



KUVA AUTTAA MUISTAMAAN JA TUNTEMAAN

- kuva muistelemisen välineenä

Susanna Sovio, Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011

Oppaan kirjoittaja:

Susanna Sovio

Kuvittaja:

Tuula Autio ja Susanna Sovio

Tekstintoimittaja:

Maarit Huovinen



Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009 – 2011
(Palvelujen, osaamisen ja laadun kehittäminen
Kanta-Hämeessä asiakaslähtöisesti)



Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE -hanke,
2009-2011

Sähköisesti tulostettavissa:

www.ikakaste.fi

Toimintamalli liittyy seuraaviin hankkeiden tavoitteisiin:

Väli-Suomen IKÄKASTE – ÄLDRE-KASTE –hanke

Tavoite 2 ja 4: Asiakaslähtöisyyden ja ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen. Henkilöstön osaamisen vahvistaminen ja henkilöstön saatavuuden turvaaminen.

Kanta – Hämeen POLKKA -hanke

Tavoite 2: Hyvinvointia ja terveyttä edistävä ja ylläpitävä ympäristö



Sisällys

Lukijalle

I Muistelemisen tärkeys

Muistelemisen vaikutuksia

Muisteluryhmä

Ryhmän tavoitteet

Ryhmän toiminta

Toiminnallinen sisältö

Elämäntarina ”kuvakertomuksena”

Esimerkki aikajärjestyksessä etenevistä teemoista

1. kokoontumiskerta: *Lapsuus*

2. kokoontumiskerta: *Kouluikä*

3. kokoontumiskerta: *Nuoruus*

4. kokoontumiskerta: *Nuori aikuinen*

5. kokoontumiskerta: *Aikuisuus*

6. kokoontumiskerta: *Eläkeikä*

7. ja 8. kokoontumiskerta: *Työn valmistuminen*

Kuvakokoelmat muistelemisen välineenä

Esimerkki leikekuvien käytöstä muistelutyössä

Taidekuvien käyttö muistelutyössä

II Kuvataideterapeuttisia menetelmiä

Oman elämän roolikartta

Minäkuvat itsetuntemuksen apuna

Minäkuva prosessien tavoitteet

Kuvallisen ilmaisun työskentelyvälineet

Lämmittely tehtäviä

Kiertävä piirustus

Piirtäminen silmät kiinni

Piirtäminen vasemmalla kädellä

Piirtäminen molemmilla käsillä samanaikaisesti

Märälle paperille maalaaminen

Oman elämäni värit

Tunnekuvat



Lukijalle

Tämä opas kertoo työskentelytavoista, joita olen käyttänyt muistelutyössä ikäihmisten parissa. Opas on valmistunut Polkka-hankeen yhteydessä kehitettäessä vanhusten päivätoimintojen sisältöä. Menetelmiä voi käyttää monien eri kohderyhmien ohjaamisessa. Itse olen soveltanut osaa oppaassa mainituista kuvallisen ilmaisuun menetelmistä myös lasten kuvataidekoulussa.

Oppaassa esitetyt työskentelytavat sopivat tilanteen mukaan sovellettuina toimintakyvyiltään hyvin eritasoisille ihmisille. Tässä olevat menetelmät on ajateltu käytettäväksi pienryhmissä, mutta ne toimivat myös yksilötasolla.

Suunniteltaessa virikkeitä erilaisille ryhmille tulee osallistujien toimintakyvyn rajoitteet ottaa huomioon. Esteet toiminnalle ovat kuitenkin useimmiten ohjaajien asenteissa, ei niinkään ryhmäläisten toimintakyvystä. Toimintakyvyltään runsaastikin rajoittuneelle löytyy etsimällä oikeat ilmaisukeinot, työtavat ja välineet.

Antoisia hetkiä muistelemisen ja kuvallisen ilmaisun parissa!

Hämeenlinnassa elokuussa 2011

Susanna Sovio



I MUISTEMISEN TÄRKEYS

Toimintakyvyn heiketessä itsekunnioitus rakentuu toisenlaisille asioille kuin nuorempana. Oman elämänkulun arvostaminen lisää itsekunnioitusta. Muistelu eheyttää elämänkaaren kokonaisuudeksi ja tuo esiin elämän monipuolisuuden. Ryhmässä muistelu tukee sosiaalisia suhteita.

Muistelemisen vaikutuksia

Muistiin tallennetaan tietoa ja siellä säilytetään elämän varrella kertyneitä oppeja. Inhimillinen toiminta perustuu aikaisempien kokemusten varaan. Muisti toimii tiedon varastona ja muistojen aarrearkkuna. Iän lisääntyessä useimmille tulee tarve muistella mennyttä. Muisteleminen tarkoittaa sisäistä matkaa menneisyyteen. Matka rakentuu ajattelun ja puhumisen kautta.

Muisteleminen jäsentää menneisyyden kokemuksia, tapahtumille voidaan löytää uusia tulkintoja ja merkityksiä. Fait Gibsonin ajatusta mukaellen muistelun avulla rakennetaan siltaa menneen ja nykyisyyden välille, nähdään syy ja seuraussuhteita ja hyväksytään tapahtumat osana omaa elämää. Muisteleminen on subjektiivinen kokemus, joka on aina ainutlaatuinen. Jokainen ihminen muistaa tapahtumat omasta kokemusmaailmastaan käsin. Jokaisella on muistoja. Muisteleminen vahvistaa tasa-arvoa.

