



omakuva N.Y.T.

**RYHMÄNOHJAAJAN LUONNOSKIRJA**

Ursula Hallas ja Sanni Sihvola



**omakuva N.Y.T.**

## **RYHMÄNOHJAAJAN LUONNOSKIRJA**

**Ajatuksia ja käytäntöjä taideperustaisen kasvuryhmän ohjaajille**

Ursula Hallas ja Sanni Sihvola

KUVITUSTAIDE JA ULKOASU: Eero Yrjölä

EDITOINTI: Tuukka Mäkelä

VALOKUVAT: Emilia Ikäheimo

*Space! Tilaa nuorten ehkäisevään mielenterveystyöhön -projekti 2016-2018*





# SISÄLLYS

*Lukijalle*

## **Osa 1 Omakuva N.Y.T. - Teoriaa ja taustatietoa**

1	Mitä on taide Omakuva N.Y.T. -ryhmässä? .....	10
2	Mentalisaatio.....	12
2.1	Mentalisaatiotyöskentely Omakuva N.Y.T. -ryhmässä .....	13
2.2	Mentalisaatio ryhmänohjaajan työotteena .....	14
3	Työparityöskentely .....	15
3.1	Mentalisaatio työparin välillä .....	16
3.2	Mentorointi ja työnohjaus.....	17
4	Taideperustaisen mentalisaatioryhmän tavoitteista .....	18
5	Ruumiin avaus .....	18
6	Ryhmän perustamiseen liittyviä käytäntöjä .....	19
6.1	Kenelle ryhmä on tarkoitettu?.....	20
6.2	Minne ryhmämalli soveltuu? .....	20
6.3	Yksilötapaamiset .....	21
6.4	Ryhmän suunnittelu.....	21
6.5	Ryhmäprosessin kesto, ryhmän koko ja tilat .....	22
6.6	Ehdotuksia materiaaleiksi .....	23
6.7	Musiikin käytöstä .....	23
6.8	Ryhmätapaamisten aloituksista ja lopetuksista.....	24
7	Mentalisaatioryhmän periaatteet.....	25

## Osa 2 Omakuva N.Y.T. - Ryhmäprosessin kuvaus

Vinkkejä ja käytäntöjä .....	28
Tavoitteista.....	29
Mentalisaatiokierros .....	30
Mentalisaatiolaatikko .....	31

### Ryhmäprosessi

<b>1 ALKU</b> .....	33
<b>2 KUROTUS</b> .....	38
<b>3 PEILI</b> .....	43
<b>4 RUNOUS</b> .....	46
<b>5 RAJA</b> .....	49
<b>6 JUURET</b> .....	52
<b>7 KAIKU</b> .....	56
<b>8 AVARUUS</b> .....	61
<b>9 HYPPY</b> .....	65
<b>10 HEIJASTUS</b> .....	69
Ryhmäprosessin päättäminen .....	71
Jälkisanat ohjaajille .....	74
Lähteet.....	75
Vinkkilukemistoa harjoitteisiin ja soveltavan taiteen käytäntöihin .....	76



## LUKIJALLE

Kädessäsi oleva **Omakeuva N.Y.T. Ryhmänohjaajan Luonnoskirja** on syntynyt FinFami Uusimaa ry:ssä vuosina 2016-2018 toimineessa **Space! Tilaa nuorten ehkäisevään mielenterveystyöhön** -hankkeessa. Se on täydennetty versio vuoden 2015 Luonnoskirja-nimisestä julkaisusta, jossa esiteltiin nuorille tarkoitettu **Omakeuva N.Y.T.** taideperustainen kasvuryhmämalli. **Space!** -projektin pilottitoiminnan myötä mallia on kehitetty, ja monilta yhteistyökumppaneilta nousi toive materiaalille joka antaisi kattavampaa tukea ja työkaluja ryhmän ohjaukseen. Lisätietoa on kaivattu erityisesti mentalisaatiosta ja reflektiivisestä työotteesta osana taiteeseen perustuvaa työskentelyä.

Näistä toiveista sekä ryhmäpiloteissa syntyneiden kokemusten kautta syntyi Ryhmänohjaajan Luonnoskirja. **Omakeuva N.Y.T.** -mallin käyttöönoton tueksi on lisäksi laadittu toimintaorganisaatioille tarkoitettu **Ota käyttöön Omakeuva** -opas. Se löytyy FinFami Uusimaa ry:n verkkosivuilta osoitteesta [www.finfamiuusimaa.fi/omakuvanyt](http://www.finfamiuusimaa.fi/omakuvanyt).

6

**Omakeuva N.Y.T.** -ryhmissä tutkitaan omaa identiteettiä, elämäntarinaa ja ryhmässä toimimista. Mallin vaikutukset perustuvat taiteelle ja luovuudelle osana mm. osallisuuden, pystyvyyden ja itsearvostuksen kokemuksia (Laitinen, 2017), sekä mentalisaatiolle, joka on keskeistä hyvälle vuorovaikutukselle. Mallia on kehitetty yhteistyössä nuorten parissa työskentelevien taiteen, nuorisotyön, kasvatuksen ja mielenterveystyön ammattilaisten kanssa.

Ryhmänohjaajan Luonnoskirja on yritys sanallistaa usein monimutkaisia ja "maagisia" taiteelliseen ryhmätoimintaan liittyviä vaiheita. Olemme tietoisia siitä, että työ jää paikoin reikäiseksi ja keskeneräiseksi. Mitä enemmän tietoa kertyy, sen enemmän paljastuu tiedon puutetta. Mallin vaikutuksista ja ominaispiirteistä ei ole tehty tutkimusta, ja tämä olisi seuraava tärkeä askel mallin kehittämisessä. Taiteen merkitystä ja tehtäviä terveyden ja hyvinvoinnin alalla pohditaan Suomessa ja maailmalla nyt laajasti, ja aiheesta on virinnyt uutta tutkimusta. Osallistumme tällä kirjalla aiheesta käytävään keskusteluun.

Lopuksi haluamme sanoa, että vaikka taide on vahva tapa toimia ja vaikuttaa, sitä ei kuitenkaan mielestämme tulisi valjastaa pelkästään tiukan tavoitteellisen maailmankuvan ja kustannuslaskelmiin perustuvien palveluiden välineeksi. Haluamme suojella taiteen outoutta ja omalakisuuutta, ja pysyä ei-tietämisen tutkivassa maastossa. Silloin taide todella toimii!

Helsingissä, 2018



Sanni ja Ursula

### ***Kiitokset***

Lämpimät kiitokset yhteistyökumppaneille: Sanna Kattelus-Mäkisalo / Stadin Ammattiopisto, Elisa Wulff / Omnia koulutus kuntayhtymä, Linda Tavio / Espoon Nuorisopoliklinikka, Maarika Kortelainen / Metropolia AMK, Sara Taskinen / FinFami Varsinais-Suomi, Minna Turunen ja Raija Korhonen-Pusa / FinFami Pohjois-Karjala, Marjukka Peltola / FinFami Kanta-Häme, Riitta Salomäki ja Kirsi Helosuo / YTHS Helsinki, Sanna Huhtonen / FinFami Keskusliitto.

Kiitos taiteilija-ryhmän ohjaajat Pia Tapio, Annastiina Saastamoinen, Kirsi Ryyänen, Suvi Leppänen ja Tanja Riutta.

Kiitos tekstilainauksista ja keskusteluista Rönssylinja-ryhmä: Eero, Pipsa, Henna, Sini, Noora, Johanna ja Osiiris. Teidän olemassaolonne ja osallistumisenne merkitsee niin paljon. Erityiskiitokset Eerolle merkittävästä panoksestasi tämän kirjan synnyttämisessä.

Kiitos työtovereille, joiden kanssa olemme saaneet kartuttaa ymmärrystämme sekä kaikille läpilukijoille ja kommentoijille!

Lopuksi suuri kiitos mukana olleille nuorille!







o s a 1

**OMAKUVA N.Y.T.**  
**TEORIAA JA TAUSTATIETOA**

*"Onnistunut avaus on reikä muurissa, aukko mahdolliseen avaukseen."*

**Harri Hyyppä**

## 1 MITÄ ON TAIDE OMAKUVA N.Y.T. RYHMÄSSÄ? Mistä on kysymys taiteellisessa prosessissa? Mitä taiteella tavoitellaan?

*“Entä jos asetun viereesi seisomaan...?” “Entä jos katson tilaa ikään kuin ensimmäistä kertaa?” “Entä jos tila katsoo minua, miten se vaikuttaa kehooni, ajatuksiini...?”*

Taiteelle on annettu hyvin erilaisia merkityksiä ja tehtäviä eri ajanjaksoina, kulttuureissa ja ajattelun perinteissä. Taiteella on edistetty erilaisia aatteita, luotu ideaaleja ja myös murrettu niitä. **Omakuva N.Y.T.** -mallin käytäntöihin vaikuttaa esimerkiksi postmodernistinen liike, joka mursi taiteilijamyyttiä, ja jonka myötä taiteeseen alkoi virrata arkisia, yksityisiä ja paikallisia kokemuksia. Mallissa kaikuu myös vahvasti fenomenologiseen filosofiaan perustuva ajattelu, joka ottaa huomioon tuntevan, kokevan ja aistivan ruumiin, sekä havainnon harjoittamisen (Rouhiainen, 2006).

10

Filosofi John Dewey kirjoitti taiteesta kokemuksena (Dewey, 1934). Hän kritisoi kapitalismin ja luokkajaon synnyttämää ajatusta korkeakulttuurisesta taiteesta, joka jätti kouluja käymättömän rahvaan taiteen ulkopuolelle. Dewey korosti taiteen ja esteettisen elämyksen yleisinhimillistä luonnetta ja sitä, kuinka kokemus avautuu uudeksi taiteen kautta. Dewey ymmärsi taidekokemuksen olevan jotakin, joka synnyttää myös muutosta (Alhanen, 2013).

**Omakuva N.Y.T.** -prosessin taustalla vaikuttava käsitys taiteesta liittyykin vahvasti kokemuksen tutkimiseen. Käytäntönä mallin voi kuitenkin määritellä soveltavaksi taiteeksi hyvinvoinnin alalla. Taide tai taidepedagogiikka toimii mallissa tietynlaisena väylänä psyykkisesti ja sosiaalisesti vahvistavalle kokemuksen tutkimiselle. Soveltava taide on ammattimaisen taiteen ilmiö, jossa liikutaan kohti alojen välisyyttä.

Ryhmämalli pyrkii demokratisoimaan taidetta lähtemällä “taide kuuluu kaikille” -ajatuksesta. Tämä peruslähtökohta liittyy yhteiskuntaan ja jokaisen oikeuteen osallistua taiteisiin sekä kokijana että tekijänä. Kasvuryhmän tavoite ei toki



ole kouluttaa kaikista taiteilijoita, vaan mahdollistaa taiteelliseen toimintaan osallistuminen myös niissä rakenteissa, missä se on usein vierasta. Rakenteella tarkoitetaan tässä erilaisia toimintaympäristöjä, mutta se voi sisältää myös psyykkisen, sisäistetyn "luokkajaon" luoviin ja epäluoviin yksilösuorituksiin. Tällainen kokemus kaikuu usein yllättävän vahvasti nuorten ryhmissä: "En ole taiteellinen tai luova, en osaa". Luovuuden ja taiteen ulkopuolelle jäämiseen saattaa liittyä myös muunlaisia arvottomuuden, häpeän, osaamattomuuden ja osattomuuden kokemuksia.

Kun taiteen tehtävät laajenevat koskemaan *sosiaalista vahvistamista* tai hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä, voidaan puhua taideperustaisesta tai taidelähtöisestä toiminnasta. Sosiaalisella vahvistamisella viitataan tässä prosessiin, jossa parannetaan asteittain nuoren elämäntilannetta ja -hallintaa. Käsite korvaa aiemmin käytetyn syrjäytymisen ehkäisyn käsitteen. (Kapanen, 2015). Taideperustaisessa toiminnassa tärkeintä on juuri prosessi, jossa taiteellinen ihmettely mahdollistuu, ei niinkään taiteellinen teos tai esitys lopputuloksena. Tutkimusten mukaan ryhmässä toteutetulla taiteellisella toiminnalla on monia suotuisia vaikutuksia mm. koettuun hyvinvointiin, itsesäätely- ja tunnetaitoihin sekä terveyteen (Laitinen, 2017). Prosessin myötä viriää usein myös kiinnostusta taiteen harrastamista ja kuluttamista kohtaan, ja se vahvistaa taas tutkitusti sosiaalista pääomaa.

Taiteen tehtävä **Omakuva N.Y.T.** - kasvuryhmissä onkin mahdollistaa tutkimusretkeily identiteetin ja maailmasuhteen maastoissa, hapuilla kohti uusia tapoja kokea, ajatella ja toimia. Ryhmän jäsenet avautuvat uusille poluille liikkeen, kuvan, runouden, havaintojen ja erilaisten kokeilujen kautta. Sieltä voi avautua piilossa olevia mielikuvia, fantasioita, tunteita ja tarinoita - sekä raskaita että keveitä. Prosessi muistuttaa leikkiä, joka on itsessään tärkeää. Parhaimmillaan leikki luo myös kiinnostusta ja aitoa empatiaa toisen kokemusta kohtaan.

## 2 MENTALISAATIO **Kyky pitää mieli mielessä**

Mentalisaatio tarkoittaa yksilön kykyä pohtia omaa ja toisen näkökulmaa ja kokemusta (Keinänen & Martin, 2017). Lyhyesti voidaan sanoa, että mentalisaatio on *Kykyä pitää mieli mielessä, oma ja toisen* (Larmo 2010). Hyvä mentalisaatiokyky auttaa säätelemään omia tunnetiloja, luo vakautta ihmissuhteisiin ja edistää hyvää perheensisäistä kommunikaatiota. Se vähentää konfliktien aiheuttamaa stressiä ja traumatisoivaa vaikutusta, ja auttaa palautumaan vastoinkäymisistä nopeammin. (Pajulo, Salo & Pyykkönen, 2015) Me kaikki mentalisoimme, ja myös menetämme mentalisaatiokykymme säännöllisesti esimerkiksi voimakkaan tunnetilan vallatessa mielen. Toimimalla tunteen vallassa olemme usein "olosuhteiden armoilla" tai "varmoja" jostakin. Tämä jäykistää kykyämme ajatella ja nähdä vaihtoehtoisten tulkintojen olemassaolo. Mentalisaation avulla opitaan muun muassa tunnistamaan tunteita, rauhoittelemaan itseä ja tulemaan tietoisemmaksi siitä, millaisiin kaavamaisiin ajatus- ja toimintamalleihin sorsumme säännöllisesti.

Mentalisaatio käsitteenä, teoriana ja sittemmin hoitokäytäntöinä on vakiintunut käyttöön 1990-luvulta lähtien. Mentalisaatioteorian taustalla on ryhmä psykoanalytikoita Britannian, johtohahmonaan professori Peter Fonagy. Mentalisaatioterapia hoitomuotona kehitettiin ensin epävakaan persoonallisuushäiriön hoitoon. Sittemmin mentalisaation ja reflektiivisen työotteen sovellukset ovat levinneet erilaisiin yhteyksiin, Suomessa esimerkiksi lastensuojelun perheinterventioihin. Suomeen on perustettu v. 2017 Mentalisaatioyhdistys ry, jonka nettisivuilta löytyy lisätietoa ja koulutuksia.

Mentalisaatioteoriassa yhdistellään objektisuhdeteoriaa, kiintymyssuhdeteoriaa ja mielen teoriaa (Laitinen & Ollikainen, 2017). Kiinnostavaa on, että mentalisaatioteoria ammentaa sekä psykoanalyttisesta perinteestä että kognitiivisen psykologian ajattelusta.

## 2.1 Mentalisaatiotyöskentely Omakuva N.Y.T. -ryhmässä

**Omakuva N.Y.T.** -ryhmän tavoitteena on vahvistaa osallistujien mentalisaatiota ja reflektiivistä kykyä, jonka voidaan nähdä ehkäisevän mielenterveyshäiriöiden syntymistä. Hyvä tai puutteellinen mentalisaatiokyky ilmenee usein ihmissuhteissa ja vuorovaikutuksessa. Ohjaaja voi esimerkiksi havainnoida ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta sekä omaa suhdettaan ryhmään ja työpariinsa. Miten, mistä, millä tavoin ryhmä puhuu? Millainen on tunnelma? Mitä ryhmä tekee tai jättää tekemättä? Miten ryhmässä otetaan ja annetaan tilaa toiselle? Miten kiinnostus toisen ajatuksia ja kokemuksia kohtaan ilmenee? Kuinka rikas tai mustavalkoinen on se maailma, josta nuoret puhuvat? Miten nuori liittyy ryhmään? Entä ohjaajiin?

