit ja niiden sisällöt määrittävät ryhmän tai sen tavoitteiden mukaan. Unelmat vaihtelevat toki yksilöllisesti, mutta niistä voi myös löytyä jokin yhteinen teema käsiteltäväksi. Esimerkiksi valokuvaamalla voidaan tarkastella omaa itseä tai kuvittaa unelmaa. Yhdessä liikkumalla voidaan vahvistaa hyvinvointia ja kehotietoisuutta. Jos tavoitteet liittyvät työllistymiseen tai unelmien ammatin kartoittamiseen, voi keskittyä työpaikkavierailuihin ja työelämäyhteistyöhön koko ryhmän kesken tai yksilöllisesti. Jos valmennus sisältää enemmän yksilöohjausta, voi kullekin järjestää minimoduulin itsenäisesti toteutettavaksi.

Toteutuksista voi myös ottaa sisältöä ryhmän valmistelemaan esitykseen. Esimerkiksi moduulissa voidaan harjoitella jotain taitoa, vaikkapa jongleerausta, runonlausuntaa tai akvarellimaalausta, jotka tuodaan osaksi esityksen sisältöä tai rekvisiittaa. Työstämö-ryhmän kanssa toteutettu valokuvaus voimauttavan valokuvauksen menetelmin tuki koko valmennusprosessia, ja lisäksi osallistujista otetuista valokuvista teetettiin suurkuvatulosteet lavastusta varten.

Tässä artikkelissa esitellään sisältöjä, joita testattiin Työstämö-ryhmän kanssa ryhmätyöskentelyn rinnalla. Lopussa on bonuksena yksilöohjaus, jota ei varsinaisesti sisältynyt valmennukseen mutta jonka tärkeys nousi esille.

LIIKUNTA

Työstämö-ryhmälle oli hankittu oma personal trainer. Ajatuksena oli madaltaa kynnystä liikkumiseen, jos se ei ole kiinteä osa omaa arkea. Tutun ryhmän kanssa olisi helpompaa lähteä liikkeelle ja kokeilla uusia asioita. Ryhmästä ehdotettiin salikorttia osallistujille itsenäistä kuntoilua varten. Tämä voi myös olla toimiva ratkaisu etenkin oma-aloitteisille osallistujille.

Kunto-ohjaajan osuus tuli mukaan vasta muutamien perustapaamiskertojen jälkeen. Ensin haluttiin saada ryhmädynamiikka ja toisiin tutustuminen vauhtiin. Työstämön ryhmän kanssa kunto-ohjaajan tapaamiskertoja oli yhteensä 10 tuntia, yleensä aina tunti kerrallaan muun ohjelman päätteeksi. Ohjaajan kanssa muun muassa jumpattiin kuminauhojen kanssa, ulkoiltiin, käytiin ulkoliikuntalaitteilla sekä kokeiltiin mobiilisunnistusta. Korona toi katkoksen toimintaan, eikä etäohjaus toiminut toivotulla tavalla. Liikunnan tuomat hyödyt vireystilan ja jaksamisen kannalta tai omaehtoisen liikunnan lisääntyminen osallistujien keskuudessa jäivät siten hieman epäselviksi, ja kyselyn perusteella näissä oli vaihtelua. Kuitenkin kyselyiden perusteella yhteinen liikunta ja sisällöt olivat mielekkäitä.

URATARINAT

Urtarinoilla voi lisätä tietoisuutta erilaisista mahdollisuuksista, avartaa kuvaa työelämästä sekä murtaa työnkuviin liittyviä rooliodotuksia ja ennakkoluuloja. On helpompi samaistua ja itsekin

Työstämö-ryhmän kanssa toteutettu valokuvaus voimauttavan valokuvauksen menetelmin tuki koko valmennusprosessia, ja lisäksi osallistujista otetuista valokuvista teetettiin suurkuvatulosteet lavastusta varten.

suunnata ajatuksia uusille urille, kun näkee esimerkkejä elävästä elämästä. Olisiko tuo minua kiinnostava ala? Voisinko minäkin toimia tuossa tehtävässä?

Työstämön ryhmälle uratarinansa jakoi kaksi henkilöä, jotka työskentelivät sukupuolensa mukaisesti epätyypillisellä alalla: naispuolinen yhdistelmäajoneuvon kuljettaja sekä sosiaalialalla työskentelevä miespuolinen henkilö. Nämä valikoituivat sen perusteella, että hankkeen tavoitteena oli kannustaa miehiä naisvaltaisille aloille. He kertoivat pyynnöstä kokemuksistaan alalla, jossa he edustavat vähemmistöä, sekä mahdollisesti kokemistaan ennakkoluuloista uravalintoja tai osaamista kohtaan. Puheen-
vuorojen jälkeen kyseltiin lisää ja keskusteltiin aiheesta yhdessä.

On helpompaa samaistua ja itsekkin suunnata ajatuksia uusille urille, kun näkee esimerkkejä elävästä elämästä. Olisiko tuo minua kiinnostava ala? Voisinko minäkin toimia tuossa tehtävässä?

Ennakkoluulojen murtamiseen pyrkiviä ja erilaisia mahdollisuuksia kuvaavia uratarinoita kuultiin myös hankkeen järjestämissä verkkotyöpajoissa ja hyvinvointipäivässä.

Kaikilla on mahdollisuus toimia työ- ja koulutusurien sukupuolittuneisuuden lieventämiseksi ja tasa-arvon edistämiseksi. Ohjauksen sukupuolisensitiivisyyteen, puhetapoihin ja mediakuvastoon on alettu kiinnittää entistä enemmän huomiota, jotta ei luotaisi stereotyyppisiä vahvistavia käsityksiä ja estettäisi yksilön kehitystä.

Sukupuolen ei tulisi määritellä sitä, minkälaisiin työtehtäviin tai minkälaisille aloille ihmisiä kannustetaan, vaan uravalintoja ohjaavat kiinnostus, osaaminen ja vahvuudet. Xamkin, Kouvolan seudun ammattiopiston ja Aikuiskoulutuskeskus Taitajan yhteisessä hankkeessa Ruuti – sukupuolisensitiiviset uraohjauksen mallit (2018–2020) on tuotettu havainnollistavaa aineistoa ohjauksen ja urasuunnittelun tueksi (ks. Ruuti s.a.).

Ryhmävalmennuksen osaksi voi etsiä useita uratarinoita aiheista ja aloilta, jotka ryhmää kiinnostavat. Ihmisten kokemukset ja tarinat toimivat esimerkkeinä ja parhaimmillaan positiivisen samaistumisen kohteina. Jos on vaikea mieltää erilaisia työnkuvia tai mahdollisuuksien olemassaoloa, voi huomaamattaan sulkea itseltään pois kiinnostavia vaihtoehtoja.

TYÖPAIKKAVIERAILUT

Uratarinoiden lisäksi tai niiden sijaan ryhmälle voi järjestää työpaikkavierailuja. Työstämön porukka vieraili tuetun asumisen yksikössä esimerkkinä naisvaltaisesta hoiva-alasta. Koronan takia muita käyntejä ei toteutettu. Vierailuihin voi hyvin integroida jotain toiminnallista – vieraileva ryhmä voi järjestää työntekijöitä osallistavan ohjelmanumeron kohteen mukaan. Ryhmä voi esimerkiksi ohjata työntekijöille valmennuksesta tutun harjoitteen. Soveltavan teatterin harjoitteet tuovat hauskan ja tervetulleeseen katkoksen arkeen. Työnhaun performanssin valmennusta esiteltiin toiminnallisesti kohde- ja sidosryhmien parissa. Esimerkiksi TE-toimiston asiakaspalvelijoiden kanssa toteutetut harjoitteet toivat selvästi iloa päivään!

