

Alfa

PARTNERS
ACADEMY

**Kuvataideterapia avuksi
senioreiden elämänarvon tukemiseksi
ja hyvän elämän säilyttämiseksi**
Taiteen ja positiivisuuden luova virta

Pirjo Kaskisola
Ammatillinen Opinnäytetyö
Ratkaisukeskeinen Taideterapia
Helsinki 2016

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	1
2 RATKAISUKESKEISTÄ KUVATAIDETERAPIAA	2
2.1 Ratkaisukeskeinen Taideterapia sisäsyntyistä	3
2.1.2 Luokiteltu suhtautuminen vanhuuteen	4
2.1.3 Prosessitavoitteeni vanhusryhmälle	5
2.1.4 Oma tulostavoite	5
3. TAIDETERAPIASTA PYSYVÄ TUKI HYVÄÄN ELÄMÄÄN	6
3.1 Erityisryhmille voimavaroja taideterapian keinoin	6,7
3.1.2 Kuvallinen/sanallinen ilmaisu ja kätkeyty aarrearkku	8
3.1.3 Ryhmätaideterapian käytöstä saatavat yleiset hyödyt	8,9
4. SENIOREIDEN TAIDETERAPIARYHMÄ	10
4.1 Senioreiden taideterapiaryhmät ja huomioitavat seikat	10
4.1.2 Haasteena ympäristö ja olosuhteet	11
4.1.3 Taideterapeuttiset aihevalinnat, palaute ja voimakortit	11-13
5. POHDINTA JA YHTEENVETO	13-16
LÄHTEET	16
LIITTEET	17-22

1 JOHDANTO

Ratkaisukeskeinen taideterapia on tekijällä sisäsyntyistä, nimeämätöntä toimintaa. Hän on pienestä pitäen viljellyt ja antanut asioille uudenlaisen näkökulman, painottaen positiivisuuden läsnäoloa. Taiteeseen ja sen voimauttavaan maailmaan hän pääsi purkaessaan paperille mielipahaansa, tuntemattomin välinein, noin kaksikymmentä vuotta sitten. Kun tekijä maalaa, hän on värien ja vetojen kanssa yhtä. Mielipahan purussa myös syvempi sanojen puhdistava ja lohduttava maailma avautui. Kun hän sanailee tai kirjoittaa hän elää jokaisen sanan ja lauseen niin, että niiden merkitykset uurtuvat kuin painomusteen painaumat hänen kehoonsa.

Silti hän on vielä itsestään hukassa ja kummastelee elämän tarjoamia notkahduksia.

Sattuma ohjaa hänet erehdyksen kautta Alfa Partnersin Ratkaisukeskeisen Taideterapiakoulutuksen tielle ja sen hän tuntee heti omakseen. Hänen aiemmat tunteukset ja tekemiset saavat taideterapiallisen siunauksen. Ymmärrys, miksi kaiken on täytynyt tapahtua, pujahtaa koulutuksen myötä hänen tietoisuuteen. Hän on elänyt ratkaisukeskeisen taideterapian keskellä ymmärtämättä sen syvälliset merkitykset ja tietämättä teoilleen nimittäjää, kuin myös sitä että malli on jo olemassa. Ratkaisukeskeinen taideterapia antaa hämmentävän ja oudolta kalskahtavan vaikutelman, niin aikuisväestössä kuin senioreidenkin maailmassa. Aikojen saatossa terapiaa on annettu vain lääkärin määräyksestä ja taiteella ei ole ollut siinä jalansijaa, tai jos olikin niin sana taiteilija sisälsi ripauksen hulluutta. Tekijä löytää sattuman kautta ryhmänsä ja ottaa seniorimaailman omana haasteenaan, sillä taideterapian kirjallisuuskentällä heistä kertovaa kokemuksellista sanaa on hyvin vähän. Senioreilla on kymmenien vuosien kokemukset ja maailmanlaajuiset mullistukset kehossaan, ja ne on usein pakattu hyvin tiiviisti. Tekijä kertoo heille Ratkaisukeskeisen taideterapian mahdollisuuksista ja painottaa sen positiivista alustaa jolla toisenlaiset näkökulmat lepäävät. Hän madaltaa läsnäolon kynnystä kertomalla omista kokemuksistaan. Aikataulu on ensi alkuun hiukan liikkuva ja ryhmän jäsenistö kokoonpanoltaan heittelee, hän sallii senkin. Hänen lähestymistapansa on varovainen, sillä moni seniori on pitänyt kynää kädessään vain kirjoittamista varten. Tarkoituksena on ylläpitää ja lisätä senioreiden elämänarvoa uusien näkökulmien kautta ja painottaa positiivisuuden kantavaa panosta. Matka tulee olemaan pitkä, ja todennäköisesti keskeneräinen, mutta tekijä toivoo näkevänsä ”matkallaan” edes pientä etenemistä. Positiiviseen lopettamiseen tekijä aikoo ottaa avuksi Voimakortit, jotka hän on nimenomaan taideterapeuttisia istuntoja varten luonut.

2.1. Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia sisäsyntyistä

Lapset ovat luonnostaan ratkaisukeskeisiä ja tiedostamatta työstävät taiteen ja ilmaisun kautta asioita, joilla on suuri vaikutus heidän sen hetkiseen tilanteeseen tai jo tapahtuneeseen asiaan. He osaavat etsiä luovia reittejä automaattisesti. Valitettavasti elämän tapahtumat, yhteiskunnan odotukset ja roolimallien ohjaukset johdattavat meitä tavallaan kauemmas itsestämme. Mitä vanhemmaksi vartumme, sen kauemmaksi ajaudumme, tiedostamatta että kaikki mennyt on kehomuistissamme.

Itse tutustuin taiteeseen ja sen terapeutteeseen, voimauttavaan maailmaan ”sokeana”, kokeilun kautta. On kuin joku olisi ohjannut minua sisältä käsin. Purin paperille tuntemattomien värivälineiden kautta mielipahaa ja sanojen tulvaa vaikeasta tilanteesta. Koin muutaman päivän kuluttua saaneeni rakkaat lahjat, joilla on minuun edelleen hyvin läheinen suhde. Olin kuin liimattu kiinni siinä, että päivätöiden ja lastenhoidon lisäksi sain illalla `sulkeutua itseeni` kotikeittiössä. Teoksia, sanoja ja kuvia syntyi kuin sieniä sateella. Myöhemmin ymmärsin että kotikeittiön hämärässä prosessoin itseäni selviämään. Olin itselleni terapeutti ja asiakas yhtä aikaa.

Kun maalasin sinistä, olin sininen. Kun kirjoitin surusta, olin surullinen. Elämän käsi koskettaa meitä kaikkia myös ikävällä tavalla ja siitä voi syntyä pieni epävarmuuden hetki, josta ei usko selviävänsä. Ihminen jää kiinni tunnetiloihinsa ja usein toisen henkilön menetyks on suurin jämähtämisen syy. Täysipainoinen elämän virtaus lakkaa ja eteneminen pysähtyy.