Ohjaajat voivat tukea ryhmän mentalisaatiokykyä ottamalla rohkeasti, mutta hienovaraisesti asioita puheeksi, kannustamalla jakamaan kokemuksia ja sanoittamalla ryhmän tunnelmia. Jos nuoren valtaa ryhmässä voimakas tunne, ohjaaja voi auttaa häntä palauttamaan mentalisaatiokykynsä ensin antamalla tunteelle hyväksyntä: se on ihan ok tuntea surua tai hämmennystä. Tunteet eivät ole vaarallisia! Joskus, jos se tuntuu luontevalta ja tukee ryhmää, voi ryhmälle kertoa myös omia kokemuksiaan keskusteltavista aiheista ja omasta elämästä. Ohjaajat voivat omalla esimerkillään näyttää, että mentalisoiva asenne tekee elämästä ehkä hieman kokemusrikkaampaa. Se myös vähentää ristiriitoja sekä ihmissuhteissa että sisäisessä maailmassa. Toisaalta ohjaaja voi omalla asenteellaan tuoda esiin keskeneräisyyttä, joka voi olla myös ryhmäläisille tärkeä aihe. Asioiden "silleen jättäminen" ja pelkästään niiden äärellä oleminen voi olla hyvin terapeutin kokemus nuorelle.

Koska **Omakeuva N.Y.T.** ei ole terapiaryhmä, ohjaajan täytyy jatkuvasti säädellä työskentelyn syvyyttä. Ryhmän tarkoitus ei ole purkaa osallistujien suojamekanismeja, vaan tulla taiteen kautta tutkimalla omaehtoisesti tietoiseksi siitä, miltä suojautuu ja miten. Ohjaajat voivat ottaa esiin mahdollisuuden tulla keskustelemaan ryhmän jälkeen, tai ohjata palveluiden käyttöön. Jatko-ohjaus kohdennettuihin palveluihin on tärkeää, varsinkin jos nuori tulee ensimmäistä kertaa ryhmässä tietoiseksi avun tarpeestaan, ja alkaa avautua sen vastaanottamiselle.

Ryhmässä on todennäköisesti nähtävissä myös mentalisaation välttelyä. Se voi ilmetä vastustuksena, myöhästelynä, poissaoloina, hiljaisuutena tai tyhjänpäiväisenä pulinana, jolla täytetään tyhjää tilaa. Ohjaaja voi puuttua näihin tutkivalla otteella ilman syylistämistä: "Hei, mietitäänkö mitä muuta voisi olla myöhästelyjen takana, kuin vain joukkoliikenne?" tai "musta tuntuu et nyt teitä ei oikein huvita tehdä tätä juttua, mistähän se voisi johtua?" tai "nyt musta tuntuu, että te ehkä haluaisitte puhua tai jakaa ryhmässä jotakin mistä ei ole vielä puhuttu...?"

14

Ryhmäläisillä on myös oma vastuunsa. Ohjaajat eivät voi työskennellä kenenkään puolesta, vaan olla tukena ja kanssakulkijana, ja ennen kaikkea läsnä sille, mitä ryhmässä tapahtuu. Ohjaajat pohtivat keskenään ryhmän jälkeen, mentalisoiko ryhmä ja miten se näkyi. Ryhmäläiset tunnistavat itsekin kun työ on mentalisoivaa: syntyy tunne ja kokemus siitä, että nyt ollaan jonkin tärkeän äärellä. Työskentely tuntuu tuovan psyykkistä tyydytystä.

## 2.2 Mentalisaatio ryhmäohjaajan työtteenä

**Omakeuva N.Y.T.** on myös ohjaajalle prosessi, joka voi tuoda jotain itselle odottamatonta esiin. Ohjaajana voi pohtia sitä kuinka sitoutunut itse on prosessiin, ryhmään ja työparityöskentelyyn. Mentalisoivat itsearviointikysymykset auttavat tässä. Osaanko kohdata prosessissa esiin nousevia tunteita? Olenko oikeasti kiinnostunut siitä mitä toisen mielessä liikkuu, enkä tyrkytä vain omia näkemyksiäni? Miten määrittelen itselleni ohjaajana onnistuneen prosessin?

Olenko valmis asettumaan ei-tietämisen tilaan? Siedänpö epävarmuutta? Osaanko ottaa puheeksi myös vaikeat tunteet? Tunnistanko, mitkä ovat vaikeita tunteita minulle? Uskallanko kohdata ja käsitellä niitä prosessin aikana? Hyväksynkö oman keskeneräisyyteni?

### 3 TYÖPARITYÖSKENTELY

**Omakeuva N.Y.T.** -ryhmää ohjaa moniammatillinen työpari. Taiteeseen perustuvassa työparityöskentelyssä suositellaan, että toinen ohjaajista on taiteen ammattilainen. Hänellä tulisi olla kokemusta soveltavan taiteen käytännöistä, sekä halua työskennellä moniammatillisesti sosiaalisen vahvistamisen tavoitteiden äärellä. Taiteilija-ammatti tarkoittaa useille freelancetyötä. Soveltavan taiteen ammattilaisten osuuskuntia tai kattojärjestöjä esitellään enemmän ***Ota käyttöön*** **Omakeuva** -oppaassa.

Taiteilija voi olla taustaltaan esimerkiksi kuvataiteen, tanssin, teatterin, esitystaiteen tai sanataiteen ammattilainen. Olisi hyvä, jos tätä mallia ohjaavalla taiteilijalla olisi kokemusta myös kehollisuudesta sekä taiteiden välisyydestä, joka mahdollistaa monenlaiset kokeilut.

Taiteilijan tietoon ja osaamiseen kuuluu omakohtainen, syvällinen ymmärrys taiteellisen prosessin laadullisesta luonteesta, sekä kyky soveltaa taiteellista osaamistaan ryhmän kanssa toimimiseen. Taiteilija luottaa taiteeseen, vaikka toisinaan se saattaa synnyttää myös ristiriitaisia tunteita ja törmäyksiä ihmisten kokemuksissa. Kun toimitaan sosiaali- ja terveystyön rakenteissa, imu tietynlaiseen auttamistyön puhuntaan ja toimintaan on vahva. Tämä voi synnyttää joskus tarpeetonta varovaisuutta. Jotta ryhmämalli ja työparityöskentely olisi jotakin uutta luovaa, on kummankin ohjaajan uskallettava asettua uuden äärelle.

Toinen ohjaaja edustaa suositellusti sitä toimintaympäristöä, jonka piirissä toimintaa aiotaan toteuttaa: oppilaitoksissa työparina voi olla oppilashuollon ammattilainen (psykologi, kuraattori, kouluterveydenhoitaja, erityisopettaja,

...). Kohdennetun nuorisotyön toimintaympäristöissä työpari voi olla erityisnuorisotyöntekijä. Moni sosiaali- ja terveystieteiden sekä taiteiden alan ammattilainen on tänä päivänä useampia koulutuksia hankkinut "hybridi". Työntekijöiden ammattitaito ja -identiteetti rakentuu monesta osasta, mutta on hyvä, että ohjaajat törmäyttävät tietoisesti ajatuksia ja käytäntöjä erilaisista diskursseista. Tärkeää on, että työparilla on yhdessä kokemusta nuorten palveluista ja kykyä vastata ryhmässä nouseviin asioihin.

Työparityöskentely on oiva mahdollisuus ohjaajille kehittyä omassa ammatissaan. Ammattien välinen risteämäkohta saattaa avata näkymän myös makrotason ilmiöihin eri alojen ja instituutioiden välisestä yhteistyöstä. Se vaatii usein harjoittelua! Työparityöskentely on usein hauskaa ja mielekästä, mutta vastaan tulee todennäköisesti myös haasteita. Hankalien asioiden työstäminen kannattaa, sillä se mahdollistaa syvemmän luottamuksen syntymisen. Mentalisaatiota edistävä *episteeminen luottamus* (Pyykkönen, 2017) syntyy toistuvien, hyvien kokemusten kautta: tuo toinen kestää, ja voin kertoa mitä minussa tapahtuu.

### 3.1 Mentalisaatio työparin välillä

Työparin välinen vuorovaikutussuhde vaikuttaa paljon ryhmään sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla. Jos vuorovaikutus on mentalisoivaa, se voi toimia esimerkkinä ryhmälle hedelmällisestä suhteesta, jossa on turvallista olla myös eri mieltä. Tämä luo sallivaa ja toivoa herättävää ilmapiiriä. Pitkään yhdessä työskennelleestä työparista välittyä, miten turvassa voi toisen kanssa olla tietämättä, mitä toinen aina ajattelee tai tuntematta toista täysin. Toisen erilaisesta mielestä voi kiinnostua! Työparina toimimiseen liittyvien teemojen avaaminen ryhmässä voi johtaa keskusteluihin hyvistä ja myös haastavimmista ystävyys- ja työsuhteista.



### 3.2 Mentorointi ja työnohjaus

*”Miten työparit voivat pitää yllä omaa mentalisaatiokykyään ryhmäprosessissa?”*

**Omakehuva N.Y.T.** -prosessin ohjaajille suositellaan mentalisoivaa mentorointia kolme kertaa: alkuvaiheessa, kun työpari on tehnyt yksilötapaamiset ryhmään hakeutuville, ryhmäprosessin keskivaiheilla ja ryhmän päätyttyä. Mentorina voi toimia ammattilainen, jolla on koulutusta ja kokemusta mentalisaatiotyöskentelystä ryhmissä, sekä ymmärrystä taiteen mahdollisuuksista sosiaalisesti vahvistavassa työssä. Mentorina voi toimia myös kokenut ryhmänohjaaja. Mentoroinnin tavoite on luoda työparille tila, jossa he voivat jakaa prosessissa nousevia kokemuksiaan ulkopuolisen kanssa.

Mentalisoivan mentoroinnin tavoitteena on auttaa työparia havainnoimaan mitä tapahtuu itsessä, työparisuhteessa ja ryhmässä. Joskus saattaa olla, että työparien välille kehittyvän teeman käsittely antaa myös vihjeitä siitä mitä ryhmä työstää. Joskus työpari voi myös ajautua kriisiin. Tätä tulee käsitellä mahdollisimman pian. Mikäli mentorointi ei tunnu riittävältä, joko yhteinen tai erikseen vastaanotettu työnohjaus on käsittelylle turvallinen paikka. Työnohjausta toteuttaa koulutautunut, laillistettu työnohjaaja. Sosiaali- ja terveysaloilla työnohjaus on työntekijän lakisääteinen oikeus, mutta taiteilijoille se on edelleen valitettavan harvinainen etuoikeus, ja monelle käytäntönä vieras.



## 4 TAIDEPERUSTAISEN MENTALISAATIORYHMÄN TAVOITTEISTA **Mitä taide sallii, suojaa tai mahdollistaa?**

**Omakeuva N.Y.T.** -ryhmässä voidaan tavoitella mentalisaatiokyvyn vahvistumista, mutta koska kyseessä ei ole terapia- tai muu hoitoryhmä, tavoitteet on asetettava sen mukaiseksi. Parasta olisi, jos ryhmä itse määritteli tavoitteensa ja tarpeensa: mitä kohti kukin haluaa kulkea? Mentalisaatioon keskittyvässä kasvuryhmässä ryhmäläisiä voidaan houkutella kiinnostumaan omista ja toisten ajatuksista ja niiden takana olevista vaikuttimista. Taide sallii erilaisia kokeiluja ja tulkintoja, ja se myös lohduttaa tai suojaa, kun aiheet tulevat kuumottavan lähelle. Tavoitteena on laajentaa ja syventää itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja, mutta omaehtoisesti. Taideperustaisessa työssä vaikutukset voivat olla kauaskantoisia, ja merkitykset avautua vasta pidemmän ajan kuluttua. Ohjaajien luottamus taiteelliseen työskentelyyn on tärkeää.

18

Koska mentalisaatio on kyky, sitä voidaan opetella tietoisesti esimerkiksi tutkimalla havainnon ja tulkinnan eroja. Havaintojen ja tulkintojen sekoittuminen omassa mielessä näyttäytyy usein mustavalkoisena ajatteluna: "Hän katsoi muualle kun tulín sisään huoneeseen - hän ei siis pidä minusta". Asioista ollaan "varmoja" ja ollaan herkkiä loukkaantumaan. Taiteen monitulkintaisuus voi antaa perspektiiviä asioihin. Taideperustaisen mentalisaatioryhmän tavoitteita voi siis hahmotella sekä taiteellisen työskentelyn että mentalisaatiokyvyn kehittymisen kautta.

## 5 RUUMIIN AVAUS **Omakeuva N.Y.T. kehollisen itseluottamuksen kasvualustana**

Ruumis vai keho? Millä sanoilla kuvataan kokonaista ihmistä lihoineen, luineen, orgaanisine tuntemuksineen ja kokemuksineen? **Omakeuva N.Y.T.** -materiaaleissa ja ohjauksessa on tietoisesti käytetty sanaa "ruumis", myös kun tarkoitetaan elävää kehoa. Tästä voi syntyä nuorten kanssa hyvää keskustelua sanojen merkityksestä. Ruumiillisuus tai kehollisuus on tärkeä osa prosessin sisältöä. Mentalisaatio tulee todemmaksi ruumiin kautta. Tunteet tuntuvat kehossa ja vaikuttavat meihin syvästi, vaikka emme pystyisi tätä sanallistamaan, tai edes huomaaisi sitä.

Piilotettu aggressio tai vastustus ryhmässä voi tuntua esimerkiksi kiristyksenä tai väsymyksenä. Kun omassa ruumiissa olevat asiat tunnistuvat, lisääntyy tietoisuus myös niiden liitoksesta mielen solmuihin ja tapoihin reagoida. Jokaisen **Omakeuva N.Y.T.** -ryhmäkerran alussa tehdään "ruumiin avaus" eli käännetään tietoinen mieli tutkailemaan kehoa.

Kehotietoisuusharjoitteita ja liikkeellisiä lämmittelyitä voi toteuttaa monin eri tavoin. **Omakeuva N.Y.T.** -ryhmissä on tehty chi kung -liikesarjoja, joogaa, alexander-tekniikkaa, Feldenkrais-tekniikkaa, mindfulnessia, tanssi-improa sekä erilaisia hengitysharjoituksia. Kehotuntemuksiin keskittyminen voi alkaa seisomalla piirissä silmät kiinni ja havainnoimalla hengitystä ja oman kehon painoa. Miten paino jakautuu jalkapohjien päälle? Miten pieni keinuminen vaikuttaa? Mielikuvat auttavat keskittymään kehon kokemukseen. Mitä värejä kehossa on? Minkä värinen selkäranka voisi olla, jos luunvalkoisen voisi värittää? Millaisia tiloja ja maisemia - teitä, jokia, siltoja, rakennuksia ja aukioita - kehon sisällä on? Millaista liikettä kehossa on? Tavoitteena on käynnistää kehoon liittyvää kuvittelua ja myönteistä uteliaisuutta omaa kehoa kohtaan. Ryhmäläiset saattavat aluksi kokea kehoon liittyvät harjoitteet kiusallisina. Työskentely voi nostaa esiin erilaisia häpeän ja epätäydellisyyden tunteita. Kaikkien harjoitteiden ja ryhmän toimintatapojen tulisi vahvistaa myötätuntoista, hyväksyvää ja kehopositiivista ilmapiiriä, jossa jokainen voi olla turvassa.

## 6 RYHMÄN PERUSTAMISEEN LIITTYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ

Tässä luvussa siirrytään kohti konkretiaa ja hahmottelemme sitä, mitä ryhmänohjaajien tulisi huomioida, kun aletaan pohtia ryhmän käynnistystä. Toimintaorganisaatioille tarkoitettussa **Ota käyttöön Omakeuva** -oppaassa avataan enemmän myös vaiheita, jotka liittyvät budjetointiin ja esimerkiksi taiteilija-sotetyöntekijä-työparien rekrytointiin ja palkkaan. Oppaassa pohditaan myös markkinointimateriaaleja.

## 6.1 Kenelle ryhmä on tarkoitettu?

Nuorille aikuisille, ikähaarukalla 16-29. Ryhmiä on toteutettu ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tai sosiaalisen vahvistamisen periaatteella. Sitä on tarjottu mm. opiskeluhuollon kautta nuorille, jotka kokevat jäävänsä yksin pohtiessaan omaa tai läheisen mielen hyvinvointia. Ryhmä perustuu vapaaehtoisuuteen. Osallistujien tulisi olla kuitenkin kiinnostuneita työskentelemään reflektiivasti omaan elämään liittyvien aiheiden parissa. Riippuu paljon toimintaympäristöstä ja toiminnan kokonaistavoitteista, millä syvyydellä työskentelyä toteutetaan. Ryhmissä, joissa pyritään vaikuttamaan nuoren työllistymiseen ja koulutukseen ohjaamiseen, ylläpidetään puhetta ja tavoitteita, jotka liittyvät tähän. Mielenterveysomaisten ryhmissä nostetaan puheeksi perhe ja läheiset, ja annetaan aiheelle erityistä tilaa, jos ryhmä itse toivoo niin. Jossakin painotetaan elämäntaitoja ja arjessa selviämistä. Nuoret eivät ole keskenään samanlainen "joukko", joten kannattaa miettiä, kenen kanssa on lähdössä työskentelemään.

