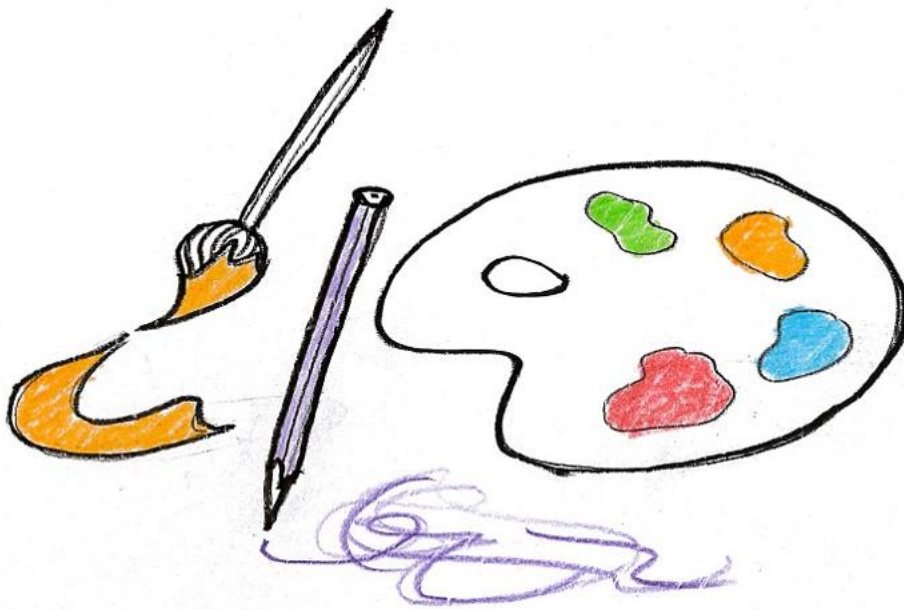


Taideryhmän järjestäminen

– Serenen toimintamalliin pohjautuva ryhmämuotoinen aktiviteetti –



Tausta

Suomen Punaisen Ristin Turvallinen mieli -hankkeessa (2023–2025, EU:n rahoittama) tuetaan Suomeen konfliktia paenneiden hyvinvointia muun muassa erilaisten toiminnallisten ja ryhmämuotoisten aktiviteettien kautta. Yhteisölähtöisiä mielen hyvinvointia tukevia ryhmäaktiviteetteja on mahdollista toteuttaa monenlaisen jo olemassa olevan vapaaehtoistoiminnan sisällä.

Vuonna 2024 Turvallinen mieli alkoi tehdä yhteistyötä MIELI Kriisikeskus Turun Serene-toiminnan kanssa, joka toteuttaa, kehittää ja levittää vakauttavia ryhmätoiminnan malleja pakolaistaustaisten ja muista vastaavista lähtökohdista Suomeen muuttaneiden ihmisten mielenterveyden tukemiseksi. Tarkoituksena on edistää mielenterveyttä sekä vähentää traumaperäisen stressin ja sopeutumisprosessiin liittyvän stressin haitallisia seurauksia ennaltaehkäisevällä otteella. Samalla edistetään toimintaan osallistuvien kotoutumista ja vahvistetaan heidän toimintakykyään.

Hyvinvoinnin tukeminen on Turvallinen mieli -hankkeen ja Serenen ryhmätoiminnan yhteinen tavoite, joten Serenen kehittämät ja toimiviksi todetut ryhmätoiminnan mallit soveltuvat myös SPR:n vapaaehtoistoimintaan. Serenen ryhmätoiminnan malleja voidaan käyttää joustavasti kotoutumista edistävässä ryhmätoiminnassa ja esimerkiksi vastaanottokeskuksissa, kriisikeskuksissa, oppilaitoksissa sekä kuntouttavassa työtoiminnassa. Serene toteuttaa ryhmämuotoista toimintaa itse em. kohderyhmille paikallisesti Varsinais-Suomen alueella.