VALOKUVAUS TAI MUUT TAITEEN LAJI

Työstämön ryhmälle toteutettiin valokuvaukokonaisuus voimauttavan valokuvan menetelmin. Osuus oli osallistujille kyselyiden perustella mielekäs ja kiinnostavakin kokemus. Voimauttavan valokuvan menetelmän on kehittänyt taide- ja sosiaalikasvattaja Miina Savolainen. Työpajat tässä hankkeessa toteutti menetelmäopinnot suorittanut valokuvaaja Marja Seppälä.

Valokuvauksen hyödyntäminen taidelähtöisenä menetelmänä tarjoaa tukea ryhmä- ja yksilötyöskentelyn tueksi. Valokuvien kautta voi tarkastella arkea uusin silmin, kuvittaa tunnetiloja tai havainnollistaa itselle tärkeitä hetkiä.

Taidelähtöiset työpajat valmennuksen lisänä voi toteuttaa myös jonkin muun taiteenalan keinoin. Kirjallisuus ja kirjoittaminen, kuvataide, musiikki, tanssi ja monet muut tarjoavat erilaisia tapoja käsitellä maailmaa ja tutustua itseensä. Yhteistyö soveltavan taiteen ammattilaisen kanssa on kuitenkin oleellista. Työstäjäryhmä esimerkiksi vieraili Kouvolan kaupunginmuseo Poikilossa, jossa taidenäyttelyyn tutustuttiin ammattioppaan johdolla prosessidraaman keinoin. Jo pelkät yhteiset käynnit kulttuuritapahtumissa



Kuva Mikko Huuromen.

voivat edistää hyvinvointia ja tuoda osallisuuden kokemuksia, mutta parasta olisi, että osallistujat pääsisivät itse tekemään ja toimimaan taiteen tuottajina.

YKSILÖOHJAUS

Valmennus ei sisältänyt varsinaisesti yksilöohjausta, mutta se on erittäin suositeltava lisäpalikka unelmavalmennuksen oheen osana tulevaisuusohjausta tekevän työnkuvaa. Valmennuksen aikana havaittiin henkilökohtaisen ohjauksen merkitys. Osallistujien kanssa käytiin kahdenkeskisiä keskusteluja esimerkiksi työhausta, työkokemuksista ja kiinnostuksen kohteista. Leirillä Elina keskusteli osallistujien kanssa muun muassa heidän osuudestaan tulevassa esityksessä ja siitä, mitä ja miten haluttiin itsestä kertoa. Lisäksi puhuttiin myös tulevaisuuden haaveista ja siitä, mikä estää niiden tavoittelua. Monilla oli tarve puhua ja tulla kuulluksi.

Monilla oli tarve puhua ja tulla kuulluksi.

Esimerkiksi työnhakuun olisi kaivattu yksilöllistä apua. Samoin toivottiin, että TE-toimiston asiantuntija pysyisi samana. Työnhaku ja avun saaminen tuntuu helpommalta, kun asiantuntija jo tietää tilanteen. Tutun ihmisen kanssa on myös helpompi asioida töitä hakiessa, sillä aihe voi olla herkkä. Näissä tilanteissa hakijan osaaminen, vahvuudet, kokemukset, toiveet ja itse asiassa koko olemus joutuvat arvioinnin ja katseen kohteiksi.

Yksilöohjaaja pystyy tukemaan yksilön kasvua, seuraaman kehitystä ja hallitsemaan kokonaisuutta. Toinen ryhmänohjaaja pystyisi myös paremmin huomioimaan yksilön osana ryhmää ja edistämään itsetuntemuksen vahvistumista ja unelmien tavoittelua. Yksilöohjaus toisi kokonaisvaltaisuutta ja syventäisi unelmavalmennusta yksilön kannalta. Se auttaisi huomioimaan paremmin henkilökohtaiset tarpeet ja pulmapaikat yksilön työstettäviksi. Myös sitoutuminen tekemiseen vahvistuu, kun ohjaaja on tuttu ja suhde perustuu luottamukseen.

LÄHTEET

Ruuti – sukupuolisensitiiviset uraohjauksen mallit s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitys/ruuti-sukupuolisensitiiviset-ura-ja-tyopaikkaohjauksen-mallit/> [viitattu 29.1.2021].

VOIMA- KUVAUSPAJA TYÖNHAKU- VALMENNUKSEN OSALLISTUJILLE

Kuva Marja Seppälä,
SunKuva.

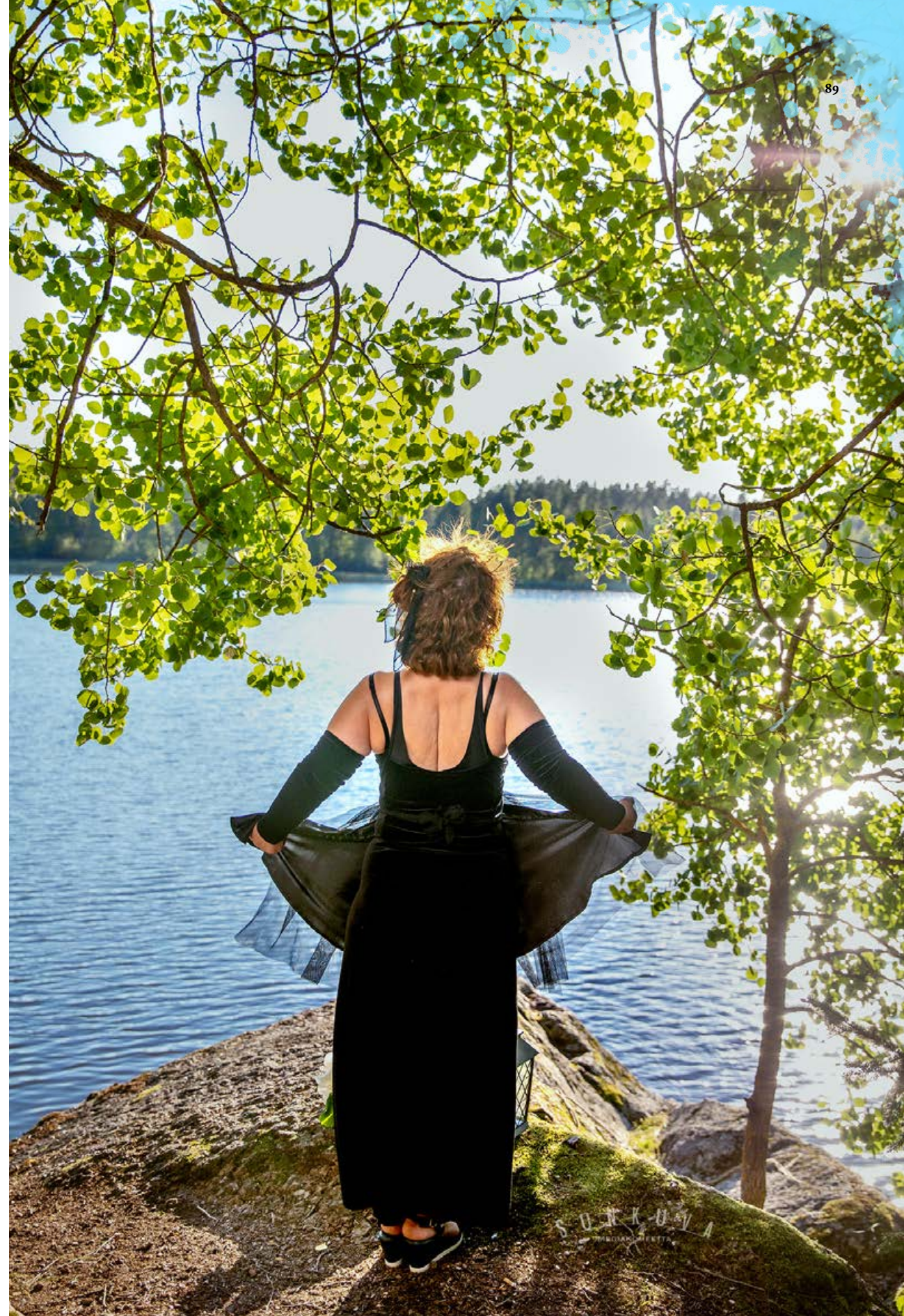
Marja Seppälä,
valokuvaaja,
artenomi,
voimauttavan
valokuvan
menetelmäohjaaja