Ratkaisukeskeisessä Taideterapiassa käsien/kehonliike ja värien valloittava jälki avaavat tunnetukoksia niin lapsissa kuin aikuisissakin. Lapsissa tuo tapahtuu huomaamatta, sieltä pulpahtelee salaisia asioita tekemisen lomassa ja nuo hetket ovat kallisarvoisia sekä lapsen tulevaisuudelle, että hänen läheisilleen. Näin käy myös pienemmässä mittakaavassa vanhuksillekin, sillä taideterapian pyhä luovuuden kupla innostaa ja saa aikaan kehosta irtoavia sanoittamattomia asioita.

Kun ihminen antaa kynälle ja kädelle toiminnan siunauksen, virtaus murtaa tunnepatoja aste asteelta.

Ratkaisukeskeisen taideterapian maailman tutustuin kahdeksantoista vuotta (18) myöhemmin. Tämä toi uudenlaisen sisällön aiemmin oppimaani ja ymmärsin että olen toiminut ratkaisukeskeisesti melkein koko elämäni, positiivisia näkökulmia löytäen.

Opettajani Jari Salmelan ensimmäinen ratkaisukeskeinen taideterapeuttinen päivä pujotti tämän ymmärryksen tietoisuuteeni. Olin elänyt ymmärtämättä ja tietämättä tekemisilleni oli

malli jo olemassa. Ratkaisukeskeinen Taideterapia on yhtä ihmisen sisimmän kanssa, sillä kehotietoisuutemme on viisas ja laskee ulos vain sen minkä sillä hetkellä kykenemme työstämään. Koko Ratkaisukeskeisen Taideterapeuttisen koulun voin omalta osaltani nivoa muutamaan sanaan Parantavien Kuolemien löytäminen. Koin Jari Salmelan tekemän (Matti Linqvistin parantava kehä=Pohjois-Amerikan intiaanien Healing Wheel) parantavan kehän loppupuolella elämäni nivoutuvan yhteen. Mietinnän kautta selvisi mihin kohtaa kehää palaisin uudestaan. Se oli kuolema. Ymmärsin että elämä on kuolemista kaiken aikaa: aika kuolee minuutti minuutilta. Kuoleman kautta elämään syntyy uusia asioita, sillä olemme kaiken aikaa parantavan kehän sisällä ja siellä on osattava mennä eteenpäin.



Maalasin yo kuvan etätehtävänä koulutuksen alkumetreillä `kuvasta joka kosketti minua` ja alkutaipaleen portfolioista löytyy seuraavanlainen teksti:

Elämän ratas pyörii, tarjoten erilaisia tapahtumia, joita työstämme itsessämme.

Näin Ratkaisukeskeisen Taideterapeuttisen koulutuksen osalta ratas on pyörähtänyt eteenpäin.

2.1.2 Luokiteltu suhtautuminen vanhuuteen

Liebmanin kirjassa psykiatri Brice Pitt luettelee haitallisia ikään liittyviä ennakkoluuloja (Pitt, 1982), joita vanhukset kohtaavat.

Aloittaessani työskentelyn vanhusten parissa taideterapiakoulutukseni aikana muistan monien kurssitovereideni sanoneen suurella vakaumuksella: ”En voisi koskaan työskennellä vanhusten kanssa – se ihmisjoukko ei kerta kaikkiaan ole tarpeeksi kiinnostava.” Muistan itse ajatelleeni: ” Ei tarpeeksi kiinnostava? - Ihmisillä, jotka ovat kokeneet kaksi maailmansotaa, kasvattaneet perheen, kokeneet erilaisia työpaikkoja, nähneet tekniikan kehittyvän, tunteneet iloa ja tuskaa, rakkautta ja kateutta paljon kauemmin kuin minä, on varmasti paljon annettavaa.” Minulla ei ollut läheisiä vanhuksia lapsuudessani, sillä omat isovanhempani kuolivat ennen syntymääni, ja minua kiinnostivat vanhusten kärjistyneet luonteenpiirteet. Minusta tuntui että vanhukset kykenivät osoittamaan vihaa ja harmistumista auktoriteeteille tavalla, johon en itse kyennyt. Sairaita sijoitetaan vanhainkoteihin ja sosiaalisia ongelmia ratkaistaan sisäänkirjoittamalla vanhus vuodeosastolle. Vanhuuden aiheuttamia fyysisiä ongelmia pidetään psyykkisiä ongelmia ensisijaisempina, koska fyysisiä vaivoja on helpompi hoitaa. Psyykkisesti tasapainottomat mutta fyysisesti terveet joutuvat toisinaan aivan väärään paikkaan sairaalahoitoon. Brice Pitt on tavannut monia kollegoitaan joiden käsitys taideterapiasta on, että siellä :”maalataan kauniita kuvia seinälle ripustettavaksi”. Heidän päähänsä ei tunnu pälkähtävän, että nämä vanhusten ryhmät haluavat olla rauhassa, ei vain piirtääkseen kuvia kauniista muistoista vaan myös ilmaistakseen tuskallisia ja surullisia tunteitaan.

Liebmann M. 2002 2. painos Mielen kuvia(Art Therapy in Practice) Taideterapia käytännön hoitotyössä Oy Unipress Ab Suomennos Koskinen K. 86-87

Vanhukset ovat monissa kulttuureissa arvostettuja kokemustensa kautta. Meillä on vallalla ajatus, mitä kauemmin vanhus pärjää yksin, sitä paremmin hän voi. Näin ei asia ole. Elämä on kuin pehmeä ympyrä, sanovat intiaanit, jossa kuolema ja syntymä kulkevat rinta rinnan. Meillä vanhukset jätetään yksin. Joten moni heistä turruttaa mielensä. Taideterapiaryhmien avulla vanhukset löytävät paitsi piilossa olleita tunteitaan, myös uusia yhteyksiä, ja saavat elämäänsä tulevaisuuden positiivista jatkumoa. Heille annetaan mahdollisuus ymmärtää ja hyväksyä menneet, sillä ne ovat ainoat voimat, jonka avulla olemme tässä hetkessä.

2.1.3 Prosessitavoitteeni vanhusryhmälle

Tavoitteeni on edesauttaa senioreiden arkea ja lisätä heille keskittymiskyvyn kautta itsensä tuntemista ja rohkeutta olla myös kuvan ja sanan kautta läsnä. Oman minäkuvan ja identiteetin vahvistamista, motorisen hallinnan lisääntymistä, sosiaalisten taitojen ja avoimuuden säilyttämistä. Onnellisien ja kipeidenkin tarinoiden jakamisen rohkeus. Toimintakyvyn tukeminen ja sen säilyttäminen. Vahvojen kykyjensä tunnistaminen ja niihin kiinnitettävän huomion tarjoaminen. Ilon voiman tunnistaminen. Koko Taideterapeuttisen toiminnan ja ryhmämme perustana ja haasteena pidän sitä, että sanonta: ”Ei vanha koira uusia temppuja opi”, joutaa romukoppaan. Asiat uudistuu, kun niitä katsotaan toisilta näkökanteilta.

