

TOHVELEISSA TEATTERIIN

- Teatteri Takomon käsikirja
vanhustyön ja teatterin
yhdistämiseen



Takomo

Sisällys

● Saatteeksi	3
● Johdanto: Kulttuurinen vanhustyö – yhteistyötä ja ennakkoluulottomuutta	7
● 1. Vanhuus ja taide	10
● 2. Teatterikerhot Teatteri Takomon vanhustyössä	13
2.1 Teatteri Takomon vanhustyön tavoista, vaikutuksista ja ideologiasta.....	13
2.2 Teatterikerhojen toimintatavoista ja työryhmästä	16
2.3 Teatterikerhojen rakenne, sisältö ja muut keskeiset asiat	21
● 3. Harjoitukset	32
1. Arvaa mitä tapahtuu	32
2. Elävät kuulumiset	34
3. Esineiden stimuloimat aistit	37
4. Minä olen puu	39
5. Valokuvat	41
6. Helppoja musiikillisia harjoituksia	44
7. Täydellinen päivä	49
8. Mitä hän kirjoittaa?	51
9. Valehtelijoiden klubi	52
10. Ohjeita nuorelle polvelle	54
11. Sulkapallo	56
12. Sadutus	57
3.1 Millaisia teatterikerhoja tai muita luovan toiminnan tuokioita voitaisiin järjestää?	59
● 4. Lyhyesti monialaisuudesta, yhteistyöstä ja vuorovaikutuskoulutuksesta	60
● 5. Miten viedä taidetta palveluasumisyksiköihin?	63
● Kiitokset ja lähteet	66

TEKSTIT: Salla Viikka, Annukka Ruuskanen, Jenni Räsänen ja Susanna Mikkonen

TOIMITUS: Salla Viikka ja Annukka Ruuskanen

ULKOASU: Salla Viikka

KUVAT: Kai Widell, paitsi sivuilla 3, 13, 14, 15 ja 65 Jukka Mykkänen.

Etu- ja takakannen kuvat otti Kai Widell. Kannessa Töölön monipuolisen palvelukeskuksen asukas Marja-Liisa (vas.), näyttelijä Elisa Salo ja Marja-Liisan omainen Jorma Linnanen (oik.) *Juhlat*-demossa vuonna 2013. Takakannen vasemmassa kuvassa Tarja Heinula *Juhlissa*, keskimäinen kuva kuten etukansi, oikeanpuoleisessa kuvassa Töölön monipuolisen palvelukeskuksen asukas Hilja (oik.) ja näyttelijä Aarni Kivinen Elviksenä *Juhlat 2*-demossa 2014.

© Teatteri Takomo 2015

Teatteri Takomo | Fredrikinkatu 18, 00120 Helsinki | puh. (09) 6843 6843
www.teatteritakomo.fi/yleisotyo/ | takomo@teatteritakomo.fi



Helsingin kulttuurikeskus

Takomo



Teatteri Takomon vanhustyön työryhmä ja teatterikerhoilaiset vuonna 2012 Töölössä.

Saatteeksi

HELSINKILÄINEN ammattiteatteri Teatteri Takomo perustettiin vuonna 1996. Uuden vuosituhanen alusta asti ryhmämuotoinen teatteri on tuottanut korkeatasoista teatteritaidetta erityisesti omalla Fredrikintorin näyttämöllään. Toisena areenana Takomon toiminnassa ovat olleet jo vuodesta 2004 erilaiset ikääntyneiden ihmisten palveluasumisen yksiköt. Teatteritaitelijoiden niissä tekemää työtä on kutsuttu vanhustyöksi. Takomon käytössä tuo termi pitää sisällään hoivakodeissa asuvien ikääntyneiden luokse viedyt teatteriesitykset, yhdessä ikääntyneiden kanssa tehdyt esitykset ja teatterin keinoin tapahtuvan ikääntyneiden kohtaamisen, jota voidaan kutsua soveltavaksi teatteriksi.

Takomon vanhustyö sai alkunsa, kun ensemblen näyttelijä **Susanna Mikkonen** huolestui hoivakodeissa asuvien vanhusten mahdollisuuksista päästä taiteen äärelle ja alkoi järjestää heille niin sanottuja lukutuokioita.

Mikkonen on vuodesta 2005 asti toiminut Takomon yleistyön vastaavana sekä myöhemmin vanhustyön projektipäällikkönä, ja hänen luotsaamanaan vanhustyö on saanut uusia muotoja – pienelle joukolle suunnatuita, toistuvista teatterikerhoista ja pienimuo-

toisista esityksistä aina täysimittaiseen, suureen teatteriproduktioon saakka.

Työ on ollut luonteeltaan tutkivaa ja kokeilevaa: Takomo on etsinyt tapoja yhdistää vanhustyötä ja teatteritaidetta välillä onnistuen, välillä hapuillen. Joskus ikääntyneiden kohtaamista taiteen avulla ja äärellä on täytynyt opetella – joskus taas on voitu tehdä teatteritaidetta välittämättä kohderyhmän erityisyydestä.

Kun Takomon vanhustyössä mukana olevat taiteilijat ovat itse saaneet nähdä työnsä vaikutuksia ja kuulleet kommentteja vanhukilta sekä hoivakotien henkilökunnalta, toimintaa on muunnettu vastaamaan paremmin niihin tilanteisiin, joita esimerkiksi hoivakotien arkeen kuuluu. Yli kymmenessä vuodessa on opittu paljon, ja vanhustyön tekemisen ideologia on kirkastunut.

Teatteri Takomon vanhustyön työryhmä uskoo, että vanhuksille voidaan tarjota aivan samaa ja yhtä korkeatasoista teatteria kuin niin sanotuille tavallisille aikuiskatsojillekin. Jopa muistisairauden kanssa elävät ihmiset pystyvät nauttimaan teatterin maailmasta – vaikka syvästi muistisairaana henkilön kokemus esityksestä on tietysti hyvinkin erilainen kuin sellaisen katsojan, jolla ei ole muistisairautta. Ideaalia olisi pystyä tarjoamaan hoivakodeissa

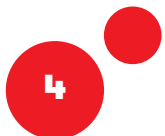
asuville vanhuksille yhteisiä teatterielämyksiä niin sanottujen ”tavallisten” ihmisten kanssa, esimerkiksi juuri Takomon näyttämöllä. Tämä kuitenkin on usein esimerkiksi vanhusten liikuntarajoitteiden vuoksi vaikeaa, ja siksi teatterin on kohdattava vanhukset siellä, missä heidän on helpointa olla.

Omillaan toimeentuleva aikuinen voi etsiä elämäänsä erilaisia virikkeitä, taide mukaanlukien, mutta hoivakodissa asuva henkilö on usein ulkopuolisen avun varassa tässäkin suhteessa. Tilanteessa, jossa elämänpääiri on muutenkin hyvin rajoittunut, voi säännöllisesti järjestetty taidetoiminta muotoutua yllättävän tärkeäksi osaksi arkea. Teatteritaide mahdollistaa vuorovaikutuksellisuuden ja

yhteisöllisyyden eri tavalla kuin vaikkapa kuvataide, ja tästä syystä hoivakodeissa asuville vanhuksille teatteritaiteella voi olla aivan erityinen merkitys yhteisöllisyyden tuojana ja yksilöllisen kohtaamisen välineenä. Niinpä teatterin ja vanhustyön yhdistämiseen liittyy taiteilijan kannalta kiehtovia mahdollisuuksia ja haasteita.

Takomon vanhustyössä on haluttu asettaa tavoitteeksi myös mahdollisuudet tarjota sekä yhteisöllisiä että yksilöllisiä kohtaamisia korkeatasoisen taiteen tekemisen rinnalla. Nyt molemmat tavoitteet, sekä sosiaaliset että taiteelliset, ovat mukana määrittämässä sitä, mihin suuntaan toimintaa kehitetään. Vanhustyössä teatteritaiteilijat ovat usein konk-

Taisto Oksanen esitti monologin Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa vuonna 2013 järjestetyssä Juhlat-demosssa. Paikalla oli sekä asukkaita että heidän omaisiaan.



reettisesti saaneet havaita taiteen ja siihen liittyvän yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen ilahduttavan, hoitavan, terapeuttisen ja uudistavan vaikutuksen hoivakotien asukkais- ja henkilökunnassa. Näistä syistä vanhustyön pitäminen osana Teatteri Takomon toimintaa on tuntunut tärkeältä.

Vaikka Takomon vanhustyöllä on siis sosiaalisiakin tavoitteita, kuten taiteella usein on, tarkoitus ei ole väittää, että taide korvaisi hoitotyön tai terapian, saati toimisi ihmelääkkeenä sairauksiin tai muihin ongelmiin. Taide on taidetta, ja juuri sellaisena se ruokkii ymmärrystämme elämästä ja itsestämme. Teatteritaiteilijat ovat taiteen ammattilaisia, eivät vanhustyön ammattilaisia. Takomon

taiteilijat ovat tarjonneet omissa vanhustyö-
sään nimenomaan omaa ydinosaamistaan ja
pyrkineet oppimaan lisää vanhustyöstä sen
ammattilaisilta, kuten hoitajilta ja sosiaalihoi-
jaajilta. Yhteistyö ja monialaisuus ovatkin
olleet keskeisiä pyrkimyksiä Takomon vanhus-
työssä.

TEATTERI TAKOMON yhteistyökumppanina on
toiminut vuosina 2012–2015 helsinkiläinen
Töölön monipuolinen palvelukeskus. Palvelu-
keskuksen toiminnan laaja-alaisuus on
mahdollistanut luotettavan yhteistyön ja
molemminpuolisen oppimisen jatkumisen.
Monet Takomossa tehdyt havainnot hyvistä
toimintatavoista teatterin ja vanhustyön

**Vanhuksille
voidaan
tarjota
aivan samaa
ja yhtä
korkea-
tasoista
teatteria
kuin
muillekin.**



yhdistämisessä liittyvät siis lähinnä Töölössä vietettyyn aikaan, mutta työryhmä on tehnyt vierailuja myös muihin palveluasumisyksiköihin eri puolilla Helsinkiä.

TÄLLÄ VANHUSTYÖN JA teatteritaiteen yhdistämisen käsikirjallaan Teatteri Takomo haluaa jakaa oppimiaan asioita sekä toimia vertaistukena asiasta kiinnostuneille taiteilijoille sekä vanhustyön ammattilaisille. Käsikirjassa kuvaillaan Takomon tapoja viedä teatteritaidetta ja teatterikerhoiksi kutsuttua toimintaa vanhusten luokse, ja lukija voi soveltaa ja käyttää niitä apunaan suunnitellessaan omaa vanhustyötään. Ohjeiden ja vinkkien avulla jokainen, ammattiin katsomatta, voi olla mukana tuomassa taiteen keinoja ja vaikutuksia palveluasumisyksiköihin.

Käsikirja sisältää myös toimittaja **Annukka Ruuskasen** kirjoittaman artikkelin *Vanhuus ja taide*. Siinä geriatrian ja sisätautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori **Maritta Salonoja** sekä musiikin tohtori, psykologi ja

laulunopettaja **Ava Numminen** kertovat näkemyksiään ikääntymisestä ja muistisairauksien vaikutuksista taiteen kokemiseen.

Lisäksi käsikirjassa käydään läpi käytäntöjä ikääntyneiden hoivakodeissa toimimisesta sekä siitä, miten teatteriesityksiä voi tilata palvelukeskukseen. Monialaisuus – se, että taiteilijat ja hoitolaitosten henkilökunta tekevät yhteistyötä – on ollut keskeistä Takomon vanhustyössä. Yksi tapa tavoitella yhteistyötä ja tiedon ja taitojen siirtämistä ammattikunnalta toiselle on ollut hoitolaitosten henkilökunnille suunnattu vuorovaikutuskoulutus, josta myös kerrotaan lyhyesti.

Lähestymistapoja ja näkökulmia yhdistellä vanhustyötä ja teatteritaidetta on monia, ja niin pitääkin olla, sillä jokainen ihminen on yksilö, iästään huolimatta. Yhtä ainoaa oikeaa tapaa yhdistää taidetta ja luovuutta vanhustyöhön ei ole. Teatteri Takomo haluaa käsikirjallaan rohkaista jokaista taidealan tai vanhustyön ammattilaista kokeilemaan ja etsimään omia luovia tapojaan tehdä vanhustyötä.

Yhtä ainoaa oikeaa tapaa yhdistää taidetta ja luovuutta vanhustyöhön ei ole.



Pukusuunnittelija Paula Koivunen laittoi Inkerin pehmokoiralle huopatossut jalkaan teatterikerhossa.

Johdanto: Kulttuurinen vanhustyö – yhteistyötä ja ennakkoluulottomuutta

KÄIHMISTEN HYVINVOINNIN ja toimijuiden tukeminen sekä arvokkaan ja merkityksellisen elämän varmistaminen on moniulotteinen haaste, johon ei mikään sektori tai toimija pysty yksinään vastaamaan. Lisäksi nopeasti ikääntyvä väestö ja vähenevät julkiset resurssit pakottavat etsimään uusia tapoja tuottaa ikäihmisille palveluita ja tekemään uudenlaista yhteistyötä yli perinteisten sektorirajojen. Suomalainen vanhustyö on tällä hetkellä suurten muutospaineiden kohteena.

Samanaikaisesti vahvistuu keskustelu, tutkimusten näytöt ja käytännön kokemukset taiteen ja kulttuurin moninaisista mahdollisuuksista niin (ikä)ihmisten hyvinvoinnin ja aktiivisuuden tukijana kuin sosiaali- ja terveyssektorin henkilökunnan työmenetelmien monipuolistajana ja työhyvinvoinnin vahvistajana. Taiteen ja kulttuurin sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden uudenlainen yhdistäminen tarjoaa yhden vaihtoehdon uudelle kehitystielle lähdeittäessä.

NIIN KULTTUURISEN vanhustyön käsite kuin koko toimiala ovat uusia. Kulttuurisesta vanhustyöstä on ryhdytty laajemmin puhumaan vasta 2010-luvulla – siitä huolimatta, että erilaista virkistys- ja kulttuuritoimintaa on tarjottu esimerkiksi vanhainkodeissa ja palveluasumisen yksiköissä jo vuosikymmeniä. Alan nuoruuden vuoksi katsantokantoja sekä lähestymistapoja on useita ja niihin liittyy toisinaan myös vielä monitulkintaisuutta.

Helsingissä kulttuurinen vanhustyö tarkoittaa ikäihmisten kulttuurioikeuksien vahvistamista sekä kulttuuripalveluiden kehittämistä. Käsite on ennemminkin näkökulma ikäihmisten oikeuksien ja palveluiden kehittämiseen kuin erillinen sektori. Helsingissä kulttuurista vanhustyötä myös lähestytään virastolähtöisyyden sijaan toimialalähtöisesti. Helsingissä on 2010-luvulla kiinnitetty huomiota erityisesti ikäihmisten, vanhustyön ammattilaisten ja taiteen ammattilaisten näkökulmiin.

Kulttuurisessa vanhustyössä keskeisenä lähtökohtana on, että kaikki ihmiset ovat luovia. Luovuus ja tarve itseilmaisuuun on kaikille ihmisille synnynnäinen, erottamaton osa identiteettiä sekä luontainen tapa toimia. Luovuuden keinoin ihminen ymmärtää ympäristöään, näkemäänsä ja kokemaansa sekä omaa paikkaansa suhteessa niihin. Näin luovuus, itseilmaisuus ja kulttuuri kytkeytyvät vahvasti hyvinvoinnin kokemukseen.

Analysoitaessa kulttuurista vanhustyötä erityisesti ikäihmisen tai vanhustyön ammattilaisen näkökulmasta kulttuurin käsite ymmärretään hyvin laajasti. Se käsittää kaiken inhimillisen toiminnan arvoineen ja traditioineen. Ikäihmisten näkökulmasta katsottuna kulttuurisessa vanhustyössä keskeisessä asemassa on ikäihmisten YK:n ihmisoikeusjulistuksessa mainittujen kulttuurioikeuksien toteutumisen varmistaminen. Myös ikäihmisillä tulee olla tasavertainen mahdollisuus kulttuurista nauttimiseen ja sen tuottamiseen – oli heidän fyysinen kuntonsa tai asumispaikkansa mikä tahansa.

Lisäksi kulttuurisessa vanhustyössä keskeistä on, että siinä pyritään vahvistamaan kulttuurin ja taiteen keinoin ikäihmisten hyvinvointia ja toimijuutta. Tutkimukset ja käytännön kokemukset ovat todistaneet, että näin myös tapahtuu. Luovista menetelmistä voi löytyä avain myös esimerkiksi muistisairaille uudenlaiseen itseilmaisuuun ja kommunikointiin muiden ihmisten kanssa.

Käytännön kokemukset ja tutkimukset todistavat myös, että kaikki vanhustyön ammattilaiset voivat halutessaan ja oman osaamisensa puitteissa hyödyntää luovia menetelmiä omassa työssään. Kyse on arjen pienistä valinnoista ja työvälineistä, tavasta olla ja kohdata ihminen. Viime vuosien aikana järjestetyissä Helsingin sosiaali- ja terveysviraston henkilökunnan täydennyskoulutuksissa vanhustyön ammattilaiset ovat saaneet välineitä siihen, miten arjesta saattaa selviytyä helpommin: aggressiivisen asukkaan voi saada rauhoittumaan esimerkiksi hyräilyn ja musiin-

Kulttuurisessa vanhustyössä keskeisenä lähtökohtana on, että kaikki ihmiset ovat luovia.

Luovien menetelmien sisällyttäminen vanhuksien arkeen parantaa henkilökunnan työhyvinvointia.

kin keinoin. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että luovien menetelmien sisällyttäminen vanhustyön arkeen parantaa henkilökunnan työhyvinvointia.

TAITEEN JA KULTTUURIN ammattilaisilla voi olla moninaisia rooleja niin sosiaali- ja terveyssektorilla yleensä kuin ikäihmisten kulttuuri-oikeuksien toteutumisen näkökulmasta. Taiteilija voi toimia ”perinteisessä” ammattitaiteilijan roolissa, jolloin hän tuo taideteoksen, esimerkiksi musiikki- tai teatteriesityksen, hoivakotiin. Taiteilija voi myös hakea inspiraatiota omaan taiteelliseen ilmaisuunsa tai taideteoksensa tekoon ikäihmisten parista. Viime aikoina esimerkiksi muistisairautta käsitteleviä teatteriesityksiä ja elokuvia on valmistunut lukuisia. Edellä mainituissa tapauksissa taide on vahvasti autonomisessa, itseisarvoisessa asemassa.

Taiteen ammattilainen voi toimia myös taidekasvattajan tai taidepedagogin roolissa, jolloin hän toimii esimerkiksi ikääntyneen itseilmaisuprosessin mahdollistajana ja rinnalla kulkijana. Viime vuosien aikana Helsingissä taiteen ammattilaiset ovat toimineet myös kouluttajina sosiaali- ja terveysviraston henkilökunnan täydennyskoulutuksissa.

Kun kulttuurista vanhustyötä lähestytään taiteen ja kulttuurin ammattilaisten näkökulmasta, kentälle astuvat vahvemmin laadun ja

asiantuntijuuden käsitteet. Tällä hetkellä pohditaan laajasti taiteen ammattilaisten eri rooleja ja näihin rooleihin liittyviä laadun ja asiantuntijuuden käsitteitä. Keskeisellä sijalla on myös keskustelu rahoituksesta: miten mahdollistetaan taiteen ammattilaisten pitkäjänteinen työskentely sosiaali- ja terveyssektorilla?

KULTTUURISEEN VANHUSTYÖHÖN liittyvä kehitystyö on vasta alullaan: luovuuden, kulttuurin ja taiteen mahdollisuuksista sosiaali- ja terveyssektorilla on tällä hetkellä tiedossa vasta jäävuoren huippu. Tämä tulee käytännön työssä jatkuvasti esille, kun pitkäjänteinen ja ennakkoluuloton eri toimialojen yhteistyö syvenee ja monipuolistuu. Uusia innovaatioita syntyy jatkuvasti.

Tästä huolimatta vielä liian usein taiteen ja kulttuurin ammattilaisille sosiaali- ja terveyskentän moninaisuus ei avaudu. Ajatellaan, että vanhustyö käsittää ainoastaan hoivakoti-asumisen ja että taiteen ammattilaisten rooli on ”vain” viedä ja toteuttaa taide-esityksiä vanhustyön arjessa. Todellisuus on kuitenkin toinen: jo pelkästään vanhustyön kohdalla sosiaali- ja terveyssektori tarjoaa mitä moninaisimpia palveluita, joissa myös jatkossa luovuudella, kulttuurilla ja taiteella voi olla monia erilaisia rooleja (ks. tietolaatiko oikealla).

Kulttuurisen vanhustyön käsitteeseen liittyy vielä toisinaan monitulkintaisuutta. Väärinkäsityksiä liikkuu paljon.

Kulttuurisen vanhustyön olemus tarkentumassa

ENNAKKOLUULO

Toiminta keskittyy vain ammattitaiteilijoihin

Kulttuuri = korkeakulttuuri

Päämäärä tärkeä

”Vain” erityinen hetki

Erillinen sektori vanhustyössä

PYRKIMYS

Kaikki luovia (asiakkaat, henkilökunta)

Kulttuuri = laaja kulttuurin käsitys

Prosessi tärkeä

Osa arkea

Läpäisee koko vanhustyön

TEATTERI TAKOMON kolmivuotinen vanhustyöhanke on ollut tärkeä askel kulttuurisen vanhustyön kehitystyössä. Helsingin kaupungin eli rahoittajan näkökulmasta on ollut tärkeää, että hankkeelle mahdollistettiin useamman vuoden rahoitus. Kulttuuri- ja sosiaali- ja terveyssektorin yhteisen kielen, toimintatapojen ja rytmin löytäminen vie oman aikansa, joten vain pidempiaikaisen kehitystyön ja rahoituksen turvin on mahdollista saada aikaan todellisia kehitysaskelaita.

Teatteri Takomon hankkeen onnistumiseen ovat vaikuttaneet monet asiat, kuten takomolaisten ennakkoluuloton ja utelias asenne sekä rautainen ammattitaito. Tärkeää on myös ollut

Töölön monipuolisen palvelukeskuksen johdon ja henkilökunnan avoin suhtautuminen uusiin yhteistyökumppaneihin ja toimintatapoihin. Onkin tärkeää ymmärtää, että ainoastaan tekemällä yhdessä ja kunnioittamalla eri ajattelu- ja lähestymistapoja sekä eri ammattilaisten asiantuntijuutta voimme tulevien vuosien aikana saada selville, mistä kaikista osista kulttuurisen vanhustyön ”jäävuo” koostuu.

Jenni Räsänen

*Kulttuurisuunnittelija,
Helsingin kulttuurikeskus ja
sosiaali- ja terveysvirasto*

Sosiaali- ja terveyssektorin keskeisimmät ikääntyneille suunnatut palvelut Helsingissä

Sosiaali- ja terveysviraston sairaala-, kuntoutus- ja hoivaosasto huolehtii ikääntyneiden sosiaali- ja terveydenhuollon palveluista. Osaston toimintaan sisältyvät mm. seuraavat palvelut:

- **Sosiaali- ja lähityön** tavoitteena on tukea kotona asuvia 65 vuotta täyttäneitä elämänlaadun ja toimintakyvyn ylläpitämisessä ja lisäämisessä. Asiakkaan ohella työskennellään omaisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa.
- **Omaishoito** tarkoittaa hoitoa ja huolenpitoa, jota omainen tai muu läheinen henkilö antaa kotona esimerkiksi vanhukselle, jonka toimintakyky on alentunut. Kunnan tuottama omaishoidon tuki koostuu hoidettavalle annettavista palveluista, omaishoitajalle annettavasta hoitopalkkiosta sekä vapaista ja omaishoitoa tukevista palveluista.
- **Kotihoidon** tehtävänä on muun muassa vanhusten ja pitkäaikaissairaiden hoito sekä palveluiden järjestäminen niin, että eläminen kotona on turvallisesti mahdollista myös toimintakyvyn heikentyessä. Kotihoito huolehtii hoivasta ja sairaanhoidollisista toimenpiteistä, lääkkeitä ja perushoidosta. Palvelun kautta voi saada myös muun muassa ateria- ja kauppalveluja.

- **Monipuoliset palvelukeskukset** tarjoavat erilaisia palveluita ikääntyneille. *Palvelutalot* ja *ryhmäkodit* on tarkoitettu pääsääntöisesti yli 75-vuotiaalle henkilöille, jotka tarvitsevat runsaasti ympärivuorokautista hoivaa ja apua. Palvelutaloissa järjestetään pitkäaikaista ja lyhytaikaista asumispalvelua.

Lähes kaikissa monipuolisissa palvelukeskuksissa on tarjolla myös *päivätoimintaa* ja *palvelukeskuspalveluja*.

Päivätoiminta on tarkoitettu 65 vuotta täyttäneille kotona asuville muistisairaille tai omaisen hoidossa oleville. Päivätoimintayksiköiden tehtävänä on edistää ikääntyneiden toimintakykyä, henkistä vireyttä ja sosiaalisia suhteita.

Palvelukeskusten palvelut ja toiminta on tarkoitettu eläkeläisille ja työttömille. Toiminnan muotoja ovat muun muassa virkistys- ja harrastustoiminta, liikunta, vapaaehtoistoiminta sekä sosiaali- ja terveysneuvonta.

Lähde: Tekstit koottu Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveysviraston nettisivuilta.

Ikääntyneille on tarjolla runsaasti palveluita, joissa myös luovuudella, kulttuurilla ja taiteella voi olla monia erilaisia rooleja.



1. Vanhuus ja taide

YMMÄRTÄÄKSEMME SITÄ, miten ikä ja mahdolliset muistisairaudet vaikuttavat taiteen vastaanottamiseen, on hahmotettava ihmisaivojen toimintaa. Ihmisen

aivot ovat monimutkainen järjestelmä, jossa on arviolta 100 miljardia yksittäistä hermosolua eli neuronina, jotka lähettävät sähköisiä hermoimpulsseja. Jokainen hermosolu voi ulottaa haaransa jopa 1000–10 000 eri kohtaan ja muodostaa yhteyksiä toisten hermosolujen kanssa. Hermosolut voivat järjestäytyä lukemattomilla erilaisilla tavoilla hermoverkoiksi, minkä vuoksi jokaisen ihmisen aivot ovat ainutlaatuiset.

Kaikki älyllinen toiminta perustuu muistiin. Ilman muistia ei olisi identiteettiä tai elämänhistoriaa, läheisimmätkin ihmiset pysyisivät tuntemattomina ja käsitys maail-

masta olisi vain havaintojen virtaa, jota olisi vaikeaa ymmärtää. Sanojen ja kielen ymmärtäminen, mielikuvien muodostaminen sekä esimerkiksi kaupasta kotiin kävely vaativat muistia.

Yleisin tapa hahmottaa muistin rakennetta ja ymmärtää sen toimintaa on erottaa toisistaan hetkellinen aistimuisti, lyhytkestoinen työmuisti ja pitkäkestoinen säilömuisti.

IKÄÄNTYMINEN SINÄNSÄ ei vie muistia eikä kadota opittuja tietoja mielestä. Iäkkään ihmisen aivot painavat vain hiukan (n. 8 %) nuoren aikuisen aivoja vähemmän. Painon vähentyminen johtuu hermosolujen häviämisestä. Siitä huolimatta solujen väliset yhteydet voivat lisääntyä, mikä tekee aivoista toimintakykyiset ja viisaat.

Ikääntymisen vaikutukset muistin toiminn-



Taisto Oksanen ottaa valokuvaa ylioppilasta esittävästä Tarja Heinulasta asukkaille ja omaisille järjestetyssä näytösluontoisessa teatterikerhossa keväällä 2014.

taan näkyvät vahvimmin työ- ja tapahtumamuistin alueilla. Tapahtumamuisti heikkenee jo nuoresta aikuisuudesta alkaen, mutta ajallisesti ja määrällisesti rajallinen työmuisti hidastuu ikääntymisen vaikutuksesta huomattavasti myöhemmin. Iän vaikutus näkyy erityisesti tilanteissa, jotka vaativat nopeaa reagoitua ja mieleen painamista.

Vaikka ikääntyminen vaikuttaakin muistin toimintaan, yksilölliset erot ovat suuria. Joillain muutokset voivat näkyä jo ennen vanhuusikää, ja toisilla muutoksia voi olla vaikea havaita hyvin iäkkäänäkään. Aivoja tulee aktivoida ja pitää virkeinä ikävaiheista ja muuttuvista elämäntilanteista riippumatta.

Etenevät muistisairaudet rappeuttavat aivoja ja heikentävät laaja-alaisesti toimintakykyä. Ne ovat kansantauteja siinä missä sydän- ja verisuonisairaudetkin. Edetessään etenevät muistisairaudet johtavat dementia-oireyhtymään.

GERIATRIAN JA SISÄTAUTIEN erikoislääkäriin, lääketieteen tohtori **Maritta Salonojan** mukaan vanhojen ihmisten taiteen kokeminen ja vastaanottokyky eivät sinänsä poikkea nuoremista ikäryhmistä, joskin iän tuomat näkö- ja kuulorajoitteet saattavat vaikuttaa asiaan.