Ryhmässä tapahtuva muistelu tukee sosiaalisia suhteita. Muistojen jakaminen herättää myös toisten muistoja ja synnyttää kokemuksellista yhteenkuuluvuutta. Toisten muistojen kuuleminen suhteuttaa omia kokemuksia. Muistelulla on sekä yksilöä että kulttuurista muokkaavaa vaikutusta. Menneisyydestä kertomalla voidaan nuoremmalle polvelle antaa juuret.



Muisteluryhmä

Ryhmän tavoitteet

Muisteluryhmän tavoitteena on lisätä eläkeikäisten elämänvoimaa ja omanarvontunnetta. Elämäntarinan kertominen ja läpikäyminen tukee ihmisen minuutta ja hahmottaa elämää kokonaisuutena. Se auttaa löytämään merkityksiä tapahtuneille asioille. Kaikilla on tarve kertoa oma tarinansa, tulla kuulluksi ja hyväksytyksi.

Ryhmässä muisteleminen toimii siten, että jokaiselle kokoontumiskerralle sovitaan teema. Tapaamisissa kukin kertoo vuorollaan teemaan liittyen oman elämänsä vaiheista.

Muistojen jakaminen ryhmässä luo yhteenkuuluvuutta ja tunteen siitä, että en ole yksin kokemusteni kanssa. Muillakin on samanlaisia elämäntapahtaloita ja tapahtumia kuin minulla. Toisten muistot palauttavat mieleen myös omia, jo unohdetuksi luultuja muistoja.

Ryhmässä on mahdollisuus käydä läpi omaa elämäntarinaansa ja tehdä sovinto itsensä kanssa: Tämä on minun elämäni, iloineen ja suruineen, ja sen tunnustan eläneeni.

Ryhmän toiminta

- Muisteluryhmä kokoontuu säännöllisesti viikoittain.
- Ohjaaja ottaa huomioon ”hyvin toimivan ryhmän” vetämisen periaatteet.
- Ryhmä asettuu niin, että kaikilla on puhe- ja näköyhteys toisiinsa.
- Sopiva ryhmäkoko on 5 – 7 henkeä. Isommassa ryhmässä on vaikea kuulla osallistujien puhetta eikä aika tahdo riittää: on tärkeää, että jokainen saa kertoa oman muistonsa.
- Ohjaaja pitää huolta siitä, että kulloinkin vuorossa olevaa kertojaa kunnioitetaan ja kuunnellaan: jokaiselle varataan saman verran aikaa muistonsa kertomiseen.
- On tärkeää, että ryhmässä syntyy luottamus. Osallistujat voivat sopia, että ryhmässä kerrotut muistot ovat luottamuksellisia.



Toiminnallinen sisältö

Muisteluryhmän työskentelyn rungon voivat muodostaa aikajärjestyksessä etenevät teemat vaikkapa lapsuudesta eläkeikään. Teemoiksi voidaan myös sopia mitä tahansa osanottajia kiinnostavat vaihtuvat aiheet vuodenkulusta elämäntarkoitukseen.

Tapaamiskerroilla ryhmäläiset kertovat välähdyksiä ”päivän teemaan” liittyvistä tapahtumista ja omista kokemuksistaan. Keskusteluissa voidaan käsitellä myös mieleen nousseita tunnetiloja.

Muisteltuja asioita voidaan arvioidaan suhteessa aikaan ja etsiä elämänkulun ydinteemoja.

- Millaisia loimia on sinun elämäkankaassasi? Mitkä niistä ovat olleet pysyviä ja vaikuttaneet jatkumoina elämän kirjavassa kudelmassa?
- Alkavatko jotkut loimet jo isovanhempiesi maailmasta ja ulottuvatko ne edelleen seuraaviin polviin? (Tällaisia loimia voisivat olla esimerkiksi aatteet, elämänviisaudet, tavat ja tottumukset.)

Elämäntarina ”kuvakertomuksena”

Elämäntarina voidaan koota myös kuvista. Tällöin jokainen ryhmäläinen ryhtyy koostamaan itselleen kuvakertomusta omasta elämästään. Jokainen käsittelee omaa tarinaansa ja ottaa siihen mukaan mitä haluaa. Tekemisen prosessi, ”valmis työ” ja siitä keskusteleminen ovat kaikki tärkeitä elementtejä. Työn edetessä aiheet saavat vapaasti kasvaa ja rönsyillä.

Jatkuva keskustelu on suotavaa. Ryhmässä toisten tarinat synnyttävät lisää omia muistoja ja herättävät tunnetiloja.

Kuvia voi tuottaa itse tai käyttää valokuvia, lehtikuvia, kortteja. Esimerkiksi internetistä saa kuvia Googlen kuvahauulla eri paikoista ja asioista. Myös kirjastojen poistamista laadukkaista lehdistä saa hyvää kuvamateriaalia.

Kuvakertomus omasta elämästä voi sisältää myös eri tekniikoilla tuotettuja omakuvia.



Ryhmän kokoontuessa ensimmäistä kertaa kullekin osanottajalle kannattaa varata kokoontumistilaan oma laatikko, johon hän voi tallettaa keräämäänsä materiaalia. Jos ohjaajia on useampia ja aikaa riittävästi, olisi hyvä kirjata ylös pääkohtia kerrotuista tarinoista – ja säilöä ne tapaamisten jälkeen laatikkoon kuvien kera.

