



TEATTERI
ELÄKKA

Teatterista voimaa vuorovaikutukseen

Petri Mäkipää, Tuula Puranen, Mari Vehmanen

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Työryhmä kiittää kaikkia julkaisun tekoon osallistuneita.

Kuvissa esiintyvät Hämeenkyrön toimintakeskuksen teatteriryhmän jäsenet.



Kehitysvammaisten Tukiliiton julkaisu.

Tekstit Petri Mäkipää, Mari Vehmanen (toim.)

Tekstin päivitys Tuula Puranen

Kuvat Laura Vesa

Graafinen suunnittelu ja taitto Merja Hyppönen

Painopaikka Katajamäki Print & Media Oy

Paino toteutetaan rahoituksen varmistuttua.

ISSN-L 2243-044X

ISSN 2243-044X (painettu)

ISSN 2243-0458 (verkojulkaisu)

ISBN 978 -952-7059-8 (painettu)

ISBN 978 -952-7059-5 (verkojulkaisu)

Sisältö

Eväitä arkeen teatterin keinoin	4
Kohti omaa ilmaisua.....	7
Tämä ryhmä toimii.....	14
Tarinoiden kautta kiinni omiin tunteisiin.....	21
Vahva itsetunto kantaa.....	24
Moniammatillinen yhteistyö ja arviointi.....	28
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry.....	32

Eväitä arkeen teatterin keinoin

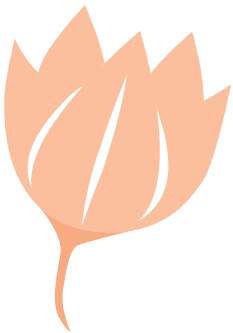


Hei,

Olen Petri Mäkipää, näyttelijä ja teatteriohjaaja. Minulla on viime vuosina ollut ilo työskennellä kehitysvammaisten ihmisten ja heidän lähiyhteisöihinsä kuuluvien henkilöiden kanssa.



Olen vetänyt ryhmiä, joissa yhdessä etsimme teatterin keinoin uudenlaisia tapoja olla vuorovaikutuksessa. Eleet, ilmeet, liike ja musiikki ovat auttaneet meitä jakamaan todellisuutta ja ilmaisemaan itseämme rohkeasti. Olemme harjoitelleet muun muassa tarinoiden kertomista, toistemme aitoa kuuntelemista sekä palautteen antamista ja vastaanottamista.



Nämä kokemukset ovat kantaneet ryhmien osallistujia myös arjessa. Yhteiset harjoitteet ovat paljastaneet heistä uusia puolia, ja jokapäiväinen vuorovaikutus on muuttunut teatteriryhmän ansiosta. Muutosten syntyminen ja juurtuminen arkeen tarvitsevat aikaa. Siksi on tärkeää, että ryhmän toiminta on jatkuvaa ja pitkäkestoista.

Tämä opas on tarkoitettu kaikille, joita teatterin menetelmät ja vuorovaikutus kiinnostavat. Opas voi toimia mallina, kun suunnittelet omaa kurssia. Toivon, että kokemuksistamme on iloa ja hyötyä mahdollisimman monelle.

Petri Mäkipää





Kohti omaa ilmaisua

Teatterin menetelmät voivat auttaa kehitysvammaista ihmistä tuomaan esiin omia näkemyksiään ja toimimaan yhteiskunnan tasavertaisena jäsenenä.

”Ryhmän tarkoituksena on saada osallistujat innostumaan, kokemaan ja uskaltamaan.”

Petri Mäkipää



Teatterista voimaa vuorovaikutukseen on Kehitysvammaisten Tukiliiton ja Teatteri Telakan kehittämä ryhmätyöskentelyn muoto. Se vahvistaa osallistujien vuorovaikutustaitoja hyödyntämällä teatterin keinoja. Näiden keinojen avulla kehitysvammaisen ihminen voi löytää uusia tapoja ilmaista itseään.

Teatterilähtöinen työskentely rohkaisee esittämään omia mielipiteitä ja toimimaan tasavertaisena kansalaisena. Tasavertaisuus tarkoittaa tässä sitä, että myös kehitysvammaisen henkilön oikeus osallistua ja tulla kuulluksi toteutuu. Jotkut heistä tarvitsevat tukea osallistumisessa ja vuorovaikutuksessa. Heidän on saatava tarvitsemansa tuki. Ryhmän kokoontumisissa se voi tarkoittaa esimerkiksi osallistujan henkilökohtaista avustajaa.

Ryhmässä tasavertaisuus tarkoittaa myös sitä, että kukin osallistuja saa ilmaista ajatuksiaan, tunteitaan ja pyrkimyksiään ilman, että joku toinen olettaa ne hänen puolestaan. Jokainen osallistuja saa olla sellainen kuin hän tässä ja nyt on. Ryhmän vetäjä suunnittelee tapaamisten sisältöä, mutta hän ei ole auktoriteetti, joka tulkitsee tilanteita ja ryhmän jäseniä ja johon muut tukeutuvat.

Ryhmätyöskentelyn muoto vahvistaa osallistujien vuorovaikutustaitoja hyödyntämällä teatterin keinoja. Näiden keinojen avulla kehitysvammaisen ihminen voi löytää uusia tapoja ilmaista itseään.