Muistisairaiden tiedonkäsittelykyky sen sijaan on rajoittunut. Suomessa muistisairaita on tällä hetkellä lähes 130 000, josta noin 7 000 työikäisiä. Väestön ikääntymisen myötä määrä kaksin- tai kolminkertaistuu vuoteen 2050 mennessä. Sinänsä muistisairaudet eivät ole yleistymässä.

Salonojan mukaan on olemassa jo selvää näyttöä siitä, että aivojumppa teatterin, musiikin, taiteen ja liikunnan avulla voi ainakin auttaa ylläpitämään muistisairaiden toiminnallisuutta. Lisäksi ne osaltaan voivat ennaltaehkäistä, hidastaa tai jopa toimia parantavasti muistisairauden edetessä. Teatterin keinoin voidaan herättää muistoja ja tunnelmia, samoin esittämällä runoja, lauluja ja tanssia. Esittävien taiteiden avulla on voitu parantaa myös vanhainkodeissa asuvien demensiasairaiden mielialaa, toiminnallista yhteistyökykyisyyttä ja elämänlaatua.

Salonoja korostaa, että muistisairaille esitettävässä taiteessa on kuitenkin kiinnitet-

tävä huomio kommunikaation tasoon; esityksessä ei tulisi olla monimutkaista juonta, vierasperäisiä sanoja tai vaikeasti hahmotettuja ilmauksia. Keskittymisvaikeudet ovat tyypillisiä muistisairaille, joten esitysten kestot tulee rajata harkiten.

Salonoja pitää olennaisena myös taiteen, etenkin teatterin sosiaalista ulottuvuutta.

– Muistisairaita ei tule eristää. Aiemmin heitä on vältetty viemästä julkisiin tilaisuuksiin. On pelätty huomion herättämistä, heidän outoja ja tavallisuudesta poikkeavia reaktioita, kuten nauramista vaikkapa väärissä kohdissa. Muistisairaiden kanssa on tärkeää uskaltaa lähteä yleisötilaisuuksiin ihmisten pariin. Kyse on kokonaiselämäyhteydestä, teatteri on sekä taiteellinen että yhteisöllinen kokemus. Muistisairaille on tärkeä välittää tuntemus siitä, että elämä jatkuu ja asioita voi kokea yhdessä.

Yleisimmät etenevät muistisairaudet

- Alzheimerin tauti (n. 60–70%)
-verisuoniperäinen muistisairaus (n. 15–20%)
- kahden edellä mainitun yhdistelmä
- Lewyn kappale -tauti
-otsa-ohimolohkorappeumasta johtuva muistisairaus
- Parkinsonin tauti, joka voidaan laskea eteneviin muistisairauksiin sen aiheuttamien tiedonkäsittelyvaikeuksien vuoksi

Dementia on siis oireyhtymä, ei erillinen sairaus. Siihen liittyy muistihäiriöiden lisäksi yksi tai useampi seuraavista:

- kielellinen häiriö (esim. oikeiden sanojen muistamisen, ymmärtämisen tai löytämisen vaikeus),
- kätevyuden heikkeneminen (esim. pukeutumisen ja parranajon vaikeutuminen)
- tunnistamisen vaikeutuminen (esim. kasvojen tai esineiden tunnistaminen) ja monimutkaisten älyllisten toimintojen heikkeneminen (esim. ohjeiden mukaan toimiminen tai vieraassa paikassa suunnistaminen).

TUTKIMUSTIETOA SIITÄ, miten teatteri vaikuttaa muistisairauksiin, on toistaiseksi olemassa vain vähän. Musiikin tohtori, psykologi ja laulunopettaja **Ava Numminen** on kuitenkin sekä tutkinut musiikin merkitystä muistisairaille että työskennellyt heidän kanssaan hoitolaitoksissa, muun muassa työskennellessään Uudenmaan läänintaiteilijana. Teatteriesityksissä on usein mukana musiikkia, ja siltä osin Nummisen havainnot voitaneen soveltaa myös esittävään taiteeseen. Musiikki on Nummisen mukaan erityisen vahva väline muistisairaille. Mihin musiikin vaikutukset perustuvat, ja miksi on perusteltua käyttää musiikkia muistisairaiden ihmisten hoidon tukena?

Aivotutkimus on Nummisen mukaan parin viimeisen vuosikymmenen aikana tuonut runsaasti uutta tietoa siitä, miten laaja-alaisesti ihmisaivot käsittelevät musiikkia. Äänten eri peruspiirteitä, kuten korkeutta, kestoa ja sointiväriä, analysoidaan kuuloaivokuorella osittain sekä oikeassa että vasemmassa ohimolohkossa.

Etuaivokuorella otsalohkossa tapahtuu monimutkaisempi kuullun analysointi muun muassa useiden samanaikaisten äänten luoman yhteissoinnin suhteen sekä tuttujen sävelmien tunnistamisen tai niiden kuvittelemisen suhteen.

Päälöyhkon etuosissa on puolestaan tarkkaavaisuutta ja työmuistia edustava hermosoluverkosto, joka toimii, kun keskitymme kuuntelemaan melodiaa ja pitämään hetken aikaa mielessämme sen kulun.

Musiikin rytmin käsittely tapahtuu pikkuaivoissa, tyvitumakkeissa ja liikeaivokuorella päälöyhkon etuosassa. Mielimusiikki aktivoi syvällä aivokuoren alla sijaitsevan aivojen tunnekeskuksen, niin sanotun limbisen järjestelmän. Se tuottaa mielihyvän tunteita ja säätelee immuuni- ja hormonijärjestelmää. Musiikki saa aikaan myös näkyviä autonomisen hermoston fysiologisia reaktioita, kuten kyyneleiden valumisen tai ihonkarvojen pystyyn nousemisen.

Numminen toteaa, että vaikutusmekanismi aivoissa ja mielessä voimistuvat, kun ihminen itse soittaa, tanssii tai laulaa. Laulamisen myötä vireystila ja mieliala tyypillisesti muuttuvat. Reaktiot saatta-

vat näkyä silmien säteilyinä, hymynä, kehon asennon kohentumisena, hengityksen ja äänen voimistumisena, kurkunpään liikkeiden lisääntymisenä ja niin edelleen. Tässä mielessä laulaminen on myös liikuntaa; se virittää paitsi mielen myös aivan sananmukaisesti fyysisen kehon.

– Koska musiikki liittyy niin monin sitein elämäämme, se myös vahvistaa minuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Musiikki, jota ihminen kuunteli nuoruudessaan, tai laulut, joita hänen lapsuudessaan laulettiin, liittävät tämän vielä elämän viimevaiheissakin omiin muistoihin, oman perheen ja kansan historiaan. Siten musiikki jäsentää sitä, kuka minä olen ja mihin joukkoon kuulun.

NUMMINEN KERTOO tutkimuksesta, jossa ruotsalaisissa hoitokodeissa työskenteleviltä hoitajilta kysyttiin, kuinka he kokevat aamupesutilanteet muistisairauksista kärsivien asukkaiden yksikössä. Hoitajien mukaan kommunikaatiovaikeudet ja psyykkinen ja fyysinen aggressio olivat tavallisia. He kokivat tilanteet myös eettisesti raskaina, koska joutuivat usein käyttämään voimaa saadakseen aamutoimet tehtyä. Kun aamupesulla soitettiin asukkaan mielimusiikkia tai hoitaja lauloi, tilanne muuttui: hoitajat kokivat olevansa itse rennompia ja asukkaat hymyilivät enemmän. He kokivat, että kommunikaatio sujui paremmin ja myönteisemmässä ilmapiirissä kuin aiemmin. Aamupesutilanteet helpottuivat.

– Olemme musiikin kanssa tekemisissä päivittäin. Musiikki liittyy iloon ja suruun, juhlaan ja arkeen. Se antaa energiaa ja rentouttaa. Musiikki kuuluu myös muistisairaiden elämään, mutta ei mikään tahansa musiikki. Vain tilanteeseen sopiva ja juuri näitä ihmisiä, tätä yksilöllistä ihmistä puhutteleva musiikki tekee hyvää. Päiväsalissa automaattina soiva radio tai televisio ovat äänisaastetta, joka pitäisi lailla kieltää. Tarvitsemme myös hiljaisuutta ja rauhaa.

Annukka Ruuskanen
toimittaja

”Koska musiikki liittyy niin monin sitein elämäämme, se myös vahvistaa minuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia.”

2. Teatterikerhot Teatteri Takomon vanhustyössä

2.1 Teatteri Takomon vanhustyön tavoista, vaikutuksista ja ideologiasta

TAIDE EI OLE ainoastaan taiteen ammattilaisten yksinoikeus. Taide, myös teatteritaide, on kaikkien ulottuvilla ja kuka tahansa, ammatikuntaan ja ikään katsomatta, voi osallistua sen tekemiseen ja siitä vaikuttamiseen. Teatteri Takomon toiminnassa jokaisen ihmisen oikeus sekä taiteen kokemiseen että sen tuottamiseen tulee esille erityisen selvästi vanhustyössä.

Teatteri Takomon vanhustyö alkoi vuonna 2004 lukutuokioiden järjestämisestä ja toteuttamisesta palvelukeskuksissa. Myöhemmin toiminta laajeni vanhusten teatterikerhoihin ja yhdessä kerholaisten kanssa vuonna 2012 toteutettiin, Töölön monipuolisen palvelukeskuksen asukkaille suunnattuun teatteriesitykseen nimeltään *Töölönkatu 33*, jonka ohjaajana ja dramaturgina toimi **Titta Halinen**.

Onnistuneena pidetyn *Töölönkatu 33*

-esityksen ja sen työprosessin innostamana Teatteri Takomo aloitti kolmivuotisen vanhustyön kehityshankkeen Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa. Kehityshankkeen aikana teatterikerhotoimintaa jatkettiin keskittymällä erityisesti muistisairaisiin.

Töölön monipuolisen palvelukeskuksen asukkaille ja päivätoimintaan osallistuville teatteritaide ja sen erilaiset sovellukset ovat tuoneet vaihtelua ja iloa arkeen. Teatterikerhoiksi kutsutut tapahtumat ovat koonneet säännöllisesti yhteen joukon vanhuksia, jotka ovat kerhojen aikana tutustuneet toisiinsa ja saaneet uusia ystäviä. Ystävyysuhteita on muodostunut myös vanhusten ja teatteritaiteilijoiden välille. Monia koskettavia, riemukkaita ja surullisiakin asioita on jaettu yhdessä, ja vanhukset ovat tulleet nähdyiksi kokonaisina, täysiarvoisina ja kiinnostavina ihmisinä.

Se, että myös palvelukeskuksen henkilö-



Töölönkatu 33 -esitys sijoittui eri puolille palvelukeskusta. Näyttelijät Susanna Mikkonen ja Taisto Oksanen lomatunnelmissa palvelukeskuksen pohjakerroksessa.



VASEN KUVA:
Susanna Mikkonen katoaa sisäpihalle siivouskone-
ron ikkunasta
**Töölönkatu
33:ssa.**

OIKEA KUVA:
Näyttelijä
Seppo Merviä
(oik.) ja
teatterikerho-
lainen
esityksen
harjoituksissa.

kuntaa on ollut mukana teatterikerhoissa ja -esityksissä, on antanut heille ja asukkaille mahdollisuuden nähdä toisensa uudella tavoin. Teatteritoiminnassa asukas ja hoitaja muun muassa jakavat toisilleen elämäntarinoita, jolloin he eivät enää ole vain hoitosuhteen toteuttajia ja kohde, vaan kaksi tasa-arvoista ihmistä. Jo pelkästään tämä position muutos perustelee taiteen tärkeyden osana nykyaikaista hoitokulttuuria.

ASUKKAIDEN OMAISET ja ystävät ovat olleet hyvin kiitollisia siitä, että he ovat päässeet osallistumaan asukkaita varten suunniteltuihin teatterikerhoihin ja -esityksiin. Yhteinen hetki hoivakotiin joutuneen, ehkä pyörätuolilla liikkuvan läheisen kanssa taiteen parissa koetaan usein harvinaisen antoisana. Jotkut omaiset ovat saattaneet jo pitkään toimia vanhempinsa omaishoitajina ennen näiden siirtymistä palvelukeskukseen, ja niinpä heidän suhteensa on muuttunut lapsen ja vanhemman suhteesta hoitajan ja hoidettavan suhteeksi. Yhteisen teatterielämyksen äärellä omaiset ja ystävät voivat vain rentoutua, ilman vaatimuksia siitä, että heidän tulisi olla vastuussa läheisensä voinnista. Näin teatteri voi olla puhdistava kokemus heillekin – mahdollisuus olla taas äiti ja tytär, puoliset tai ystävykset.


Omaiset ovat nähneet teatterikerhojen positiivisia vaikutuksia rakkaissaan. **Kirsti Tuokko**, jonka 98-vuotias muistisairas äiti on asunut Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa jo kolme vuotta, kertoi haastattelussa äidistään näin:



”Äiti, joka on taipuvainen vetäytymiseen, on takomolaisten projektin myötä yllättävällä tavalla avautunut ja ryhtynyt esimerkiksi leikkimään pehmokoiran kanssa. Mikä tahansa reaktio on voitto ihmiselle, jonka muistisairaus on edennyt näin pitkälle. Äidille tämä vuorovaikutteinen teatteri ollut selvästi eduksi.” (Ruuskanen, 2014)

KEVÄÄLLÄ 2015 TAKOMO laajensi vanhustyötään myös pitkäaikaissairaiden, päihde- ja mielenterveysongelmaisten vanhusten asumisyksiköihin Helsingissä. Osa näiden yksiköiden asukkaista sai nähdä *Rakkautta* -esityksen, johon oli yhdistetty teatterikerho. Toimintaa vietiin myös tutun Töölön monipuolisen palvelukeskuksen yksikköön, jossa päivätoimintaa ja kotihoitoa yhdistetään. Siellä kohderyhmänä olivat omaishoitajat ja heidän hoitamansa läheiset. Sama esityksen ja teatterikerhon yhdistelmä tuntui toimivan erilaisten yleisöjen kohtaamisessa hyvin. Syksyllä 2015 Takomon vanhustyö jatkui uudella toimintamuodolla, jossa tutkittiin, miten näyttelijä ja sosiaaliohjaaja voisivat kaksikkona viedä teatterikerhoja eri palveluasumisyksiköihin.

TÄSSÄ LUVUSSA KERROTAAN teatterikerhoista sekä seikoista, jotka omia teatterikerhojaan suunnittelevien kannattaa huomioida. Lisäksi Takomon käyttämät teatterilliset harjoitukset kuvaillaan niin, että kenen tahansa on helppo ottaa niitä osaksi omia teatterikerhojaan tai muuta taiteellisesti virittynyttä päivätoimintaa.



Taisto Oksanen esitti monologin palvelukeskuksen kellarissa.

Teatterikerhojen ideologiasta

TAKOMON TEATTERIKERHOT ovat osallistavaa toimintaa, jossa on mukana teatteritaiteilijoita, palvelukeskusten henkilökuntaa ja asukkaita. Osallistavuus tarkoittaa sitä, että näyttelijät toimivat esiintyjinä, mutta he houkuttelevat ja innostavat muita mukaan esiintymään ja osallistumaan eri tavoin.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja paineetonta, ja kerhoa voi myös ainoastaan seurata sivusta. Osallistuminen tarkoittaa käytännössä – erityisesti huonokuntoisten asukkaiden kohdalla – usein sitä, että he tuovat oman panoksensa toimintaan puhumalla, kommentoimalla ja ehdottamalla, ja esiintyjät toteuttavat ehdotukset heidän puolestaan. Innokkaat ja fyysisesti hyväkuntoiset asukkaat voivat esiintyä itsekin.

Keskustelu on suuri osa teatterikerhojen osallistavuutta, mutta myös yhteinen liike, musiikki, äänen tuottaminen ja eri aistien hyödyntäminen tarjoavat läsnäolijoille mahdollisuuksia olla muutakin kuin vain vastaanottavassa roolissa kerhotilanteessa.

Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa järjestetyt teatterikerhot olivat keskeisessä roolissa *Töölönkatu 33* -esityksen muotoutumisessa. Teatterikerhoja järjestettiin noin kymmenen kertaa, ja tuona aikana vanhuksat ja Takomon vanhustyön työryhmä ehtivät tutustua toisiinsa, ja luottamus syntyi. Niinpä esityksen käsikirjoituksen oli mahdollista pohjautua palvelukeskuksen asukkaiden elämäntarinoihin, joita he olivat kertoneet

Takomon teatterikerhot ovat osallistavaa toimintaa.

teatterikerhoissa. Kerholaiset saivat myös olla mukana esiintyjinä itse esityksessä. Teatterikerholaiset kiittelivät prosessia vuolaasti, ja heidän omaisensa sekä ne palvelukeskuksen asukkaat, jotka näkivät esityksen, vaikuttivat niin ikään.

Antoisan työskentelymetodin löytyminen innoitti jatkamaan teatterikerhotoimintaa, ja sitä haluttiin myös kehittää tutustumalla erilaisiin ikääntyneiden ryhmiin. Kolmivuotisen vanhustyön kehityshankkeen aikana Takomon teatterikerhot saivat muodon, joka on tämän käsikirjan avulla myös muiden teatterillisesta vanhustyöstä kiinnostuneiden hyödynnettävissä.

TEATTERIKERHON TAITEELLINEN anti voi osittain koostua valmiiksi harjoitellusta esityksellisestä materiaalista, mutta suurelta osin kerho koostuu hetkistä, jotka voivat läsnäolijoiden yhteisestä vaikutuksesta muuttua merkittäviksi ja taiteellisesti puhutteleviksi. Teatterikerhojen voimakas vaikutus osanottajiinsa tuntuu liittyvän erityisesti siihen kommunikaatioon, mikä kerhoissa syntyy. Kerhoissa teatteritaide ottaa helposti lähestyttäviä ja leikinomaisia muotoja, ja nämä motivoivat läsnäolijoita keskusteluun ja kohtaamiseen, jotka jatkuvat myös kerhohetkien jälkeen.

Taide ja muu luova toiminta vaikuttavat kokijoihinsa ja tekijöihinsä tietenkin jo itse tapahtumahetkellä, mutta usein suurin ja syvin osa taiteen vaikutuksista muotoutuu taide-elämyksen jälkeen eletävässä arjessa. Onnistunut hetki taiteen parissa herättää ajatuksia, jotka taas kirvoittavat mielipiteitä ja keskusteluja. Ajan myötä taiteen synnyttämät ajatukset voivat uudistaa ihmistä muuttuneiden käyttäytymistapojen ja asenteiden myötä. Teatteritaiteilijoiden muutamien viikkojen projekti esimerkiksi ryhmäkodissa voi näin vaikuttaa asukkaiden ja työntekijöiden viihtyvyyteen hyvin pitkävaikutteisesti, vielä kauan projektin loppumisen jälkeenkin.



2.2 Teatterikerhojen toimintatavoista ja työryhmästä

TAKOMON TEATTERIKERHOJA järjestettiin Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa vuosina 2012–2015 noin kymmenen kerhosektion ryppäissä. Tunnin tai puolentoista tunnin pituisia kerhohetkiä oli yksi tai kaksi kertaa viikossa noin kuukauden tai puolentoista kuukauden ajan.

Kerhon toistuvuudella pyrittiin rakentamaan luottamusta Takomon taiteilijoiden, palvelukeskuksen henkilökunnan ja asukkaiden välille. Jos kerhoa olisi järjestetty vain yhden ainoan kerran tiettyä ryhmää kohden, sen vaikutus olisi varmasti ollut erilainen kuin toistuvan kerhon. Aktiivinen osallistuminen kerhon toimintaan vaatii etenkin ujoimpien kohdalla luottamusta, ja se rakentuu toistuvuudesta: siitä, että viikosta toiseen tavataan ja palataan yhdessä samalla porukalla samankaltaisten asioiden äärelle.

Toistuvuus luo ilmapiirin, jossa esiintyjät ja henkilökunta rentoutuvat, ja tämä luottamuksellinen tunnelma välittyy myös niille, jotka

eivät muistisairautensa vuoksi muista olleensa teatterikerhossa aiemmin. Toistuvuuden takia esiintyjät ennättävät tutustua asukkaisiin ja osaavat lähestyä heitä yksilöllisellä tavalla, mikä on suuri etu keskustelutilanteissa. Esiintyjät voivat toimia asukkaiden muistina, ja keskustelu saa syvyyttä, kun mukana on tietoa asioista, joita on jaettu aiemmin. Toistuvuuden huomattiin vaikuttavan myös muistisairaisiin, sillä monet, jotka eivät koskaan muistaneet, keitä takomolaiset olivat, innostuivat aina nähdessään heidät. Jonkinlainen mukava muistijälki oli siis piirtynyt heidän mieleensä.

VUONNA 2012 teatterikerholaiset olivat lähinnä liikuntarajoitteisia tai pitkäaikaissairaita henkilöitä, vuosina 2013 ja 2014 teatterikerhoja järjestettiin muistisairaille. Vuonna 2015 teatterikerho-konseptia haluttiin tutkia ja kehittää entisestään, ja kerhoon yhdistettiin pienimuotoinen, puolen tunnin mittainen

Työryhmä harjoittelee tarinateatteritekniikoita ennen teatterikerhoa.



teatteriesitys ja noin tunnin kestävä henkilökunnalle suunnattu koulutus. Samalla tutkitiin, voisiko osallistavuus toimia, jos kerho olisi kertaluontoinen toistuvan tapahtuman sijaan. Konseptia testattiin Töölön palvelukeskuksen lisäksi myös muutamassa muussa helsinkiläisessä palveluasumisyksikössä. Esityksen ja teatterikerhon yhdistelmää pyritettiin näissä kohteissa keskimäärin yli 60-vuotiaille, keskenään varsin erilaisille ihmisille, jotka koostuivat esimerkiksi päihdekuntoutujista, mielenterveysongelmaisista, pitkäaikaissairaista, liikuntarajoitteisista ja muistisairaista henkilöistä.

KOULUTUKSISSA pyrittiin kertomaan henkilökunnalle jo etukäteen, mitä teatterikerho-osuudessa oli tarkoitus tehdä. Koulutukset koostuivat Takomon vuorovaikutuskoulutuksissa käytettävistä harjoituksista. Lisäksi koulutettavat saivat kokeilla teatterikerhossa tutuksi tulevia harjoituksia ja leikkejä, jotta he voisivat rohkeammin osallistua teatterikerhon toimintaan ja saisivat siitä enemmän irti. Koulutuksista kerrotaan lisää sivulla 60.

Koulutuksen, esityksen ja teatterikerhon kokonaisuus tuntui toimivalta. Henkilökunta osallistui rohkeasti teatterikerhon toimintaan, ja se näytti innostavan yleisöäkin mukaan. Vaikka Teatteri Takomon väki olikin tuntematonta näille yleisöille, esiintyjät saivat rajallisesti ajasta paljon irti. Kertaluontoinenkin teatterikerho voi onnistua hienosti osallistavuudessa, kun esiintyjät ottavat huomioon kohderyhmänsä erityisyyden ja panostavat vuorovaikutteisuuteen.

Ideaalitulanteessa teatterikerhoa tai teatterikerhon, esityksen ja koulutuksen kokonaisuutta järjestetään toistuvasti samalle ryhmälle. Tällöin kerhotoiminnan vaikutukset tuottavat syvempiä tuloksia. Usein tämä kuitenkin on mahdotonta taloudellisista syistä. Takomolaisten tekemien havaintojen mukaan myös kertaluontoinen teatterikerho tuottaa riemua, vaihtelua ja hyvää oloa, ja henkilökunnan kautta jotakin kerhon annista jää parhaissa tapauksissa elämään hoivakotiin myös teatteriväen poistuttua.

Titta Halinen (vas.) ja Paula Koivunen eläytyvät kuulemaansa tarinaan.



Toistuvuus tuo luottamuksen.

Tarinatatteriteknikka teatteri kerhojen keskeisenä metodina

TEATTERIKERHOJEN SISÄLTÖ muotoutui Takomon vanhustyön työryhmän osaamis-alueista. Niin sanotut ”harjoitukset”, ”harjoitteet”, ”leikit” tai ”ohjelmanumerot”, joita teatterikerhot sisältävät, ovat helppoja ja useat niistä teatterin ammattilaisille ennestään tuttuja. Selvyyden vuoksi tässä tekstissä käytetään nimenomaan ”harjoitus”-sanaa kuvaamaan näitä teatterillisiä tai musiikillisiä ”harjoitteita”, ”leikkejä” tai ”ohjelmanumeroita”, mutta ”harjoitus”-sana pitää sisällään myös nämä muut merkitykset.

Mukana on useita harjoituksia, joita näyttelijä-näytelmäkirjailija **Elisa Salo** on suunnitellut tarinateatteriharjoitusten pohjalta Takomon teatterikerhoja varten.

Rakkautta esityksen yhteydessä vuonna 2015 järjestettiin teatterikerhoja. Aarni Kivinen ohjantaa miimistä esinettä asukkaalle. Sisäköön asussa Elisa Salo, paronitarena Katja Joutsijoki.

Näyttelijä-muusikko **Aarni Kivinen** puolestaan kehitti kerhoihin musiikkia sisältäviä harjoituksia.

1970-LUVULLA SYNTYNYT tarinateatteri (englanniksi ”Playback Theatre”) sopii tekniikkana mainiosti teatterikerhoihin, sillä se on luonteeltaan hyvin osallistavaa. Tarinateatteritapahtuma koostuu paikalla olevien ihmisten jakamista tosielämän tapahtumista. Yleisö toimii tarinateatterin käsikirjoittajana ja kertoo esimerkiksi omia kuulumisiaan, ohjaaja kysyy heiltä lisäkysymyksiä, ja lopuksi esiintyjät improvisoivat pienen esityksen yleisön kertoman perusteella. Koska katsojien ei tarvitse esiintyä, tarinateatterin tarjoama teatterileikki on turvallista osallistumista myös niille, jotka eivät itse halua olla katseiden kohteina.



Tarinateatteria tehdessään esiintyjät pyrkivät olemaan uskollisia yleisön jakamille kertomuksille, eikä kertomuksista syntyneistä pikku esityksistä tarvitse yrittää tehdä suurta taidetta. Tarinateatteri arvostaa pientäkin kertomusta tai havaintoa maailmasta, ja tapa, jolla se tehdään näyttämötoiminnaksi, pyrkii ensisijaisesti palvelemaan tarinan kertojaa eikä tuottamaan taideteosta.

Tarinateatterissa syntyvä taide-elämys muodostuu erityisesti vuorovaikutteisuudesta – ihmisten välisestä kohtaamisesta, kuulluksi ja nähdyksi tulemisen tunteesta, yhteisessä hetkessä elämisestä. Välillä tietysti voidaan nähdä ilahduttavia väläyksiä uudenlaisesta näyttämötaiteestakin!

Elisa Salo, joka toimi usein teatterikerhojen ohjaajan roolissa, vakuuttui siitä, että tarinateatteritekniikka toimii myös muistisairaiden vanhusten teatterikerhoissa. Hän kirjoitti myöhemmin raportissaan näin:

”Teatteri on hetken taidetta, ja on hienoa huomata, että se voi havahduttaa myös muistisairaatt ihmiset, nuo hetkessä elämissen mestarit. Teatterin ja esittämisen eleen ymmärtämiseen ei tarvita pitkäkestoista muistia tai käsitystä tarinalinjan jatkuvuudesta. Läsnäolon, kontaktin ja ’onnistuneen esityksen’ kokemisen, ehkä jopa katharsiksen, voi kokea poikkeavallakin muistikapasiteetilla.” (Salo 2014)

EHKÄPÄ MYÖS tarinateatteritekniikan tuottaman turvallisuudentunteen ja sallivuuden vuoksi teatterikerhoissa ilmapiiri on ollut sen verran lempeä, että nekin, jotka eivät olisi uskoneet koskaan näyttelevänsä tai esiintyvänsä yleisön edessä, ovat välillä uskaltaneet näyttämölle ammattiesiintyjien rinnalle. Näyttämöllä on pyörähtänyt sosiaaliohjaajia, hoitajia sekä muutamia innostuneita ja liikkuvaisia asukkaita.

Kaikki Takomon teatterikerhoissaan käyttämät harjoitukset ovat sellaisia, että niissä voi toimia sekä esiintyjänä että ohjaajana sellainenkin henkilö, joka ei ole teatterialan ammattilainen. Jotkut harjoituksista vaativat hiukan enemmän perehtymistä kuin toiset, mutta asiasta kiinnostunut henkilö pystyy kyllä omaksumaan tarvittavat taidot. Tärkeää on kuitenkin, että jokainen, joka haluaa järjestää

oman teatterikerhon, saisi vähintään kerran osallistua itse teatterikerhoon ja kokeilla harjoituksia kerhon yhteydessä tai muulloin jonkun kokeneen teatterikerhon ohjaajan tai esiintyjän kanssa. Oma kokemus teatterikerhosta ja harjoituksista auttaa hahmottamaan harjoitusten ja asukkaiden kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen suhdetta.

Toki näyttelijä loihtii tilanteisiin omalla olemuksellaan asioita, jotka vain ammattilainen voi tuoda niihin, mutta myös muiden ammattiryhmien edustajat voivat aivan hyvin saada aikaan omasta teatterikerhostaan tai teatterillisestä hetkestään sellaisen, joka on asukkaille hyödyllinen ja ilahduttava. Tarinateatteri sopii jokaiselle.