SunKuva /
Kulttuuriosuuskunta
Komeetta

Työhaun performanssi -hankkeen Työstämö-valmennuksessa mukana olleilla osallistujilla on ollut haasteita työllistymisessä jo pitkän aikaa. Voimakuvauspaja oli yksi osa hankkeen työnhakuvalmennusta. Voimakuvauspajassa lähdettiin tutkimaan valokuvatyöskentelyn avulla osallistujien kiinnostuksen kohteita, voimavaroja, kuormittavan vastavoimia sekä henkilökohtaisia vahvuuksia.

VOIMAUTTAVA VALOKUVA HYVINVOINNIN TUKENA

Voimauttavan valokuvan menetelmän on kehittänyt sosiaalipedagogi ja valokuvaaja Miina Savolainen. Menetelmä tulee upeasti esiin Savolaisen kirjassa Maailman ihanin tyttö. Menetelmän soveltaminen toisten ihmisten kanssa tehtävässä työssä vaatii itse



läpi käydyn voimauttavan valokuvan prosessin ja pitkän menetelmäohjaajakoulutuksen. Valokuva ei itsessään ole terapeutti- väline, mutta tapa, jolla valokuvaa käytetään, voi olla voimauttava.

Valokuvaakin tärkeämpi työväline on itse asiassa katse, joka tietoi- sesti päättää katsoa toisin. Katse voi nostaa kuormittavien asioiden sijasta näkyville vasta nupullaan olevan, vielä lähes olemattoman eheyden. Jotta valokuvaaja voisi tukea toista ihmistä tässä voimau- tumistyössä, hänen pitää välillä uskoa kuvattavan puolesta hyvän näkyväksi tulemiseen myös silloin, kun kuvattava ei itse siihen usko.

Voimautumista ei voi pakottaa tai tuoda ulkoa. Se lähtee ihmisen omasta halusta katsoa asioita, itseä ja toisia ihmisiä toisin – lem- peästi, sallivasti, ymmärtävästi. Voimauttavassa valokuvauk- sessa käännetään ympäri normaalisti valokuvauksessa vallitseva valta-asetelma: kuvaaja ei määrittelekään, millaisena kuvattava ikuistetaan, vaan se on kuvattavan oikeus ja tehtävä.

Menetelmä perustuu dialogiin kuvaajan ja kuvattavan välillä, toisen kunnioittamiseen ja tasavertaiseen suhteeseen. Kuvaaja yrittää toteuttaa kuvattavansa toiveet ja ottaa hänestä juuri sellaisen kuvan, millaisena hän haluaa tulla nähdyksi. Jokaisella on oikeus itse mää- ritellä, millaisena haluaa tulla nähdyksi. Voimauttavassa valokuva- työskentelyssä voidaan käyttää työskentelyä varten otettujen uusien kuvien lisäksi omaa albumikuvastoa, lehtikuvastoja tai kuvia netistä.

Savolaisen voimauttavan valokuvan menetelmän pohjalla on muun muassa seuraavien filosofien ja pedagogien ajatuksiin pohjautuvia ideoita ja arvoja: Martin Buber, Paolo Freire, Emmanuel Levinas, Lissu Lehtimä, Jukka Hankamäki ja Juha Siitonen.

”Toinen (ihminen) on aina pidettävä Toisena.

Mä en voi ikinä tietää, millaista on olla sinä – – Jos mä luulen tietäväni susta jotain, niin mähän teen sulle väkivaltaa. Yritän pakottaa sua johonkin itse keksimääni lokeroon.

Yritys ottaa Toista haltuun, vaikka vaan ajatellakseen ymmär- tävänsä tätä paremmin, on Samaksi palauttamista.” (Levinas Lehtimäen 2008, 27 mukaan.)

”Samuuden periaate ilmentyy tiedollisessa tavassa tehdä maailma omaksi, hallittavaksi ja hyödylliseksi” (Levinas Hankamäen 2008, 100–101 mukaan).

Näihin ajatuksiin oikeastaan perustuu voimauttavan valokuvan menetelmä: kukaan ei voi tietää toisen ihmisen puolesta, mikä hänelle on voimauttavaa. Siksi sosiaalialan tai valokuvauksen ammattilainen joutuu luopumaan ammatillisesta tietämisestä toisen puolesta voidakseen toimia tämän toisen henkilön tukena matkalla tämän omaan voimautumiseen.

Tässä projektissa tehtäväni on ollut toimia niin pitkälle kuin mahdollista valokuvauskoneen kuljettajana, napin painajana ja assistenttina osallistujille; dialogisena kuuntelijana ja visualis- tina niin, että osallistujat löytäisivät itselleen oman voimaku- vansa. Tehtävään on tietenkin sisällynyt myös valokuvateknistä ammattitaitoa ja näkemystä sekä niiden soveltamista vaihtuviin kuvaustilanteisiin ja kuvatoiveisiin.

VALOKUVAN VOIMA TYÖNHAUN PERFORMANSSI -HANKKEESSA

Hankkeessa käytettiin sekä tavallisia valokuvia että voimauttavan valokuvan menetelmää. Kameralla etsittiin näkyville omasta tilanteesta uusia, toisenlaisia, kannattelevia näkymiä. Mietittiin myös, miten kännykällä tai kameralla voisi saada aikaan parempia, itselle merkityksellisiä kuvia esimerkiksi aikalaukaisintoiminnon avulla. Menetelmällä työskentelyssä on usein mukana jonkinlai- nen albumikuviin perustuva elämänkaaritehtävä, mutta sitä ei ehditty tämän työpajan aikana toteuttaa.

Korona siirsi työpajan alkamista keväältä loppukesään. Ensimmäi- nen tapaaminen järjestettiin kuitenkin huhtikuussa 2020 etänä Teamsin välityksellä. Osallistujia pyydettiin tuomaan tapaamiseen näyttille heitä koskettava kuva. Kesän ajalle annoin heille etäteh- täväksi pohtia omakuva ja itsen katsomista toisin hyväksyvällä ja sallivalla katseella ja keskittyen hyvään itsessä ja ympäristössä. Samalla pyysin heitä ideoimaan alustavasti sitä, millaisina he haluaisivat alkusyksystä tehtävissä kuvauksissa tulla näkyviksi.

Kuvausprosessin voimaa tuova vaikutus perustuu korjaaviin katseisiin ja myös siihen, että kuvattava voi tulla nähdyksi juuri sellaisena kuin toivoo. Työllistymispalveluissa pitkään työttöminä olleita osallistujia on voitu kohdata erilaisten leimojen tai diagnoosien kautta. Ihminen voi myös itse alkaa rajoittaa omaa elämäänsä ja olemistaan tällaisten ulkoa annettujen leimojen mukaan. Valokuvausprojektissa pyrittiin miettimään mahdollisista leimoista riippumatta niiden takana olevan ihmisen tarpeita ja toiveita. Kuvausten ja kuvapalautteiden yhteyteen liitettiin arvostava palaute. Kuvauskokemuksia käytiin läpi yhdessä moniäänisesti. Tavoiteltiin sitä, että jokainen ryhmäläinen voisi päättää katsoa itseään toisin: lempeämmin, rakastavammin, hyväksyvämmiin ja kannustavammin. Näin hän myös pystyisi katsomaan toisia ihmisiä arvostavammin ja myötätuntoisemmin. Tavoitteena myös oli, että otetut kuvat olisivat kuvatulle sopivia.

