

Voimaannuttavia työmenetelmiä nuorten kanssa työskenteleville



Lukijalle

Kädessäsi on opas, johon on koottu ohjeet kolmen toiminnallisen työmenetelmän vettä-
tämiseksi nuorille. Ikkunatarinoiden tekoa, väripajoja ja VÄRE-ryhmätoimintaa kokeil-
tiin Omat avaimet -projektin aikana ja ne osoittautuivat toimiviksi ja tarpeelliseksi. Mene-
telmiä voi hyödyntää jo toimivassa ryhmässä tai ne voivat olla alkusysäys uuden ryhmän
kokoamiseen.

Omat avaimet on Aspa-säätiön ja Mielenterveyden keskusliiton (MTKL) yhteinen kehittä-
mishanke, jossa kehitettiin erilaisia työmenetelmiä nuorten aikuisten kanssa työskentelevil-
le ammattilaisille. Vuosina 2017-2019 Ylä-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella toimineen pro-
jektin toteuttamista tuki Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) Veikkauksen tuotoilla.

Omat avaimet -projektin kehittämisen fokus on nuorissa aikuisissa (18–29-vuotiaat), jotka
tarvitsevat itsenäistymisessään ja arjessaan vahvaa sosiaalista tukea. Projektin lähtökohtana
on nuorten itsenäistymisessä tarvittavien voimavarojen vahvistaminen sekä asumisen tuki-
palvelujen kokeilu- ja yhteiskehittäminen.

Toiminnallisten työmenetelmien lisäksi voit hyödyntää muita projektin kehittämiä menetel-
miä, jotka löytyvät Mielenterveyden keskusliiton verkkosivuilta:

- Voimavaralähtöinen ryhmävalmennusmalli (HEVARI)
- Voimavaralähtöinen yksilövalmennusmalli
- "Hellurei ja helkkarin tunteet"-tunnekortit hyödynnettäväksi valmennuksissa
- Palvelujen yhteiskehittämisen konsepti.

Toivotamme mukavia ja antoisia hetkiä työpajoissa!

lismessa 21.11.2019

Omat avaimet -projektitiimi

Tuija Nissinen, Anne Kukkonen, Anna Pöllönen ja Johanna Kainulainen

Jos nuorilta on tulossa ikkunatarinoita paljon, niiden esilläoloaika on hyvä sopia etukäteen, jotta kaikkien halukkaiden teokset pääsevät esille.

Omat avaimet -projektissa yhden nuoren ikkunatarina oli esillä noin kolme kuukautta, jonka jälkeen nuori vei ikkunatarinansa kotiin tai se siirrettiin toimitilan seinälle. Omat avaimet -projektin aikana ikkunatarinoissa nähtiin runoja, valokuvia, laulun sanoja, maalauksia, piirustuksia (niin käsin kuin tietokoneella tehtyjä) ja tilataidetta. Ikkunatarinoissa käsiteltiin muun muassa koulukiusaamiseen, yksinäisyyteen, kuolemaan ja sairastumiseen liittyviä teemoja sekä kuvattiin iloa, itsemyötätuntoa ja toivon tärkeyttä elämässä.

VÄRIPAJA -kokeilevaa maalaamista



Väripajaan osallistuvan ei tarvitse osata piirtää, eikä maalata. Osallistuja ei voi epäonnistua ja parhaimmillaan siihen osallistuminen tukee itsetuottamusta ja antaa turvallisen kokemuksen ryhmään kuulumisesta.

Väripajassa ei opeteta maalaamiseen liittyviä teknisiä asioita ja päämääränä ei ole tehdä esittävästä maalausta. Väripajassa voidaan kokeilla miten värit reagoivat, kun niitä yhdistetään keskenään tai niiden joukkoon lisätään esimerkiksi sokeria tai suolaa. Osallistuja tarvitsee vain hieman rohkeutta ja kykyä heittäytyä kokeilevaan ja ihmettelevään värien maailmaan.

Väripajan ohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ovat kyky rohkaista ja innostaa osallistujia luopumaan itsekriittisyydestä ja liiasta kontrollista. Ohjaajan kyky luoda luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri mahdollistavat yhdessä ihmettelyn.

Väripajassa on kolme teemaa akvarelliväreille ja yksi akryyliväreille. Kaikki teemat ovat nopeasti toteutettavissa, joten suositeltavaa on varata maalauspapereita jokaiselle kerralle 2-4 kpl/hlö. Usein ensimmäinen kokeilu rohkaisee toiseen ja on tärkeää, että se on huomioitu materiaaleja hankittaessa sekä ryhmän ajallisessa kestossa. Suositeltava ryhmän kokoontumisaika on noin 1,5 -2 tuntia.