## 6.2 Minne ryhmämalli soveltuu?

**Omakuva N.Y.T.** -ryhmää voi ohjata monenlaisissa sosiaali- ja terveysalan järjestöissä niiden omille kohderyhmille. Se sopii myös osaksi yhteisöllistä opiskeluhuvinvointitoimintaa, opiskeluterveydenhuoltoon ennaltaehkäisevän toiminnan puolelle tai esimerkiksi sosiaalisesti vahvistavaan työpajatoimintaan. Käytännöt ja ryhmäkohtaiset tavoitteet määritellään toimintaympäristöjen ja kohderyhmän mukaan (kts. **Ota käyttöön Omakuva** -opas). Tähän tarvitaan monialaista työtettä. Tarjotaanko ryhmää tarvelähtöisenä vertaisryhmänä, vai "kaikille" sopivana itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja kohentavana ryhmänä?

Ennen ryhmän aloittamista luodaan sopimus ja tavoitteet yhdessä yhteistyötahon kanssa. Sovitaan myös vastuut: kuka huolehtii markkinointimateriaalien levityksestä ja ilmoittautumisten vastaanottamisesta? Kuka vastaa lisätietokyselyihin? Molempien ohjaajien on hyvä käydä tutustumassa tilaan, jossa ryhmä käynnistyy.

### 6.3 Yksilötapaamiset

Ennen ryhmän alkua ohjaajatyöpari tapaa yhdessä jokaisen ryhmään ilmoittautuneen. Tähän on hyvä varata aikaa puoli tuntia. Tapaamisen tarkoituksena on tutustua, kuulla nuoren yksilöllisestä elämäntilanteesta ja kertoa ryhmän työtavoista ja prosessista. Alkutapaaminen voi helpottaa yksilön sitoutumista ryhmäprosessiin ja auttaa myös ohjaajia muodostamaan käsitystä alkavasta ryhmästä. Alkutapaamisissa myös työparin välinen dynamiikka alkaa hahmottua.

Kohtaamisessa kiinnostutaan siitä, miten nuori aikuinen määrittelee itsensä, tavoitteensa ja tarpeensa. Ohjaajat kuuntelevat arvottamatta tai neuvomatta. Keskustelussa vältetään ongelmien tai huolen korostamista ja stigmatisoivaa määrittelyä esim. "syrjäytymisuhan alla olevaksi nuoreksi". Ohjaajatyöpari voi jakaa puheenvuoroja sen mukaan minkä kokee olevan itselleen luontevaa. Usein taiteilija kertoo taidetyöskentelystä, ja soteammattilainen kyselee nuoren elämäntilanteesta ja kertoo mentalisaatiotyöstä, mutta tämä vaihtelee työparien välillä. Ohjaajat voivat pohtia, haluavatko he sisällyttää työskentelyyn psykoedukaatio-osuuksia. Tätä voi myös kysyä ryhmään hakeutuvilta; toivovatko he tietoa mielen hyvinvoinnista ja mentalisaatiosta?

### 6.4 Ryhmän suunnittelu

Koska **Omakeuva N.Y.T.** -ryhmän kokonaiskesto on lyhyt, se täytyy suunnitella ja rajata tarkoin. Ryhmän ajoittaminen vuosikelloon suunnitellaan ryhmää järjestävän organisaation kanssa. Ryhmän markkinointiin ja rekrytointiin varataan ainakin kaksi kuukautta aikaa ennen ryhmän käynnistystä. Tästä aiheesta lisää **Ota käyttöön Omakeuva** -oppaassa.

Ryhmäprosessin ja ryhmäkertojen suunnittelu tehdään yhdessä työparin kanssa. Työpari käy läpi vaikutelmiaan ja odotuksiaan, ja keskustele tulevastakoostumisesta. Millainen harjoitekokonaisuus sopii juuri tälle ryhmälle? Miten edelliskerran tapahtumat vaikuttavat tulevaan? Suunnitellessa oppii työparin tavasta ajatella ja tutustuu toiseen.

Suunnittelussa pohditaan myös harjoitteille ja keskustelulle varatun ajan painotuksia. Maailma on täynnä innostavia taiteellisia tehtäviä, mutta joskus vähemmän on enemmän. Hyvästäkin suunnitelmasta voi, ja pitääkin, poiketa, jos huomataan tarve pysähtyä ja ottaa vastaan se, mitä ryhmässä juuri nyt tapahtuu. Joskus toiminnallisuudella peitellään jotain, mikä tuntuu hankalalta, eikä uskalleta pysähtyä puhumaan. Joskus taas pelätään, että "asioita ei käsitellä" jos ryhmän kanssa ei ole tuotettu puhetta. Tarkoittaako käsittely aina puhumista?

Suunnitteluvaiheessa sovitaan, miten ohjausvastuuta jaetaan. Kun on työskennelty yhdessä jonkun aikaa, luottamus työparia kohtaan lisääntyy ja rooleja voidaan vaihdella joustavasti. Ryhmäläisille ei tarvitse jatkuvasti painottaa, kumpi ohjaajista on taiteilija ja kumpi sosiaali- ja/tai terveystalouden ammattilainen.

### 6.5 Ryhmäprosessin kesto, ryhmän koko ja tilat

22

Prosessi kestää 10-12 ryhmäkertaa. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa, 120 min kerrallaan. Ryhmä voidaan myös järjestää esimerkiksi kolmen viikonlopun aikana toteutetuiksi intensiivijaksoiksi, kokonaiskestoltaan n. 20 tuntia. Erityisesti silloin ryhmäkertojen harjoitekokonaisuuksia kannattaa katsoa uusin silmin. Joskus on hienoa uppoutua taiteelliseen tutkimiseen yhden tehtävän kautta pidemmäksi ajaksi.

Ryhmän koko on 8-10 nuorta. Pienessä ryhmässä voidaan huomioida paremmin yksilöllisiä tarpeita. Ryhmäpaine kasvaa, mitä suurempi ryhmä on, ja saattaa vaikeuttaa hankalien asioiden ääneen sanoittamista.

Ryhmätoimintaan sopiva tila on suurehko, avoin ja rauhallinen. Työskentelyyn sopii esimerkiksi tanssi- tai teatterikäyttöön tarkoitettu tila, jossa on mahdollisuus myös tehdä kuvataideharjoitteita. Olisi hyvä, että työskentely tapahtuisi aina samassa tilassa, jossa voi myös säilyttää kuvallisia tuotoksia. Tilasta muodostuu ryhmälle oma kotipesä. Huomioi, että ei ole olemassa "neutraaleja tiloja". Tila herättää aina jotakin kaikuja ja asenteita työskentelyä kohtaan. Asialle kannattaa antaa hetki ajatusaikaa. Onko hedelmällistä työskennellä luokkahuoneessa?

Millaisia mielikuvia seinän kokoinen peili herättää? Jos muuta vaihtoehtoa ei ole, voiko tilan jotenkin "vallata" tietoisesti anarkistisella asenteella tasa-arvoisempaan ja luovuutta ruokkivaan työskentelyyn?

## 6.6 Ehdotuksia materiaaleiksi

- Hyvälaatuiset väriliidut, joissa on reilusti pigmenttiä
- Puuvärikyniä
- Eri laatuista ja kokoista papereita kirjoittamiseen, piirtämiseen ja maalaamiseen
- Vesiväripaletit perusväreillä, siveltimiä ja vesiastioita
- Ruskea remonttipaperirulla ja mustaa suurikokoista bitumipaperia (rautakaupoissa)
- Musiikin soittamiseen tarvittavat äänentoistovälineet, esim. bluetooth-kaiutin jonka voi liittää omiin soittolistoihin

Materiaalien käyttö riippuu kokonaan ohjaajan valitsemista työtavoista. Prosessi ei riipu kalliista materiaaleista; myös kierrätys- ja luonnonmateriaaleja kannattaa hyödyntää!

## 6.7 Musiikin käytöstä

Musiikin käytön ja valintojen tulisi olla tietoisesti harkittua. Mitä musiikilla halutaan tukea? Äänimaisemalla voi muotoilla tilaa ja tunnelmaa, esimerkiksi luontoäänet rauhoittavat. Ryhmänohjaajalla kannattaa olla kännykässä tai mp3-soittimessa oma soittolista, jonne on valittu sopivia kappaleita. Musiikki voi olla liikkumisen kynnystä madaltavaa ja kannustavaa. Musiikki voi tuoda mukanaan ajatuksia elämästä ja asenteista, taideräppi tai punk hyvänä esimerkkinä. Musiikki voi auttaa tunnesäätelyssä silloin jos huomaat, että ryhmä on levoton ja "sinkoileva", voisiko musiikin kautta antaa tämän tunnelman rymistellä kunnolla esiin? Musiikilla voi myös peitellä asioita, joten hiljaisuus on toisinaan paras

valinta, kun halutaan herkistyä kuuntelemaan aisteja. Ryhmä voi koota myös oman soittolistansa omista lempikappaleistaan. Erilaisista musiikkimieltymyksistä saadaan aina juttua syntymään!

## 6.8 Ryhmätapaamisten aloituksista ja lopetuksista

Ryhmä alkaa aina piiristä ja päättyy aina piiriin. Tutut, rituaalinomaiset alut ja päätökset ovat tärkeitä toistoja, jotka rakentavat turvallisuutta taiteellisten harjoitteiden vastapainoksi. Taiteellisissa tehtävissä on läsnä tietty outous, epävarmuuden sietäminen ja riskinotto. Se on arjesta poikkeavaa toimintaa. Piiri on voimallinen asetelma, joka tasa-arvoistaa ryhmässä olijoita. Se on myös oivallinen tilanne tunnustella ryhmän tämänhetkistä tilaa. Piiri on kohtaamisen ja kontaktin sulkemisen hetki, ennen kuin kaikki taas lähtevät omiin suuntiinsa.





## 7 MENTALISAATIORYHMÄN PERIAATTEET

Tavoitteena on, että kaikki voivat osallistua ryhmään turvallisesti omana itsenään ilman pelkoa esimerkiksi epäasiallisesta kohtelusta tai sanallisista hyökkäyksistä. Turvallinen sosiaalinen tila määrittyy ihmisten keskinäisessä vuorovaikutuksessa ja jokaisella ryhmään osallistujalla on siitä vastuu. Tapaamisissa noudatetaan seuraavia periaatteita:

**Anna tilaa.** Huolehdi, että kaikki tulevat keskustelussa kuulluiksi ja pääsevät osalliseksi.

**Ole kunnioittava.** Kunnioita toisen kokemusta ja itsemäärityä. Älä kyseenalaista toisen erilaisuutta.

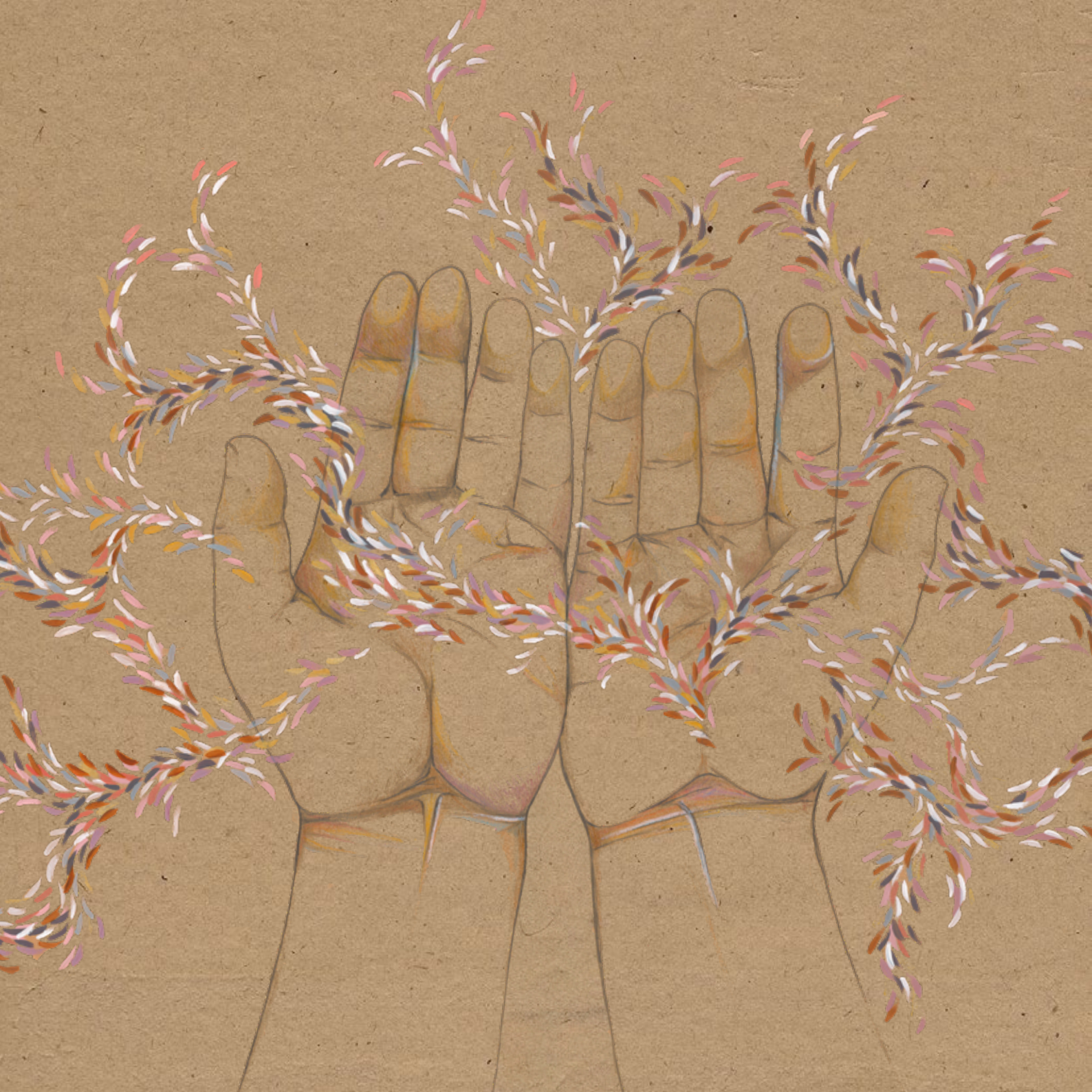
**Älä oletta.** Et voi tietää toisen kokemuksia, ajatuksia, elämäntilannetta tai identiteettiä. Ole avoin ja kuuntele.

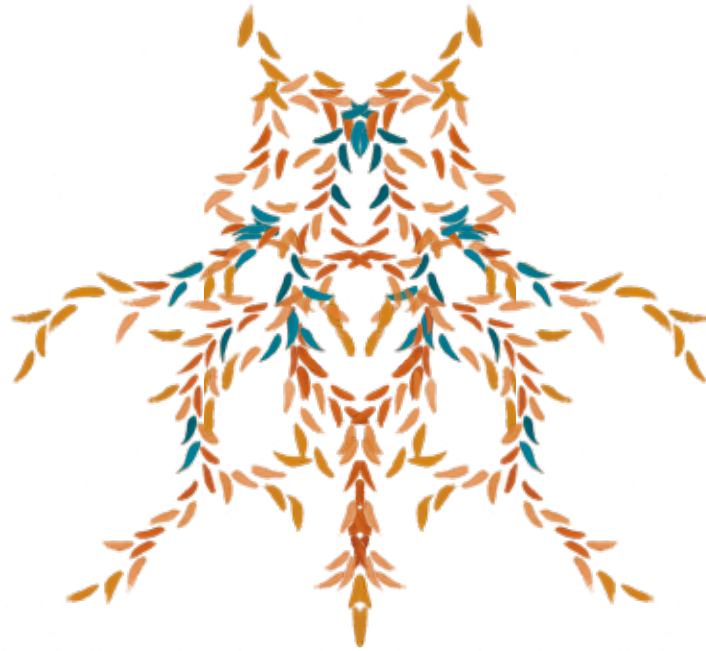
**Älä yleistä.** Älä yleistä omaa kokemustasi muita koskevaksi.

**Älä häiritse.** Älä häiritse ketään sanallisesti, koskemalla tai tuijottamalla. Lopeta tai muuta käytöstäsi, jos toinen sitä pyytää.

**Älä hyökkää.** Älä käytä hyökkäviä, henkilöön käyviä puheenvuoroja paikalla olevia tai tilaisuudesta poissaolevia kohtaan. Asioista voi väitellä ja olla montaa mieltä loukkaamatta ketään henkilönä.