Yksi Serenen malleista on matalan kynnyksen taideryhmä, joka on alun perin kehitetty nimenomaan turvapaikanhakijoita ja vastaanottokeskuksen toimintaympäristöä silmällä pitäen. Malli kuitenkin soveltuu monenlaisille kohderyhmille ja taipuu monenlaisiin ympäristöihin. Tässä oppaassa kuvataan mallin soveltamista osana Suomen Punaisen Ristin (SPR) Turvallinen mieli -hankkeen toimintaa. Malli sopii monenlaiseen vapaaehtoistoimintaan ja sitä voi käyttää myös muualla järjestössä.

Serene on aloittanut toimintansa vuonna 2012 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (ent. RAY) hankeavustuksella. Nykyisin toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksella. Serenen taustayhteisönä toimii MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry, joka on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenyhdistys ja sitoutumaton kansalaisjärjestö.

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Miksi järjestää taideryhmä?

Taide tarjoaa mahdollisuuden itseilmaisuun ja tunteiden käsittelyyn ja helpottaa stressin ja ahdistuksen kokemuksia. Lisäksi yhteisöllinen toiminta vahvistaa sosiaalisia suhteita ja luo yhteenkuuluvuuden tunnetta. Taiteen kautta voi myös löytää uusia näkökulmia ja keinoja selviytyä erilaisista haasteista.

Konfliktia paenneiden elämässä voi olla monia stressiä aiheuttavia tekijöitä: vaikeat (traumaattiset) kokemukset, epävarma ja kuormittava tilanne sekä poikkeuksellinen ympäristö, jota ei itse ole valittu. Liiallisella tai pitkään jatkuvalla stressillä on monia haitallisia vaikutuksia:

- **fyysisiä:** kipuja, vaivoja, sairastelua, univaikeuksia jne.
- **psykkisiä:** mielialan laskua, keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, päihteiden liiallista käyttöä jne.
- **sosiaalisia:** eristäytymistä, aggressiivista käytöstä, sosiaalisten suhteiden rakoilua

Vaikutukset voivat olla myös pitkäkestoisia ja jatkua vielä stressin aiheuttajan poistuttua. Oireita voidaan helpottaa ja pitkäkestoisia vaikutuksia vähentää harjoittelemalla rentoutumista. Yleensä rentouttavaa on sellainen tekeminen, mistä ihminen pitää. Rentoutumista ei opi hetkessä. Mitä enemmän sitä harjoittelee, sitä paremmin se auttaa. Yksi tapa rentoutua on käsillä tekeminen. Taideryhmässä rentoutumista haetaan myös hyvän, turvallisen paikan mielikuvan kautta, lisäämällä turvallisuuden tunnetta.

Oireita voidaan helpottaa ja pitkäkestoisia vaikutuksia vähentää harjoittelemalla rentoutumista. Eri ihmisille erilaiset asiat ovat rentouttavia.

Taideryhmän tarkoituksena on:

- Lisätä osallistujien turvallisuuden tunnetta. Toiminnallisin menetelmin autetaan osallistujia luomaan mielikuva jostakin turvallisesta, hyvästä paikasta tai asiasta. Tätä mielikuvaa osallistajat voivat halutessaan käyttää myös myöhemmin vaikeassa tilanteessa mielensisäisenä turvallisena paikkana.
- Antaa mahdollisuus pienen hetken ajan keskittyä konkreettiseen käsillä tekemiseen, jolloin ajatukset eivät askartele niin vahvasti menneisyyden tai tulevaisuuden huolien parissa. Taiteen tekeminen itsessään voi myös toimia keinona saada mieltä painavia tunteita ja ajatuksia ilmaistua, mikä voi helpottaa oloa ja auttaa näkemään ongelmat oman itsen ulkopuolisina, ratkaistavina asioina.
- Lisätä yhteisöllisyyden ja vertaistuen kokemusta. Yhteinen kieli ei ole välttämätön, vaan tarkoituksena on toteuttaa kohtaaminen mahdollisimman pitkälti ei-kielellisin keinoin.