TEATTERIKERHON harjoitusten tarkoitus ei ole niiden toteuttaminen siksi, että jotain asiaa tulisi harjoiteltua. Tarkoitus on luoda näillä leikkimielisillä, mutta toisinaan vakavasävyisilläkin harjoituksilla yhteisöllinen tunnelma, joka mahdollistaa keskustelun, kohtaamisen ja kohdatuksi tulemisen, tasa-arvoisuuden kokemuksen. Teatterikerhon harjoitukset tuovat jutun juurta tilanteisiin, joissa ventovieraat ihmiset – esiintyjät ja yleisö – kohtaavat. Ne ovat pelihetkiä tai leikkituokioita, jotka synnyttävät yhteisöllisen jakamisen hetkiä.

Hoivakodeissa asuvat eivät välttämättä tunne toisiaan, vaikka he aterioisivatkin päivittäin saman pöydän ääressä. Äärimmäisenä esimerkkinä tästä ovat muistisairaatt asukkaat, jotka tutustuvat päivittäin uudestaan omiin huonetovereihinsa. Yhteiset hetket teatterikerhossa voivat auttaa asukkaita uusien ystävyyssuhteiden muodostamisessa. Se ei ole vähäinen saavutus: ystävyys tuo sisältöä elämään, ja näin tapahtuu tietysti myös hoivakodeissa.

Hoitajat ja asukkaat tapaavat päivittäin, mutta kiire saattaa vaikuttaa näihin kohtaamisiin niin, että ne urautuvat tuttuihin uomiinsa. Hoitajille tarinateatterin harjoituksia sisältävät teatterikerhot voivat tarjota työkaluja kohdata asukkaita uudella tavalla, kiireisen arjen keskellä rauhassa keskittyen.

Näyttelijät, jotka saapuvat hoivakoteihin vain yhden tai useamman teatterikerhon tai esityksen ajaksi, eivät entuudestaan tunne

**Teatteri-
kerhon
harjoitukset
tuovat jutun
juurta
tilanteisiin,
joissa
ventovieraat
ihmiset
kohtaavat.**

asukkaita tai henkilökuntaa. Heidän vierailunsa, oli se sitten toistuva tai kertaluontoinen, saattaa avata asukkaille ja hoitohenkilökunnalle reittejä uusiin tapoihin kohdata toisiaan. Jörönä pidetystä asukkaasta saattaa kuoriutua teatterikerhoissa hilpeä hassuttelija, kun näyttelijä, tietämättömänä asukkaan aiemmista tavoista, suhtautuu häneen uusin silmin. Hoitaja ja asukas saattavat kerhossa löytää kokonaan uuden tavan kommunikoida ja keskustella.

Teatteri Takomon vanhustyön työryhmä

TEATTERI TAKOMON vanhustyön työryhmä on ollut suuri ja monialainen. Se on muodostunut sekä takomolaisista että Töölön monipuolisen palvelukeskuksen henkilökunnasta, ja sen kokoonpano on vaihdellut hiukan projektien välillä. Vuonna 2014 työryhmään kuului useita teatteritaiteilijoita: teatteriohjaaja-dramaturgi Titta Halinen; näyttelijät **Tarja Heinula**, Aarni Kivinen, **Katja Joutsijoki**, Susanna Mikkonen, **Taisto Oksanen** ja Elisa Salo; dokumentoija-näytelmäkirjailija **Salla Viikka** sekä visualistit **Paula Koivunen** ja **Max Wikström** ja Teatteri Takomon tuottaja **Sara Nyberg**.

Mukana työryhmässä olivat myös Töölön monipuolisen palvelukeskuksen sosiaaliohjaajat **Ninna Katajainen** ja **Päivi Tabell**, fysioterapeutti **Elina Roiko** ja perushoitaja **Taru Ruotsalainen**. Lisäksi Muistiliiton **Mailis Heiskanen** on ollut mukana toiminnassa. Tärkeitä henkilöitä, joiden avulla toiminta Töölössä saatiin kunnolla käyntiin vuonna 2012, ovat sosiaaliohjaaja **Jasmiina Gharieb** sekä sairaanhoidonopettaja ja luovien menetelmien asiantuntija **Eila Ruohonen**.

Yhdessä kerhossa paikalla oli useimmiten neljä näyttelijää; yksi toimi välillä kerhojen ohjaajana, yksi muusikkona. Lisäksi kerhoon osallistui ohjaaja-dramaturgi sekä yksi tai kaksi tutkijan rooliin asettunutta teatteritaiteilijaa. Joskus paikalla oli myös visualisteja, joiden vastuulla oli esitysten suunnittelu yhdessä teatteriohjaaja-dramaturgin kanssa. Jokainen teatteritaiteilija ja visualisti oli myös potentiaalinen esiintyjä



Aarni Kivinen "Arvaa mikä laulu"-harjoituksen pyörteissä.

kerhoissa, esiintymistaidoista välittämättä.

Kun asukkaita kerhossa oli kymmenkunta, teatteriväkeä miltei saman verran ja lisäksi muutama palvelukeskuksen henkilökunnan edustaja, tunnelma oli tiivis. Suuresta joukosta oli hyötyä erityisesti niissä harjoituksissa, joissa tarvittiin jokaiselle asukkaalle oma pari – ja tietysti suuri joukko myös nostattaa tunnelman aivan omanlaisekseen yhteisöllisyydeksi.

TEATTERIKERHON TAI teatterillisia keinoja hyödyntävän hetken voi kuitenkin järjestää myös huomattavasti pienemmällä porukalla. Yhden näyttelijän ja yhden sosiaaliohjaaja-opiskelijan muodostama kaksikko järjesti onnistuneesti teatterikerhoja syksyllä 2015, ja voisipa teatterikerho onnistua vaikkapa vain yhden kerho-ohjaajan voimin.

Mikäli ohjaaja on tilanteessa yksin, hänelle kasaantuu toki paljon enemmän vastuuta, eivätkä kaikki tässä oppaassa kuvailut harjoitukset silloin ole mahdollisia toteuttaa. Utelias ja virheitä pelkäämätön ohjaaja onnistuu kuitenkin luomaan hienon kerhotilanteen vähäisilläkin resursseilla.

Yhteiset hetket teatterikerhossa voivat auttaa asukkaita uusien ystävyys-suhteiden muodostamisessa.

2.3 Teatterikerhojen rakenne, sisältö ja muut keskeiset asiat

Puolikaaren muoto tekee kaikista läsnäolijoista tasa-arvoisia.

Rakenne

TÖÖLÖN MONIPUOLISESSA palvelukeskuksessa järjestetyt teatterikerhot muistisairaille olivat kolmiosaisia. Monialainen työryhmä kokoontui puolisen tuntia ennen kerhon alkua, tämän jälkeen pidettiin kerho, ja kerhon loputtua ryhmä piti vielä yhteisen palautekeskusteluhetken. Ennen kerhoa kerrattiin, mitä päivän kerhossa oli tarkoitus tehdä ja miten. Tarinateatteritekniikat olivat monille työryhmäläisille uusi asia, joten niitä kerrattiin myös.

Kerhon jälkeen käytiin yhdessä tapahtumat läpi ja mietittiin, mikä voisi olla seuraavan kerhon sisältö ja mihin asioihin näyttelijöiden kannattaisi kiinnittää siinä huomiota. Koska kerhoja järjestettiin useita kertoja peräkkäisinä viikkoina, toimintaa oli mahdollista kehittää sitä mukaa, millaisia asioita niissä havaittiin.

Kun teatterikerhoja järjestettiin myöhemmin kertaluontoisesti eri kohteissa, kolmiosainen rakenne säilyi, mutta osien sisältö muuttui. Teatterikerhohetkiä edelsi palvelukeskusten henkilökunnalle suunnattu koulutus, ja kerhon jälkeen kokoonnuttiin vielä samalla porukalla keskustelemaan kerhon tapahtumista.

Ajankohta ja kesto

TEATTERIKERHOT PYRITTIIN sijoittamaan palvelukeskuksen aikatauluihin niin, että asukkaat olisivat niiden aikana virkeimmillään. Ajoituksessa huomioitiin myös se, etteivät kerhot sotkisi heidän päiväjärjestystään, johon kuuluvat ruokailu- ja kahvihetket, peseytyminen, fysioterapia tai jokin muu henkilökohtainen ohjelma. Valituksi tuli lounaan ja päiväkahvin välinen aika, kello 13.00–14.30.

Muistisairaiden vanhusten kanssa puolitoistatuntinen kerho tuntui onnistuvan hyvin. Sen sijaan normaalisti muistavien vanhusten ryhmälle, jolle kerhoa myös pidettiin, tunnin kesto oli kylliksi. Tiukempi aikarajoitus johtui

useiden ryhmän jäsenten fyysisistä rajoituksista, joillekin esimerkiksi pitkäkestoinen istuminen pyörätuolissa oli hankalaa.

Kerhon sopiva kesto on täysin riippuvainen vanhusten kunnosta. Jos heillä on voimakkaita kipuja, tuntikin voi olla liikaa. Toisaalta liikkuminen on joillekin niin hankalaa, että aivan lyhyen session takia paikalle saapuminen saattaa olla turhauttavaa, etenkin, kun tilaan asettautumiseenkin kuluu oma aikansa. Kerholaiset ovat tietysti vapaita poistumaan tilasta ja palaamaan takaisin. Jos kerho järjestetään ryhmäkodin olohuoneessa, on matka omaan huoneeseen lyhyt, ja siitä voi suoriutua ilman avustajaa.

Tilavalinta ja tilan valmistelut

TEATTERIKERHOTILAN kannattaa olla kyllin iso, mutta ei kuitenkaan juhlasalimaisen valtava tila, jotta tiivis tunnelma säilyy. Mikäli käytössä on olohuonemainen, esimerkiksi ruokasaliin yhdistyvä tila, kannattaa ympäröiviin huoneisiin johtavat ovet sulkea, jotta kerhossa voidaan keskittyä rauhallisessa, mahdollisimman häiriöttömässä ympäristössä.

Hyvä tapa on asetella tuolit tai pyörätuolit puolikaaren muotoon. Näin kaikilla on näköyhteys sekä toisiinsa että näyttämölle, joka sijaitsee puolikaaren toisessa päässä. Puolikaaren muoto tekee läsnäolijoista tasa-arvoisia, mikä on tärkeää, jotta kaikkien osallistuminen toimintaan olisi helppoa ja luontevaa. Kenenkään ei pitäisi istua näyttämön takana, paitsi esiintyjien tai mahdollisen muusikon, mikäli tilanne vaatii sitä. Näyttämö laajenee puolikaaren keskelle niin, että rajaa esiintyjien ja yleisön välillä ei tunnu olevan. Näyttämön täytyy olla tyhjä, joten pöydät ja muut tavarat tulee siirtää syrjemmäksi, puolikaaren ulkopuolelle.

Ahtaissa tiloissa penkkejä voi laittaa kahteen riviin siten, että hyväkuntoisimmat osallistujat, esimerkiksi hoitajat, istuvat takarivissä. Esiintyjät, jotka eivät ole lavalla, istuvat asukkaiden joukossa. Samoin tekevät



muut paikallaolijat, valmiina innostamaan asukkaita osallistumaan ja pitämään huolta lähellä istuvien asukkaiden yllättävistä tarpeista. Kulkureitit kannattaa pitää avoimena, sillä asukkaat saattavat haluta poistua esimerkiksi vessaan ja palata myöhemmin takaisin.

Ennen kerhon alkua televisio ja radio suljetaan, ja tilan voi myös tuulettaa.

Siirtyminen tilaan

ASUKKAIDEN SIIRTYMISEEN kannattaa varata aikaa. Rollaattoreilla ja omin voimin saapuvat asukkaat liikkuvat hitaasti, ja pyörätuolissa istuvat joutuvat odottamaan hoitohenkilökunnan tai teatteriväen apua päästäkseen paikalle. On hyvä varmistaa, että henkilökunta muistaa tuoda jokaisen liikuntakyvyttömän, kerhosta innostuneen osanottajan kerhotilaan hyvissä ajoin.

Kerhon ohjaajan tehtävät ja esittäytyminen

KUN KAIKKI OVAT asettuneet paikoilleen, voidaan kerhohetki aloittaa. Jotta kerho sujuisi mutkattomasti, tarvitaan kerholle vetäjä. Häntä kutsutaan tässä käsikirjassa nimityksellä ”ohjaaja”. Hänen tehtävänä on kertoa, mitä milloinkin tapahtuu. Ohjaaja luotsaa tilanteen alusta loppuun ja toimii kerhon hengen luoja ja ylläpitäjänä.

Teatteri Takomon teatterikerhot ovat alkaneet esittelykierroksella. Ennen esittelykierrosta kerhon ohjaaja toivottaa kuuluvalla äänellä kaikki läsnäolijat tervetulleiksi teatterikerhoon ja esittelee itsensä muutamalla sanalla. Sen jälkeen jokainen läsnäolija saa esitellä itsensä ja kertoa vaikkapa mistäpäin Suomea on kotoisin. Esittelykierrokseen voi aina liittää jonkin lisäkysymyksen, jolla tunnelma muuttuu epämuodollisemmaksi. Kaikki asukkaat eivät välttämättä pysty



Puolikaaren muotoa käytettiin myös vappuaiheisessa demossa, joka järjestettiin suuren osallistujamäärän vuoksi juhlasalissa. Näyttelijä Elisa Salo (vas.) ja ohjaaja Titta Halinen esittäytyvät.

esittäytymään omatoimisesti, ja hoitohenkilökunta voi tarvittaessa auttaa heitä.

Esittäytymisen lisäksi aloitusrituaali tuo kaikki läsnäolijat tasa-arvoisesti näkyviksi. Tämän pienen ohjelmanumeron tärkeyttä ei voi painottaa liiaksi. Se kannattaa toteuttaa aina, sekä muutaman osanottajan että suuremman joukon kanssa. Isolla porukalla esittäytyminen voi olla aikaavievää, mutta etenkin silloin on tärkeää, että jokainen saa näkyä vähintään tuon pienen hetken verran.

Tervetulleeksi toivottaminen ja esittelykierroksen toistaminen ovat oleelliset aloitustavat jokaisessa kerhossa, vaikka asukkaiden nimet olisivatkin jo vierailijoiden tiedossa. Muistisairaille vanhuksille tilanne on kuitenkin aina uusi, he eivät ehkä muista koskaan käyneensä teatterikerhossa, ja siksi tilanne täytyy joka kerta aloittaa samalla innolla uudestaan.

OHJAAJAN TÄYTYY tietää ja hallita kaikki se, mitä kerhossa aiotaan kyseisenä päivänä tehdä. Hänen täytyy huolehtia ajankäytöstä: minkä verran käytetään aikaa mihinkin harjoitukseen ja siihen liittyvään keskusteluun. Lisäksi hänen tulee tarkkailla asukkaiden mielialoja. Onko tunnelma nuupahtamaisillaan, pitäisikö väliin ottaa yhteislaulu? Onko joku asukas poikkeuksellisen rauhaton? Pitääkö suunniteltua ohjelmaa muuttaa lennosta?

Kerhon ohjaajan täytyy puhua selkeästi ja kuuluvalla äänellä, sillä monilla asukkailla on heikentynyt kuulo. Muistisairaille suunnattuisa kerhoissa ohjaajan kannattaa kiinnittää erityistä huomiota tapaan, jolla hän kertoo asioita. Lauserakenteet on hyvä pitää yksinkertaisina ja selkokielisinä. Mikäli ohjaaja haluaa asukkaan valitsevan lukuisten eri vaihtoehtojen väliltä, on syytä pelkistää valinta aluksi kahteen vaihtoehtoon ja sitten syventää asiaa enemmän.

Ohjaaja on paljon äänessä, koska hän pitää tilannetta käynnissä ja tunnelmaa yllä. Ohjaaja on kuitenkin myös kuuntelija. Hänen tulee yrittää aistia, miten erilaisia persoonia asukkaiden joukossa on, mikäli esiintyjinä toimivat eivät ehdi tekemään tätä. Jos ohjaaja herättelee keskustelua jonkin harjoituksen jälkeen, hänen täytyy kuulostella, saavatko myös hiljaisimmat ja hitaimmat tilaisuuden osallistua keskusteluun.

LISÄKSI TEATTERIKERHO tarvitsee vähintään yhden henkilön, joka voi avustaa ohjaajaa harjoituksissa ja esiintyä. Tämä henkilö toimii myös esimerkkinä sille, mitä on tarkoitus tehdä – vaikkapa taputtaa rytmissä – ja innostaa muitakin osallistumaan.

Kerholaiset

ASUKKAAT OVAT yksilöitä, joilla on hyvät ja huonot päivänsä, kuten kaikilla muillakin ihmisillä. Joinakin päivinä voivat kovat kivut haitata, toisina väsyttää. Joku asukas innostuu, kun teatterikerho alkaa. Joku taas haluaa vetäytyä omaan rauhaansa tai vastailee epäystävällisesti, mutta haluaa silti aina tulla seuraamaan kerhon toimintaa. Jos teatterikerhoja on mahdollista järjestää usein, kannattaa näille asukkaille antaa aina uusi tilaisuus osallistua toimintaan, josta he ovat aikaisemmin kieltäytyneet. Etenkin muistisairaat saattavat joskus käyttäytyä epäloogisen tuntuisesti – aiemmin innostaneet asiat eivät kiinnostakaan heitä seuraavana päivänä.

Kerhot ovat avoimia kaikenlaisille olemisen tavoille. Myös syvästi muistisairaat tai muista syistä kommunikaatiovaikeuksista kärsivät ihmiset voivat olla mukana yhteisissä teatterillisissä hetkissä. Ei haittaa, vaikka joku nukkuisi suurimman osan aikaa tai vain istuisi ja tuijottaisi lattiaa. Tapahtumat, musiikki, äänet, koskettaminen ja muut aktiviteetit voivat ilahduttaa, vaikka ulospäin ei siltä näyttäisikään.

Ei haittaa sekään, jos joku tuntuu olevan yliaktiivinen ja käyskentelee ympäriinsä, reagoimatta yhteiseen toimintaan. Työryhmän jäsen tai hoitaja voi ottaa häntä kädestä ja ohjata takaisin paikoilleen. Jos jonkun osallistujan huono päivä suorastaan estää kerhon toiminnan, voidaan tietenkin miettiä, kannattaako hänen olla läsnä juuri tuolloin.

TEATTERIKERHOISSA saa nauraa ja iloita, mutta vaikeiden asioiden käsittelyä ei myöskään kannata pelätä. Osanottajat ovat aikuisia, heillä on paljon elämäkokemusta, heitä ei tarvitse suojella miltään aihepiiriltä. Sodasta, rakkaudesta, surusta, pettymyksistä, ystävydestä ja muista elämään kuuluvista asioista voi puhua. Keskustelut ja tapahtumat teatterikerhoissa ovat tietysti luottamuksellisia.

MIKÄLI ASUKKAIDEN omaiset ovat paikalla kerhoissa tai esityksissä, voi ohjaaja hieman tarkkailla keskustelun suuntaa. Erilaisilla perheillä on omat traditionsa ja tabunsa, ja omaisille vaikkapa seksuaalisuuteen liittyvien asioiden käsittely julkisessa tilanteessa, yhdessä palvelukeskukseen joutuneen äidin tai isän kanssa, saattaa tuntua hyvin kiusalliselta. Muistisairas voi yllättäen tuoda esille itsestään tai historiastaan asioita, joita hänen lapsensa eivät ole tottuneet kuulemaan, ja joillekin omaisille tämä voi olla ahdistavaa.

Kerhon ohjaajan ei tarvitse yrittää hillitä keskustelua tai pehmitellä asukkaissa ilmeneviä tunteita. Teatterin tekijöiltä tai teatterikerhon järjestäjiltä ei odoteta terapeutin kykyjä, vaan pikemminkin hyväksyvää, ymmärtävää katsetta ja kuulevaa korvaa – lähimmäisen läsnäoloa yhteisessä hetkessä.

Jos keskusteluissa ilmenee jotain erityisen surullista, voi ohjaaja kuitenkin pyrkiä kerhon lopussa tuomaan esille myönteisiä asioita. Näin kenenkään ei tarvitse jäädä vellomaan surullisten ajatustensa keskelle.

Mitä muusikko tekee?

TÄSSÄ KÄSIKIRJASSA kuvatuissa harjoituksissa puhutaan usein muusikosta. Tarinateatterissa sana ”muusikko” ymmärretään laajemmin kuin arkikielessä. Muusikon ei tarvitse olla musiikin ammattilainen, eikä hänen tarvitse edes osata soittaa tai laulaa. Teatterikerhon tarinateatterivaikutteisissa harjoituksissa muusikko on eräänlainen äänimaiseman ja tunnelman luoja. Hän voi soittaa pätkiä tunnetuista lauluista tai vain näppäillä kitaraa, ilman tiettyä melodiaa. Hän voi tuottaa ääntä myös laulaen tai äännellen muilla tavoin, vaikkapa yskien, tömistellen jalkojaan tai inisten kuin hyttynen.

Soittimina voivat toimia oikeiden instrumenttien lisäksi myös kahvikupit, rapisevat paperikassit, pahvilaatikot ja niin edelleen. Harjoituksissa, joissa on tarkoitus innostaa asukkaat mukaan tanssimaan tai liikkumaan, on muusikon kuitenkin hyvä hallita jokin melodinen soitin, esimerkiksi kitara. Musiikin lähteenä voidaan joissakin tapauksissa, kuten ”Pysähtynyt liike” -harjoituksessa, käyttää myös cd-soitinta.

Esiintyisyys

TEATTERIKERHOSSA esiintyjänä voi siis toimia kuka tahansa, sillä esiintyisyys ei vaadi teatterikoulutusta. Esiintyjän on kuitenkin hyvä tietää ennalta, mitä harjoitukset pitävät sisällään ja mitä häneltä esiintyjänä odotetaan. Toisaalta esimerkiksi ”Minä olen puu” -harjoituksessa toiminnan ymmärtää nopeasti, ja mukaan esiintymään voi lähteä hetken mielihajotteesta.

Esiintymistä voidaan ajatella joko näyttelmissä tai vain erilaisten toimintojen tekemisenä niin, että muut näkevät: esillä olemisena ja muiden edessä toimimisena. Esiintymiskammiot saattavat tuntea paineita siitä, että näyttelijän henkilön täytyisi yrittää muistuttaa roolihahmoaan tai muuntautua täysin. Epäonnistumista pelätään. Teatterikerhojen tarinateatterimaisissa, helpoissa harjoituksissa näyttelmissä sijaan voidaankin puhua nimenomaan esiintymisestä. Esiintyisyys näissä harjoituksissa on usein kuin lapsuudesta tuttujen pantomiimien tekemistä, ja esiintyjä voi helpottaa tehtävänsä myös repliikeillä.

Jos esimerkiksi ”balettianssijan” esittäminen on vaikeaa, voi esiintyjä sanoa: ”Tämä on aivan ihana tämä minun tutuni”, tai ”Minä olen balettianssija”. Kun esiintyjä esittää eläimiä tai esineitä – vaikkapa pölypölkkiä, pyykkilautaa tai autoa – ollaan keskellä teatterillista leikkiä, ja siinä epäonnistuminen ei edes ole mahdollista.

Esiintymiseen liittyvää pelkoa voi karistaa myös ajatus siitä, etteivät lapsetkaan pohdi osaamistaan leikkiessään. Jos hoitaja uskaltuu mukaan näyttämölle, hänen ei tarvitse suoriutua esiintymisestäään ”ammattilaismaisen täydellisesti”, mitä se ikinä olisikaan.

Tarinateatterimaisissa harjoituksissa on usein tarkoitus olla uskollinen asukkaan kertomalle tarinalle, eikä sitä tarvitse värittää tai elävöittää hauskoilla hahmoilla tai muilla jekuilla. Jokainen esiintyjä toimii omalta mukavuusalueeltaan käsin. Sieltä hän voi uskaltautua yllättämään itsensä – jos haluaa.

VAIKKA MONET harjoitukset ovat leikinomaisia, ei tärkeintä kerhoissa ole ”lapsellinen leikkiminen”. Pääasia on rento, luottamukselli-

**Esiintyjänä
voi toimia
kuka
tahansa.**



nen tunnelma ja hyvinkin ”aikuismaiset” keskustelut, joita leikinkaltainen yhdessäolo voi tuottaa. Esiintyjien tulee suhtautua omaan esiintymiseensä sekä rennosti että omanarvontuntoisesti, koko ajan ymmärtäen esiintymisen tärkeän roolin teatterikerhossa.

Usein esiintyjät itse innostuvat harjoituksesta kovasti. Esimerkiksi ”Minä olen puu”-harjoitus etenee yleensä vauhdilla, kun läsnäolijat suorastaan kilpailevat päästäkseen toteuttamaan uutta osaa kokonaisuudesta. Esiintyjien kannattaa kuitenkin muistaa, että vanhusten rytmii on hidastunut. Näin on erityisesti muistisairaiden kohdalla. Teatterikerho on vanhuksia varten, ja sen tempo on sovellettava heille. Mikäli asukkaiden toivotaan reagoivan kokemaansa, asioille on varattava aikaa ja rauhaa. Heidän ehdotuksiaan ja kommenttejaan täytyy malttaa pyytää ja odottaa.

Esiintyminen teatterikerhossa on yleisön, etenkin asukkaiden, palvelemista samalla, kun se on kommunikaatiota heidän kanssaan. Ammattinäyttelijöiden on hyvä muistaa tämä. Esiintymisen tarkoituksena ei ole ”näytellä taitavasti” vaan kuunnella asukkaita sekä aistia tunnelmaa ja tuottaa sitten kuullun ja aistitun materiaalin pohjalta näyttämölle jotakin konkreettista, mitä voidaan katsoa yhdessä.

Haastattelijuus

HARJOITUKSIA kuvaavassa osuudessa mainitaan myös ”haastattelijaa”. Teatterikerhoissa ”haastattelijaa” on asukkaan keskustelukumppani. Erityisesti muistisairaiden kanssa työskentelyssä haastattelijan rooli on tärkeä, sillä hän, muistava ihminen, toimii muistisairaana henkilön apuna. Haastattelijan avulla muistisairas voi helpommin osallistua keskusteluun, muisteluun ja jakamiseen.

Haastattelijana voi toimia kuka tahansa muu kuin asukas, eikä haastattelemine vaadi erityistä koulutusta. Myös kerhon ohjaaja ja esiintyjät voivat toimia haastattelijoina. Mikäli jokaiselle asukkaalle ei riitä omaa haastattelijaparia, haastattelijat ja asukkaat muodostavat kolmikkoja, nelikkoja ja niin edelleen. Jos haastattelijoina ei riitä edes siinä tapauksessa, että hoitohenkilökuntaa pyydetään apuun, voidaan keskusteluja käydä myös ennen yhteisen teatterikerhon alkua. Näin jokainen asukas tulee henkilökohtaisesti huomioituksi ja hänen kuulumisiaan ja havaintojaan maailmasta voidaan hyödyntää teatterikerhon harjoituksissa, mikäli hän niin haluaa.

Haastattelijan ja asukkaan välisen keskustelun pitäisi olla kuin kahden tasaveroisen ystävän juttutuokio, jossa asukas on kiireettö-

Ne näyttelijät ja palveluksessa henkilökuntaan kuuluvat, jotka eivät olleet lavalla, istuivat asukkaiden joukossa.





Näyttelijät Taisto Oksanen ja Katja Joutsijoki improvisoivat teatterikerhossa. Aarni Kivinen toimii muusikkona.

män huomion keskipisteenä. Keskustelu on vuorovaikutteinen, rupatteleva ja mukava, ei tenttaava. Haastattelija pyrkii kuuntelemaan asukasta mahdollisimman hyvin ja yrittää auttaa häntä, mikäli hänellä on vaikeuksia ilmaista itseään.

Kerhojen sisältö

TEATTERI TAKOMON teatterikerhot ovat yhdistelmä leikkimielisiä teatterillisia harjoituksia, yhteislaulua ja keskusteluja. Kerhon ohjaaja pitää huolta siitä, että harjoituksesta toiseen siirrytään jouhevasti, joskus voidaan laulaa yhteislaulu tai pari, tai tehdä jokin musiikkia tai liikettä sisältävä harjoitus, joka piristää tunnelmaa. Teatterikerhoihin voi sisällyttää myös pieniä kevytrakenteisia esityksiä, kuten musiikinnumeroita, monologeja ja muuta vastaavaa. Tästä lisää tuonnempana.

Jos kerhoja on mahdollista järjestää enemmän kuin yhden kerran samalle ryhmälle, kannattaa säilyttää rakenteessa tiettyä toistuvuutta mutta ottaa aina mukaan myös jotain uutta. Esittelykierron, puoliympyrässä istuminen ja kerhon jälkeinen kahvihetki kannattaa silti aina säilyttää mukana, samoin yhteislaulut. Mitä useammin jotain harjoitusta toistaa, sitä tutumpi se tietysti asukkaille on, ja sitä enemmän hekin voivat siitä nauttia.

Mikäli kerhojen aikana ilmenee asukkaista uusia asioita, vaikkapa jonkun mieltymys The Beatlesin musiikkiin, voi kerhoon tuoda jotakin bändiin liittyvää nimenomaan häntä varten. Kerhon rakenne ja sisältö elävät osanottajiensa mukaan, ja jokainen kerho saa muodostua ainutkertaiseksi tapahtumaksi.