Teatterilähtöinen työskentely rohkaisee esittämään omia mielipiteitä ja toimimaan tasavertaisena kansalaisena. Tasavertaisuus tarkoittaa tässä sitä, että myös kehitysvammaisen henkilön oikeus osallistua ja tulla kuulluksi toteutuu. Jotkut heistä tarvitsevat tukea osallistumisessa ja vuorovaikutuksessa. Heidän on saatava tarvitsemansa tuki.

”Teatteritoiminta on ollut virkistävää ja hauskaa vaihtelua työhön. Tällainen edistää jaksamista omassa ammatissa. Silti kaikkein tärkeintä on, että ryhmästä on ollut hyötyä ja iloa asukkaille.”

**Terhi Hokkinen, ohjaaja
Hämeenkyrö**



Ryhmässä tasavertaisuus tarkoittaa myös sitä, että kukin osallistuja saa ilmaista ajatuksiaan, tunteitaan ja pyrkimyksiään ilman, että joku toinen olettaa ne hänen puolestaan. Jokainen osallistuja saa olla sellainen kuin hän tässä ja nyt on. Ryhmässä asioihin ja tilanteisiin saa reagoida siten kuin itsestä oikeasti tuntuu, eikä kehitysvammaisilta ihmisiltä odoteta kiltteyttä ja hiljaista mukautuvaisuutta. Myös heillä on oikeus tunteisiinsa ja kokemuksiinsa sellaisina kuin he ne kokevat.

Teatterilähtöinen työskentely on tarkoitettu myös kehitysvammaisten osallistujien perheenjäsenille, ystäville, asumisyksikön tai toimintakeskuksen työntekijöille ja muille lähi-ihmisille. He saavat keinoja kuulla ja kunnioittaa kehitysvammaisten

ihmisten näkemyksiä, jolloin päivittäinen vuoro-
vaikutus voi muuttua entistä vastavuoroisemmaksi
ja monipuolisemmaksi. Lähi-ihmiset voivat myös
tukea kehitysvammaisia osallistujia henkilö-
kohtaisten tavoitteiden asettamisessa ja
toteuttamisessa, mutta näiden omilla ehdoilla.

Keskustelunaiheita:

- Mitä konkreettisia asioita tasavertaisuus
tarkoittaa meidän ryhmässämme?
- Miten nämä asiat saavutetaan
tai on saavutettu?
- Miten otamme toisemme huomioon?
- Miten ujoimmatkin pääsevät mukaan
ryhmässä?
- Millä tavalla voimme tukea toisiamme?

”Olen saanut teatteriryhmässä tuoreita
näkökulmia työhöni, ja olen nähnyt tutuissa
asiakkassani aivan uusia puolia. On ollut
hyödyllistä seurata teatterialan ammattilaisen
työskentelyä.”

Annamaija Korhonen, ohjaaja
Hämeenkyrö



Vuorovaikutus on yhteyttä muihin

Vuorovaikutus on paljon muutakin kuin puhetta. Teatterilähtöisessä työskentelytavassa osallistujat käyttävät myös kehon liikkeitä, eleitä, ilmeitä, osoittamista, äänenpainoja ja -sävyjä, kuvia ja viittomia. Erilaisten vuorovaikutuksen keinojen avulla he jakavat yhteistä todellisuutta.

Vuorovaikutus ei koskaan ole yksinkertaista, ja kehitysvamma tuo siihen omat mutkansa. Yhteyden etsiminen toiseen ihmiseen kuitenkin kannattaa. Kun yhteys löytyy, se tuo iloa elämään ja helpottaa arkea monin tavoin.

Teatteriryhmässä on tärkeää, että uskaltaa kohdata toisen ihmisen sellaisena kuin tämä on. Yhtä tärkeää on tunnistaa ne asiat, jotka toisen kohtaamisessa ovat itselle vaikeita. On luonnollista, että vuorovaikutustilanteessa voi joskus hämmentyä ja tuntea itsensä kömpelöksi. Voi myöntää tilanteen ja ehdottaa, että etsitään ja kokeillaan yhdessä, miten voisimme ymmärtää toisiamme.



Tasavertaisina yhdessä

Teatteriryhmän toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja tasavertaisuuteen. Kehitysvammaiset ihmiset päättävät itse, tahtovatko he osallistua teatteriryhmään. He saavat myös halutessaan jäädä pois toiminnasta. Myös lähi-ihmiset osallistuvat ryhmään omasta vapaasta tahdostaan.

Teatteriryhmä on paikka, jossa jokaisella on lupa olla oma itsensä. Ryhmän vetäjä rakentaa osallistujien kanssa ilmapiiriä, jossa kaikki uskaltavat heittäytyä harjoituksiin samalta viivalta. Se on mahdollista, kun he luopuvat totutuista rooleistaan. Ryhmässä asumisyksikön ohjaajan ei tarvitse olla ohjaaja, eikä kehitysvammaisen osallistujan tarvitse olla asiakas tai asukas. He ovat kaksi ihmistä pyrkimässä samaan päämäärään: tasavertaiseen vuorovaikutukseen ja toistensa ymmärtämiseen.

Ryhmässä on lupa avoimesti iloita onnistumisesta, mutta yhtä avoimesti saa tuntea mokaamisen tai osaamattomuuden pelkoa. Maailma ei kaadu mokaan eikä siihen, ettei osaa jotakin. Kun oppii sietämään ja tunnistamaan myös vaikeita tunteita, niitä on helpompi käsitellä ja niiden kanssa on helpompi elää.

Omien tunteiden tunnistaminen on osa itsetuntemusta ja itsensä ymmärtämistä. Kokemukset vuorovaikutuksen onnistumisesta vahvistavat itseluottamusta.