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Osallistujat

Taideryhmän sopiva osallistujamäärä on 5-10 henkilöä, mutta myös suuremmalle ryhmälle järjestäminen on mahdollista. Rajoittavana tekijänä on ensisijaisesti käytettävissä oleva tila. Taideryhmään voivat osallistua niin aikuiset kuin lapsetkin. Lasten olisi hyvä tulla omien vanhempiensa kanssa, jolloin vanhemmat ovat vastuussa lapsistaan ja ryhmän ohjaajat saavat keskittyä ohjaamiseen. Ryhmät ovat olleet pääsääntöisesti sekaryhmiä, mutta toisinaan on järjestetty erikseen naisten tai miesten ryhmiä, tai taideryhmä yhdelle perheelle. Taideryhmää voi hyvin soveltaa monelle erilaiselle kokoonpanolle.

Ohjaajat

Taideryhmässä on hyvä olla vähintään kaksi ohjaajaa, jotta voidaan avustaa käytännön toteutuksessa, mallintaa työskentelyä ja tarvittaessa käydä dialogia osallistujien kanssa heidän töistään. Ohjaajina voivat toimia vapaaehtoiset, vastaanottokeskuksen työntekijät, ulkopuoliset ohjaajat tai opiskelijat.

Ohjaaminen ei vaadi varsinaista taiteellista tai taideterapeuttista osaamista, mutta jonkin verran ryhmän ohjaamisen taitoja, läsnäolo- ja vuorovaikutustaitoja ja omaa innostusta on hyvä olla. Tärkeää on, että ohjaaja ymmärtää taideryhmän tavoitteet. Taideryhmässä tehdään nimenomaan turvallisen paikan kuvaa ja ryhmä ei ole tarkoitettu muuta askartelua varten. Aina kaikki eivät ymmärrä, että tarkoitus on tehdä turvallisen paikan kuvaa, eikä ohjaajien tarvitse asiaan puuttua - kaikki saavat tehdä haluamansa kuvan. Tärkeää on kuitenkin, että ohjaajat ohjeistavat sovittuun teemaan, jotta taideryhmä ei pikkuhiljaa muotoudu yleiseksi askartelu- tai leikkiryhmäksi - näitä järjestetään erikseen.

Tilat ja materiaalit

Tarvikkeiksi sopivat:

- Vesivärit, vesiliukoiset pullovärit, väriliidut, puuvärit. Lisäksi tarvitaan riittävän vahvaa paperia (A3-A2) vähintään kaksi osallistujaa kohden, isoja ja pieniä pensseleitä, kertakäyttölautasia, käsipaperia, vesiastioita.
- Aikakauslehdet + sakset, liimaa
- Pöytien suojaliinat + maalarinteippiä niiden kiinnittämiseen, sanomalehtiä lattian suojaksi

Tarvitaan riittävästi pöytätilaa sekä (lattia)tilaa, johon valmiit työt mahtuvat kuivumaan. Tilan seinille tai apupöydälle voi ripustaa maisemakuvakortteja, taidekirjoja ja lehtileikkeitä, joiden katselemisesta osallistujat voivat saada ideoita ja omia mielikuvia.

Lisäksi mukaan tarvitaan:

- Rauhallista musiikkia taustalle, sekä väline musiikin soittamiseen. Esimerkiksi Youtubesta löytyy paljon sopivaa musiikkia hakusanoilla ”rentouttavaa musiikkia” tai ”relaxing music”

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

- Pallo/maskotti/lankakerä tutustumisharjoitusta varten
- Ohjaajien omat turvallisen paikan kuvat

Osaston on mahdollista hakea rahallista tukea taideryhmään liittyviin kuluihin, kuten välineisiin, tarjoiluihin ja tilavuokraan Turvallinen mieli-hankkeelta 31.7.2025 saakka. Tutustuthan ennen tuen hakemista ohjeistukseen osoitteessa rednet.punainenristi.fi/turvallinenmieli. Ole tarvittaessa yhteydessä hankkeen verkkosivuilta löytyviin yhteystietoihin.