TYÖPAJAT TOTEUTUVAT

Työpajat onneksi toteutuivat loppukesästä ja alkusyksystä ihan oikeasti. Osallistujien kanssa päästiin yhdessä miettimään, millaisia omakuvia he olivat kesän aikana ottaneet ja miksi he olivat päätyneet juuri sellaisiin näkymiin itsestään ja ympäristöstään. Lisäksi tehtiin lyhyitä kuvausharjoituksia, joissa pohdittiin muun muassa toisen ihmisen kuvaustoiveiden kuuntelua.

Työpajojen toteuttaminen etänä olisi ollut hyvin haasteellista, jollei mahdotonta. Valokuvaajan työ itsessään on ja vaatii kuvattavien kohtaamista. Kun mukaan otetaan voimauttavan valokuvan menetelmän mukainen työskentelytapa, se tarkoittaa rauhallista, kiireetöntä kohtaamista ja kuvattavan kuuntelua. Hänen toiveidensa mukaan toimitaan niin että kuvattava saisi itsestään näkyviksi juuri sellaisia kuvia kuin toiveissa on.

Pohdintaa aiheutti oman voimahahmon mietintä. Oli ehkä helpompaa miettiä, millaisena haluaisin brändätä itseni ensin itselleni ja myös mahdolliselle tulevalle työnantajalle työhaastatteluissa. Millaisesta kuvamaailmasta ammennan itselleni voimaa, uskoa ja toivoa jatkoon? Millainen uniikki tyyppi minussa asuu ja miksi juuri sen vuoksi minä voisin olla paras työnhakija seuraavassa haussa?



Ensin otettiin aloituspotretit sellaisenaan, ja sen jälkeen lähdettiin hakemaan jokaiselle omaa brändikuvaa. Tämä oli helpompaa omien vahvuuksien kartoituksen jälkeen. Inspiraationa voitiin vahvuuksien lisäksi käyttää omia tärkeitä harrastuksia, kiinnostuksen kohteita tai sellaisia kokemuksia, toiveita ja visioita, joita vaikkapa todella haasteellisen elämäntilanteen läpi käyminen on tuottanut.

Kuva Marja Seppälä, SunKuva.

LOPPUTULEMA

Lopputulemana kuvattiin jokaisen osallistujan kanssa heidän tahtiinsa erilaisia voimapotretteja heidän valitsemistaan teemoista omavalintaisen rekvisiitan ja ympäristön kanssa. Näistä yksi jokaisen kuvattavan itse valitsema lempikuva tulostettiin ryhmän Tässä ja nyt – henkisellä matkalla tuntemattomaan -esitykseen näyttämölavalle kulisiksi isoon kokoon, noin 2 metriä korkeiksi kuviksi. Osallistujat saivat itselleen muutaman lempikuvan talteen tulostettuina ja digitaalisina.



Palautteessa osallistujat kyselivät muun muassa, olisiko tällaista kuvatyöskentelyä mahdollista jatkaa jotenkin.

Aikaa kuvauksiin meni huomattavasti enemmän kuin alun perin oli arvioitu, joten vastaavan kaltaisissa hankkeissa on ehkä hyvä huomioida tämä. Voimauttavan valokuvan menetelmän mukaisesti kuvattaessa tulee edetä kuvattavan tahtiin. Jonkun ihmisen kanssa voi joutua pitkään etsiskelemään oikeaa kuvaa. Kuvaaja ei voi koskaan tietää toisen ihmisen puolesta, millainen kuva tätä tukee ja voimaannuttaa.

Kuva Marja Seppälä, SunKuva.

Lähteet ja voimauttavan valokuvan menetelmän taustalla vaikuttavat teokset

Hankamäki, J. 2008. Dialoginen filosofia. Books on Demand.

Juvonen, M. s.a. Toisen toisuus. Blogi. Saatavissa: <https://www.kaske.fi/toisen-toisuus-dialogisuudesta-2-5/> [viitattu 1.3.2021].

Lehtimaja, L. 2008. Levinasin kasvot. Helsinki: Like, Suomen rauhanpuolustajat.

Levinas, E. 1996. Etiikka ja äärettömyys. Helsinki: Gaudeamus.

Martin, B. 1993. Minä ja Sinä. Helsinki: WSOY.

Paolo, F. 2018. Sorrettujen pedagogiikka. 2. painos. Tampere: Vastapaino.

Savolainen, M. s.a. Maaailman ihanin tyttö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.voimauttavavalokuva.net/metelma.htm> [viitattu 1.3.2021].

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopisto.

Kuva Marja
Seppälä, SunKuva.



MALLIN INTEGROIMINEN JA SOVELLETTAVUUS

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Mihin unelmien valmennus on sovellettavissa? Kuka sitä toteuttaa, kenelle ja missä vaiheessa ihmisen polkua? Kuka valmennuksen maksaa? Tämä malli kehitettiin Euroopan sosiaalirahaston rahoituksella Työhaun performanssi -hankkeessa aikuisille työnhakijoille työllistymisen ja työnhakuvalmiuksien edistämiseen. Se on kuitenkin sovellettavissa eri ryhmien, asiakkaiden ja organisaatioiden tarpeisiin. Valmennuksen mallin voi kuka tahansa ottaa vapaasti käyttöön ja muokata sen omannäköiseksi. Sisällöntuottajiksi ja toteuttajiksi tarvitaan ammattilainen tai mielellään kaksi soveltavan taiteen ja tulevaisuusohjauksen alalta tai muulta vastaavalta alalta.

Valmennuksen toteuttamiseen tarvitaan rahoitusta – joko olemassa olevan kohdentamista uudenlaisen palvelun tarjoamiseen tai lisärahoitusta. Parasta olisi, jos valmennuksen saisi osaksi kunnan palveluntarjontaa erilaista tukea tarvitseville asiakkaille, esimerkiksi kaupungin työllisyyspalveluiden ja teatterin yhteistyönä. Valmennus voisi olla yksi TE-keskuksen työnhakijoille tarjoamista kursseista osana työllisyyden edistämisen toimia. Työnhaku-, videohaastattelu- ja cv-kurssien rinnalla täysin toisenlainen kurssi edistäisi työllistymistä vahvistamalla ihmisen hyvinvointia, itsevarmuutta ja uskallusta toisten kohtaamiseen.

Syyt työttömyyteen ovat moninaisia, eikä kaikille tekninen ja muodollinen apu työnhakuun riitä.

Valmennus voisi olla osa nuorille tarjottavia palveluita, esimerkiksi integroituna osaksi Ohjaamon palveluita tai sosiaalisen kuntoutuksen tai toimintakyvyn edistämiseen tähtääviä työpajoja. Valmennusta voisi tarjota sosiaalihuollon asiakkaille tai mielenterveyskuntoutujille. Se voisi hyvin olla avoin eri kohderyhmille – osallistua voisi niin nuoria kuin aikuisia, työnhakijoita, kuntoutujia ja työkokeilijoita. Ryhmän osallistumiskynnyksen on oltava matala. Mitään erityistaitoja ei vaadita. Aina voi valita, osallistuuko harjoitteeseen vai ei, ja jokainen voi osallistua omalla tavallaan jaksamisensa ja kykyjensä mukaan. Sisällöt ovat sopeutettavissa, ja soveltavan teatterin harjoitteista löytyy jokaiselle ryhmälle sopivia. Ryhmän vetäjän on tärkeää kuunnella osallistujia herkällä korvalla ja valita juuri tälle ryhmälle sopivat harjoitteet. Ohjaajalta vaaditaan vahvaa osaamista, erityisen herkkää tilannetajua ja kykyä aitoon ja arvostavaan kohtaamiseen.

