



Helsinki

KENT – kulttuurinen erityisnuorityö  
**Taiteen äärellä vahvistumista**

# KENT – kulttuurinen erityisnuorityö

## Taiteen äärellä vahvistumista

Kuvaus taidelähtöisistä menetelmistä ja niiden käytöstä nuorten kanssa työskennellessä

# Sisällys

- 5 Esipuhe**  
*Kaisa Kettunen*
- 6 Hankkeesta**  
*Kikka Hahtomaa*
- 7 Vamoksen nuoret ja valmentajat taiteen äärellä**  
*Nana Smulovitz*
- 9 Miksi tällainen työpaja? – Työpajamenetelmien taustoista ja tavoitteista**
- 9 Elämäkertatyöskentely Elämän pelikortit -pajoissa**  
*Anne Rossi-Horto, Jaana Taskinen*
- 12 Keho ja mieli kipsissä – sukellus jännittämistä käsittelevien työpajojen taustoihin**  
*Jaana Taskinen, Jenni Urpilainen*
- 21 Taidehissaa tajuntaa ja kädet saveen**  
*Anne Rossi-Horto*
- 26 Videotyöpajasta**  
*Vesa Kuosmanen, Tuomo Rämö*
- 29 Mun kirja – oman kirjan sitominen**  
*Pia Nieminen*
- 32 Artikkelien kirjoittajat**
- 34 Työpajatarjotin**
- 37 Vamoksen toiminta**

Helsingin kaupunkistrategiassa vuosille 2017–21 on yhdeksi keskeisemmistä haasteista ja tavoitteista nostettu nuorten hyvinvointi. Se tarkoittaa syrjäytymiskiirteen katkaisua ja sitä, että nuoret luottavat Helsingin tulevaisuuteen asuinpaikkana ja voivat vaikuttaa sen toimintaan. Miten se tapahtuu? Miten rakennetaan luottamusta ja löydetään oma ääni ja vaikutusmahdollisuus? Tässä raportissa esitellään yksi mahdollisuus.

Annantalo on tuottanut taidelähtöisiä menetelmiä haasteellisissa elämäntilanteissa olevien nuorten kanssa työskentelyyn jo vuosien ajan. Kulttuurikursseilla ja erilaisten hankkeiden – joista KENT on yksi – puitteissa ovat sadat nuoret päässeet kokeilemaan taidetta itseymmärryksen välineenä. Toisaalta kymmenet taiteilijat ovat samalla päässeet hyödyntämään ammattitaitoaan ja jakamaan kokemustaan siitä, miten taide tukee henkilökohtaista kasvua ja sosiaalisia taitoja.

Monella tämän päivän nuorella on suuria haasteita elämän hallinnassa, sosiaalisissa taidoissa, arjen perustaidoissa tai kiinnittymisessä opiskeluun, työhön tai harrastuksiin. Luottamus tulevaisuuteen saattaa olla koetuksella erilaisista syistä johtuen ja elämänilon löytäminen voi olla haasteellista. Näitten nuorten saavuttaminen ja heidän kanssaan työskentely on mahdollista vain kumppanuuksien avulla. He eivät hakeudu itse taideharrastuksen pariin, eikä meillä taidetoimijoilla ole aina keinoja löytää heitä sieltä, missä he kulkevat. Siksi Helsingin diakonissalaitoksen Vamos-toiminta (ja muut etsivän nuorisotyön muodot) on meille arvokasta kumppanuutta, ja uskomme myös itse tuovamme taiteen kautta nuorisotyöhön lisäarvoa.

Kuten yleensäkin, hedelmällisintä yhteistyö on silloin kun molemmat osapuolet antavat ja saavat jotakin. Nuorten ja taiteilija-pedagogien välinen yhteistyö perustuu keskinäiselle kunnioitukselle ja luottamukselle sekä yhteiselle löytämisen ilolle. Olen saanut seurata sivusta sitä innostusta, joka onnistuneen työpajan jälkeen on hehkunut molemmista. Olen saanut myös seurata sitä tuskaa ja ahdistusta, joka silloin ryöpsähtää esiin, kun kaikki ei menekään niin kuin piti. Molempia hetkiä mahtuu hankkeisiin, joissa etsitään uusia toimintamalleja ja kokeillaan. Molemmista hetkistä pitää myös kertoa avoimesti, jotta voimme oppia ja tulla paremmiksi. Siksi tämä raportti on tärkeä koota ja julkaista. Toivomme siitä olevan apua ja iloa paitsi itsellemme myös muille nuorten ja taiteen pareissa työskenteleville.

Kiitos kumppanuudesta KENT-hankkeesta mukana olleille nuorille, heidän ohjaajilleen ja muille aikuisille! Kiitos taiteilijoille, jotka ovat uskoneet menetelmiinsä ja olleet valmiita kehittämään niitä! Kiitos tuottajalle, jolla on näkemystä, kokemusta ja rohkeutta nuorten parissa työskentelyyn!

*Kaisa Kettunen*

kohdennettujen kulttuuripalveluiden päällikkö  
Annantalon johtaja

## Hankkeesta

Annantalon 30-vuotinen toiminta perustuu taiteelle ja taiteelliseen toimintaan. Verovaroin toimiminen on mahdollistanut työmme ja käyttämiemme menetelmien pitkäjänteisen kokeilun, arvioinnin ja kehittämisen. Alkuajoista lähtien olemme todenneet taiteen merkittävyyden niin ihmisen mielen hyvinvoinnin, sosiaalisen hyvinvoinnin kuin oppimisenkin suhteen. Pelkästään jo omasta nuorten parissa tekemästämme työstä tehdyt tutkimukset osoittavat, että taiteellisen toiminnan vaikutus nuorten hyvinvointiin on tosiasia (esim. tutkija Inkeri Ruokosen tutkimukset Helsingin yliopiston kasvatustieteellisen tiedekunnan kasvatustieteen osastolle). Ja että taiteellisella toiminnalla voimme edesauttaa, tukea ja vahvistaa nuorta kohtaamaan itsensä, tutustumaan itseensä ja sitä kautta lisäämään nuoren itsetuntemusta ja -luottamusta sekä minäpystyvyyden kokemusta.

Vamoksen työpajoissa työskentelevillä taidepedagogeillamme ja -ohjaajillamme on vuosien kokemus nuorten kanssa työskentelystä. He ovat perehtyneet erityisesti haastavissa elämäntilanteissa oleviin nuoriin ja ovat kehittäneet, ja edelleen kehittävät, taidelähtöisiä työpajamenetelmiään tukemaan nuoria omien voimavarojen löytämisessä sekä työstämään omaa sisäistä tarinaansa ja näin löytämään paikkansa maailmassa.

Vaikka taide, taidekasvatus ja moninainen taiteellinen ja taidelähtöinen työskentely ovat vahvuutemme ja ydintämme, emme pystyisi tämän kaltaiseen työhön ilman sitoutuneita kumppaneitamme ja oman erityisalueensa asiantuntijoita.

Yhteistyö Vamoksen henkilökunnan kanssa on sujunut mitä parhaiten. Heidän sitoutuneisuutensa ja innostuneisuutensa tekee yhteistyöstä helpon, ja heidän asiantuntijuutensa ja sen jakaminen auttaa meitä kehittämään edelleen työtämme erityistä huomiota kaipaavien lasten ja nuorten parissa.

Tavoitteemme ovat yhteiset. Viemällä oma kulttuurinen ja taiteellinen osaamisemme ja resurssimme Vamoksen valmentajien työn rinnalle ja tueksi pystymme parhaiten auttamaan näitä nuoria vahvistamaan, eheyttämään ja kiinnittämään elämään ja maailmaan.

### *Kikka Hahtomaa*

KENT-hankkeen vastaava tuottaja  
Annantalon kulttuurituottajana 20 vuotta

Ps. Hankkeemme nimessä termi erityisnuori on hieman harhaanjohtava. Vamoksen nuoret, joiden kanssa työskentelemme, ovat ihan tavallisia nuoria, jotka kaipaavat ja tarvitsevat vain erityistä huomiota kuten kaikki nuoret.

### **Tutkimuksia Annantalon taidetoiminnasta**

Repäisyjä 2008, Annantalon voimauttavia työpajamenetelmiä esittelevä opassarja.  
ks. Lastenkulttuuri.fi/materiaalit/menetelmaoppaat/

Inkeri Ruokonen 2016, Tutkimus – teoreettista taustaa ja tuloksia. Sivut 19–31 Annantalon hankeraportissa MINÄ – Unelmista arkeen ja takaisin. Toim. Kikka Hahtomaa, Leila Heimonen, Ja Pellinen. Helsingin kulttuurikeskus, Helsinki.

Inkeri Ruokonen 2008, Vaikuttavuustutkimuksen tuloksia: kulttuurikurssit ruokkivat oppilaiden luovuutta. Sivut 80–83 teoksessa Taidevoimaa! Annantalon taidekeskuksen 5x2-taideopetus ja kulttuurikurssit.

Toim. Anne Rossi-Horto, Hanna Westerholm, Leila Heimonen. Annantalon taidekeskus, Helsinki.

Inkeri Ruokosen tutkimuksia ks. myös tuhat.helsinki.fi/portal/fi



## Vamoksen nuoret ja valmentajat taiteen äärellä

Vamoksella on ollut hieno mahdollisuus saada taideopettaja Annantalolta ohjaamaan eri ryhmiin KENT-hankkeen puitteissa projekteja, joissa on sekä tehty taidetta että tutustuttu taiteeseen. KENT-hankkeen tiimoilta ryhmät ovat maalanneet, tehneet keramiikkaa, vierailleet näyttelyissä, ommelleet tyynyjä, tehneet elämän pelikortteja jne. Ryhmien valmentajat ovat kokeneet suureksi avuksi tarjotut pajat, sillä omat rahkeet ja kyvytkään eivät olisi tällaisten kokonaisuusien toteuttamiseen samalla lailla riittäneet. Asiantuntijan työn seuraaminen on ollut ilo. Puhumattakaan tarjotuista välineistä ja tiloista, joissa on ollut oikean taiteen tekemisen tuntua. KENT-hankkeen toteutuksen suhteen Vamos on ollut täysin saavien puolella.

Yhteistyö Annantalon taideopettajien kanssa on ollut mutkatonta. Aikatauluja on pitänyt hioa tietysti, mutta työmuoto ja sen päämäärät sopivat hyvin ryhmien nuorta tukeviin toimintoihin ja ne ovat sujahtaneet luontevasti osaksi Vamoksen toimintakokonaisuuksia. Ja hyvin erilaisiin ryhmiin ne ovat sopineet. Taide tekee hyvää -ajattelu on kuitenkin lähtökohta kaikissa ryhmätoiminnoissa myös Vamoksessa.

Taideopettaja on ottanut nuoret omikseen ja Vamoksen valmentajille on jäänyt olo kuin taideopettaja olisi yksi valmentaja Vamoksen valmentajien joukossa. Valmentajille on ollut hienoa tarkkailla kuinka ammattilainen tuo oman pedagogisen osaamisensa avulla taiteen tuntemuksensa ja intohimonsa taiteeseen opiskelijoille näkyväksi. Nuortenkin on ollut vaikea olla kiinnostumatta asiasta, joka osataan esittää oikealla kielellä, kohderyhmä huomioiden ja innostuneena. Kun opetus ja kokonaisuus on hyvin mietitty, jää löysät pois ja mielekkäisyys säilyy. Toisaalta juuri aikaa on annettu tekemiseen. Rauhassa tekeminen luo rauhaa. Ja pienessä ryhmässä ihminen tulee kuulluksi, ohjaajalla on aikaa kuunnella.

Ihan kivaa, ihan mukavaa, ovat yleisimmät nuorten kommentit Annantalon pajoissa tehdystä asiasta. Ja se on paljon sanottu, sillä moni muu asia ei välttämättä tunnu tältä, mutta taiteen tekeminen voi tuottaa olotiloja, jotka tuntuvat hyviltä. Itsensä ylittäminen, itse tekeminen epäilyksistä huolimatta on voitto kotiin. Osa äänestää jaloillaan ja kokemus jää saamatta, mutta ehkä siihen ei löytynytäkään valmiuksia juuri nyt. Oikea-aikaisuus taiteen

vastaanottamisessa ja tekemisessäkin on ratkaiseva tekijä. Jos luukut on kiinni, ne on kiinni kunnes uskaltaa ja haluaa niitä raottaa. Sulkeutunut elämämpiiri voi avartua, kun käydään näissä ”vanhoissa rakennuksissa” ja tehdään jotain normaaliarkeista poikkeavaa. Siihen pajat tarjoavat mahdollisuuden. Ja joillekin jo uuteen paikkaan lähteminen on kynnyksen ylittämistä.

Ryhmässä toimiminen on helpompaa, kun tehdään asioita konkreettisesti yhdessä eikä tarvitse jännittää liikaa omaa osuuttaan. Sosiaalisten taitojen kehittäminen on kaikille elämänmittainen prosessi ja jos kolauksia on tullut paljon, se voi olla erityisen työlästä. Taiteen avulla voi olla helpompi ilmaista itseään ja aukoa solmuja. Tutut nuoret ovat näyttäneet itsensä uusia puoliaikin ei-niin-kyllästyttävän uuden ohjaajan seurassa, uusissa ympäristöissä ja uusien kokemusten äärellä. Yhdessä on tehty ja valmentaja-nuori-roolit ovat hälventyneet, kun kaikki ovat auttaneet kaikkia. Omien rajojen löytäminen, tiedostaminen ja kunnioittaminen edistää myös toisen rajojen kunnioittamisen kykyä. Omien vaikeiden asioiden ilmaiseminen ääneen vahvistaa. Tutun saman taideohjaajan kanssa työskentely projektin ajan on selvästi palautteista päätellen se hyvä juttu.

Aikuisten peruskoulustartissamme tavoitteena olisi myös kokemuksellinen oppiminen ja tiedon kiinnittyminen todellisuuteen. Usein palataan esim. Ateneumissa nähtyyn. Tieto kiinnittyy omaan havaintoon. Se Gallen-Kallelan Väinämöinen juuri siitä Kalevalasta onkin sama kuin täällä äidinkielen kirjassa. Nefertitin päästä voidaan siirtyä myöhemmin keskusteluissa egyptiläiseen kulttuuriin ja Mohammediin, ja historia piirtyy kaarina opiskelijalle sirpaletiedon sijaan. Puhumattakaan, että opetus ei jää vain puheen tasolle, vaan nuoret voivat itse tekemällä kokea millaista esim. keramiikan tekeminen on. Nähdyt teokset tuntuvat arvokkaammilta, kun itsekin on kokeillut tehdä samaa ja havainnut, että ei se lause ”Tonhan voisi tehdä kuka vaan” ihan ehkä pidäkään paikkansa. Ja taide tulee tutuksi, lähelle, omaksi.

Taide ei tavoita kaikkia, vaikka niin haluaisimmekin. KENT-hankkeen puitteissa Vamoksen nuoret ja valmentajat pääsevät taiteen äärelle, koska se tuodaan heidän luokseen. Annantolalle ja KENT-hankkeelle tästä suuri kiitos.