**Pyydä apua.** Jos kaipaat ongelmatilanteisiin apua tai tukea, pyydä sitä ohjaajilta tai muilta osallistujilta.





osa 2

**OMAKUVA N.Y.T. RYHMÄNOHJAAJAN LUONNOSKIRJA**  
**RYHMÄPROSESSIN KUVAUS**

*"Tärkeintä minulle on kokemus siitä, että minua ja ajatuksiani arvostetaan. Että sillä on väliä mitä ajattelen, koen ja sanon. Kokonaisvaltainen tunne omana itsenään hyväksytyksi tulemisesta, sitä en unohda koskaan. Kannan muistoa mukanaani."*

**Noora**

## Tässä osassa esitellään

- 10 ryhmäkerran otsikot ja esimerkkiharjoitteet
- ryhmäkertojen tavoitteet
- reflektiokysymyksiä ryhmänohjaajien mentalisaatioon keskittyvän työotteen tueksi

## VINKKEJÄ JA KÄYTÄNTÖJÄ

Kirjassa ehdotetut taiteelliset tehtävät toimivat peilinä ryhmänohjaajien yhteiselle suunnittelulle, ja niiden tarkoitus on auttaa ymmärtämään prosessin tavoitteita ja sitä, miten taiteen kautta voi vahvistaa mentalisoivaa vuorovaikutusta.

Harjoitteilla on erilaisia tavoitteita ja niistä rakennetaan kullekin ryhmäkerralle sopiva kaari. Ryhmä aloittaa lämmittelyillä, virittäytyy päivän teemaan siltaharjoitteilla ja työskentelee teeman parissa ydinharjoitteilla. Tämän jälkeen ryhmäkerta suljetaan reflektiokeskustelun tai jäähdyttelyharjoitteen avulla.

Voit käyttää ryhmässäsi kirjan esimerkkiharjoitteita tai kehittää omia. Varsinkin ydinharjoitteissa on tärkeää, että valitut tekniikat ovat ohjaajille tuttuja, **joten rakenna rohkeasti omiasi!** Vinkkirajallisuutta esimerkiksi lämmittelyleikkeihin löydät tämän kirjan loppuosasta.

**Huom!** Kuvallisiin ja kirjallisiin tuotoksiin merkataan aina tehtävän nimi, päivämäärä ja tekijän puumerkki.

## TAVOITTEISTA

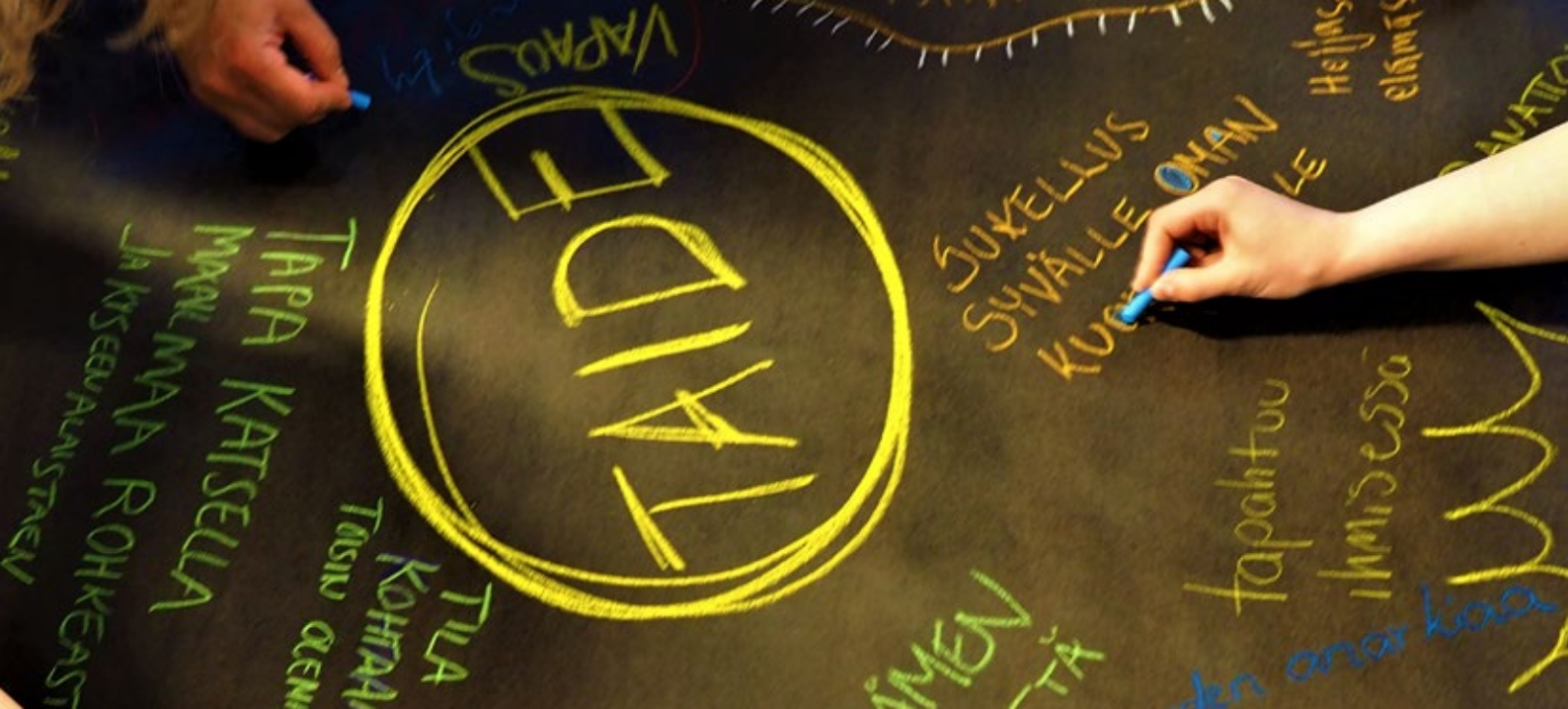
Jokaiselle ryhmäkerralle olisi hyvä pystyä muodostamaan sopivan kokoinen tavoite. Samalla kannattaa havainnoida ja pitää mieli avoimena ryhmässä käynnissä olevalle prosessille ja tarpeille – jos se vain on mahdollista. Lue tätä osiota siis puntaroivasti, ja **sovella!** Uskalla luonnostella kohti tuntematonta, sillä se on luovan prosessin ydintä. Joustava ja leikkivä mieli on osa mentalisoivaa työtettä. Käytä rohkeasti omaa persoonaasi ja osaamistasi, heittäydy prosessiin!

Omakuva N.Y.T. -mallissa ryhmäkerroilla on nimet:

**1 ALKU 2 KUROTUS 3 PEILI 4 RUNOUS 5 RAJA 6 JUURET**  
**7 KAIKU 8 AVARUUS 9 HYPPIY 10 HEIJASTUS**

Jokaisen ryhmäkerran alussa ohjaaja suuntaa työskentelyä otsikon avulla. Otsikkosanasta mieleen juolahtavia kaikenlaisia sanoja kootaan isolle **otsikkopaperille**. Tavoitteena on luovuuden herättely ja otsikkoon liittyvien assosiaatioiden vapaa tunnustelu. Ohjaajat voivat kaiuttaa syntyneitä sanoja ääneen ja pohdiskella niiden merkityksiä. *Niistä voi jopa muodostua runo!* Tässä kohtaa keskustelu saattaa viedä jo mennessään, ja aikaa voi olla hyvä rajata.





## MENTALISAATIOKIERROS

Jokaisen ryhmäkerran alussa ja lopussa varataan aikaa lyhyelle mentalisaatiokierrokselle. Mentalisaatiokierroksella jokainen saa vuorollaan ilmaista, mitä tunnistaa omassa mielessään tai kehossaan juuri nyt. Tämä muistuttaa perinteistä kuulumiskierrosta, mutta ohjaaja suuntaa ilmaisua omalla puheellaan ja esimerkillään tässä-ja-nyt -hetkeen.

Mentalisaatio ei tarkoita tyhjentäviä selostuksia omasta elämäntilanteesta, vaan se on enemmän vaikutelmia ja tunteita, näiden ääneen ihmettelyä. Oman mielensisällön ääneen lausuminen edellyttää turvallisuutta, jota toistuvat käytänteet rakentavat. Mentalisaatiokierrosten kautta voidaan luoda siltaa aikaisempiin ryhmäkertoihin. Ryhmäläiset voivat palata tunnustelemaan sellaisiakin tunteita ja tuntemuksia, mitä aiemmin on ollut vaikea sanallistaa, esimerkiksi jotain, mikä ryhmässä tuntuu vaikealta ja vastenmieliseltä. On tärkeää antaa tämän tunteen tulla näkyville.

Yhtä tärkeää kuin oman mielensisällön ilmaiseminen on harjoitella kuulemaan mitä toisten mielessä liikkuu ja kiinnostua siitä. Mentalisaatioon keskittyminen kysyy ohjaajalta halua katsoa myös omiin asenteisiin ja tuntemuksiin rehellisesti ja uteliaasti. Kaikki tunteet ovat samanarvoisia.

Ohjaajatyöpari voi itse päättää, haluavatko he pitää ryhmän keskusteluissa yllä mentalisaatio-sanaa. Mentalisaation ympärille voi halutessaan rakentaa myös psykoedukatiivista osiota, toisin sanoen kertoa mitä mentalisaatio on ja miten se vaikuttaa meissä ja vuorovaikutuksessa.

**MENTALISAATIOLAATIKKO** -osio sisältää itsereflektiokysymyksiä ohjaajille. Ohjaajat voivat pohtia kysymyksiä sekä yhdessä että yksin. Kysymyksiin ei haeta suoraa vastausta, vaan tärkeintä on tutkia niiden herättämiä ajatuksia ja tunteita. Tavoitteena on harjoittaa omaa mentalisaatiokykyä. Mentalisaatiolaatikoiden kysymykset on sovellettu psykoterapeutti ja ryhmäanalyttikko Irmeli Laitisen laatimista mentalisaation itsearviointikysymyksistä.

## *Ryhmäprosessi*

*"Tärkein löydös oli empatia. Näin itseni osana joukkoa kokeilemassa metodeja. Mietin, että ehkä heistä tuntuu samalta tai ei mutta yhtä kaikki olemme antaneet itsellemme luvan kokeilla"*

**Henna**







## 1 ALKU

33

*”Kuka minä olen? Mitä tarvitsen? Keitä muita ryhmässä on?”*

**RYHMÄKERRAN TAVOITE** Tutustua ryhmään, ohjaajiin ja työskentelytapaan. Määritellä omat tarpeet ja toiveet, mitä ryhmästä on tullut hakemaan.

Toivotetaan kaikki tervetulleeksi ryhmään. Esittelykierros: kaikki esittäytyvät lyhyesti ja kertovat tässä-ja-nyt -olojaan. Ohjaajat kertovat itsestään ja ryhmästä, jotta ryhmä saa tietoa kenen kanssa nyt työskennellään. Todetaan ääneen, että ryhmänohjaajat ovat tavanneet kaikki, mutta nyt ryhmäläiset tapaavat toisensa ensi kertaa. Avataan sitä, että ensimmäisellä kerralla ohjaajia jännittää. Ehkä myös ryhmäläisiä jännittää. Ryhmän tarkoitus on mahdollistaa itsetuntemuksen lisääntyminen, ja sen tulisi olla kaikille turvallinen paikka.



**Otsikkopaperi** sanasta *Alku*.

Sanojen verkostoon lisätään myös tavoitteita ryhmälle: miksi ja millaisin tarpein ja odotuksin ryhmäprosessia ollaan aloittamassa?

### **Ruumiin avaus**

#### **Seisoen piirissä tai makuulla**

**lattialla.** Keskitytään kehon painon, kehon tuntemusten ja hengityksen havainnointiin. Kokeillaan laittaa silmät kiinni, jos se tuntuu sopivalta. Sanoitetaan ääneen, että kehossa voi tuntua jännitystä, erilaisia tunteita tai jopa kipua. Voidaan laittaa kädet siihen kohtaan, missä on kireää. Kun avataan silmät, katsotaan toisia ryhmäläisiä. "Olemme tässä".

### **Nimi ja liike**

**Seisotaan piirissä.** Pelin aloittaja näyttää muille liikkeen. Samalla hän sanoo oman nimensä ääneen. Ryhmä toistaa liikkeen ja nimen, ja sen jälkeen vuoro siirtyy seuraavalle. Tätä toistetaan pari kierrosta ja koitetaan muistella jokaisen liikettä. Lopulta jätetään nimen lausuminen pois ja tehdään yhdessä pötkössä kaikkien liikkeitä. Ohjaaja voi esittää tehtäviä: tehdään liikesarja hitaasti, nopeasti, suurentaen tai pienentäen.

**Huomioita ohjaajalle:** Pidä kynnys osallistumiseen matalana. Miniliikkeet kunniaan! Lopuksi ohjaaja voi kiittää yhteisestä tanssista ja sanallistaa omaa kokemustaan mentalisoiden "mietin, että mitäköhän muut ajattelee mun liikkeestä".

## Mene jos

**Seisotaan piirissä.** Perustavoite: jaetaan ryhmän kanssa asioita, jotka koskevat omaa elämää. Tutkitaan samanlaisuutta ja erilaisuutta.

**Ensimmäinen aihe: Millainen aamu sinulla on ollut?** Ohjaaja aloittaa jollain helpolla: "Mene jos joit aamulla kahvia" Tällöin kaikki jotka ovat myös juoneet aamulla kahvia, vaihtavat piirissä keskenään paikkaa. Tämän jälkeen kuka vain voi itselle sopivalla hetkellä kertoa asioita omasta aamustaan ja aloittaa sen sanoilla "mene jos.." ja kaikki jotka tunnistavat samankaltaisuutta, vaihtavat taas paikkaa piirissä. Ohjaaja suuntaa ryhmää tekemään havaintoja kaikesta mitä tapahtuu.



**Toinen aihe: Kohti arvoja.** Mistä pidät tai et pidä? "Mene jos pidät marraskuusta".

**Kolmas aihe: Kohti kyseisen päivän teemaa.** Mitä odotuksia tai pelkoja päivän teemaan, alkuun, liittyy?

**Huomioita ohjaajalle:** Aloita aina uusi aihe ja heittele sekaan sopivia näkökulman muutoksia. Siedä myös hiljaisia hetkiä sillä niiden aikana tapahtuu paljon. Pidä ote melko keveänä, mutta ota leikki sen vaatimalla vakavuudella. Tämä on lämmittelyä ja virittelyä. Voit säädellä toiminnallasi tilanteen jännittävyttä ja outoutta. Ohjaajana työskentelet omalla persoonallasi kohti aitoa, välitöntä vuorovaikutusta. Tunnustele rajaa ohjaajana ja osallistujana toimisisen välillä: "minua ainakin jännittää!".



## YDINHARJOITE *Oma aamu*

**Selinmakuulla, silmät suljettuina.** Ohjaaja ohjaa mielikuvien kautta muistelemaan omaa aamua yksityiskohtaisesti.

- *Palaa omaan aamuun ja hetkeen jona heräsit.*
- *Mihin heräsit? Oliko se joku ääni, vai jokin muu?*
- *Miltä keho tuntui? Mikä oli asentosi? Painuiko tyynty poskea vasten?*
- *Mitä ääniä kuului? Olitko jonkun vieressä vai yksin? Mitä valoa ja varjoa näkyi?*
- *Mikä oli ensimmäinen liikkeesi? Entä seuraava? Miten nousit sängystä?*
- *Mitä seuraavaksi teit, minne menit? Ketä oli paikalla? Millainen tunne tai tunnelma sinua ympäröi?*

36

**Jatketaan aistikokemusten, tunnelmien ja aamuisten ajatusten muistelemista, aina siihen hetkeen, kun aamuhetki on ohi.** Jokainen saa päättää mihin aamuhetki päättyy, mihin asti jatkaa muistelua.

**Palataan nykyhetkeen.** Avataan silmät ja siirrytään puhumatta pöydän ja paperien äärelle. Pöydälle tulisi olla valmiiksi aseteltuna väriliituja, 2 x A4-paperia ja 2 x A3-paperia.

- **Lämmitellään piirtämistä vapaalla viivan tuottamisella A4-papereille.** Välillä vaihdetaan kättä, piirretään silmät kiinni, sutataan, tehdään erilaisia rytmejä viivalla. Otetaan kynä molempiin käsiin ja piirretään molempiin papereihin samaan aikaan. Vierailaan naapurin paperilla. Poistetaan paperin kammoa!
- **Siirrytään A3-paperin äärelle ja palautetaan mieleen oma aamu.** Tuotetaan kuva omasta aamusta, muisteluun perustuvana kokemuksena: värinä, rytminä, muotoina. Ei piirretä esittävää kuvaa.
- **Seuraavaksi tuotetaan toiselle A3-paperille kuva unelmien aamusta:** värinä, rytminä, muotoina. Ei piirretä esittävää kuvaa.

- **Katsotaan omia kuvia.** *Mitä niissä näkyy? Mitä värejä, muotoja ja rytmejä? Ovatko ne erilaisia keskenään, ja miten? Kerrotaan omasta aamusta kuvan kautta parille. Kuvat käynnistävät keskustelun aamuista ja aluista. Onko unelma-aamu mahdollinen?*
- **Lopuksi tullaan piiriin** ja jaetaan yhdessä harjoitteesta tulleita ajatuksia ja kokemuksia.