Ainutkertaisuuden tavoitteesta johtuen on hyvä pitää pieni palaveri työryhmän kesken ennen ja jälkeen kerhon. Näin voidaan ottaa opiksi kerhossa tapahtuneista asioista, todeta,

millaiset harjoitukset toimivat juuri tämän ryhmän kanssa. Palaverissa voidaan myös yhdessä vaihtaa tietoa siitä, miten esimerkiksi syvästi muistisairaiden henkilöiden kanssa on pystytty saamaan kommunikaatioyhteys. Palvelukeskusten henkilökuntaa kannattaa pyytää mukaan näihin palavereihin, sillä usein juuri he näkevät tarkasti teatterikerhon vaikutukset asukkaisiin.

Kerhojen sisältämät pienet esitykset

TEATTERIKERHOJEN rakenne antaa mahdollisuuden myös pienille, harjoitusten lomaan upotetuille esityksille. Jos esiintyjillä on esimerkiksi mukanaan runo, jonka he haluavat lausua, sen voi tehdä. Teatterikerhossa voi myös esittää pieniä pätkiä näytelmistä, uusista tai vanhoista (tietysti näytelmien tekijänoikeudet huomioiden), tai miksei myös lyhyitä, kokonaisia, tähän tarkoitukseen käsikirjoitettuja näytelmiä. Erilaiset lisäohjelmanumerot voi myös kytkeä johonkin teemaan – esimerkiksi ”rakkaus”, ”lapsuus”, ”matka”, ”nuoruus”, ”unelmat” ja niin edelleen – ja herätellä näillä keskustelua valitusta aiheesta.

Vaikka kerhoissa tapahtuneiden esitysten kohderyhmänä ovat vanhat ja jopa muistisairaavat ihmiset, ei esitysten taiteellista ilmaisua tai sisältöä tarvitse keventää, perinteistää tai typistää. Teatterintekijöiden vastuulla on se, että työskentely on heille itselleen mielekästä. Taidetta tehdään siis täysillä, koko osaamisella, eikä nojautumalla kuvitelmaan, että kohderyhmä haluaa nähdä vain jotakin tietynlaista teatteria. Toki kannattaa huomioida joitain perusasioita, mutta niiden ei tarvitse estää taiteellista ilmaisua.

Saattaa olla, että useimmat vanhuksset eivät pidä teatterin uusimmista virtauksista, koska



ne ovat heille vieraita, mutta toisaalta moni heistä ehkä yllättäen pitääkin niistä. Hoivakodin asukkaat saattavat olla keskenään hyvin eri ikäisiä, jopa neljällä eri vuosikymmenellä syntyneitä. On selvää, että esimerkiksi 60-vuotiaan ja 100-vuotiaan sukupolvikokemukset ovat keskenään hyvin erilaisia, joten yleisiä oletuksia heidän taidemaustaan ei kannata tehdä.

TEATTERIKERHOT ovat osoittaneet, että myös muistisairaavat innostuvat esityksestä huomattessaan, että esiintyjät itse ovat innostuneita. Innostuneisuus tarttuu. Muiden ihmisten tavoin vanhuksikin arvostavat sitä, että heille tarjoillaan asioita, joita tekijät itse pitävät arvossa. Asenne näkyy väistämättä esiintyjien olemuksessa.

Kuten sanottu, vanhuksia eivät useimmiten pysty seuraamaan kovin pitkää esitystä, ja heillä voi olla kuulo-, näkö- ja liikkumisvaikeuksia. Muistisairaavat puolestaan eivät yleensä kykene muistamaan pitkiä tarinankaaria. Se ei välttämättä haittaa, sillä he elävät hetkessä ja nauttivat esityksestä juuri sillä hetkellä, kun se tapahtuu. Mikäli he eivät esityksen jälkeen pysty sanomaan, mistä siinä oli kysymys, ei esitys silti ole ollut turha. Muistoksi siitä voi jäädä heille jokin tunnelma tai olotila. Nauru tuottaa hyvää oloa koko kehoon, ja mahdollisuus purkaa surullisia tunteita on vapauttavaa.

Myös yhteisöllisyys, joka esityksen tai teatterikerhon yhteydessä syntyy, kohentaa oloa. Teatterikerhosen vaikutuksista hoitohenkilökunta on huomannut, että esimerkiksi asukkaiden kipu- ja unilääkitystä on voitu vähentää, kun taiteellista toimintaa muistisairaiden ryhmissä on lisätty.

Muistisairaiden käsitys ajasta ja paikasta voi hämärtyä yllättäen. Näin ollen heille voi olla haasteellista toteuttaa esitys, jossa

ryhmäkodista lähdetään johonkin toiseen tilaan tai ulkoilmaan. Uusi tila todennäköisesti ihmetyttää heitä enemmän kuin itse esitys. Mikäli tällaisia tilasiirtymiä halutaan esityksen sisälle, on erityisesti muistisairaiden kohdalla suunniteltava tilanne hyvin.

Vaikka muistisairaiden käsitys ajasta, tilasta ja tapahtumista voi joskus olla hyvinkin poikkeuksellinen, ei Takomon muistisairaille järjestämissä teatterikerhoissa koskaan käynyt niin, että joku asukas olisi tuntunut ahdistuvan esitystilanteesta tai luullut sitä "todeksi". Jostakin syystä myös huonokuntoisimmat asukkaat tuntuivat ymmärtävän kerhotilanteen, ja ne, jotka sitä eivät aivan ymmärtäneet, eivät asiasta välittäneet.

HOIVAKODEISSA ELETÄÄN usein kohteliaan ystävällisyyden kulttuurissa. Hoitajien oletetaan olevan aina hyväntuulisia, ja varmasti jopa ryhmäkotien asukkailla on vaikeuksia mieltää olevansa paikassa, jossa erilaiset tunteenilmaukset olisivat sallittuja, vaikka paikka onkin heidän kotinsa. Teatterin ammattilaisille, erityisesti näyttelijöille, tarjoutuu hoivakodeissa hieno mahdollisuus näyttää eläytymistaitoaan niille, jotka ehkä joutuvat vaimentamaan tai unohtamaan omia tunteitaan.

Näyttelijä voi esityksessä tai teatterikerhon harjoituksien aikana itkeä, raivota, leperellä, huutaa, vaahdota, olla rakastunut tai mitä tahansa. Myös syvästi muistisairaavat tunnistavat nämä ilmaisut toisen ihmisen olemuksessa, ja tämä tunnistaminen kiinnostaa heitä. Esityksen jälkeisessä keskustelussa näitä ehkä yliampuvia ja pelottavia kiellettyinä pidettyjä tunteita ja niiden herättämiä ajatuksia voidaan käsitellä yhdessä asukkaiden ja muiden läsnäolijoiden kanssa.

Esityksien sisällä, kuten koko teatteriker-

Kontakti ja vuorovaikutus yleisön kanssa ovat merkittävä lisä esityksen ja se tuo yleisölle tunteen tilanteen ainutkertaisuudesta.



Vuonna 2014 teatterikerhojen demo järjestettiin vapun tienoilla, ja kahvipöytä koristeltiin ajankohtaan sopivaksi.



hossa, kannattaa ottaa huomioon osallistavuus. Etenkin lyhyen esityksen voi toteuttaa myös niin, että esiintyjä käy pyörähtämässä näyttämöllä lausumassa runon ja kiiruhtaa sitten takaisin istumaan omalle paikalleen. Kontakti ja vuorovaikutus yleisön kanssa ovat kuitenkin merkittävä lisä esitykseen, ja juuri se tuo yleisölle tunteen esitystilanteen ainutkertaisuudesta.

Mikäli esityksessä on hetkiä, joina voi käydä koskettamassa asukasta olkapäästä, luoda katsekontakteja, tarjota jotakin objektia tutkittavaksi, kysyä jotakin yleisöltä tai vastata yllättäviin kommentteihin, ne on syytä hyödyntää. Kun esiintyjä uskaltautuu laskeutumaan yksinäisestä keskipisteen asemastaan yleisönsä tasolle ja rohkaistuu tarttumaan hetkeen improvisaation avulla, tilanteen ainutkertaisuus on ilmeistä kaikille.

Miimisydestä

TÄMÄN KÄSIKIRJAN harjoitusten kuvauksissa käytetään toisinaan sanaa "miiminen", kun kerrotaan, että jotain tehdään "miimisesti" eikä "oikeasti". Sillä tarkoitetaan matkimista tai imitointia, lapsuuden pantomiimi-leikistä tuttua toimintaa. "Miimisessä" tekemisessä yritetään jokin toiminto tehdä niin tarkasti, että katsoja ymmärtää, mitä tapahtuu, vaikka asiaa ei oikeasti tehdäkään.

Esimerkiksi jos juodaan kahvia miimisesti, tartutaan sormenpäällä näkymättömään kuppiin ja ryystetään näkymätöntä kahvia. Pantomiimi-leikissä on tarkoitus esittää toiminta äänettömästi, mutta teatterikerhojen miiminen toiminta ei välttämättä vaadi sitä. Miiminen esine on siis näkymätön esine, jonka esiintyjä omalla toiminnallaan tekee näkyväksi.

Jos miiminen kahvikuppi on pöydällä, se ei näy yleisölle, mutta jos esiintyjä havaitsee sen,

ottaa sen käteensä kuten hauras posliiniesine otetaan, nuuhkii sitä ja siemaisee kulauksen, yleisö tietää, että kyseessä on jokin juoma. Jos esiintyjä vielä tiputtaa kuppiin näkymättömän sokeripalan, sekoittaa näkymättömällä lusikalla, yleisö hoksaa varmasti, mistä on kyse.

Teatterikerhon harjoituksissa käytetään usein tällaisia miimisiä esineitä aitojen sijaan siksi, että harjoitusten sisältämä improvisaatio pysyy jouhevampana. Jos tilanne vaatii, kahvikuppi voi muuttua valaaksi, eivätkä näyttämöllä räjähtäneen hajupommin haitat jää leijumaan tuntikausiksi. Esiintyjä voi pukeutua upeaan, timanteista valmistettuun mekkoon, eikä haittaa, vaikka se pian upoteaan kiisseliin. Vain mielikuvitus on rajana, kun miimiset esineet ja toiminnot ovat käytössä.

Miimiset esineet eivät myöskään rikkoudu eivätkä aiheuta vaaratilanteita. Niitä voi antaa asukkaiden käsittelyyn – he kyllä ymmärtävät tämän teatterileikin.

JOSKUS KANNATTAA ottaa hyöty irti myös oikeista, näkyvistä esineistä. Esimerkiksi harjoituksessa "Valehtelijoiden klubi" käytetään oikeita esineitä siksi, että hauskuus tuossa harjoituksessa tulee siitä, että esinettä käytetään yllättävällä tavalla. Harjoituksessa voidaan esimerkiksi "kalauttaa perunanuijalla murtovarasta". "Valehtelijoiden klubissa" keskeistä improvisaation onnistumisen kannalta ei ole se, että miimiset esineet voivat yllättäen muuttua toisiksi, tai että niillä voi tehdä epärealistisia asioita. Kyseisessä harjoituksessa oikeiden esineiden käyttäminen mahdollistaa sen, että muistisairaiden tarkkaavaisuus keskittyy juuri oikeaan asiaan, esineeseen, eikä heidän tarvitse miettiä näkymättömän esineen merkitystä.

Kahvihetki tekee ihmisen

TAKOMON TEATTERIKERHOT päättyivät usein päiväkahvihetkeen. Tämä tuntuu olevan etenkin ”vanhalle kansalle” voimakas yhteenkuuluvaisuutta, tasa-arvoisuutta ja elämäniloa tuova asia. Vanhustyötä tekevien taiteilijoiden kannattaa ilman muuta huomioida yhteisen kahvittelun mahdollisuudet.

Ryhmäkodissa taiteilijoiden on hyvä muistaa, että samalla ollaan vierailulla asukkaiden kotona, heidän omassa olohuoneessaan tai keittiössään. Asukkailla saattaa olla omat vakiintuneet paikkansa pöydissä, ja joukkoon voi olla vaikeaa sujahtaa luontevasti, mutta yrittää kannattaa. Kahvipöytäkeskustelussa on mahdollista kysellä palautetta kerhosta, muistisairaatkin saattavat vielä pystyä keskustelemaan siihen liittyen. Kuppusen ääressä voi tietysti puhua mistä tahansa

muustakin. Kun kohdataan kasvokkain, kohdataan ihminen yksilönä, mielenkiintoisena kokonaisuutena, eikä vain epämääräisenä oman ikänsä edustajana: ”yleisvanhuksena” tai ”yleisnuorena”.

Kahvi- tai lounashetki on usein keskeinen osa palvelukeskusten asukkaiden arkea, ja kerhon jälkeen asukkailla saattaa olla kova kiire päästä kupposen tai aterian äärelle. Jos palvelukeskuksen päivärytmiä on jouduttu teatterikerhon takia muuttamaan, asukkaat saattavat kesken kaiken alkaa kysellä, milloin kahvia olikaan tarjolla. Kun asukkaat huomavat, että kerho on loppuillaan, myös kerhossa hyvin viihtyneet saattavat haluta poistua tilasta mahdollisimman nopeasti. Tällöin loppukeskustelu jää helposti pitämättä tai siitä tulee rauhaton. Tämä kannattaa pitää mielessä, kun kerhon aikataulutusta suunnitellaan.

Elvis piipahti kylässä. Aarni Kivinen demon jälkeisenä kahvihetkenä Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa.



Keskusteluun saavat ottaa osaa kaikki läsnäolijat.

Keskustelusta kerhon aikana ja jälkeen

TEATTERIKERHOJEN taustalla on toive ihmisten kohtaamisesta ja nähdyksi tulemisesta vuorovaikutuksellisuuden ja keskustelemisen avulla. Teatterikerhon tapahtumat tarjoavat joukolle erilaisia ihmisiä paljon yhteisiä puheenaiheita, ja kerhon järjestäjien luotsaamana keskustelu voi onnistua huomioimaan ujoimmatkin läsnäolijat. Keskusteluun saavat ottaa osaa kaikki läsnäolijat – asukkaat, teatteritaiteilijat, henkilökunta – tasa-arvoisesti. Henkilökunta ja taiteilijat varmasti kuitenkin huomaavat, milloin asukkaiden reaktioille kannattaa antaa tilaa ja aikaa, ja milloin taas asukkaita nimenomaan innostaisi henkilökunnan ja taiteilijoiden osallistuminen keskusteluun. Tasa-arvoisuus näissä tilanteissa tapahtuu siis kuitenkin asukkaiden ehdoilla, sillä juuri heitä varten kerhot ovat.

KESKUSTELEMINEN on nivoutunut Takomon teatterikerhojen harjoituksiin, ja siksi kerhoissa ei yleensä pyritty järjestämään yhteistä loppukeskustelua. Joskus teatterikerhon

rakenne saattaa kuitenkin olla sellainen, että valmiiksi harjoitellun esityksen osuus on ajallisesti suuri osa sen kokonaiskestosta, eikä esitys itsessään tarjoa suurta mahdollisuutta vuorovaikutuksellisuuteen. Sellaisessa tapauksessa loppukeskustelusta voi olla paljonkin iloa. Keskustelun kesto jää kerhon ohjaajan harkittavaksi. Sen ei tarvitse olla pitkä – jo muutama minuuttikin voi tarjota mahdollisuuden päällimmäisten tuntemusten jakamiseen. Harjoitusten innoittamia keskusteluja teatterikerhon aikana ei kannata katkaista vain siksi, että loppukeskustelulle olisi oltava kylliksi aikaa, mutta mikäli keskustelua ei ole kerhon aikana saatu aikaiseksi, lopussa sille saattaa ollakin tilaa.

Keskustelu voi sisältää vaikkapa mielipiteiden vaihtoa kerhosta, sen sisältämistä harjoituksista tai esityksestä sekä niissä käsitellyistä aiheista. Muistisairaiden henkilöiden kanssa jutustelua voi olla vaikeaa tai mahdotontakin ylläpitää, eivätkä he useimmiten pysty keskustelemaan asioista, jotka tapahtuivat esimerkiksi puoli tuntia aiemmin. Keskustelua heidän kanssaan kannattaa yrittää synnyttää tapahtuman yhteydessä.

Teatterikerhot sisälsivät runsaasti kahdenkeskistä keskustelua. Näyttelijä Katja Joutsijoki (vas.) paneutuu Hiljan kertomaan tarinaan.





Tarinoiden yhteinen jakaminen esitetyssä muodossa kiehtoo sekä asukkaita, kuten Liisaa tässä, että osaston vierailijoita.

TAITEILIJOILLE JA MUILE järjestelyihin osallistuneille keskustelut tarjoavat oppia ja apua tulevien kerhojen suunnitteluun. Henkilökunnalle ja asukkaille ne tarjoavat tilaisuuden kommentoida, mikäli jokin asia kerhossa tai esityksessä mietitytti, ilahdutti tai jäi ärsyttämään. Se, että taiteilijat sekä muut kerhon järjestäjät altistavat itsensä mahdolliselle kritiikille, tasa-arvoistaa tilannetta: asukkaat ja henkilökunta eivät ole vain yleisöä, jonka osaksi jää ainoastaan vastaanottaminen. Lyhyenkin keskusteluhetken tarjoaminen viestittää, että asukkaiden ja henkilökunnan mielipiteillä on merkitystä.

Kuten sanottu, teatterikerhot päättyivät usein yhteiseen kahvihetkeen. Loppukeskustelun jatkaminen kahvipöydässä on erityisen hedelmällistä etenkin, jos kerhon järjestäjiä on useita ja he istuutuvat rupattelemaan yhdessä asukkaiden ja henkilökunnan kanssa. Toisin kuin suurissa ryhmäkeskusteluissa, kahvipöydän äärellä myös huonokuuloiset asukkaat pääsevät lähietäisyydelle keskustelukumppaneittensa kanssa, mikä mahdollistaa heillekin henkilökohtaisen kohtaamisen.

ASUKKAIDEN, HENKILÖKUNNAN ja taiteilijoiden yhteisen keskusteluhetken jälkeen on vielä hyvä jatkaa keskustelua henkilökunnan ja taiteilijoiden kesken vaikkapa puolen tunnin verran. Jos on mahdollista, tämä varsinainen palautekeskustelu kannattaa käydä jossakin toisessa tilassa, niin että asukkaat eivät ole paikalla.

Tässä keskustelussa taiteilijat voivat tarkentaa kerhossa käytettyjen harjoitusten rakennetta, jos joku henkilökunnasta on kiinnostunut hyödyntämään jotakin harjoitusta omassa työssään. Henkilökunta puolestaan voi kertoa näkemyksiään kerhon tapahtumista ja niiden vaikutuksesta asukkaisiin. Taiteilijoille tämä on avartavaa, sillä he eivät tunne asukkaita, eivätkä siis välttämättä voi ymmärtää, miksi joku reagoi kerhossa jollain tietyllä tavalla. Tämä taiteilijoiden ja henkilökunnan välinen palautekeskustelu on tärkeää kerhotömminnän ja siten myös taidelähtöisen vanhustyön kehittämisen kannalta.

3. Harjoitukset

1.

ARVAA MITÄ TAPAHTUU -harjoitus

Kaikki tuntevat pantomiimi-leikin. Seuraava harjoitus muistuttaa tätä syntymäpäiväjuhlista tuttua äänetöntä esittämisleikkiä, mutta ”Arvaa mitä tapahtuu” -leikissä voi olla mukana ääntä sekä yleisön kanssa tapahtuvaa vuorovaikutusta. Esiintyjä esittää jonkin toiminnon tai tunnetilan miimisesti, ja yleisö grittää arvata, mistä on kysymys.

Jokaisella, myös asukkailla, on mahdollisuus esiintyä paineettomasti, mutta näyttelijöiden monipuolisista esiintyjäntaidoista on tässä leikissä tietysti iloa katsojille.

Muistisairaille tämä voi olla yllättävän haastava mutta hauska ja yhteisöllisyyttä lisäävä harjoitus – aivan yksinkertaistenkin asioiden arvaaminen on muistisairaille vaikeaa, sillä heiltä monet tavalliset sanat ovat unohtuneet. Harjoitteen riemukkuus onkin siinä, kun kielen päällä pyörinyt ilmaus muistuu mieleen ja sen myötä ehkä jokin sattumus elämän varrelta.

Tämä harjoitus tarjoaa helppoja mahdollisuuksia asukkaiden ja esiintyjien väliseen yhteiseen teatterilliseen leikkiin.

SOVELTUVUUS:
KAIKKI

VAIKEUSTASO:
HELPPO

Tarvittavat henkilöt:

Tämän harjoituksen toteuttaminen onnistuu yhdeltä ohjaaja/esiintyjältä, mutta se ei ole ideaalitalanne. Hän kyselee kommentteja yleisöltä ja pyytää paikalle uuden esiintyjän, ellei itse toimi jatkuvasti esiintyjänä. Harjoitus on paljon selkeämpi, jos esiintymässä olevan henkilön ei tarvitse irrottautua roolistaan ja siirtyä välillä tilanteen ohjaajaksi.

- Vähintään 1 ohjaaja/esiintyjä, joka osaa tämän harjoituksen ja joka voi johtaa harjoituksen.
- Mielellään 1 esiintyjä, joka voi tarvittaessa vuorotella ohjaajana toisen esiintyjän kanssa.
- Lisäksi jos mahdollista, muusikko

Valmistelut:

Varmista, että kaikki näkevät ”näyttämölle”. Esiintyjä, mahdollinen tilanteen ohjaaja ja mahdollinen muusikko asettuvat ringin toiseen päähän niin, ettei kukaan jää heidän taakseen. Esiintyjät, jotka eivät ole lavalla, istuvat asukkaiden joukossa.

Tarvikkeet:

Ei mitään.

- Jos muusikko on paikalla, hänelle instrumentteja. Sellaisiksi sopivat oman äänen lisäksi mitkä tahansa esineet, joista lähtee jotakin ääntä.

Harjoitus:

Tilanteen ohjaaja kertoo yleisölle, mitä nyt tehdään. Hän kertoo leikin idean pääpiirteittäin. Sitten ensimmäinen esiintyjä menee näyttämölle.

Esiintyjä keksii jonkin tunnetilan, tilanteen tai toiminnan, mitä hän haluaa esittää, eikä kerro sitä yleisölle. Se voi olla esimerkiksi ”syön jäätelöä”, ”saunon”, ”minä olen lapsi ja minua väsyttää” tai ”aurinko häikäisee”. Ihan mitä tahansa. Jos muusikko on paikalla, esiintyjä kuiskaa tämän tiedon hänelle. Muusikko alkaa tuottaa jotakin tilanteeseen sopivaa ääntä, joka voisi auttaa yleisöä arvaamaan.

Jos esiintyjä on valinnut toiminnakseen esimerkiksi ”hihtoretken”, hän voi toimia esimerkiksi näin:

Esiintyjä ottaa miimiset sukset ja sauvat esille, laittaa ne lattialle, ihailee niitä. Sitten hän

kaivaa kaapista kuvitteelliset monot, jotka kiskoo vaivoin jalkoihinsa. Tämän jälkeen hän kiinnittää sukset jalkaansa ja lähtee hiihtämään.

Sukset, sauvat ja monot sekä kaikki muut esityksessä käytetyt ”esineet” ovat miimisiä, eli mimiikan keinoin esitettyjä, näkymättömiä esineitä (näistä enemmän sivulla 28).

Mikäli paikalla on esiintyjän lisäksi henkilö, joka ohjaa tilannetta, tämä kyselee paikallaolijoilta esimerkiksi näin: ”Miltä tuo näyttää? Arvaako kukaan?”

Jos vaikuttaa siltä, että kukaan ei keksi tai muista oikeaa sanaa, ohjaaja voi auttaa: ”Mitä hän oikein laittaa jalkaansa, onpas se vaikean näköistä, oliskos se mono? Onko siellä kylmä? Taitaa olla talvi, vai mitä?” Auttavia lisäkysymyksiä voi esittää samalla, kun esiintyjä jatkaa toimintaansa.

Mikäli yleisön joukosta ei kuulu oikeaa arvausta, esiintyjä voi jatkaa hiihtämistä, ehkä ottaa välillä sukset pois jalasta ja laittaa ne takaisin ja jatkaa retkeään. Toimintaa kannattaa jatkaa pitkään, esimerkiksi hiihtää pieni ympyrä eikä vain muutama vetoa, jotta asukkaat ehtivät reagoida. Kerhon ohjaajan vastuulla on se, että oikea vastaus löytyy.

TÄSSÄ HARJOITUKSESSA on mahdollista aktivoida yleisöä ottamalla heitä mukaan esitykseen esimerkiksi tarjoamalla heille jotakin miimistä esinettä – ”hiihtoretken” tapauksessa ”voileipää ja kaakaota”, tai jos kysymys on ”siivouksesta”, ”imuroimalla” yleisön jalkojen alta, niin että he joutuvat nostamaan jalkojaan. Myös huonokuntoisimmat osallistuvat mielellään tällä tavoin. Tilanteen ohjaaja voi haastatella yleisöä kysymällä jotain miimisiin esineisiin liittyen: ”Mitä te ottaisitte retkelle mukaan eväksi?”

Ideana ei tässä harjoituksessa ole saada yleisöä arvaamaan yhä nopeammin, vaan se, että syntyy keskustelua. Ohjaajan kannattaa antaa tilanteelle aikaa. Jos näyttää siltä, että asukkailla voisi olla sanottavaa jostakin aiheesta, siihen kannattaa tarttua. Esitykset saattavat herättää katsojissa muistoja, joita he voivat haluta jakaa yhdessä toisten kanssa.

Tämän jälkeen houkutellaan uusi henkilö esiintyjäksi, tai sitten esiintyjä keksii uuden tunnetilan, toiminnon tai tilanteen ja aloittaa uuden esityksen.



Taisto Oksanen ehkäpä hiihtoretkellä.

Vinkki:

Esiintyvän henkilön kannattaa pitää esittämänsä toiminnot yksinkertaisina. Esimerkiksi ”hiihtoretken” tapauksessa on mahdollista pysähtyä ja ”syödä eväitä”, mutta se saattaa olla sekoittavaa muistisairaana katsojan näkökulmasta, eikä hetki sitten nähty ”hiihtäminen” enää pysy heidän mielessään. Toisaalta mikäli esitys lähtee luontevasti kohti ”eväshetkeä”, esiintyjän kannattaa tarttua tähän.

Hiihtoretken tilanteessa voi olla hankalaa arvata, että kyse on ”retkestä”, eikä vain ”hiihtämisestä”. Olisi myös melko mahdotonta arvata ”hiihtämässä isän luo” -tyyppinen toiminta, sillä yhden esiintyjän on vaikeaa ottaa ”isää” osaksi esitystään. Yksinkertaisuus on valttia, ja esityksen vaikeustaso kannattaa suhteuttaa asukkaiden kuntoon.

”Miltä tuo näyttää? Arvaako kukaan?”

2.

ELÄVÄT KUULUMISET -harjoitus

SOVELTUVUUS:
KAIKKI

VAIKEUSTASO:
VAATIVA

”Elävät kuulumiset” -harjoitus perustuu kuunteluun ja läsnäoloon. Asukkaat ja muut paikallaolijat, eli haastattelijat, jakautuvat pareihin ja haastattelijoina toimivat henkilöt kyselevät asukkaiden kuulumisia. Näistä kuulumisista esiintyjät tuottavat pieniä esityksiä. Harjoituksessa asukkaat saavat mahdollisuuden tulla kohdatuiksi henkilökohtaisesti, ja he voivat myös kertoa elämästään ja itsestään toisille, vailla minkäänlaisia esiintymisen paineita.

Tarvittavat henkilöt:

Tämä harjoitus vaatii mahdollisimman monta henkilöä, jotka voivat haastatella asukkaita. Jos paikalla on vain ohjaaja/esiiintyjä tai ohjaaja sekä yksi esiintyjä, keskustelua kahden kesken jokaisen asukkaan kanssa voi olla vaikeaa järjestää. Kahdenkeskinen hetki haastattelijan ja asukkaan välillä voi tietysti tapahtua jo ennen kerhon alkamista. Siinä tapauksessa haastattelijan kannattaa tehdä keskustelusta muistiinpanoja.

- haastattelijat
- 2 esiintyjää, jotka voivat myös toimia haastattelijoina
- ohjaaja, joka voi toimia myös haastattelijana ja/tai esiintyjänä
- muusikko (ei välttämätön)

Valmistelut:

Haastattelijat hakeutuvat istumaan asukkaiden viereen niin, että pareja muodostuu. Keskustelusta huonokuuloisten vanhusten kanssa voi tulla aika meluisaa. Siksi olisi hyvä, jos hyväkuntoisimmat vanhukset ja heidän parinsa voisivat siirtyä hieman loitommaksi keskustelemaan. Kun keskusteluhetki on ohi, varmistetaan, että kaikki ovat palanneet paikoilleen ja näkevät ”näyttämölle”. Esiintyjät, tilanteen ohjaaja ja mahdollinen muusikko asettuvat ringin toiseen päähän niin, ettei kukaan jää heidän taakseen. Esiintyjät, jotka eivät tule olemaan lavalla tässä harjoitteessa, istuvat asukkaiden joukossa ja toimivat haastattelijoina.

Tarvikkeet:

Ei mitään.