*Nana Smulovitz*  
Vamos-ohjaaja



# Miksi tällainen työpaja? Työpajamenetelmien taustoista ja tavoitteista

## Elämäkertatyöskentely Elämän pelikortit -pajoissa

*Anne Rossi-Horto | Jaana Taskinen*

Kehitimme Elämän pelikortit alun perin kahdeksan oppitunnin työpajasarjaksi, jossa omaa elämäkokemusta käytetään taiteellisen ilmaisun pohjana. Vamos-työskentelyn kontekstiin työpaja lyhennettiin neljän tunnin kokonaisuudeksi. Työpaja lähti tarpeesta purkaa käsite ”selviytymistarina”. Päädyimme ajatukseen, että ei ole varsinaisia selviytymistarinoita, vaan että sekä elämän eteen heittämät esteet ja haasteet, että myös positiiviset elementit ja elämäniloa tuottavat kokemukset pysyvät mukana, tavalla tai toisella. Muistoista ei vain ”selvitä” ja jätetä niitä taakse, vaan ne asettuvat osaksi elämäkokemusta. Tässä päätelmämme sivusi narratiivista lähestymistä identiteettiin. Sen mukaan identiteetti on tarinallinen luomus. Minuus ei siis ole mitään pysyvää, muuttumatonta ja olemuksellista, vaan moniulotteinen, muuttuva kulttuurinen prosessi.

Työpajan lähtökohtana on vahvistaa osallistujien ymmärrystä siitä, mitkä ovat heidän identiteettinsä rakennuspalikat. Työpajassa pyritään hahmottelemaan mitkä ovat osallistujien omalla kohdalla olleet niitä asioita, jotka ovat toisaalta hankaloittaneet elämää ja toisaalta auttaneet kestäämään tai käsittelemään haastavia asioita, toisin sanoen, mitkä asiat yksilö katsoo itselleen merkitykselliseksi oman identiteetin muovautumisessa. Työskentelyn pohjana oli ajatus: minkälaiset pelikortit elämä on kullekin antanut ja miten niitä parhaiten käyttäisi?

## Sisäinen puhe ja oman elämän käsikirjoitus

Työpajan tavoitteena oli tukea osallistujia kuuntelemaan ja työstämään omaa sisäistä tarinaansa. Sisäinen tarina on käsite, joka viittaa mielen sisäiseen prosessiin, jossa ihminen tulkitsee omaa elämänsä tarinallisten merkitysten kautta. Se juontuu valkovenäläisen psykologin Lev Vygotskin (1896–1934) sisäisen puheen käsitteestä, jolla tarkoitetaan äänettömyyttä, itselle tarkoitettua puhetta, joka syntyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja luo sekä yksilöllisiä että yhteisesti jaettavia merkityksiä.

Lev Vygotskin kulttuurihistoriallisen teorian mukaan ihmisyyksiä kehittyä inhimilliseksi olennoksi omaksumalla sen kulttuurisen perimän, jonka keskelle hän syntyy. Omaksuminen tapahtuu luonnollisesti vuorovaikutuksessa kehityksessä pidemmällä olevien kanssa. Tässä prosessissa aivan keskeistä on kielellisten (ja symbolisten) merkitysten kehittyminen. Vygotskin mukaan ratkaiseva kehitysaskel lapsen psyyken kehityksessä on sisäisen puheen kehittyminen. Lapsi käyttää kieltä aluksi vain kommunikointiin toisten kanssa, mutta vähitellen hän oppii käyttämään sitä myös oman ajattelunsa välineenä. Näin alun perin ulkoinen prosessi siirtyy ja muuntuu psyyken sisäiseksi prosessiksi. Sisäinen puhe tuottaa merkityksiä, luo pohjan ajattelun rakenteille ja ohjaa yksilön toimintaa.

Sisäisen puheen tehtävä on omien psyykkisten prosessien ja toiminnan ohjaaminen. Toimintaa ohjaavan sisäisen puheen kehitys ajoittuu kognitiivisten kykyjen kehittymisen myötä nuoruusikään. Tähän mennessä yksilö on myös kohdannut joitakin haasteita, joista selviytyminen edellyttää tulevaisuuteen kurkottavien ja omaa identiteettiä muokkaavien elementtien hahmottamista. Toisin sanoen yksilölle kehittyä ajattelutapoja, joihin hän pohjaa käsityksen itsestään ja kyvyistään.

Aikuisikään siirryttäessä haasteeksi asettuu sitoutuminen tiettyihin elämänprojekteihin tietoisena siitä, että myös muita vaihtoehtoja on jatkuvasti tarjolla. Tämä edellyttää irtautumista ulkoa annetuista tarinoista ja sellaisen henkilökohtaisen tarinan muodostamista, joka ankkuroituu omiin kokemuksiin, tunteisiin ja moraaliseen intuitioon. Omaksi koetun tarinan pohjalta on mahdollista kantaa vastuu omista teoista ja valinnoista. (Hänninen 2000, 47; Parry & Doan 1994, 46).

Vamos-toimintaan ohjautuneilla nuorilla on usein haasteita mielekkäisiin, itseä ja yhteiskuntaa tyydyttäviin elämänprojekteihin sitoutumisessa. He kuvaavat usein toimintaansa ajautumisena, osallistumisen sijaan kotiin jäämisenä ja jämähtämisenä. Ehkä olisi syytä yrittää hahmottaa niitä avainkokemuksia, joihin nuorten oma merkityksenanto perustuu. Miten he hahmottavat elämänsä? Millaisista kokemuksista elämä muodostuu? Mitä nuoret pitävät omassa elämässään merkittävänä?

” *Korttien avulla saatiin tuore ja sopivasti haastava näkökulma identiteettityöhön. Nuoret pohtivat maalausten kautta omaa identiteettiä ja näkivät identiteettinsä myös muiden silmin positiivisessa valossa. Harjoitus synnytti myös hyvää ja syvällistä keskustelua positiivisista persoonaan liittyvistä ominaisuuksista. Vahvistumista oli nähtävissä nuorten reaktioista.*

Nämä kysymykset ohjaavat suoraan sisäisen tarinan muodostamisen äärelle, jonka kanalta merkittäviä ovat voimakkaasti mieleen jääneet kokemukset. Ne toimivat prototyyppisinä tarinamalleina, käsikirjoituksena, jonka pohjalta nuori hahmottaa ja tulkitsee uusia vastaavanlaisia elämäntilanteitaan.

Tunnistamalla näitä ”käsikirjoituksen palasia” ihmisen on mahdollista päästä käsiksi omiin toimintamalleihinsa.

Käsikirjoitus liittyy tunnistettaviksi rakenteiksi ihmiselle itselleen sellaisia elementtejä kuin tunteet, tavoitteet, toiset ihmiset ja tapahtumien juonenkulut. Tällä tavoin muodostunut käsikirjoitus on yleensä tiedostamaton ja siksi huomattavan pysyvä (Hänninen 2000, 53). Usein ihminen siis toimii oman sisäisen käsikirjoituksensa pohjalta tiedostamatta sitä. Elämän pelikortit -työskentelyssä tartumme juuri tähän haasteeseen. Teemme näkyväksi omaa sisäistä tarinaamme ja luomme tapahtumille merkityksiä suhteessa identiteettiimme. Näin sisäinen tarina muuttuu kertomukseksi, jossa kertoja valitsee kertomuksensa näkökulman ja esittää siitä valitsemiaan tulkintoja, joita tarjoaa kuulijoille. Tällä tavalla mallintaen sovelamme Vygotskin ajatusta ulkoisen puheen muuttumista sisäiseksi prosessiksi.

Vilma Hänninen on tutkinut elämänmuutoksia, tarinallisuutta ja identiteettiä sosiaalipsykologian väitöskirjassaan Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Hän esittää, että kertomalla tarinaansa ihminen voi saada aikaan sosiaalisia vaikutuksia, jakaa kokemuksiaan, saada jäsenyyksilleen sosiaalista vahvistusta sekä reflektoida kokemustaan. Kertomukset siirtyvät sosiaaliseen tarinavarantoon kuulijoiden resurssiksi, jota he voivat käyttää hyväksi oman elämänsä tulkittamisessa. (Hänninen 2000).

Hänninen kirjoittaa sisäisen tarinan funktiosta seuraavaa: ”Sisäisen tarinan tehtävä on sijoittaa yksilöllinen kokemus osaksi laajempaa sosiaalista kokonaisuutta ja määrittellä identi-

teettiä. Sisäinen tarina nostaa kustakin valitusta elämäntilanteesta esiin joitakin puolia relevantteina ja jättää joitakin puolia kokonaan käsittelemättä, hahmottaa tapahtumakulkuja ja mahdollisia syy-seuraussuhteita sekä muovaa tapahtumien emotionaalista merkitystä. Tämä koskee sekä menneisyyttä koskevia muistoja että läsnä olevaan tilanteeseen ja sen mahdollisuuksiin liittyviä havaintoja” (Hänninen 2000, 58).

Elämän pelikortit -työpajassa me ohjaajat olemme tiivistäneet kummankin elämästä kaksi huonoa ja kaksi hyvää asiaa ja valmistaneet kuvakortit, jotka toimivat valitsemiemme elämäntilanteiden ja tapahtumien tulkkeina. Ne ovat valikoituja tapahtumia elämämme varrelta, kerrottuna itse valitsemastamme näkökulmasta. Annamme esimerkin siitä, että sisäiseen tarinaan kuuluu monenlaisia kokemuksia. Mikäli ihminen on selvinnyt vastasyntyneestä, avuttomasta vauvasta kieltä käyttäväksi, sosiaaliseksi olenoksi, elämään on täytynyt kuulua myös tukevia tekijöitä.

Ohjaajien omien pelikorttien käsittelyn jälkeen osallistujat saavat tehtäväkseen tehdä vastaavasti kaksi hyvää ja kaksi huonoa korttia oman elämänsä varrelta. Tekniikkana ovat erilaiset kuvan tekemisen tekniikat; piirtäminen, maalaaminen ja kollaasityöskentely.

” *Tämä on ehdoton suosikkini pajoista. Pajan idea elämässä saatavista hyvistä ja huonoista korteista on mahtava, koska useat nuoret helposti identifioivat itsensä diagnoosiensa kautta ja ns. ”uhriutuvat” omaan elämäntilanteeseensa ja huono-osaisuuteen tai kadottavat uskon tulevaan, kun menneisyys on ollut kauheaa.*

### Sisäisen tarinan tekeminen näkyväksi

Sisäisen tarinan muotoileminen ulkoiseksi kertomukseksi vaatii ajatuksen muuntamista merkitykseksi ja merkityksen ilmaisemista sanoilla tai muilla merkeillä. Sisäistä tarinaa ei aina haluta tai voida pukea julkisen kertomuksen tai ymmärrettävän symboliikan muotoon. Häpeällisiksi koetut, kulttuurissa torjutut tai kammottavuudessaan sanoja pakenevat kokemukset jäävät usein vaietuiksi, niin vapauttavaa kuin niistä kertominen saattaisi ollakin (Hänninen 2000, 57; McLeod 1997).

On ilman muuta hyväksyttävää, että kaikki eivät työpajassa halua tehdä korteistaan helposti tulkittavia. On sallittua suojella itseään ja herkimpiä muistojaan tai kokemuksiaan toisten katseilta. Tätä varten olemme jo alkututustumisessa esitelleet tarot-kortit, joiden kuvamaailma on hyvin symbolinen.

Kehotamme jokaista hahmottelemaan omiin kortteihin jotakin, mikä symboloi itselle sitä merkitystä, jonka korttiin haluaa liittää. Sen ei tarvitse avautua kenellekään toiselle. Tärkeintä on oma ajatustyö, ts. oman sisäisen tarinan ajattelu. Tehtävänannon yhteydessä kerromme myös, että jokainen voi itse päättää mitä korteilleen tekee; piilottaako muiden katseilta vai antaako muiden nähtäväksi. Kortin voi esimerkiksi tuhota, jos se tuntuu tarpeelliselta. Työpajan lopuksi jokaisella on kuitenkin myös mahdollisuus kertoa tarinaansa, jos näin haluaa.

### Tarinan tulkinnasta uusia näkökulmia

Työpajan purkukeskustelussa on usein hyvin herkkä ja luottamuksellinen tunnelma, ja pääsääntöisesti kaikki haluavat jakaa omaa tarinaansa vähintään asettamalla korttinsa esille. Tämä mahdollistaa toisille osallistujille korttien tulkittamisen ja tekijälle itselleen tulkintojen kuulemisen. Tässä ei-kielellinen tarina muotoutuu, reflektoituu ja jäsentyy sosiaalisen prosessin välityksellä.

Ulkoistaessaan sisäistä tarinaansa ihminen saa mahdollisuuden ottaa etäisyyttä tarinaansa, artikuloita ja muokata sitä yhdessä toisten kanssa. Mikään tulkinta (oma tai toisten) ei voi koskaan esittää sisäistä tarinaa kokonaisuudessaan, mutta pienetkin katkelmat tai kuvien tulkinnat voivat avata osallistujalle uusia näkökulmia, jotka voivat heijastaa laajempaa tai yleisempää sisäisen tarinan tematiikkaa. Tilaa ja aikaa korttien tarinoiden kuulemiselle täytyy siis olla tarpeeksi. Vaikka menneisyyttä ei sinänsä voi muuttaa, sitä voidaan kuitenkin aina tulkita uudelleen ja nähdä uusia näkökulmia tapahtuneeseen. Tapahtumien moninaisuus on myös avain tarinan uudelleen muodostamiseen.

Muistaminen on aktiivista toimintaa, joka palvelee tulevaisuuteen suuntautumista. On eri asia muistaa itsensä avuttomana lapsena, joka ei saa rakkautta ja huolenpitoa päihde-ongelmisilta vanhemmilta, kuin muistaa itsensä onnettomassa elämäntilanteessa olevana yksilönä, joka itse haluaa ja jaksaa huolehtia omista lemmikkieläimistä ja tunnistaa itsessään olevan rakkauden eläimiä kohtaan. Molemmat muistikuvat ovat objektiivisesti tosia, mutta merkityksellistä yksilölle on se, minkä kokee itselleen enemmän todeksi.

Sisäinen tarina voidaan myös nähdä systeemiseksi kokonaisuudeksi, joka yhdistää eri tasoisia ja luonteisia prosesseja yhtenäiseksi ”korkeamman tason” merkitysjärjestelmäksi. Systeemisyyden ajatus merkitsee, että muutos jossakin sisäisen tarinan osassa saattaa syttää koko merkitysjärjestelmän muutoksen tilaan (Hänninen 2000, 71). Tämä on työpajamme varsinainen tavoite: tarjota osallistujille mahdollisuuksia uudelleen oivaltaa ja järjestää omaa sisäistä tarinaa vastaamaan sitä potentiaalia, joka yksilö tulevaisuudessa saattaisi olla. Nykyinen hetki on linkki menneisyyden ja tulevaisuuden välillä ja tarinallinen tarkastelu on mahdollisuus kirjoittaa itseään uusiksi.