**Päätetään ryhmäkerta mentalisaatiokierrokseen:** Mitä mielessä ja kehossa tapahtuu nyt? Millaisia vaikutelmia ryhmän alusta?

**Huomioita ohjaajalle:** Aamu voi toimia ryhmän alkamisen metaforana. Miltä kehollinen muisteleminen ja aistikokemuksiin perustuva piirtäminen tuntui? Mitä mielessä liikkuu? Joskus keskustelussa nousee esiin piirtämis- ym. taidot. Miten voi harjoitella lannistavan itsekritiikin nujertamista?

*Miltä ryhmän aloitus tuntuu? Millaiseen suhteeseen ryhmä kutsuu minua? Mistä tulin tietoiseksi itsessäni? Millaisia ajatuksia ja tunteita työpari herättää minussa? Olenko kiinnostunut kaikista ryhmäläisistä? Olenko säilyttänyt pohtivan, ei-tietävän asenteen?*

*Tilaa omalle luonnostelulle...*

## 2 KURROTUS

*”Kuka sinä olet? Entä me?  
Millaista on olla yhdessä?”*

**TAVOITTEENA** on jatkaa tutustumista toisiin ryhmäläisiin ja työskentelytapaan. Kurotetaan kohti toisia.

**Aluksi ruumiin avaus, esimerkiksi lyhyt jooga- tai hengitysharjoitus.** Mitä kehossa ja mielessä tapahtuu? **Mentalisaatiokierros.**

**Otsikkopaperi** sanasta *Kurotus*.

### Valitut-leikki

Tavoitteena katsoa toisia turvallisesti sekä herätellä leikkisää vuorovaikutusta. Leikin perusidea: vaihtaa paikkaa piirin kehällä.

38

- **Seisotaan piirissä ja katsotaan muita.** Joku (yksi henkilö) ottaa katsekontaktin piirin toisella puolella seisovaan ja alkaa lähestyä häntä, tavoitteena ottaa hänen paikkansa piirissä. Ennen kuin hän tavoittaa ”valittunsa”, tämä valitsee katseellaan toisen henkilön piirin kehällä ja alkaa lähestymään häntä. Tämä, huomatessaan lähestyjän, valitsee taas uuden kohteen ja alkaa lähestyä häntä. Leikki jatkuu ikiliikkujan tavoin. Lähestyjä ottaa aina kohteensa paikan piirissä ja jää siihen. Liikkeelle lähdetään vain, jos joku toinen lähestyy sinua katsekontaktin kautta.
- **Vaihe kaksi:** Sama toimintamalli kuin edellä, mutta ennen kuin valittu paikka luovutetaan, lähestyjä ja valittu lyövät käsillään high fivet eli ”läpsyt”.
- **Vaihe kolme:** Sama toimintamalli jatkuu, mutta nyt lisätään läpsyihin yhtä aikaa tehty hyppy. Yritetään osua käsiin ilmassa olon aikana!

**Huomioita ohjaajalle:** Ohjaaja voi lisätä pelin haastetta tekemällä uusia aloituksia niin että piirin halki kulkee useampia henkilöitä samaan aikaan. Lopuksi ohjaaja voi alkaa hyppiä läpsyhyppyjä kaikkien kanssa, niin että piirimuodostelma purkautuu ja syntyy iloinen sekamelska.

**Huom!** Tässä pelissä tulee usein sääntöjen tulkintoja ja "virheitä". Se ei haittaa! Tee virheistä kiinnostavia pelin variaatioita, ruoki luovuutta ja leikkisyyttä, poista suorittamisen tunnelmaa.

### Tilakävelyt

**Kuljetaan tilassa sikin sokin jalanjälkiä maahan jättäen.** Kuulostellaan kehomieltä. Mitä minussa tuntuu? Tunnustellaan kävelemisen vaikutusta kehoon. Ohjataan vaihtelevaan kävelyn nopeutta, suuntia ja käyttämään koko tilaa. Leikitään tilassa!

**Huomioita ohjaajalle:** Tilakävelyt ovat mainio tapa virittää tai tasata ryhmän tunnelmia monessa tilanteessa. Variaatioita on loputtomasti!

## SILTAHARJOITE **Tila katsoo, minä katson**

- **Tila katsoo Tilakävely jatkuu.** Ohjataan ryhmää kuvittelevaan, että tila katsoo juuri häntä tässä kävelemässä. Tuleeko katse ehkä kameroista tai seinistä, vai onko koko tila "katse" tai silmä. Miten tämä katse vaikuttaa kävelemiseen, rytmiin, ryhtiin, asenteeseen ja ajatuksiin? Millaisia mielikuvia nousee katseesta? Miten minua katsotaan? Onko katse tuomitseva, ankara, kiinnostunut, lempeä tai jopa hyväilevä katse? Kuka katsoo?
- **Minä katson Hetken päästä vaihdetaan huomio niin, että osallistujat alkavat katsomaan tilaa kuin ensimmäisetä kertaa.** Huomio ei vielä ole ihmisissä vaan tilassa. Mikä kiinnostaa? Miltä tila tuntuu? Millaisia muotoja ja tiloja tilan sisällä on? Miten lapsi tutustuu ympäristöön? Miten tämä vaikuttaa asenteeseen ja ajatuksiin, tuntemuksiin?
- **Seuraavassa vaiheessa aletaan katsoa ihmisiä liikkumassa tilassa.** Ensin nopeita ja lyhyitä katsekontakteja, jotka syvenevät pidempiin katsekontakteihin. Vähitellen pysähdytään tutkimaan toisessa olevia yksityiskohtia. Harjoitellaan empaattista uteliaisuutta toista kohtaan. Harjoite voidaan kuljettaa kohti sitä, mikä meissä on samanlaista. Millainen ilme tilassa kulkevilla ihmisillä on? Miten ilme tarttuu?



## YDINHARJOITE **Suorat linjat, kaarevat linjat**

**Kävellään tilassa kuin shakkiruudukolla, vain suorita reittejä pitkin.** Teräviä suunnanmuutoksia ja pysähdyksiä. Käännökset suorakulmassa tai 180 astetta. Suora keho, tarkka dynamiikka: pysähdyksiä ja liikkeelle lähtöjä. Pysäytetään harjoite, pyydetään liikkujia pysymään hievahtamatta paikallaan. Ohjeistetaan kuuntelemaan hengitystä ja pehmentämään polvia ja koko kehoa. Raajat ja kehon keskusta muuttuvat vesikasvimaisiksi.

**Lähdetään uudelleen liikkeelle.** Nyt liikutaan pehmeitä, kaarevia ja pyöreitä linjoja. Keho on taipuileva, kädet ja jalat elävät mukana. Harjoite ohjataan päätökseen. Pysytään hetki paikallaan, ennen kuin kiitetään.

**Huomioita ohjaajalle:** Aluksi ryhmä harjoittelee yhdessä pari minuuttia molempia laatuja. Musiikki soi taustalla. Sitten jakaudutaan kahteen ryhmään. Toinen puoli ryhmästä siirtyy katsomaan, kun toinen puoli tekee harjoitetta. Ohjataan katsojia tekemään havaintoja empaattisella uteliaisuudella. Mitä näkyy? Millaisia



mielikuvia herää? Roolit vaihtuvat, kun ensimmäinen ryhmä on päässyt loppuun. Molemmille ryhmille taputusta!

**Musavinkki:** Sopiva musiikki madaltaa liikkumiskynnystä. Suoriin linjoihin sopii staccatomainen, selkeä kävelyrytmissä oleva musiikki, kaareviin linjoihin maalaileva, vapaatempoisempi musiikki.

**Käydään mentalisoiva keskustelu.** Kumpi tuntui luontevammalta itselle, suora vai kaareva laatu? Millaisia asenteita, ajatuksia ja kokemuksia harjoite toi tietoisuuteen? Mitä mielikuvia suora ja kaareva herätti, sekä liikkujana että katsojana? Sanoja voidaan kerätä suurelle paperille. Missä elämäntilanteissa tarvitaan ominaisuuksia suorista tai kaarevista linjoista? Keskustelua myös siitä, miltä tuntui olla katsottavana ja katsoa toista.

**Lopuksi tehdään mentalisaatiokierros.**

*Millaisia tunteita ryhmä ja työpari nostavat minussa esiin? Olenko itse "kaareva vai suoralinjainen" ohjaaja? Huomaanko toistavani jotain vanhaa, tuttua asetelmaa tai roolia? Olenko utelias itseeni kohdistuvaa tietoa kohtaan?*

**SOVELTAMISIDEA** *Miten tämän harjoitteen voisi toteuttaa kuvataiteen keinoin?*



## 3 PEILI

*”Miten kuulen ja katson itseäni ja toista? Millaista on tulla kuulluksi ja näkyväksi? Millaista on kuulla kehollisesti? Miltä luottamus tuntuu?”*

**TAVOITTEENA** on tutkia vuorovaikutuksen laatuja ja tulla tietoisiksi siitä, millaiseen kontaktiin on juuri nyt valmis ja miten voi säädellä kontaktin syvyyttä. Tutkitaan luottamusta.

### Mentalisaatiokierros

**Muistellaan edellistä kertaa.** Onko joku huomannut arjessaan suoria tai kaarevia linjoja? Miten katsottavana oleminen ja toisten katsominen vaikutti?

**Paripulina:** Mitä haluat jakaa kahden kesken jonkun kanssa?

**Otsikkopaperi** sanasta **Peili**.

### Ruumiin avaus

**Seisotaan piirissä** ja ravistellaan käsiä, jalkoja, selkää, päätä... hierotaan kämmeniä yhteen, taputellaan omaa kehoa ja kehutaan vähän, miten hyvä keho se on!

### SILTAHARJOITE **Pisteen venyttäminen**

Harjoitteen idea on keskittyä toiseen ihmiseen ja sanattomaan yhteyteen.

**Pariharjoite. Toinen asettaa kämmenen ylöspäin. Toinen laittaa käden sen päälle.** Ollaan vähän aikaa näin ja kuunnellaan toisen kädestä tulevaa lämpöä ja tuntua. Kun tuntuu, että toiseen on muodostunut jonkinlainen sanaton yhteys, tehdään kokeiluja: lisätään käsien välimatkaa säilyttäen yhteyden tunne, niin kuin käsien välissä olisi ”piste” jota venytetään. Kumpikaan ei johda liikaa, vaan liike syntyy yhdessä. Kokeillaan etäisyyksiä, liikettä ja tasoja. Voiko liike olla koko kehossa eikä vain kädessä?

Harjoite kannattaa pitää melko hitaana, mutta se voi kuitenkin olla leikkisä. Harjoite toimii sekä itsenäisenä tai hyvänä johdatuksena **Salattu valssi** -harjoitteeseen.

## YDINHARJOITE *Salattu valssi*

**Pariharjoite. Asetutaan parin kanssa seisomaan vastakkain.** Toinen pareista sulkee silmänsä. Silmät kiinni oleva pari asettaa molemmat kätensä lepäämään silmät auki olevan "oppaan" kämmenten päälle. Tunnustellaan hetki kämmenten kautta syntyvää yhteyttä. Sopivalla hetkellä pari lähtee hienovaraisesti toisiaan kuunnellen liikkumaan tilassa. **Huomio!** Opas ei koskaan vedä tai juksaa sokkona kulkevaa, vaan liikkuminen tapahtuu kehollisen kuuntelun kautta. Ohjaaja korostaa, että oppaan tehtävä on pitää parinsa turvassa. Vähitellen rohkaistutaan käyttämään liikkeessä eri tasoja ja tempoja, ja käyttämään tilaa monipuolisemmin. Harjoite muuntuu tanssiksi.

**Hetken kuluttua oppaat voivat keskenään sanattomasti viestien vaihtaa tanssiparejaan.** Ohjeistetaan parinvaihtoon niin, ettei sokkona kulkeva jää koskaan vaille opasta ja liike jatkuu. Ohjataan huomioimaan erilaisia kontakteja, rytmejä ja liikkeen laatuja uusien "salaisten" parien kanssa. Tanssitaan n. 10 min ja viedään harjoite päätökseen. Musiikki hiljennetään. Silmät avataan, mutta pidättäytytään puhumasta harjoitteesta. Parit vaihtavat rooleja toisin päin, jotta molemmat parit saavat kokeilla sokkona olemista. Miten omaa kokemusta voi hyödyntää uudessa roolissa?

**Jakaminen:** Kokemus harjoitteesta jaetaan niin, että pareista toinen kuuntelee ja toinen puhuu harjoitteesta syntyneistä kokemuksista rajatun ajan, n. 5 min. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja. Ohjeistetaan empaattiseen kuunteluun. Jos tekee mieli keskeyttää ja kommentoida, huomioidaan se tarve, mutta pysytään hiljaa vain kuunnellen, mitä toinen sanoo. Jos syntyy hiljaisia hetkiä, koitetaan kuunnella sitäkin. Mitä hiljaisuudessa tapahtuu?

**Tajunnanvirtateksti:** Jokainen kirjoittaa 5 minuutin ajan A4-paperille keskeytymätöntä tajunnanvirtatekstiä aloittaen sanoilla: *Tänään minun kehoni...* Jos kirjoitus keskeytyy, tehdään uusi aloitus näillä sanoilla. Tästä vapaasta tekstistä poimitaan muutama sana tai lause, ja muodostetaan siitä uusi, lyhyempi teksti: runo, rukous, sanalista, manaus... Tämän tekstin voi jakaa muille, tai sen voi säilyttää itseä varten.

**Yhteinen keskustelu:** Apukysymyksiä keskusteluun: mistä tulit tietoiseksi? Kumpi rooli tuntui tutummalta? Miltä kontakti ja parinvaihdot tuntuivat? Ajatuksia luottamuksesta ja turvallisuudesta. Millainen kanssakäyminen synnyttää luottamusta? Millainen epäluottamusta? Millaisia kokemuksia ryhmäläisten arjessa on liittyen luottamukseen?

**Huomioita ohjaajalle:** Salattu valssi on monille vaikuttava kokemus. Anna sen käsittelylle aikaa. Kosketus ja herkistyminen toisen kuuntelulle saattaa nostaa pinnalle monenlaisia tunteita. Kiinnostu kuuntelemaan myös kiusaantuneita kokemuksia. Jos joku kammoaa kosketusta, harjoitteen voi tehdä myös käyttäen oppaan ja sokon välillä jäykkää kansiota tai huivia.

*Mitä ohjaajana ajattelen luottamuksen syntymisestä? Luotanko itseeni ohjaajana? Luotanko työpariini? Luotanko ryhmän kykyyn työskennellä? Kykenenkö esittämään monimutkaisia asioita yksinkertaisella kielellä? Tunnistanko kun olen provosoitunut tai kun minua provosoidaan?*

**Musavinkki:** Musiikin valintaan on tärkeä panostaa. Musiikin voimakkuutta voi säädellä harjoitteen aikana ja kappaleita vaihtaa. Salattuun valssiin sopii esimerkiksi instrumentaalinen elokuvamusiikki, jossa on erilaisia dynamiikoita ja nyansseja. Kehota ryhmää huomioimaan, miten musiikki vaikuttaa liikkeeseen. Voiko tehdä vasten sitä, mitä musiikki "ehdottaa"?



## 4 RUNOUS

*"Millaisia sisäisiä maailmoja minulla ja sinulla on?  
Millainen on yhteinen maailmamme?"*

**TAVOITTEENA** on tutustua runojen maailmaan ja omaksua symbolista kieltä osaksi omaa ilmaisua. Tavoitteena on myös harjoitella ilmaisemaan omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan sekä sallia muunlaisten äänten kuuluminen.

Puolessa välissä **Omakeva N.Y.T.** -prosessia pidetään tapaaminen, jolloin keskitytään pelkästään lukemaan runoja. Runous on **"taiteen kieli"**. Runoihin tiihentyy enemmän merkityksiä kuin tavalliseen puheeseen. Runokerta toimii tärkeänä syventämisen ja pysähtymisen taitekohtana ryhmälle.

**Valmistelu:** Ohjaajat koostavat valmiiksi runokokoelman, jossa on vähintään 20 runoa eri aikakausilta, eri teemoista ja eri tyyllilajeista. Runomonisteet jaetaan kaikille ryhmäläisille.

Ryhmä jakaantuu kahdeksi pienryhmäksi lukemaan runoja, mielellään eri tiloissa. Tämä luo sopivan intiimin tunnelman. Ohjaajat voivat vaihtaa ryhmää session puolivälissä, ja pääsevät näin kuulostelemaan molempia ryhmiä.