Harjoitus:

Ohjaaja pyytää yleisön joukossa olevat hoitajat, esiintyjät ja muut henkilöt ottamaan parikseen jonkun asukkaan ja siirtymään tämän viereen istumaan.

Ohjaaja kertoo, että on tarkoitus vaihtaa kuulumisia lyhyesti (riippuen aikataulusta ja puheensorinan innokkuudesta, noin kymmenen minuutin ajan). Ohjaaja kertoo myös, että näiden kuulumisten perusteella tehdään pieniä esityksiä.

Haastattelijat syventyvät keskustelutove-reihinsa ja yrittävät saada heitä kertomaan kuulumisiaan tai mitä tahansa mieleen juolahtavaa. Ujolle haastattelijalle voi olla yllättävän hankalaa tai epäluontevan tuntuista istahtaa melko vieraan ihmisen viereen ja yrittää jutustella hänen kanssaan niitä näitä, etenkin jos asukas ei ole lainkaan juttutuulella tai ei puhu ymmärrettävällä tavalla. Haastattelijalla voi kuitenkin lähestyä asukasta myös kertomalla jotain itsestään ja kysyä siihen liittyen jonkin kysymyksen. Haastattelijan ei tarvitse teeskennellä ulospäinsuuntautunutta, vaan hänen aito, oma olemuksensa riittää.

Ohjaaja pitää huolta ajankäytöstä ja pyrkii hahmottamaan, missä vaiheessa kukin pari keskustelussaan on. Kun sopiva hetki koittaa, hän kokoaa tilanteen ja varmistaa, että kaikki näkevät näyttämölle. Ohjaaja pyytää paikalle kaksi esiintyjää.

Ohjaaja kysyy, olisiko jollakulla parilla jokin sellainen kuuluminen tai asia, minkä he haluaisivat jakaa muille. Asukkaat itse tuskin ehdottavat omia kuulumisiaan kerrottavaksi, joten on haastattelijoiden tehtävä muistuttaa asukkaita ja kysyä heiltä ”saanko kertoa siitä asiasta, mistä hetki sitten puhuttiin?”. Jos asukas antaa tähän luvan, haastattelijalla on

koko keskustelulle otsikon tai nimen ja sitten kertoo muutamalla lyhyellä lauseella, mitä keskustelu käsitteli.

Esimerkiksi jos asukas nimeltä Miina ja haastattelija ovat keskustelleet karjalanpiirakoiden tekemisestä, otsikko voisi olla: *Karjalanpiirakat*. Keskustelun sisältöä kuvaavat lauseet voisivat olla vaikkapa seuraavan kaltaisia: "Ensimmäinen lause: *Miinan tekee mieli karjalanpiirakoita ja munavoita*", "Toinen lause: *Pienenä Miina leipoi niitä äitinsä kanssa*" ja "Kolmas lause: *Munavoissa pitää käyttää kunnon voita eikä margariinia*".

Ohjaaja painaa nämä lauseet mieleensä. Lauseita ei tarvitse olla montaa, yksikin riittää. Mikäli haastattelija haluaa tai mikäli ohjaaja ohjeistaa häntä niin, haastattelija voi kertoa lauseet myös yksitellen, aina nähtyään edellisestä lauseesta tehdyn esityksen. Tärkeää olisi, että mahdollisimman monen asukkaan kuulumisia ehdittäisiin käsitellä, ja ohjaajan vastuulle jää valinta siitä, kuinka monta lausetta asukasta kohden ehditään käsitellä.

Ohjaaja toistaa lauseet yksitellen esiintyjille ja yleisölle niin, että jokaisen lauseen jälkeen seuraa pieni esitys. Esiintyjät tekevät näistä lauseista eräänlaisia "eläviä kuvia" tai "eläviä kuulumisia", kuin liikkuvia patsaita, joiden toiminnassa nuo lauseet tulevat esille.

Esimerkiksi Miinan kuulumisista voisi tehdä seuraavan pienen esityksen:

ENSIMMÄINEN ELÄVÄ KUULUMINEN:

Ohjaaja sanoo: "Näemme nyt pienen esityksen nimeltä *Karjalanpiirakat*. Katsotaan ensimmäinen kuuluminen: *Miinan tekee mieli karjalanpiirakoita ja munavoita*."

Yksi esiintyjä alkaa esittää Miinaa, joka himoitsee karjalanpiirakoita ja munavoita. Hän voi vaikkapa hieroa nälkäisen näköisenä vatsaansa ja sanoa: "Kyllä nyt maistuisi karjalanpiirakka ja kunnon munavoi!".

Toinen esiintyjä voi odottaa seisoen paikoillaan, mitään tekemättä, tai sitten

hänkin voi esittää Miinaa – Miinoja voi olla lavalla kaksi yhtä aikaa, realismin vaatimusten ei tarvitse toteutua.

Nälän esittäminen jatkuu sen verran kauan, että kaikki asukkaat ovat ehtineet havaita tämän liikkuvan kuvan. Esiintyjät voivat toistaa repliikkejään muutaman kerran, niin että kaikki ehtivät kuulla ne.

Ohjaaja sanoo: "Tässä on ensimmäinen kuuluminen: *Miinan tekee mieli karjalanpiirakoita ja munavoita*." Ohjaaja toistaa kuulumisen esityksen jälkeen siksi, että esitys saattaa olla aika viitteellinen ja kuulumisen yhdistyminen selkeästi siihen auttaa läsnäolijoita hahmottamaan, mistä on kysymys. Lisäksi toisto auttaa muistisairaita ymmärtämään tilannetta.

Toiston jälkeen ohjaaja kysyy Miinalta, näinkö se tapahtui, ja Miina voi halutessaan korjata esiintyjien toimintaa.

TOINEN ELÄVÄ KUULUMINEN:

Ohjaaja sanoo: "Katsotaan seuraava kuuluminen: *Pienenä Miina leipoi karjalanpiirakoita äitinsä kanssa*."

Toinen esiintyjä, mieluusti se, joka äsken esitti Miinaa (elleivät molemmat esittäneet häntä), alkaa esittää pientä lasta ja vaikkapa kiskaisee toista esiintyjää paidanhelmasta ja kysyy: "Voidaanko me tehdä taas piirakoita, äiti?"

Näin huomataan, että lavalla on äiti ja lapsi.

Haastattelijan ei tarvitse teeskennellä ulospäin-suuntautunutta, vaan hänen aito, oma olemuksensa riittää.

Tällainen kuuluminen nähtiin teatterikerhossa 2014.



Äidin esittäjä voi vastata tähän: ”Tehdään vaan, Miina.”

Miina ja äiti voivat nyt ryhtyä puuhaan ja alkaa vaivata näkymätöntä, miimistä piirakkataikinaa. Sitten he voivat hetken verran muotoilla ja rypyttää piirakoita.

Jos tuntuu luontevalta, miimisiä piirakoita voi tarjota asukkaille rypyttäväksi.

Ohjaaja toistaa: ”Tässä on toinen kuuluminen: *Pienenä Miina leipoi karjalanpiirakoita äitinsä kanssa*” ja kysyä katsomossa istuvalta Miinalta, näinkö se tapahtui. Miina saattaa sanoa vaikkapa että ”Ei, meillä ei äiti koskaan rypyttänyt piirakoita, vaan se oli minun tehtäväni.” Silloin vetäjä voi pyytää esiintyjä vielä esittämään piirakoiden tekemistä niin, että äidin esittäjä ei rypytä piirakoita vaan esimerkiksi levittää puuroa piirakoille, ja pikku-Miina puolestaan hoitaa rypytyksen.

KOLMAS ELÄVÄ KUULUMINEN:

Ohjaaja sanoo: ”Katsotaan viimeinen Miinan kuuluminen: *Munavoissa pitää käyttää kunnon voita eikä margariinia.*”

Ensimmäinen esiintyjä voi ottaa käsiinsä miimisen purkin munavoita ja alkaa levittää sitä johonkin – esimerkiksi toisen esiintyjän vatsaan, toinen esiintyjä voi esittää karjalanpiirakkaa. Levitettyään munavoin ensimmäinen esiintyjä voi esittää maistavansa tätä piirakkaa ja sanoa inhoten: ”Hyh, oliko tämä munavoi tehty margariiniin? Se pitää tehdä voihin!”

Ohjaaja toistaa: ”Tässä on viimeinen kuuluminen: *Munavoissa pitää käyttää kunnon voita eikä margariinia.*”

Viimeisen kuulumisen jälkeen ohjaaja kysyy katsomossa istuvalta Miinalta, olivatko nähdyt kuvat tutun näköisiä. Miina voi taas kommentoida esitystä.

Ohjaaja voi vielä kysyä muilta läsnäolijoilta, mitä mieltä he ovat munavoista, voiko sen tehdä margariinista. Tällaisille pienille keskusteluille kannattaa antaa aikaa.

ESIINTYJIEN EI tarvitse sanoa mitään esityksen aikana, mutta jos tuntuu siltä, että toiminta jää ilman puhetta liian arvoitukselliseksi, voi puheen tai jonkin muun äänen ottaa mukaan.

Esitykset voivat olla yksinkertaisia, kuten tässä esimerkissä, ja kestoltaan

lyhyitä väläyksiä. Tarkoituksena ei ole tehdä suurta taidetta, keksiä nokkeluuksia tai jännittäviä tilanteita lavalla, vaan tarkoituksena on näyttää asukkaan kertomat asiat mahdollisimman uskollisesti. Tilanteita ei tarvitse jatkaa – karjalanpiirakkaesimerkissä eläväksi kuvaksi riittää hyvin se, että äiti ja Miina vaivaavat piirakkataikinaa. Ei tarvitse näyttää, kuinka piirakoita tipahtaa lattialle tai kuinka isä tulee kotiin, etenkin, jos lauseet eivät sisältäneet näitä tapahtumia. Näin asukas saa esiintyjien avulla nähdä oman muistonsa tai ajatuksensa fyysisessä muodossa edessään, ja hän voi myös kertoa jotakin itsestään ja ajatuksistaan muille ihmisille.

Vinkki:

Mikään asia ei ole liian pieni tai mitätön esitettäväksi. Keskusteluissa kuultuihin kommentteihin on suhtauduttava empaattisesti, lämmöllä ja kunnioituksella. Mikäli keskustelussa asukkaan kanssa tulee ilmi jotakin sellaista, joka vaikuttaa erityisen henkilökohtaiselta, on reilua varmistaa asukkaalta, saako asian kertoa toisille ja saako siitä tehdä pienen esityksen – muistisairas esimerkiksi saattaa hyvin unohtaa, että ollaan teatterikerhossa. Ketään ei ole tarkoitus nolata, eikä kenestäkään ole tarkoitus paljastella jotakin sellaista, mikä oli tarkoitettu vain keskustelukumppanin korville.

Muistisairas, joka on unohtanut kielen tai puhuu vain omakeksimillään sanoilla, voi tulla sanoneeksi keskustelun aikana vaikka vain yhden sanan, joka voi olla mikä tahansa maan ja taivaan väliltä, esimerkiksi ”kivi”. Haastattelijan täytyy suhtautua tähän informaatioon viisaasti. Kun kuulumisia aletaan jakaa toisille, hän voi kertoa ”kiveen” liittyen muille jotakin sellaista, joka ei aseta asukasta naurunalaiseksi. Keskustelu on kuitenkin vastavuoroinen tilanne, ja haastattelija voi liittää kuulemaansa sanaan omia ajatuksiaan, joita on ilmaissut asukkaalle. Haastattelija voi vaikka kertoa, että ”me keskustelimme rantojen kivistä ja mietimme niiden pyöreyttä”. On myös mahdollista tehdä esityksiä tunnelmista, yksittäisistä sanoista ja jopa äännejonoista tai muusta mitään tarkoittamattomasta – sellaisesta kokenut esiintyjä kehittää helposti vaikka laulun.

Mikään asia ei ole liian pieni tai mitätön esitettäväksi.

3.

ESINEIDEN STIMULOIMAT AISTIT -harjoitus

**SOVELTUVUUS:
MUISTI-
SAIRAA,
HUONO-
KUULOISET
&
HUONOSTI
NÄKEVÄT**

**VAIKEUSTASO:
HELPPO**

Aiemmin kuvailtu ”Elävät kuulumiset” -harjoitus edellyttää keskustelua asukkaiden kanssa. Keskustelun herättely tuntemattoman ihmisen kanssa voi kuitenkin olla vaikeaa.

Hyvä apukeino on ottaa mukaan kasa erilaisia esineitä keskustelun herättelijöiksi. Mitkä tahansa esineet sopivat, mutta erityisen hyviä ovat sellaiset, jotka ovat käyttötarkoitukseltaan tuttuja asukkaille ja jotka herättävät jonkin aistimuksen.

Joidenkin muistisairaiden kanssa keskusteleminen on hankalaa, sillä heidän sanavarastonsa on kaventunut ja juuri sanottu asiakaan ei pysy heidän mielessään. Esine voi kiinnittää muistisairaana mielenkiinnon, ja vaikka hän ei saisikaan sanaa suustaan, hän on silti saanut aistikokemuksen ja voi sitten vaikka hymyillä reaktioksi. Yhteisymmärrys haastattelijan ja asukkaan kesken jonkin yhteisen asian äärellä saattaa tarjota puheen tuottamisen ongelmista kärsivälle itsearvostusta kasvattavan hetken.

Esineistä kahden kesken keskustelemisesta voivat ilahtua myös ne asukkaat, joilla on heikentynyt näkö tai kuulo, ja jotka siksi eivät helposti reagoi lavalla tapahtuviin asioihin.

Tarvittavat henkilöt:

Tämä harjoitus vaatii mieluusti mahdollisimman monta henkilöä, jotka voivat haastatella asukkaita. Jos paikalla on vain yksi henkilö, joka voi haastatella asukkaita, keskustelua kahden kesken jokaisen asukkaan kanssa voi olla vaikeaa järjestää.

- haastattelijat
- ohjaaja (joka voi toimia myös haastattelijana)
- esiintyjä, mikäli tästä on tarkoitus jatkaa esimerkiksi ”Elävät kuulumiset” -harjoitukseen

Valmistelut:

Haastattelijat hakeutuvat istumaan asukkaiden viereen niin, että muodostuu pareja. Keskustelusta voi tulla aika kovaäänistä. Olisikin hyvä, jos hyväkuntoisimmat vanhukset ja heidän parinsa voisivat siirtyä hieman loitommaksi keskustelemaan.

Tarvikkeet:

Esineitä tai asioita, joihin liittyy jokin aistikokemus. Hajuaiastia herätteleviä esineitä tai asioita ei kannata unohtaa. Vähintään yksi esine tai asia asukasta kohden niin, että kaikki voivat yhtä aikaa tutkia niitä. Aisteihin vetoavia esineitä tai asioita voisivat olla tuoksuva,

vastajauhettu kahvi; vauvan puinen, pehmeä-karvainen hiusharja; viileät, lasiset marmori-kuulat; kissan virttyneet valjaat; ruusuvesi, virsikirja, perunanuija, piippu, raastinrauta, metallinen pillerirasia, sulka, hioutunut rantakivi, huopahattu ja niin edelleen.

Harjoitus:

Haastattelijat esittelevät valitsemansa esineen parilleen niin, että pari saa koskettaa esinettä ja tutustua siihen rauhassa. Jos esineeseen liittyy jokin erityinen tuoksu, asukkaalle tarjotaan sitä nuuhkaistavaksi.

Haastattelijat kertovat, miksi kyseinen esine on heidän mielestään kiinnostava. Jos esine ei herätä asukkaassa mielenkiintoa, haastattelijat voi ottaa esille jonkin toisen esineen. Sen vuoksi olisi hyvä, että teatterikerhon järjestäjällä olisi mukanaan runsaasti erilaisia esineitä tai asioita. Joitakin ei esineiden katselu taikka niistä tai mistään muustakaan keskusteleminen kiinnosta lainkaan. Sellaisten voidaan antaa jäädä keskustelun ulkopuolelle.

Kun teatterikerhon seuraava ohjelmanumero alkaa, nämäkin saattavat taas olla innokkaasti mukana. Voi myös olla, että he innostuvat keskustelemaan esineistä jonain toisena päivänä.

Tuoksujen maailmaa ei kannata unohtaa teatterissa-kaan.



Keskusteluissa kannattaa yrittää päästä pintaa syvemmälle. Aivan arkisista asioista asukkaat varmasti pääsevät keskustelemaan useinkin, mutta jos esine näyttäisi herättävän esimerkiksi jonkin lapsuusmuiston, haastattelijan on hyvä tarttua tähän ja ryhtyä kyselemään lisää aiheeseen liittyen.

Mikäli halutaan, nämä keskustelut voidaan tuoda koko ryhmän nähtäville ja keskusteltavaksi jo aiemmin kuvaillun "Elävät kuulumiset"-harjoituksen avulla.

Vinkki:

Muistisairaiden kohdalla on huomattava, että huonokuntoisimmat heistä saattavat työntää käsiin sattuvia pikkuesineitä suuhunsa ja niellä ne. Jos on tarkoitus vaikkapa tarjoilla muistisairaille asukkaille jotakin syötävää, esimerkiksi karamelleja, kannattaa kysyä hoitohenkilökunnan mielipidettä asiasta. Muistisairaot diabeetikot ja allergikot eivät muista kieltäytyä itselleen vaarallisista asioista.

Mikäli haastattelijaa ei voi olla koko ajan haastattelemansa asukkaan lähellä, esineiksi ei kannata valita helposti rikkoutuvia, putoavia tai painavia esineitä.

Keskusteluissa kannattaa yrittää päästä pintaa syvemmälle.

4.

MINÄ OLEN PUU -harjoitus**SOVELTUVUUS:
KAIKKI****VAIKEUSTASO:
HELPPO**

”Minä olen puu” on helppo, hauska, paineeton ja osallistava harjoitus, joka onnistuu myös muilta kuin teatterialan ammattilaisilta. Esiintyjät astelevat vuorotellen näyttämölle osaksi samaa kuvaa ja kertovat mitä esittävät. Tämä toimii hyvin leikillisenä lämmittelyharjoituksena, joka antaa kaikille käsityksen siitä, että esiintyminen voi olla miellyttävää ja että esiintyjille voi ehdottaa erilaisia asioita. Esitystä tai teatterikerhoa ei siis tarvitse seurata vain hiljaa katsoen, kuten perinteisissä teatteriesityksessä. ”Minä olen puu” -harjoitus tuottaa nopeasti yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen tunteen. Näyttämölle ilmaantuvat kuvat ovat usein hauskoja, mutta mikään ei estä sitä, etteikö tässä harjoituksessa voisi ilmentää vakaviakin asioita.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja, joka voi toimia myös esiintyjänä
- vähintään 2 esiintyjää
- muusikko (ei välttämätön)

Valmistelut:

Varmista, että kaikki näkevät näyttämölle.

Tarvikkeet:

Ei mitään.

- Jos muusikko on paikalla, hänelle instrumentteja

Harjoitus:

Teatterikerhon ohjaaja kertoo läsnäolijoille, mitä seuraavaksi on luvassa. Sitten ensimmäinen innokas vapaaehtoinen pohtii, mitä voisi esittää muille. Hän asettuu näyttämölle ja sanoo:

”Minä olen puu.”

Ohjaaja kysyy: ”Mitä muuta tässä kuvassa voisi olla puun lisäksi?”

Toinen henkilö astelee näyttämölle. Hän osoittaa ensimmäistä henkilöä ja sanoo:

”Jos sinä olet puu, niin minä olen *lintu puun oksalla*.” (Kursivoidun kohdan hän voi korvata jollain muulla asialla, mikä saa hänen olemisensa yhdistymään ensimmäisen henkilön esittämään puuhun). Näin sanottuaan hän esimerkiksi ottaa kiinni ”puun” oksasta, eli esimerkiksi ensimmäisen henkilön kädestä.

Nämä kaksi henkilöä pysyvät tässä asetelmassa, kun paikalle saapuu kolmas henkilö. Hän osoittaa ensimmäistä henkilöä ja sanoo: ”Jos sinä olet puu...”, ja osoittaa sitten toista

henkilöä ja sanoo esimerkiksi näin: ”ja jos sinä olet lintu puun oksalla, niin minä olen pakkanen, joka ympäröi linnun”. Näin sanottuaan kolmas henkilö asettautuu esimerkiksi niin, että hänen kätensä ovat linnun ympärillä.

Henkilöt pysyvät tässä pysähtyneessä, kuvan kaltaisessa asetelmassa hetken niin, että yleisö ehtii havainnoida tilanteen ja ehkä jopa taputtaa. Se, joka tuli ensimmäisenä näyttämölle ja esitti puuta, saa päättää, kuka jää näyttämölle. Hän sanoo vaikkapa: ”Pakkasen jää.” Pakkasen esittäjä jää näyttämölle samaan asentoon, jossa hän jo oli. Tilanne puretaan ja henkilöt pakkasta lukuunottamatta menevät istumaan paikoilleen.

Seuraava kierros harjoitusta alkaa, kun pakkasen esittäjä sanoo: ”Minä olen pakkanen.”

Joku menee näyttämölle ja osoittaa pakkasta ja sanoo: ”Jos sinä olet pakkanen, minä olen...”, ja lisää lauseen perään minkä tahansa sanan, esimerkiksi ”pakastearkku”. Hän yrittää muistuttaa pakastearkkua, esimerkiksi



Esiintyjät
riehaantuvat
”Minä olen
puussa”.

kumartamalla kontilleen ja avaamalla kätensä levälleen niin, että pakkaneen jää käsien väliin.

Tämän jälkeen kolmas henkilö tulee näyttämölle ja osoittaa ensin ”pakkasta” ja sitten ”pakastearkkua” ja sanoo esimerkiksi näin:

”Jos sinä olet pakkaneen ja sinä olet pakastearkku, niin minä olen pakastearkkuun joutunut äidin lompakko.” Näin sanottuaan hän asettautuu ”pakastearkun” sisään, esimerkiksi menemällä kyykkyy. Ja näin leikki jatkuu niin kauan kuin on tarpeellista.

Kun yleisö muutaman kierroksen jälkeen ymmärtää, mitä tässä harjoituksessa tehdään, heiltä voi alkaa kysellä, mitä näyttämölle voisi ilmestyä. Jos paikalla on jo ”pakastearkku”, voidaan kysyä: ”Mitä pakastearkussa voisi olla?” Vastaus tuskin tulee heti, mutta sitä voi kalastella uudella kysymyksellä: ”Mitä sinä laittaisit tähän pakastearkkuun?”, jolloin joku asukas tai muu tilaisuudessa läsnä oleva henkilö voi sanoa vaikkapa: ”No marjoja!” Ja näin seuraava henkilö voi alkaa esittää ”marjoja pakastearkussa” ja sanoa, osoittaen ”pakastearkkua”:

”Jos sinä olet pakastearkku, niin minä olen pussillinen mustikoita.”

Vinkki:

Tavoitteena on saada asukkaiden tuntemaan itsensä kuulluiksi ja olonsa turvalliseksi. Useat vanhukset, etenkin muistisairaat, reagoivat näkemäänsä hitaammin kuin nuoremmat ihmiset, ja heidän kommentilleen kannattaa antaa aikaa muotoutua. Muistisairaat saattavat ehdottaa samoja asioita yhä uudelleen, mutta se ei haittaa, samat asiat voivat toistua näissä asetelmissa. Liikuntakykyisiä asukkaita voi myös houkutella mukaan kuviin. Asetelmien pysähtyneisyyden vaatimukseen ei tarvitse takertua. Jos asetelmat vaativat liikettä, esimerkiksi jos esiintyjät ovat ”autoja liikenteessä”, niin silloin on syytä ajella autoina ympäri estradia ja ehkä töräytellä torveakin.

Muodostuneissa asetelmissa ei kannata olla yli viittä henkilöä kerrallaan, ainakaan mikäli muistisairaita vanhuksia on paikalla, sillä heidän voi olla vaikeaa hahmottaa kokonaisuutta, jos ”kuvan” osasia on liikaa.



”Minä olen puu”-harjoitus on takuuvarma naurattaja.

5.

VALOKUVAT-harjoitus

SOVELTUVUUS:
KAIKKIVAIKEUSTASO:
HELPPO

”Valokuvat”-harjoituksessa uppoudutaan asukkaiden muistoihin valokuvien avulla. Kun katsotaan yhdessä asukkaan valokuva-albumista jotakin tiettyä kuvaa ja toteutetaan se esityksenä näyttämöllä, asukas saa nähdä valokuvaan liittyvän tilanteen uusin silmin ja saa jakaa samalla jotakin itsestään muille ihmisille. Tämä tuottaa voimauttavan kuulluksi ja huomioiduksi tulemisen kokemuksen. Valokuvien yhteinen katsominen saa asukkaat ja muut paikallaolijat huomioimaan toinen toisensa yksilöinä, joilla on pitkä, kiinnostava historia. Valokuvamateriaalina voidaan käyttää sekä asukkaiden henkilökohtaisia kuvia että mitä tahansa muita valokuvia. Myös piirrokset kelpaavat. Harjoitus sopii kaikille, jotka pystyvät kommunikoimaan edes auttavasti. Jopa melko syvästi muistisairaavat henkilöt voivat iloita tästä harjoituksesta.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja, joka voi toimia myös haastattelijana ja esiintyjänä
- mahdollisimman monta haastattelijaa, jotka voivat toimia myös esiintyjinä. Jos mahdollisia haastattelihoita on vain vähän, haastattelijat käyvät jututtamassa useampia asukkaita.
- vähintään 2 esiintyjää

Valmistelut:

Asukkaita, heidän omahoitajiaan tai omaisiaan pyydetään tuomaan mukanaan valokuvia, jotka ovat asukkaille tärkeitä. Yksikin kuva riittää. Tämä täytyy tehdä hyvissä ajoin, jo päiviä ennen teatterikerhoa. Valokuvat voivat olla mitä vain; omakuvia mistä tahansa vaiheesta elämää, kuvia toisista ihmisistä, läheisistä, harrastuksista, lemmikeistä tai vaikka ulkomaanmatkoista. Jos mahdollista, olisi hyvä, jos kuvassa näkyisi myös asukas itse, mutta se ei ole välttämätöntä.

Varmuuden vuoksi teatterikerhon ohjaajan kannattaa ottaa mukaansa kasa muita kuvia, jotka saattaisivat herättää asukkaissa innostusta. Nämä ovat niitä asukkaita varten, joilla ei ole omia valokuvia mukanaan, tai joita ei oma valokuva kiinnosta. Varakuviiksi sopivat mainiosti esimerkiksi vanhat lehtikuvat, joissa on menneiden vuosien julkisuuden henkilöitä, kuten Armi Kuusela, Marilyn Monroe, John F. Kennedy tai Tauno Palo.

Kokeilun arvoisia ovat myös vanhat kuvat tutuista, merkittävistä tapahtumista, esimer-

kiksi olympialaiset Helsingissä vuonna 1952, ensimmäinen kuulento, Berliinin muurin murtuminen ja niin edelleen. Postikorteista saattaa myös löytyä kiintoisia ja muistoja herättäviä aiheita: lemmikit hassuissa tilanteissa, arkiset tilanteet kuten saunominen, onkiminen, lasten touhut tai matkustaminen.

Ohjaaja ja haastattelijat voivat myös ottaa mukaansa omia henkilökohtaisia valokuviaan ja myös näistä voidaan tehdä esityksiä, mikäli tilanne tuntuu sopivalta, ja jos aikaa riittää. Ryhmäkoodissa yhteishenki hoitajien ja asukkaiden välillä voi lujittua, jos sekä asukkaat että hoitajat voivat olla samankaltaisessa asemassa keskenään ja jakaa yhdessä muistojaan.

Tarvikkeet:

- asukkaiden henkilökohtaiset valokuvat, vähintään yksi kuva asukasta kohden
- varmuuden vuoksi myös kasa muita valokuvia, esimerkiksi vanhoista lehdistä, valokuvateoksista tai postikorteista
- haastattelijoiden henkilökohtaiset valokuvat (ei välttämätöntä)

Harjoitus:

Teatterikerhon ohjaaja kertoo, mitä seuraavaksi tehdään – katsotaan yhdessä parin kanssa valokuvia ja jutellaan niistä. Sen jälkeen kuvista voidaan tehdä pieniä esityksiä, jos asukkaat niin tahtovat.

HAASTATELIIJAT ottavat itselleen parin asukkaiden joukosta ja asettuvat istumaan hänen lähelleen. Haastattelijat ja asukkaat tutustuvat yhdessä valokuvaan. Haastattelijä pyrkii saamaan selville, kuka tai ketkä ovat kuvassa, missä kuva on otettu, mitä siinä tapahtuu ja niin edelleen.

Kun keskustelut on saatu sopivaan vaiheeseen, esimerkiksi noin 10 minuutin kuluttua, ohjaaja ilmoittaa, että aletaan katsoa kuvia yhdessä. Varmistetaan, että kaikki näkevät näyttämölle.

Ohjaaja kysyy ensimmäiseltä parilta, millainen kuva heillä oli käsittelyssään, haluaisivatko he kertoa siitä muillekin ja nähdä siitä pienen esityksen. Mikäli asukas ei itse halua tai pysty kertomaan, haastattelijä kertoo kuvasta hänen puolestaan. Taas on muistettava, että mikäli keskustelussa on tullut ilmi jotain hyvin henkilökohtaista, haastattelijä pitää tämän osan keskustelusta omana tietonaan, mutta asukkaan suostumuksella kertoo valokuvasta jotain muuta.