*Hänninen Vilma 2000. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto, Tampere.*

## Keho ja mieli kipsissä – sukellus jännittämistä käsittelevien työpajojen taustoihin

Jaana Taskinen | Jenni Urpilainen

*Jännittämistä ja sosiaaliin tilanteisiin liittyvää ahdistusta käsitteleviä työpajoja on toteutettu Vamos-ryhmissä vuodesta 2016 alkaen. Työpajojen sisällön ovat luoneet teatteriohjaaja ja -pedagogi Jaana Taskinen ja tanssitaiteilija, tanssi-liiketerapeutti Jenni Urpilainen. Jokainen työpaja on ollut yksilöllinen, ja siihen ovat vaikuttaneet kussakin ryhmässä mukana olleet nuoret ja heidän yksilölliset tarpeensa. Keväällä 2017 Jennin tilalle työpajoja toteuttamaan tuli näyttelijä Mari Lehtonen. Työpajojen tematiikka ja työote pysyivät silti samankaltaisina.*

*Tässä artikkelissa Jenni ja Jaana tuovat esiin keskeisiä teemoja ja näkökulmia, jotka liittyvät Vamos-ryhmien kanssa työskentelyyn.*

### Työskentelyn lähtökohtia

Olemme aiemman työmme, opintojemme ja elämäkokemuksemme kautta olleet kiinnostuneita ihmiseen vaikuttavista tekijöistä ja näistä havainnoista olemme ammentaneet sisältöä sekä työpajoihin että tähän artikkeliin. Lähtökohtanamme on näkemys ihmisestä kokonaisvaltaisena toimijana, jonka keho ja mieli ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Näin ollen jännityksen ja ahdistuksen parissa työskennellessä on pureuduttava sekä kehoon että mieleen.

Jokaisen työpajasarjan ensimmäisessä tapaamisessa kerromme nuorille omasta taustastamme ja suhteestamme jännitykseen, ahdistukseen ja sosiaalisten tilanteiden pelkoon.



Koemme, että mikäli haluamme, että ryhmään osallistujat tarttuvat käsittelemään itselleen haastavia ja herkkiä aiheita vieraiden ihmisten kanssa, on meidän ohjaajien jaettava omaa prosessiamme suhteessa käsiteltäviin asioihin. Se luo turvallisuutta ja tekee työskentelystä rehellistä ja tasa-arvoisempaa: tiedän aiheesta tämän verran, tällaisen kokemuksen kautta, mikä on sinun kokemuksesi? Tämä on Vamos-ryhmissä toiminut erittäin hyvin työskentelyn pohjana. Se on myös ainutlaatuista työskentelyä siinä mielessä, että Vamos-ryhmien omilta valmentajilta ei voi olettaa samanlaista henkilökohtaisuuden tasoa eikä intensiivisyyttä jatkuvassa työssä. Näin me ulkopuoliset vierailijat olemme tuoneet kaivattua syventymistä ja asioiden työstämistä omien turvallisten ohjaajien rinnalle.

Jaana on tuonut työskentelyyn mukaan ajatuksen psykodraamasta työpajojen eettisenä ja toimintaa ohjaavana lähtökohtana. Jaana ei ole koulutukseltaan terapeutti eikä hänellä ei ole kokemusta varsinaisesta psykodraamaryhmästä tai terapeutin vetämistä harjoitteista, joten sellaisia ei näissäkään työpajoissa käytetä. Vamos-ryhmissä työskentelyn painopiste ei ole osallistujien terapeuttisessa prosessissa, mutta työssä hyödynnetään ajatusta ihmisen toimintaan vaikuttavien sisäisten prosessien näkyväksi tekemisessä. Koemme molemmat, että toimintaamme kaikessa työskentelyssä ohjaa uteliaisuus siitä, mistä ihmisen kokemus muodostuu, ei niinkään halu opettaa toiselle jotakin, mitä itse on oppinut. Tämä lähtökohta on vahvasti läsnä Vamoksen ryhmien kanssa työskennellessä.

## Spontaanius ja luovuus

Psykodraaman luoja on psykiatri Jacob Levi Moreno (1889–1974). Hän oli kiinnostunut ihmisten välisestä kohtaamisesta, ja hänen toimintansa punaisena lankana kulkee pyrkimys luoda yksilöille ja yhteisöille kohtaamisen ja vuorovaikutuksen edellytyksiä sekä kehittää sitä edistäviä menetelmiä ja rakenteita. Tiivistetysti voisi sanoa, että psykodraaman tavoitteena on sekä yksilön että yhteisön hoitaminen ja kehittäminen niin, että ihmisten spontaanius ja luovuus voisivat toteutua mahdollisimman suuressa määrin.

Sponte (lat.) = vapaasta tahdosta lähtevä

Psykodraaman ihmiskuvan keskeisimmät käsitteet ovat juuri spontaanius ja luovuus. Spontaanius tässä yhteydessä mielletään sellaiseksi toiminnaksi, teoiksi ja käytökseksi, joka kumpuaa ihmisen sisäisestä liikkahduksesta. Spontaanisissa tilassa ihminen ei tarkkaile, vaan elää välittömässä suhteessa ihmisiin ja ilmiöihin. Hän toimii tai on toimimatta, ei ulkopuolisesta tai sisältä kumpuavasta pakosta, vaan omasta vapaasta tahdostaan. Tämän vastakohtana on robottimainen, vain ympäristöönsä reagoiva toiminta.

Spontaanius ja ahdistus ovat käänteisessä suhteessa toisiinsa. Yksilön ahdistus lisääntyy, kun hänen spontaaniutensa vähenee, ja vastaavasti lisääntyvä spontaanius vähentää ahdistusta. Elämässään ihminen joutuu toistuvasti tilanteisiin, joissa hän on uuden edessä, tilanteisiin, joissa häneltä vaaditaan kykyä jättää mennyt taakseen ja astua uuteen. Kun ihminen on ahdistunut, spontaanius ei viriä luonnostaan tarpeeksi. Se voi vääristyä impulsiivisuudeksi, jolloin ihminen vastaa tilanteeseen epämielekkäästi, tai kaavamaisuudeksi, jolloin ihminen alkaa toimia mekaanisesti tilanteesta riippumatta. Ihmisen kyky vastata juuri käsillä olevaan tilanteeseen omasta, läsnä olevasta impulssista käsin, on tärkeää ihmisen kokemukselle itsestään aidosti elossa olevana.

Vamos-työn kontekstissa psykodraaman ihmiskuvan tarkastelu tuo mahdollisuuden tutkia yhteyttä autenttiseen minuuteen, siihen johonkin, joka minussa virtaa, kun en ajattele tai määrittele itseäni. Morenolle spontaanius on inhimillisen luovuuden käynnistäjä ja ylläpitäjä. Siihen uskaltautuminen edellyttää omasta hallintapyrkimyksestä luopumista ja luottamista

käsillä olevaan hetkeen tai suhteeseen. Hallintapyrkimyksistä ei kuitenkaan voi luopua, ellei omia hallintapyrkimyksiään havaitse. Prosessi vaatii ensin itsensä ja toimintansa tiedostamista. Tähän ei-terapeuttisella, psykodraaman harjoitteita hyödyntävällä toiminnalla on paljon annettavaa ja tähän myös työpajassa toteutetuilla harjoitteilla pyritään.

Kaikkien Vamos-ryhmien kanssa aloitamme työskentelyn kirjoitustehtävällä, jossa jokainen ryhmäläinen kirjaa kokemuksiaan omasta hyvän ja huonon olon tunteesta. Näiden tekstien perusteella Jaana ohjaa Jenniä / Maria kehollistamaan kuvaukset. Tämä mahdollistaa osallistujille analyttisen tarkastelun välineen suhteessa omaan emotionaaliseen ja keholliseen kokemukseen. Harjoite tähtää omien kokemusten tiedostavaan tutkimiseen. Paradoksaalista kyllä, yhteyden itseensä voi saavuttaa myös ottamalla etäisyyttä itseensä, katsomalla ja hämmästelemällä omia rutinoituneita tapojaan ja pakottamalla itsensä uuden äärelle.

Tästä työpajoissamme on pitkälti kyse: ihmisten houkuttelemisesta ja jopa pakottamisesta uuden äärelle niin, että havainnoidaan, miten harjoitukset itseän vaikuttavat ja miltä ne tuntuvat. On huomionarvoista, että lähes jokainen osallistuja kykenee melko yksityiskohtaisesti kuvailemaan omia kehollisia tuntemuksia ja mielessä liikkuvia ajatuksia suhteessa hyvään ja huonoon oloon. Tunteiden tunnistamisen prosessi on toiminnan yksi kulmakivistä. Sillä kokemuksemme mukaan elämässä on paljon kysymys omien tunteiden kanssa toimeen tulemisesta ja toimimista niitä kuunnellen, ne tiedostaen ja aika ajoin myös kyvystä toimia niistä huolimatta.

**” Tässä mielestäni ”selviytyminen”-pajassa jälleen suurin voima on taideohjaajien omassa tarinoissa, asenteessa, olemisessa, tavassa olla, kuunnella, kertoa ja jakaa, toimia tavallaan esimerkkinä siinä, että vaikka mitä meillä historiassa olisikaan ollut, niin niistä voi selvitä. Eikä asioihin voi vaikuttaa, etenkin menneeseen. Myös pitää muistaa hyvät asiat elämässä, sillä kaikille on sekä huonoja että hyviä kortteja elämässä.**

## Emootio ja taustatunne

Tuomme työskentelyyn mukaan ajatuksia neurologi Antonio Damasioilta (1944–), joka on tutkinut tietoisuutta, emootioita ja aivojen toimintaa.

Emootio tarkoittaa suomeksi mielenliikutusta. Se on tunnetila, joka vaikuttaa ihmiseen, mm. muistiin ja tarkkaavuuteen. Kun keho on emootiota vastaavassa tilassa, tunnemme olevamme iloisia, surullisia, vihaisia, pelokkaita jne.

Tiettyissä oloissa emootiot voivat haitata päätöksentekoa ja tästä syystä tunteita ja järkeä on totuttu pitämään toistensa vastakohtina, mutta ne eivät ole sitä. Tunne on aina ensimmäinen tiedon käsittelykeino. Tunne arvottaa tietoa; informaatiota joko pidetään relevanttina tai ei, sitä epäillään tai siitä ollaan kiihdyksissä jne. Emme yksinkertaisesti ole vapaita tunteista. Itse asiassa tarvitsemme tunteita toimiaksemme myös ns. rationaalisesti.

Damasio puhuu primaaristen emootioiden (synnynnäiset) ja sekundääristen emootioiden (mielikuvituksen avulla syntyvät) lisäksi taustatunneista. Taustatunneet ovat useimmin tuntemiamme tunteita, joita emme välttämättä huomaa niiden vähäisemmän voimakkuuden vuoksi. Kun olemme voimakkaan kehollisen emootion vallassa, huomaamme tunnetilan selkeästi. Taustatunneet jäävät herkemmin piiloon, sillä niihin ei liity voimakasta kehollista emootiotilaa. Kun taustatunneet ovat samoja tuntien tai päivien ajan, ne todennäköisesti



vaikuttavat hyvään, pahaan tai välinpitämättömään mielialaan. Taustatunne on maisema kehosta silloin, kun emootio ei ole vallannut sitä. Voimakkaampi emootio taas ohittaa taustatunneen aina, kun innostumme, suutumme, pelkäämme tai tulemme surullisiksi jne. Kun voimakas emootio hälvenee, emme asetu tunteelliseen tyhjiöön, vaan taustatunteelle tulee jälleen tilaa. Sen vallassa alamme käsitellä edellisen tunnereaktion jälkipyykkiä. On siis olennaista ymmärtää, että ihminen on jonkinlaisen tunteen kanssa tekemisessä lähes koko ajan. Tätä prosessia ja sen vaikutuksia omaan arkeen käymme myös harjoituksen muodossa läpi työpajatyöskentelyn aikana.

## Motivaatio

Sanoilla motiivi, motivaatio ja emootio on yhteinen latinasta tuleva kantasana *motere*, liikuttaa. Tämä kuvaa hyvin emootioiden voimaa ihmisen elämässä; ne kirjaimellisesti liikuttavat meitä kohti päämääräämme. Motiivit ovat teon tai toiminnan vaikuttimia tai perusteita. Emootiot ovat motivaation polttoainetta. Motivaatio taas on käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmä. Jos ihminen löytää jonkin asian (vaikka piirtäminen), johon hänellä on sisäinen motivaatio, asian tekeminen tuottaa hänelle mielihyvää ja tekemiseen liittyvät muistot tallentuvat muistiin. Tämä ketjureaktio vahvistaa sitä, että yksilö haluaa suuntautua mielihyvän kokemiseen tekemisen kautta ja uskaltaa ottaa riskejä ja tavoitella lisää tekemisessään. Sisäinen motivaatio synnyttää yksilölle mielekkään sisäsyntyisen palkitsemissysteemin, johon ei välttämättä tarvita ulkopuolista palkitsijaa kovinkaan voimakkaasti; ihminen nauttii jo itse tekemisestä.

Voidaan ajatella, että Vamos-toimintaan hakeutuneita nuoria yhdistää vähintään jonkinasteinen häiriö sisäisen motivaation viriämisessä. Tämän sisäisen viriämisen mekanismeja sivuttiin työskentelyssä esim. vastustamisen tunnistamisella. Virittymistä luonnollisesti auttaa myös kasvattajan kannustus, mutta emootio on kuitenkin se sisäinen, liikkeellepaneva voima, jonka turvin ihminen kiinnittyy tekemiseen ja kokee sen mielekkääksi. Pahimmillaan emootio voi olla myös tuhoava tekijä. Juuri siksi Vamos-ryhmissä on olennaista käsitellä tunteiden merkitystä oman toiminnan ohjaajana. Kokemuksemme mukaan Vamos-nuorilla on näissä tunnetaidoissa valtavia puutteita, ja toisaalta osalla on voimakas tarve tutkia omien tunteiden viriämisen mekanismeja, koska on itsekin tunnistanut siinä haasteita. Peruskoulussa tällaiseen ei ole kiinnitetty huomiota ainakaan siinä ikäluokassa, jota Vamoksen nuoret edustavat. Suomalaiseen yhteiskuntaan ja koulumaailmaan on pesiytynyt melkein vaarallisen voimakkaasti ajatus, että tunnetaidot ovat jotain toisarvoista tietotaitoihin verrattuna.

Aivan kuin mitä tahansa muitakin taitoja, myös tunnetaitoja voi harjoittaa. Ihmisen aivojen tunneratoja voi järjestää uudelleen. Esimerkiksi opituissa pelossa oppimis- ja muistijärjestelmät toimivat 'väärin'. Häiriön korjaamiseksi tarvitaan tunteiden uudelleenoppimista. Jotta se olisi mahdollista yliherkät ja väärinoppineet tunneradat täytyy ensin saada rauhoittumaan. Tieto tilanteen fiktiivisyydestä (tilanne on harjoitus) auttaa jo kokijaa. Tunteiden uudelleen eläminen turvallisessa ympäristössä taas auttaa aivojen tunneosia huomaamaan, että traumaattisiin muistoihin voi liittyä myös turvallisuuden tunteita (Jalovaara 2006, 32).

Pelon tai minkä muun tahansa elämää häiritsevän tunteen voittaminen on aktiivinen oppimistapahtuma. Esim. paniikkihäiriössä ilmenevä autonomisen hermoston ylivireystila on mahdollista rauhoittaa yksinkertaisesti hengityksen avulla. Hengityksen tietoinen ohjaaminen siten, että uloshengitys on sisään hengitystä pidempi, aktivoi vegaalisen jarrun toimintaa ja vahvistaa itsesääteilyä. (Punkanen, 175, 2015). Näitäkin hengitysharjoituksia teemme työpajoissa.