Hankkeessa havaittiin tarve ja kiinnostus esiintymisen harjoitteluun myös muiden kuin työnhakijoiden parissa. Esimerkiksi Kouvolan Ohjaamolla kokoontuu jännittäjien ryhmä, jonka osallistujat saattaisivat hyötyä kehollisista ja soveltavan teatterin harjoitteista. Hankkeen järjestämät esiintymisvalmennuksen työpajatkin tulivat lähes täyteen. Esiintymisellä tarkoitettiin tässä laajasti sosiaalisissa tilanteissa ja työyhteisöissä tapahtuvaa toimintaa, joka liittyy oman asian esittämiseen. Osallistujilla oli halukkuutta parantaa esillä olemisen ja työympäristövuorovaikutuksen taitojaan. Unelmien performanssi -valmennus kehittää myös näitä sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyviä taitoja.

Valmennus on sovellettavissa erilaisiin tarpeisiin. Jos se toteutetaan julkisena palveluna, miksei ryhmään voisi hakeutua eri palveluiden piirissä olevia tukea tarvitsevia? Valmennusta voi toteuttaa vaikka kansalaisopisto, teatteri tai muu kulttuurin parissa työskentelevä tai koulutusta ja ohjausta tarjoava taho,

*Työnhaku-,
videohaastattelu- ja
CV-kurssien rinnalla täysin
toisenlainen kurssi edistäisi
työllistymistä vahvistamalla
ihmisen hyvinvointia,
itsevarmuutta ja uskallusta
toisten kohtaamiseen.*

kuten yhdistykset tai osuuskunnat. Valmennuksen kohderyhmänä voivat olla vaikka työssäkäyvät, jotka kaipaavat apua henkilökoh-
taiseen kasvuun ja elämän merkitysten pohdintaan.

*Ryhmän vetäjän on tärkeää
kuunnella osallistujia
herkällä korvalla ja valita
juuri tälle ryhmälle sopivat
harjoitteet. Ohjaajalta
vaaditaan vahvaa
osaamista, erityisen herkkää
tilannetaajua ja kykyä aitoon
ja arvostavaan kohtaamiseen.*

Malli sopii tienristeyksiin ja uuden kar-
toittamiseen. Kaikki unelmoivat jostain,
tai ainakin kaikkien olisi hyvä unelmoida
jostain. Jos tuntuu, ettei unelmia ole, voi
sellaisen pyrkiä löytämään ja kirkasta-
maan taidelähtöisten menetelmien kautta.
Valmennus mahdollistaa unelmien tavoit-
telun ja toteuttamisen turvallisesti. Jos
unelma on absurdi tai reaalimaailmassa
lähes mahdoton toteuttaa, kuten toive
päästä avaruuteen tai muuttua meren-

neidoksi, voi sen toteuttaa teatterin keinon. Teatterin lavalla
unelma toteutuu yksilölle taiteen ja mielen todellisuudessa, mikä
voi voimauttaa ja edistää unelmien toteutumista todellisuudessa.

ESIMERKKEJÄ TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN HYÖDYNTÄMISESTÄ

Erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä ja kulttuurisisältöjä on jo melko
paljon tarjolla eri kohderyhmille. Ne kuitenkin ovat valitettavan usein
hankekohtaisia, tai rahoitusta joudutaan hakemaan yhä uudelleen.

Parik-säätiön *Kulttuurilla osallisuutta* -hanke on tarjonnut eri
taiteenalojen sisältöjä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
Kymenlaaksossa. Työpajoissa mahdollistuu kohtaaminen, ja ne
tähtäävät osallisuuden kokemusten ja sosiaalisten taitojen vah-
vistamiseen kulttuurin avulla. Työpajat toteutetaan työparimal-
lilla, jossa taiteen ja kulttuurin ammattilaisen työparina toimii
koulutettu vapaaehtoinen mielenterveysjärjestöstä. Hankkeen
työpajojen tuloksena on syntynyt muun muassa rap-kappaleita.
(Parik-säätiö s.a.)

Veera Alaverronen ja Anna Hellstén kehittivät Turussa lasten-
suojelutalustaisille nuorille suunnatun Draama-MES®-menetelmän,
joka on itsetuntemusta tukeva ryhmäprosessi soveltavan teatterin

keinoin. Draama-MES®-menetelmä kehitettiin lastensuojeluyritys
Neljä Astetta Oy:n MES®-ohjelmasta, jossa MES tarkoittaa moni-
muotoisen elämän sankaria. Ryhmäprosessin lisäksi toteutui
taiteellinen prosessi, josta syntyi esitys Tyttöjen kirjoituksia.
(Hellstén 2019, 5, 8.)

Kehitetty menetelmä tarjoaa mahdollisuuden oman elämän sanoit-
tamiseen sekä itselle että julkisesti teatterin keinoin (Hellstén 2019,
27). ”Se mitä meistä sanotaan, se, mitä itse kerromme itsestämme
muille sekä itsellemme, on kääntein tekemää elämässämme”
(Hellstén 2019, 5). Ryhmätapaamisten pohjalta syntynyt ja sen
jälkeen toteutettu julkinen taideteos on oleellinen osa prosessia,
sillä se syventää menetelmää ja tukee osallistujien henkilökoh-
taista kasvua. Draama-MES®-ryhmä oli selvästi tärkeä kokemus
osallistujille. He saivat omaan tilanteeseensa liittyviä uusia oival-
luksia, ryhmä tarjosi tilan puhua vaikeista asioista ja sosiaalisten
tilanteiden ahdistus helpotti. (Hellstén 2019, 27, 22–24.)

Alaverronen on teatteri-ilmaisun ohjaaja ja psykologi. Hellsténillä
on yhteisöpedagogin ja soveltavan taiteen (YAMK) tutkinnot, ja hän
on toiminut nuorisoteatterin johtajana (Hellstén 2019, 5–6). Tämä on
hyvä esimerkki monialaisten ammattilaisten ja sosiaalialan yrityk-
sen yhteistyöstä. Jos sosiaalipalvelut olisi saatu sitoutettua syvemmin
mukaan, olisi esimerkki kerrassaan loistava. Turun sosiaalitoimella
ei kuitenkaan ollut varaa maksaa ryhmään
osallistumisesta, vaan tekijät saivat ryhmä-
toteutukseen taidealan rahoitusta (Hellstén
2019, 18, 25–26). Kiinnostusta löytyy, budjettia ei.
”Tämäkin kehittämishanke on tästä ilmiöstä
valitettavan oiva esimerkki. Monet sosiaali- ja
terveysalan virkamiehet ja muut alan toimi-
jat ovat kiinnostuneita taiteen ja kulttuurin
tarjoamista mahdollisuuksista, mutta kun
tulee puhe rahasta, toivotaan nimenomaan,
että taide tarjoaa lystin.” (Hellstén 2019, 26.)

*Malli sopii tienristeyksiin
ja uuden kartoittamiseen.
Kaikki unelmoivat jostain,
tai ainakin kaikkien olisi
hyvä unelmoida jostain. Jos
tuntuu, ettei unelmia ole, voi
sellaisen pyrkiä löytämään ja
kirkastamaan taidelähtöisten
menetelmien kautta.*

Tampereen Legioonateatteri toteuttaa kuntouttavaa työtoimintaa
ilmaisu- ja painotteisten työpajojen kautta. Työpajoissa yhdistyvät
ryhmätoiminta ja yksilöohjaus. Jokaisella on omat tavoitteet ja
yksilöohjaaja. Toimintaan sisältyy myös jatkokoulun suunnittelu.