Tilaisuuden eteneminen

Osallistujien tullessa heidät toivotetaan tervetulleiksi henkilökohtaisesti ja esittäydytään. Kun kaikki ovat saapuneet paikalle, kerrotaan lyhyesti englantia/suomea ja elekieltä käyttämällä, että tänään on tarkoitus maalata tai leikata lehdistä. Tehdään pieni tutustumiskierros. Tutustumiskierroksen voit toteuttaa esimerkiksi Turvallinen mieli -hankkeen oppaasta löytyvän ”Ryhmämme on kuin lankakerä” -aktiviteetin avulla. Lyhyemmässä tutustumiskierroksessa voi käyttää apuna eteenpäin annettavaa tai potkaistavaa palloa tai maskottia. Älkää heitelkö palloa, sillä se voi laukaista muistoja konfliktialueilta.

Lyhyemmällä kierroksella kaikki saavat kertoa ensin nimensä. Jos kielitaito riittää, voidaan kierroksella kertoa enemmänkin itsestä tai käydä toinen kierros esimerkiksi ”jokin asia josta pidät / lempiruoka”. Kotimaata ei kannata välttämättä kysyä, sillä sen kertominen voi olla osallistujille ahdistavaa, mikäli paikalla on vieraita ihmisiä. Kielitaidosta riippuen voit myös kysyä, minkälaisia toiveita tai odotuksia osallistujilla on ryhmälle. Viikoittain toistuvissa taideryhmissä on tehty myös helppoja kehollisia alkulämmittelyitä pyörittämällä hartioita tai venyttelemällä kevyesti.



Esittäytymiskierroksen jälkeen ohjaajat esittelevät oman turvallisen paikkansa käyttäen englantia, suomea ja elekieltä; missä tämä paikka on, miltä siellä näyttää, tuoksu, tuntuu, mitä ääniä kuuluu... mitä se merkitsee minulle, millainen tunne minulle tulee, kun ajattelen tätä paikkaa. Ohjaajien kertomukset toimivat lämmittelynä teemaan ja tekevät osallistujille konkreettiseksi ja ymmärrettävämmäksi sen, mitä on tarkoitus tehdä. Ohjaajien esimerkit voivat myös alkaa herättää osallistujien mielessä ajatuksia siitä, mitkä asiat heille tuovat hyvää oloa tai turvallisuuden tunnetta. Ohjaajien esittäytyminen lisää myös tilaisuuden turvallisuutta; ohjaajat jakavat jotakin henkilökohtaista itsestään ja näin madaltavat kynnystä osallistua ja jakaa kokemuksia. On toivottavaa, että ohjaajien kuvat ovat keskenään erilaisia, jolloin ne eivät liikaa suuntaa tai normita työskentelyä tietynlaiseksi. Joku ohjaajista on voinut tehdä lehtileikekollaasin, joku selkeän esittävän kuvan ja joku abstraktimman kuvan. Kuvia voi näyttää myös useamman.

Aloitetaan työskentely. Kerrotaan, mihin asti on aikaa työskennellä. Laitetaan taustalle rauhallista musiikkia soimaan. Näytetään värien ja muiden materiaalien käyttö. Ohjaajista joku voi aloittaa oman uuden kuvan tekemisen ja näin mallintaa työskentelyä. Lehdistä leikkaaminen on vaihtoehtona erityisesti siksi, jos joku kokee vahvasti, ettei ”osaa maalata”. Lehtiä selailemalla voi myös rauhassa aloittaa työskentelyn, eikä ole kiire. Ohjaajat avustavat tarvittaessa materiaalien käytössä ja tarjoavat uutta paperia, jos joku saa valmiiksi ja haluaa tehdä toisen kuvan. Ohjaajien ei ole tarpeen muuten ohjata työskentelyä.