## Fyysinen voima ja kosketus

Jenni tuo työskentelyyn erilaisia lähestymistapoja havainnoida ja tunnustella omaa kehollisuutta ja omassa kehossa olemista. Koska nuoret ovat sanoittaneet kokemuksiaan sosiiaalisten tilanteiden peloista ja erityisesti sosiiaalisiin tilanteisiin liittyvästä voimakkaasta jännityksestä, tavoitteena on ennen kaikkea kehollisten harjoitteiden kautta mahdollistaa läsnäolon ja turvan kokemuksia. Harjoitteilla herätellään uteliasta asennetta suhteessa omaan kehoon ja fyysisyyteen, tunnustellaan oman kehon toimintaa ja kehollista kontaktia toisten kanssa. Fyysisten harjoitteiden tavoitteena on sallivassa ilmapiirissä mahdollistaa erilaisia ja ehkä myös aivan uusia kokemuksia itsestä. Taustalla on ajatus siitä, että kehollisuuteen liittyvän uteliaisuuden lisääntyessä oma keho tulee tutummaksi, suhde siihen hyväksyttäväksi ja näin vahvistuu turvan kokemus omassa kehossa olemisesta. Kontakti itseän vahvistuu. Fyysisillä harjoitteilla tunnustelemamme pystyvyyden, rohkeuden, voiman, suoruden ja toisaalta hellittämisen, painon antamisen, koskettamisen ja kosketetuksi tulemisen kokemukset eivät siis ole vain fyysisiä kokemuksia, vaan resonoiivat ihmisen olemukseen ja kokemukseen itsestä kokonaisvaltaisesti.

Jokaisen Vamos-ryhmän kanssa työskentelemme fyysisen voiman kanssa. Tunnustelemme työntämisen, vastustamisen ja lihasvoiman aktivoimisen kautta fyysistä voimaamme ja herättelemme kontaktia oman kehomme keskustaan ja jalkojen kautta maahan ja juuriin. Tausta-ajatuksena on, että työskentely liikkeellisen voiman parissa auttaa voimistamaan maadoituksen, itsellisyuden ja pystyvyyden kokemuksia. Kehollisella tasolla tämä auttaa kehojännityksen vähentämisessä ja kannustaa kohdistamaan itsessä heräävän aggression ulospäin sen sijaan, että se suunnattaisiin itseensä, niin kuin monilla nuorilla on taipumus. Liikkeellisen voiman kanssa työskentelyn kautta on mahdollista saada uusia kokemuksia itsestä vastavoimana regressiolle ja kehittää vahvoja, aktiivisia ja kekseliäitä puolia itsessä. Työpajoissa herättelemme fyysistä voimaa myös pariharjoitteiden kautta, jolloin läsnä olevaksi tulee toisen kohtaaminen ja uskallus näyttää ja kokea oma voima sekä asettaa fyysinen raja suhteessa toiseen.

**” Viimeisen päivän viimeinen toisen koskettamiseen liittyvä harjoite oli hyvin uskalias mutta toimi hyvin. Etenkin kun tämä paja oli ryhmän loppuvaiheessa, jolloin ryhmäläiset olivat jo jonkin verran tuttuja toisilleen.**

Fyysisen voiman herättelemisen ja tunnustelemisen ohessa myös hellittämiseen, rentoutumiseen ja painon antamiseen liittyvät harjoitteet ovat merkittäviä. Niiden kautta tunnustellaan mahdollisuutta kokea lepoa ja luottamusta sekä harjoittaa tietoista hermoston tasaamista mm. ohjattujen hengitysharjoitteiden kautta. Erityisesti voimakkaista jännitystiloihin, paniikkihäiriöstä, peloista ja erillisyyden kokemuksista kärsiville nuorille tämän kaltaiset hellittämisen kokemukset muiden läsnä ollessa ovat todella merkittäviä. Kokemus siitä, että voin levähtää muiden läsnä ollessa, tuntuu olevan monelle melko vieras kokemus. Lihasjännityksen edes hetkellisesti hellittäessä nuoren on mahdollista kokea oma keho ja koko oma olemus rauhallisena, luottavaisena, pehmeänä ja aistikkaana.

Yksi fyysisen työskentelyn tärkeä teema on kosketus. Tämä siksi, että kosketuksen kautta ihmisen on mahdollista tunnistaa oman kehon rajat ja erillisyyden suhteessa toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Mikäli ihmisen taustassa on traumakokemuksia, esimerkiksi hylkäämisen, hyväksikäytetyksi tai toistuvia ohitetuksi tulemisen kokemuksia, on läsnä usein haasteita omien rajojen asettamisessa ja tunnistamisessa. Läsnä voi olla myös voimakasta häpeää.



Tällöin onkin tärkeää vahvistaa nuoren kokemusta omista rajoista, jotta kokemus itsestä ja mahdollisesta trauman ja häpeän aiheuttajasta irrallisena vahvistuisi. Tämä auttaa ihmistä itseksi tulemisen ja eriytymisen prosessissa. Tällöin on mahdollista kokea, että minä olen minä, olen tässä, ja minulla on mahdollisuus laittaa ja kokea raja itseni ympärillä olevien ihmisten suhteen.

## Häpeä

Vamos-työpajoissa läsnä olevana, mutta usein puhumattomana teemana on häpeä.

Häpeä on aiheena haastava ja vaikea osittain juuri luonteensa vuoksi: häpeään kuuluu tarve piiloutua, vetäytyä ja eristäytyä. Häpeästä kärsivä piilottaa tunteensa ja tarvitsevuu- tensa ja pahimmillaan kokonaisen itsensä. Häpeävä vetäytyy, ja sosiaalisissa tilanteissa saattaa vaikuttaa siltä kuin hän katoaisi paikalta, vaikka hän fyysisesti olisikin läsnä. Useat häpeän seurannaiset ja häpeän välttämismäiset reaktiot ovat hyvin kehollisia, ja näitä on havait- tava myös Vamos-nuorissa.

Häpeän kehollisia ilmenemismuotoja ovat mm. punastuminen, hikoilu ja vapina, lamaan- tuminen, apatia, piittaamattomuus ja kyynisyys (Ikonen & Rechardt, 1994, 186). Häpeää ilmentävät usein myös välttelevä ja alas suunnattu katse sekä niska-hartiaseudun va- joaminen. Hengitys voi olla pinnallista tai katkonaista, ja koko olemuksen saattaa valla- ta hämmennyneisyys. Ihmisen koko olemus voi luhistua ja kutistua ja kehon jänteisyys kadota. (Yletyinen, 2015, 287) Tällöin koko olemus vaikuttaa haluttomalta, väsyneeltä ja vähäenergise- ltä. Häpeän oireet voivat ilmetä myös esiintymisjännityksenä, ahdistuksena, masennuksena, paniikkikohtauksina, traumaperäisinä häiriöinä ja motorisena häiriönä.

Apatian, piittaamattoman käytöksen ja passiivisuuden taustalla voi olla hyvinkin kipeä ja tun- nistamaton häpeä. Puhe riittämättömyydestä, epätäydellisyydestä tai alemmuudesta kum- puu aina pohjimmiltaan häpeän tunteesta, jonka kohtaaminen vaatii erityistä sensitiivisyyttä.

Vamosin ryhmien kanssa työskentelemme paljon nähdäksesi ja kuulluksi tulemisen teeman parissa. Vuorovaikutukseen suostuminen saattaa olla voimakkaan häpeän kanssa elävälle valtaviin ponnistelujen takana, vaikka juuri siinä on parantumisen avain: häpeä on syntynyt vuorovaikutuksessa ja siinä se voi myös parantua. Keholliset menetelmät, liikepeilaus, kos- ketus ja kokemus nähdäksesi ja kannatelluksi tulemisesta mahdollistavat häpeästä kärsivälle korvaavia kokemuksia. Mahdollisuus hengittävälle keholle, itsemyötätunnolle ja lempeäm- mälle suhtautumiselle itsen ja ympäröivään maailmaan avaa portin läsnäoloon, minuuteen ja omien tarpeiden ja toiveiden kuulemiseen.

## Itsensä hyväksyminen

Vamos-ryhmissä työskentelyssä kysymys ei ole siitä, että kaikkien tulisi oppia olemaan su- vereeneja esiintyjä ja/tai halukkaita aina ja kaikissa tilanteissa olemaan sosiaalisia tai esillä. Kysymys on siitä, että yksilö uskaltaisi elää omien arvojensa mukaista elämää sellaisena kuin on kaikissa vastaan tulevilla tilanteilla. Suomalaisia on totuttu pitämään ujona kansana, mutta tällainen yleistäminen on tarpeetonta silloin, kun se kaventaa ihmisen toimintamah- dollisuuksia. Kenenkään ei tarvitse muuttaa persoonaansa, mutta juuri niille, joille sosiaa-

lisissä tilanteissa jännittäminen on niin voimakasta, että se rajoittaa elämää, tulee tarjota helpotusta siedättämiseen perustuvien harjoitteiden avulla.

Olennaista on, ettei kenenkään tarvitse peitellä tai hävetä sitä mitä on. Nykyinen yhteiskuntamme ja koululaitoksemme ei juurikaan kannusta moniarvoiseen, hyväksyvään suhtautumiseen erilaisia ihmispersoonia kohtaan. Tämä ilmapiiri on omiaan kasvattamaan pelkoa siitä, että joutuu arvostelun kohteeksi tai jopa nolatuksi sellaisena kuin on. Ihmisellä on kuitenkin mahdollisuus oppia elämään omien pelkojensa kanssa ja olla sellainen kuin on ilman, että luhistuu ympäristön paineiden alle.

Neurologi ja psykiatri Viktor Frankl nostaa esimerkiksi ns. kahvikuppineuroosin, jossa ihmisen ahdistus sosiaalisessa tilanteessa ilmenee käden tärisemisenä. Sen sijaan, että ihminen alkaa vältellä kahvipöytätilanteita hän voi todeta, että hänellä on tällainen tärisävä käsi ja tehdä itsestään jopa hyväntahtoista pilaa. Ihmisen ahdistuneisuus ja passiivisuus on täysin mahdollista muuttaa henkiseksi vapautuneisuudeksi, rohkeudeksi ja luovuudeksi, jos me vain haluamme yhdessä niin toimia, uskoo tunnekasvatuksesta kiinnostunut luokanopettaja Esko Jalovaara. Tähän työskentelymme Vamos-ryhmissä tähtää.

**” Tämä kolmiosainen paja tarjosi nuorille paljon. Ensimmäinen kerta oli nuorille hyvin raskas. Yksi lähti itkemään vessaan ja muut puheellaan ilmensivät pajan teemoista ja toiminnoista aiheutuvaa ahdistusta. Nuoret olivat vaikeasta temasta huolimatta hyvin mukana. Omien tunteiden ja tuntemusten tunnistaminen sekä niiden hyväksyminen on hyvin tärkeää eikä tällaisen teeman kanssa monikaan nuori Vamoksessa työskentele aktiivisesti, varsinkaan ne, jotka eivät ole minkään hoidon piirissä. Uskallan väittää, että näiden kolmen päivän aikana jokainen nuori sai itsessään kiinni jostain sellaisesta, josta eivät ole aikaisemmin saaneet, sillä Mari tavallaan ruumiillisti nuorten sisäistä maailmaa niin taitavasti yhteistyössä nuoren kanssa ja nuorta kunnioittaen. Toisen ja kolmannen kerran aikana oman tahdonvoiman löytämisen ja kunnioittamisen teema ja siihen liittyvät toiminnalliset harjoitteet olivat uskomattoman voimakkaita ja kaikki nuoret olivat mukana harjoitteissa. Oman rajan löytäminen, tiedostaminen ja kunnioittaminen on juuri sellaista aluetta, jota me kaikki ihmiset – ja etenkin Vamoksen nuoret – tarvitsemme.**

#### Kirjallisuutta

*Ikonen, Pentti – Rechartd, Eero* 2012. *Thanatos, häpeä ja muita tutkielmia*. Prometheus kustannus, Tallinna.

*Jalovaara, Esko* 2006. *Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa*. Pilot-kustannus, Helsinki.

*Taskinen, Jaana* 2013. *Kahden Simonen kainalossa – ajatuksia ihmisyydestä, taiteilijuudesta ja opettajuudesta*. Taideyliopisto.

*Urpilainen, Jenni* 2016. *Häpeä elämisen esteenä*. Taideyliopisto.

*Yletyinen, Anne* 2015. *Olemassaolon häpeä: Häpeän merkitys pitkään traumatisoituneen psykoterapiassa*. Teoksessa *Anne Suokas-Cunliffe* (toim.) *Häpeästä myötätuntoon: Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen*. Traumaterapiakeskus ry, Helsinki.

## Taidehissaa tajuntaan ja kädet saveen

*Anne Rossi-Horto*

### Miksi nuoret tippuivat kydistä?

Olen työskennellyt taidekasvattajana kahdenkymmenen vuoden ajan ja näistä viimeiset 15 vuotta olen saanut työskennellä pääasiallisesti helsinkiläisten nuorten kanssa. Työni on vinyt minua eri puolille Helsinkiä peruskouluihin, lukioihin ja ammattikouluihin Annantalon taidekasvattajan roolissa. Vierailuni ovat liittyneet pääasiassa kulttuurikursseihin tai erilaisiin Annantalon hankkeisiin. Minulla on siis ollut jonkinlainen näköalapaikka siihen, minkälaisia kouluja Helsingissä on ja miten ne mahdollisesti poikkeavat toisistaan sekä siihen, miten nuoret ovat muuttuneet näiden 15 vuoden aikana.

Merkillepantavimpia muutoksia on nuorten heikentynyt keskittymiskyky. Syitä tähän ei tarvitse kaukaa etsiä; älypuhelimien rooli nuorten elämässä ja kouluarjessa on muodostunut hallitsevaksi. En muista, että vielä kymmenen vuotta sitten opettajan aika ja opetukseen tarkoitettu energia olisi kulunut nuorten houkuttelemiseen pois vaihtoehtoisesta todellisuudesta.

Myös koulujen väliset erot esim. työrauhan suhteen näkyvät yhä selvemmin. Eroja on aina ollut, mutta niistä ei haluta puhua avoimesti. Sanotaan, että kaikki ovat samalla lähtöviivalla peruskoulussa. Kokemukseni mukaan tämä ei ole totta. On täysin eri asia suorittaa oppivelvollisuuttaan yläkoulussa, jossa poliisiauto piipahtaa säännöllisesti setvimässä välituntitappeluja tai jossa opettajat oireilevat työtaakkansa tai sisäilmaongelmien uuvuttamina, kuin keskittyä koulunkäyntiin koulussa, jossa resurssit, puitteet ja opettajien jaksaminen on kunnossa. Joidenkin vanhempien harrastama koulupolon tietoinen valitseminen lapselleen tiettyjen kriteerien mukaan, on lisääntynyt. Jostakinhan johtuu, että jotkut koulut ovat toivotumpia opinahjoja lapselle kuin toiset. Sitten on niitä oppilaita, joilla ei ole muita vaihtoehtoja kuin mennä lähikouluun, vaikka se olisi maineeltaan levoton. Kaikki vanhemmat eivät jaksa koulushoppailla eikä sille pitäisi myöskään olla mitään tarvetta.