Struktuuri ohjaa toimintaa

Tästä eteenpäin oppaan läpi kulkee vihreissä laatikoissa lukujärjestys, jossa on ehdotuksia kunkin tapaamiskerran sisällöksi. Lukujärjestys perustuu Hämeenkyrön toimintakeskuksen teatteriryhmässä saatuihin hyviin kokemuksiin.

Lukujärjestyksen harjoitteet ovat perustyökaluja, joita teatterin ammattilaiset paljon hyödyntävät. Lukujärjestystä voi käyttää sellaisenaan tai sovellettuna.

Tapaamisten on hyvä noudattaa tiettyä struktuuria eli rakennetta. Rakenne voi olla esimerkiksi seuraava: alkurinki eli kuulumisten vaihtaminen, edellisen kerran kuvat ja muistelu, lämmittely, kokoontumiskerran teeman esittely, mahdolliset esitykset, loppurinki eli esimerkiksi päiväkirjan täyttäminen ja tilaisuuden päättävä keskustelu.

Rakennetta ei ole tarkoitus noudattaa orjallisesti, vaan on tärkeää jättää muutoksille tilaa. Ohjaajan on hyvä aistia ryhmän tunnelmaa jokaisessa kokoontumisessa ja toimia sen mukaan.

1. tapaaminen

- Alkupiiri: Mikä teatteriryhmä on? Miten se toimii ja mikä sen tavoite on?
- Tutustumme toisiimme.
- Sovimme yhteisistä toimintatavoista. Missä ja milloin tapaamme?
- Leikimme palloilla: harjoitteleme koordinaatiota ja monen samanaikaisen toiminnan havaitsemista.
- Kannustamme toisiamme.

2. tapaaminen

- Kerromme kuulumiset.
- Panemme silmät kiinni ja otamme mielikuvituksen käyttöön. Mitä näemme? Mitä mielessä liikkuu? Kokeilemme erilaisia tapoja kertoa siitä muille.
- Tutustumme lähimuistiin ja kaukomuistiin:
 - Kerro parillesi, mitä teit aamulla?
 - Kerro parillesi, mitä teit juuri äsken? Pari kertoo muille, mitä sinä kerroit hänelle. Vaihtakaa sitten vuoroa.

On tärkeää, että ryhmä sopii yhdessä, miten se toimii. Toistuvat rutiinit auttavat osallistujia orientoitumaan harjoituksiin.

Teatteriryhmän harjoituksissa avautuu vuorovaikutuksen moninaisuus. Omia ajatuksia ja tunteita voi ilmaista puhumalla, erilaisilla äänillä, ilmeillä, kosketuksilla tai vaikka liikkumalla. Oman sisäisen maailman ilmaisussa voi käyttää myös kuvia, värejä ja musiikkia.



”Tekeminen ryhmässä saa tuntua leikiltä – mutta leikiltä, jolla on tavoitteita. Esimerkiksi pallopiiri toistetaan monessa tapaamisessa, jolloin harjoitus tulee tutuksi.

Välillä laitetaan silmät kiinni ja opetellaan kuuntelemaan omaa sisäistä puhetta – mitä mielessä liikkuu?

Epävarmuuden sietäminen ja monista vaihtoehtoista valitseminen voivat olla uutta kehitysvammaisille osallistujille. Ryhmässä opetellaan myös mokaamista ja omille epäonnistumisille nauramista. Ne ovat vain tilanteita, joita elämässä sattuu.”

Petri Mäkipää



Vuorovaikutus ei ole vain ihmisen puhetta toiselle ihmiselle, vaan se on pyrkimystä ymmärtää toista ihmistä ja hänen maailmaansa monien erilaisten keinojen avulla. Se on sitä, että uskaltaa etsiä tietä toisen ihmisen mieleen silloinkin, kun ensireaktio hänen olemukseensa tai johonkin ominaisuuteen on hätkähdytys. Ryhmässä voi kohdata itsessä asioita, joiden kohtaaminen on palkitsevaa – mutta voi kohdata myös asioita, joiden kohtaaminen on vaikeaa. On tärkeää oppia hyväksymään, että myös keskeneräisyys ja epätäydellisyys kuuluvat ihmisyyteen.

Yksilöllistäminen

Vaikka ryhmä toimii yhdessä, sen jäsenet ovat yksilöitä, joilla on oma persoonallisuutensa ja elämänsähistoriansa. Jokaisen kokemukset ja havainnot ovat hänen omiaan ja sellaisenaan ainutlaatuisia.

Suuri osa päivittäisistä toimista ja havainnoista on yhteistä kaikille. Monet ihmiset tekevät esimerkiksi aamuisin samoja asioita: nousevat sängystä, käyvät vessassa ja pesulla, pukeutuvat, syövät aamiaista. On tärkeää tuoda esille, että samankaltaisuudesta huolimatta kokemukset ovat jokaisella omanlaisensa, täysin yksilölliset.

Yksilöllisyys ilmenee esimerkiksi jo siinä, että yksi voi nousta uuteen päivään iloisena ja pirteänä, toista väsyttää ja herääminen tuntuu nahkealta. Yksi havainnoi ikkunasta ensitöikseen päivän sään, toinen avaa telkkarin tai radion, kolmas haluaa täydellistä hiljaisuutta. Yksi syö aamiaisen ohimennen ja puoliuunessa, toinen maistaa virkeänä aamiaisen kaikki vivahteet, kolmas jättää aamupalan väliin kokonaan.