Kun kuvasta on kerrottu muille, ohjaaja kiertää näyttämässä valokuvaa pikaisesti kaikille paikallaolijoille ja kertoo samalla summittaisesti, kenen kuvasta on kysymys ja mitä siinä on.

TÄMÄN JÄLKEEN ohjaaja valitsee läsnäolijoiden joukossa olevista esiintymishaluisista ihmisistä henkilön, joka voisi toimia kuvassa päähenkilönä, eli asukkaan esittäjänä. Esimerkiksi, jos Johannes-niminen asukas on keskustellut parinsa kanssa hääkuvastaan, ohjaaja kysyy häneltä: "Voisiko Laura esittää sinua tässä kuvassa?" Mikäli asukas vastaa kyllä, Laura-niminen hoitaja menee näyttämölle odottamaan.

Eryteisesti muistisairaiden kohdalla on usein hyvä roolittaa henkilöt niin, että miehet esittävät miehiä ja naiset naisia, mutta mikäli paikalla ei ole miespuolisia henkilöitä, myös naiset voivat esittää miehiä. Ohjaaja näyttää Johannesen esittäjälle Lauralle hääkuvaa, ja Laura pyrkii asettautumaan niin, että hän on samankaltaisessa asennossa kuin Johannes tuossa kuvassa.

Tämän jälkeen keksitään repliikki, jonka Johannesta esittävä henkilö voisi sanoa kuvassa.

Ohjaaja kysyy Johanneselta: "Mitä Johannes voisi sanoa tässä kuvassa? Mitä Johannes sanoisi tuoreelle vaimolleen Katariinalle?"

Johannes vastaa: "No vaikka: Minä rakastan sinua." Silloin Johannesta esittävä Laura sanoo: "Minä rakastan sinua."

SITTEEN VALITAAN kuvaan siinä esiintyvät muut henkilöt samalla tavoin. Pian näyttämölle on myös Riitta-hoitaja esittämässä Johannesen vaimoa Katariinaa. Ohjaaja näyttää esiintyjille hääkuvaa, ja esiintyjät pyrkivät asettautumaan niin, kuin Johannes ja Katariina ovat kuvassa. Muodostuneen kuvan tulee olla hääkuvan näköinen yleisön joukossa istuvan Johannesen näkökulmasta katsottuna. Ohjaaja, haastattelijä ja asukas voivat ohjeistaa kuvan muodostamista. Valmiissa kuvassa esiintyjät eivät liiku vaan pysyvät paikoillaan, kuin valokuvassa.

Sitten keksitään repliikki, jonka Katariina voisi sanoa Johanneselle.

"Entä mitä Katariina vastaa Johanneselle?" ohjaaja kysyy Johanneselta.

"Minäkin rakastan sinua aina", Johannes vastaa, ja Katariinan esittäjä toistaa tämän repliikin.

KUN KUVA ON muodostettu, ja asukas on ehtinyt katsoa sitä, esiintyjät voivat pyörähtää tai kävellä ympäri näyttämön niin, että jokainen asukas näkee kuvan kokonaisuudessaan eikä esimerkiksi vain takapuolelta. Ohjaaja voi tässä sanoa kaikille: "Tällainen on Johannesen hääkuva, Laura esittää Johannesta ja Riitta hänen vaimoaan Katariinaa. Johannes kertoi, että he menivät naimisiin vuonna 1965 Tampereella." Sitten he asettuvat taas niin, että Johannes näkee tilanteen hyvin.

Esiintyjät esittävät repliikkinsä hääkuva-muodostelmassa vielä rauhallisesti muutaman kerran, niin että kaikki asukkaat ja läsnäolijat näkevät. Jos paikalla on muusikko, hän voi soittaa tunnelmamusiikkia repliikkien taustalle.

Ohjaaja kiittää Johannesta ja kysyy, miltä kuvan katsominen tuntuu ja onko Johannesella jotain, mitä hän haluaisi lisätä kuvaan. Jos hänellä on, esiintyjät voivat toteuttaa hänen toiveensa.

Lähihoitaja
Anna
Liimatta
(kesk.)
ja Rauni
(vas.)
keskustelivat
Raunille
tärkeistä
kuvista.
Elisa Salo
toimi
teatterikerhon
ohjaajana.



KUN JOHANNEKSEN kuva on nähty, ohjaaja voi yrittää herätellä yleistä keskustelua hääaiheesta: Onko muilla asukkailla muistoja omista häistään? Oliko hääpäivänä hyvä sää? Mitä tarjottiin häävieraille?

Kun keskustelu on käyty, siirrytään seuraavan asukkaan kuvaan.

Tarkoitus on, että esiintyjät toteuttavat kuvan mahdollisimman uskollisina sille tiedolle, mitä asukas tai hänen haastattelijansa kuvasta kertoo. Kuvaa ei tarvitse lisäillä mitään omaa, siitä ei tarvitse tehdä hauskaa tai jännittävää.

Vinkki:

Tunnistamisella tai ”oikein muistamisella” ei ole tässä harjoituksessa merkitystä. Vaikka asukas muistaisi väärin kuvassa olevat henkilöt, väittäisi esimerkiksi oman poikansa lapsuudenkuvan esittävän häntä itseään, ei hänen mielikuvaansa asiasta tarvitse alkaa korjailta. Kuva toistetaan juuri niinkuin asukas

sen muistaa, vaikka informaatio olisikin virheellistä. Erityisesti muistisairaiden muistot muuntuvat ja heidän kykynsä tunnistaa ihmisiä ja tilanteita katoaa, mutta kyseinen valokuva voi silti olla heille tärkeä ja sen esittäminen herättää heissä lämpimiä tunteita.

Kahdenkeskinen keskustelu asukkaan ja haastattelijan välillä on tärkeää sinänsä, se ei ole vain väline jolla kerätään tietoa yhteisesti esitettyjä kuvia varten. Kaikkea keskusteluissa ilmi tullutta tietoa ei tarvitse lisätä yleisesti jaettavaan kuvaan. Kuvat ja niiden näkeminen yhdessä toisten kanssa voivat herättää yllättäviä muistoja, joista osa voi olla kipeitäkin. Kuvissa esiinnyttäen usein onnellisen näköisinä, vaikka vain asianosainen itse tietää, mitä surullista kuvaan oikeasti liittyy. Mikäli kuva herättää liian kivuliaita muistoja, ja haastatteliija huomaa tämän, voi hän tarjota vaihtoehdoksi jotakin muuta kuvaa, esimerkiksi jotakin ohjaajan mukanaan tuomaa vanhaa lehtikuvaa.

Tunnistamisella tai ”oikein muistamisella” ei ole tässä harjoituksessa merkitystä.

6.

HELPOJA MUSIIKILLISIA HARJOITUKSIA

SOVELTUVUUS:
VAIHELEE

VAIKEUSTASO:
HELPO

Musisoinnilla ja laulamisella on todistetusti kaikenikäisten hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Halvauksista tai muistisairauksista kärsiviä henkilöitä erilaiset musiikkituokiot sekä virkistävät että kuntouttavat.

Tässä esitellään kuusi erilaista innostavaa pientä harjoitusta, joita voidaan käyttää piristävänä välipaloina arjen keskellä tai tunnelman nostattajina muiden harjoitusten lomassa. Harjoitukset ovat erityisen helposti sovellettavissa osaksi kenen tahansa järjestämää teatterikerhoa.

Musiikista ja yhteislaulusta:

Muusikkoo ei yhteislauluissa välttämättä tarvita, jos ohjaaja tai joku esiintyjistä toimii esilaulajana. Yhteislauluvihkot, joihin on kerätty ikivihreiden laulujen sanoituksia riittävän suurikokoisina, kannattaa jakaa kaikille, jos lauletaan useita lauluja peräkkäin. Yksittäisten laulujen kohdalla ei kuitenkaan ole järkevää käyttää aikaa ja katkaista tunnelmaa vihkosten jakamiseen ja selailuun.

Vihkoset kannattaa kerätä takaisin yhteislaulujen jälkeen ainakin muistisairaille suunnatuissa teatterikerhoissa. Moni heistä jää muuten tutkimaan vihkosia kuin uusia asioita, kyvyttöminä keskittymään näyttämön tapahtumiin. Usein muistisairaatkin pystyvät muistamaan ulkoa yllättävän laajan kokoelman ikivihreiden sävelmien sanoja, ja siksi yhteislauluvihkoset eivät yleensä ole välttämättömiä.

Yhteislaulutuokioita kannattaa sijoittaa muiden harjoitteiden ja leikkien väliohjelmaksi.

numeroiksi. Yhteislaulun lisäksi voivat teatterikerhot sisältää myös muita musiikkia ja ääniä sisältäviä leikkejä.

Kaikki seuraavaksi kuvaillut leikit ovat helppoja ja kenen tahansa vedettävissä, musiikillisista kyvyistä välittämättä. Leikit voivat toimia lämmittelynä taikka tunnelman tai yhteishengen nostattajina muiden, syvällisempien harjoitteiden välissä. Monissa leikeissä on tarkoitus myös saada hiukan liikettä asukkaiden kehoon, mikä voi virkistää heitä ja auttaa jaksamaan kerhossa istumisessa.

Yhteislauluja voi elävöittää rytmisoittimilla, kuten kapuloilla, marakasseilla ja rummuilla. Yhteismusisoinnin ei tarvitse kuulostaa hienolta, riittää että tunnelma on katossa! Rytmisoittimia voi myös helposti tehdä itse, vaikkapa täyttämällä vanhoja lääkepurkkeja herneillä. Puhallinsoittimia ja pillejä ei kannata antaa asukkaiden käyttöön, tartunta-
tautiriskin vuoksi.

6.1 TAPUTUSLEIKKI

Taputusleikissä ohjaaja taputtaa rytmejä, ja asukkaat toistavat ne.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja
- mielellään myös toinen henkilö, joka voi toistaa taputuskuvioita asukkaiden joukossa

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

Ei mitään.

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, että leikitään hetki ”Taputusleikkiä”, jossa ideana on toistaa taputtamalla se rytmi, jonka hän taputtaa.

Ohjaaja aloittaa jollain hyvin yksinkertai-

sella kuviolla – vaikkapa ”taa, taa, taa, taa”. Kun paikallaolijat ovat toistaneet tämän, hän voi taputtaa kuvion uudelleen, ja yleisö toistaa tämän jälleen. Sitten hän siirtyy hitaasti monimutkaisempiin kuvioihin, esimerkiksi ”taa, taa, titi, taa”, ja niin edelleen. Tämä on myös eräänlainen muistiharjoitus ja samalla liikeharjoitus. Mukana pysyminen, eli oikein taputtaminen, voi tuottaa tyydytystä erityisesti muistisairaille ja niille, joilla on motorisia vaikeuksia.

Tätä ei ole tarpeen jatkaa kovin kauan. Rytmejä voidaan tehdä esimerkiksi viitisen-toista ja siirtyä sitten muihin harjoitteisiin.

Vinkki:

Ei mitään.

Soveltuvuus:

Sopii kaikille, mutta saattaa olla liian helppo niille, joilla ei ole muistiongelmia.

6.2 ARVAA MIKÄ LAULU?

Tässä kilpailumaisessa leikissä ohjaaja laulaa pieniä pätkiä erilaisista tutuista, ikivihreistä lauluista, ja kuulijat yrittävät mahdollisimman nopeasti arvata, mistä laulusta on kysymys.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

- laulukirjoja ohjaajalle

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, mikä on harjoituksen idea: hän itse laulaa pieniä pätkiä eri lauluista, ja muut yrittävät arvata, mistä laulusta on kysymys.

Harjoitus aloitetaan, ohjaaja laulaa pätkän jostakin tutusta laulusta. Esimerkiksi ”Taivas on sininen ja valkoinen” -laulun kohdalla voi riittää se, että laulaa ”Taivas – –”, ja kysyä: ”Tietääkö joku?” Jos kukaan ei arvaa, voi laulaa pidemmälle: ”Taivas on – –”, sitten ”Taivas on sini – –” ja niin edelleen. Kun joku laulaa tai sanoo ensimmäisen säkeen ensimmäiset sanat ”Taivas on sininen ja valkoinen”, on vastaus saatu. Siitä voidaan yhdessä jatkaa

heti perään ”ja tähtösiä täynnä”, jolloin koko ensimmäinen säe on tullut laulettua.

Tässä harjoitteessa ei varsinaisesti kalastella laulun nimeä, joka ei välttämättä käy ilmi laulettua katkelmasta. Jos ensimmäinen säe tai laulun tunnistamisen kannalta keskeinen melodia tulee laulettua tai sanottua, arvoitus on ratkennut. Ohjaaja voi sanoa vielä laulun nimen, jos se ei vielä käynyt ilmi.

Usein riittää jo ensimmäisen säkeistön ensimmäisen sanan laulaminen tai jopa ensimmäinen tavu. Esimerkiksi ”Suvivirren” kohdalla voi riittää pelkkä ”Jo – –”. Suvivirren arvoitus luultavasti ratkeaa viimeistään, kun saavutaan kohtaan: ”Jo joutui armas aika, ja suvi suloinen...”

Harjoitus etenee nopeasti, ja lauluja ehditään lyhyessä ajassa arvata useita. Siksi ohjaajalla kannatta olla mukanaan paksu laulukirja. Välillä voi laulaa luikauttaa kappaleen yhteislauluna kokonaan, kun oikea arvaus on tullut. Jokaista laulua ei kuitenkaan kannata laulaa kokonaisuudessaan, sillä silloin leikin idea unohtuu.

Vinkki:

Ohjaaja voi myös laulaa ”erityisen vaikeiksi” mainitsemiaan lauluja, haasteeksi niille, jotka osoittautuvat suorastaan ilmiömäisiksi arvailijoiksi.

Soveltuvuus:

Sopii erittäin hyvin muistisairaille.

**Rytmisöit-
timia voi
helposti
tehdä itse.**

**Esiintyjien
esimerkki
on oleellinen
– kun heistä
lähtee
ääntä,
muutkin
uskaltavat
osallistua.**

6.3 LAULUTOISTO

Laulutoistossa ohjaaja laulaa pieniä melodianpätkiä, ja asukkaat toistavat ne.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja
- mielellään myös toinen henkilö, joka voi toistaa melodioita asukkaiden joukossa

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

- Laulukirja ohjaajalle (ei välttämätön)

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, että leikitään ”Laulutoisto”-leikkiä, jossa ideana on toistaa laulamalla se

melodianpätkä, jonka hän laulaa. Ohjaaja voi keksiä itse laulamansa melodiat. Ne voivat olla sanattomia, tai sitten ne voivat olla laulettuja lauseenpätkiä, kuten vaikkapa ”Kohta saadaan kahvia” tai ”Teatterikerhossa on kivaa”. Laulut voivat olla tunnettuja lauluja, mutta riskinä on silloin, että yleisö intoutuu laulamaan koko laulun, ja ”Laulutoisto”-harjoituksen idea unohtuu. Toisaalta, jos kaikilla on mukavaa, niin mikäpä siinä!

”Laulutoisto”-harjoitusta ei ole tarpeen jatkaa kovin kauaa. Laulunpätkiä voi laulaa esimerkiksi viitisentoista, ja siirtyä sitten muihin harjoitteisiin.

Vinkki:

Ei mitään.

Soveltuvuus:

Erityisesti muistisairaavat vanhukset

6.4 PYSÄHTYNYT LIIKE

”Pysähtynyt liike”-harjoituksessa asukkaat yritetään saada liikkumaan musiikin tahtiin ja pysähtymään, kun musiikki loppuu. Liikkuminen yhdessä piristää ja luo rentoutunutta yhteishenkeä kerhoon.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja, joka voi toimia myös muusikkona
- muusikko (ei välttämätön)
- mielellään henkilö, joka voi ohjaajan lisäksi innostaa asukkaita liikkumaan omalla esimerkillään

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

- muusikolle soittimia
- jos muusikkoa ei ole paikalla, musiikin lähteenä voi käyttää myös cd-soitinta ja -levyjä

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, mikä on seuraavaksi tehdään: kuuluu musiikkia, kaikki tanssivat tai liikkuvat niin kauan, kuin musiikki jatkuu ja pysähtyvät paikoilleen, kun musiikki loppuu.

Asukkaita kutsutaan näyttämölle tanssimaan tai liikkumaan. Monet asukkaat vastavat paritanssiinkutsuun vanhasta tottumuksesta ja kohteliaisuudesta, vaikka eivät muuten yleensä haluaisikaan osallistua toimintaan kerhon näyttämöllä.

Jos paikalla on henkilöitä, jotka ovat liian huonokuntoisia liikkuaan, he voivat liikkua paikoillaan tai vaikkapa taputtaa musiikin tahdissa.

Vinkki:

Valittujen kappaleiden kannattaa olla asukkaille tuttuja, tanssimiseen innostavia ja energisiä.

Soveltuvuus:

Kaikki, mutta erityisesti ne, jotka pystyvät liikkumaan.



Liisa (vas.),
Airi ja
sosionomi-
opiskelija
Felister Gitau
(oik.) iloitse-
vat yhteis-
lauluista.

6.5 ÄÄNIMAISEMA

”Äänimaisema” -harjoituksessa asukkaat ja muut paikallaolijat muodostavat yhteisen äänimaiseman. Tämä harjoitus on hyvä keino lämmitellä läsnäolijat johonkin keskustelua sisältävään harjoitukseen ja tuoda esille siihen liittyviä asioita ja teemoja.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja
- mielellään monia esiintyjä

Valmistelut:

Esiintyjät ja ohjaaja istuvat asukkaiden joukossa.

Tarvikkeet:

Ei mitään.

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, mitä on luvassa. On tarkoitus yhdessä muodostaa äänimaisema jostakin valitusta aiheesta. Tämä voi olla vaikkapa ”maaseudun elämä”, ”lapsuus”, ”vanhuus”, ”vilkas kaupunki” tai ”viidakko”. Aihe kannattaa valita niin, että se tukee kerhon mahdollisia muita valittuja teemoja.

Ohjaaja pyytää läsnäolijoita sulkemaan silmänsä. Hän neuvoo kaikkia sanomaan

jotakin tai tuottamaan muulla tavoin ääntä tuohon valittuun teemaan sopivasti, koko ajan silmät suljettuina. Esimerkiksi ”lapsuus”-teeman äärellä voisi kuulua vaikka tällaisia ääniä: ”Äiti! Äiti!”, ”Mä haluan lettuja”, ”Ei, ei, ei!”, ”Nyt nukkumaan!”. Lisäksi voi kuulua koiran haukuntaa, jokeltelua, itkua ja askeleita.

Ääntely, puhuminen tai laulaminen tapahtuu siis yhtäaikaaisesti, mutta silti toisia kuunnellen. Äänet voivat olla yhtäaikaaisia, ne voivat yltää huutokuoroksi tai kuiskauksiksi, jos siltä alkaa tuntua.

Äänimaiseman ajallista kestoa hallitsee ohjaaja. Kun äänimaisema on hänen mielestään kestänyt kyllin kauan, ja kun uutta materiaalia ei enää synny, hän sanoo: ”Pikku hiljaa voitte alkaa vaimentaa ääniä.” Ja kun näin on tapahtunut, hän sanoo: ”Kiitos, voitte avata silmänne.”

Vinkki:

Äänten tuottaminen yksinään voi tuntua asukkaista nolostuttavalta. Siksi onkin hyvä, että silmät pidetään kiinni. Esiintyjien esimerkki on oleellinen – kun heistä lähtee ääntä, muutkin uskaltavat osallistua.

Soveltuvuus:

Soveltuu kaikille, mutta muistisairailla voi olla vaikeuksia hahmottaa tätä harjoitusta.

6.6 PARITANSSI

”Paritanssissa” laitetaan cd:itä musiikkia soimaan ja tanssitaan parin kanssa.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja
- henkilöitä, jotka voivat tanssittaa asukkaita
- jos paikalla on muusikko, hän voi soittaa

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

- cd-soitin
- cd-levyjä, joissa tunnettuja kappaleita, joita voi hyvin tanssia

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, että on vuorossa tanssihetki. Hän laittaa musiikin soimaan ja hakee jotakuta asukasta tanssiin, ja näin tekevät myös muut paikalla olevat esiintyjät tai hoitohenkilökuntaan kuuluvat. Voidaan tanssia vaikkapa perinteistä valssia, rokkia tai letkajenkkaa, millä tahansa tyylillä. Jos pareja ei riitä

kaikille, voidaan hyvin tanssia isommissa joukoissa, vaikka kolmen kesken.

Huonokuntoisimmat voivat myös tanssia omalla tuolillaan tai pyörätuolissaan, esimerkiksi liikutellen vain käsiään. Tässä tanssittajat voivat auttaa asukkaita, huonokuntoisen asukkaan käsiä voi liikutella, mikäli hän vaikuttaa tanssista innostuneelta, tai tanssittajat voivat taputtaa asukkaan kanssa käsiä tai tehdä yhdessä jotain muuta pientä.

Kaksi tai kolme tanssikappaletta on usein sopiva määrä.

Vinkki:

Tanssia voi myös ”peiliharjoituksen” avulla. Peiliharjoituksessa parin toinen osapuoli on ikään kuin ”esitanssija”, jota toinen liikkeillään matkii. Pyörätuolissa istuvan asukkaan kanssa tämä tapahtuu niin, että tanssittaja toimii ”esitanssijana”. Esitanssija pitää kämmeniään vasten asukkaan kämmeniä ja liikuttelee käsiään. Näin asukas tulee liikutelleeksi käsiään samoin kuin esitanssija, tämän ohjailemana.

Soveltuvuus:

Harjoite sopii hyvin monenlaisille vanhuksille, myös niille, jotka eivät juuri voi liikkua ilman apua.

Tanssia voi myös ”peiliharjoituksen” avulla.



Tanssiinkutsu on luonteva ja hauska tapa saada asukkaat liikkeelle.

7.

TÄYDELLINEN PÄIVÄ -harjoitus

SOVELTUVUUS:
KAIKKIVAIKEUSTASO:
HELPPO

”Täydellinen päivä” on yhteinen mielikuvamatka, jossa käytetään hyödyksi liikeimprovisaatiota. Siinä matkustetaan tapahtumiin, joita tehdään täydellisen päivän aikana. Jokainen paikallaolija saa kantaa kortensa kekoon kertomalla, mikä asia juuri hänen mielestään kuuluisi täydelliseen päivään. Näin jokainen tulee aivan huomaamattaan liikkuneeksi ehkä itselleen yllättävällä tavalla.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja, joka on yksi mielikuvamatkailijoista
- muutama esiintyjä, mitä enemmän, sen parempi
- muusikko, ei välttämätön

Tarvikkeet:

Ei mitään.

Valmistelut:

Varmistetaan, että kaikki paikallaolijat näkevät jokaisen paikallaolijan. Näyttämöä ei nyt tarvita, joten tuoleja voidaan siirtää niin, että niistä muodostuu ympyrä. Esiintyjät asettuvat niin, että ovat istumassa asukkaiden joukossa, eivät omana ryppäänään.

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, mistä ”Täydellisessä päivässä” on kysymys: tehdään yhteinen mielikuvamatka täydelliseen päivään. Ohjaaja aloittaa harjoitteen kysymällä kaikilta yleisesti: ”Mitä täydellisenä päivänä voisi tapahtua?”

Jos asukkaat eivät vastaa, joku esiintyjistä, nimeltään vaikkapa Karoliina, voi ehdottaa esimerkiksi: ”Mennään ratsastamaan”. Karoliina voi jo itse esittää ratsastamista, esimerkiksi pitäen miimisiä ohjaksia käsissään ja hytkyen kuin ratsastaisi. Hän voi myös nousta seisomaan tämän tehdäkseen.

”Mennään ratsastamaan – täydellisenä päivänä Karoliina menee ratsastamaan”, ohjaaja toistaa, ja ”ratsastaa” samalla tavoin kuin Karoliina. Karoliina, muut esiintyjät ja ohjaaja innostavat asukkaita ratsastamaan. Pyörätuolissa istuvatkin voivat näytellä ohjastavansa hevosta.

Muusikko voi kehittää jotakin tähän

sopivaa äänimaisemaa, esimerkiksi hirnahtaa ja naksutella kieltään kuin hevosen kaviot kopisisivat maassa.

TÄMÄN JÄLKEEN siirrytään ringissä Karoliinan vierestä seuraavaan, asukkaaseen nimeltä Niilo. Ohjaaja kysyy häneltä: ”Mitä Niilo sinun täydelliseen päivääsi kuuluu?”

Niilo vastaa esimerkiksi näin: ”Siihen kuuluu se, kun otan hillon ylähyllyltä.” Jos asukas ei itse näytä minkäänlaista toimintoon liittyvää elettä, voi ohjaaja tai joku muu sen keksiä – näytellä kurrottavansa jotakin korkealta. Muusikko voi esimerkiksi soittaa jonkin soinnun tämän kuvitukseksi.

Ohjaaja sanoo: ”Niilon täydellisenä päivänä otetaan hilloa ylähyllyltä”, ja kurkottelee samalla korkeuksiin ja ähisee, kun kurkottelu on niin vaikeaa. Muutkin osallistuvat kurkotteluun, ja muusikko soittaa jälleen tuon soinnun.

SITTEEN OHJAAJA kysyy Niilon vieressä istuvalta Essiltä: ”Mitä sinun täydelliseen päivääsi kuuluu?” Hän voi myös kerrata, etenkin jos paikalla on muistisairaita, että Karoliinan täydellisenä päivänä ratsastettiin ja Niilon täydellisenä päivänä otettiin hillo ylähyllyltä. Kun ringissä päästään eteenpäin, voidaan aina kerrata muutama edellinen toiminto muistin virkistykseksi ja jotta kaikki ymmärtäisivät, mitä oltiinkaan tekemässä.

Essi voi vastata esimerkiksi näin: ”Täydellisenä päivänä harjataan hevonen”. Ja ehkä hän itse jo esittääkin, miten harjaus tapahtuu. Kaikki muut matkivat tätä elettä, ohjaaja sanoo: ”Essin täydellisenä päivänä harjataan hevonen. Harjataan kaikki hevosta.” Musiikki elää jälleen mukana.

Täydellisenä päivänä syödään jäätelöä. Perushoitaja Taru Ruotsalainen (vas.), Liisa (kesk.) ja sosiaali-ohjaaja Päivi Tabell nautiskelevat.



JA NÄIN HARJOITUS etenee, kunnes kaikki ringissä istuvat ja ohjaaja itse ovat saaneet kertoa täydellisestä päivästä. Näin tullaan kertoneeksi yhteistä tarinaa.

Lopuksi ohjaaja sanoo: "Se oli tosiaan täydellinen päivä!", ja kiittää kaikkia.

Vinkki:

Esiintyjien ja ohjaajan haasteeksi jää tehdä omista toiminnoistaan sellaiset, että niihin liittyy suuri ele, jotta asukkaisiin saadaan kunnolla liikettä. Suuria liikeratoja kutsuvia toimintoja voisi olla esimerkiksi "ikkunanpesu": käsiä nostellaan kunnolla, kun vedetään kumilastalla ikkunan pintaa. Tai esimerkiksi se, kun "kaivetaan ruokaa jääkaapista": käsiä ojennellaan eteenpäin ja siepataan jotain.

Kannattaa käyttää riittävästi aikaa toimintoa kohden, että kaikki asukkaat varmasti ehtivät mukaan liikkeeseen. On myös tärkeää antaa asukkaille riittävästi aikaa vastaamiseen, omasta täydellisestä päivästä kertomiseen. Muistisairaatt eivät välttämättä hahmota, että juuri heiltä kysytään jotain, joten vieruskaveri voi avittaa heitä ja toistaa kysymyksen "Millainen on sinun täydellinen päiväsi?" niin, että he varmasti kuulevat.

Täydellisessä päivässä voidaan puhua myös jonkun kuvitteellisen henkilön päivästä, esimerkiksi "kuningattaren" päivästä. Silloin asukkaat voivat intoutua keksimään mielikuvituksellisempia toimintoja, ja "täydellisestä päivästä" voi muotoutua humoristisempi.

"Mitä sinun täydelliseen päivääsi kuuluu?"

8.

MITÄ HÄN KIRJOITTAÄ? -harjoitus

SOVELTUVUUS:
KAIKKIVAIKEUSTASO:
HELPPO

”Mitä hän kirjoittaa” -nimisessä harjoituksessa yksi esiintyjä esittää kirjailijaa, joka naputtaa miimistä eli näkymätöntä kirjoituskonetta. Yleisö ehdottaa hänelle, mitä hän kirjoittaisi, ja lopuksi koossa on pieni, yhteisesti keksitty tarina.

Tarvittavat henkilöt:

- yksi esiintyjä, joka voi toimia samalla tilanteen ohjaajana
- toinen henkilö, joka voi ehdottaa kirjoitettavia asioita yleisön joukosta, jos ehdotuksia ei muuten kuulu

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

- kirjailijan esittäjällä voi olla apunaan muistiinpanovälineet pitkiä tarinoita varten, mutta se ei ole välttämätöntä

Harjoitus:

Esiintyjä tai ohjaaja kertoo, että seuraavaksi tehdään yhdessä tarina. Hän kertoo esittävää kirjailijaa – ja asettuu saman tien näkymättömän kirjoituskoneensa taakse ja sujauttaa paperin kirjoituskoneeseensa.