Työkokemukseni ja yhteiskunnallisen havainnointini perusteella väitän, että nuoria, jotka ovat pudonneet tai tipahtamassa mielekkäiksi oletetuista tavoista olla osana suomalaista yhteiskuntaa, on määrällisesti koko ajan enemmän. Tätä tukee mm. Me-säätiön ([www.me-saatio.fi/syrjäytymislaskuri](http://www.me-saatio.fi/syrjäytymislaskuri)) teettämä kartoitus, jonka mukaan vuonna 2017 Suomessa on 69 000 syrjäytynyttä nuorta. Heidä varmastikin on aina ollut olemassa, mutta nyt on havahduttu yhä enemmän siihen, että heidät pitää huomioida eikä jättää vaikkapa pelaamaan tietokonepelejä yökausiksi asuntoonsa. Voidaan ajatella, että jo inhimillisyys velvoittaa meitä miettimään tapoja, miten saada heidät mukaan yhteiseen todellisuuteemme. Yksi näkökulma voi olla myös yhteisten verorahojemme käyttö. Yksi pysyvästi syrjäytynyt ihminen maksaa yhteiskunnalle moninkertaisesti sen, mitä ennaltaehkäisevään puuttumiseen tai aktiivisiin toimenpiteisiin jo syrjäytyneen nuoren auttamiseksi voidaan koskaan sijoittaa. Kysymys on siis inhimillisen lisäksi myös taloudellinen ja yhteiskunnallinen.

### Kysymys tyydyttävästä elämästä

Oletusarvoja sille, miten ihmisen elämä menee, on monenlaisia. Joitakin niistä voidaan kritisoida normittaviksi ja rajoittaviksi. Jos nuori ei ole opiskelemissa tai työelämässä ei tämä välttämättä ole hänelle itselleen ongelma tai elämän mielekkyyttä rajoittava tekijä. Yhtenä rajana voidaankin pitää sitä kohtaa, jolloin nuori itse kokee elämäntilanteensa kestäättömäksi tai epätydyttäväksi. Silloin määritelmat tulevat häneltä itseltään eivätkä ulkopuolelta. On varmastikin myös tilanteita, joissa läheiset tai ystävät huolestuvat nuoren elämänlaadusta,

ja tällöin huolestuminen voi olla aiheellista tai aiheetonta. Peruskoulun tai lukion jälkeen oletetaan nuoren hakeutuvan jatko-opintoihin, etsivän omiin toiveisiin ja taipumuksiinsa sopivaa työllistymiseen tähtäävää tietä. Tämän tien löytäminen on tänä päivänä entistä haastavampaa.

Kuinka mielekkäinä ja houkuttelevina nämä vaihtoehdot ja valittavaksi asettuvat maailmat näyttävät nuorille? Kuinka mahdollisina? Kuinka laajaa tukea nuorten on mahdollista saada elämänsä valintoihin koulussa tai kotona vaikuttaa paljon myös syntyviin valintoihin. Kaikki eivät todellakaan ole tasa-arvoisessa asemassa tämän asian suhteen. Riippuu paljon nuoren tukiverkostosta ja omasta kyvystä ja aktiivisuudesta saako hän rakennettua itselleen sellaisen koulupolun, joka tukee hänen persoonaansa ja vahvuuksiaan parhaiten. Kaikkien vanhemmat eivät eri syistä suhtaudu kiinnostuksella nuoren ohjaamiseen ja tukemiseen. Vanhemmat voivat olla omien elämänhaasteiden kuormittamia ja nuori jää yksin päätöksensä kanssa.

Voidaan miettiä sitä, miksi nuoruus koko kaarensa mitassa on niin haastavaa aikaa. Suhtaudummeko väärin oletuksiin koko nuoruusajan käsitteeseen? Entä jos kaiken kokeilemisen ja harhapolkujen olettaisikin kuuluvan osana tuohon matkaan, joka johtaa aikuisuuteen tavalla tai toisella? Entä jos koulutusputkea ei pidettäisi suurimpana tavoitteena vaan rohkaistaisi kokeilemaan muutakin, esimerkiksi lyhyitä työpätkiä erilaisissa paikoissa omien vahvuuksien tunnistamiseksi ja omien haaveiden ja tavoitteiden kirkastamiseksi.

Sytä miksi nuoret tipahtavat johonkin välimaastoon on monenlaisia. Nuorten kanssa työskennellessäni syiksi ovat nousseet mm. koulukiusaaminen ja sen aiheuttama epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa, jatko-opintovalinnat, jotka eivät olekaan tuntuneet omilta, peruskoulussa saatu riittämätön tuki opiskeluun, paikkakunnan muutoksen aiheuttamat haasteet, ystäväpiirin vähäisyys, sosiaaliset ongelmat, omat psyykkiset rajoitteet, taloudelliset ongelmat, riippuvuudet kuten päihteet, pelimaailmaan käytetty liiallinen aika sekä vanhempien ja lasten välisten suhteiden asettamat haasteet. Monien kohdalla osumia on useampiakin, haasteet selittyvät harvoin yhdellä selkeällä syyllä.

## Taidekasvatus työkaluna

Mikä sitten on taiteen ja taiteellisen työskentelyn tarjoama mahdollisuus näin merkittävien haasteiden edessä? Tämä on kysymys, jota työskennellessäni nuorten kanssa joudun toistuvasti miettimään. Välillä on hyvä asettaa oman toimintansa motiivit kyseenalaisiksi. Seuraavassa esittelen joitakin mahdollisia tapoja käyttää taidetta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten kanssa työskenneltäessä. Yhdistävää esittämilleni tavoille on kuvataiteen läsnäolo kaikessa tekemisessämme.

Itse koen, että tärkeintä ovat toimintaan osallistuvat nuoret eikä taide. Esitän taiteen ikään kuin yhteisenä pelikenttänä, johon kutsun nuoret puheellani ja niillä valinnoilla, jotka liittyvät kuvallisiin tehtävänantoihin. Kaikki esittämäni ei välttämättä näyttäyty mielekkäänä kaikille osallistujille, mutta toiminnallani pyrin mahdollistamaan sen, että jokaisella on tilaa osallistua valitsemallaan tavalla, oli se sitten taidehistorian luennon kuuntelua tai nuorten kuvallisista tuotoksista keskustelua. Kaikille kuvallinen tekeminen ei ole yhtä helppoa, rasitteena voi olla esimerkiksi omat aikaisemmat kokemukset kuvataideopetuksesta vaikkapa peruskoulussa. Siitä huolimatta taiteesta voi puhua, vaikka ei itse kokisi olevansa omalla alueellaan kuvaa tehdessään.



## Kädet savessa

Keramiikka taiteellisenä työskentelymenetelmänä sisältää mahdollisuuden kolmiulotteiseen tekotapaan ja tuo mukaan kädentaitojen roolin.

Viiden oppitunnin työpajassa pohdimme aluksi kuvaesimerkkien avulla nuorten omia arkeen ja kotiin liittyviä esteettisiä arvostuksia. Esitän kuvia sisustuslehdistä ja ihmisten kodeista ja tehtävänä on valita yksi kuva, joka vastaa omaa makua ja yksi kuva, joka edustaa sellaista tilaa, missä ei haluaisi asua. Keskustelemme nuorten valitsemista kuvista ja hahmotamme keskustelulla jokaisen omia mieltymyksiä. Esinemuotoilun ja keramiikan mahdollisuuksiin siirrymme tarkastelemalla valikoimaa erilaisia kahvi- ja teekuppeja. Mietimme, mikä esimerkeistä miellyttää omaa silmää ja minkälaisia astioita ja muita esineitä omaan arkeensa haluaisi. Tämän jälkeen aloitamme savityöskentelyn samalla kun kerron keramiikan erilaisista työskentelytavoista ja tekniikoista. Nuorten on mahdollista tehdä kahvi- tai teekuppi itselleen tai jokin muu kotiin tuleva saviesine, esimerkiksi pieni veistos.

Työskentelyn lomassa puheenaiheeksi on usein noussut nuorten muistot aikaisemmista taideopetuskokemuksista esim. peruskoulussa. Keramiikkapaja onkin mielestäni toiminnut monen kohdalla korjaavana kokemuksena taiteellisesta työskentelystä. Omien käsien aikaansaama teos asettuu yhteisen havainnoinnin kohteeksi. Työskentelyn lomassa voi herätä ajatuksia siitä, mitä osaan oikeasti tehdä käsilläni ja minkälaisilla esineillä haluaisin arkeani estetisoida.

Pohdimme myös minkälaiset asiat mahdollistavat tai rajoittavat omassa arjessa kotiin ja asumiseen liittyviä valintoja. Kuinka mahdollista on luoda sellainen asuinympäristö, jossa todella viihtyy. Esiin on noussut useimmiten rahalliset rajoitteet, mutta myös tunne asuminen väliaikaisuudesta ja siitä, että ei jaksakaan panostaa kodin laittamiseen, kun muut asiat vievät voimia.

Keramiikan ja saven kanssa työskentelyn voi esitellä nuorille niin, että tekemisen alkuun pääseminen on mahdollisimman matalan kynnyksen takana. Jo itse materiaalin, saven, käsittely ja muokkaaminen on haptista ja aistillista. Voi tehdä jonkin muodon, lytätä se kasaan

ja aloittaa alusta. Savi houkuttelee helposti kokeilemaan, mitä omat kädet synnyttävät. Kun savityöt poltetaan keramiikaksi ne saavat samalla pysyvyyden ja kestävyuden elementin; itse tehty esine voi seurata mukana elämän varrella.

**” Taidepaja tarjosi nuorille paljon onnistumisia. Useat eivät olleet aikoihin tehneet savitöitä ja yllättivät itsensä ja ohjaajat. Osa muisti kykyjä joita heillä on, mutta jotka ovat olleet ns. kadoksissa tai unholassa. Paja myös tarjosi nuorille luonnollista vuorovaikutusta toistensa ja ohjaajien kanssa, auttoi toisiinsa tutustumisessa, kun menossa oli vasta 6. ryhmäpäivä. Nuoret keskustelivat toiminnan lomassa luontevasti toisiaan kehuen.**

### Taidehissaa tajuntaan

Olen vienyt nuoria erilaisiin näyttelyihin heidän toiveidensa tai omien valintojeni perusteella. Usein kohteeksi on valikoitunut Ateneumin taidemuseo. Riippuen ryhmän kokoonpanosta voi monille käynti Ateneumissa olla jopa ensimmäinen tai toinen kerta. Ateneum-käyntien aluksi olen kertonut siitä, mitä paikka itselleni henkilökohtaisesti merkitsee. Omasta henkilöhistoriastani ammentaen pyrin tekemään paikan kutsuvaksi ja houkuttelevaksi. Ajatus museoon tulemisesta itsenäisesti voi myös tuntua kaukaiselta, jos nuori painii arjessa selviämisen kanssa tai sosiaaliset tilanteet pelottavat. Mahdollisuus arjen yläpuolelle nousemisesta tai itsensä uusille asioille altistamisesta sisältyy mielestäni kokemuksena museokäynteihin.

Ateneumissa olemme useimmiten käyneet läpi Suomen taiteen peruskokoelmaa, joka tarjoaa hyvän tilaisuuden myös Suomen historian pohtimiseen taideteosten kautta. Samoin kiinnostavat taiteilijoiden elämäntarinat ovat tärkeä osa museokäyntiä. Olemme samalla pohtineet oppilaiden käsityksiä ja arvostuksia taiteen suhteen. Joillekin taide voi herätä kiinnostavaksi tarinoiden kautta tai sen havainnon kautta, että omilla mielipiteillä on tärkeä paikka keskusteluissa.

Taiteesta puhuessani pidän tärkeänä sitä, että nuoret voivat löytää jotain tunnistettavaa ja samaistuttavaa tarinoista ja kuvista. Samaistuminen voi tapahtua juuri taiteilijoiden elämäntarinoiden kautta tai sen kautta, mitä pyrkimyksiä taiteilijoilla on ollut teoksia tehdessään.

### Maalaaminen ja oma taidesuhde

Taidemuseokäynnin jälkeen olen pitänyt kahdesta työpajakerrasta koostuvaa maalauspajaa, joka jatkaa luontevasti museokäynnin teemoja. Työpajojen aluksi olen pitänyt kuvaesityksen, jossa kerron omasta matkastani taiteen äärelle ja oman taidekäsitykseni muodostumisesta. Käytän siis jälleen henkilökohtaisuutta sitoakseni taidehistorian ja nykytaiteen kuvat osaksi yhteistä kokemusmaailmaamme ja arkipäivää. Kerron siitä, miten kuvat ovat nuorena tulleet itselleni tärkeiksi, ikään kuin ikkunaksi toiseen todellisuuteen.

Kuvallisenä työskentelymuotona pajassa toimii maalaaminen, akryylillä tai öljyvärein kankaalle. Tehtävänantona on omakuvan tekeminen ja sen sisällä kaksi eri vaihtoehtoa; joko triptyykkityyppinen kolmesta osasta koostuva omakuva, omakuvat ennen, tällä hetkellä ja tulevaisuudessa, tai pelkästään yhdestä maalauksesta koostuva omakuva.

Työpajan jälkimmäisessä osassa jatkamme ensimmäisellä kerralla aloitettua omakuvaa, mutta aluksi teemme harjoitteen, jonka nimeksi olen antanut ”Tämä ei ole minun kuvani”. Käytän Ateneumin taidemuseon julkaisemaa taidepakkaa, joka koostuu 60:stä erilaisesta Ateneumin peruskokoelman teoskuvasta. Kuvat levitetään esille ja nuoret saavat tehtäväk-

seen valita kuvien joukosta yhden kuvan, joka voisi olla hänen omakuvansa ja toisen kuvan, joka ei missään tapauksessa tunnu mahdolliselta omakuvulta. Valinnat käydään läpi niin, että kaksi valittua korttia asetetaan valitsijan eteen, mutta hän ei kerro kumpi on oikea omakuva ja kumpi se, jota ei koe omaksikuvakseen. Muut arvailevat ja perustelevat arvauksiaan ja lopuksi paljastetaan, kumpi kuva oli kumpi. Tehtävänanto houkuttelee katsomaan taidehistoriakuvia ja miettimään omaa suhdettaan niihin. Kuvia läpikäytessä jokainen paljastaa jotain omasta taideajattelustaan ja siitä, miten katsoo ja tulkitsee kuvia sekä siitä, miten näkee toisen ihmisen.

Omakuvamaalauksia jatketaan tämän jälkeen ja niiden valmistuttua työt asetetaan näyttelyksi seinälle. Museokäynnistä alkanut reitti tulee näin päätökseensä; taideteosten katselusta museossa päädytään omien ja ryhmän muiden osallistujien tekemien teosten tarkasteluun.

### Lopuksi – Paikka taiteelle

Edellä olen esittänyt joitakin mahdollisia lähestymistapoja siihen, miten kuvataidetta voidaan käyttää osana pyrkimyksiä, joissa nuoret yritetään saada oman elämänsä subjekteiksi, mielekkään tekemisen pariin ja hyvän elämän liepeille.

Kuvataiteeseen perustuvien toimintatapojen kuvaileminen ei kykene kertomaan kaikkia niitä ulottuvuuksia, joita työskentelyn aikana mahdollisesti voi tapahtua. Jokainen ryhmä ja tilanne on täysin ainutlaatuinen. Ohjaajana koen tärkeimmäksi työkalukseni tilanneherkkyyden ja kunkin ryhmän ja yksilöiden tarpeiden ja tunnelmien seuraamisen ja huomioimisen toiminnassa. Taide on yhteinen maasto, josta käsin voimme lähteä juuri siihen suuntaan, mihin ryhmän tarpeet sitä vievät.