Niin ikään jokaisen keho on hänen oma ainutlaatuinen, yksilöllinen kehonsa – siitä huolimatta, että eri yksilöiden kehon toiminnot muistuttavat toisiaan.

Teatteritoiminnan tavoitteita

- Oman itseilmaisun löytäminen
- Yhteiskunnan jäsenenä näkyminen ja vaikuttaminen
- Ratkaisujen ja toimintamallien löytäminen arjen ongelmiin
- Voimaantuminen ja itseen tutustuminen
- Oman historian ja kokemuksen arvostaminen

Kaikkia kehon toimintoja olisi hyvä käydä ryhmässä läpi, koska se lisää itsetuntemusta. Myös oman historian tai ainakin lähihistorian muistaminen rakentaa ihmisen käsitystä itsestään. Käsitys fyysisestä ja psyykkisestä itsestä on olotila, joka syntyy vuorovaikutuksessa muiden ihmisten ja ympäristön kanssa.

Tämä ryhmä toimii

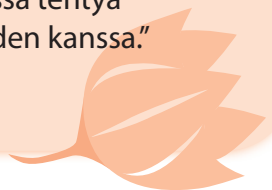
Teatteriryhmän kokoamisvaihe on tärkeä. Toimivaan porukkaan mahtuu monenlaisia tyyppisiä ja temperamentteja.

Kun päätös teatteritoiminnan aloittamisesta on tehty, on aika koota sopiva ryhmä. Vetäjäksi on yleensä hyvä saada ulkopuolinen teatterialan ammattilainen tai muu ilmaisuun ja ryhmän vetämiseen ainakin jonkin verran perehtynyt henkilö.

Toisilleen läpikotaisin tuttujen on vaikea omin voimin luopua tutuista rooleistaan ja katsoa itseään ja muita uusin silmin. Ulkopuolinen vetäjä tuo tuoreita ajatuksia toisilleen tuttuun porukkaan. Myös toiminnan tavoitteet on ehkä helpompi asettaa ulkopuolisen vetäjän kanssa.

”On hyvä ratkaisu, että meitä työntekijöitä on mukana kaksi. Voimme jakaa ryhmässä tehtyä toistemme ja asukkaiden kanssa.”

Terhi Hokkinen



Ulkopuolinen vetäjä pystyy seuraamaan ja analysoimaan ryhmää systemaattisesti, ja hänen panoksensa antaa toimintaan jatkuvuutta ja selkeyttä. Samalla hän tuo tuulahduksen ammattiteatterin maailmasta, joka on monelle uusi ja kiehtova. Kehitysvammaisille ihmisille vetäjän saapuminen alkaa merkitä irtautumista muista puuhista ja siirtymistä teatteriharjoitusten pariin.

Vetäjiä voi mielellään olla kaksikin. Toinen voi keskittyä käytännön ohjaamiseen, kun toinen analysoi ja kirjaa ylös ryhmän tapahtumia. Tapahtumien kirjaaminen ja analyysi auttavat viemään ryhmän toimintaa eteenpäin tavoitteellisesti, eivätkä tapaamiset jää irrallisiksi kohtauksiksi osallistujien elämässä. Samasta syystä osallistujien on tärkeää myös käyttää omaa muistiaan: Mitä teimme viime kerralla? Mitä sen jälkeen on tapahtunut? Onko tapaamisista seurannut muutoksia elämässä?



Lähi-ihmiset ryhmässä

Ryhmässä kehitysvammaisten ihmisten rinnalla on heidän lähi-ihmisiään: perheenjäseniä, ystäviä, asumisyksikön tai toimintakeskuksen työntekijöitä. Tärkein osallistumisen edellytys on lähi-ihmisen oma kiinnostus teatterilähtöiseen toimintaan. Hänellä ei tarvitse olla teatteritaustaa tai -harrastusta, vaan avoin mieli.



3. tapaaminen

- Teemme ympäristössämme pienen retken johonkin uuteen paikkaan. Paikka voi olla esimerkiksi lähimetsä.
- Retkellä tutustumme toisimme ja opimme toimimaan uuden henkilön kanssa uudessa paikassa.
- Keskitymme tarinaan ja sen monimuotoisuuteen. Kerromme retkestä oman tarinamme ja opimme, että jokaisen tarina on omanlaisensa.

Teatteritoiminta on antoisinta sellaisille lähi-ihmisille, jotka ovat tiiviisti läsnä ryhmän kehitysvammaisten ihmisten elämässä. Päivittäinen kanssakäyminen urautuu helposti kaavoihinsa, mutta teatteritoiminta voi tuoda vuorovaikutukseen paljon uutta.

Olisi hyvä, jos asumisyksiköstä tai toimintakeskuksesta mukana olisi työpäri. Silloin työntekijät voivat keskustella ryhmässä kokemistaan asioista ja tukea toisiaan. Lisäksi esteen sattuessa toinen työpäristä pääsee mukaan ryhmän kokoontumiseen.

Lähi-ihmiset voivat yhdessä keskustella teatterilähtöisen toiminnan vaikutuksista. He voivat vaihtaa kokemuksia ja havaintoja tapaamisten



yhteydessä tai sähköpostitse. He voivat myös pitää päiväkirjaa ryhmän toiminnasta ja sen vaikutuksista. Keskustelu liittyy toiminnan arkeen ja tuo sen vaikutuksia näkyviksi.