Tavoitteeni on ensisijaisesti selvittää miten kaikin eri tavoin voin lähestyä vanhusten maailmaa, mitä tulee ottaa huomioon, ja miten voin edetä niin, että seniorit pysyvät ryhmässä mukana ja ovat siinä omasta vapaasta tahdostaan. Mitä elämänalueita/aiheita on mahdollista ottaa esille ilman että he vaivautuvat tai jopa lukkiutuvat. Miten saada heidät avautumaan ja luottamaan ryhmän yhteishenkeen ja luoda heille kaikissa tapaamisissa harmooninen, turvallinen ja samalla huoleton ilmapiiri. Annan itseni ja tietotaitoni heidän käyttöönsä ja luotan jokaisen taideterapiatunnin vievän heitä lähemmäs oman itsensä syvintä olemista. Etenemme hissukseen hipoen ratkaisukeskeisyyden taideterapeuttista satamaa, kohti laajempaa ymmärrystä ja sanavarastoja kasvattaen.

2.1.4. Oma tulostavoite

Sitoudun tähän senioreiden maailmaan kokonaisvaltaisesti ja autan heitä jokaista etenemään vapaampaan itseilmaisuun, ja kenties sisällään olevien taakkojen jakamiseen avoimesti, ilman pakottamista. Haluan ymmärtää ja hyväksyä heidän olevan erilaisia kaikkine kokemuksineen ja mielipiteineen ja tiedostan, että heillä jokaisella on oma tahtinsa, olkoon verkkainen tai kiireinen. Toivon että tästä syntyy pysyvämpi, molemminpuolisesti innostunut taideterapiasuhde, jossa pääsen kuulostelevaan ja kirjaamaan pitemmän aikavälin tuloksia koko ryhmän osalta. Tulostavoitteeni ylettyy pitkälle, sillä toivon että tulevaisuudessa heidät nähdään potentiaalisina aikapankkeina, joilta saamme paljon hyödynnettävää ”tietotaitoa” ja osaisimme asettaa heidät myös heille kuuluvaan arvomaailmaan, kasvattajinamme. Että ihmiset saisivat huomata elämän olevan arvokasta kaiken ikää. Senioreilla on jotain mitä meillä ei ole, ajan ja kokemuksen tuoma pitkä, rakkauden kantama, kymmenien vuosien menetysten, sopeutumisten, kuolemien, nälän ja sairauksien kanssa elämisen aikajana ja siinä selväjärkisenä pysymisen tahtotila.

3 TAIDETERAPIASTA PYSYVÄ TUKI HYVÄÄN ELÄMÄÄN

3.1 Erityisryhmille voimavaroja taideterapian keinoin

Ratkaisukeskeinen Taideterapia sopii kaiken ikäisille. Vanhusten asema kiinnostaa minua erityisesti, sillä yhteiskunta luokittaa meidät tuottaviin ja tuottamattomiin ihmisiin. On käynyt selväksi keneltä palveluita ensisijaisesti supistetaan, siihen kuuluvat ne tahot, jotka eivät anna yhteiskunnalle samaa panosta kuin työtä tekevät ihmiset.

Tuottamattomuuslokerossa on vanhukset, lapset kuin muutkin erityisryhmät.

Vanhusten muistot ovat monivuotisin päällekkäisin laastarein teipatut, josta ei hevin avauduta, ventovieraille ainakaan. Heillä on muistisairautta ja myös iän tuomaa kehon liikeratojen rajoittuneisuutta. Taideterapiaistunnot auttavat vanhuksia muistojen pariin ja sieltä he usein ammentavat voimansa arjen jaksamiseen. Vanhukset elävät hyvät muistonsa aina uudestaan ja kornia onkin, että mielenterveydellisesti ja jopa kansanterveydellisestikin ajateltuna tämä on siunaus, keino selviytyä joka mahdollistaa tietoisuuden poissaolon tämän päivän hullutuksilta.

Suomen psykologisen instituutin nettisivustolla todetaan:

Jokaisella etenevää muistisairautta sairastavalla on erilaisia voimavaroja jäljellä. Iloa, nautintoa ja onnistumisen kokemuksia tuottavien asioiden etsiminen on erittäin tärkeää ja tukee kuntoutumista. Muistisairaana ihmisen hoito ja kuntoutus tähtää sairastuneen ja hänen läheistensä hyvinvointiin, mielekkääseen elämään, oireiden etenemisen hidastumiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Lääkehoito on tärkeää, mutta lääkkeetön hoito usein ensisijaista.

(Suomen psykologinen instituutti nettisivusto/muistisairaanhoido)

Vanhusten joukossa on myös muistisairautta, joka nopeastikin unohduttaa sen mitä hetki sitten ollaan käsitelty, tämä ei häiritse ryhmätyöskentelyä. Jokainen heistä on omalla polullaan. Ratkaisevaa heidän kannaltaan on halukkuus kuulua johonkin ja saada tilaa oman itsensä esille tuomiseen. Ratkaisukeskeisessä taideterapiassa on siis syytä huomioida vanhukset paitsi erityisryhmänä myös yksilöinä. Yhteiskunnan arvottamisesta huolimatta heidän elämänsä on yhtä arvokasta kuin kaikilla muillakin. Kaikki taidetераuttiset ratkaisukeskeiset toiminnot eivät ole heille mahdollisia ja siksi on syytä sovitella niitä heidän näkökulmistaan, kyvyistään ja mahdollisuuksiaan mukaellen. Heille kaikille ei sovi perinpohjainen kysymysten asettelu ja asioiden kääntely. Vanhusten nuoruudessa kasvatusmenetelmät olivat erilaisia, vaikeuksista ei hevin puhuttu, sillä vallalla oli tyyli, että

oman perheen asiat pitää näyttää ulkopuolisille hyvältä. Tästä pidettiin ja osin pidetään edelleen kiinni. Pyrin saamaan koko vanhusryhmän luottamuksen ja edesauttamaan siinä, että heillä olisi arjen keskellä mielekästä tunneperäistä taidetoimintaa, joka avaisi joitakin käsittelemättömiä asioita ja saisimme heille uudenlaisia näkökulmia ja näin kenties kevennettyä heidän ”kehotaakkaansa”. Tämä mahdollistaisi elämän kepeyden ja sen mielekkyyden ja ehkä sieltä löytyisi niitä asioita, jotka ovat olleet piilossa monia vuosia, mutta jotka nyt viimeinkin tuodaan tuottamaan uudenlaista, hyvän elämän iloa. Vanhusten hyvinvointi lisää koko yhteiskunnan hyvinvointia, sen ulottuessa perheenjäsentien tietoisuuteen.