Toisinaan jotkut saattavat ohjeistuksesta huolimatta tehdä kuvia, jotka liittyvät esimerkiksi traumaattisiin kokemuksiin, tai kuvan tekeminen voi muuten herättää esimerkiksi surun tai koti-ikävän tunteita. Jos osallistuja haluaa kertoa työstään, ohjaajat kuuntelevat, mutta tarkentavat kysymykset on hyvä jättää mahdollisimman vähälle ja mieluiten vain kuunnella hyväksyvästi. Ohjaajan tulee myös välttää tekemästä omia tulkintoja työstä. Tällöin osallistujan kokemus tulee nähdyksi, mutta ei tulla herätelleeksi liian voimakasta psyykkistä prosessia. Ohjaaja voi kohteliaasti lopettaa keskustelun esimerkiksi sanomalla ”kuulostaa todella raskaalta, mutta nyt olet turvassa” tai ”sinä selvisit siitä”. Yleensä tämä jo lopettaa kertomuksen alkuunsa ja ohjaa kertojan nykyhetkeen. Mikäli tarina jatkuu, voi selkeästi sanoa, että ”tämä on tärkeä asia, hienoa että haluat puhua siitä. Nyt kuitenkin olemme luontoryhmässä ja emme voi keskustella tästä. Oletko puhunut tästä jollekin muulle? Haluaisitko, että selvittäisimme, kenelle voisit päästä puhumaan?”

Tarvittaessa ryhmänohjaaja voi ottaa yhteyttä oman osastonsa vastuuhenkilöön, jolta voi kysyä miten asiassa edetään. Voit käyttää apunasi myös SPR:n ”Olet kokenut jotain järkyttävää” -esitettä, josta löytyy ohjeita erilaisiin tilanteisiin. Turvallinen mieli -hankkeen sivustolta löytyy myös täytettävä lomakepohja eteenpäin ohjaamisen tueksi.

Lopuksi jokainen osallistuja voi näyttää työnsä ryhmälle, jolloin jokaisen kokemus tulee tällä tavalla nähdyksi. Osallistajat voivat halutessaan myös kertoa ryhmälle jotakin omasta työstään. Yhteisen kielen puuttuessa voidaan esimerkiksi antaa aplodit jokaisen työlle. Jos kaikkien kuvien katsominen yhteisesti ei tunnu luontevalta, on tärkeää, että ohjaaja huomioi jokaisen osallistujan ja hänen työnsä.

Joskus osallistujat saavat työnsä valmiiksi eri aikaan ja mutta mikäli mahdollista, tilaisuuden rajoista on hyvä yrittää pitää kiinni; aloitetaan ja lopetetaan sovittuun aikaan. Nopeammin valmiiksi saaneelle voi tarjota toista paperia, mikäli hän haluaa tehdä uuden työn. Mikäli osallistuja tästä huolimatta haluaa jo lähteä, huomioidaan hänet ja hänen työnsä joko ohjaajan tai koko ryhmän toimesta. Osallistujia voi kannustaa ottamaan kuvansa mukaan, jotta sen voi esimerkiksi laittaa seinälle tai näyttää läheisille. Monet ovat halunneet kuitenkin jättää kuvansa meille. Kielitaidon salliessa on hyvä kysyä, saako kuvaa näyttää muille tai ottaa siitä valokuvan jaettavaksi sosiaalisessa mediassa, esimerkiksi kun kerromme työstämme, tietenkin ilman nimeä ja muita tunnistetietoja.

Ryhmän jälkeen ohjaaja lähettää sähköpostin taideryhmiä koordinoivalle henkilölle. Viestissä ohjaaja kertoo, kuinka monta osallistujaa ryhmässä oli paikalla, lyhyesti miten tilaisuus meni ja miten ohjaaja itse sen koki. Viestin tarkoitus on antaa ohjaajalle tilaisuus jakaa kokemuksensa sekä turvata se, että koordinoiva henkilö on perillä taideryhmien toteutumisesta ja onnistumisesta. Yhteydenpito tukee myös ohjaajien omaa jaksamista.

Mikäli ryhmään osallistuu monena perättäisenä kertana paljon samoja ihmisiä, voidaan antaa ohjeistus tehdä työ tiettyyn teemaan liittyen. Erilaisia teemoja voivat olla esimerkiksi:

- Lempipaikka Suomessa/asuinpaikkakunnalla
- Asioita, jotka saavat hymyilemään/nauramaan
- Asioita, jotka antavat voimaa
- Mistä asioista olet kiitollinen
- Turvallinen paikka eri vuodenaikoina

Vaihtelua voi tuoda myös käyttämällä eri materiaaleja, kuten kangasta, liituja, hiiltä, luonnonmateriaaleja tai tekemällä kollaaseja.