Taide yksin ei riitä, vaan tarvitaan paljon arkipäivän hallintaan, ryhmässä toimimiseen sekä omien vahvuuksien ja toimintatapojen tunnistamisen liittyviä toimintoja. Taide mahdollistaa arjen yläpuolelle nousemisen, hetken ylevöitymisen, jonkin toisen maailman olemassaolon havaitsemisen. Taide tuo mukanaan myös käsillä tekemisen, silmillä katsomisen sekä näiden kombinaatioiden reflektointien puheena. Taide auttaa ymmärtämään maailmaa, historiaa, ihmiskohtaloita, ja tekee näin mahdollisesti maailman kiinnostavammaksi paikaksi. Taide on täynnä tarinoita, tiivistymiä elämästä, taiteilijoiden havaintoja ja kokemuksia maailmasta. Nuorten omat elämäntarinat ja tunteet voivat löytää vastaavuuksia taiteen maastosta ja oma tarina asettuu osaksi suurempaa yhteistä tarinaa. Taide on hidas nautintoaine, joka ei avaudu kuin Netflix, mutta voi palkita syvällä kokemuksella sen, joka altistuu sen kielelle ja suostuu siihen osallistumaan omalla panoksellaan.



## Videotyöpajasta

Vesa Kuosmanen | Tuomo Rämö

Tapasimme toisemme Annantalon Taiteilija koulussa -hankkeessa vuonna 2011. Vesan tausta on elokuvan puolella ja Tuomon teatterin puolella. Molemmat toimimme käsikirjoittajina ja ohjaajina. Vedimme tuolloin ensimmäiset yhteiset työpajat, ja koska huomasimme työskentelytapojemme täydentävän toisiaan, jatkoimme yhteistä työskentelyä (mm. kirjoitamme Ylelle parhaillaan tv-sarjaa). Annantaloa voi sikäli kiittää paljosta. Meillä molemmilla on tausta taideharrastajatoiminnassa. Koemme vahvasti taiteen antaneen meille tärkeitä työkaluja maailmassa toimiseen ja sen jäsentämiseen, nimenomaan nuorella iällä. Ehkä osin tästä syystä koemme tärkeäksi tehdä työpajoja, joissa tavoitteena on auttaa nuorta tuntemaan itseään ja toimimaan maailmassa. Tähän samaan jatkumoon olemme tehneet videopajaa Vamos-nuorten kanssa.

### Työpajoista

Työpajoissa käytämme tarinankerronnan keinoja positiivisen minäkuvan rakentajana. Pyrimme tunnistamaan nuorten yksilöllisiä haasteita itseilmaisussa ja sosiaalisissa tilanteissa sekä auttamaan heitä näiden haasteiden kanssa. Tavoitteena on saada nuori tunnistamaan ja sanoittamaan omia vahvuuksiaan sekä oppimaan kertomaan niistä.

Työpajoilla ei ole ollut määrättyä rakennetta, vaan tavoitteena on kohdata jokainen nuori yksilönä ja räätälöidä työpajat osallistujien tarpeiden mukaan. Koska taustamme on teatterissa ja elokuvassa olemme tehneet sekä kuvakerrontaan että tarinankerrontaan liittyviä harjoitteita. Yksi työpajojen tavoitteista on ollut, että osallistujat tekevät itsestään lyhyen esittelyvideon, joten monet käyttämistämme harjoitteista liittyvät tai valmistavat enemmän tai vähemmän suorasti tähän. Ryhmiin osallistuvilla nuorilla on erilaisia lähtövalmiuksia. Siksi tuntuu tärkeältä aluksi kartoittaa, millainen ryhmä on kyseessä. Pyrimme suunnitelmisamme tekemään sekä riisutut että runsaat vaihtoehdot, jotta ryhmästä riippuen voimme edetä sopivalla nopeudella.

### Miksi tarinankerrontaa?

Usein elämässä joutuu kertomaan itsestään tai kiinnostuksen kohteistaan tilanteessa, joka ei ole luonteva tai miellyttävä. Olkoon kyseessä työhaastattelu, pääsykoe tai arkisemmin itsensä ilmaiseminen toiselle. Näemme, että ihmiselle olisi etua, jos hän pystyisi vastustamaan luontaista taistele tai pakene -reaktiota tilanteen ollessa epämiellyttävä ja ilmaisemaan itseään tilanteesta huolimatta. Ja ilmaisemaan itseään kokonaisvaltaisesti, eikä pelkästään informaation välittämisen tasolla. Kommunikaatiotutkija James W. Carey kirjoittaa teoksessaan Viestintä kulttuurisesta näkökulmasta, että "olennaista ei ole vain tiedon tai informaation tuottaminen vaan yhteisen ymmärryksen tuottaminen". Kommunikaatio on jakamista ja sen avulla ihminen kiinnittyy lajitovereihinsa ja todellisuuteen. Lyhyesti sanottuna: on tärkeää tulla ymmärretyksi.

Mikä sitten auttaa siihen, että pystyy ymmärrettävästi ilmaisemaan itseään, vaikka tilanne olisi epämiellyttävä? Tähän olemme omakohtaisesti huomanneet tarinallisuuden avuksi. Tarinat ovat ikaikainen kommunikaation muoto. Käsikirjoittaja Anders Vacklin tiivistää tarinankerronnan historian näin: "Tarinoita on maalattu esihistoriallisten luolien seiniin, kaiverrettu kiveen, puuhun ja bambuun, kuvioitu saviruukkuihin ja eläimennahkaan, kirjailtu silkkiin, luonnosteltu paperille, painettu painokoneella, tatuoitu ihoon, näytelty, kuvattu filmille, siirretty radioaaltoja pitkin, koodattu peliin, päivitetty Facebookiin ja twiitattu valo-

kaapeleita pitkin ympäri maailmaa. Amerikkalainen runoilija Muriel Rukeyser on todennut, että maailmankaikkeus rakentuu tarinoista eikä atomeista."

Tarinassa on lähtökohtaisesti joku, joka haluaa jotakin. Hänellä on tahdonsuunta. Hän kohtaa esteitä. Usein tarinassa on käänne hyvään tai huonoon, sillä ei ole niin väliä. Tämä rakenne toistuu Hollywood-elokuvista aina arkisiin miten aamu meni -tarinoihin. Ajattele-malla omia kokemuksiaan tarinoina, ne on mahdollista toistaa samankaltaisina tilanteesta riippumatta. Tarinat myös auttavat meitä samaistumaan toiseen ihmiseen, ja erityisesti näissä meidän vetämissämme työpajoissa kertojaan eli nuoreen. Tarinat liikuttavat tunteita ja herättävät empatiaa. Tavoitteena onkin sekä auttaa nuorta kertomaan ymmärrettävästi itsestään että luoda kuuntelijalle mahdollisuus samaistua nuoreen.

Tarinankerrontaa hyödynnetään myös yritysmaailmassa. Esimerkiksi vuoden 2014 aikana kustantamo Talentum julkaisi aiheesta kaksi kirjaa (Tarinallistaminen ja Storytelling työkaluna). Videotyöpajamme yhtenä tavoitteena on valmistaa nuorta siihen, että jos, ja toivottavasti kun, siirryt työelämään, tällaisia valmiuksia sinulla tulisi olla. Itsensä esittelyvideo on myös joissakin tapauksissa ollut myös video-cv, jolloin yhteys työelämään on myös sitä kautta korostunut. Kärjistetysti voisi ajatella, että harjoittelemme myös oman osaamisen myymistä, itsensä pitchaamista.

### Samaistuminen

Samaistuminen on osa tarinan rakennetta, mutta kyse on myös tavasta kertoa. Lähdemme siitä, ettei ole yhtä oikeaa tapaa esiintyä. Käytämme tässä videota apuna. Jos ei ole yhtä oikeaa tapaa esiintyä videolla, ei ole myöskään yhtä oikeaa tapaa esiintyä oikeassa elämässä. Pyrimme siihen, että jos nuori esiintyy mahdollisimman paljon omana itsenään, hän on "uskottavampi" ja siten samaistuttavampi. Haasteena ovat nuoret, joiden ilmaisu on syystä tai toisesta vaikeaselkoista. Tässäkin koetamme mennä ymmärrettävyyden edellä, ei niin, että sinun tulisi olla toisenlainen, vaan pyrimme käyttämään muuta ryhmää apuna ja käymään läpi välittykö haluttu viesti. Esimerkiksi jos nuori on vaikkapa innottoman, väsyneen tai laiskan olinen, kysymme häneltä itseltään minkä uskoisit itse tässä tilanteessa olevan sinulle edullinen mielikuva. Ja tämän jälkeen kysymme, välittykö tämä mielikuva näistä toimista. Toisin toimimisen ajatus tulisi tulla nuoresta itsestään, jotta se on jotain, jonka hän ymmärtää ja voi toisintaa. Hämmästyttävän moni nuori itse asiassa tietää miten haluaisi toimia, ja humoristisesti kannustettuna haluaa muuttaa toimintaansa. On kuitenkin vielä korostettava, että me emme käske tai kerro miten tulisi olla, vaan tuomme esiin havaintomme ja pyrimme yhdessä pohtimaan, miten kannattaisi toimia.

### Työtavoista

Tärkein sääntö työskentelyssämme on läsnäolo, nuoren mielipiteen kunnioittaminen ja kuunteleminen sekä pyrkimys mahdollistaa positiivinen oppimiskokemus. Työpajassa tehdään asioita, joita osallistuja todennäköisesti ei alun perin halua tehdä; harva haluaa kuvata itsestään esittelyvideota. Siksi pyrimme etenemään pikkuhiljaa askel askeleelta. Pyrimme tekemään tunnelmasta rennon, mutta eteenpäin menevän. Etenemme kiireettömästi, jotta emme menisi minkään asian ohi tai yli. Yksikin positiivinen onnistumisen kokemus tai jaetun kokemuksen hetki on merkittävämpi kuin työpajan tuloksena syntyvä tuotos, tässä tapauksessa esittelyvideo. Kokemuksemme mukaan luottamuksen ilmapiirin mahdollistaminen vaatii meiltä vetäjinä rehellisyyttä ja myöskin kykyä jakaa omista kokemuksistamme. Kiireettömyys ei tarkoita passiivisuutta vaan aktiivisuutta ja energisyyttä. Nuoriin pitää ottaa kontaktia riittävän monta kertaa, kannustaa kertomaan omia kokemuksiaan ja jaksaa kuunnella.

Olemme molemmat taiteilijoina sisältökeskeisiä, ja työpajoissa pyrimme nimenomaan keskittymään tarinankerronnan sisältöihin. Varsinkin video on muodon suhteen houkuttele-

va, ja mobiililaitteilla pystyy saamaan nopeasti tasokkaan näköistä ja kuuloista kuvaa. Opetuksessa panostamme kuitenkin havaintoihin. Jokaisen työpajaan osallistuvan tulisi tehdä havainto maailmasta tai itsestään, joka jaetaan muiden kanssa. Usein havainnot laajenevat käsittelemään osallistujien elämää ja toimivat myöskin erinomaisina keskustelunavauksina yleisemmälle pohdinnalle. On tärkeä hetki myös huomata, että omat havainnot, se miten minä tämän asian näen, se, mitä minulle on tapahtunut, resonoi toisissa. Se, mitä koen ja jaan, herättää muissa ryhmäläisissä tunteita ja muistoja. Ja on ennen kaikkea kiinnostavaa toisten mielestä.

Käytämme tarinankerronnan perusoppeja kuten tahdonsuunta, esteet, ristiriita ja teema. Käytössämme on muutamia lyhytelokuvia, joita puramme yhdessä. Puramme myös osallistujien tarinoita. Tässä tapauksessa tekniikan tavoite on luoda kehys, jonka varjolla voidaan jakaa asioita. Pyrimme myös sanoittamaan työskentelyämme. Pyrimme kertomaan miksi mikäkin harjoite tehdään. Mitä siis milloinkin harjoitellaan ja mihin tämä tähtää. Tavoitteena on sekä tehdä toiminnasta selkeää että pyrkiä itse reflektioon: jos tässä pyrittiin tähän, toteutuiko se.

” **Tällä kertaa pääpaino oli keskustelussa. Hyviä teemoja elämästä ja uralle hakeutumisesta. Antoisaa nuorille oli puhe tahdonsuunnasta, joka pätee niin elämässä kuin tarinan kirjoittamisessakin.**

## Haasteet

Motivointi. Monille nuorille taidetyöpaja on lähtökohtaisesti erittäin haastava tilanne. Pelkästään itseilmaisu voi olla hankalaa, uudet sosiaaliset tilanteet jännittävät tai yksinkertaisesti on vaikea päästä liikkeelle, saati sitten työskennellä ympäristössä, jossa kehoitetaan jakamaan ja ilmaisemaan.

Luonnollisesti vetäjinä lähtökohtamme on, ettemme ota nuoren näennäisesti huonoa motivaatiota henkilökohtaisesti, vaan pyrimme tunnistamaan syyn ja sitten keskustelemaan tästä. Helpoimmillaan tilanne ratkeaa näin: kun pysähdymme yhdessä miettimään, miksi mukanaolo saattaa tuntua hankalalta tai tähän tarvittavaa energiaa ei löydy, nuori kokee tulleen kuulluksi ja innostuu toiminnasta. Vaikeimmillaan: nuori ei innostu toiminnasta, eikä tule enää toiselle pajakerralle. Iso kysymys, jota olemme miettineet, on kielellisyys / käsitteellisyys. Epäilemme, että työpajamme on osittain liian keskusteleva, ja meidän tulisi toiminnallistaa sitä enemmän. Operoimme itse kirjoittajina paljon omien havaintojen ja oivallusten varassa, jotka ovat usein kielellisiä. Meidän tulisi pyrkiä enemmän tarjoamaan myös muunlaisia oivaltamisen tapoja, erityisesti Vamos-nuorten kanssa. Mutu-tuntumamme onkin, että esimerkiksi kymppiluokkalaisille vetämämme pajat onnistuivat paremmin tai ainakin tavoittivat useamman nuoren.

## Haavat

Olemme kumpikin tehneet vuosia töitä nuorten kanssa, mutta kumpikaan meistä ei ole koulutukseltaan pedagogi. Opetusmetodimme on hyvin henkilökohtainen ja esiin nousee usein syviäkin traumoja nuorten menneisyydestä tai kykenemättömyyttä toimia erilaisissa tilanteissa. Tilanteet saattavat olla vetäjän näkökulmasta vaikeita tai jopa pelottavia, tavoitteenahan on kuitenkin eheyttää, ei rikkoa. Tilanteet, joissa nuori sulkeutuu tai joutuu paniikkiin, ratkeavat kuitenkin usein sillä, että otamme nuoren hädän tosissaan ja käytämme sen purkamiseen siihen tarvittavan ajan. Tämä menee muun toiminnan edelle, ja vaikka tilanne

olisikin meidän näkökulmastamme hankala, ovat nämä tilanteet usein työn varsinaisessa ytimessä ja saattavat toimia nuorelle positiivisina kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen hetkinä. Tässä auttaa myös se, että meitä on vetäjinä kaksi, toinen voi jatkaa muun ryhmän kanssa ja toinen voi keskittyä esiin nouseeseen tilanteeseen. Erityisesti Vamos-nuorten parissa on valmiuksiltaan hyvin erilaisia nuoria, näemmekin vaatavuuden mitoittamisen isoimpana haasteenamme. Milloin vaaditaan liian vähän ja milloin jotakuta taas työnnetään liikaa?