Ryhmiin ohjaututaan työllisyyspalveluiden kautta. Legioona-teatterin työpajat ovat intensiivisiä, sillä ne toteutuvat neljä kertaa viikossa 4–6 tuntia kerrallaan. Ryhmässä koostetaan ja toteutetaan myös täyspitkä esitys. (Legioonateatteri 2021.)

Mikkelin Poikateatteri on toiminut vuodesta 2008, ja vuonna 2019 toiminta laajentui Vantaalle (Poikateatteri, historia s.a.). Osallistujia yhdistää koettu sukupuoli. Erilaisilla harjoitteilla pyritään murtamaan sukupuoleen liittyviä sosiaalisia ennakkoluuloja. Yksilön ja ryhmän tasolla käsitellään ja laajennetaan sukupuoli-tapaisuutta sekä sosiaalista performanssia. Teatteri mahdollistaa sukupuoli-identiteetin tutkimisen ja tarjoaa toisenlaisia mieskuvia. Femininiseksi miellettyjä alueita, kuten kosketusta ja herkkyyttä, käsitellään toiminnallisissa harjoitteissa. (Veijanen 2017, 31–32, 34–35, 22–23, 40–42.)

”Poikateatterissa sukupuolisensitiivisyys on kaiken keskiössä. On mahdotonta pitää ryhmää sukupuolineutraalina, sillä sukupuoli on ryhmää olennaisesti yhdistävä tekijä. Poikateatterissa nuorilla on mahdollisuus kokeilla ja pohtia monia sukupuolirooleja ja -tapaisuuksia, kuten naisena olemista ja/tai sukupuolettomuutta. Kyse ei ole ainoastaan siitä, mitä tuodaan näyttämölle, vaan siitä, mitä prosessissa koetaan.” (Veijanen 2017, 19.)

Veijanen käyttää sukupuolisensitiivisyyden sijaan käsitettä ”avoin sukupuoli-identiteetti”, joka liittyy yksilön vapauteen toteuttaa itseään (Veijanen 2017, 20).

Vantaan poikateatterin järjestäjinä toimivat Vantaan kaupungin lasten ja nuorten kulttuuripalvelut sekä nuorisopalvelut. Mikkelissä toimintaa ovat tukeneet eri tahot, kuten Suomen kulttuurirahasto, Mikkelin kaupunki sekä opetus- ja kulttuuriministeriö. Nyt uutta rahoitusta etsitään. Vuodesta 2020 alkaen poikateatteria näissä kaupungeissa tuottaa Esittävän taiteen osuuskunta Kaukasus. (Poikateatteri s.a.)

MITÄ UNELMIEN PERFORMANSSIN TOTEUTTAMISEEN TARVITAAN

Mitä siis tarvitaan? Tarvitaan osaavat toteuttajat eli soveltavan teatterin ja tulevaisuushajauksen ammattilainen. Tarvitaan tila, jossa toiminta tapahtuu. Tarvitaan osallistujat, joille tätä tarjotaan. Tarvitaan valmennuksen valmisteltu runko, jonka teemat muokautuvat ryhmän tarpeiden mukaan. Tarvitaan rahoittaja, joka maksaa ohjaajien palkat, tilavuokran ja mahdolliset rekvisiitat. Jos kohderyhmänä ovat työttömät, nuoret tai sosiaalipalveluiden asiakkaat, on osallistumisen oltava maksutonta. Siiloin tämä toimisi julkisena kunnan palveluna, mahdollisesti ostopalveluna ammattilaisilta asiakkaille.

Kustannuksia mietittäessä olisi hyvä keskittyä resurssien riittävyyden tai olemassaolon sijaan niiden suuntaamiseen ja uudelleen ajatteluun sekä monialaiseen yhteistyöhön. Tämänkaltaisen unelmavalmennus voi toimia ennalta ehkäisevästi ja tuoda pitkällä aikavälillä säästöjä edistämällä kokonaisvaltaista hyvinvointia ja lisäämällä aktiivisuutta.

LÄHTEET

Hellstén, A. 2019. Tyttöjen kirjoituksia: Draama-MES®-menetelmä lastensuojelutauksille nuorille. Turun ammattikorkeakoulu. Soveltava taide. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019061416959> [viitattu 2.2.2021].

Legioonateatteri 2021. Kuntouttava työtoiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://legioonateatteri.fi/kuntouttava-tyotoiminta/> [viitattu 27.1.2021].

Parik-säätiö s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.parik.fi/parik-kehittaminen/kulttuurilla-osallisuutta/> [viitattu 3.2.2021].

Poikateatteri s.a. Mikä on Poikateatteri? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.poikateatteri.fi/mika-on-poikateatteri> [viitattu 2.2.2021].

Poikateatteri, historia s.a. Poikateatterin historia vuodesta 2008 tähän päivään. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.poikateatteri.fi/historia#2019> [viitattu 3.2.2021].

Veijanen, J. 2017. Joustava sukupuoli. Mikkelin poikateatteri avoimen sukupuoli-identiteetin vahvistajana. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Esittävän taiteen koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201705086875> [viitattu 2.2.2021].

TÄSSÄ JA NYT – HENKISELLÄ MATKALLA TUNTEMATTOMAAN

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö
& Elina Ylisuvanto,
TeM, asiantuntija

Työhaun performanssin luova työnhakuvalmennus huipentui ryhmän koostamaan esitykseen Tässä ja nyt – henkisellä matkalla tuntemattomaan. Esityksen harjoitteluun jatkoi valmennusprosessia, mutta konkreettiseen tavoitteeseen pyrkiminen toi oman lisänsä työskentelyyn. Esityksen harjoittelemista voisi kuvata elämäksi pie-noiskoossa. Se sisältää niin ala- kuin ylämäetkin. Se on onnistumisista iloitemista, pettymysten kohtaamista ja uusien väylien etsimistä. Esityksen harjoittelu on oiva tapa opetella pitkäjänteisyyttä, tuen antamista ja sen vastaanottamista, kuuntelemista, oman tilan ottamista sekä asioiden katsomista ja kokeilemista uusista kulmista. Ryhmäprosessin, itsensä ja omien unelmien julki tuominen vaatii rohkeutta. Se on näkyväksi tulemistä omana itsenään.

Esityksen sisältö rakentui osin luovan työnhakuvalmennuksen työpajojen ja niissä tehtyjen harjoitteiden pohjalta. Jokainen osallistui sisällöntuotantoon ja käsikirjoittamiseen. Elina laati aineistosta käsikirjoituksen.



Esitystä harjoiteltiin neljän viikon ajan kaksi kertaa viikossa, kolme neljä tuntia kerrallaan. Harjoituskauden aluksi järjestettiin kaksipäiväinen rytmiikkaleiri, jonka Elinan kanssa veti näyttelijä Johannes Korpiaakko. Rytmiikkaleirillä etsittiin yhteistä rytmiä, haettiin esityksen sisäistä rytmiä, puhuttiin rytmin tärkeydestä esityksen valmistamisessa ja annettiin mahdollisuus kokeilla erilaisia rytmillisiä ratkai-

Kouvolan Teatterin klubi oli kauniisti koristeltu esityksen ensi-iltaa varten. Lisäksi oli teetetty käsiohjelma. Kuva Laura Lehtinen.

suja kohtauksissa. Rytmiikkaleiri antoi mahdollisuuden leikitellä käsikirjoituksella ja tutustua kohtauksiin aluksi kehollisesti rytmiharjoitusten avulla. Rytmiikkaleirin harjoitteet olivat hyvä vastapaino kehollisten harjoitteiden vapaalle liikkeelle.