**Runonlukemisen tekniikka:** Ohjaaja valitsee ja ehdottaa luettavan runon. Teksti luetaan ensin useaan kertaan hiljaisesti yksin. Sitten ohjaaja pyytää jotakuta lukemaan runon ääneen. Toiset sulkevat silmänsä ja kuuntelevat tekstin. Tämän jälkeen keskustellaan vapaasti runon herättämistä tunteista, ajatuksista ja vastaväitteistä. Ohjaaja seuraa keskustelua ja myös osallistuu kyselemällä ja esittämällä omia vaikutelmiaan. Kun keskustelu hiljenee, ohjaaja ehdottaa uutta runoa. Ei ole tarkoitus lukea kaikkia kokoelman runoja, vaan poimia keskustelun pohjalta joko uusi aihe, tai syventyä vielä siihen mikä on käsillä. On tärkeää, että ohjaaja tuntee runokokoelman itse läpikotaisin.

*"Ihminen haluaa olla rakastettu  
sen puuttuessa ihailtu  
sen puuttuessa pelätty  
sen puuttuessa ylenkatsottu ja inhottu.  
Sielu jäätyy tyhjiöissä ja haluaa olla kontaktissa  
mihin hintaan hyvänsä."*

**Hjalmar Söderberg**

Runoja ei latisteta määrittelemällä mitä runoilija on todella tarkoittanut runolla sanoa. Erilaiset mielipiteet, vaikutelmat ja tunteet ovat runojen voima. Tuodaan sallitusti omaa mieltä esiin! Runokieli syventää keskustelua ymmärtämisen sijaan kokemukselliseen yhdessä ihmettelyyn. Runot voivat puhutella lukijaansa myös kehollisesti. Miltä kehossa tuntuu runon lukemista ajatellessa, lukiessa ja lukemisen jälkeen? Millaisia tunteita jokin runo aktivoi, missä ne tuntuvat kehossa?

**Huomioita ohjaajalle:** Joskus ehkä ajatellaan, että runous ei kiinnosta nuoria. Tämä saattaa olla kuitenkin yleistävä harhakäsitys. Voi hyvin olla niin, että runous on monille vain vieras ilmaisun laji. Tämä ei estä kokeilemasta! Lisää kokoelmaasi esimerkiksi raplyriikkaa. Älä pelkää käyttää "vaikeampiakin" tekstejä. Aluksi käsittämätön voi avata aivan uudenlaisia oivalluksia. Kaikki tulkinnat ja reaktiot ovat sallittuja. Runous voi ja saa ärsyttää!

48

*Millainen suhde minulla on runoihin? Haluaisinko pysytellä aiemmissa tulkinnoissani, vai olenko valmis rikastuttamaan myös omaa sisäistä maailmaani? Olenko kehityskykyinen?*

*Tilaa omalle luonnostelulle...*



## 5 RAJA

*”Mikä on sinun ja minun välinen raja? Miten tunnistan rajani?  
Mikä on yksityistä, ja mitä voin jakaa muille?”*

**TAVOITTEENA** on tutkia omia ja toisen rajoja. Ryhmäläinen voi tulla tietoisiksi siitä, miten hän suojautuu sosiaalisissa tilanteissa epämiellyttäviltä tunteilta, ja ehkä siitä mitä hän itsessään suojelee.

### **Mentalisaatiokierros**

Mitä nyt kuuluu? Mitä haluaa ryhmälle jakaa? Muistellaan edellisen kerran runojen lukua. Mikä miellytti, mikä ärsytti? Millaisia ajatuksia jäi mieleen?

**Otsikkopaperi** sanasta *Raja*.

### **Ruumiin avaus: Kehotaputtelu Pariharjoite. Seistään vierekkäin.**

Toinen rullaa ylävartalon roikkumaan rentona eteenpäin, pää painavana ja kädet laskeutuen kohti maata. Polvet saavat joustaa ja hengitys pysyy vapaana.

Toinen pareista alkaa taputella rennoin kämmenin kumartuneen selkää ja raajoja. Jätetään vatsapuoli rauhaan, taputellaan pitkin selkää, takareisiä, pohkeita, käsivarsia. Pieni hieronta kämmenille ja jalkaterille. Päätä voi kevyesti ”naputella” sormenpäillä.

Taputtelun jälkeen silitetään riuškoilla vedoilla ”pölyt pois” selän päältä ja jaloista. Autetaan pari rullaamaan itsensä pystyasentoon tukemalla kevyesti toisella kädellä otsasta ja painamalla kevyesti ristiselästä. Vaihdetaan vuoroa.

## YDINHARJOITE Läheisyys - etäisyys

**Ryhmäläiset asettuvat kahteen riviin kasvotusten**, niin että kaikilla on vastapäätä seisova pari. Välimatkaa on useita metrejä. Suljetaan silmät. Silmät avataan, kun siltä tuntuu. Harjoite alkaa, kun molempien vastakkain olevien silmät ovat auki. Syntyy katsekontakti. Toista lähdetään lähestymään tunnustellen: haluanko lähestyä, vai ohjaako minua "pitäisi" -ajattelu? Parit lähestyvät toisiaan, pysähtyvät, tai ottavat askelia taaksepäin, jos se tuntuu tarpeelliselta. Ei haeta yhteistä päätöstä, vaan tutkitaan mikä on itselle hyvä ja millainen yhteys eri ihmisten kanssa syntyy.

50

Kun kokee kontaktin olevan täyttynyt, palataan takaperin kävellen lähtöpisteeseen tunnustellen kontaktin sulkeutumista. Omalle paikalle päästyä kontakti päätetään sulkemalla silmät. Tämän jälkeen vaihdetaan pareja niin että vastaava kohtaaminen tapahtuu jokaisen ryhmäläisen välillä. Jos ryhmässä on pariton lukumäärä, kukin voi vuorollaan olla havainnoijana.



Kohtaavan harjoitteen jälkeen voi olla hyvä viettää hetki omien kokemusten parissa. Tämän voi tehdä eri tavoin, esimerkiksi tuottamalla vapaata kuvaa omista tunnelmista suurelle akvarellipaperille vesiväreillä. Voidaan myös kirjoittaa tajunnanvirtatekstiä, johon valitaan joku aloituslause: *Tänään halusin...*

### **Lopuksi mentalisaatiokierros.**

**Huomioita ohjaajalle:** Kehota ryhmäläisiä pitämään silmät elävinä. Ei ole kyse tuijotuskilpailusta! Tämä on myös harjoite, joka ohjaajan olisi hyvä itse kokea, jotta voi avata keskustelua kokemuksista. Harjoitteesta voi tehdä myös keveämmän ja leikkisän. Kohtaamisissa paljastuu, miten erilaisia yksilöitä ryhmässä on. Reflektiokeskustelussa ja omassa mielessä kannattaa pohtia, että kaikista ei tarvitse pitää, mutta jokaisen kanssa voi löytää yhteisen tavan olla ja oppia jotakin itsestä. Pelko loukkaamisesta voi olla vahvana läsnä. Mitä voin sanoa? Uskallanko kohdata hankalia tunteita ja tilanteita? Läheisyyteen ja etäisyyteen liittyvät kysymykset, kuten halu miellyttää jokaista, saattavat nousta mieleen. Harjoitteen kautta voidaan puhua myös tunteiden säätelystä ihmissuhteissa.

***Olenko havainnut ryhmässä olevan tunnetilan vaikuttavan minuun?  
Herääkö minussa jokin tunne, ja millaiseen toimintaan se houkuttelee?  
Omaanko epävarmuuden sietokykyä? Miten suhtaudun vaikeisiin  
tunteisiin ja kuumottaviin tilanteisiin?***



## 6 JUURET

*"Mistä olen tullut tähän? Miten historiani elää minussa nyt?  
Millaisia merkityksiä annan menneelle?"*

**TAVOITTEENA** on integroida omia kokemuksia osaksi omaa (elämän)tarinaa. Tarinallisuus auttaa hahmottamaan eletyn elämän merkitystä tässä hetkessä. Kuulemalla toisten tarinoita voidaan peilata niitä omiin kokemuksiin ja saada vertaistukea. Tapaamisen aiheissa lähestytään myös omais- ja perhetyön näkökulmille keskeisiä teemoja.

### **Mentalisaatiokierros**

**Muistellaan edellistä kertaa ja keskustellaan harjoitteiden synnyttämistä ajatuksista.** Millaisia vaikutelmia toiset ihmiset herättävät meissä? Pidetään prosessia yllä myös sillä, että sanoitetaan missä vaiheessa prosessia ollaan: puoliväli on ylitetty.

**Otsikkopaperi** sanasta *Juuret*.

**Ruumiin avaus**

**Havainnoidaan kehossa tunteita, ajatuksia ja tuntemuksia selinmakuulla lattialla.** Rentoudutaan. Voi kokeilla tehdä pitkiä ääniä hengityksen mukana, ensin pienenä ja sitten kasvattaen.

**Muistelu**

**Muistellaan lattialla maaten omaa elämää ja sen käännekohtia.** Niitä käännteitä, jotka nyt koetaan merkityksellisinä. Tähän voi myös keksiä mielikuvamatkan, joka johdattaa katselemaan elämässä taaksepäin.

**SILTAHARJOITE** *Eletyn kehon omakuva*

**Tarvikkeet:** Jokaiselle oman kehon mittainen pätkä ruskeaa rullalla olevaa remonttipaperia. Laadukkaat väriliidut.

**Pariharjoite. Piirretään vuorotellen parin kehon ääriviivat paperille.** Pari saa valita asennon, jossa haluaa olla. Tämän jälkeen muistellaan ja kerrotaan oma elämäntarina **kehon näkökulmasta**, millaisia tapahtumia tälle keholle on tapahtunut (kun olin seitsemän, kaaduin pyörällä ja ranteeni murtui), mitä keho on tykännyt tehdä (urheilla, makoilla, syödä...). Kerrotaan oman kehon kokemuksia, mieltymyksiä ja tuntemuksia, pienestä lapsesta tähän päivään saakka. Pohditaan tärkeitä käännekohtia elämässä, ja miten ne vaikuttivat kehoon. Kerrotaan henkilökohtaisia asioita, mutta ei yksityisiä.

Pari kuuntelee, ja samalla värittää ja piirtää parinsa kehopiirrokseseen **oman tulkintansa** siitä, mitä hän kuulee. Annetaan rajattu aika esim. 15 min, jonka jälkeen vaihdetaan roolia. Lopuksi molemmat saavat oman kuvansa itselleen, ja tutkivat sitä rauhassa tehden väriliiduilla haluamiaan täydennyksiä. Tässä vaiheessa voi myös muistella omaa elämäntarinaa yksityisellä tasolla, ja merkitä kuvaan vain itselle avautuvaa symboliikkaa.

**Huomioita ohjaajalle:** Ohjaaja kehottaa keskittymään aktiiviseen kuuntelemiseen ja tekemään havaintoja siitä, mitä tarina nostaa esiin omassa mielessä ja kehossa. Kertojavuorossa oleva havainnoi, millaiselta tuntuu, kun toinen kommentoi kuulemaansa värittämällä ja piirtämällä minun kehopiirrokseni. Kerrotaan itselle sopivalta tuntuvia asioita: nuorten kanssa tämä on tärkeää sanoittaa ääneen. Harjoitellaan itsen suojaamista! Samalla harjoitellaan kiinnostumista toisesta. Pohdinnassa voi nostaa esiin, että toinen ihminen on aina tavallaan mysteeri, ja oma tulkinta hänestä ei vastaa koskaan koko totuutta.

## YDINHARJOITE **Oma huone**

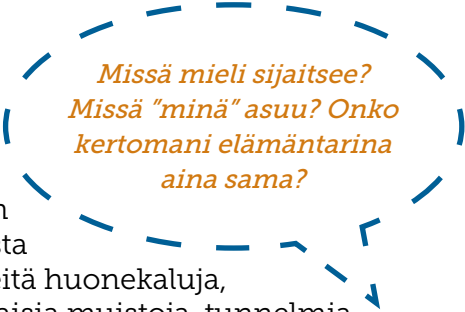
**Tarvikkeet:** Jokaiselle A4- tai A3-kokoinen paperi, ohut musta tussi / lyijykynä ja värikynät.

**Vaihe yksi:** Jokainen piirtää pohjapiirroksen johonkin itse valitsemaansa elämänvaiheeseen liittyvästä omasta huoneestaan. Seinien sisälle piirretään huoneen tärkeitä huonekaluja, esineitä ja asioita. Käydään omassa mielessä läpi, millaisia muistoja, tunnelmia ja tapahtumia, huoneeseen sisältyy. Kuka oli se Minä, joka siellä asuu/asui? Pohjapiirrokseseen lisätään tunteita tai tapahtumia merkkäviä värejä, symboleita ja sanoja.

**Vaihe kaksi: Parityöskentely.** Kutsutaan toinen ryhmäläinen kylään omaan huoneeseen. Kerrotaan muistoista, omasta itsestä. Asuiko huoneessa muita? Kuka huoneessa vieraili? Mitä näkyi huoneen ikkunasta? Millaisia tunteita huoneessa on? Huoneessa vierailija voi myös esittää kysymyksiä.

**Yhteinen ryhmäkeskustelu** harjoitteiden mieleen nostamista ajatuksista ja tunteista.

**Huomioita ohjaajalle:** Huoneeseen liittyy monenlaisia muistoja, joista osa voi olla hyvinkin hankalia tai ahdistavia. Työskentele sensitiivisesti, ja muistuta ryhmäläisiä pitämään huolta toisistaan. Parin kanssa jaetut asiat ovat



*Missä mieli sijaitsee?  
Missä "minä" asuu? Onko  
kertomani elämäntarina  
aina sama?*

luottamuksellisia, ja jokainen itse valitsee, mitä haluaa jakaa koko ryhmälle. Yhteisessä keskustelussa tuodaan esiin muu perhe, joka on ollut läsnä huonetta ympäröivässä todellisuudessa. Millainen olisi koko yhteisen kodin pohjapiirros, ja siellä olevat tapahtumat ja tunnelmat? Millainen perhe kodissa asuu/asui? Millaiset välit ovat?

**Lopuksi mentalisaatiokierros.** Se voi olla myös sanaton: tehdään liike tai käsien asento joka kuvastaa tässä-ja-nyt -tunnelmia.

**SOVELTAMISIDEA** *Millainen liikeimprovisaatio rakentuisi kodin arkiliikkeistä, tunnelmista ja tiloista?*

**Huom!** Jos ryhmässä on pariton määrä osallistujia, ja ohjaaja menee pariiksi. Mitä elämästään voi jakaa ohjaajana? Ohjaajan on hyvä myös tunnistaa, että tilanne ei ole nuorelle täysin tasavertainen, vaikka ihmisenä ollaankin tasavertaisina. Valtasuhteista voi käydä keskustelua myös työparin ja ryhmän kanssa.

*Tunnistanko, milloin tietoinen tai tiedostamaton tunnetila vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin? Omaanko kuuntelutaitoa? "Omistanko" ja tunnenko oman elämänhistoriani? Pystynkö käyttämään huumoria mentalisointia edistääkseni?*

## 7 KAIKU

*”Millainen on elämäntarinani? Mikä säilyy, ja mistä haluan pois?  
Millaisia kaikuja kuulen menneestä?”*

**TAVOITTEENA** on syventää viime kerralla aloitettua oman elämäntarinan kertomista. Lähestytään omaa elämää draamatyöskentelyn kautta.

### Mentalisaatiokierros

**Jokainen sanoo piirissä yhden sanan tämänhetkisestä tunnelmasta.**

Muut kuuntelevat. Käsissä kuljetettava näkymätön ”energiapallo” voi olla hyvä väline vuoron vaihtumiselle.

**Muistellaan edellistä ryhmäkertaa.**

Oma historia on saattanut nostaa mieleen monenlaisia muistoja ja tunteita. Kannustetaan jakamaan omia ajatuksia muille sen verran kuin tuntuu itsestä oikealta - se on hyvää rajanvetoa. Kaikenlaiset tunteet ovat kuitenkin sallittuja, myös vihaiset. Kaikki ryhmäläiset ovat tarinoineen samanarvoisia.

**Otsikkopaperi** sanasta *Kaiku*.

### Apinointi

**Piiri. Vuoron perään osoitetaan jotakuta toista piirissä seisooja sormella,**

ja pidetään käsi ojennettuna tätä kohti, jotta kaikki näkevät kuka on jo ”valittu”. Se ketä osoitetaan, osoittaa jotain toista, ja niin edelleen, kunnes kaikilla on joku jota he osoittavat.

Viimeinen osoittaa sitä, joka aloitti valinnan. Näin jokaisella on seuraaja ja seurattava. Pudotetaan käsi alas ja ollaan aivan ”neutraalisti”. Seuraaja katsoo kiinteästi vain ja ainoastaan valittuaan ja toistaa kaiken, mitä tämä tekee; ilmeet, eleet, äänet... mikroliikkeet esiin!







Apinointi on osoitus siitä, kuinka "tyhjästä" alkaa syntymään hauska, yhteinen leikki ja kuinka tosissaan siihen voi suhtautua. Mieli tyhjenee kaikesta muusta.