Kullekin kokoontumiskerralle on viisasta ottaa jokin teema, johon ryhmäläiset voivat valmistautua etukäteen. Tällöin he voivat tuoda mukanaan teemaan ja omaan tarinaansa liittyvää materiaalia kuten valokuvia, kirjoja, musiikkia, vaatekappaleita ja esineitä. Valokuvista voidaan ottaa kopioita, niitä voidaan suurentaa tai rajata, lisäksi ohjaaja voi auttaa sopivien yleiskuvien etsimisessä.

Lopuksi materiaalista kootaan kuvakertomus, kollaasi tai vaikkapa muistorasia tai jokin muu ”tuotos” eli *Minun elämäntarinani*.

Esimerkki aikajärjestyksessä etenevistä teemoista

- Ryhmä kokoontuu aluksi muistelemaan kuusi kertaa.
- Jokaiselle kerralle sovitaan oma teemansa: muistelemine aloitetaan lapsuudesta ja päätetään eläkeikään. Ohjaaja esittää teemaan sopivia kysymyksiä
- Seitsemännellä ja kahdeksannella kokoontumiskerralla valmistetaan kerätystä materiaalista eli kootuista muistoista jokin tuotos, kollaasi, albumi: *Minun elämäntarinani*.
- Materiaalia kertyy, kun osanottajat tuovat jokaiseen kokoontumiseen mukanaan teemaan liittyvää aineistoa.
- Ohjaaja voi avustaa ryhmäläisiä hankkimalla teemaan liittyviä kuvia. Asiasta voi myös muistuttaa omaisia ja kotihoitoa kirjeellä: he voivat auttaa toimintakyvyltään heikentyneitä osanottajia kokoamaan tarvittavaa oheismateriaalia.



1. kokoontumiskerta: Lapsuus

- Kenen syliin synnyit?
- Minkälaiseen perheeseen pääsit?
- Minkälaisiin olosuhteisiin jouduit?
- Millainen olit pienenä, mitä sinusta on kerrottu?
- Mitkä ovat ensimmäisiä omia muistikuviasi lapsuudesta?
- Millaisia olivat ensimmäiset luontokokemuksesi?
- Muistatko pikkulapsen leikkejä?
- Oliko sinulla hoitajia? Millaisia, muistatko nimiä?
- Elinympäristösi? Millainen oli lapsuuden maisemasi?
- Mitä tunteita ja kokemuksia liittyi lapsuuteesi?
- Lapsuuden kipukohtat: haluatko unohtaa jotakin?
- Millaisia häivähdyksenomaisia tunnelmia muistat lapsuudestasi?
- Mitä aikuiset ovat kertoneet tuosta ajasta, omista tekemisistään?

Oheismateriaali. Osallistujat tuovat mukanaan lapsuusajan valokuvia. Ohjaaja voi ”googlata” internetistä sen paikkakunnan kirkon tai nähtävyyksiä, jossa ryhmäläiset ovat viettäneet lapsuutensa (jos tämä on etukäteen tiedossa). Ohjaaja tuo myös suuren Suomen kartan, johon merkitään jokaisen syntymäpaikka. Muuta oheismateriaalia ovat tuutulaulut, säilyneet piirustukset ja kaikenlaiset leikkikalut (nuket ja autot) eri vuosikymmeniltä.

2. kokoontumiskerta: Kouluikä

- Millainen oli ensimmäinen koulupäiväsi?
- Miten kuljit koulumatkasi?
- Millaisia opettajia sinulla oli?
- Mitä muistat koulukavereistasi?
- Millainen rooli sinulla oli koulukavereiden keskuudessa?
- Olitko hyvä oppilas? Mistä aineista pidit? Miten opit?
- Minkälaisia muistoja sinulla on koulun juhlista?
- Mitä ajattelit kouluruuasta, mitä söit mieluiten?
- Mitä teitte välitunneilla?
- Millaisia pelejä ja leikkejä liittyi kouluikaasi?
- Millaisia tunteita ja kokemuksia nousee mieleesi tältä ajalta?



Oheismateriaali. Ohjaaja tuo vanhoja koulukirjoja, loruja ja lastenlauluja. Osallistajat tuovat luokkakuviaan ja muuta kouluikään liittyvää materiaalia kuten päiväkirjoja ja värssykirjoja.

3. kokoontumiskerta: Nuoruus

- Millaisia muistoja sinulla on rippikoulusta?
- Mitä harrastit nuorena? Missä olit hyvä?
- Onko sinulla muistoja tansseista, iltamista tai juhlista?
- Miten koettelit vanhempiesi asettamia rajoja ja sääntöjä?
- Osallistuitko kodin töihin? Mitä teit? Miten autoit?
- Mitä muistat vaatetuksesta? Miten pukeuduit?
- Kerro muistoja merkityksellisistä ystävyysuhteistasi?
- Millaisia asioita muistuu mieleesi sanasta ”riiustelu”?
- Millaisia tunteita ja kokemuksia nousee mieleesi tältä ajalta?