Kiinnitä huomiota värien ja maalauspaperin laatuun. Käytä paperia, joka on pinnaltaan kestävä, tukevaa ja imee vettä, esimerkiksi Canson 200 g tai Classic 250 g -paperit ovat tällaisia. Valitse akvarelliväreiksi paljon pigmenttiä sisältävät värit, esimerkiksi Van Gogh tai Winsor & Newton Cotman -värit. Akryylimaaleiksi sopii esimerkiksi Mont Marte satin-maalit.

Seuraavaksi saat ohjeet neljän erilaisen väripajan ohjaamiseen sekä listan tarvittavista materiaaleista. Jokaisen väripajan jälkeen on vinkki, minkä avulla voi jatkojalostaa kokeilevan maalaamisen tuotoksesta jotakin konkreettista ja kivaa. Vinkkien käyttöön ottaminen jatkaa väripajakertoja enimmillään kahdeksaan kokoontumiskertaan.

Väripajan teemat ovat 1) Väristyksiä, 2) Utuisia sävyjä, 3) Värikimallus ja 4) Värien ilotulitus. Mukavia yhdessä ihmettelyn hetkiä värien maailmassa.

1. Väristyksiä

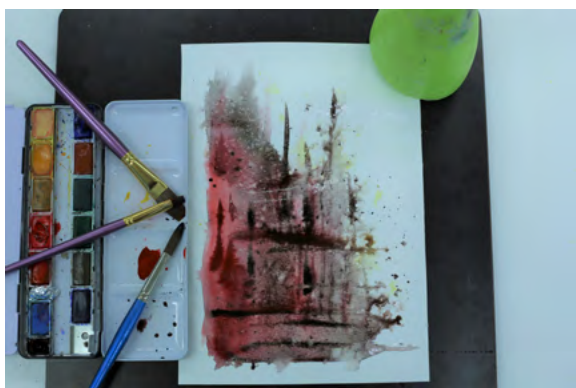
Tarvikkeet

- Sanomalehtiä tai liina pöydän suojaamiseksi
- Laadukkaat akvarellivärit
- Siveltimet (luonnonkuituiset soveltuvat hyvin tähän tarkoitukseen)
- 200-250 gramman vahvuista paperia
- Vanerilevy tai muu alusta, johon paperi kiinnitetään maalarinteipillä
- Vettä suihkepulloon



Ohjeet

1. Kiinnitä paperi maalarinteipillä alustaan, jota voit nostaa ja liikutella.
2. Kostuta paperi suihkepulloa apuna käyttäen (tai isolla siveltimellä).
3. Levitä valitsemiasi värejä paperille. Voit kokeilla, miten värit reagoivat keskenään ja millaisia sävyjä muodostuu, kun nostat paperin pystyyn ja annat värien valua.



Vinkki! Laminoi kuivunut työ, siitä saa persoonallisen hiirimaton!

2. Utuisia sävyjä

Tarvikkeet

- Sanomalehtiä tai liina pöydän suojaamiseen
- Alusta, johon paperi kiinnitetään maalarinteipillä
- Laadukkaan akvarellivärit
- 200-250 g vahvuista paperia
- Siveltimekset (tähän tarkoitukseen soveltuvat hyvin luonnonkuituiset siveltimekset)
- Karkeaa suolaa
- Vettä suihkepulloon
- Kuppeja värien sekoitukseen



Ohjeet

1. Kiinnitä paperi maalarinteipillä alustaan, jota voit nostaa ja liikuttaa.
2. Kostuta paperi suihkepullolla (tai isolla siveltimekellä).
3. Levitä valitsemiasi värejä paperille. Voit kokeilla, miten värit reagoivat keskenään ja millaisia sävyjä muodostuu.
4. Lisää merisuolaa värin päälle.
5. Poista suola, kun värit ovat kuivuneet (seuraavana päivänä).



Vinkki! Kirjoita kuivuneeseen työhön runo, siitä saa kivan taulun!

3. Värikimallus

Tarvikkeet

- Sokeriliemi
- Sanomalehtiä tai liina pöydän suojaamiseksi
- Alusta, johon paperi kiinnitetään maalarinteipillä
- Laadukkaat akvarellivärit
- 200 g – 250 g vahvuista paperia
- Siveltimet (tähän tarkoitukseen soveltuvat hyvin synteettiset siveltimet)



Ohjeet

1. Kiinnitä paperi maalarinteipillä alustaan.
2. Levitä sokerilientä koko paperille, tai niihin kohtiin, joihin haluat levittää väriä.
3. Maalaa sokeriliemen päälle ja katso, mitä tapahtuu.
4. Jos liemi on liian kylmää, se ei reagoi värin kanssa. Tarvittaessa lämmitä sokerilientä varovasti mikrossa. Varo kuumentamasta liikaa!
5. Anna kuivua seuraavaan päivään.