**Huomioita ohjaajalle:** Tämän leikin yhteydessä voi pohtia ääneen meissä olevia peilisoluja. Apinointi on yksi tapa sujuvoittaa vuorovaikutusta, ja se on usein tiedostamatonta.

### **Tilakävely**

**Kävellään tilassa.** Kiinnitetään huomio kehon jännityksiin ja rytmiin. Tehdään pysäytyksiä ja liikkeellelähtöjä. Ohjeistetaan tekemään erilaisia asentoja pysähtyessä.

## YDINHARJOITE **Patsaspiiri**

**Seisotaan piirissä. Joku menee keskelle ja tekee asennon, patsaan.** Seuraava täydentää kuvan. Ensimmäinen poistuu, ja toinen jää. Kolmas piirissä seisoo ja täydentää kuvan, toinen poistuu, ja niin edelleen. Syntyy pieniä improvisoituja kuvia, joita ei pyritä rajoittamaan millään tavalla. Mielikuvat virtaavat!

**Vaihe kaksi:** Pidetään sama tekniikka, mutta heitellään mukaan aiheita. Tehdään kuvia tunnesanoista tai tilanteista: onni, suru, inho, tyytyväisyys, rakkaus, lottovoitto, odotushuone. Variaatioita on paljon. Aiheilla voi säädellä työn syvyyttä. Harjoite saa olla myös leikkisä, ja kuvat saavat herättää kaikilla erilaisia tulkintoja. Havainnoi ryhmän virettä!

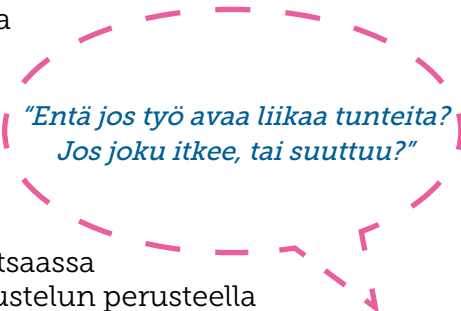
**Vaihe kolme:** Syvennetään aiheita ja tehdään kuvia omista elämäkokemuksista. Aiheita voivat olla ystävyys, koulun piha, koti ja perhe. Tehdään teemasanojen pohjalta uusia kuvia siten, että kuvaan astuu kolme ihmistä kerrallaan: ensimmäinen menee ja tekee asennon, toinen ja kolmas tulevat vuorollaan täydentämään kuvan. Kaikki kuvat ovat hyviä, älä arvota!

58

**Kuvan pysäyttäminen ja fasilitointi:** Ohjaaja sanoo sopivalla hetkellä seis. Hän pyytää sillä hetkellä patsaassa olevia olemaan paikoillaan hetken aikaa (jos mahdollista!). Muut kiertävät ympäri patsasta ja katsovat sitä joka suunnasta. Ohjaaja pyytää ryhmäläisiä heittelemään ääneen havaintoja, mitä kuvassa näkyy. **Huom!** Havaintoja, ei vielä tulkintoja! "Kolme ihmistä." "Yksi istuu, toiset seisovat". "Silmät ovat kiinni". Tämän jälkeen pyydetään tulkintoja:

- Keitä kuvassa olijat voisivat olla? Millainen suhde heillä on toisiinsa?
- Millaisia tunteita kuvassa on? Mitä tässä on tapahtunut?

On tärkeää sallia monenlaisia tulkintoja, eikä heti lukita yhtä oikeaa. Ohjaaja kaituttaa ryhmäläisten sanoja, ja pyytää lisää. Työskennellään melko nopeatempoisesti. Lopuksi voidaan tehdä valintoja. Keneen tai mihin ryhmä voisi samaistua tässä kuvassa? Miksi? Onko kuvassa päähenkilö? Mitä hänelle kuuluu?



*"Entä jos työ avaa liikaa tunteita?  
Jos joku itkee, tai suuttuu?"*

- Kuva voidaan herättää henkiin ja pyytää kaikkia patsaassa olevia vuoron perään sanomaan kuulemansa keskustelun perusteella jokin lause, tai liike, joka kuvastaa heille annetun roolin mukaisia ajatuksia tai tunteita. Muuttuiko jokin? Onko kuvassa enemmänkin "päähenkilöitä"?
- Kiitetään kuvassa olleita "patsaita" (taputuksia!). Tämän jälkeen työskentely voi edetä monella tavalla. Äskeisestä kuvasta voidaan poimia käsiteltäviä teemoja. Mitä halutaan käsitellä? Voidaan esimerkiksi tehdä pareittain patsaskuvia vuorovaikutuksesta perheessä, sekä "hyvästä" että "vaikeasta" ja pyytää vapaaehtoisia näyttämään kuvia. Voidaan myös jakaa ryhmä kahtia, toisten ollessa kuvanveistäjiä ja toisten "savea".

**Lopuksi on tärkeää käydä läpi yhteinen keskustelu** omassa elämässä vaikuttavista vastuksista ja selviytymiskeinoista. Tuntuivatko patsastilanteet tutuilta omasta elämästä? Millainen olisi patsas tunteesta, kun vaikeuksista on selvitty?

**Huomioita ohjaajalle:** Patsas- ja draamatyöskentelylle on lukemattomia tekniikoita, joihin löydät vinkkikirjallisuutta tämän kirjan lopusta. Tämä kuvaus on pintaraapaisu. Patsas-, draama- ja forumteatteritekniikoita voi syventää melko loputtomasti, ja niiden varaan voi halutessaan rakentaa helposti koko kymmenen kerran prosessin. Työ on vahvaa ja voi herättää paljon tunteita. Sitä ei tarvitse pelätä, mutta tunnustele ryhmässä olevaa tunnelmaa, ja kevennä intensiteettiä tarvittaessa. Muista, että hiljaisuudessakin ajatukset voivat pyöriä vinosti.

Mentalisaation kannalta tärkeää on pysähtyä patsaskuvien äärelle pohtimaan havainnon ja tulkinnan välisiä eroja. Usein tyypillistä patsastyöskentelyssä on lähteä heti innoissaan tekemään tulkintoja. Mitä tämä kertoo myös arjen

tilanteista? Entä jos vuorovaikutuksessa voisi ensin vain tehdä havaintoja, eikä syöksyä tulkitsemaan ja lukita merkityksiä? Auttaisiko se kasvattamaan ymmärrystä toisia ihmisiä kohtaan, ja helpottaisiko haastavissa tilanteissa?

**Tehdään yhteinen "raportti" niistä asioista, joita ryhmäkerta on nostanut mieleen ja esille.** Tuotetaan vapaata viivaa ja muotoja suurelle yhteiselle paperille, joka on maassa. Kuva voi sisältää myös sanoja. Tähän soveltuu hyvin rautakaupasta saatava musta bitumipaperi ja vahaliidut. Tämänkaltaisia "raportteja" voidaan tehdä myös muilla ryhmäkerroilla.

**Lopuksi tullaan piiriin** ja annetaan katseiden kohdata kaikkien kanssa ennen kuin lähdetään eri suuntiin.

*Pystynkö pysymään avoimena ryhmää ohjatessani? Siedänpö hiljaisuutta ja epävarmuutta? Olenko armollinen itselleni, työparille ja ryhmäläisille? Ahdistunko tai pelkäänkö kun kohtaan ristiriitoja tai mielipide-eroja?*

*Tilaa omalle luonnostelulle...*



## 8 AVARUUS

*"Mitä lapsena unelmoin? Millaisista asioista nyt unelmoin?  
Millaisia esteitä unelmoinnille?"*

**TAVOITTEENA** on suunnata katsetta tulevaisuuteen ja antaa tilaa unelmoinnille. Rohkaistaan unelmoimaan myös mahdottomia, vain mielikuvitus on rajana! Toisaalta myös pohditaan, mikä on mahdollista ja mikä ei.

### **Mentalisaatiokierros**

**Palautetaan edellinen ryhmäkerta ja sen tunnelmat mieleen.** Onko omalla historialla merkitystä tähän päivään? Mistä saa voimaa eteenpäin menemiseen?

**Otsikkopaperi** sanasta **Avaruus**. Keskustellaan unelmista ryhmän kanssa. Jokainen kirjoittaa 1-2 unelmaa paperilapuille nimettömänä. Laput kootaan koriin ja sen jälkeen teipataan yhdessä tilan seinään.

Ohjaaja herättelee keskustelua: kuinka näitä unelmia kohti voi mennä?

### **Ruumiin avaus**

**Seisoen piirissä, aletaan hytkyttää** kehoa polvista joustamalla ylös-alas. Kasvatetaan, ja annetaan tärinän ja hytkyttelyn vallata vähitellen koko keho. Sitten vähitellen hiljennetään tärinää, ja jäädään paikoilleen. Kuulostellaan kehon tuntemuksia, sisäistä tärinää.

## Tahtokävely

**Otetaan parit.** Pareina melko samankokoiset henkilöt, jotta vastus kulkea eteenpäin on tarpeeksi suuri. Toinen pareista asettuu toisen taakse ja tarttuu tätä lantiolta. Edessä oleva koukistaa hieman polviaan ja ottaa eteenpäin suuntaavan asennon. Parit lähtevät kulkemaan kohti tilan vastakkaista seinää, jonne unelmalaput teipattiin. Takana oleva yrittää estää tai pidätellä edessä olevan kulkua, niin että etummainen joutuu käyttämään kunnolla voimaa päästäkseen perille. Parit vaihtavat rooleja. Sama toistetaan. Tahtokävelystä voi tehdä hauskan kilpailun.

**Huomioita ohjaajalle:** Rohkaise käyttämään sekä fyysistä voimaa että tahdonvoimaa yrityksessä päästä eteenpäin. Ääntä! Aggression ilmaiseminen ryhmässä on usein tabu. Siitä voidaan puhua tahtokävely -harjoitteen kautta. Milloin tarvitaan voimaa ja positiivista aggressiota itsensä puolustamiseen, jotta ei joutuisi vahvemman yliajamaksi? Milloin ja millaista voimaa tarvitaan, jotta pääsisi lähemmäs unelmia? Rohkeus antaa rajat, joita muutkin kunnioittavat!

62

## Mä haluan alas/ylös

Pelin tavoite on ilmaista oma toive (ylös tai alas), ja antaa ryhmän auttaa tämän toteuttamisessa.

**Ensin harjoitellaan yhden henkilön nostamista** yhdessä käsivarsille, ja laskemista turvallisesti lattialle niin, että henkilö jää jaloilleen. Ohjaaja on ensin harjoituskappaleena. Jännitettyä kehoa on kevyempi kannatella kuin veltoa! Harjoitellaan myös turvallista lattialle laskemista. Ohjaaja kallistuu jäykkänä taaksepäin ja ryhmä kannattelee hänet maahan makaamaan. Kannustetaan kaikkia tulemaan mukaan: mitä enemmän käsipareja, sitä kevyempi on nostettava / laskettava!

**Pelin kulku:** Kävellään sikin sokin tilassa. Kuka tahansa yksi kerrallaan voi ilmoittaa: "mä haluan alas!" Tai "mä haluan ylös!". Silloin kaikki tulevat auttamaan häntä, kuten harjoiteltiin. Alas maahan laskettu voi levähtää pienen hetken ennen kuin nousee ylös kävelemään taas. Käydään läpi kaikki jotka haluavat tulla nostetuksi tai lasketuksi.



**Huomioita ohjaajalle:** Anna aikaa kävelyille. Hiljainen kävely tilassa on tärkeää, koska todennäköisesti kukin pohtii mielessään jaksako ryhmä kannatella juuri minua, ja uskallanko antautua kannateltavaksi? Jokaista voi kannatella, ryhmä on voimakas! Harjoitteen ajatuksista ja kokemuksista voidaan keskustella, tai se voidaan myös jättää silleen. Harjoite toistetaan esimerkiksi prosessin lopetusvaiheessa. Miten kokemus on muuttunut?

**POHDITTAVAA** *Miten soveltaa tämä harjoite esteettömäksi, jos ryhmässä on vaikeasti liikkuvia henkilöitä?*

## YDINHARJOITE **Minä unelmoin** -runo

**Kirjoitetaan keskeytymätöntä tajunnanvirtatekstiä** paperille *Minä unelmoin* -aloitussanoilla (aikaa 5-10 minuuttia). Aina, kun kirjoitus tuntuu ehtyvän, aloitetaan uudelleen: minä unelmoin... Ajan päätyttyä teksti luetaan hiljaa läpi itsekseen, ja valitaan siitä alleviivaamalla tai ympyröimällä kiinnostavat sanat tai lauseet. Näistä muodostetaan uusi teksti jonka voi jakaa muille. Teksti voi olla yksi lause, sanalista, rukous, haiku, runo tai mikä tahansa muu teksti. Nimetään teksti.

**Tekstien jakaminen:** Syntyneet tekstit voi jakaa monin tavoin. Ne voi teipata tilan seinille, ja kierrellä lukemassa hiljaa. Ne voi myös jakaa ääneen lukien koko ryhmälle piirissä siten, että kaikki paitsi lukuvuorossa oleva sulkevat silmänsä. Luettuaan tekstinsä hän koskettaa olkapäähän seuraavaa. Käydään näin läpi kaikkien vuoro. Tekstiä ei ole kuitenkaan pakko jakaa, jos siltä tuntuu.

64

**Teksti voidaan jakaa myös pareittain.** Tämän jälkeen parin kanssa voi tehdä käsillä liikeimprovisaation tekstien herättämästä tunnelmasta. Toinen pari aloittaa ja tekee käsillään liikkeen ja jää paikalleen. Toinen tekee vastaliikkeen ja jää paikalleen. Pikku hiljaa syntyy *Unelmien vuoropuhelu* -tanssi. Ohjaajat laittavat musiikkia.

**Ryhmäkerta suljetaan mentalisaatiokierrokseen** ja tunnustellaan ryhmässä olevaa tunnelmaa. Voidaan antaa kotitehtäväksi tehdä pieniä konkreettisia suunnitelmia ja aikatauluja unelmia kohti menemiseksi.

*Olenko osallistunut keskusteluun pohtivalla asenteella? Olenko auttanut ryhmää ja työpariani tuomaan uudenlaisia näkökulmia asioihin? Olenko ollut avoin suhtautumisessani ryhmässä nousseihin keskusteluaiheisiin? Onko minulla valmiutta väärinymmärryksen ymmärtämiseen? Onko minulla valmiutta sovintoon ja anteeksiantoon?*



## 9 HYPPI

*"Mitä kohti haluan kulkea?  
Uskallanko ottaa hyppyjä tuntemattomaan?  
Mistä saan siihen voimaa?"*

**TAVOITTEENA** on jatkaa työskentelyä liittyen tulevaisuuteen ja elämän suuntaan. Palautetaan mieleen edellisen kerran avaruus ja unelmat. Voiko vanhoja unelmia herättää henkiin? Miten voisi kasvattaa uusia unelmia?

**Otsikkopaperi** sanasta *Hyppy*

### **Ruumiin avaus: Valopuku**

Hierotaan käsiä yhteen ja luodaan mielikuva keltaisesta valopallosta, joka syntyy käsien väliin. Palloa voi kasvattaa ja pienentää. Valoa levitetään kaikkialle, aloittaen tekemällä itselle valopuku: housut, paita, sukat, lapaset, kypärä. Valoa

levitetään myös kaikkialle tilaan. Lopuksi valoa voi voimakkaalla eleellä ja viuh-äänellä lähettää jollekin tai joillekin ihmisille, joiden ajattelee sitä tarvitsevan.

*Variaatio:* Millaista liikettä valosta muodostettu haarniska tuo tullessaan? Liikeimprovisaatio musiikilla.

## **YDINHARJOITE** Tulevaisuuden soturin puku

Otetaan esiin ryhmäkerralla **Juuret (6)** tehty *Eletyn kehon omakuva -piirros*, joka tehtiin ruskealle remonttipaperille. Jos tätä ei ole tehty, voidaan tehdä kehon ääriviivat nyt. Jokainen saa valita oman asentonsa ja ryhmä tai pari piirtää liiduilla ääriviivat. Jokainen työstää omista ääriviivoistaan tai jo tehdyn "eletyn kehon" päälle Soturin puvun. Kuvaan liitetään itsessä olevia hyväksi koettuja ominaisuuksia, sekä ominaisuuksia mitä itselle toivoo. Kaikki on mahdollista, vaikka siivet selkään! Käytetään väripapereita, väriliituja ja/tai kevyesti ohennettuja pullovärejä.

**Kuvaan liitetään myös sanoja tai lauseita:** Edellisellä kerralla tehty unelmateksti tai joku muu tärkeä manifesti, manaus, runo, rukous, josta saa voimaa tulevaisuuden haasteiden kohtaamiseen. Työskennellään puoli tuntia keskittyneesti.