3.1.2 Kuvallinen/sanallinen ilmaisu ja kätkeyty aarrearkku

Taideterapia prosessina on kuin kaksipäinen kudelma, tie kehosta mielen liikkeisiin, johon opettaja tuo neulan ja näin ohjaa prosessin kulkusuuntaa. On selvää että toisille on tärkeämpi kehosta liikkeen kautta alulle paneva piirros, eli tekeminen ja toisille taas puhe on merkityksellisempää. Ratkaisevaa ei ole se, miten vanhus lähestyy itseään, sillä kenelläkään meillä ei ole valmista peruutustietä, se on jokaisen taideterapiaan osallistuvan itse löydettävä. Ne tiet avautuvat meille juuri sopivassa aikataulussa ja ymmärtävän opettajan pienellä ohjeistuksella. Tavoittelemalla itseään saa ikäänkuin ”käsikirjoittaa” jälkikäteen jo tekemiään valintoja, ja löytää kenties uudelleen sisältään se unelmaroolin tai -roolit jotka hukkuivat elämän mutkissa. Ratkaisukeskeisyyden mukana olo mahdollistaa sen, että onnistuessaan sitä voi kuvan kautta ”näytellä” oman roolinsa uudessa valossa. Taideterapeuttinen flow-tila päästää meidät kehon tunteisiin, ja näin tietoinen mieli löytää itselleen jotain tiedostamatonta tai semmoista jonka luuli jo iäksi kadottaneensa. Minäkuvaa voi siis paikkauttaa ja rakentaa sen tähän päivään sopivaksi. On ymmärrettävä että tässä kohtaa jokainen etenee oman tahdon ja voimien mukaisesti, aikataulu ei saa olla esteenä, sillä senioreilla on oltava jo löysemmät tunnit. Näin hän voi elvyttää omaan minäänsä niitä toiveiden kuvia, joissa elämä ja tilanteet haastoivat vain tiukkoihin suorituksiin ja unelmat jäivät vuosipeittojen alle. Kuvien ja kerronnan kautta syntyy vapaus tuoda julki omaa puhdasta tahtoa, joka jäi toteutumatta. Oman minän tutkiminen, antaa rauhan sydämelle ja myös koko kehon hyvinvoinnille, mikä lisää tyytyväisyyttä, ja jonka avulla saavuttaa mielenrauhan, johon mikään muu keino ei yletä.

3.1.3 Ryhmätaideterapian käytöstä saatavat yleiset hyödyt

Taideterapia tukee ihmisen pääsyä oman kehon sisälle, piilotettuihin muistoihin. Ryhmätyöskentely poistaa estoja, niin mielestä kuin tekemisistäkin ja asioiden jakaminen antaa yksilölle mahdollisuuden avautua ja kuulua johonkin ryhmään. Tämä tuo vanhuksille lisää vireyttä arkeen, sillä näin he oppivat tuntemaan toistensa taustaa sekä tapoja ja tarpeen vaatiessa ovat myös valmiina auttamaan toinen toisiansa. Taidetyöskentely antaa heille tarvittaessa aiheen muinakin päivinä palata teoksia herättävien tunteiden pariin, sillä ryhmä luo oman taideterapeuttisen sosiaaliverkkonsa, jonka avulla he yhdessä kokevat, tuntevat ja selviävät. Taideterapiaryhmä on uusien, läheisten suhteiden luomista me-hengessä, joka

on yhtä tärkeää iäkkäimmillekin kuin mille tahansa ikäryhmälle. He saavat ympärilleen muitakin kuin vain avun antajia ja hoitajia. Tämä vanhusverkko jonka he luovat, nostaa heidän elämänlaatuaan ja innostus kaikkeen ympärillä olevaan aktivoituu. Mielen ja kehon vireyden tasolla tämä on huomattava paluu aktiivielämän pariin, joka luo myös vanhuksen läheisille, lapsille ja lapsenlapsille turvallisen olotilan, kun tiedetään että vanhuksella on oma aktiivinen sosiaaliverkkonsa.

Liebmann M. toteaa kirjassaan *Mielen kuvia* 2002:

Taideterapiatapaaminen ryhmämuodossa tarjoaa

-syyn tavata säännöllisesti

-tapaamisen, jossa asioita käsitellään taideteoksen, ei oireiden ja vaikeuksien kautta

-paikan jossa luovuutta ruokitaan ja kehitetään

-toimintaa, josta pitkällä aikavälillä muodostuu elämää rytmittävä ja siten tasapainottava asia

-kanavan ajatusten ja tunteiden ilmaisuun

-sisäisten ristiriitojen kommunikointivälineen, joka ei perustu kielelliseen ilmaisuun eikä ole ajasta riippuvainen

-sosiaalisen ympäristön sisäisten tuntojen käsittelyyn

-tavan tutkia sisintään ja asettaa tuntojaan perspektiiviin

-mahdollisuuden ajatusten todellisuuden testaamisen keskusteluissa

-ilmapiiriin, jossa on hyväksyttyä valmistaa teoksia, joita muualla pilkattaisiin ja kritisoitaisiin.

Liebmann M. 2002 2. painos *Mielen kuvia*(Art Therapy in Practice) Taideterapia käytännön hoitotyössä Oy Unipress Ab Suomennos Koskinen K. s.68

4. SENIOREIDEN TAIDETERAPIARYHMÄ

4.1 Senioreiden taideterapiaryhmä ja huomioitavat seikat

Ryhmähuoneen valmistelussa huomioin aina liikuntaesteiset, joten valmistelin kaikille osallistujille työvälinoet pöydän ääreen ja riittävän tilan työskentelylle. Laitoin hiljaista taustamusiikkia soimaan, jotta he tunsivat olevansa tervetulleita tilaan. Ryhmän koko vaihteli 4-10 välillä. Mikäli ryhmässä on uusia kerron hiukan enemmän kuvataideterapian merkityksestä ja sen mahdollisuuksista, muuten toistan jokaisella kerralla, että tärkeää ei ole se, mitä tai minkälainen tuotos paperille syntyy, vaan se mitä tunteita ja ajatuksia se synnyttää. Tekeminen on näkyvää tulosta tärkeämpää, eikä kenenkään teosta arvostella. Näin pyrin poistamaan heiltä suorituspainet. Koen säännöllisen kokoontumisen olevan tärkeää, sillä muutaman kerran on jouduttu siirtämään kuvataideterapiaa ja sen johdosta tapahtuu aina selkeä notkahdus. Vanhusten on vaikea päästä taide/tunnemaailmansa sisälle, silloin toistan tekemisen ja liikkeen tärkeyttä ja sitä, että vaikka aihe olisi olemassa, sekään ei ole niin tärkeää, kuin se, että he aloittavat viivojen ja värien käytön miettimättä.

Kuvien sanallinen jakaminen tuntui aluksi joistakin vaikealta ja siinä oli selkeästi avuksi kysymykset, joita laadin aina etukäteen. Huomasin tässä selkeää positiivista muutosta jo muutaman tapaamiskerran jälkeen. Estojen unohtaminen, tutuksi tuleminen ja puhuminen vapauttivat, he olivat selkeästi toistensa tukena. Huomasin myös että kun he pystyivät samaistumaan toisen tarinaan edes osin, ja tunnistivat itsessäänkin jonkin muiston tai häivähdyksen tarinasta, keskustelu oli erittäin läsnäolevaa. Koskettavatkin asiat helpottivat, kun ne pääsi jakamaan. Huomasin heidän edistyvän pienin askelin, mikä on juuri heille sopivaa, enkä itsekään tunne, että heitä pitäisi kiirehtiä. Joukossa on mukana muistisairaita (aika ajoin) ja liikuntarajoitteisia. Huomasin että samaa taidetta maalaavat, saivat useamman kokoontumisen kautta tarinaan liitettyä jokaisella kerralla jotakin uutta ja myös sisäsyntyistä kokemustarinaa alkoi tulla lisää. Tarinat siis etenivät, mikä oli itsellenikin, heidän lisäksi suuri asia.