Rytmiikkaleirin jälkeen aloitettiin esityksen harjoittelemisen kohtaus kerrallaan. Yhteiset, keholliseen ilmaisuun perustuvat kohtaukset aloittivat harjoituspäivät. Nämä kohtaukset perustuvat valmennuksen aikana kaikille tutuiksi tullessiin harjoitteisiin ja loivat turvallisen pohjan rakentaa esityksen soolokohtaukset, joissa jokainen esiintyjä sai toteuttaa jollain tapaa omaa unelmaansa.

Keholliset harjoitteet olivat valmennuksen alusta asti ryhmälle luontainen tapa toteuttaa itseään. Heillä oli koko ajan yhä enemmän rohkeutta ja luottamusta omaan keholliseen ilmaisuunsa. Kehollisista harjoitteista muotoituivat ne harjoitteet, joiden avulla sekä virittäydettiin että rentouduttiin, saavutettiin yhteinen itse ja toisia kuunteleva tila. Kehollisten harjoitteiden tutuus ja turvallisuus haluttiin tuoda myös osaksi esitystä. Niistä tuli esityksen maadoittavia hetkiä, joissa oli mahdollisuus palauttaa esimerkiksi jännittynyt mieli takaisin kehoon. Sen lisäksi, että nämä harjoitteet olivat käytännöllinen tapa helpottaa esiintymistä, ne olivat myös erittäin mielenkiintoisia hetkiä yleisön seurata. Kehollisten harjoitteiden kautta näkyi jotain oleellista esiintyjien ytimeä.

"En olisi uskonut, että esiinnyn. Kiitos rohkaisusta! Kannatti!" Elinan johtoajatus esitystä rakennettaessa oli ryhmäläisten unelmien toteuttamisen lisäksi se, että esiintymiskokemus olisi mahdollisimman turvallinen ja paineeton. Silloin jokainen osallistuja uskaltaa esiintyä läsnäolevasti, omaa olemustaan rohkeasti toteuttaen. Päämääränä oli mahdollistaa sellainen esitysmuoto, jossa jokainen saattoi luottaa yhdessä tekemiseen ja nauttia esiintymisestä. Selviytymistaistelun sijaan toiveissa oli, että esiintymiskokemus olisi voimauttava ja vahvistava. Tutuksi tulleiden kehollisten harjoitteiden lisäksi koettiin, että yleisön osallistaminen voisi olla jännitystä lievittävä tekijä. Ajatus siitä, että yleisöön saa ottaa kontaktia ja että he ovat paikalla tuke-massa, tuntui hyvältä. Esitys muun muassa aloitettiin katsomosta sisään tulijoita tervehtimällä ja heitä istumapaikoille opastamalla.



Kuvat esityksestä
Tässä ja nyt –
henkisellä matkalla
tuntemattomaan.
Kuvat Same-eYes.





Lokakuun
esityksestä.
Kuva Laura
Lehtinen.

Esitys on poikkitaiteellinen ja episodimainen kokonaisuus, joka sisältää kehollista liikettä, stand-upia, tilannekomiikkaa, runoa ja rentoutusharjoituksen. Sisältö on fiktiivinen mutta syntynyt kokemusten ja haaveiden pohjalta. Kohtaukset tuovat esiin ihmisyyden eri puolia. Työnhaku näkyy yhdessä hausassa kohtauksessa, jossa työnhakija tarttuu korkeimpaan johtoon, löytää johtoportaat ja joutuu haastattelijoiden tentattavaksi.

Esitys alkaa eri ruumiinosien ja sen jälkeen eri tunteiden ohjaimilla liikkeillä. Liike lähtee pienestä ja kasvaa musiikin mukana jokaiseen ilmansuuntaan pyrkiväksi ilmaisuksi. Se päättyy mielikuvaharjoitukseen, jossa liikeilmaisun kautta kasvatetaan taimesta puuksi ja lopulta kelpupuuksi. Tätä mielikuvaharjoitetta tukee dramaattinen musiikki nousuineen ja laskuineen. Välissä on rauhallinen rentoutusharjoitus ja mielikuvamatka luontoon.

Esitys oli kestoltaan noin 45 minuuttia. Lavastus oli pelkistetty. Mukana olivat vain valokuvatulosteet osallistujista sekä erään

kohtauksen vaatimat tikkaat ja jatkojohto. Puvustuksena ryhmällä oli tummat vaatteet. Ihmiset ja sisältö pääsivät esille.

Näytökset pystyttiin toteuttamaan syksyllä 2020 kaksi kertaa, ja ne järjestettiin Kouvolan Teatterin Klubilla. Kyseessä oli oikea teatteriesitys käsiohjelmiseen. Pöydät oli koristeltu kukkasilla, lehdillä, kivillä, kävyillä ja runonpätkillä. Esitykselle haluttiin järjestää kunnon puitteet juhlistamaan ryhmän hienoa saavutusta. Molemmat esitykset menivät todella hienosti! Ensi-illan jälkeen tunnelma oli vapautunut ja iloinen, ja osallistujat olivat hyvillä mielin – me teimme sen! Yleisöstä kuultiin kiittävää palautetta, ja osa liikuttuikin.

*"Uskallan heittäytyä,
en ajattele itseäni
ulkopuolelta katsoen."*

Näyttelijä Jussi Lehtonen käsittelee väitöskirjassaan elämäntuntoa. Lehtonen kuvaa elämäntuntoa "kanavaksi, jolla henkilön elämäntilanne ja elämäkokemus välittyvät toiselle henkilölle psykofyysisenä läsnäolona vuorovaikutustilanteen nyt-hetkessä" (Lehtonen 2015, 26). Yleisön ja esiintyjien palautteen perusteella *Tässä ja nyt – henkisellä matkalla tuntemattomaan* -esityksessä saattoi kokea elämäntuntoa. Esiintyjien elämäntilanne välittyi katsojille teatterin puolueettomalla maaperällä. He tulivat unelmineen ja kokemuksineen näkyviksi.

Tässä ja nyt – henkisellä matkalla tuntemattomaan on ryhmävalmennuksen ja voimautumisen prosessin näkyvä tulos. Esitys on hauska, koskettava, voimakas ja herkkä. Jokainen on esillä omilla ehdoillaan ja omalla tavallaan. Lavalla esillä ovat sekä yksilöt että ryhmä. Muut tukevat esiintymisvuorossa olevaa.

LÄHTEET

Lehtonen, J. 2015. Elämäntunto – näyttelijä kohtaa hoitolaitosyleisön. Acta Scenica 42. Helsinki: Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.

LOPUKSI

Laura Lehtinen, FM,
projektipäällikkö

Poikkeuksellinen aika on vähentänyt sosiaalisia kontakteja, kohtaamisia ja mahdollisuuksia vuorovaikutukseen. Samalla tilanteet nähdä ja tulla nähdyksi ovat vähentyneet. Sitten kun tapaamiset ovat taas turvallisia, on entistä enemmän tarvetta valmennukselle, joka vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja sosiaalista itsevarmuutta, kehittää itseilmaisua, uskallusta ja lisää itsetuntemusta – sekä vahvistaa valmiuksia työnhakuun.