Sokeriliemen valmistus

1. Mittaa kaksi osaa sokeria ja yksi osa vettä eri astioihin.
2. Kiehauta vesi ja lisää siihen sokeri.
3. Sekoita niin kauan, kunnes sokeri on sulanut.
4. Jäähdytä liemi.

Säilytä kannellisessa rasiassa huoneenlämmössä. Jos sokeri on kovettunut, voit lämmittää sitä varovasti mikroaaltouunissa ja käyttää uudestaan.



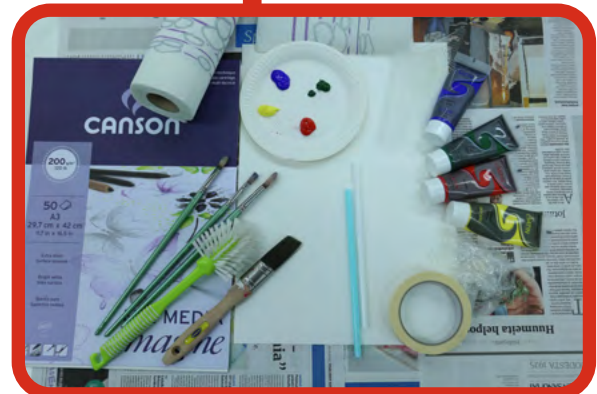


Vinkki! Lisää kuivuneeseen työhön runo, siitä saa kivan kortin!

4. Värien ilotulitus

Tarvikkeet

- Sanomalehtiä tai liina pöydän suojaamiseksi
- 200 g -250 g vahvuista paperia
- Akryylimaalit
- Erilaisia tarvikkeita maalien levittämiseen, esimerkiksi synteettisiä siveltimiä
- Lastoja, pillejä, kelmua, kuplamuovia, harjoja ja kangasta
- Kuppeja värien sekoitukseen
- Vettä värien ohentamiseen

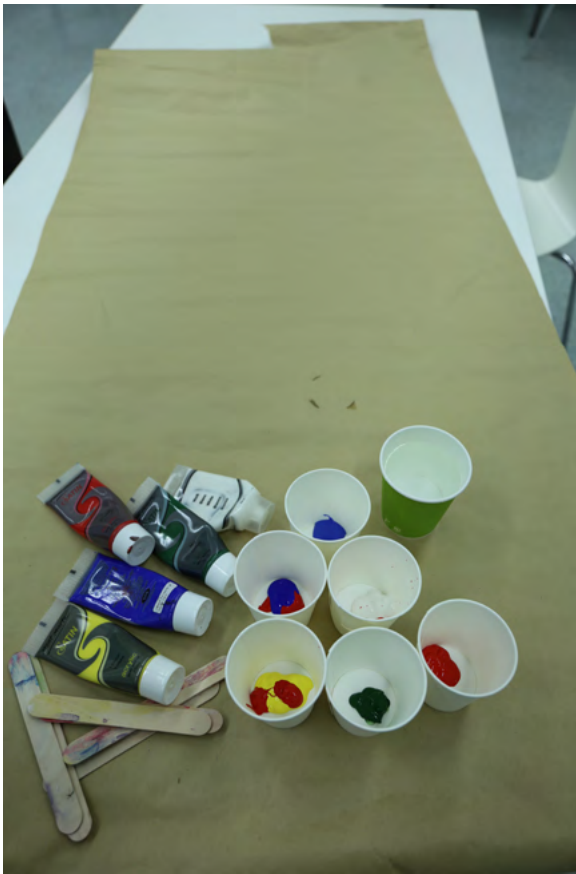


Ohjeet

1. Jos haluat valuttaa, kaataa tai roiskia väriä paperille, ohenna maalia vedellä.
2. Kokeile miten eri sävyjä muodostuu, sillä kaikkia sävyjä voi sekoittaa keskenään.
3. Kokeile erilaisten pintojen tekemistä maaliin. Millaisen jäljen muovi, kangas tai harja saa aikaan maaliin. Entä omat sormesi?
4. Millaisia kuvioita muodostuu, kun löysää värimassaa puhaltaa pillillä?