Oheismateriaali. Osallistajat tuovat rippikuvansa ja mahdollisia muita valokuvia kuten ylioppilaskuvan tältä ajalta. Ohjaaja tuo musiikkia kyseisiltä vuosikymmeniltä. Suomen karttaan merkitään opiskelupaikkakunnat ja uudet asuinalueet (jos on muutettu).

4. kokoontumiskerta: Nuori aikuinen

- Millainen oli ensirakkautesi?
- Miten itsenäistytit perheestäsi?
- Kerro henkilöstä, joka on vaikuttanut ammatinvalintaasi?
- Tärkeä ihminen: Hän ja sinä, millainen on rakkaustarinanne?
- Menitkö naimisiin? Millaisia olivat avioliittosi alkuvuodet?
- Mihin perustit ensimmäisen oman kotisi?
- Mitä muistat ensimmäisestä työpaikastasi? Mitä teit?
- Millaisia tunteita ja kokemuksia nousee mieleesi tältä ajalta?

Oheismateriaali. Osallistajat tuovat nuoruuden kuviaan, hääkuvansa, lastensa vauvakuvia ja kuvia työstä ja kodista.



5. kokoontumiskerta: Aikuisuus

- Mikä oli asioiden paljouden (perhe, työ, harrastukset jne.) keskellä punainen lanka elämässäsi?
- Onko sinulla ollut myönteisiä esikuvia itseäsi vanhemmissa naisissa tai miehissä?
- Minkälaisena koit äidiksi/isäksi tulemisen?
- Millaista oli arkielämäsi? Mistä sait voimaa jaksaa?
- Mitä muistoja sinulla on työelämästäsi? Vaihdoitko usein työpaikkaa?
- Mitä muistoja sinulla on merkityksellisistä ihmissuhteista tältä ajalta?
- Mitä harrastit? Löysitkö vielä aikuisena uusia ystäviä?
- Matkustitko paljon? Missä kävit, mitä näit?
- Mitkä olivat (ovat) tärkeitä arvoja elämässäsi?
- Millaisia tunteita ja kokemuksia nousee mieleesi tältä ajalta?

Oheismateriaali. Osallistujat tuovat perhekuviaan, harrastuskuviaan ja kuvia kodistaan ja matkoiltaan. Myös jokin matkamuisto saattaa synnyttää keskustelua ja ajatuksia.

6. kokoontumiskerta: Eläkeikä

- Mitä odotuksia/haaveita sinulla oli eläkeiästä? Täyttyivätkö odotuksesi?
- Millainen "notkahdus" eläkkeelle siirtyminen oli?
- Mitä uutta lisääntynyt vapaa-aika toi elämääsi?
- Minkälaisia merkityksellisiä ihmissuhteita sinulla on eläkeiässä?
- Miten pidät toimintakykyäsi yllä?
- Minkälaista tukea toivot saavasi toimintakyvyn heikentyessä?
- Mistä iloitset?
- Mitä suret? Olisitko halunnut tehdä jonkin asian toisin?
- Mikä on sinun mottosi eli elämänviisautesi?
- Mitä odostat tulevilta vuosilta?
- Miten toivot, että sinua hoidetaan? Oletko tehnyt hoitotestamentin?
- Millaisia tunteita ja kokemuksia nousee mieleesi tältä ajalta?



Oheismateriaali. Osallistujat tuovat eläkeikään liittyviä kuvia: harrastuskuvia, kuvia matkoilta, syntymäpäiviltä, kesänvietosta yms. Aihetta voidaan myös työstää tekemällä kollaasi lehdestä leikatuista kuvista, jotka sopivat omaan eläkeikään.

7. ja 8. kokoontumiskerta: Työn valmistuminen

Kahden viimeisen kokoontumiskerran aikana kootaan kerääntyneestä materiaalista Minun elämäntarinani. Se voi olla kuvakertomus, kolaasi tai jonkin muun muotoinen teos – aivan sen mukaan, mitä osanottajat itse haluavat. Lopputuloksen tulee olla ryhmäläisen oman näkemyksen mukainen. Vinkki: tutustu Muistorasia projekteihin.

Kuvakokoelmat muistelemisen välineenä

Muisteluryhmän kokoontumiset voi aloittaa myös levittämällä kuvia, joista jokainen ryhmäläinen valitsee itselleen kuvan tai kuvia ohjeiden mukaan. Tämä työskentelytapa tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa ja sitoo heidät yhteen ryhmäksi. Jos tavoitteena on tuottaa jokaiselle osallistujalle jokin tuotos, kuten muistelurasia tai muistelualbumi, tämä on hyvä tapa kerätä aineistoa.

Ohjaajan on hyvä kartuttaa itselleen kuva-arkistoa tällaista toimintatapaa varten. Kuvälähteitä on runsaasti, muun muassa kortit, lehdet, vanhat seinäkalerit, internet. Esimerkiksi kirjastot poistavat ajoittain lehtiä, lisäksi voi tehdä sopimuksen jonkun tuttavansa kanssa, että luetut aikakauslehdet säästetään askartelumateriaaliksi. Etenkin sisustus-, valokuvaus- ja luontolehdet ovat hyviä lähteitä. Kuvan voi tallettaa sellaisenaan tai siitä voi leikata irti osia (kukkia, astioita, eläimiä, huonekaluja). Osallistujat voivat tuoda myös mukanaan itse keräämiään kuvia. Haluttaessa kuvat voi lajitella teeman mukaan omiksi kokoelmiksi.