**Lopuksi kierretään ympäriinsä** ihmettelemässä toisten soturipukuja.

### HO! -lopetus

**Astutaan oikealla jalalla kohti piirin keskustaa**, polvet hieman koukussa. Tukeva ja vahva asento. Nostetaan hitaasti oikea käsi suorana etukautta ylös. Kun käsi on lakipisteessä, lyödään se täsmälleen yhtä aikaa muiden kanssa alas kohti piiriä, ja samalla huudetaan kaikin voimin "HO!". HO! -lopetus voidaan tehdä ryhmäkertojen päätteeksi muillakin kerroilla.

**Huomioita ohjaajalle:** Soturipuvun valmistaminen on hiljaista itsenäistä työskentelyä. Anna rauha tähän syventymiseen. Havainnoi mitä yksilöissä tapahtuu. Voit laittaa myös tunnelmamusiikkia taustalle, jos se on ryhmälle ok. Toisaalta ei voi tietää miten valitsemasi tunnelmamusiikki ryhmässä vaikuttaa; se voi myös olla ärsyttävää. Olisiko ryhmässä niin turvallista, että sen voisi sanoa ääneen?

*Miten ohjaajana valmistaudun päästämään irti ryhmäläisistä? Pystynkö sietämään keskeneräisyyttä? Omaanko mielen reflektiokykyä? Kykenenkö jakamaan aidosti itseäni ja ajatuksiani työparin kanssa?*





## 10 HEIJASTUS

*”Millainen matka on ollut?  
Millainen on omakuvani, nyt?”*

**TAVOITTEENA** on sulkea ryhmäprosessi. Muistellaan mitä matkan aikana on tehty ja koettu. Samalla suuntana on tulevaisuus. Mitä haluaa ottaa mukaansa ryhmästä? Onko tullut tietoiseksi, mitä tämän jälkeen tarvitsee?

### **Mentalisaatiokierros**

Keskustellaan lopusta ja luopumisesta. Painotetaan myös sitä, että oma prosessi jatkuu, vaikka yhteinen ryhmäprosessi päättyykin.

**Otsikkopaperi** sanasta *Heijastus*.

### **Ruumiin avaus**

#### **Seisotaan piirissä silmät suljettuina.**

Kuvitellaan että jaloista alkaa kasvaa juuria, jotka läpäisevät alla olevan lattian ja tunkeutuvat syvälle maahan. Juurista nousee kehoon ravinteita ja vettä. Tämän jälkeen kuvitellaan, että ylävartalosta alkaa kasvaa oksia ja lehvästää kohti kattoa. Oksat puhkaisevat katon ja sen takana olevat kerrokset aina auringonvaloon saakka. Korkeaksi kasvaneet puut seisovat hetken hiljaa paikallaan ja tunnustelevat toistensa läsnäoloa.

### **Liikejuoru**

**Seisotaan piirissä.** Ohjaaja tekee yksinkertaisen liikkeen ja äänen. Seuraava piirissä kopioi liikkeen ja ääneen pikkutarkasti, edistäen sen jälleen seuraavalle. Harjoitetaan tarkkaa havainnointia. Pienetkin muutokset liikkeessä ja äänessä kopioidaan edelliseltä. Tarkoituksena ei ole muuttaa materiaalia vaan kopioida - mutta liike tulee väistämättä muuttumaan, ja se tekee leikistä hauskan.

Leikin variaatiossa alkuliikettä ja -ääntä lähdetään kasvattamaan, ja sen jälkeen pienentämään. Sama hidastuksella ja nopeutuksella.

## YDINHARJOITE **Omakeva N.Y.T.** -installaatio eli tilateos

Installaatiot rakennetaan **Omakeva N.Y.T.** -prosessin aikana syntyneistä kuvallisista ja kirjallisista tuotoksista, kuten *Tulevaisuuden soturin puku* ja *Oma aamu* -teokset. Installaatioon voi käyttää myös tilassa olevia tavaroita, ja lisämateriaalina henkilökohtaisia tavaroita kuten mitä sattuu olemaan juuri nyt laukussa. Edellisellä kerralla voi myös pyytää tuomaan kotoa jonkun tärkeän esineen, jonka haluaa laittaa installaation osaksi.

Paikan valinnan merkitystä korostetaan. Tarkoituksena on, että installaation kautta muodostetaan kuva siitä minästä, joka tällä hetkellä on. Tila on osa symbolista ajattelua itsestä. Rakentamiseen annetaan aikaa puoli tuntia. Sen jälkeen katsotaan yhteinen näyttely. Kukin ryhmäläinen esittelee installaationsa nimeämällä teoksen ja kertomalla siitä lyhyesti. Tähän kierrokseen saattaa mennä paljon aikaa, joten jos voit, varaa viimeiseen ryhmäkertaan enemmän aikaa kuin yleensä.



## *Ryhmäprosessin päättäminen*

Ryhmäprosessin päättäminen on yhtä tärkeä kuin alku. Se voi nostaa pintaan ristiriitaisia tunteita. Päätösvaihe ei aina ole pelkästään iloinen juhla; ryhmän voi antaa myös surra. Ryhmällä on kenties tunne että "nythän tämä vasta alkaa". Voidaan kokea pettymystä siitä, että matka ei ollutkaan vastannut odotuksia. Oivallukset, uudet tuttavuudet ja kenties jonkin uuden alku tuovat toisaalta iloa ja tyydytystä. Nuoren ymmärrys omasta tilanteesta ja tunteista on ehkä saanut jotain valotusta. Ryhmä on vahvistanut tunnetta, että jokainen on tärkeä omana itsenään.

### **100% totta ja tärkeää**

**Piiri.** Keski kohta on 100 % ja piirin kehä 0 %. Yksi kerrallaan liikutaan piirin keskelle ja kerrotaan, että mikä on ollut itselle ryhmässä 100 % totta ja tärkeää. Toiset kommentoivat liikkumalla ulkokehältä kohti keskustaa niin monta prosenttia kuin kokevat jakavansa saman ajatuksen kuin keskellä oleva. Kun kaikki ovat valinneet paikkansa, katsotaan miltä ympärillä näyttää. Näin saadaan tietoa koko ryhmän ajatuksista ja tuntemuksista. Tässä ohjaajatkin voivat osallistua ja kiittää ryhmää yhteisestä matkasta.

### **Lopuksi kerätään kirjallista palautetta ryhmäläisiltä anonyymisti.**

Palautekysymyksissä haetaan reflektiivistä kykyä:

- Kerro ryhmästä omin sanoin.
- Mitä sinulle jäi mieleen?
- Mistä yllätyit? Mikä oli tuttua?
- Jos palaat taaksepäin, mikä tai mitkä tilanteet tai harjoitteet tuntuivat tärkeiltä?
- Mitä jäi sanomatta?
- Mitä olisit halunnut?

Palautteita käytetään arviointimateriaalina. Arviointi on tärkeää toiminnan kehittämisessä. Kuinka ryhmälle asetetut tavoitteet ovat täyttyneet? Olivatko tavoitteet realistisia? Myös työparit arvioivat omaa toimintaansa ohjaajina. Prosessi on voinut herättää paljon tunteita ja kysymyksiä, joka on hyvä alku seuraavaan ryhmäprosessiin.

**Ryhmän lopuksi voidaan ottaa yhteiskuva, ja sopia yhdessä, halutaanko se jakaa jonkun sosiaalisen median kanavan kautta.** Ryhmässä on voinut syntyä uusia ystävyksiä: kannustetaan ihmisiä olemaan yhteydessä toisiinsa vapaaehtoisuuteen perustuen.

Ryhmämallilla on oma someviesteihin liitettävä häshtäg **#omakuvanyt**. Ryhmä voi omaehtoisesti jakaa kokemuksiaan tai kuvia teoksistaan, jos se tuntuu luontevalta.

72

***Kun muistelen ryhmää omin sanoin, mitä minulle nousee mieleen? Mistä yllätyin? Mikä oli tuttua? Jos palaan taaksepäin, mikä tai mitkä tilanteet tai harjoitteet tuntuivat tärkeiltä? Mitä jäi sanomatta? Mitä olisin halunnut tai tarvinnut? Pystynkö luopumaan ja suuntaamaan kohti tulevaa?***

*Tilaa omalle luonnostelulle...*





*"Kokemus - pitkä tai lyhyt, pitkittäinen tai poikittainen - on kaiken avaamisen lähtökohta. Sitä kohti avaukset pyrkivät. Tässä tapahtumien ketjussa olemme itse välikappaleita. Emme avaa vain asiaa, menetelmää, tavoitetta tai tekniikkaa. Avaamme kokemuksen, kasvun, oivalluksen ja sivistymisen mahdollisuuksia. Hyvä olisi, jos avaajina tuntisimme polun."*

**Harri Hyypä**

## *Jälkisanat ohjaajille*

Kun olet kerran tarttunut tähän **Ryhmäohjaajan Luonnoskirjaan**, toivomme että kokemus on ollut niin mielenkiintoinen, että se kutsuu sinua ottamaan sen käyttöön uudelleen ja uudelleen. Tämä on alku. Voit itse kehittää sitä itsellesi ja ryhmän mukaan uudenlaiseksi tutkimusmatkaksi. Kaikki ryhmät ja myös ohjaajat ovat erilaisia. Ratkaisut, jotka toimivat jossain, eivät välttämättä ole sopivia toisaalla. Toisaalta taas, samantapaiset ilmiöt toistuvat sekä ryhmissä yleensä että niitä ohjaavien henkilöiden toiminnassa. Ohjaajan kannattaa harjoittaa kuuntelemista, pohtia omaa taiteellista ajattelua ja itsetuntemusta.

74 Prosessi tutustuttaa nuoren taiteen mahdollisuuksiin tutkia keskeneräisyyttä, riskinottoa ja kontaktia toiseen. Samalla tutkimusmatkalla ovat myös ohjaajat. Prosessi keskittyy löytämään voimaa ja iloa yhdessä tutkimisesta, sivuuttamatta elämän raskasta ja varjoisaa puolta. Tutkimusmatka voi auttaa löytämään elämästä mustavalkoisten totuuksien sijaan nyansseja, jotka rikastavat ja helpottavat matkalla kohti omanlaista aikuisuutta. Myönteinen ryhmäkokemus ja itsemyötätunnon lisääntyminen vaikuttavat kauaskantoisesti moniin tuleviin kokemuksiin.

Ryhmässä syntynyt luottamus elämään ja ohjaajiin voi mahdollistaa nuorelle erilaisten valintojen tekemisen. Jotkut ehkä päättävät hakeutua terapiaan syventämään itsetuntemustaan. Jotkut hakeutuvat opiskelemaan. Joidenkin kohdalla ohjaajilla on ehkä noussut parempi käsitys siitä, mitä nuori tarvitsee tulevaisuudessa, ja he voivat ohjata nuorta eteenpäin.

Vuorovaikutus nuorten kanssa on omia käsityksiä ravistelevaa, uuteen ajatteluun keikauttavaa.

**Ja niin sen pitääkin olla!**

## LÄHTEET

- Alhanen, K., 2013: **John Dewey'n kokemusfilosofia**. Gaudeamus.
- Alhanen, K., Kansanaho, A & al, 2016: **Työnohjauksen käsikirja**. Books on Demand.
- Dewey, J., 2010/1934: **Taide kokemuksena**. Suom. Antti Immonen & Jarkko S. Tuusvuori. Eurooppalaisen filosofian seura. Niin & Näin.
- Kapanen, K., Lipponen, E., Kuure, T., 2015: **Sosiaalinen vahvistaminen käsitteenä ja palveluina**. Sosiaalisen vahvistamisen kehittämistoiminnan tuloksia. Valtakunnallinen työpajayhdistys ry:n julkaisuja, OKM:n tuella.
- Pajulo, M., Salo, S ja Pyykkönen, N., 2015: **Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä**. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2015/11/duo12278>
- Larmo, A., 2010. **Mentalisaatio - Kyky pitää mieli mielessä**. Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98674>
- Laitinen, I. & Ollikainen, S., 2017: **Mentalisaatio teoriasta käytäntöön**. Therapie-säätiö.
- Laitinen, L., 2017: **Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua**. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turun ammattikorkeakoulu.
- Laitinen, L., 2017: **Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista**. Sitran Kulttuurivos -verkkojulkaisu 21.10.2017. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>
- Lehikoinen, K., Pässilä, A., Martin, M. & Pulkki, M., 2016: **Taiteilija kehittäjänä. Taiteelliset interventiot työssä**. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu.
- Mäki, T., 2017: **Taiteen tehtävä**. Esseitä. Into Kustannus Oy.
- Oldham, D., 2010: **Risking being Alive**. The wisdom of Now. Joshua Books.
- Rouhiainen, L. 2003. **Living Transformative Lives: Finnish Freelance Dance Artists in Dialogue with Merleau-Ponty's Phenomenology**. Acta Scenica 13. Theatre Academy.
- Törmi, K., 2016: **Koreografinen prosessi vuorovaikutuksena**. Acta Scenica 46. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu, esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Edita Prima Oy.

## VINKKILUKEMISTOA HARJOITTEISIIN JA SOVELTAVAN TAITEEN KÄYTÄNTÖIHIN

Benjamin, A., 2002: **Making an entrance**. Theory and practice for disabled and non-disabled dancers. Routledge.

Blatner, A., 2007: **Interactive and improvisational Drama**. Varieties of applied theatre and performance. iUniverse.

Boal, A., 1995: **The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy**. (Translated by Adrian Jackson.) Routledge.

Cameron, J. & Ahokas, J.: 2004. **Tyhjän paperin nautinto: tie luovaan kirjoittamiseen**. Like.

Ciriano, E., Kivelä, S. & al, 2018: **MOMU – Moving towards multiprofessional work**. Handbook for Moving towards Multiprofessional Work. Turku University of Applied Sciences 113. Verkkojulkaisu 22.10.2018: <http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/PublishedService?pageID=9&itemcode=9789522166760>

Jussilainen, A., Nätkinniemi, M. & Tirkkonen, T. 2018: **Avaimia omaan polkuun -opas - taidetotoiminta nuorten elämäntaitojen tukena**. Verkkojulkaisu 30.10.2018 <https://www.nuori.fi/toiminta-2/tenho/opas>.

Owens, A. & Barber, K., 2014: **Draamakompassi. Prosessidraaman suunnittelu, käytännön työskentely, arviointi ja reflektointi**. Suomennos Korhonen, P. & Airaksinen, A. Draamatyö, Helsinki.

Rohd, M., 1998: **Theatre for Community, conflict & Dialogue**. The Hope is Vital training Manual. Heinemann.

**Turku AMK:n Taikusydän -sivusto** (22.10.2018) <https://taikusydan.turkuamk.fi/>

Vehkalahti, R., 2008: **Leikkivä teatteri**. Lasten Keskus/LK Kirjat, Helsinki. Gummerus Kirjapaino.





*"Muistan kävelyjä.*

*Dérive: Harhailta ja eksyä. Kävellä tuntematon oppaana,  
rinnallani, yhteinen tanssi.*

*Kävelimme ilman suuntaa, yhdessä ja yksin,  
suoria linjoja ja kaarevia, pehmeitä.*

*Muistan askeleita täynnä aggressiota ja vihaa - pelkoa. Butokävely: Kävellä kohti  
tulevaa ja toiveita. Kävelyä oman tahdon kanssa.*

*Minä haluan ."*

**Eero**

**Omakuva N.Y.T. Ryhmänohjaajan Luonnoskirja** on kuvaus nuorille suunnatusta taideperustaisen kasvuryhmän ohjausmallista, jossa keskeistä taiteen lisäksi on mentalisaatioon keskittyvä reflektiivinen työote.

Kirja on tarkoitettu tueksi ja inspiraatioksi sosiaali-, terveys- ja nuorisoalojen sekä taidealojen ryhmänohjaajille, ja näiden alojen väliseen toiminnan suunnitteluun ja ryhmänohjaukseen.

**Omakuva N.Y.T ryhmämalli** on kehitetty FinFami Uusimaa ry:n *MiMi (Terve Mieli, Mitä kuuluu? Hyvinvointia ja ilmaisun iloa!)* ja *Space! - Tilaa nuorten ehkäisevään mielenterveystyöhön* -projekteissa vuosina 2012-2018. STEA:n rahoittamissa projekteissa on ohjattu nuorten kasvuryhmiä opiskeluterveydenhuollossa, kohdennetussa nuorisotyössä, osana toisen asteen oppilashuoltoa sekä osana FinFami -jäsenjärjestöjen nuorille omaisille kohdennettua toimintaa. Tavoitteena on ollut kehittää työtapoja osaksi sosiaalisen vahvistamisen työtä.

FinFami Uusimaa ry on omaisyhdistys, joka tarjoaa tietoa ja tukea, kun perheessä tai lähipiirissä on mielenterveyden ongelmia. Nuoret mielenterveysomaiset on huomioitu ryhmämallin erityisenä kohderyhmänä.

Kirjan kirjoittajat, MiMi- ja Space! -projekteissa työskennelleet Sanni ja Ursula ovat taiteen ja mielenterveystyön ammattilaisia, joiden erityisenä kiinnostuksen kohteena on ihmismielen tanssi, joka ilmenee suhteissa toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan.