## Kehittämisestä

Työpajan muuttuvan luonteen takia pyrimme jatkuvasti kehittämään työpajaa. Hetkittäin on tuntunut, että onko päätepiste eli video liian haastava? Video toimi mainiosti kymppiluokkalaisten kanssa, mutta Vamos-nuorten kanssa se on tuntunut jopa liian kunnianhimoiselta tavoitteelta. Mennäänkö tässä meidän taitojemme yli? Kymppiluokkalaisia saimme hyvin motivoitua huumorin ja innostamisen keinoin, mutta pitäisikö Vamos-nuorille keksiä joiltakin osin toisenlaisia keinoja?

Toisaalta jos nuorten on tarkoitus mennä kohti työelämää, joka kuitenkin asettaa omat vaatimuksensa ihan jo työajan ja työkalujen kanssa kommunikoinnin kautta, niin eikö ole tarpeellista, että myös työelämän suunnalta tulisi viestiä, mihin tulisi kyetä? Eikö tällöin sekin tieto olisi arvokasta, että minulla on vielä matkaa itseilmaisussa? Luonnollisesti on tärkeää jättää nuori positiivisen tunteen valtaan, jotta tehtävä näyttäisi saavutettavissa olevalta.

Uskomme, että työpajoihin osallistuneet nuoret hyötyvät itseilmaisun harjoittelusta. Seuraava kysymys onkin, miten me voisimme vetäjinä vielä monipuolistaa omaa toimintaamme?

## Kirjallisuutta

*Anne Kalliomäki* 2014. *Tarinallistaminen – Palvelukokonaisuuden punainen lanka*. Talentum, Helsinki.

*Mervi Rauhala – Tarja Vikström* 2014. *Storytelling työkaluna – vaikuta tarinoilla bisneksessä*. Talentum, Helsinki.

*Carey, J. W. – Pietilä, V. – Suikkanen, R.* 1994. *Viestintä kulttuurisesta näkökulmasta*. Media & Viestintä, 17 Nro 2. Journal.fi

*Anders Vacklin – Janne Rosenvall* 2015. *Käsikirjoittamisen taito*. Like, Helsinki.

*Anders Vacklin – Are Nikkinen – Janne Rosenvall* 2017. *Elokuvan runousoppia*. Like, Helsinki.

*Are Nikkinen – Anders Vacklin* 2012. *Television runousoppia*. Like, Helsinki.

## Mun kirja – oman kirjan sitominen

*Pia Nieminen*

Muistiinmerkitsemisen historia on yhtä vanha kuin ihmisen tarve muistaa, oppia ja välittää muistamaansa toisille. Ajatusten tallentaminen kirjoittamalla tai kuvataiteen menetelmien avulla auttaa jäsentämään ja hahmottamaan maailmaa ja elämää. Säännöllisesti tehtynä se antaa mahdollisuuden nähdä oman itsen kehitys ja muutos ja on muistia huomattavasti tarkempi ja luotettavampi menetelmä. Muistiin merkitsemisen avulla voi palata elämän aiempaan ajanjaksoon ja palauttaa mieleen elävästi tunnelmia, ajatuksia ja tapahtumia.

Haastavissa elämäntilanteissa vaikeat asiat ja tunteet tuntuvat hallitsevan elämää. Päiväkirjanomaiset joko kirjalliset tai kuvalliset merkinnät tallentavat usein myös noiden aikojen pieniä positiivisia tapahtumia tai onnellisia hetkiä. Muistiin merkitseminen tekee näkyväksi



myös asioita, jotka muuten jäisivät huomiotta. Kyvyt arvioida, jäsentää ja ymmärtää omaa reagoitua, tunteita ja tapoja kehittyvät ajatusten tallentamisen ja niihin palaamisen avulla. ”Kirjoittaminen on sisäistä puhetta, ajattelun kääntämistä kirjalliseen muotoon.” (Reinilä 2010, 15)

Vamos-aika on merkittävä siihen osallistuville nuorille aikuisille. Ajanjakson tapahtumat, kohtaamiset, keskustelut ja tuntemukset vaikuttavat heihin kenties pysyvästi, uutta luovasti ja saattavat muuttaa elämän suuntaa. Mun kirja -työpajan sisältö ja menetelmät on laadittu siten, että osallistujat saavat varman onnistumisen kokemuksen. Nämä myönteiset kokemukset ovat rakennuspalikoita matkalla, joka tähtää parempaan itsetuntemukseen, -luottamukseen ja eheytymiseen.

”Täähän näyttää ihan oikealta kirjalta”, sanoi oman kirjansa juuri valmiiksi saanut nuori. Yllättyneisyyden taustalla oli ilo omasta onnistumisesta, mutta myös se, että nykyisin kirja – tyhjänä tai valmiiksi kirjoitettuna – ostetaan kaupasta. Sen valmistaminen käsin tuntuu mahdottomalta tai vähintäänkin vaikealta, sen tekemistä ei tule edes ajatelleeksi. Oman näköinen, itse tehty kirja sisältää tärkeitä oivalluksia: Minä tein sen. Minä voin itse tehdä asioita. Minä voin oppia. Minä osaan!

Mun kirja -työpajassa valmistetaan käsin sidottu taiteilijakirja\*. Sen sivuille on tarkoitus merkitä muistiin kuluvan ajanjakson ajatuksia, oivalluksia, tulevaisuuden suunnitelmia, unelmia ja muistoja piirtämällä, maalaamalla, kirjoittamalla tai itse valitulla tekniikalla. Kirjaan tallentuu merkittävä ajanjakso elämään ja sen avulla asiat ja tunnelmat palautuvat jälkeensä kirkkaina mieleen. Kirjansidontatyöpaja yhdistää kädentaito- ja kuvataidetaidetyöskentelyn, jonka takia työskentelyyn ryhtyminen on yleensä helppoa. Kirjansidonta on monipuolista, se sisältää monta erilaista työvaihetta kahteen neljän tunnin työskentelyjaksoon rytmitetynä. Menetelmät ja materiaalit on kehitetty siten, että vähemmänkin harjaantunut käsillä tekijä onnistuu varmasti.

Työskentelyn aluksi esitellään meksikolainen taiteilija Frida Kahlo ja hänen taiteilija/päiväkirjansa sekä 1400-luvulla sidottu ja kuvitettu, ehkä maailman kuuluisin, Très Riches Heures -rukouskirja ja kalenteri. Sidontatyön ohessa tehdään matka savitauluista muistitikkuihin ja internetiin; tutustutaan kirjan, muistiin merkitsemisen ja tiedon siirtämisen historiaan.

Varsinaisen kirjansidontan ensimmäinen työvaihe on pahvista leikattujen kansien ja selkäkaistaleen päällystäminen pellavakankaalla ja kansien suunnittelu. Kannet maalataan ja jätetään kuivumaan. Kirjan sisäosaa varten taitellaan yksitellen 28 paperia, joista tehdään seitsemän neljän paperin vihkoa. Vihkot rei'itetään ja ommellaan kirjablokiksi. Blokin selkään liimataan vahvikekangas ja kirja kansitetaan; kannet ja sisäosa liimataan yhteen. Kirjansidontan vaikein vaihe on malttavaisuutta vaativa: kuivumisen odottelu. Kirjaa on helppo kuljettaa mukana ja siihen voi kirjoittaa tai piirtää aina kun tuntee tarvetta.

Nuorena aikuisena kirjoitetun päiväkirjan lukeminen yli kolmenkymmenen vuoden kuluttua oli itselleni tajuntaa räjäyttävä kokemus. Muistinvarainen kuva tuosta parikymppisestä nuoresta naisesta oli varsin erilainen kuin se, joka lukijalle syntyi tuolloin kirjoitetusta tekstistä. Epävarma, aikuistumista kipuileva ja opiskelua stressaava, aina hieman huolestunut nuori olikin myös analyyttinen, paljon lukeva, ajatteleva, elämästä iloitseva ja utelias. Tämä lukukokemus vaikutti käsitykseeni itsestäni ja se tuntuu täällä nykypäivässä asti.

\*Taiteilijakirja (artist's book) on usein kirjan muotoinen taideteos. Se on yleensä käsin tehty yksittäiskappale tai pienpainate.

#### Lähde

Reinilä, E. 2010. Kirjoituksia itselle – Terapeuttinen päiväkirjaprosessi. Kirja kerrallaan, Helsinki.



# Artikkelien kirjoittajat



## Anne Rossi-Horto

on kuvataiteilija, taiteen maisteri ja taidekasvattaja. Hän on tuottanut ja kuratoinut mm. taidekasvatukseen liittyvät näyttelyt Taidevoimaa! (2007) sekä Vain unelmaa? – Ajatuksia nuorten maailmasta (2015). Hän oli mukana Annantalon Voima-työryhmässä (2006–2009), jossa tutkittiin voimaantumiseen liittyvää problematiikkaa kulttuurikurssien työpajoissa. (Lue lisää: <http://www.lastenkulttuuri.fi/materiaalit/menetelmaoppaat> )

*”Olen opettanut taidetta hyvin monenlaisille ryhmille pienistä lapsista kehitysvammaisiin, aikuisiin ja vanhuksiin, mutta määrällisesti olen opettanut eniten nuoria. Työpajoissa nuorten kanssa olen työstänyt vaikeiden aiheiden esim. Annantalon kulttuurikursseilla: Kuoleman monet kasvot, Ihmisen mieli, Selviytymistarinoita, Miehuuden myytit Naiseuden salat, Heti, helvetisti ja helpolla, Minä kaunis ihminen, Kenen kadut, kenen kaupunki. Haluan käyttää taidetta yhtenä mahdollisena kielenä ja välineenä sille, että yksilö tulisi ymmärretyksi ja kuulluksi. Taide tarjoaa rajattomat mahdollisuudet identiteetin tutkimiseen, ihmisen näkyväksi tekemiseen ja mahdollisuuksiimme asettaa itsemme osaksi yhteiskuntaa ja muita kokonaisuuksia.”*



## Jaana Taskinen

on teatteriohjaaja ja -opettaja (TeM) ja Q-teatterin yleisötyön ja Nuorten Teatterin perustaja. Hän on työskennellyt lukuisten ryhmien kanssa niin kouluissa, lastensuojelun ja aikuissosiaalityön yksiköissä kuin teatterissakin.

*”Olen loputtoman kiinnostunut ihmisen kokemuksesta. Erityiskiinnostuksen kohteena on yrittää ymmärtää, miksi ihminen toimii niin kuin toimii.”*



## Jenni Urpilainen

on tanssitaiteen maisteri ja tanssi-liiketerapeutti sekä freelancer-taiteilija esittävän taiteen kentällä. Taiteellisen työn lisäksi hän toimii monenlaisten kohderyhmien parissa tanssin ja kehollisuuden opettajana sekä terapeuttisten työpajojen ohjaajana.

*”Kaikessa työskentelyssäni on vahvasti läsnä usko kehon ja mielen yhteyteen sekä kohtaamisen ja liikkeen vaikuttavuuteen ja voimaan.”*

Jennin lopputyö 2016 Taideyliopiston tanssi- ja liiketerapiaopin-toihin käsitteli häpeää.



## Tuomo Rämö

on teatteriohjaaja ja käsikirjoittaja, joka toimii myös Teatteri Jurkan taiteellisena johtajana yhdessä Hilikka-Liisa Iivanaisen kanssa. Soveltavaa teatteria Rämö on tehnyt useiden eri ryhmien kanssa mm. Annantalon Taiteilija koulussa -hankkeessa, saattohoitokoti Terhokodissa ja Teatteri Jurkan Kodeista kuuluville -projektissa, joka tehtiin yhdessä kotisairaanhoidon ja hoitokodin kanssa. Rämö on myös Tarinateatteriryhmä Hyvän kättilön jäsen.



## Vesa Kuosmanen

on helsinkiläinen elokuvaohjaaja, joka on oman taiteellisen työskentelyn lisäksi tehnyt lähinnä Annantalon projekteissa taidekasvatusta vuodesta 2011, työkeinoina elokuva, tarinankerronta ja teatteri.

*”Pedagogisen työskentelyni ytimessä on tarjota turvallinen ympäristö, jossa oppilaat voivat välittää omia havaintojaan maailmasta ja kokea positiivisia onnistumisen kokemuksia. Erityisnuorityössä työparini Tuomo Rämön kanssa yhteinen pyrkimyksemme on ollut löytää oppilaiden kanssa heitä koskettavia teemoja, joita olemme sitten ilmaisseet erilaisten tarinoiden muodossa. Samalla tässä mietitään omaa paikkaa maailmassa ja pyritään löytämään työkaluja positiivisen minäkuvan rakentamiseen.”*



## Pia Nieminen

on tekstiilitaiteilija, toiminut taideopettajana v:sta 1991.

*”Taide on hyvä väline tarkastella maailmaa. Parhaimmillaan taideopetus ravistelee niin aivoja kuin arvojakin; se avaa uusia näkökulmia ja tekemisen kautta on mahdollista kohdata asioita, joille ei löydy helposti sanoja. Merkittävää on työskentelyn myötä syntyvä onnistumisen kokemus ja sen vaikutus oppilaaseen sekä epäonnistumisen kääntäminen oppimiseksi ja sitä kautta onnistumiseksi. Kirjan sitomiseen minut koukutti yksi kirja, se ensimmäinen, jonka tein. Pidän sitä ihmeenä ja yhä pidän.”*

# Työpajatarjotin

Vamoksen valmentajat valitsevat työpajatarjottimelta ryhmilleen sopivat 1–3 työpajaa, joita taidepedagogit ja -ohjaajat vielä kulloisenkin ryhmän tarpeen mukaan räätälöivät yhteistyössä valmentajien kanssa.

Vuonna 2017 työpajoihin osallistui 38 ryhmää eli 456 nuorta. Opetustunteja oli 287.

## Elämän pelikortit

Jaana Taskinen | Anne Rossi-Horto

### Tavoitteet

Elämän pelikortit -pajan tavoitteena on mahdollistaa vaikeidenkin asioiden ja muistojen muuttuminen kuvalliseen muotoon, ikään kuin pelikorteiksi. Sanallistaminen on myös mahdollista mutta se ei ole välttämätöntä.

Tavoitteena on saada nuoret pohtimaan oman elämänsä taitekohtia tai merkittävimmän vaikuttaneita asioita ja tapahtumia. Tavoitteena on myös luoda mahdollisuus sille, että osallistujat voivat halutessaan jakaa elämänsä kokemuksia muulle ryhmälle turvallisessa ilmapiirissä.

### Sisältö

Työpajassa nuoret pääsevät pohtimaan kuvallisen, sanallisen ja draamallisen ilmaisun avulla oman elämänsä vahvuuksia ja kipeitä kohtia. Minkälaiset pelikortit elämä on kullekin antanut ja miten niitä parhaiten käyttäisi? Henkilökohtaisen yksilötyöhön perustuvan vaiheen jälkeen työskentely tapahtuu pienryhmissä tai pareittain. Jatko-työskentelyn aikana jokaisen henkilökohtaiset asiat asettuvat yhteisen universaalin kokemuksen osasiksi ja etäänntyvät jokaiselle kauempaa tarkasteltaviksi.