Kerää kuvakokoelmia ja noudata esimerkiksi seuraavia teemoja:

- maisemat
- vuodenajat



- miehen elämää
- naisen elämää
- vanhat miljööt ja esineet
- kukat
- kotieläimet
- villieläimet
- taidekuvat

Esimerkki leikekuvien käytöstä muistelutyössä

Ohjeita, miten kuva valitaan:

- Valitse kuva, joka kertoo jotakin sinusta, elämästäsi.
- Valitse kuva, joka kertoo sielunmaisemastasi, tunteistasi.
- Valitse kuva, joka kertoo
 - lapsuudestasi,
 - nuoruudestasi,
 - elämästäsi kymmenen viimevuoden ajalta,
 - elämästäsi viimeisen vuoden ajalta.
- Valitse kuva, joka kertoo voimavaroistasi tai uupumuksestasi.
- Valitse kuva, joka kertoo iloistasi tai peloistasi.
- Valitse kuva, joka kertoo toiveistasi ja unelmistasi.
- Valitse kuva, joka kertoo roolistasi tässä ryhmässä, perheessäsi tai työelämässä.
- Valitse kuva, joka kertoo harrastuksestasi.

Toiminta ryhmässä. Jokainen näyttää vuorollaan, minkä kuvan valitsi ja kertoo miksi valitsi juuri sen kuvan. Jos ryhmä on iso, se voidaan jakaa työskentelemään pienryhmissä tai pareittain. Tällöin kuvasta kerrotaan koko ryhmän sijasta omalle pienryhmälle tai parille.

Taidekuvien käyttö muistelutyössä

Taidekuvia käyttämällä muistelemiseen voi saada aivan uuden näkökulman. Eri taiteilijoiden maalauksia löytyy taidekirjoista, postikorteista, taidenäyttelyjen luetteloista ja julisteista. Lisäksi ohjaaja voi googlata

muisteluryhmälle taidekuvia internetistä, valokuvata niitä itse eri lähteistä ja vaikkapa käydä keräämässä materiaalia taidenäyttelyistä.

Ryhmässä taidekuvia voi käyttää ainakin kolmella vaihtoehtoisella tavalla:

1. Heijastamalla kuva isona seinälle ja keskustelemalla siitä yhdessä.
2. Antamalla jokaiselle ryhmäläiselle kopio samasta kuvasta ja keskustelemalla siitä yhdessä. Jos joku haluaa, hän voi lisätä kuvaan puhekuplia tai kirjoittaa sen alle omia huomioitaan.
3. Ryhmätilassa (pöydällä, korissa, seinällä) on useita erilaisia taidekuvia. Osanottajat valitsevat niistä sen kuvan, joka herättää muistoja. Tämän jälkeen jokainen kertoo muille ryhmäläisille:
 - Miksi valitsi kyseisen kuvan?
 - Mitä muistoja kuva herättää?

Kun muistelutyössä käytetään taidekuvia, ohjaajan kannattaa valita aihealue, joka koskettaa kaikkia ryhmäläisiä. Esimerkiksi Albert Edelfeltin maalaus vuodelta 1884, jonka nimi on *Leikkiviä poikia rannalla*, sopii hyvin keskustelun herättäjäksi.

Ohjaaja voi kysyä osallistujilta mm.:

- Onko maalaus sinulle entuudestaan tuttu?
- Kerro mitä siinä näet?
- Kun katsot maalausta, nouseeko mieleesi muistoja tai omia lapsuuden kokemuksia?
- Löydätkö kuvasta jotakin samaa kuin omasta lapsuudestasi?
- Entä, mikä on siinä erilaista kuin omassa lapsuudessasi?

Vastaavasti voidaan keskustella Eero Järnefeltin maalauksesta *Marjastajat* (1888):

- Mitä muistoja maalaus sinussa herättää?
- Millaisia ihmissuhteita kuvittelet siinä olevan?
- Miten kuvaisit maalauksen tunnelmaa?
- Millaisiin kodin askareisiin itse osallistuit lapsena?

Tutkittaessa ryhmässä esimerkiksi Eero Järnefeltin maalausta, *Metsäpolku* (1887), voi keskustelun johdattaa kohti "elämäntietä".

- Millainen on ollut sinun elämäntiesi, onko se ollut polku vai valtie?



- Minkälaisessa maisemassa sinun tiesi on kulkenut?
- Paistoiko matkallasi aurinko? Eksyitkö koskaan synkkään metsään?
- Osaatko arvioida, missä kohtaa omaa elämäntietäsi nyt kuljet?
- Millaisena koet oman elämänmaisemasi tänään?
- Entä millaisessa säässä tunnet vaeltavasi juuri nyt?

Ryhmätyöskentelyn lopuksi osallistujat voivat maalata oman elämänsä tien.

II Kuvataideterapeuttisia menetelmiä

Kuvan tekemisen prosessi on tärkeämpi kuin itse lopputulos. Kuva saattaa ilmentää asioita ja tunteita, joita ei osaa pukea sanoiksi tai joita ei edes ennen kuvan tekemistä tunnistanut itsessään. Kuvista keskusteleminen on yhtä tärkeää kuin niiden tekeminen.

