

LUOVAT MENETELMÄT VIEVÄT TUTKIMUSMATKALLE OMIIN TUNTEISIIN JA TARPEISIIN

Teksti: Teija Larsson, Hyvinvointialojen kouluttaja ja ekspressiivinen taideterapeutti

Hiiden Omaishoitajat ry on tarjonnut alueen omaishoitajille Ragnar Ekbergin säätiön tuella luovia menetelmiä osana ryhmätoimintojaan. Minulla on ollut ilo olla toteuttamassa näitä hetkiä. Sinulla saattaa herätä kysymys, mitä luovat menetelmät tarkoittaa ja mitkä ovat sen tavoitteita? Kerron tässä artikkelissa menetelmän tavoitteista, menetelmistä sekä toimintahetkiin tänä syksynä osallistuneiden ryhmäläisten kokemuksia.

Omaishoitajille toteutetuissa luovissa menetelmissä tavoitteena on ollut tarjota mahdollisuus taiteen eri menetelmin tutkia itseä ja omia voimavaroja yhdessä vertaisten kanssa.

Tavoitteena työskentelyssä on myös tarjota rauhallinen paikka hengähtää usein psyykkisesti sekä fyysisesti vaativasta arjesta.

Mitä luovissa menetelmissä tehdään?

Tapaamisissa kysellään kuulumisia, tässä ja nyt. Osallistuja kertoo, mitä juuri sillä hetkellä haluaa jakaa muiden kanssa. Voi olla myös vain hiljaa ja kuunnella muita. Alun kuulumisten jälkeen ohjaan ja houkuttelen osallistujia tekemään erilaisia asioita eri tapaamiskerroilla, mm. rentoutusharjoituksia, liikumme musiikin mukana, kuuntelemme oman kehomme tuntemuksia, teemme ja tutkimme kuvia, muovailemme savea, etsimme aarteita luonnosta ja kotoa, sekä välillä kirjoitamme yksittäisiä sanoja, lauseita ja tuntemuksiamme. Tekemisen lopuksi ryhmäläiset kertovat tekemistään teoksista sekä tuntemuksistaan. Kaikki tekeminen on vapaaehtoista.

Ryhmän vetäjänä mietin ja kuuntelen tarkasti, mitä ryhmässä tapahtuu ja mitä menetelmiä käytän. Olennaista on se, mitä ryhmä tarvitsee. Tämän syksyn ryhmässä otettiin myös voimakuvia. Uskallus heittäytyä mielikuvituksen vietäväksi tuo iloa ja voimaa, mikä näkyy myös arjessa. Aikaisempaa kokemusta tai osaamista ei ryhmässä tarvita. Jokainen on arvokas juuri sellaisena kuin on. Myös kaikkien tekemät työt ovat yhtä arvokkaita. Keskeistä työskentelyssä on luottamuksellisuus, jolloin uskaltaa tuoda esiin kipeitäkin asioita.

Osallistujien kokemuksia ryhmätyöskentelystä

"Löytää väylä itseeni ja keksiä keinoja selvitä tulevista vuosista, menettämättä itseäni kokonaan."

"Lähdin tyhjältä uteliaana, löysin uutta. Koin että muutuin positiivisesti ja opin pohtimaan vaikeitakin asioita. En ole vielä kukaan valmis, mutta suunta on oikea."

"Alku oli pelottavaa kurkistelua omaan elämään. Pikkuhiljaa näkymät ovat muuttuneet valoisimmiksi ja kirkkaimmiksi ja pienet ilot puskevat pintaan routaisesta mielestä."

"Tavallinen arki haasteineen ei tunnu enää niin ahdistavalta ja huumori on löytänyt pieniä koloja jokaisesta päivästä ja harmaatkin päivät ovat vähän vähemmän synkkiä."

"Pystyn suhtautumaan asioihin useammalta kantilta ja arvostamaan että elän!"

"Ilman muuta voin suositella tällaista, jos kaipaa irtautumista arjen pyörityksestä ja ennakkoluulottomasti lähtee mukaan. Ei tarvitse olla taiteilija, vaan tekemisen halu riittää."