Olen valikoinut taideterapia-aiheita vaihtelevasti ja ensimmäinen kerta tuntui olevan selkeästi heille kaikkein vaikein. Kerron jokaisen aiheen kohdalla esimerkein mitä kaikkea se voi sisältää, jotta kukaan ei jäisi ns tyhjän päälle.

4.1.2 Haasteena ympäristö ja olosuhteet

Oman haasteensa tähän pitämäni ryhmätaideterapiaan tuo paikan ”sulkemattomuus” ja se, että avonaisesta huoneesta kantautuu joillain kerroilla puheen sorinaa, joka aiheuttaa sen että tuolloin vanhusten keskittymiskyky heikkenee. Myös ryhmän koko vaihtelee, se on ollut 5-9 henkilöä. Muistisairauden mukana olo luo omat haasteensa, sekä kuulijoille että vetäjälle. Heidän kohdalla olen kuitenkin huomannut etenemistä, joka ilahdutti minua ja muitakin suuresti, joten uskallan painaa toivon myös jatkossakin siihen, että haasteet ovat tarkoitettu voitettaviksi. On uskallettava kulkea epäilemättä taiteen kanssa käsi kädessä, jotta voimme eräänä päivänä olla suuremman hämmästyksen edessä.

4.1 Taideterapeuttiset aihevalinnat, palaute ja voimakortit

Oman elämäntilanteen tarkastelua

Tämä oli lähinnä ryhmämme tutustumiskartoitus ja kartoitin taideterapian merkitystä ja sitä, mitä se antaa, miten se löytää ja miten vaikuttaa meihin.

Voimaeläin

Tässä avustin henkilöä motorisen ongelman vuoksi hänen tahdostaan, hänen valitsemillaan väreillä. Vetelin pienin vedoin jotakin märkätyöstöllä, josta hän löysi omanlaisen kuvan ja sille merkityksen, tätä tapahtumaa tuki lopuksi hänen saamansa voimakortti.

Lapsuuden muisto

Toi mieleen mm lapsuuden suuren esiintymiskokemuksen ja sen tunteen miltä ihailu ja rahallinen palkka tuntuu, tämä on edelleen vahva piirre asiakkaassa.

Elämän lahjat

Mukana oli puun kanssa ikänsä työskennellyt henkilö, joka innosta puhkuen ja puhuen työstä voimakkaasti työtään liikuntarajoittuneisuudesta huolimatta.

Unelma

Oli monelle tätä päivää, sillä he kokivat elävänsä hyvässä yhteisössä.

Rakkain leluni

Eräs koskettava tarina kirvoitti uuden tavan katsoa lelun menetystä myös toisen näkökulmasta, hän ei ollutkaan ainoa menetyksen kokija.

Onnen pankki

Moni oli laittanut elämänsä ensirakkauden yhdeksi onnen aiheekseen

Myös muita aiheita löytyi paljonkin, jotka kirvoittivat niin ilojen, salattujen asioiden kuin surujenkin äärelle.

Taideterapiatuokioiden lopuksi ripustin heidän luvallaan teokset näytille ko tilaan.

Pieni palautekysely ja matkan jatkuminen

Kyselin ryhmäläisiltä mielipiteitä näistä tapaamisista lyhykäisesti ja he kertoivat että taideterapiatiistait ovat kovin odotettuja, ja että he jopa muistuttavat siitä toisiaan jo pari päivää ennen. He kokevat saavansa näistä lisäpuhtia. He olivat kaivanneet jotain tämän kaltaista. Mikäli joku vakituinen ryhmäläinen ei saavu paikalla, joku heistä soittaa ja kyselee perään.

Istunnot jatkuvat ja ensi kerran että annoin heille etukäteen mahdollisuuden aihevalintaan, joka tulikin yllättävän nopeasti.

Otamme käsittelyyn kuoleman, sen eri vaiheita, niin ihmisten, eläinten kuin luonnonkin kautta. Odotan innolla seuraavaa tapaamistamme.

Asiantuntijakouluttaja Franz Schniderin vuodenaikarytmi kuvaa hyvin koko taideterapeuttien tuntien kulun ja omaa mietintääni tästä koko projektista.

”Neljä vuodenaikaa opettaa meille jatkuvasti, ettei meidän tarvitse olla täydellisiä. Luonto näyttää meille väsymättömästi että epäonnistuminen ja uupuminen kuuluu elämään, niin kuin voittaminen ja selviytyminen...”

Franz Schnider, Asiantuntijakouluttaja, Suomen Psykologinen instituutti, nettisivusto

Me olemme vasta talvessa, edessä on kevät, kesä ja syys.

Positiivisen lopetuksen vuorovaikutusvälineenä Voimakortit

Olen luonut Ratkaisukeskeisen Taideterapian innoittamana Taideterapeuttiset Voimakortit (50 kpl) joissa jokaisessa on erilainen valokuva ja voimalause, takaosassa on 11 kysymyksen aloittavaa sanaa, jota/joita voi käyttää kortin tekstiin.



Voimakortit ovat olleet sopiva tapa lopettaa taideterapeuttiset ryhmätunnit. Ne aiheuttavat positiivista hälinää, kun jokainen tahtoo vuorollaan näyttää ja lukea kortin, jonka hän veti pakasta. Korttien kuvat ja sanomat ovat selkeästi virkistäneet ja saaneet vanhuksilta upean vastaanoton. Jokaisella kerralla kortin kuvan ja tekstin yhteensopivuus asiakkaalle hämmästyttää koko ryhmää. Näin ryhmätaideterapioihimme tulee mieluisa lopetus. Kortit toimivat hyvin taideterapeuttisena välineenä.

5 POHDINTAA JA YHTEENVETO

Yhteen nivottuna tähän astinen kokemukseni on se, että olen edelleen tutkimusmatkalla, jonka päämäärästä ja sen lopullisesta tuloksesta ei vielä ole tietoa.

Sattumien kautta koko ryhmä ja projekti jäi hyvistä aikomuksista huolimatta yksin kontolleni. Se tuntui ensi alkuun pelottavalta, mutta jo ensimmäisen kerran alussa koin sen olevan siunaus. Parasta juuri näin.

Edesmennyt aika on asettanut ryhmälle oman rajanylityshehtonsa, etenemisvauhti on verkkaista, niinkuin he haluavat. He ovat kuorruttaneet itsensä muistoilla ja siksi lähestymistapani on jokaisen kohdalla hienovarainen, kuulostelen jokaisella kerralla ryhmän tunnelmaa ja jokaisen yksilön sen päiväistä toimintakykyä. Alussa joku oli aivan lukossa eikä mitään erikoista/ ikävää/merkittävää ollut koskaan tapahtunut. Se on aivan

ymmärrettävää, heillä on täysi oikeus keinuttaa ”hyvän muiston venettä”, sillä he ovat sen vuosien kuluessa todenneet turvalliseksi, heillä on täysi oikeus pidättäytyä siinä. Thats fine.

Oman sisäisen maailman löytäminen on meille kaikille tärkeää, mutta seniorityössä on erityisesti kunnioitettava heidän elämäntapahtumien ja kokemustensa rakentamia vahvoja muureja. Heillä on oman aikakautensa lain alaisuudet ja hyväksyttävyydet, joista tämä uusi maailma poikkeaa totaalisesti.