Hän kysyy yleisöltä: ”Mitäs tämä kirjailija tässä kirjoittaisi?”

Jos vastausta ei kuulu, hän voi tarkentaa: ”Ihan mitä vaan, yksi lause tai sana.”

Ehkäpä nyt joku yleisöstä ehdottaa: ”Olipa kerran tyttö.”

Kirjailija toistaa: ”Olipa kerran tyttö, se on hyvä, kirjailija kirjoittaa tänne *Olipa kerran tyttö.*” Samalla hän esittää kirjoittavansa tuon lauseenpätkän kirjoituskoneellaan. Sen jälkeen hän kysyy taas: ”Mitäs tämä kirjailija sitten kirjoittaa, *Olipa kerran tyttö...*”

Joku toinen yleisöstä ehkä sanoo nyt: ”... jolla oli hattu.”

”Hyvä!” kirjailija sanoo ja toistaa nyt kaiken tähän asti kirjoittamansa: ”*Olipa kerran tyttö, jolla oli hattu.* Mitä sitten tapahtuu?”

”Tyttö pyöräili kovaa”, joku ehdottaa, ja kirjailija ottaa heti tämän ehdotuksen innolla

vastaan ja toistaa nyt kaiken kirjoittamansa.

Seuraava asukas saattaa ehdottaa vain yhtä sanaa, esimerkiksi ”kissaa”. Kirjailija ottaa taas ehdotuksen kiitellen innostuneesti vastaan, ja lukee taas tarinan: ”*Olipa kerran tyttö, jolla oli hattu. Tyttö pyöräili kovaa, kissa...*” Seuraava voi ehdottaa: ”Oli musta”, ja joku sitten vähän hankalammin: ”lentokone”.

Kirjailija kirjoittaa ja toistaa sitten taas kirjoittamansa: ”*Olipa kerran tyttö, jolla oli hattu. Tyttö pyöräili kovaa, kissa oli musta lentokone.*” Tarina voi päättyä tähän, jos halutaan, tai jatkua. Kun muutama lause on saatu kerättyä, on tarina valmis. Jos tarina on lyhyt ja syntyi vaivattomasti, voidaan tehdä uusia, jos innostusta riittää.

Tarinat voivat muodostua pätkähulluiksi, eikä se haittaa. Omituisetkin ehdotukset kuuluvat mukaan tarinaan ilman sensuuria. Kirjailija voi joskus hieman auttaa tarinaa ja lisätä jonkin sanan, jotta lauseet olisivat sujuvia ja helpommin muistettavissa, mutta se ei ole välttämätöntä.

TÄLLAINEN TARINA kirjoitettiin teatterikerhossa keväällä 2014:

”Olipa kerran tonttu. Tonttu potkas kaveria takapuoleen. Joka kaatui takapuolelleen. Siinä se menee etupuolikin samassa. Ohi käveli musta karhu. Härregud! Musta karhu! Ha! Musta karhu.”

Vinkki:

Mikäli kirjailijan esittäjällä on vaikeuksia muistaa sanarimpsuja ulkoa, hän voi myös kirjoittaa ne paperille. Siinä tapauksessa hänen ei tarvitse esittää kirjoittavansa kirjoituskoneella.

Tämä harjoitus sopii tehtäväksi etenkin jonkin lämmittelevän, esimerkiksi ”Minä olen puu” -harjoituksen jälkeen. Tarinankäänteiden ehdottaminen ei muuten välttämättä tunnu asukkaista luontevalta.

9.

VALEHTELIJOIDEN KLUBI -harjoitus

”Valehtelijoiden klubissa” esineet ja niiden ehkä yllättävät käyttötarkoitukset ovat pienten näyttämöllisten kohtausten aineistona. Asukkaat ja muu yleisö saavat ehdottaa esineille sopivia käyttötarkoituksia kohtausten edetessä, ja näin katsojien silmien edessä muotoutuu improvisaatioon perustuva pieni esitys. Teatterillinen toiminta, johon katsojana voi vaikuttaa ilman esiintymiseen tai osallistumiseen liittyviä paineita, tuottaa usein ihmetystä ja iloa.

Tässä harjoituksessa näyttelemisestä tai esiintymisestä innostuneet pääsevät esille ja voivat toteuttaa itseään siinä määrin kuin itse haluavat. Koska esiintyjät eivät voi arvata, millainen esine heidän täytyy pian yhdistää esitykseensä, ja koska yleisö ei itse ole lavalla, tilanne on paineeton kaikille. Esityksistä tulee väistämättä hiukan omituisia, eikä se haittaa ollenkaan!

Muistisairaat saattavat ehdottaa esineille outoja käyttötarkoituksia, joko siksi, etteivät muista esineeseen liittyvää sisältöä, tai siksi, että haluavat nähdä jotain hauskaa. Koska tässä harjoituksessa ei ole oikeita vastauksia tai vain yhtä tapaa käyttää tiettyä esinettä, harjoitus soveltuu hyvin muistisairaille henkilöille.

SOVELTUVUUS:
KAIKKI

VAIKEUSTASO:
VAATIVA

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja, joka voi toimia tarpeen vaatiessa myös esiintyjänä
- vähintään 2 esiintyjää

Valmistelut:

Ohjaaja ja esiintyjät tuovat mukanaan erilaisia esineitä – mitkä tahansa esineet käyvät (vaarallisia, liian painavia tai syötäviä esineitä lukuunottamatta ks. s. 38).

Sellaiset esineet, joista on muotonsa perusteella vaikeaa ensi silmäyksellä nähdä, mitä ne ovat, sopivat erityisen hyvin tähän harjoitteeseen. Liian pienikokoiset esineet puolestaan eivät sovellu, sillä ne eivät erotu katsomoon saakka selvästi.

Tarvikkeet:

- erilaisia esineitä, noin yksi kappale asukasta kohden, mutta vähempikin voi riittää, ks. edellinen kohta.

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, että hänellä ja esiintyjillä on mukanaan esineitä, joita voitaisiin yhdessä katsella, ja joiden avulla tehdään pieniä esityksiä. Toinen esiintyjistä ottaa esille jonkin esineen, vaikkapa pölyhuiskan, ja käy kiertämässä asukkaiden luona niin, että

jokainen näkee esineen.

Ohjaaja kysyy: ”Mikä tämä on? Mitä tällä voisi tehdä?”

Jos esineen käyttötarkoitus on ilmiselvä, saattaa olla, että vastaus tulee heti.

Jos taas minkäänlaista vastausta ei kuulu, ohjaaja voi tehdä ehdotuksia itse. Mitä omituisempia ne ovat, sen parempia. Hän voi esimerkiksi ehdottaa, että esine on ”hammas-harja” ja demonstroida harjaavansa hampaita sillä, tai hän voi lyödä sillä ilmaa ja väittää esinettä ”piiskaksi”.

JOS VASTAUSTA EI edelleenkaan kuulu, voi joku hoitohenkilökuntaan kuuluva vastata, tai sitten voidaan käyttää jotakin ohjaajan omaa ehdotusta vastauksena.

Jos vastaukseksi saadaan: ”Sehän on pölyhuiska. Sillä me pyyhitään pölyjä”, ohjaaja hyväksyy vastauksen. Hän hyväksyisi vastauksen, vaikka se olisi ”väärä”, esimerkiksi jos pölyhuiskaa olisi luultu höyhenpuuhkaksi.

Ohjaaja kysyy: ”Kuka voisi käyttää esityksessä pölyhuiskaa?”

Joku asukas voi vastata: ”Joku hölmö.”

Ohjaaja hyväksyy vastauksen: ”No niin, meillä on siis näyttämöllä hölmö, jolla on pölyhuiska, jolla hän pyyhkii pölyjä.”

Hölmöä esittävä esiintyjä alkaa pyyhkiä

pölyjä pölyhuiskalla. Hän voi pyyhkiä niitä kuvitteellisten huonekalujen päältä ja ehkä myös asukkaista niin, että hän saa näihin kontaktin.

Ohjaaja kysyy: ”Missä tämä hölmö nyt voisi olla? Onko hän kotona, museossa vai missä?”

Joku vastaa: ”Huvipuistossa.”

Ohjaaja sanoo: ”Meillä on siis hölmö, joka pyyhkii pölyjä huvipuistossa. Kuka voisi tulla paikalle?”

Joku asukas vastaa: ”Poliisi.”

Samalla esiintyjä, joka on odottanut vuoroaan näyttämön laidalla, ehkä istuen omalla paikallaan, kävelee näyttämölle, esiintyen arvovaltaisesti ja jäykästi, kuten poliisi ehkä voisi toimia. Jos ohjaajasta tuntuu, että tilanne ei ole selvä katsojille, hän voi sanoa: ”Tässä meillä on nyt hölmö, joka pyyhkii pölyjä huvipuistossa, ja paikalle ilmestyy poliisi.”

Nyt esiintyjät saavat jatkaa tilannetta improvisaationa hetken ajan. He voivat puhua, keksiä itse, miten tilanne etenisi näiden hahmojen välillä tässä tilanteessa. Hölmö saattaa esimerkiksi alkaa pyyhkiä pölyjä poliisista, tai poliisi saattaa innostua pölyjen pyyhinnästä ja haluta vaihtaa virkamerkkinsä pölyhuiskaan. Mitä vain!

JOS TILANNE ETENEE luontevasti kohti päätöstään, ohjaajan ei tarvitse enää puuttua asiaan. Kohtauksen ei tarvitse olla pitkä, se voi kestää vain muutaman minuutin verran, tai vähemmän. Kun joku asia siinä tulee päätökseensä, tilanne on päättynyt. Ohjaaja voi osoittaa sen sanomalla esiintyjille ”kiitos”, jonka jälkeen voidaan yhdessä aplodeerata.

Esiintyjät voivat myös itse lopettaa esityksensä sopivaksi arvioimassaan kohdassa, irrottautua rooleistaan ja kumartaa yleisölle.

Mikäli tilanne näyttämöllä tuntuu jäävän junnaavaksi, tai ohjaaja aistii, että yleisöllä olisi kommentoitavaa, hän voi kesken esityksen myös kysyä yleisöltä tarkentavia kysymyksiä. Hän voi kysyä vaikkapa näin: ”Miltä hölmöstä nyt tuntuu, kun poliisi tulee paikalle?”

Joku saattaa kommentoida: ”No sitä itkettä.”

Tästä hölmön näyttelijä ottaa itselleen

uuden tehtävän – hän itkee pölyjä pyyhkiesään, ja tietysti poliisi reagoi tähän jollain tavalla.

OHJAAJA VOI MYÖS ottaa mukaan jonkin toisen esineen, kysyä edellä kuvailtuun tapaan, mitä tuolla esineellä voitaisiin tehdä, ja antaa sen toisen esiintyjän haltuun. Ohjaaja voi myös tuoda tilanteeseen kolmannen henkilön – jonka henkilöllisyyden tai ammatin hän myös kysyy yleisöltä, kuten ”poliisin” ja ”hölmön” tapauksissa.

Esiintyjät voivat tulkita näitä heille annettuja rooleja hyvin vapaasti. On helppoa näyttellä vaikkapa poliisin kaltaista ihmisolentoa, jolla on selkeä työtehtävä. Yleisö saattaa kuitenkin ehdottaa myös vaikkapa ”hiekkaa”, ”koiraa” tai ”aurinkoa”. Silloin esiintyjän täytyy käyttää enemmän luovuuttaan, välittämättä siitä, että tilanteesta näyttämöllä esimerkiksi ”hölmön” ja ”hiekan” välillä tulee todella omituinen.

Näitä pieniä kohtauksia, tilanteita tai esityksiä voidaan tehdä useampia peräkkäin, elleivät ne ole venyneet suhteettoman pitkiksi. Hyvä mitta on muutama minuutti tilannetta kohden. Ohjaaja pitää huolta ajankäytöstä.

Vinkki:

Harjoitus voi olla sitä hauskempi tai koskettavampi, mitä esiintymistaitoisempia esiintyjät ovat, mutta ei välttämättä. Näyttelemisen laatu ei ole pääasia, vaan yhdessäolo ja yhdessä tekeminen, joten harjoitteessa esiintyminen onnistuu myös niiltä, joita esiintyminen hiukan hirvittää tai ujostuttaa.

Esiintyjien ja ohjaajan kannattaa tavoitella kontaktia asukkaiden kanssa aina niissä kohdin, kun se esitykseen tuntuu sopivan. Asukkaista voi esimerkiksi ”pyyhkiä pölyjä”, kuten edellä kuvailtiin.

Näyttelemisen laatu ei ole pääasia, vaan yhdessäolo ja yhdessä tekeminen.

10.

OHJEITA NUORELLE POLVELLE -harjoitus

SOVELTUVUUS:
KAIKKI

VAIKEUSTASO:
HELPPO

Tässä harjoituksessa asukkaat saavat yhdessä neuvoa ongelmiin joutunutta henkilöä. Kun asukkaat neuvovat häntä, he tulevat keskustelleeksi erilaisista elämän pulmatilanteista yhdessä toisten kanssa, ilman, että heidän tarvitsee välttämättä kertoa mitään liian intiimiä itsestään. Ryhmäkodeissa, joissa yhteinen keskustelu asukkaiden kesken voi olla vähäistä tai olematonta, tämä harjoitus tarjoaa mahdollisuuden lähentymiseen.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja
- yksi esiintyjä tai useampi, jos mahdollista

Valmistelut:

Ei mitään.

Tarvikkeet:

Ei mitään.

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo summittaisesti, mitä harjoitteessa tapahtuu: "Nyt me pyydämme teitä neuvomaan meitä nuorempia erilaisissa hankalissa tilanteissa."

Ohjaaja kutsuu näyttämölle yhden esiintyjän. Esiintyjä päättää itse, millaista henkilöahmoa hän alkaa esittää.

Esiintyjä voi esimerkiksi sanoa: "Minä olen rakastunut! Olen niin rakastunut!" Samalla hän voi näyttellä repliikkiensä mukaista roolihammoa.

Sen jälkeen esiintyjä kertoo huolestuneena ongelmansa. Se voi olla vaikka tällainen: "Mutta minun sulhaseni on kadonnut. Mitä minä teen nyt? Pappi tuolla odottaa."

Ohjaaja ottaa nyt tilanteen haltuunsa ja alkaa kysellä yleisöltä neuvoja. Mikäli neuvoja ei tule, esiintyjä voi kertoa lisää ongelmastaan: "Voiko tuollaiseen mieheen luottaa ollenkaan, joka ei edes omiin häihinsä tule ajoissa?"

Ohjaaja yrittää saada asukkailta kommentteja. Ehkä joku kommentoikin: "Ei voi luottaa!" Joku toinen saattaa heittää: "Semmosia ne miehet on!"

Ohjaaja voi tarttua näihin keskustelunaiheisiin ja kysyä lisää: "Eikö kellään ole ollut luotettavaa miestä?"

IDEANA ON virittää keskustelua erilaisista aiheista, joiden lähtökohtana toimii esiintyjän valitsema roolihenkilö ja hänen ongelmansa. Kenenkään ei tarvitse kertoa omasta elämästään keskustelussa, ellei joku nimenomaan halua tehdä niin. Asukkaiden kertomuksille ja kommentteille kannattaa antaa aikaa ja tilaa. Myös hoitohenkilökunnan ja muiden paikalliolijoiden kommentit ovat tervetulleita.

Koko keskustelun ajan esiintyjä on näyttämöllä ja näyttelee yhä, ehkä äänettömästi, tuota "huolestunutta morsianta". Hän voi myös kutsua asukkaita tai toisia esiintyjä mukanaan tilanteeseen tai esittää vähän yllättävämpiä ratkaisuvaihtoehtoja asukkaiden reaktioita kalastellen, esimerkiksi näin: "Kuka voisi olla nyt varasulhasena minulle?"

Kun ohjaajan mielestä tilanteesta ja keskustelusta on saatu kylliksi irti, voidaan siirtyä seuraavaan roolihenkilöön ja hänen ongelmaansa. Ohjaaja kiittää ensimmäistä esiintyjää, ja kutsuu paikalle seuraavan esiintyjän, ellei paikalla ole vain yksi esiintyjä. Tapahtumat etenevät kuten edellisessä esimerkissä.

ROOLIHENKILÖJEN ongelmana voi olla esimerkiksi "miten hoidetaan lasta", "miten ajetaan autoa", "miten tehdään kalakeitto", "miten sanotaan puolisolle että täytyy erota", "miten opetetaan koira sisäsiistiksi" ja niin edelleen. Kaikenlaiset elämän ongelmat, pienet ja suuret, sopivat käsiteltäviksi.

Jos käy niin, että joku asukas itse innostuu tulemaan mukaan näyttämölle esimerkiksi neuvomaan, miten "vauvaa röyhtäytetään", tilanteesta kannattaa ottaa kaikki irti. Asukkaat voivat neuvoa roolihenkilöä myös omalta tuoiltaan käsin – miimistä vauvaa voidaan

Hilja (oik.)
kommentoi
Tarja
Heinulan
(vas.)
esitystä.



röyhtäyttää, ja tämä näkymätön vauva voidaan kierrättää koko istumaringin läpi niin, että kaikki saavat koettaa, miten röyhtäytys tapahtuu. Esiintyjät voivat kannustaa asukkaita osallistumaan tilanteeseen omalla esimerkillään.

Vinkki:

Roolihenkilöt voivat olla myös abstrakteja tai satuolentoja. Näyttämöllä voi seistä vaikkapa "lautasellinen riisipuuroa, joka ei kelpaa kenellekään", "siipensä katkaissut keijukainen", "kani, jonka taskukello on hukassa" ja niin edelleen.

Näin voitaisiin neuvota vaikka aamu-unista teini-ikäistä.



"Eikö kellään ole ollut luotettavaa miestä?"

11.

SULKAPALLO-harjoitus

SOVELTUVUUS:
**MUISTI-
SAIRAAT**

VAIKEUSTASO:
HELPPO

Monia innostaa ajatus erilaisten urheilu- ja pelivälineiden kokeilemisestä. Palvelukeskusten ja ryhmäkotien pienissä tiloissa kunnon peliä voi olla vaikeaa järjestää, etenkin huonokuntoisten vanhusten kanssa, mutta aivan pieni hetki pelaamisen parissa kyllä onnistuu. Sulkapallomaila ja sulkapallo riemastuttavat monia. Tämä on hyvin nopea harjoitus ja toimii pienenä virkistävänä välipalana syvällisempien ja pidempien harjoitteiden keskellä.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja

Valmistelut:

Ohjaaja tuo mukanaan yhden tai kaksi sulkapallomailaa ja yhden sulkapallon.

Tarvikkeet:

- vähintään yksi sulkapallomaila
- sulkapallo

Harjoitus:

Ohjaaja esittelee mukanaan tuomansa sulkapallomailan ja -pallon. Hän pomputtelee sulkapalloa mailallaan ja kysyy, haluaisiko joku kokeilla mailaa. Hän voi samalla kertoilla kaikille jotain omista urheilu- tai pelikokemuksistaan.

Ohjaaja vie mailan yksitellen jokaisen ringissä istuvan luo, unohtamatta hoitohenkilökuntaa, joka toimii vahvistavana esimerkkinä ja innostajana asukkaille. Ohjaaja kysyy jokaiselta vuoron perään, haluaisiko tämä kokeilla mailaa, ja ohjenta mailan. Jos joku ei vastaa tai tunnu huomaavan tilannetta, mailaa voi silti ehkä sovitella hänen käteensä ja yrittää luoda katsekontaktia häneen.

Ohjaaja asettaa mailan niin, että mailan

pitelijä voisi osua mailalla alas tippuvaan sulkaan. Sitten ohjaaja pudottaa sulkapallon korkealta, tähdäten mailan lapaan. Pallo ponnahtaa mailasta, vetäjä kehuu: ”Juuri noin!”

Vetäjä noukkii sulkapallon maasta ja tarjoaa mailan pitelijälle vielä muutaman kokeilukerran. Sitten hän siirtyy seuraavan asukkaan ääreen ja sama toistuu.

Tämä harjoitus saattaa vaikuttaa yksinkertaiselta tai typerältä. Takomon vanhustyöryhmän havaintojen mukaan kuitenkin myös syvästi muistisairaat ihmiset, joita on muuten vaikeaa aktivoida teatterillisilla harjoitteilla, tuntuvat kuin sähköistyvän tällaisesta yksinkertaisesta toiminnasta, jossa on miltei mahdotonta epäonnistua.

Vinkki:

Jokin muukin urheilulaji ja siihen liittyvät pelivälineet voivat olla sopivia tähän harjoitukseen. Sulkapallo on lajina siinä mielessä hyvä valinta, että maila on kevyt ja pallo ei vahingoita ketään eikä pompi liian kauas. Sulkapallo on myös usein vanhemmalle väelle tuttu laji, joten jo pelivälineiden näkeminen auttaa ymmärtämään, mitä on tarkoitus tehdä.

**Myös
syvästi
muistisai-
raat ihmiset
tuntuvat
kuin säh-
köistyvän
tällaisesta
yksinker-
taisesta
toimin-
nasta.**

12.

SADUTUS-harjoitus

SOVELTUVUUS:
KAIKKIVAIKEUSTASO:
HELPPO

”Sadutus”-harjoituksessa asukkaat kertovat satuja tai tarinoita muiden paikallaolijoiden avustuksella. Tarinat voivat olla suoraan heidän elämästään tai keksittyjä. Kahdenkeskinen sadunkerrontatilanne antaa jokaiselle asukkaalle mahdollisuuden tulla kuulluksi. Keskusteluhetken jälkeen kertomukset voidaan jakaa kaikille paikallaolijoille kuten ”Elävät kuulumiset”-harjoituksessa, mikäli asukas niin haluaa.

Tarvittavat henkilöt:

- ohjaaja, joka voi toimia myös haastattelijana
- vähintään 2 esiintyjää, jotka voivat toimia myös haastattelijoina
- haastatteliijoita

Valmistelut:

- ohjaaja ja esiintyjät tuovat mukanaan kirjoitusvälineitä ja muistilehtiöitä ja piirustusvälineitä, ks. kohta tarvikkeet.

Tarvikkeet:

- kirjoitusvälineitä
- muistilehtiöitä
- piirustuspaperia (esim. A4- tai A3-kokoa)
- piirustusalustoja, jotta piirtäminen voi tapahtua myös ilman pöytää
- kyniä, vahaliituja tai tusseja. Värilliset piirustusvälineet ovat tässä tarkoituksessa esimerkiksi lyijykyniä parempia, sillä värit voivat herättää asukkaissa muistoja. Puuvärit ovat huono valinta, sillä niistä usein tulee niin hentoisesti väriä, että heikentyneellä näkökyvyllä kuvista voi olla vaikeaa saada selvää.

Harjoitus:

Ohjaaja kertoo, mitä nyt tehdään: ”Jakaudutaan pareihin, kirjoitetaan yhdessä tarinoita ja viedään ne näyttämölle, jos niin halutaan.” Ohjaaja ohjeistaa tarkasti haastatteliijoita, mikäli tämä harjoitus on heille vieras.

Haastattelijat asettuvat asukkaiden luo, niin että heistä tulee haastattelijan ja tarinankertojan muodostamia pareja. Osa pareista voi siirtyä pois yhteisestä tilasta rauhallisempaan

paikkaan keskustelemaan. Haastatteliijoilla on muistiinpanovälineet käytössään.

Haastattelijat pyytävät asukkaita kertoamaan jonkin tarinan tai sadun, jonka he kirjoittavat sanasta sanaan, lause kerrallaan muistiin. He kertovat asukkaille, että tarina voi olla totta tai keksittyä, sillä ei ole mitään merkitystä. Tarina voi olla jotain, mikä on tapahtunut heille joskus – lapsuudessa tai aikuisvuosina. Tarina voi myös kuvata jotain, mitä he toivoisivat tapahtuvan.

Haastattelijat voivat aloittaa tarinan kirjoittamalla paperille ”Olipa kerran” tai ”Kun olin pieni”. Jokaisen kirjoitetun lauseen tai pätkän jälkeen haastatteliija lukee sen tarinankertojalle ja kysyy sitten: ”Mitä sitten?” Mitä kertoja vastaakin, haastatteliija kirjaa lauseen taas muistiin ja lukee sitten taas kaiken kirjoittamansa kertojalle.

On tärkeää, että haastatteliija käyttää kirjoittamisessaan juuri niitä sanoja, lauserakenteita ja sanankäänteitä joita kertoja käyttää, eikä haastatteliija saisi johdatella kertomusta. Tarinankertoja saa tarkentaa tai korjata tarinaa, ja haastatteliija tekee korjaukset kirjoittamaansa kertojan toiveiden mukaan.

TARINAN KIRJAAMISTA jatketaan niin kauan, kun tarinaa syntyy, tai kunnes ohjaaja ilmoittaa, että on aika lopetella. Silloin haastatteliija lukee koko kertomuksen haastattelijalleen asukkaalle, ja kysyy, haluaako tämä korjata kertomusta vielä. Mahdollisten korjausten jälkeen haastatteliija kysyy, saako tarinasta kohta tehdä pienen esityksen näyttämölle, kaikkien nähtäväksi. Jos asukas tuntuu ymmärtävän tämän kysymyksen ja myöntyy, voidaan tarina lukea pian kaikille paikallaolijoille. Jos muita esiintyjä ei ole käytettävissä,



Ohjaaja-dramaturgi Titta Halinen (vas.) tallentaa Maija-Liisan kertomaa satua.

Parasta on, jos asukas saa nähdä oman tarinansa juuri sellaisena, kuin hän sen kertoi.

riittää jo pelkkä valmiin sadun ääneen lukemisen yhteiseksi kokemukseksi sadunkertojan ja kuulijoiden välille.

Keräännytään taas samaan tilaan, istumaan rinkiin, niin että kaikki näkevät näyttämölle, eikä kukaan istu esiintyjien takana.

Ohjaaja ehdottaa, että katsottaisiin muutamia kirjoitettuja tarinoita pieninä esityksinä. Hän pyytää niitä pareja, jotka haluavat jakaa tarinansa, ilmoittautumaan.

Tämän jälkeen toimitaan kuin ”Elävät kuulumiset” -harjoituksessa. Joku haastatteli-joista aloittaa, hän antaa kertomukselle otsikon yhteisymmärryksessä asukka-
kanssa ja lukee tarinan muille. Haastattelija ja ohjaaja voivat yhdessä muodostaa tarinasta muutaman otsikon, jotka ovat pysäytettyjen kuvien aiheet.

Esiintyjät menevät lavalle ja toimivat kuten ”Elävät kuulumiset” -harjoituksessa.

MIKÄLI JOLLAKULLA parilla ei ole tarinaa tai piirustusta (ks. vinkki), jonka pohjalta ”Eläviä kuulumisia” voitaisiin tehdä, voidaan aineistona käyttää myös muuta keskustelua tai läsnäoloa, jota haastattelija ja asukas jakoivat keskusteluhetkenään. Kirjoitettu tarina voi olla myös hyvin yksinkertainen ja lyhyt, ja silti se kelpaa esitettäväksi. Syvästi muistisairas henkilö voisi tarinoida esimerkiksi näin: ”Joo, joo. Kiitos. Ole hyvä.” Tällaisenkin tarinan näkeminen näyttämöllä voi tuottaa kertojalleen nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksen, ja siksi nämäkin tarinat täytyy ottaa tasa-arvoisina mukaan näyttämölle. Yksinkertaisiakaan tarinoita ei esiintyjien tarvitse

korjailla, tai niihin ei tarvitse lisäillä mitään omaa. Parasta on, jos asukas saa nähdä oman tarinansa juuri sellaisena, kuin hän sen kertoi.

Haastattelijat voivat lahjoittaa nämä kirjatut kertomukset tai piirustukset asukkaille harjoitteen lopuksi.

Vinkki:

Mikäli asukas ei ole kiinnostunut tai kykeneväinen kertomaan tarinaa, jonka häntä haastatteleva henkilö voisi kirjata ylös, haastattelija voi myös piirtää. Siinä tapauksessa haastattelija voi alkaa piirtää mitä tahansa, esimerkiksi taloa, ja alkaa kysellä, millainen oli asukkaan lapsuudenkoti: oliko siinä harjakatto, oliko puutarhaa, oliko lemmikkejä ja niin edelleen. Sitä mukaa, kun asukas korjailee tai kommentoi haastattelijan piirustusta, haastattelija piirtää lisää. Jos asukas mainitsee koirasta, talon pihalle piirretään koira. Tietenkin asukas voi halutessaan piirtää itsekin.

Jos tarinankertojalla on kovin huono kuulo, haastattelija voi myös kokeilla kirjoittaa muistiinpanonsa niin selkeästi, että kertoja voisi nähdä muistiinpanoista, missä kohtaa tarinassa ollaan menossa.

Tarinan kirjoittaminen ei ole itseisarvo. Jos asukasta ei lainkaan kiinnosta tarinankerronta, mutta keskustelu parin kanssa sujuu muuten, voi tarinan kirjaamisen jättää suosiolla tekemättä. Tärkeintä on asukkaan ja haastattelijan vuorovaikutus ja haastattelijan aito kiinnostus asukkaaseen. Myös tällaisista keskusteluista voidaan tuoda pätkiä näyttämölle, jos asukas niin toivoo.