Työnantajan täytyy mahdollistaa työntekijöiden sitoutuminen ryhmään pitkäjänteisesti ja huolehtia siitä, ettei toimintaan osallistuminen tarkoita lisätöitä muiden tehtävien päälle.

4. tapaaminen

- Kerromme kuulumiset.
- Kertaamme edellisen kerran retkikokemuksia.
- Harjoittelemme muistitiedon jakamista ja kertomista.
- Tutustumme tarinan rooleihin ja siihen, mikä tehtävä eri roolihahmoilla on.

5. tapaaminen

- Kerromme kuulumiset.
- Teemana elämän synty. Käsittelemme teemaa musiikin kautta. Millaisia tunnelmia ja mielikuvia musiikki synnyttää? Kerromme sanallisesti, millainen tarina musiikista mielessämme syntyy.
- Esitämme tarinat myös liikkeinä ja liitymme toistemme liikkeisiin omilla liikkeillämme.
- Tarkkailemme, miten rytmit vaikuttavat.
- Teemme havaintoja laulettuun ja ei-laulettuun musiikkiin.

6. tapaaminen

- Kerromme kuulumiset.
- Suunnittelemme tulevaa. Mitä haluamme ryhmältä?
- Harjoittelemmme erilaisia rytmejä ja pysähdyksiä.
- Opetellaan katsottavana olemista. Puolet ryhmästä tekee, loput katsovat.
- Sitten vaihdetaan.



Puhe ei välttämätöntä

Kokemus on osoittanut, että ryhmän sopiva koko on korkeintaan kymmenen henkilöä. Silloin harjoitukset on helpompi viedä läpi, ryhmä on tiivis ja jokaisella on tilaa ilmaista itseään.

Teatterityöskentelystä saavat eniten irti ihmiset, jotka viettävät arjessa paljon aikaa yhdessä. He voivat käsitellä tapaamisten välillä niitä asioita, joita he ovat tehneet ja kokeneet ryhmässä.

Oma halu on tärkein ja ainoa kriteeri kehitysvammaisen ihmisen ryhmään osallistumiselle. Hänen ei tarvitse olla erityisen ulospäin suuntautunut tai kiinnostunut esiintymisestä. Jokainen osallistuu ryhmän harjoituksiin itsestä luontevimmalta tuntuvalta tavalla.

Liikkumisen rajoitteet eivät estä teatteriryhmään osallistumista, sillä henkilökohtaiset avustajat voivat olla mukana. Myöskään puhekyky ei ole välttämätön: vuorovaikutus on muutakin kuin sanoja ja puhetta. Ryhmä voi itse kehittää vuorovaikutusta ja kokeilla esimerkiksi kuvien käyttämistä vuorovaikutuksen osana. Myös ilmeet, eleet, asennot, liikkeet ja äänet ovat käytettävissä.

Kommunikaatiokäytössä olevalle tabletille voidaan ladata ääntä, kuvia ja erilaisia kommunikaatiota tukevia ohjelmia. Käytössä voi olla myös muita puhetta korvaavia kommunikaatiomenetelmiä, kuten kuvakansioita.

Voit tutustua puhetta korvaavaan kommunikointiin Papunetissä osoitteessa <http://papunet.net/tietoa/puhetta-korvaava-kommunikointi-eli-aac>

Ryhmä kannattaa koota ennakkoluulottomasti. Ryhmä on turvallinen ympäristö myös pulmien käsittelyyn, jos niitä ilmenee yhdessä asuvien tai työskentelevien ihmisten vuorovaikutuksessa. Osa vuorovaikutuksen ongelmista voi olla luonteeltaan sellaisia, että ne käsitellään henkilökohtaisesti, ei koko ryhmän kuullen. Ongelmien ratkaiseminen on tärkeää, jotta ne eivät jää haittaamaan ryhmän toimintaa.

”Teatteritoimintaan ovat mahtuneet hienosti myös sellaiset persoonat, joiden henkilökemiat eivät arjessa oikein kohtaa. Ryhmässä on opittu, että toisen näkemyksiä voi kuunnella ja arvostaa, vaikkei niitä aina jaksaisikaan.

Harjoituksissa jokainen voi vuorollaan olla huomion kohteena, ja ihmisistä paljastuu yllättäviä puolia. Pedantista persoonasta kuoriutuukin hauskuuttaja tai toisin päin.”

Annamaija Korhonen



7. tapaaminen

- Vaihdamme kuulumiset.
- Harjoittelemmme, mitä eroa on tositarinalla ja mielikuvitustarinalla.
- Opettelemme tositarinan muistamista.
- Lämmittelemme kehoa musiikin avulla.
- Yhdistämme erilaisia ääniä ja tunteita.

Ryhmässä osallistujat oppivat, ettei kaikesta ei tarvitse olla samaa mieltä, ja erilaiset luonteet tuovat rikkautta toimintaan. Kun ihminen oppii kestämään konflikteja ja etsimään niihin ratkaisuja, hän huomaa, ettei tarvitse olla kiltti ja alistuva tullakseen hyväksytyksi. Rakentavasti ratkaistu konflikti vie asioita eteenpäin ja vahvistaa osapuolten itseluottamusta.

Ryhmässä voi nousta pintaan syviäkin henkilökohtaisia ongelmia ja traumoja. Ryhmä ei kuitenkaan ole terapiaryhmä, vaan terapian piiriin kuuluvat asiat on käsiteltävä alan ammattilaisten kanssa.