Oman elämän roolikartta

Jokaiselle on elämässään monenlaisia rooleja. Roolit liittyvät asemaan perheessä, muissa sosiaalisissa suhteissa, harrastuksissa ja työelämässä. Roolit voivat olla mieleisiä tai sellaisia, joita ei olisi halunnut kohdalleen. Roolit voivat liittyä myös luonteenpiirteisiin (hauskuuttaja, kuuntelija). Tässä tehtävässä ryhmäläiset kokoavat lehdistä leikatuista kuvista oman elämänsä rooleja ja liimaavat ne kartongille. Mukaan voi liittää tekstiä ja puhekuplia.

Apukysymyksiä roolikarttaa tehtäessä:

- Miten aiot asettaa eri roolit kartalle suhteessa toisiinsa? Millainen kokonaisuus kuvista tulisi muodostua?
- Mitkä roolit ovat sinulle mieleisiä, mitä roolia et olisi halunnut kantaa?
- Mitkä ovat niitä rooleja, jotka olisit halunnut itsellesi, mutta et ole saanut?
- Mitkä roolit ovat olleet sinulle merkittävimpiä? Raskaimpia? Antoisimpia?
- Miten olet kasvanut rooleissasi? Mitä roolit ovat sinulle opettaneet?



Tarvikkeet ryhmälle. Aikakausilehtiä, saksia, liimaa, A2 (42 x 59,4 cm) kokoisia kartonkeja.

Minäkuvat itsetuntemuksen apuna

Minäkuvien tavoitteena on, että ryhmäläiset pääsevät lähemmäksi itseään. Minäkuva voi vahvistaa, herättää kysymyksiä, eheyttää ja opettaa tuntemaan itsensä ja toiset paremmin.

Minäkuva on kunkin tekijän oma prosessi itsestään, joka voi:

- vahvistaa omaa identiteettiä
- auttaa käymään läpi ja järjestämään tunteita
- eheyttää omaa elämää
- auttaa sisäistämään elämän merkitystä
- käynnistää omista tunnoistaan kertomisen toisille
- auttaa paremmin tutustumaan itseensä

Kuvan tekemiseen liittyy aina ryhmässä tapahtuva keskustelu. Jokaiselle täytyy varata aikaa saada kertoa omasta minäkuvastaan, mitä itse haluaa. Aluksi kuvan tekijä kertoo, mitä hän ajattelee kuvastaan – ja vasta sitten muut kommentoivat työtä.

Yleinen keskustelu osallistujien minäkuvista onnistuu vain silloin, kun ryhmä koetaan turvalliseksi ja luotettavaksi. Jos näin ei ole, voidaan sopia, ettei arvostella toisten kuvia, vaan tekijä esittelee ainoastaan itse oman kuvansa. Ohjaaja voi auttaa kertojaa apukysymyksillä. Kuvista kannattaa keskustella ensin yksittäin ja lopuksi ryhmänä.

Aukkopahvit eli passe-partout ja erilaiset kehykset viimeistelevät työt ja niiden kaunis ripustaminen antaa kuville uuden perspektiivin. Töiden luonne tavallaan muuttuu, kun ne näkee ”valmiina” muiden minäkuvi-en joukossa. Jos kuvat ovat näytteillä myös muille kuin kuvan tekijöille, käytetyistä tekniikoista ja prosessin tavoitteista kannattaa kirjoittaa lyhyt selostus näyttelyvieraille.



Minäkuvien tekemisen tavoitteet

Minäkuvien tekeminen on prosessi, joka antaa sitä enemmän, mitä runsaammin niitä tekee. Kuvien valmistamiseen ryhmässä kannattaakin varata useampi kokoontumiskerta. Kun katselee aikaisempien kertojen maalauksia, niihin on saanut etäisyyttä ja kuva puhuttelee eri tavalla kuin heti valmistuttuaan. Aikaisemmin tehdyt kuvat voivat myös antaa suunnan uuden kuvan tekemiselle ja synnyttää uusia ideoita ja näkökulmia.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla, ikään kuin alustuksena, voi näyttää taiteilijoiden eri tekniikalla tekemiä omakuvia. Esimerkiksi *Helene Schjerfbeckillä* on laaja *omakuvasarja* eri ikäkausilta. Niitä katsellessa voi havaita, miten herkästi taiteilija on kuvannut tunteita, ikää ja elämäntilannetta.

Omakuvien ei tarvitse olla ”näköisiä” eli naturalistisia. Niiden sävyt ja muodot välittävät ryhmäläisten yksilöllisiä tunteita.

Kuvallisen ilmaisun työskentelyvälineet

Tussi- ja liituvärejä ja 80 – 120 g:n paperia tai akvarelli- ja temperavärejä ja 180 – 200 g:n akvarellipaperia. Jos käytetään runsaasti vettä tai muuten työstetään paperia paljon, on syytä valita paksumpi akvarellipaperi. Maalatessa akvarelli- tai peiteväreillä vesiastian tulee olla riittävän suuri ja tukeva, ettei vesi likaannu heti eikä astia kaadu. Pehmeä, suippokärkinen sivellin, esimerkiksi koko 10, sopii pikkutarkkaan työskentelyyn ja myös isomman pinnan maalaamiseen.

Työskentelyalustan tulee olla tarpeeksi suuri: sen voi peittää tai vuorata mustalla muovilla, jolloin vaalea paperi erottuu siitä selkeästi. Tämä tukee esimerkiksi muistisairaana huomiokykyä. Värien tulee olla laadultaan niin hyviä, ettei piirtäessä tai maalatessa tarvitse ponnistella värin saamiseksi paperille.