3.1 Millaisia teatterikerhoja tai muita luovan toiminnan tuokioita voitaisiin järjestää?

TÄSSÄ KÄSIKIRJASSA Teatteri Takomo kuvailee omia tapojaan tehdä vanhustyötä. Toiminnan osallistavuus ja kommunikaatio on koettu keskeisiksi asioiksi – taiteellisen laadun ohella, joten useimmat harjoituksista ja käytännöistä on suunniteltu näitä tavoitteita silmälläpitäen. Takomon teatterikerhoissa käytettyjä harjoituksia ja toimintatapoja voi jokainen vanhustyön ja taidelähtöisten menetelmien yhdistämisestä kiinnostunut taiteilija, hoitoalan tai sosiaalialan ammattilainen soveltaa tarpeiden mukaan.

Jos ”teatterikerho”- tai ”taidekerho”-nimitys tuntuu hankalalta, voi oman taidelähtöisen tai luovan hetkensä nimetä vaikkapa ”luovan toiminnan tuokioksi” tai ”keskusteluhetkeksi”. Vaikka tämä käsikirja puhuu teatteritaiteen

yhdistämisestä vanhustyöhön, ei taiteesta tai taiteellisuuden vaatimuksesta kannata tehdä itselleen kynnyskysymystä. Jokainen vanhustyön kehittämistä kiinnostunut suunnittelee oman kerhonsa tai tuokionsa kiinnostuksen kohteidensa ja vahuuksiensa mukaisesti niin, että kerhon tai tuokion vetäminen tuntuu luontevalta ja mukavalta. Tuokio voi koostua musiikillisista leikeistä ja peleistä, valokuvien yhteisestä tutkimisesta, letkajenkan harjoittelusta, piparkakkujen leipomisesta – mistä vain. Jos kerhon järjestäjä ottaa kerhonsa tai tuokionsa tavoitteiksi kohtaamisen, keskustelemisen ja yhdessä tekemisen, ja ottaa työhönsä ideoita vaikkapa Takomon kerhojen sisällöstä, taide ja sen hoivaavat vaikutukset saattavat hiipiä mukaan ihan vahingossakin.

Keskusteleminen ja henkilökohtainen kohtaaminen on tärkeää Takomon teatterikerhoissa. Aarni Kivinen ja Airi jutustelevat.





4. Lyhyesti monialaisuudesta, yhteistyöstä ja vuorovaikutuskoulutuksesta

Monialaisuus ja yhteistyö

PYRKIMINEN MONIALAISUUTEEN, eli eri ammattiryhmien taitojen hyödyntämiseen yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi, on ollut osana Teatteri Takomon vanhustyön toimintatapoja useiden vuosien ajan. Yhteistyö teatteritaiteilijoiden ja palvelukeskusten henkilökunnan välillä mahdollistaa tiedonkulun ja oppimisen. Sitä tapahtuu molempiin suuntiin: henkilökunnalle tarjoillaan uusia työkaluja arkeen, ja teatteritaiteilijat puolestaan saavat oppia siitä, miten palveluasumisyksikössä eletään sekä siitä, miten erilaisia asukkaita voidaan huomioida paremmin esitys- ja kerhotilanteissa.

Kun hoitohenkilökunta tulee kiinteästi mukaan taiteilijoiden toimintaan, luovat toimintatavat juurtuvat osaksi palvelukeskusten arkea. Pitkäjänteinen yhteistyö eri ammattiryhmien välillä on tietysti antoisinta, mutta myös kertaluontoisissa kerho- ja

esitystilanteissa tapahtuu monialaisuuden hyödyntämistä.

YHTEISTYÖ ON käytännössä tarkoittanut sitä, että kun takomolaiset ovat toistuvasti palanneet Töölön monipuoliseen palvelukeskukseen, talon henkilökunta työtehtävineen on tullut tutuksi. Hoitajien kanssa on voitu keskustella asukkaiden reaktioista teatterikerhojen tapahtumiin, ja sosiaalihojajien kanssa on voitu järjestää erilaisia tilaisuuksia sekä keskustella niiden vaikutuksista palvelukeskuksen arkeen ja niin edelleen. Yhteisissä keskusteluissa on saatu uusia ideoita siitä, miten kerhotoimintaa voitaisiin kehittää. Nämä keskustelut ovat syventäneet takomolaisien ymmärrystä muistisairauksien ja erilaisten vanhuudenvaivojen vaikutuksesta kerholaisten osallistumiskykyyn ja -haluuteen.

On selvää, että ilman Töölön palvelukeskuksen henkilökunnan myötävaikutusta



VASEN KUVA: Perushoitaja Taru Ruotsalainen ihmettelee Taisto Oksasen esittämää koiraa "Minä olen puussa".
OIKEA KUVA: "Minä olen puu" innosti lähihoitaja Tanja Rantakankaan (tummansinisessä asussa) mukaan näyttämölle.

teatterillinen toiminta talossa olisi ollut huomattavasti hankalampaa, ja sen vaikutukset olisivat jääneet pinnallisemmiksi.

Avoin yhteistyö hoivakotien henkilökunnan kanssa on tärkeää myös toiminnan kehittämisessä. Henkilökunnalla on usein tietoa siitä, mitä asukkaat ovat kertoneet kaipaavansa, ja näitä seikkoja voi tietysti tiedustella asukkailta itseltäänkin. Henkilökunta voi kertoa myös esimerkiksi siitä, millaista kulttuuritoimintaa palveluasumisyksikössä on aiemmin ollut, ja mitä mieltä he ovat olleet siitä.

Taiteilijoiden on hyvä kertoa toimintavoistaan hoivakotien työntekijöille, sillä kaikki taiteilijoiden työ ei tapahdu vuorovaikutustilanteissa asukkaiden kanssa. Paljon tehdään myös hoivakotien ulkopuolella: asukkaiden haastatteluja litteroidaan, esityksiä käsikirjotetaan ja harjoitellaan sekä asukkaiden kanssa tehtyjä videoita editoidaan. Kun kulttuurisen vanhustyön projektien budjetit ovat yleensä melko vaatimattomia ja käytössä olevien

työtuntien määrä rajallinen, on tärkeää, että mukana olevat tahot ymmärtävät, millaisia tuloksia on realistista odottaa.

ERITYISEN TÄRKEÄÄ on saada palveluasumisyksikön johtaja sitoutumaan taiteellisen ja luovia menetelmiä hyödyntävän vanhustyön kehittämiseen. Se, että johtaja saa yksikön osastojen esimiehet eli osastonhoitajat innostumaan taiteellisista hankkeista, on keskeistä siinä, miten osastojen henkilökunta motivoituu ja pystyy osallistumaan taiteelliseen toimintaan.

Osastonhoitajien työnä on muun muassa järjestää työvuorolistat, joten ilman osastonhoitajan ymmärrystä ja intoa asiaan osa työntekijöistä ei välttämättä lainkaan pääse osallistumaan teatterikerhoon tai muuhun taiteelliseen toimintaan. Johtaja ja osastonhoitajat yhdessä luovat osastoille rohkeuden, jolla uusia suuntia uskalletaan avata.

Vuorovaikutuskoulutus

TEATTERI TAKOMO liitti vuorovaikutuskoulutuksen osaksi vanhustyötään sen monialaisuuden vahvistamiseksi. Ajateltiin, että teatterillisiä metodeja kannattaisi vielä erikseen opettaa henkilökunnalle, vaikka he näkevätkin toimintaa teatterikerhoissa. Takomon vanhusryön pääasiallinen tavoite on tietysti keskittyä vanhuksiin ja ravita heitä taiteella ja tuottaa heille nähdyn ja kuullun tulemisen kokemuksia, mutta henkilökunnan koulutus on omalta osaltaan mukana vastaamassa tavoitteeseen. Henkilökunnan työhön nivoutuneina teatterin keinot voisivat olla osa palvelukeskusten arkea myös sitten, kun teatteriväki on poistunut talosta.

Hoitotyö on suurelta osin vuorovaikutusta hoitajan ja asukkaan välillä. Luovuutta tarvitaan, kun muistisairas keskellä yötä tahtookin lähteä ryhmäkodista ”kotiinsa”, tai kun asukas ei halua syödä lääkkeitään. Erilaisten ihmisten kohtaamista ja vaihtelevissa käytännön ongelmatilanteissa luovimista on kuitenkin vaikeaa harjoitella työn keskellä tai hoitoalan opinnoissa, ja siksi Takomo on halunnut tarjota tähän mahdollisuuden.

KOULUTUKSESSA harjoitellaan vuorovaikutustaitoja teatterin avulla. Näitä kaikille arjesta tuttuja taitoja ovat esimerkiksi kuunteleminen, läsnäoleminen, toisen kunnioittaminen ja toisen ideoista innostuminen. Sanalliseen ja sanattomaan viestintään liittyviä asioita opetellaan ja tutkitaan yhdessä improvisaation keinoin, paineettomasti. Koulutuksessa tehdään esimerkiksi helppoja status- ja äänenkäyttöharjoituksia.

Koulutuksessa kokeillaan myös niitä harjoituksia ja leikkejä, joita teatterikerhoissa käytetään. Jos koulutettavat pääsevät itse tutustumaan kerhon harjoituksiin jo etukäteen, esimerkiksi jos koulutus järjestetään ennen teatterikerhoa, heidän on helppoa osallistua kerhon toimintaan ja innostaa asukkaitakin mukaan. Kun palvelukeskusten henkilökunta tuntee, että harjoitukset ovat helposti omaksuttavissa, he uskaltavat soveltaa niitä omaan työhönsä tai järjestää jopa oman teatterikerhonsa tai jonkin muun luovan toiminnan tuokion.

KÄYTÄNNÖSSÄ teatterikerhoihin yhdistynyt koulutus voi kannustaa esimerkiksi fysioterapeuttia ottamaan ”Täydellinen päivä” -harjoituksen osaksi omia konstejaan, joilla saada asukkaita liikkumaan, ja yhteislaulusta innostunut hoitaja puolestaan voi saada koulutuksesta uskallusta haastaa asukkaat mukaan ”Arvaa mikä kappale?” -leikkiin. Jo se voi olla merkittävää, että ujo hoitaja oppii jututtamaan asukkaita rohkeammin kuin ennen.

Koulutuksen tarkoitus ei ole tehdä hoitajista tai sosiaalihoitajista esiintyjiä tai viihdyttäjiä, vaan antaa heille ymmärrystä siitä, mitä taide tai luova yhdessäolo voisi tarjota heidän työhönsä. Koulutus tarjoaa osallistujille mahdollisuuden tarkastella omaa tapaansa olla läsnä erilaisissa kommunikaatitilanteissa. Yhdessä opetellaan sekä antamaan toiselle tilaa että ottamaan sitä.

Tasa-arvoinen, hierarkioista vapaa kohtaminen työtovereiden kanssa rennossa, hyväksyvässä ja naurunremahdusten täyttämässä ilmapiirissä hyödyttää myös kokonaisia työyhteisöjä, sillä yhteishenki paranee.

Myös työviihtyvyys ja jaksaminen kohentuvat, kun uudet näkökulmat hoitotyöhön tuovat mukanaan mukavia uusia haasteita ja apukeinoja.

KOULUTUSTEN anti ei ole vain toiminnallinen, vaan niissä pyritään myös sanallistamaan harjoitusten ja leikkien herättämiä tunteuksia yhdessä. Toisten kokemusten kuuleminen auttaa omien ajatusten hahmottamisessa ja innostuneen keskustelun tuloksena voi syntyä vaikkapa uusia toimintatapoja työn arkeen.

Mikäli vuorovaikutuskoulutusta ei voida syystä tai toisesta järjestää, helpoin tapa hyödyntää monialaisuuden etuja on varata pieni hetki keskustelulle taiteilijoiden ja henkilökunnan välille esityksen tai teatterikerhon jälkeen. Jos teatterikerho on päättynyt yhteiseen loppukeskusteluun (ks. s. 30), jossa myös asukkaat ovat mukana, myös heidän mielipiteitään ja ajatuksiaan kerhon tapahtumista voidaan hyödyntää, kun taiteilijat ja henkilökunta pohtivat kerhon vaikutuksia yhdessä.

Tarkoitus ei ole tehdä hoitajista tai sosiaalihoitajista esiintyjiä tai viihdyttäjiä.



Inkeri sillittää
Taisto
Oksasen
esittämää
koiraa.

5. Miten viedä taidetta palveluasumisyksiköihin?

Esityksen tarjoaminen ja tilaaminen, rahoitus ja tuotannollinen prosessi

Ammattilaisten työskentely hoivakodeissa vaatii suunnitelmallisen tuotantoprosessin.

TAITEEN VIEMINEN hoivakoteihin voi yksinkertaisimmillaan tarkoittaa esimerkiksi sitä, että joku musiikin harrastaja käy hoivakodissa soittamassa kitaraa ja laulattamassa asukkaita, tai sitä, että kuvataiteista innostunut henkilö kiertelee osastolta toiselle piirtämässä asukkaiden muotokuvia ja jututtamassa heitä. Tällainen toiminta voi tapahtua vapaaehtoisvoimin ja vailla rahoitusta. Silloin tie on lyhyt ja helppo: musikantti tai piirtäjä ottaa yhteyttä valitsemaansa palveluasumisyksikköön, mieluiten suoraan yksikön johtajaan ja kertoo ideastaan, sopii ajankohdan ja saapuu paikalle.

Hoivakotien työntekijöille tällainen pieni taidehetki on vieläkin helpompi toteuttaa, joskaan sopivaa hetkeä ei kiireen keskeltä helposti löydy. Suuri osa asukkaista on

kuitenkin varmasti aina ilahtuneita kaikista poikkeamista arkirutiineihin.

AMMATTILAISTEN työskentely hoivakodeissa vaatii kuitenkin suunnitelmallisen tuotantoprosessin, sillä taiteilijoiden täytyy saada palkkaa sekä ennakkotyöstä että toteuttamisesta. Esityksiä tai teatterikerhoja täytyy ensin suunnitella, sitten harjoitella ja tämän jälkeen toteuttaa. Ammattinäyttelijän palkan ja esityskorvausten tulee olla Suomen Näyttelijäliiton työehtosopimusten mukaisia, ja jos esityksessä on mukana useita näyttelijöitä, teatterituokion hinta on helposti palveluasumisyksikön ulottumattomissa, ellei toimintaa ole otettu mukaan budjettiin jo hyvissä ajoin.

HOIVAKOTEIHIN VIETYÄ taidetta rahoitetaan usein apurahoilla, joita myöntävät esimerkiksi Taiteen edistämiskeskus, Raha- ja automaattiyhdistys, Suomen Kulttuurirahasto sekä muut

säätiöt. Myös yrityssponsoroinnin hankkimista kannattaa yrittää.

Hoivakotien vähäininkin oma panostus taidehetkien rahoittamiseen olisi toivottavaa, sillä osallistuminen kustannuksiin sitouttaa hoivakodit mukaan toimintaan.

Apurahojen hakijoina toimivat yleensä taiteilijat itse tai taiteilijaryhmien tuottaja, mutta rahoituksen hankinnassa kannattaa toimia yhdessä palveluasumisyksiköiden johdon kanssa – näin hakemus on uskottava ja samalla yksikkö liittyy hankkeeseen mukaan jo alusta alkaen. Taiteilijaryhmien toimintaa voi helpottaa järjestäytyminen esimerkiksi yhdistykseksi tai osuuskunnaksi, sillä silloin palkkioiden maksu eri taiteilijoille helpottuu huomattavasti.

Palveluasumisyksikkö voi myös olla hankkeessa alullepanijana – johtaja voi tilata taidehetken, -kerhon tai esityksen suoraan taiteilijoilta itseltään tai esimerkiksi kysyä sopivien vanhustyötä tekevien ryhmien tai taiteilijoiden yhteystietoja paikallisista kulttuurikeskuksista. Johtajan ja taiteilijoiden kannattaa pohtia taidetoiminnan tavoitteita ja reunaehdoja yhdessä.

Prosessit ovat pitkiä. Töölönkatu 33 -esityksen tuotantoon, suunnitteluun, harjoituksiin, teatterikerhoihin ja esittämiseen kului kuukausia. Esityksen erästä kohtausta varten lavastaja ja valosuunnittelija Max Wikström maalasi ja sisusti kokonaisen asunnon Töölön monipuolisessa palvelukeskuksessa.

Taidetta ja vanhustyötä yhdistävän tapahtuman suunnittelussa voi pohtia esimerkiksi näitä asioita:

1 Millainen taidehetki/kerho/esitys on tarkoitus tehdä?

Kuinka paljon valmistelua sen tekeminen vaatii? Millaiset puitteet (esimerkiksi tilan, puvustuksen, ajankohdan, esiintyjämäärän) se vaatii?

2 Mikä olisi sopiva aikataulu hankkeelle?

Itse taidehetken/kerhon/esityksen viemän ajan lisäksi suunnitelmassa kannattaa huomioida hankkeen tuotantoon, suunnitteluun ja erilaisiin hoitohenkilökunnan kanssa käytäviin keskusteluihin kuluva aika.

On myös hyvä varata aikaa siihen, että esimerkiksi pitkän työpaja- tai kerhojakson eri vaiheissa palaverataan työryhmän kesken, jotta työskentelyn suunta voidaan tarvittaessa korjata ja muuttaa.

Jos tarkoitus on toteuttaa jokin erikoislaatuinen tai deprojekti asukkaiden kanssa,

yhteisen luottamuksen rakentamiseen täytyy varata runsaasti aikaa.

- Tarvitaanko hankkeessa erilaisia haastattelu- tai kuvauslupia? Lupien hankintaan voi kulu jopa vuosi, yhteistyökumppanitahosta riippuen. Vaikeissa elämäntilanteissa olevien, kehitysvammaisten tai syvästi muistisairaiden asukkaiden kohdalla lupia täytyy pyytää asukkaiden sijaan omaisilta, mikä saattaa olla sekin hidasta.

- Joskus sopiva ajankohta taidehetkelle/kerholle/esitykselle voi sijoittua pitkän ajan päähän siitä, kun asiasta keskustellaan hoivakodin ja taiteilijoiden kesken ensimmäistä kertaa. Joskus tilaus tulee lyhyellä varoitusajalla, minkä vuoksi taiteilijoiden on vaikea järjestää omia aikataulujaan niin, että hanke olisi mahdollista toteuttaa.

- Mikäli rahoitusta yritetään saada apurahoja myöntäviltä tahoilta, on otettava huomioon, että apurahoja myönnetään yleensä vain kerran vuodessa, ja hakemusten käsittelyaika on kuukausien mittainen.

3 Mille kohderyhmälle?

Onko taidehetki/kerho/esitys suunnattu vanhuksille yleisesti, vai onko ajatuksissa jokin tietty kohderyhmä, esimerkiksi vammaiset, muistisairaat, päihdekuntoutajat, mielenterveysongelmaiset, pitkäaikaissairaat tai omaishoitajat?

4 Minne taidehetki/kerho/esitys viedään?

Yhteen palveluasumisyksikköön vai useisiin? Kotonaan asuvan vanhuksen luo? Sijoittuuko toiminta vain yhteen kaupunkiin, vai tehdäänkö moneen kaupunkiin ulottuva kiertue?

Sopivia paikkoja voi kysellä esimerkiksi Helsingin kaupungin



sosiaali- ja terveyspalvelujen ikääntyneiden palveluista tai muiden kaupunkien vastaavilta tahoilta tai eri järjestöistä, kuten Diakonissalaitokselta, Helsinki Missiosta, Suomen Punaiselta Ristiltä ja niin edelleen.

5 Mikä on toiminnan kesto?

Tähdätäänkö siihen, että järjestetään taidehetki/kerho/esitys vain kerran tietyille kohdeyleisölle, vai tavataan saman joukon kanssa uudestaan?

6 Mikä on taidehetken/kerhon/esityksen osallistuvien toivottu lukumäärä?

Kohdentuuko toiminta vain yhteen tai muutama vanhuksen kerrallaan, vai järjestetäänkö tilaisuus suuressa tilassa, johon mahtuu kymmeniä ihmisiä yhtä aikaa?

7 Miten taidehetki/kerho/esitys pyrkii parantamaan elämänlaatua, eli miksi se halutaan toteuttaa?

Esityksen tavoitteena voi olla taide-elämyksen tarjoaminen tai osallistava toiminta, joka voi sisältää esimerkiksi asukkaiden kuuntelemista tai innostamista liikkeeseen tai lauluun. Taide-elämys ja osallistava toiminta voivat toteutua samassa kokonaisuudessa.

Näiden tavoitteiden lisäksi tai sijaan taidehetkellä/kerholla/esityksellä voi myös olla muita tavoitteita. Kaikki tavoitteet ovat yhtä arvokkaita ja voivat tuoda asukkaille hienoja poikkeamia arkeen.

8 Mitä asioita taidehetken/kerhon/esityksen järjestäjät haluavat tutkia työskentelyllään?

Halutaanko esimerkiksi oppia lisää vuorovaikutuksesta muisti-

sairaiden kanssa, vai halutaanko kokeilla jotakin uutta työtapaa? Vai onko tutkimuksen kohteena ja päämääränä laadukkaan ja puhuttelevan taiteen tuominen hoivakotiin?

9 Miten taidehetki/kerho/esitys osallistaa asukkaat mukaan toimintaan?

Vaihtoehtoja voisivat olla esimerkiksi yhteinen keskustelu toiminnan jälkeen, vuorovaikutuksellisuus toiminnan aikana tai vaikkapa mahdollisuus osallistua työpajaan, jossa yhteistä esitystä tai elokuvaa käsikirjoitetaan asukkaiden kertomien elämäntarinoiden pohjalta.

10 Millaiset rahoittajatahot voisivat tulla kyseeseen?

Haetaanko rahoitusta säätiöiltä tai järjestöiltä vai yritetäänkö esimerkiksi saada jokin yritys sponsorimaan hanketta?



Mukavat kohtaamiset Töölössä ovat antaneet asukkaiden lisäksi myös työryhmälle paljon.

Kiitokset

VUONNA 2016 Teatteri Takomo täyttää 20 vuotta. Puolet tästä ajasta on Takomo vienyt ikääntyneille suunnattua esitystoimintaa teatteritilansa ulkopuolelle.

Vuosina 2013–2015 Takomon vanhustyötoiminnassa oli käynnissä niin kutsuttu vanhustyön kehityshanke, ja silloin ymmärrys taiteen ja vanhustyön yhtymäkohdista kasvoi kohisten.

Kymmenessä vuodessa on tehty ja opittu paljon, mutta samalla kulttuurisen vanhustyön kentälle on tullut lisää toimijoita, ja tarjonnan lisääntyessä myös kilpailu apurahoista on tiukentunut. Onneksi myös uusia rahoitusmalleja on kehitetty.

Teatteri Takomon toteuttaman vanhustyön kehityshankkeen kaltaista, useamman vuoden ajan jatkuvaa toimintaa, on vain harva taho toteuttanut Suomessa. Tästä mahdollisuudesta haluan esittää suuret kiitoksemme Helsingin Kulttuurikeskukselle ja siellä erityisesti kulttuurisuunnittelija Jenni Räsäselle sekä Helsingin kulttuuri- ja kirjastolautakunnalle.

Teatteri Takomon aikaisemmalla taiteellisella johtajalla **Pauliina Fedoroffilla** oli erityisen tärkeä rooli siinä, että vanhustyö

painopisteenämme ei päässyt hiipumaan. Hän auttoi ja tuki siihen osallistuneita näyttelijöitä myös silloin, kun seinä tuntui tulevan vastaan, eikä esimerkiksi rahoitusta tuntunut järjestyvän miltään suunnalta. Hänen ansiostaan Teatteri Takomon vuoden 2012 päätuotanto, *Töölönkatu 33*-esitys, toteutettiin palvelutalossa, vaikka niin sanottu yleisötyö toteutetaan teattereissa usein ydintoiminnan ohessa ja pienimuotoisemmin.

TOHVELEISSA TEATTERIIN – *Teatteri Takomon käsikirja vanhustyön ja teatterin yhdistämiseen* ei olisi valmistunut ilman näytelmäkirjailija-dramaturgi Salla Viikan vahvaa, sinnikästä ja laajakatseista panostusta. Hankkeen saavutuksista puolestaan ansaitsevat kiitokset kaikki siihen osallistuneet, erityisesti ohjaaja-dramaturgi Titta Halinen, näyttelijät ja kouluttajat Elisa Salo, Katja Joutsijoki, Tarja Heinula, Aarni Kivinen, Taisto Oksanen, Seppo Merviä, tuottaja Sara Nyberg sekä pukusuunnittelija Paula Koivunen ja valosuunnittelija-lavastaja Max Wikström. Kiitokset kuuluvat myös hankkeen taltioinnista valokuvien vastanneelle Kai Widellille.

TÖÖLÖN MONIPUOLISEN palvelukeskuksen puolelta tärkeitä henkilöitä Takomon vanhustyön kehittämisessä ovat olleet ennen kaikkea johtaja Marja Nurmi-Köngäs, sairaanhoitaja, sairaanhoidonopettaja ja luovien menetelmien asiantuntija Eila Ruohonen sekä sosiaalihoitajat Jasmiina Ghariieb, Päivi Tabell ja Ninna Katajainen. Haluan kiittää myös yhteistyökumppanimme Muistiliittoa ja siellä erityisesti projektikoordinaattori Mailis Heiskasta.

Suurin kiitollisuuden tunne suuntautuu varmastikin koko työryhmän puolesta kymmenille asumisyksiköiden asukkaille, jotka ovat olleet mukana hankkeessa ja vahvistaneet meille, että teemme tärkeää työtä. Moni toiminnassa mukana ollut teatteritaiteilija onkin sanonut, että ”sain enemmän kuin annoin”.

TÄMÄN VUODEN joulukuussa Teatteri Takomon vanhustyö juhlistaa 10-vuotissyntymäpäiväänsä. Juhlan jälkeen toiminnassa alkaa uusi vaihe siten, että vanhustyön kehityshankkeen myötä kasvanut työryhmän osaaminen voi jatkua kentällä eri muodoissa. Hankkeen myötä kasvanut tietotaito kiteytyy tähän käsikirjaan ja se toimii viestikapulana uusille tekijöille. Matka jatkuu.

Helsingissä joulukuussa 2015,

Susanna Mikkonen

Näyttelijä, Teatteri Takomon vanhustyön projektipäällikkö 2005–2015

Tietotaito kiteytyy tähän käsikirjaan ja se toimii viestikapulana uusille tekijöille.

Lähteet:

Ruuskanen, Annukka: *Taiteellinen kunnianhimo kuuluu myös vanhusprojekteihin.* 2014. www.teatteritakomo.fi/yleisotyo/taiteellinen-kunnianhimo/

Salo, Elisa: *Raportti teatterikerhosta.* 2014. Takomon vanhustyön arkisto.

Muistiliitto

Lisätietoja Ruuskasen tämän käsikirjan artikkeliin (s.10) liittyen mm. **Sihvonen, A.J., Leo, V, Särkämö, T. ja Soinila, S.** *Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa.* 2014. Duodecim 18., s. 1852–1860.

Haastattelut:

Helminen Taija, näytelmäkirjailija, dramaturgi

Nurmi-Köngäs Marja, Töölön monipuolisen palvelukeskuksen johtaja

Numminen Ava, musiikin tohtori, laulunopettaja, psykologi

Salonoja Maritta, geriatrian ja sisätautien erikoislääkäri, lääketieteen tohtori

Käsikirjan toimitus kiittää:

Ninna Katajainen, Päivi Tabell, Pirkko Telaranta ja Petra Kaasinen.



Käsikirjasta apua taiteen ja vanhustyön yhdistämiseen

Kulttuurinen vanhustyö on suhteellisen uusi alue sekä sosiaali- ja terveyspalvelujen että taiteen maailmassa. Tietoa ja vertaistukea taiteen ja vanhustyön yhdistämisestä on ollut niukalti tarjolla. Käytännössä jokainen taiteilija on joutunut aloittamaan aivan alusta ja etsimään omat toimintatapansa.

Helsingiläinen Teatteri Takomo on tehnyt vanhustyötä jo vuodesta 2004. Vuosien varrella takomolaiset ovat yrityksen ja erehdyksen kautta oppineet paljon vanhuksille suunnatun teatteritaiteen tekemisestä. Nyt työryhmä on koonnut kokemuksensa julkaisuun nimeltä *Tohveleissa teatteriin – Teatteri Takomon käsikirja vanhustyön ja teatteritaiteen yhdistämiseen*. Käsikirja on tarkoitettu avuksi ja inspiraationlähteeksi toisille taiteilijoille, hoitoalan ammattilaisille ja muille vanhustyön ja taiteen yhdistämisestä kiinnostuneille.

Käsikirja ei pyri tuottamaan uutta geriatriaan, taideterapiaan tai soveltavien taidemuotojen tutkimukseen liittyvää tietoa. Sen sijaan se puhuu pääosin taiteilijoiden suulla ja tarjoaa vinkejä, neuvoja ja ideoita, joita muutkin taiteen tekijät ja hoitoalalla toimivat voivat hyödyntää.

Teatteri Takomo haluaa käsikirjansa avulla auttaa vanhustyöstä kiinnostuneita taiteilijoita luomaan omia tapojaan viedä kulttuuria hoivakoteihin. Hoivakotien henkilökunta puolestaan saa käsikirjasta eväitä pienimuotoisen teatterillisen taidetoiminnan tuottamiseen tai taidetoiminnan kehittämiseen yhdessä taiteilijoiden kanssa.

2015