Erilaiset äänet herättävät ihmisissä erilaisia tunteita. Siihen vaikuttavat aiemmat kokemukset, joita ääni palauttaa mieleen joko tietoisena tai tiedostamattomana muistona. Jokaisella on oikeus omaan kokemukseensa ja siihen, että se voi olla kipeäkin.



Tarinoiden kautta kiinni omiin tunteisiin

Teatteriryhmän toiminta on sitoutunutta ja pitkäjänteistä. Toistuvat elementit ja selkeä struktuuri luovat turvallisuutta ja antavat osallistujille tilaa kukoistaa.

Teatteriryhmän toiminta kannattaa suunnitella pitkäjänteiseksi heti alusta lähtien. Lyhyessä projektissa toiminnan vahvuudet ja tulokset eivät ehdi nousta esille täysipainoisesti.

Toiminnan aikana osallistujat oppivat tunnistamaan tunteita erilaisissa tilanteissa ja ilmaisemaan niitä. Tarvitaan aikaa ja pitkäjänteisyyttä, että tämä muuttuu aidoksi itsetuntemukseksi, joka vaikuttaa osallistujaan ja hänen vuorovaikutukseensa muiden kanssa.

Ryhmän kokoontumisten olisi hyvä olla säännöllisiä. Joka toinen viikko kokoontuvassa ryhmässä edelliskerran tapahtumat ovat hyvässä muistissa. Ryhmäläisillä on myös ollut aikaa käsitellä viimeksi tehtyä ja koettua.

Kokoontumiseen kannattaa varata riittävästi aikaa, ainakin puolitoista tuntia. Silloin ilmapiiri saadaan kiireettömäksi, ja jokainen osallistuja saa aikaa ja tilaa tulla nähdyksi ja kuulluksi.

8. tapaaminen

- Vaihdamme kuulumiset.
- Mietimme, näkyikö jokin viime kerralla tehty asia arjessa. Samalla pohdimme, miten tapaamisessa koettujen asioiden siirtymistä arkeen voisi huomata, muistaa ja kirjata ylös.
- Mietimme, onko näkemämme aina totta.
- Kerromme tarinoita kuvakorteista.

Mielikuvitus lentoon

Ensimmäiset tapaamiset kuluvat yleensä uudenlaisen toimintatavan opettelemiseen. Silloin voidaan tehdä yksinkertaisia tutustumis- ja rentoutumisharjoituksia. Esimerkiksi pallon heittelyn avulla voi opetella vastavuoroista dialogia ja keskittymistä. Pallon saanut osallistuja saa puheenvuoron ja voi käyttää sen yhdessä sovitulla tavalla.

Puheen lisäksi harjoituksissa käytetään esimerkiksi eleitä, ääniä, ilmeitä, liikettä, viittomia ja musiikkia. Erilaiset tulkinnat samasta musiikkikappaleesta voivat avata mielenkiintoisen väylän toisen ihmisen ajatuksiin, toiveisiin ja kokemuksiin.

Monet kehitysvammaiset ihmiset ovat tottuneet keskittymään meneillään olevaan asiaan. Siksi fiktiivisten tarinoiden keksiminen ja kertominen voi olla uusi ja haastavakin harjoitus. Fiktio tukena voi käyttää esimerkiksi piirtämistä, kuvia tai esineteatteria. Kuvista voidaan rakentaa yhdessä kertomus. Esineteatteri taas muistuttaa nukketeatteria, mutta nukkien sijasta käytetään muita esineitä.

Mielikuvituksen käyttöön ottaminen voi olla iso askel. Se kuitenkin kannattaa, koska fiktion avulla voi päästä paremmin kiinni omiin tunteisiin.



9. tapaaminen

- Vaihdamme kuulumiset.
- Kertaamme, mitä viimeksi teimme. Mitä tapaamisesta on juteltu muiden kanssa?
- Tapaamisen teemana on tuntoaisti. Tunnustelemme esineitä ja materiaaleja.
- Tunnistamme erilaisia tunnetiloja ja annamme tunteille nimiä.
- Tunnistamme kehon eri osia.
- Tauotamme toimintaa, olemme patsaita.
- Opettelemme kohtaamaan eri rooleja. Yleisö antaa kolme roolia.

10. tapaaminen

- Vaihdamme kuulumiset.
- Mitä muistamme viime kerrasta?
- Teemat: haistaminen ja maistaminen. Tunnistamme tuoksuja ja makuja. Mietimme, mitä niistä tulee mieleen. Luomme näistä mielikuvista tarinoita ja esityksiä. Eläydymme rooleihin.



"Eräs ryhmään osallistunut asukkaamme on yleensä tiukasti kiinni juuri tässä hetkessä. Oli iso askel, kun hän alkoi luoda ja kertoa tarinoita toisille.

Annamaija Korhonen

Kaikki aistit käyttöön

Osallistujat opettelevat eläytymistä toisen ihmisen ajatuksiin ja tunteisiin. Paritehtävässä osapuolet toistavat ryhmälle toiselta kuulemiaan asioita. Muistiharjoituksissa opetellaan painamaan asioita mieleen.

Osallistujat muistelevat tapaamisissa, mitä he ovat tehneet ja oppineet edellisillä kerroilla. Samalla he miettivät, onko ryhmään osallistuminen näkynyt jollakin tavalla heidän arjessaan.

Osallistujat hyödyntävät harjoituksissa eri aisteja. Lisäksi huomiota kiinnitetään rytmeihin, taukoihin, asentoihin ja siirtymiin, jolloin kehonosat tulevat tutuiksi.