Tarvikkeiden lisäksi kannattaa miettiä etukäteen, mistä löytyy sopiva kuivatuspaikka sekä minne ja miten valmiit työt voidaan aikanaan ripustaa.



Lämmittely tehtäviä

Ihmisellä joka ei ole paljon piirtänyt ja maalannut saattaa olla suuri kynnys aloittaa työskentely. Ryhmässä kannattaa tehdä ensimmäisiksi töiksi lyhyitä ”lämmittelytehtäviä”.

Tällaisia voivat olla esimerkiksi:

- Kiertävä piirustus
- Piirtäminen silmät kiinni
- Piirtäminen vasemmalla kädellä
- Piirtäminen molemmilla käsillä samanaikaisesti

Kiertävä piirustus

Tehtävänä on yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa piirtää ja maalata kasvokuvia tai ihmishahmoja. Työ etenee siten, että pöydän ympärillä istuu neljä – viisi henkilöä. Jokaisella on edessään paperi. Aluksi paperiin tehdään jokin piste tai viiva, minkä jälkeen se siirretään oikealla puolella istuvan ryhmäläisen eteen. Tämä jatkaa kuvaa muutamalla vedolla ja siirtää jälleen paperin oikealla puolelleen istuvalle.

Piirustusta kierrätetään kunnes kuva on kiertänyt kaksi kertaa ryhmän ympäri tai se on valmis.

Ryhmäläiset tarkastelevat aloittamaansa kuvaa ja sen jälkeen pohditaan yhdessä, mitä kuvaan on ”kiertomatalla” tullut.

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

- Miltä sinusta tuntui olla mukana prosessissa, jota et voinut itse hallita, kun toinen jatkoi kuvaa omalla tavallaan?
- Oliko lopputulos erilainen kuin mitä olit ajatellut?
- Minkä nimen antaisit kuvalle?

Tarvikkeet: tussit tai peitevärit, jokaiselle sivellin ja vesikuppi tai laadukkaat öljypastelliliidut, A4 (21 x 29,7 cm) kokoinen paperi.



Piirtäminen silmät kiinni

Tehtävänä on piirtää omakuva silmät kiinni. Jokainen ryhmäläinen toimii itsenäisesti ja tekee oman minäkuvansa. Ohjaaja auttaa tarvittaessa hahmottamaan työskentelytilan (kiinnittää paperin pöytään tai piirustusalus-taan ja tarkkailee, miten työskentely etenee). Kun minäkuva on valmis, siitä keskustellaan.

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

- Miltä työskentely tuntui? Oliko se sinusta vaikeaa vai helppoa?
- Miltä lopputulos näyttää? Yllätytkö? Ilahtuitko vai kauhistuitko?
- Mitä arvelet, kertooko kuva jotakin sinusta itsestäsi?

Tarvikkeet: tussit tai liidut, A3 (29,7 x 42 cm) kokoinen paperi.

Piirtäminen vasemmalla kädellä

Tehtävänä on piirtää omakuva ”heikommalla” kädellä. Toisin sanoen oikeakätiset piirtävät minäkuvansa vasemmalla kädellä ja vasenkätiset oikealla kädellä. Kun kuva on valmis, siitä keskustellaan.

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

- Miltä työskentely tuntui? Oliko se sinusta vaikeaa vai helppoa?
- Mitä ajattelit piirtäessäsi?
- Mitä arvelet tai haluat, että kuva kertoo sinusta?

Tarvikkeet: tussit tai liidut, A3 kokoinen paperi.

Piirtäminen molemmilla käsillä samanaikaisesti

Tarkoituksena on piirtää minäkuva siten, että työskennellään molemmilla käsillä yhtä aikaa. Tehtävä aloitetaan ottamalla kumpaankin käteen tussi tai liidut (taitavat voivat kokeilla sivellintä). Tämän jälkeen piirretään samanaikaisesti molemmilla käsillä samalle isolle paperiarkille omakuva. Kun kuva on valmis, siitä keskustellaan.



Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

- Miltä tuntui piirtää? Oliko se sinusta vaikeaa vai helppoa?
- Mitä piirsit omakuvaasi vasemmalla ja mitä oikealla kädellä?
- Ovatko kasvojen eri puolet keskenään samanlaiset?
- Miltä lopputulos mielestäsi näyttää?
- Mitä arvelet tai haluat, että kuva kertoo sinusta?

Tarvikkeet: tussit tai liidut, A3 kokoinen paperi.

Märälle paperille maalaaminen

Tehtävänä on maalata minäkuva märälle paperille. Työskentely aloitetaan kastelemalla akvarellipaperi sienellä ja kiinnittämällä se maalarinteipillä työskentelyalustaan. Tämän jälkeen paperi kastellaan vielä uudelleen.

Jokainen ryhmäläinen maalailee märälle paperille oman kuvansa. Paperin kosteudesta johtuen väri leviää ja valuu, eikä kuva ole helposti hallittavissa. Työn annetaan kuivua vaakatasossa. Huom! väri jatkaa leviämistään vielä kuivuessaan. Jotta kukin tunnistaa oman työnsä vielä sen kuivuttua, kannattaa työskentelyalustaan kirjoittaa maalarinteipin päälle oma nimi.