He käyvät läpi itsessään mikä on sopivaa, mistä vaietaan ja minkä uskaltaa tuoda esille. Senioreiden nuoruuden aikana arvostettiin suoraa ja raakaa työntekoa. Moni haaveilija ja taiteilija saatettiin nimetä hulluksi, jolla oli pää sekaisin.

”Sussiunakkoo, se o naapurin Seljalla hullun haaveet”.

Ehkä tuo sota-ajan maailma ja sen selkeä viesti: ”pärvää tai tipahda”-menteliteetti kehitti monelle kuoren, ja nuo omat tunteet jäivät osin sen alle, sieltä onkin aika konstikasta saada jotakin ulos.

Tutussa ja turvallisessa ilmapiirissä ryhmätyöskentely on silloin suurena apuna.

Tosin taiteen maailma ei ollut näin moninaista, ennen nykytaiteen tuleamista.

Pallo oli silloin pallo, eikä merkinnyt mitään muuta. Viivoilla ja vedoilla piti olla merkitys, mistä se alkaa, mihin se päättyy ja mitä se kuvaa. Vanhusten on siten hiukan hankalampi ymmärtää näissä uusissa taideoasioissa vain värin, viivan tai jonkin muun läiskän edustavan jotakin, miltä se ei näytä. Tunnemaalaus on heille osin myös vierasta, ellei se suoraan esitä jotakin.

Itselleni on syntynyt semmoinen mielikuva heistä, että he ovat kuin Amiraali James B.Stockdale, joka selvisi Vietnamin sotavankileiriltä stoalaisen filosofian ja erityisesti filosofi Epiktetoksen ajatuksien avulla. Epiktetoksen kuuluisin periaate oli:

” Ihmisiä eivät järkytä asiat vaan heidän uskomuksensa niistä”. Tämä huomautus liittyy stoalaisten korostamaan elämänohjeeseen että ihmisten tulisi oppia tunnistamaan, mitkä asiat elämässä ovat omassa vallassamme, mitkä eivät. Stoalaiset uskoivat että täysin omassa vallassamme ovat oikeastaan vain omat ajatuksemme, asenteemme ja tavoitteemme.

Antti S.Mattila 2011, WSOY , Helsinki Näkökulman vaihtamisen taito s.39

Suurin osa sota-ajan ihmisistä on sitkeydellään pystynyt jatkamaan elämää, ilman että asioita on ruodittu muun, kuin perheen kesken, usein ei sielläkään. Kun ei puhuttu, ei tarvinnut yhteisöllisesti enää kokea eikä ”aikamatkustaa” samanlaisiin tunnelmiin ja

menetyksiin. Ollaan hiljaa sivelty haavoja unissaan tahi yksin, monia vuosia...Sinne asti en usko, että kenkään heistä haluaa uudelleen mennä, se jää nähtäväksi.

Ryhmässä he voivat edetä juuri sen verran mikä on heistä turvallista. Heidän keskustelut kulkevat kokemusten ja muistojen maailmassa. Heille oli suuri kynnyks astua tähän taideterapeuttisen ohjauksen maailmaan. Kun ensimmäiset rohkeat kokeilivat, he houkuttelivat paikalle muitakin ja näin paikalla on kuuden vakituisen kävijän lisäksi usein muitakin.

Ryhmät olen pitänyt avoimina ja tämä tarjoaa oman haasteensa, sillä koko ryhmän kiinteys ja sen dynamiikka ovat aina tuoreita, ja siksi taideterapiapajan merkitystä ja sen suomaa ilmaisun vapautta kerrataan ennen tuntien aloitusta.

Tuntien lopettamisajankohta ei ole yksiselitteinen, sillä hoputtamalla saattaisin pilata jotakin arvokasta, sekä suhteessa vanhuksiin että itse taideprosessiin ja vuorovaikutukseen. Meillä on siinä sovitusti iän tuomaa aikaliukumaa.

Kun viimeinen veto on vedetty, ja he kertovat töistään, saavat niistä positiivista palautetta paitsi avoimuudesta myös osallistumisesta, aina jotakin loksahda paikoilleen ja ymmärrys syntyy siitä, missä kohtaa vahvuus ja voimavara on mukana.

Kuvataideterapiat ovat jatkuvaa haasteellisuutta, sillä ensimmäisellä eikä vielä kuudennellakaan kerralla ollut selvillä, miten syvällisiä aiheita ja kysymyksiä ottaa esille, kenellä muistot toistuvat ja keneltä tänään on kadonnut käsillä oleva hetki.

Tähän tuli kuin sovitusti pienet uudet yllättävät avautumiset viime kerralla, ja se oli tietysti heille itselleen, mutta myös minulle iso asia. ”Kyllä se vanha koirakin uskaltautuu kaivamaan luitaan”, kun kärsivällisyys ja ympäristö tukee turvallisuuden tunteen säilymistä.

Ihminen on ikuinen mysteeri niin itselleen kuin muillekin. Matka itsen on elämänpituinen oppikoulu, jossa mitkään arvosanat eivät koskaan ole lopullisia. Tunnistamalla tuntemattoman minäsi olet itsesi äärellä. Vaikein ihmissuhde meillä on aina omaan itseemme. On tärkeää että itsen ymmärrys elämän kaikilta osin kasvaa, niin valinnoissa, sanoissa, teoissa, kuin kaikessa muussakin. Se on prosessi johon meidän tulee syventyä suurella antaumuksella, sillä sen avulla saa avaimen, joka vie itsen ja syvemmän ymmärryksen äärelle. Sen avulla voimme lajitella jälkiä, joita olemme koko elämän ajan keränneet ympäristöstämme. Nuo jäljet ovat johdattaneet meitä monin tavoin, sekä selviytymisiin että kompastuksiin. Niiden matkassa olemme hukanneet osin myös perimmäisen minän, eli oman tahdon ja elämme miellyttämällä muita.

Olen siis Alfa Partnersin Ratkaisukeskeisen Taideterapeuttisen koulutuksen jälkeenkin uuden oppitiellä. Minä matkustan niinkuin ohjaankin - minusta minuun.

Myös työni ryhmän kanssa jatkuu, emme ole panneet sille lopullista takarajaa. Teen siellä työni edelleen vapaaehtoisena, sillä haluan seurata mihin asti yllämme ja miten se tulee vaikuttamaan heidän olotilaansa jatkossa ja mitä siitä kenties seuraa.

Tunnen olevani etuoikeutettu, sillä heillä on paljon tietoa ajoista, joilloin me emme vielä edes uinailleet isiemme haaveissa.