Välillä ryhmä voi irtautua tutusta ja lähteä esimerkiksi retkelle luontoon. Fyysistä liikkumista voi tarkastella monella tavalla. Osallistujat ovat tottuneet seisomaan lattialla, istumaan tuolilla ja makaamaan sängyllä, mutta miten luonnossa liikuttiin? Mitä samaa ja erilaista liikkumista luonnossa tehtiin? Miltä liikkeet tuntuivat luonnossa? Mitä tunteita retki herätti?

Vahva itsetunto kantaa

Teatteritoiminta voi auttaa kehitysvammaista ihmistä tuomaan rohkeammin esille mielipiteitä sekä ilmaisemaan itseään ja ottamaan myös muita huomioon. Lähi-ihmiselle toiminta tarjoaa ideoita ja uusia näkökulmia arkeen.

Teatteritoiminnan tarkoitus on, että opitut ja koetut asiat siirtyvät vähitellen osallistujien arkeen. Monet harjoitukset kehittävät muistia ja auttavat käyttämään eri aisteja muistamisen tukena. Tämä helpottaa jokapäiväistä asioimista ja askareita.

Tärkein tavoite on rohkaista kehitysvammaisia osallistujia tunnistamaan ja ilmaisemaan omia toiveitaan. Harjoituksissa osallistujat ovat kuulnelleet omaa sisäistä ääntään ja olleet vuorollaan toisten huomion kohteena. Ehkä nämä asiat ovat nyt heille helpompia myös jokapäiväisissä tilanteissa.

11. tapaaminen

- Vaihdamme kuulumiset.
- Mitä teimme viime kerralla?
- Luomme rytmejä eri esineillä.
- Liitämme näyttämöön erilaisia rituaaleja.
- Näyttämö voi olla vaikka tavallinen matto.

Parhaimmillaan ryhmä voi olla voimaannuttava kokemus, joka auttaa kehitysvammaista ihmistä olemaan oma itsensä ja toteuttamaan vahvuuksiaan. Samalla hän on ehkä oppinut nauramaankin itselleen ja sietämään omaa keskeneräisyyttään.



Toiset huomioon

Harjoitukset voivat vaikuttaa monin tavoin myös ryhmän dynamiikkaan. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen tulevat harjoittelun myötä entistä helpommiksi.

Tapaamisissa kaikki ovat keskipisteinä vuorollaan, eivät vain puheliimmat ja rohkeimmat persoonat. Ryhmän osallistujat opettelevat toisen kuuntelemista ja hänen rooliinsa eläytymistä. Tämä voi synnyttää asumisyksiköissä ja toimintakeskuksissa uudenlaista kunnioitusta ihmisten elämää kohtaan.

Kivat kokemukset hitsaavat osallistujia yhteen. Tapaamisten välillä he voivat jutella ryhmässä sattuneista hauskoista jutuista ja odottaa seuraavaa kertaa. He tuntevat viihtyvänsä toistensa seurassa, yhdessä.

12. tapaaminen

- Vaihdamme kuulumiset.
- Mitä teimme viime kerralla?
- Suunnittelemme tulevaa viikonloppuretkä.

13. tapaaminen

Tapaaminen jakautuu 2 – 3 tapaamiseen peräkkäisinä päivinä.

- Pidämme viikonloppuleirin uudessa ympäristössä.
- Kuuntelemme omia ajatuksiamme.
- Teemoja: kehonilmaisu, kuvamaailma, harrastukset ja matkustus.



”Ehkä vaikuttavinta olivat taideteokset, joiden kautta osallistujat kertoivat itsestään. Esiin nousi aivan huikeita juttuja – myös paljon surullista ja kipeää. Tutuista asiakkaista paljastui tärkeitä tietoja, jotka ennen olivat jääneet piiloon.”

Annamaija Korhonen



Ei vain hauskanpitoa

Lähi-ihmiset osaavat ryhmän ansiosta katsoa kehitysvammaisia asiakkaitaan, omaisiaan tai läheisiään uudella tavalla. Vuorovaikutus muuttuu entistä tasavertaisemmaksi.

Irrottautuminen omasta ammattiroolista tuo uusia voimavaroja työhön ja vuorovaikutukseen. Ryhmässä toimiminen vaatii työntekijältä rohkeutta astua ulos ammattiroolista ja tuoda esiin omaa persoonaansa.

Ryhmä ei vain hassuttele ja pidä hauskaa. Sen toiminta ei ole myöskään terapiaa, vaikka harjoituksissa nousee esille vaikeitakin asioita. Niiden myötä osallistujat huomaavat, että kipeistä kokemuksista voi päästä yli jakamalla ne toisten kanssa.

”Ryhmästä tuli asiakkaillemme juttu, jota odotettiin ja josta puhuttiin tapaamisten välillä.”

Annamaija Korhonen



Moniammatillinen yhteistyö ja arviointi

Petri Mäkipää on teatterialan ammattilainen, näyttelijä ja teatteriopettaja. Hän on tehnyt teatterialan töitä esiintyjänä vuodesta 1985 ja opettajana 2000-luvun alusta. Taideopettajuus ja taiteilijuus täydentävät toisiaan ja toimivat hänessä yhdessä, kun hän opettaa ja ohjaa.

Anne Vuorenpää on sosionomi (amk). Hän katsoo henkilöä kokonaisuutena ja yksilönä, mutta myös oman roolinsa kautta asiakkaana. Hän on työskennellyt koulutus suunnittelijana Kehitysvammaisten Tukiliitossa yli 20 vuotta.