### Sopii erityisesti

Työpaja soveltuu erityisesti sellaisille ryhmille, jotka tuntevat toisiaan jo valmiiksi ja ovat työskennelleet pidemmän aikaa yhdessä. Näin varsinkin, jos työpaja jakautuu kahteen kertaan. Ihan vasta perustetulle ryhmälle työpaja ei siis välttämättä ole paras. On myös hyvä, että ryhmän tapaamiset jatkuvat vielä tämän työpajan jälkeen.

## Keho ja mieli kipsissä

Jaana Taskinen | Jenni Urpilainen

| Mari Lehtonen

### Tavoitteet

Tavoitteena on hahmottaa yhdessä nuorten kanssa, millaisissa tilanteissa heidän jännityksensä aktivoituu ja mitä kehossa ja mielessä tuolloin tapahtuu. Tunnustellaan jännitykseen liittyviä mekanismeja. Pyrkimyksenä on myös kehotuntemuksen lisääminen, jotta nuori pystyisi säätelemään omaa oloaan haastaviksi kokemisissaan tilanteissa.

### Sisältö ja prosessin eteneminen

(ryhmien ja nuorten tilanteesta aina riippuen)

Lähdemme työskentelemään ryhmien kanssa kirjoitustehtävän kautta, jossa jokainen ryhmäläinen tunnustelee, millaisissa tilanteissa kokee jännitystä ja huonoa oloa ja millaisissa tilanteissa hyvää oloa. Draamaharjoitteiden avulla kehollistamme näitä ryhmäläisten kuvaamia tilanteita ja tuntemuksia. Tämän jälkeen tunnustelemme oman kehon rajoja ja keskilinjaa, kehon juurrutusta ja voimaa ja erilaisia liikelaatuja mm. ilmapallojen avulla. Toisessa tapaamisessa teemme enemmän fyysisiä harjoitteita ja tunnustelemme aktiivista voiman käyttöä työntämisen kautta. Kolmannella tapaamisella teemme erilaisia draamaharjoitteita, joissa tunnustelemme tulkintaa ja tulkitsemista sekä oman tuntemuksen ilmaisemista toiselle yksinkertaisten eleiden kautta. Tunnustelemme myös omia rajoja, tilan tarvetta sekä lähestymistä ja loitontumista omasta parista. Loppuun teemme lempipaikka-rentoutusharjoitteen ja jaamme kokemuksiamme keskustellen.

## Sopii erityisesti

Ryhmille, joissa on jännittäjiä tai sosiaalisesta ahdistuksesta kärsiviä, jotka ovat valmiita käsittelemään aihetta ja halukkaita tutkimaan itseään.

## Videopaja

Tuomo Rämö | Vesa Kuosmanen

### Tavoitteet

Video-cv-pajan tarkoitus on vahvistaa itseilmaisua, kielentajuja ja itsetuntemusta. Pajan kuluessa opetellaan ilmaisemaan itseään ja sanallistamaan sekä omaa osaamista että omia tunteita. Tavoitteena on nähdä itsensä ja tulla nähdyksi teatterin ja kirjoittamisen keinoin.

### Sisältö

Paja koostuu sekä yksilö- että ryhmätehtävistä. Osa harjoitteista tehdään koko ryhmän kanssa. Viimeiset tapaamiset painottuvat yksilötapaamisiin, joiden aikana normaaliopetus voi jatkua ja jokainen osallistuja käy noin viisitoista minuuttia omassa pajassaan. Paja on myös mahdollista toteuttaa pelkästään yksilöpajoina.

## Mun kirja

Pia Nieminen

### Tavoitteet

Työpajan tavoitteena on valmistaa oma, tekijänsä näköinen, käsin sidottu kirja. Kaikki kirjansidonnat työvaiheet, menetelmät ja materiaalit on muokattu varmistamaan työskentelyn onnistuminen. Työpajassa valmistuneen kirjan sivuille voi Vamos-jakson aikana merkitä muistiin ajatuksia, oivalluksia, tulevaisuuden suunnitelmia, unelmia ja muistoja. Muistiinpanot voivat olla piirustuksia, maalauksia, tekstiä tai sekatekniikalla tehtyjä merkintöjä. Kirja tallentaa merkittävän ajanjakson elämää ja sen avulla asiat ja tunnelmat palautuvat jälkeensä kirkkaina mieleen.

## Sisältö

Työskentelyn aluksi esitellään meksikolainen taiteilija Frida Kahlo ja hänen taiteilijakirja-päiväkirjansa sekä 1400-luvulla sidottu ja kuvitettu Très Riches Heures -rukouskirja ja kalenteri. Sidontatyön ohessa tehdään matka savitauluista muistitikkuihin ja internetiin; tutustutaan kirjan, muistiinmerkitsemisen ja tiedon siirtämisen historiaan ja merkitykseen.

## Sopii erityisesti

Kaikille Vamoksen ryhmille. Myös uusille ryhmille ryhmäytävänä menetelmänä.

## Arjen unelmia keramiikkapaja

Anne Rossi-Horto

### Tavoitteet

Tavoitteena on pohtia yhdessä omia arjen estetiikkaan liittyviä ajatuksia ja unelmia kuvien avulla. Oppia keramiikan työskentelytapoja ja saada työpajan aikana yksi teos valmiiksi. Miettiä sitä, minkälaisesta kodista ja kotiin liittyvästä esineistöstä ja sisustuksesta pitää. Pohtia minkälaiset asiat vaikuttavat ja mahdollisesti rajoittavat sitä minkälaisessa kotiympäristössä asuu.

## Sisältö

Tutustumme erilaisiin keramiikan työskentelytekniikoihin. Valmistamme kahvi- tai teekupin tai halutessa myös jonkin muun esineen savesta. Tavoitteena huolellinen suunnittelu ja suunnitelman siirtäminen kolmiulotteiseksi esineeksi. Annantalon keramiikanpolttaja polttaa keramiikaksi ja lasittaa. Hän myös toimittaa valmiit työt osallistujille. Valmistaa tee- tai kahvikuppia voi käyttää Vamoksessa omana kuppina ja myöhemmin omassa kodissa.

## Sopii erityisesti

Kaikki Vamoksen ryhmät

## Taidehissaa tajuntaan!

Anne Rossi-Horto

### Tavoitteet

Herättää mielenkiinto taidehistoriaa ja taidekuvastoa kohtaan. Etsiä omaa kuvallista ilmaisua maalaamisen kautta. Rohkautua puhumaan kuvista ja taiteesta omien intressien ja aikaisempien kokemusten avulla. Herättää mahdollinen mielenkiinto taidemuseoita ja gallerioita kohtaan potentiaalisina vierailukohteina. Tavoitteena on myös miettiä omaa taidesuhdetta ja sitä, miten se on muodostunut. Keskusteluisa voidaan pohtia myös omia aikaisempia taidekasvatuskokemuksia esim. peruskoulusta.

### Sisältö

Luennon jälkeen teemme omat maalaukset valitun kokoisille pohjille. Käytämme tilanteesta ja toiveista riippuen akryylimaalauksia tai öljyvärimaalauksia. Aiheena on omakuva ja sen saa toteuttaa haluamallaan tavalla, esittävänä tai ei-esittävänä.

### Sopii erityisesti

Vamoksen kaikille ryhmille

Haluan omasta ja Vamoksen puolesta kiittää kaikista tänä vuonna saamistamme pajoista. Pajojen suurin merkitys on ollut luontaisen vuorovaikutuksen lisääntymisessä nuorten keskuudessa, joka on parhaimmillaan toiminut ryhmäytävänä ja ryhmää yhteen hitsaavana. Pajat ovat tarjonneet nuorille uusia taitoja, uutta tietoa, uusia näkemyksiä niin elämästä ja taiteesta kuin heistä itsestään ja miksei muistakin ihmisistä. Koen, että pajat tarjoavat nuorillemme sellaista lisäarvoa ja osaamista, jota en minä valmentajana tai työparini olisi voinut tarjota.

*Tiia Herala*

Vamos-valmentaja

## Unia ja unelmia

Pia Nieminen | Anne Rossi-Horto

### Tavoitteet

Työpajassa suunnitellaan ja valmistetaan muotoon ommeltu sisustustyö kotiin tai huoneeseen. Valmistetaan itselle tärkeä, onnistumisen tunnetta herättävä pehmeä esine, jonka voi napata kainaloon iloksi ja lohduksi. Tavoitteena on uskaltaa olla tyytyväinen omaan työhönsä.

### Sisältö

Mietitään oman arjen estetiikkaa; minkälaisessa kodissa haluaa asua ja mikä on arjessa tärkeää? Mitkä esineet ovat kulkeneet mukana kauan ja miksi? Mikä tekee jostakin tavarasta tärkeän? Kuvasarjan pohjalta tyynylle etsitään uutta, erilaista muotoa ja pinnalle merkityksellistä kuviointia. Samalla se sijoitetaan ajatussissa omaan kotiin, siellä aiemmin olevien esineiden joukkoon, ja tehdään se sinne sopivaksi.

### Sopii erityisesti

Vamoksen kaikille ryhmille

## Vamoksen toiminta

Kent-hankkeen kohderyhmää ovat olleet syrjäytymisvaarassa tai haastavassa elämän nivelvaiheessa olevat alle 29-vuotiaat nuoret. Yhteistyötahona on ollut Diakonissalaitoksen Helsingin Vamos. Vamos tarjoaa nuorille suunnattua toimintaa, jonka tarkoituksena on vahvistaa voimavaroja ja tukea nuoria kiinnittymään koulutukseen tai työhön. Kohderyhmän määritelmänä toimii se, että nuori on jäänyt koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle. Nuoria autetaan rakentamaan ja toteuttamaan tulevaisuudensuunnitelmia sekä löytämään tarvitsemansa palvelut. Toiminta on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta. Vamoksessa toimii rinnakkain useita erilaisia toimintoja, osa ajallisesti etukäteen rajattuja ja osa jatkuvia toimintoja. Vamoksessa on myös peruskoulustartti, jossa on mahdollista suorittaa kesken jääneitä peruskouluopintoja.

Kent-hankkeeseen liittyen Annantalolle otetaan työkokeiluun joka syksy ja kevät yksi Vamos-nuori.

## Etsivä nuorisotyö

Etsivä nuorisotyö on tarkoitettu 16–29-vuotiaille helsinkiläisille nuorille, jotka ovat koulutuksen tai työelämän ulkopuolella. Vamos tarjoaa nuorelle tukea tulevaisuuden suunnittelussa ja ohjausta tarvittavien palvelujen löytämiseksi. Etsivä työ on nuorelle vapaaehtoista ja maksutonta ja lähtökohtana ovat nuoren omat toiveet ja tavoitteet. Etsivä työ jalkautuu nuoren kanssa jo olemassa olevien palveluiden luokse. Keskeisenä tehtävänä on nuorten sosiaalinen vahvistaminen ja toimivan palveluverkoston luominen.

## Kuntouttava ryhmätoiminta

Ryhmän toiminta keskittyy työelämävalmiuksien kartoittamiseen ja arviointiin sekä työelämäntietoisuuden lisäämiseen. Työskentely tukee työelämään kiinnittymistä ja koulutukseen pääsemistä elämänhallinnan taitoja vahvistamalla. Toiminnan aikana harjoitellaan muun muassa työelämän ja opiskelun edellyttämää päiväohjelmaa sekä työskentelytapoja ja -taitoja erilaisten toiminnallisten menetelmien kautta. Ryhmä on tarkoitettu alle 30-vuotiaille ja yksi jakso kestää 3 kuukautta. Nuoret ohjautuvat toimintaan Te-palveluiden ja sosiaalitoimen kautta. Toimintaan osallistuvat nuoret saavat työmarkkinatuen ja kulukorvauksen.

## Nuorten toimintakeskus Rytm

Rytmissä vahvistetaan arjen perustaitoja sekä sosiaalisia taitoja ohjatusti ryhmässä sekä yksilöllisesti. Toiminta koostuu luovista toiminnoista, liikkumisesta sekä erilaisista hyvinvoinnin, arjen- ja elämänhallinnan teemoista. Nuoria tuetaan löytämään oma jatkopolku kohti opiskelu- tai työelämää. Ryhmätoiminta on tavoitteellista ja soveltuu nuorelle, joka on motivoitunut omien asioidensa eteenpäin työstämiseen. Toimintaa on maanantaista keskiviikkoon klo 9–13.

## Starttivalmennus

Starttivalmennus on suunnattu 16–28-vuotiaille nuorille, joiden voimavarat riittävät neljään ryhmäpäivään viikossa, joille on ajankohtaista suunnitella aktiivisesti omia jatkopolkujaan koulutukseen tai työelämään ja jotka pystyvät näkemään itsensä työelämässä tai koulutuksessa noin puolen vuoden kuluttua. Nuorelle tarjotaan ryhmässä tapahtuvaa starttivalmennusta 16 h/vk, joka sisältää työelämä- ja opiskelutaitoja, jatkopolkujen suunnittelua, arjen- ja elämänhallinnan taitoja, itsetuntemuksen vahvistamista sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin tukemista. Lisäksi nuoren on mahdollista saada yksilöllistä ohjausta kuukausittain. Ryhmätoimintaan sisältyy lisäksi työelämään ja koulutukseen tutustumista sekä vapaaehtoistyötä.

## Peruskoulustartti

Starttivalmennuksessa on mahdollista suorittaa myös kesken jääneitä peruskouluopintoja loppuun. Opetus tapahtuu aikuisten perusopetuksen opintosuunnitelman mukaisesti ja yhteistyössä Helsingin Diakoniaopiston kanssa. Lähiopetus tapahtuu muun ryhmätoiminnan ohessa ja lisäksi nuorella on mahdollisuus suorittaa opintoja omatoimisesti tehtäväpaketin avulla. Käytännönläheinen opetus on rentoa, joustavaa ja erilaiset oppimisen haasteet huomioivaa. Ryhmätoimintaa on neljänä päivänä viikossa neljä tuntia päivässä.

## Vamos Mindset

Keväällä 2017 Vamoksessa alkoi ryhmävalmennusta ja kotiin vietävää työskentelyä sisältävä Vamos Mindset. Toiminta on tarkoitettu psyykkisesti oireileville nuorille ja sen tavoitteena on antaa nuorille työkaluja arjessa selviytymiseen.

Vamos Helsinki  
[www.vamosnuoret.fi](http://www.vamosnuoret.fi)

### **KENT – kulttuurinen erityisnuorityö. Taiteen äärellä vahvistumista.**

Toimitus: Kikka Hahtomaa, Leila Heimonen

Kustantaja: Annantalo / Helsingin kaupunki, Kulttuuri ja vapaa-aika, Kohdennetut kulttuuripalvelut

Kansikuva: Jenny Suihko

Muut kuvat: Anne Rossi-Horto, Juho Vuohelainen, Mauri Tahvonen

Nuorten teoskuvat on kuvattu Vamoksen KENT-työpajoissa

Kirjoittajat: Vesa Kuosmanen, Pia Nieminen, Anne Rossi-Horto, Tuomo Rämö, Nana Smulovitz,

Jaana Taskinen, Jenni Urpilainen

Nuorten ja Vamoksen valmentajien sitaatit keräsi: Tiia Herala

2018