LÄHTEET

A.A.Milne (Nalle Puh, Nasu) Google

Al Tariaferro (Mummo-Ankka) Google

Astrid Lindgren (Vaahteramäen Eemeli)Google

Antti S.Mattila 2011, WSOY , Helsinki Näkökulman vaihtamisen taito s.39

Franz Schnider, Asiantuntijakouluttaja,Suomen Psykologinen instituutti, nettisivusto

J.M. Barrier (Helinä-Keiju) Google

Liebmann M. 2002 2. painos Mielen kuvia(Art Therapy in Practice) Taideterapia käytännön hoitotyössä Oy Unipress Ab Suomennos Koskinen K. s.3-4, s.68, s.86-87

P.L.Travers (Maija Poppanen) Google

Pierre Culliford (Tyttösmurffi) Google

”KUTSU”

Tämän koulutyön johdosta sain salaisen kutsun Astrid Lindgreniltä, P.L. Traversilta, Pierre Cullifordilta, A.A.Milneltä, J.M.Barrieriltä, ja Al Taliaferrolta heidän luomien tarinoiden ja piirroshahmojen istuntoihin, joille lupasin pitää hennot ja iän huomioon ottamat taidepajapäivät.

Pöydän ympärillä kävi kova kuhina ja siellä itsensä esittelivät

-Maija Poppanen, joka ilmeisesti vanhemmiten oli alkanut väheksyä muita taitojaan paitsi lastenhoitotyötään, jota oli takana 30 vuotta. Hän oli jo kotona isomman sisaruksensa kanssa pienemmän sisaruksen vahtina, ja usein he olivat pikkasen kurmotelleet pienintä. Maijasta huokuikin selkeästi vipeltävää tyttöenergiaa. Hänestä oli myös hauska kertoa siitä. Maijan olemukseen vaikuttavat vahvasti positiiviset palautteet, ja joka kerta Maija on ollut pajapäivissä mukana ja se on ilahduttanut erityisesti, sillä hänen ikänsä on hyvin kunnioitettavaa luokkaa. Maija kertoi, että hän ei koskaan ole tykännyt piirtämisestä, mutta niin vain jokaisella kerralla Maijan kädestä on syntynyt jokin taideteos. Näemmä aikuiset pysyy lapsina pitempäänkun ovat viettäneet elämästään suuren osan lasten seurassa. Maija Poppanen on tästä hyvä esimerkki. Hän on vakaan oloinen ja pirteä. Maija myös uskaltautui viimein avaamaan salaisuuksiaan.

-Mummo Ankasta välittyi tunne, että hän on aina ollut mummoikäinen. Hän asuu edelleen samassa kotitilan maatalossaan. Hänen muistinsa/haaveensa oli parkkeerattu tietyille taajuuksille, mutta yllättäen hän avasi meille myös surujaan. Mummo Anka on hyvin herttaisen ja hauraan oloinen. Hänen kykynsä ja motoriikkansa ovat kehittyneet yhteisistunnoissa huomattavasti. Kun Mummo Anka puhuu, hänen suustaan tulee lempeitä asioita, vaikka voisi olla toisinkin. Hän on hyväksynyt elämän tuomat rajut muutokset ja sen tuomat olosuhteet. Mummo Anka on rohkea, selviytyjä ja on esimerkiksi mukana uusissa asioissa. Mummo Anka tuo ryhmätilaan vaaleanpunaista, lempeää energiaa ja hänen piirroksensa kotilastaan ovat kerta kerralta edenneet. Olemme nähneet palan hänen kaunista kotiseutuaan ja kuulleet myös miten elämäntilanteet ovat häntä kouluneet.

-Tyttösmurffi, kaikkien muiden smurffien tavoin asuu metsässä. Hän rakastaa luontoa yli kaiken. Puut ovat tyttösmurffille rakkaita ja hän on ilmaissut ikävöivänsä kotipaikan puutaan. Tyttösmurffi kertoi nauttineensa pienenä esiintymisestä ja laulamisesta ja hänen silmänsä loistivat kun hän muisteli ajatelleensa, jo silloin pienenä, kuinka ihanaa oli esiintyä ja saada siitä esiintymispalkkiota. Tyttösmurffikin omaa suuren sydämen, siitä kieli mm hänen päätöksensä jo pikku tyttönä luopua rakkaasta nukestaan vähempiosaisen tytön iloksi. Tyttösmurffi on erittäin lahjakas paitsi laulun myös kuvallisia asioita tehdessään, ja hän osaa hyvin uppoutua annettuihin aiheisiin. Hän tuo positiivista ja kannustavaa energiaa mukanaan. Taidepajapäivissä, hän rohkaisee ja kyselee muilta heidän kokemuksiaan, tuntemuksiaan. Hän on hyvä esimerkki välittävästä ihmisestä. Ilolla ja nöyrin kiitoksin olen tähän tyttösmurffiin tutustunut. Tyttösmurffi on sitä mieltä, että tämänlaista taideterapiaa ja istuntoja hän olikin kaivannut. Hän on hyvin avoin.

-Vaahteramäen Eemeli, joka verstaallaan edelleen muistelee tekemiään puutöitä, ja myös sitä miten häntä kehuittiin niin koulussa kuin kotonakin. Ensimmäinen puutyö hänelle oli kauha, jonka hän koulussa veisteli ja tuo tuntui olevan hänelle erityisesti mieluinen, sillä sen tuoma palaute toi mieleen hyvät tuntemukset, ja se välittyi Eemelin koko olemuksesta. Eemeli on koulun jälkeen sittemmin tehnyt ihan palkollisena puumateriaalien kanssa töitä. Hän ihailee suomalaista mäkihyppääjää. Rajoittuneista kehon liikkeistään huolimatta, Eemeli sai aikaan uskomattoman hyvän teoksen. Eemelillä on selkeästi visuaalista silmää. Hän on myös kova puhumaan. Hän ei ujostele lainkaan, mitä ihailen suunnattomasti. En ymmärrä miksi hänen kerrottiin olevan metkuja täynnä, ehkä se selviää myöhemmissä taideterapiapajoissa. Harmi, että Eemeli myöhästyi toiselta kerralta, odotan innolla hänen läsnäoloaan myöhemmillä pajapäivillä.

-Nalle Puhista tuli tunne, että hän on erityisherkkä persoona. Hän on vastikään läpikäynyt vaikean luopumisen, ja tämän kanssa hän tekee vielä sisäisesti töitä. Hän kertoi olleensa erityisen onnellinen, kun muut hahmot ottivat hänet niin rakkaudellisesti yhteisönsä vastaan, ja tämän johdosta hän on saanut elämälleen uuden ilon. Tämä on hänelle täyttynyt unelma. Tässä vaiheessa hän kyynelehti, sillä Nalle Puhilla on todellakin herkkä ja suuri sydän. Hän unelmoi kesämökistään ja siitä, että voisi viedä kaikki yhteisön hahmot ensi kesänä hänen unelmapaikalleen, mökille. Nalle Puh on juuri aiemmin jäänyt yksin, tämä ei tietenkään ilmene satuhahmon juonessa, se onkin suuri surullinen salaisuus. Nalle Puhista tuli tunne, että hän on toiset huomioonottava. Niin sanotusti pehmeän lempeä herrasmies.

-Nasu, tuli yhdessä Nalle Puhin kanssa ryhmään. Nasu tuntuu olevan Nalle Puhin tukihenkilö. Nasu on virkeä, sanavalmis ja ystävällisen oloinen henkilö. Nasu tyytyy asioihin jotka ympärillä tapahtuu. Nasu kertoi erikoisen tapauksen lapsuudestaan, jonka lopulta huomasi toteutuneen myös hänen siskolleen, sitä ei Nasu ollut tullut ajatelleeksi, hän sai tapahtumiin uudenlaisen näkökulman, kun selvisi että luopumisen malli tuplattiin kotona. Tästä Nasu sai pohtimisen aihetta ja kenties keskustelun aiheenkin siskonsa kanssa.