*"Hyväksyn itseni
sellaisena kuin olen."*

Valmennusmallin keskiössä on ihminen kokonaisuutena: Yksilö kehollisena, situationaalisena ja tajunnallisena oliona, joka on ainutlaatuinen kokonaisuus toiveineen, kiinnostuksineen, vahvuuksineen, heikkouksineen ja tunteineen. Yksilö, joka on vuorovaikutuksessa sekä itsensä että ympäröivän maailman kanssa, tilannesidonnaisesti, tietyssä kontekstissa, fyysisenä ja henkisenä olentona. Harjoitteet tähtäävät itsensä hyväksymiseen, sillä se vaikuttaa siihen, mistä uskaltaa unelmoida. Itsensä tunteminen vaatii pysähtymistä ja oman toiminnan, tunteiden ja ajatusten reflektiota eri tilanteissa. On huomattava hetket ja oltava läsnä. Kuka minä olen? Miltä minusta tuntuu? Miksi tunnen, mitä tunnen?

Mielen hyvinvointi vaikuttaa kehon tuntemuksiin ja kehon olotila mieleen. Liikkeen ja kehollisten harjoitteiden avulla voi pyrkiä

vaikuttamaan mielialaan sekä suoriutumiseen vuorovaikutustilanteissa. Kehon ja mielen yhteyden vahvistaminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia, vahvistaa läsnäoloa ja tuo varmuutta sosiaaliin tilanteisiin. Keho viestii tunnetiloista, ja esimerkiksi kehon asennoilla voi pyrkiä vaikuttamaan sisäiseen kokemukseen. Ryhdikkäästi haara-asennossa seisova viestii itsevarmuutta muille, mutta asento lisää myös seisijan itsevarmuuden tunteita. Hengitysharjoitusten kautta parasympaattinen hermosto rauhoittuu, mikä lievittää jännityksen ja hermostuneisuuden tunteita.

*"Kunnioitan nyt
itseäni enemmän."*

Tulevaisuusohjauksen menetelmillä omien unelmien ja tavoitteiden hahmottaminen ja tarvittavien suunnitelmien tekeminen helpottuu. Ulkopuoliset odotukset ja uskomus siitä, miten muut näkevät itsen, saattavat vaikuttaa yksilön käsitykseen omasta itsestä, hänen valintoihinsa ja elämänpolun muodostumiseen – hyvässä ja pahassa. Jokaiselle olisi turvattava mahdollisuus tulla nähdyksi omana itsenään vapaana rajoittavista rooleista ja paikkaansa pitämättömistä ennakkoluuloista – mahdollisuus toteuttaa itseään omalla tavallaan ja olla sellainen kuin on. Tässä ja nyt, vaikka oltaisiin henkisesti matkalla kohti tuntematonta. Sillä huolimatta ihmisen menneisyydestä, elämäkokemuksista ja tulevaisuuden suunnitelmista ja haaveista ihminen on aina läsnä vain yhdessä hetkessä kerrallaan. Tässä ja nyt.

Kuva Manu Eloaho.



projektipäällikkö

Luovien alojen tutkimusyksikkö

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Tämä kehittämishanke oli erittäin inspiroiva ja opettavainen – luovien menetelmien mahdollisuuksien maailma avautui aivan uudella tavalla! Oli ilo seurata ammattilaisten työskentelyä ja valmennusryhmän matkaa alkutapaamisista esitykseen. Alussa päämäärä oli tuntematon, menetelmät uusia ja osallistujat toisilleen tuntemattomia, ja lopulta nähtiin voimakas, hauska ja koskettava esitys teatterin lavalla! Olen vuodesta 2018 lähtien ehtinyt työskennellä monessa eri hankkeessa Xamkillä. Taustaltani olen yleisesti kulttuurin ja historian, tarkemmin kulttuuriympäristön, kulttuuriperinnön ja taidehistorian osaaja. Oman polun löytäminen on kaikille sekä haaste että mahdollisuus – me olemme kaikki henkisellä matkalla tuntemattomaan.



ELINA YLISUVANTO

asiantuntija

freelancer, Kouvolan Teatteri Oy

Avartava ja holistinen tutkimusmatka takana. Tässä hankkeessa sain ennen kaikkea tutustua mielenkiintoisiin ihmisiin ja kulkea mukana heidän poluillaan. Monia olettamuksia kumottiin, löydettiin uusia tapoja katsoa itseä ja elämää, uskottiin yhdessä tekemiseen voimaan koronan keskellä. Sanon usein, että teatteri on elämää pienoiskoossa. Myös tässä hankkeessa tuo lausahdus kävi toteen. Oli onnistumisia, epäonnistumisia, uusia alkuja ja oivalluksia. Toinen toistamme tukien ja omia kokemuksiamme reflektoiden löysimme uskoa omaan tekemiseen ja ajatukseen siitä, että riitän juuri tällaisena kuin olen. Olen virallisilta koulutuksiltani näyttelijä ja teatteripedagogi. Työni on vierellä kulkemista, innostamista ja niiden hetkien huomaamista, joissa on särö tai epävarmuus. Siinä on usein jonkun tärkeän langan pää tai polun alku.

Kuva Manu Eloaho.



ANNI SEPPÄ

yhteisöpedagogiopiskelija (AMK)
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Työskentelin Xamkillä TKI-hankkeissa vuosina 2018–2020. Työhaun performanssi -hankkeessa pääsin hyödyntämään osaamistani monipuolisesti tulevana yhteisöpedagogina, intohimoisena partiolaisena ja olipa hankkeessa hyödyksi myös lähes kymmenvuotinen ura valtionhallinnossakin. Muistot hanketiimin mahtavasta yhteishengestä ja kohderyhmän loistavasta heittäytymiskyvystä saavat edelleen hymyn huulille.

Kuva SunKuva.



MARJA SEPPÄLÄ

valokuvaaja, arthenomi, voimauttavan valokuvan menetelmäohjaaja
SunKuva / Kulttuuriosuuskunta Komeetta

Olen ammattivalokuvaaja ja toiminut pääosin lehtikuvaajana. Lisäksi olen suorittanut voimauttavan valokuvan menetelmäohjaajakoulutuksen. Valokuvan voima onkin ollut mahtava työväline myös tässä projektissa kohtaamieni ihmisten kanssa. Vierastan ahtaita muotteja, joihin pitäisi mahduttaa itsensä tai muut, nainen, mies tai oikeanlainen elämä. Haluan antaa äänen kuvattavalle ja näyttää kuvissa hänelle hänen ainutlaatuisen ihmisyytensä: persoonan, joka voi olla piilossa vaikkapa ulkoa annettujen leimojen takana. On lahja saada kuvittaa kohtaamiensa ihmisten tarinoita, haaveita ja päämääriä. Kun ihminen saa itse määritellä, millaisena haluaa tulla näkyväksi, voi valokuva toimia omaa identiteettiä tukevana elementtinä. Parhaimmillaan kuvat muuttuvat kuvatulle voimakuviksi. Silloin ne näyttävät kuvatulle hänen ainutkertaisuutensa ja vahvuutensa sekä tukevat häntä matkalla läpi arjen myrskyistenkin karikoiden.



MARI KAHRI

teatteri-ilmaisun ohjaaja, hanketyöntekijä

Kouvolan teatteri

Oli ilo olla mukana Työhaun performanssi -kehittämishankkeessa. Kohtaamiset valmennusryhmän kanssa olivat kiinnostavia, inspiroivia, vaikuttavia ja hauskoja! Koko työskentelyn ajan koin, että olemme todella tärkeiden ja merkityksellisten asioiden äärellä. Olin vaikuttunut siitä, miten ryhmä sitoutui työskentelyyn, ja olen kiitollinen kaikille, joihin sain tämän työrupeaman aikana tutustua ja joiden kanssa sain tehdä yhteistyötä! Teatteri-ilmaisun ohjaajana työskentelen monenlaisten ryhmien kanssa. Mielekkäintä työssäni on erilaisten, eri-ikäisten ja erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten kohtaaminen.

"Aina ihmisen hymyillessä ja etenkin nauraessa hän tuo elämään jotakin tärkeää."

– Laurence Sterne