Vinkki! Väripuro-ryhmätyö



1. Suojaa lattia.
2. Ota voimapaperirullasta reilu pala (jos on tilaa työskennellä voi paperia olla 2-3 metriäkin).
3. Jokainen ryhmän jäsen sekoittaa oman lempiväriin kuppiin. Väriin tulee olla juoksevaa, mutta ei liian valuvaa (piimän kaltaista).
4. Ryhmän jäsenet seisovat pitäen paperia käsissään ja jokainen kaataa vuorollaan oman värin paperille. Väriin kaataja kertoo, miten toiset ryhmäläiset liikuttavat paperia, jotta väri valuu halutulla tavalla.
5. Kuivuneen teoksen voi laittaa ryhmätilaan esille.

VÄRE-ryhmissä voimavarat kasvavat



VÄRE-ryhmä on suunnattu noin 18–35-vuotiaille nuorille aikuisille. VÄRE sisältää henkilökeskeistä voimavaravalmennusta eli HEVARia sekä toiminnallista tekemistä. Toiminnot vaihtelevat vuoroviikoin.

Toiminnallinen osuus suunnitellaan yhdessä nuorten kanssa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa 2,5 tuntia kerrallaan. Ryhmä voi kokoontua 10-15 kerran ajan tai se voi olla myös pysyvää toimintaa.

Ryhmätoiminta tukee nuoria aikuisia, joilla voi olla vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa ja omassa arjen hallinnassaan. Koska ryhmässä käsitellään omaan minuuteen ja identiteettiin ja arjen hallintaan liittyviä teemoja sekä mukana on toiminnallista tekemistä, voidaan ryhmätoimintaan tällä tavoin saada mukaan enemmän nuoria. Ryhmäkertojen sisällön vaihtelu tukee nuoren arjen hallintaa ja minäkuvaa. Lisäksi nuori saa toisilta ryhmäläisiltä vertais-tukea.

Ryhmä on kaikille avoin, eikä ennakkoilmoittautumista välttämättä tarvita. Toiminta on pääsääntöisesti maksutonta osallistujille.

Ohjaajan työparina voi työskennellä kokemusasiantuntija nuori. Jos kokemusasiantuntija nuorta ei löydy ryhmään, voi ryhmäläisistä jokainen vuorollaan halutessaan toimia ohjaajan työparina oman jaksamisen mukaan. Nuori voi olla apuna esimerkiksi tarjoilujen esille laittossa, harjoitteiden ohjeistamisessa sekä sisällön suunnittelussa.

VÄRE-ryhmän toimintatapaa on helppo soveltaa ja muokata omaan toimintaan tarpeiden ja kohderyhmän mukaan. Ryhmän toteutuksen tueksi voi ottaa Omat avaimet -projektissa mallinnetut Hevari-ohjaajan oppaan ja yksilövalmennuksen oppaan.

Esimerkki VÄRE-ryhmän sisällöstä

1. Tutustumista ja yhteiset säännöt
2. HEVARI - omat voimavarat arjessa
3. Pihapeliin peluuta
4. HEVARI - omat vahvuudet
5. Yhdessä kokkailua ja ruokailua
6. HEVARI - tunteet
7. Kävelyvalokuvaus
8. HEVARI - kuvataidepaja
9. Keilaamista
10. HEVARI - arvot
11. Avointa ohjelmaa ja hengailua
12. Viimeinen kerta -Unelmat ja voimakuva

Löydät Henkilökeskeisen voimavaravalmennuksen eli HEVARIn oppaan sekä Yksilövalmennuksen oppaan Mielenterveyden keskusliiton sivuilta.

HEVARI-opas

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>

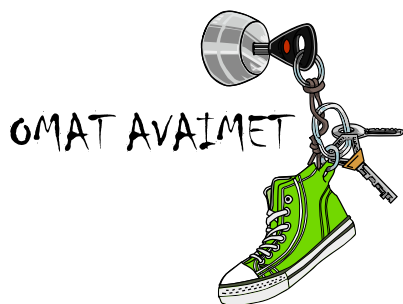
<https://www.aspa.fi/sites/default/files/Henkil%C3%B6keskeinen%20voimavaravalmennus%20ohjaajan%20opas%20%28HEVARI%29%20-valmis.pdf>

Yksilövalmennuksen opas

<https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/oppaat/>

<https://www.aspa.fi/sites/default/files/Yksil%C3%B6valmennuksen%20opas.pdf>

OMAT AVAIMET-PROJEKTI (2017 - 2019/STM)



Mielenterveyden
keskusliitto