-Helinä-Keiju, joka on todellinen ystävä ja huolehtija. Hän on korrekti, asiallinen ja välillä kiireinen tunnon tarkkuudessaan (jouluusiivous). Helinä on vähän arvoituksellinen. Helinällä on ryhmään positiivinen vaikutus, sillä hän seuraa tarkasti ja on läsnä. Helinä seurasi ensimmäisellä kerralla miten toimimme pajassa ja sittemmin rohkaistui myös itse maalaamaan. Helinän mielestä elämä sykkii onnea joka ikinen päivä ja hän on hyvin tyytyväinen oloonsa. Helinä on kevyen oloinen, aivan kuten keijujen kuuluukin.

Paikalla on käynyt myös muita hahmoja, tosin en ole muista ehtinyt saada semmoista sydäntuntumaa, mutta eiköhän sekin vielä onnistu. Joukossa on myös niitä jotka ovat vain kerran olleet pajapäivässä. Koko joukon energia on hyvin yhteensulautuvaa ja on hyvin luonnollista ja ilahduttavaa saada viettää kahden viikon välein tuo pajapäivä heidän kanssaan.

Lindgrenin, Disneyn ja Traversin toiveesta en kerro yksityiskohtia, sillä hahmojen päivänvalotarinat, ovat kaikkien saatavilla kirjakaupoista.

Taideterapian käytöstä saatavat hyödyt

Liebmann M. Kirjoittaa Mielenkuvia teoksessaan: Jos terapia määritellään ”toiminnaksi, jolla pyritään saamaan aikaan kestäviä positiivisia muutoksia”, voidaan taideterapian sanoa olevan ”taiteen käyttöä muutoksen aikaansaamiseksi siinä ihmisessä, joka taideteoksen loi”. Se sopii kaikille ihmisille. Mitään erityistä kykyä tai kyvyttömyyttä ei tarvita, vain halukkuutta käyttää taiteellista materiaalia mielenliikkeiden tutkimiseen. Taideterapialla on tässä mielessä yhteyksiä myös leikkiin ja mielikuvituksen käyttöön. Taideterapialla on mm. seuraavia etuja:

- (a) Lähes jokainen on lapsuudessaan käyttänyt taidetta ja voi edelleen tehdä niin, jos häntä vain kannustetaan unohtamaan ajatukset ”taiteellisesta tai kulttuurisesta oikeaoppisuudesta”.
- (b) Taideterapiaa voidaan käyttää preverbaalisena tai ei-verbaalisena kommunikaation muotona, symbolisena puheena. Tämä saattaa olla hyvinkin tärkeää niille, joilla syystä tai toisesta on vaikeuksia verbaalisessa kommunikaatiossa, ja niille, jotka ovat meidän kulttuurillemme tyypilliseen tapaan yliverbaalisia.
- (c) Kuvat voivat toimia siltana terapeutin ja potilaan välillä, varsinkin jos aihe on arka tai sillä on asiakkaalle negatiivisia konnotaatioita (merkityksiä). Psykoterapiassa kuva saattaa olla transferenssin tapahtumapaikka.
- (d) Taideterapiaa voidaan käyttää itseilmaisuun ja itsetutkiskeluun. Kuva ilmaisee usein tunteita paremmin kuin sanat, ja kuvin voi esittää kokemuksia, joita on vaikea sanoin kuvata. Kuvan avulla voidaan avata sanasolmuja.
- (e) Taiteen tekeminen voi saada ihmiset tietoisemmiksi kätkeytyistä tai vain osittain tiedostamistaan tunteista. Taideterapia saattaa selventää sekasortoisia ajatuksia.
- (f) Taiteen avulla voidaan vapauttaa tunteita, esimerkiksi vihaa tai aggressiota. Se tarjoaa turvallisen ja hyväksytyin kanavan kielteisten tunteiden käsittelyyn.
- (g) Tunteiden lisäksi voidaan käsitellä mm. ajatuksia, ideoita ja käyttäytymismalleja.
- (h) ”Lavastetut” kokemukset voivat toimia ”tosielämän” vastineena ilman arkitodellisuuden aiheuttamia rajoituksia tulevaisuuden vaihtoehtoja etsittäessä tai harjoiteltaessa. Niiden avulla voidaan saada aikuiset leikkimään ja ”antamaan mennä”.

(i) Kuvien konkreettisuus helpottaa niiden pohjalta käytävän keskustelujen etenemistä. On myös helppo palata tarkastelemaan edellisten istuntojen tapahtumia ja huomioida edistymistä.

(j) Tehdyistä kuvista keskusteleminen saattaa johtaa tärkeisiin oivalluksiin. Kuvat ovat usein moniselitteisiä, ja tärkeintä onkin, että niiden tekijä löytää niille omat merkityksensä.

(k) Taiteen käyttö edellyttää aktiivista osallistumista, joten sen avulla saadaan ihmiset liikkeelle. Ryhmätilanteessa sitä voidaan käyttää tasoittamaan ryhmän jäsenten osallistumis-aktiivisuuden eroja.

(l) Taideterapia voi tarjota tilaisuuden itsetutkiskeluun ilman painostusta. Yhdistyneenä yksilön ja yksilöllisten etenemistapojen kunnioittamiseen se voi toisinaan auttaa ihmisiä löytämään itse itsensä taideterapeutin juurikaan puuttumatta tapahtumiin.

(m) Taideterapia voi olla hauskaa ja nautittavaa ja voi johtaa oman luovuuden löytämiseen. Se tarjoaa aikuisille mahdollisuuden leikitellä.

(n) Joissakin sairauksissa (esim. halvauspotilailla) taideterapiaa voidaan käyttää diagnostisesti.

Osa edellä mainituista piirteistä pätee toki myös muihin terapia- ja hoitomuotoihin, ja taideterapiaa voidaan käyttää niiden rinnalla.

Liebmann M. 2002 2. painos Mielen kuvia (Art Therapy in Practice)
Taideterapia käytännön hoitotyössä Oy Unipress Ab
Suomennos Koskinen K. s.3-4

LÄHTEET

A.A.Milne (Nalle Puh, Nasu) Google

Al Tariaferro (Mummo-Ankka) Google

Astrid Lindgren (Vaahteramäen Eemeli)Google

Antti S.Mattila 2011, WSOY , Helsinki Näkökulman vaihtamisen taito s.39

Franz Schnider, Asiantuntijakouluttaja,Suomen Psykologinen instituutti, nettisivusto

J.M. Barrier (Helinä-Keiju) Google

Liebmann M. 2002 2. painos Mielen kuvia(Art Therapy in Practice) Taideterapia käytännön hoitotyössä Oy Unipress Ab Suomennos Koskinen K. s.3-4, s.68, s.86-87

P.L.Travers (Maija Poppanen) Google

Pierre Culliford (Tyttösmurffi) Google