Ryhmässä työskenneltäessä nopeammat voivat tehdä useamman minäkuvan. Kun kuva on valmis, siitä keskustellaan.

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

- Miten värin leviäminen vaikutti mielestäsi kuvaan?
- Mitä kuva kertoo sinusta ja elämästäsi?
- Mitä haluat kertoa käyttämilläsi värisävyillä itsestäsi ja elämästäsi?
- Jos voisit muuttaa jotakin kohtaa minäkuvastasi, mitä muuttaisit?

Tarvikkeet: akvarelli- tai peitevärit, sivellin, vesikuppi, A3 akvarellipaperi (vähintään 180 g), työskentelyalusta, maalarinteippiä, sieni paperin kastelemista varten.



Oman elämäni värit

Tarkoituksena on, että ryhmäläiset maalaavat oman elämänsä värit. Maalauksen voi tehdä minkä muotoiseksi haluaa. Se voi olla vaikkapa ympyrä, jana, spiraali, kaksi- tai kolmiulotteinen kappale. Maalaus voi olla abstrakti tai se voi esittää ”jotakin”.

Halutessaan elämänsä voi jakaa jaksoihin, tapahtumiin tai teemoihin. Väreillä voi kuvata ympäristön esineitä ja asioita tai omia sisäisiä kokemuksia ja tunnetilojaan. Kun ensiksi on maalannut ”Oman elämänsä värit”, tehtävää voi jatkaa maalaamalla ”Tulevaisuuden värit”.

Tämä tehtävä voi olla myös osa muisteluryhmän toimintaa. Kun kuva on valmis, siitä keskustellaan.

Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi:

- Mitä kuvan värit merkitsevät sinulle?
- Mitä kuvan muodot merkitsevät sinulle?
- Mitä symboliikkaa kuva sisältää?
- Jos maalaisit työn uudelleen, muuttaisitko jotain?
- Millä värisävyillä maalaisit tulevaisuuttasi?

Tarvikkeet: akvarelli- tai peitevärit, sivellin, vesikuppi, A3 akvarellipaperi (vähintään 180 g), työskentelyalusta.

Tunnekuvat

Jos oman kuvan maalaus ei ole tuttua ja piirustustaito tuntuu puutteelliselta tai jos osallistujan toimintakyky on alentunut, tehtävä saatetaan kokea liian haasteelliseksi. Silloin kannattaa kokeilla tässä neuvottua harjoitusta.

Työskentely aloitetaan siten, että ryhmäläiset ottavat valokuvat toistensa kasvoista. Tämän jälkeen kuvat tulostetaan A4 kokoisiksi mustavalkokopioiksi. Seuraavaksi kootaan tehtävään tarvittavat paperit seuraavasti: alimmaiseksi asetetaan akvarellipaperi, sen päälle kalkeeripaperi kopioiva puoli alaspäin ja päällimmäiseksi valokuvakopio.



Tarkoituksena on piirtää lyijykynällä valokuvakopion päälle kasvojen ääriviivat (piirteet), tällöin ne kopioituvat alimmaisena olevaan akvarellipaperiin. Toisin sanoen kasvojen kuvaa käytetään ikään kuin ”mallina” siinä olevia piirteitä ja muotoja kopioiden.

Kun piirteiden ääriviivat ovat valmiit, poistetaan päällä olevat paperit ja akvarellipaperille ryhdytään maalaamaan minäkuvaa. Värejä ei tarvitse käyttää naturalistisesti. Maalatessa jokainen voi miettiä omia tunteitaan: minkä sävyinen iho on iloisella tai surullisella ihmisellä tai mikä väri kasvoissa kuvaa parhaiten väsymystä, jännitystä tai kiintymystä.

Valokuvasta – tai akvarellipaperista, johon kasvon piirteet on jo siirretty – kannattaa ottaa useampi kappale kopiotavaksi jatkotyöskentelyä varten. Minäkuvia on hauska maalata päiväkirjamaisesti eli tallentaen omia tunteitaan maalaamalla kasvokuvia eri aikoina.

Kuvia voi myös käyttää siten, että kokoaa niitä eri vuosilta, vauvakuvi-
ta aikuisikään, suurentaa ja kopio kasvojen piirteet ja maalaa omista kasvoistaan eri-ikäisinä ”Oman elämän värejä”. Nämä minäkuvat voi tehdä samalle paperille tai erillisille paperiarkeille.

Tarvikkeet: akvarelli- tai peitevärit, sivellin, vesikuppi, A4 akvarellipaperi (vähintään 180 g), työskentelyalusta, kalkeeripaperi, kamera, lyijykynä, tietokone + tulostin + paperia.





**Tässä kuvassa on yhdistetty kaksi tehtävää.
Tunnekuva eri ikäkausilta ja Oman elämän värit.
Kuva Susanna Sovio, 2011**

Tätä opasta koottaessa on käytetty mm. Tiina Gröhnin ja Satu Itkosen toimittamaa kirjaa Kuvamatkoja maalaustaiteeseen, opas keskusteluryhmille (Kirkkopalvelujen julkaisuja no 14, 2008) sekä Helsinki Mission muisteluryhmien runkoa. Taustamateriaaleja on työstetty eteenpäin.



KASTE



HÄMEENLINNAN KAUPUNKI
Hyvä arki asuu Hämeenlinnassa