Yhdessä työskentelymme on kestänyt kuusi vuotta. Toteutimme Teatterista voimaa vuorovaikutukseen -hankkeen Kehitysvammaisten Tukiliiton ja Teatteri Telakan yhteisenä toimintana. Loimme hankkeessa ryhmätyöskentelyn menetelmän, jonka tarkoituksena on vahvistaa osallistujien vuorovaikutustaitoja teatterin keinoja hyödyntämällä. Päämääränä ei ole teatteriesityksen valmistelu, vaan se, että jokainen osallistuja löytää uusia tapoja ilmaista itseään.

Voit tutustua hankkeeseen perustuvaan oppaaseen netissä. Se on julkaistu Tukiliiton sivulla nimellä Teatterista voimaa. Oppaan suora osoite on www.kvtl.fi/media/Julkaisut/Oppaat/kvtl_Teatterista_voimaa.pdf

Hämeenkyrön teatteriryhmän harjoituksista maaliskuussa 2016 on julkaistu video Tukiliiton YouTube-kanavalla. Löydät videon käyttämällä hakusanoja "Teatterista voimaa vuorovaikutukseen – Hämeenkyrö" Videon suora osoite on www.youtube.com/watch?v=YEPMj5i9NTc

Kanavalla on julkaistu myös video Valkeakosken ryhmä harjoituksista Löydät videon hakusanoilla: "Teatterista voimaa vuorovaikutukseen – Valkeakoski" Videon suora osoite on www.youtube.com/watch?v=np8MFNixDXU



Toimintaympäristömme työntekijät ovat keskustelleet kanssamme ja arvioineet toimintaamme, ja heidän kanssaan käytyjen keskustelujen pohjalta on syntynyt uusia tavoitteita. Työparityö vaatii harjoittelua, puhumista ja kuuntelemista sekä roolien auki puhumista ja sopimista. Moniammatillisuus on tuonut työhön perusteltuja miksi-kysymyksiä. Miksi teen ohjatesani niin kuin teen? Miksi jokin toimii ja jokin ei? Miksi en voisi tehdä toisin? Työparin kautta opittu vaikuttaa kaikkeen ohjaukseen ja koulutukseen myös vuorovaikutusryhmien ulkopuolella.

Olemme ohjanneet Teijo-hankkeessa seitsemää ryhmää kahdesti kuukaudessa. Lisäksi olemme yhdessä istuneet ja miettineet vähintään kaksi kertaa kuukaudessa suunnittelemassa ja arvioimassa. Pitkäkestoisella yhdessä työskentelyllä olemme mahdollistaneet kehittämistyön. Harjoitteleminen yhdessä kokemuksen ja tiedon siirtoa ja jakamista. Työparin lisäksi siinä on mukana tiimi ja laaja yhteistyöverkosto.

Teatteri Telakka ry on 1996 perustettu, kolmen ammattiteatteriryhmän muodostama teatteri, joka on tunnettu kunnianhimoisista ohjelmistolinjauksistaan ja uusien suomalaisten näyttelijöiden esiin marsittamisesta. Vapaus tehdä ja luovuus toteuttaa ovat Telakan taiteellisen toiminnan lähtökohtia.

Tässä oppaassa kuvatussa yhteistyöhankkeessa Kehitysvammaisten Tukiliiton kanssa Telakan roolina oli tuoda mukaan teatteritaiteen menetelmät ja ammattitaito. Teatterin keinoja käytetään tyypillisesti vuorovaikutuksen parantamiseen ja yhteisön ongelmien selvittämiseen ja ratkaisemiseen.

Petri Mäkipää
TeM
Teatteri Telakka ry
www.telakka.eu



Anne Vuorenpää
koulutussuunnittelija
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
www.kvtl.fi



Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

- perustettu 1961
- jäseninä noin 170 yhdistystä, joissa yli 17 000 henkilöjäsentä
- vaikutamme lainsäädäntöön ja neuvomme oikeusasioissa
- edistämme kehitysvammaisten ihmisten yhdenvertaisuutta kaikilla elämänalueilla, kuten koulutuksessa, työelämässä ja asumisessa
- järjestämme tapaamisia, koulutusta, kursseja ja tapahtumia kehitysvammaisille ihmisille, heidän läheisilleen ja alan toimijoille
- julkaisemme oppaita ja esitteitä
- kehitämme vapaaehtoistyötä ja vertaistoimintaa
- tarjoamme toimintavälineneuvontaa ja välineiden kokeilua ja vuokrausta vaikeavammaisille lapsille sekä aikuisille
- toimintaamme ovat tervetulleita kaikki yli diagnoosirajojen

Tavoitteemme on kehitysvammaisten ihmisten osallisuuden sekä perus- ja ihmisoikeuksien toteutuminen, ja se, että perheet saavat tarvitsemansa tuen. Toimintaamme ohjaavia periaatteita ovat:

- Vammaisilla ihmisillä on yhdenvertaiset ihmisoikeudet ja perusvapaudet.
- Osallisuus yhteiskunnassa toteutuu tarpeen mukaisen tuen avulla.
- Ihmisarvoinen ja omaehtoinen elämä edellyttää, että kehitysvammaista yksilöä ja hänen läheisiään kuullaan ja kunnioitetaan palveluita järjestettäessä.

Arvomme pohjautuvat Suomen perustuslakiin ja kansainvälisiin sopimuksiin.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry

Pinninkatu 51, 33100 Tampere

