



HEROINES



Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta

Opinto-ohjelma



Opinto-ohjelma indeksi

<u>JOHDATUS HEROINES-OHJAUSSUUNNITELMAAN</u>	<u>4</u>
<u>LIITE</u>	<u>6</u>
<u>VIIKKO 1: ITSETUNTEMUS: KIRJOITTAMINEN YHDESSÄ</u>	<u>10</u>
<u>VIIKKO 3: KUINKA KIRJOITTAMISTA VOIDAAN KÄYTTÄÄ JOKAPÄIVÄISENÄ TYÖKALUNA TAI KÄYTÄNTÖNÄ?</u>	<u>13</u>
<u>VIIKKO 4: TOIVEISTA JA UNELMISTA KIRJOITTAMINEN</u>	<u>16</u>
<u>VIIKKO 5 : KIRJOITETAAN SIITÄ, MIKÄ ON MEILLE TÄRKEÄÄ</u>	<u>19</u>
<u>VIIKKO 6: RISKEISTÄ KIRJOITTAMINEN</u>	<u>23</u>
<u>VIIKKO 7: KIRJOITTAMINEN TARKASTELUN MALLINA</u>	<u>27</u>
<u>VIIKKO 8: KIRJOITETAAN NIISTÄ PIIRTEISTÄ, JOITA IHMISSISSÄ ARVOSTAMME</u>	<u>29</u>
<u>VIIKKO 9 : RYHMÄSSÄ KIRJOITTAMINEN</u>	<u>31</u>
<u>VIIKKO 10: KIRJOITETAAN SIITÄ, MITÄ ARVOSTAMME JA SUOJELEMME</u>	<u>35</u>
<u>VIIKKO 11: ONGELMISTA KIRJOITTAMINEN</u>	<u>37</u>
<u>VIIKKO 12: MENNEISTÄ KOKEMUKSISTA KIRJOITTAMINEN</u>	<u>40</u>
<u>VIIKKO 13: MENNEISYYDESTÄ JA TULEVAISUUDESTA KIRJOITTAMINEN</u>	<u>43</u>
<u>VIIKKO 14: KIRJOITTAMINEN ITSENSÄ LÖYTÄMISEKSI</u>	<u>46</u>
<u>VIIKKO 15: KIRJOITTAMINEN ODOTTAMATTOMIEN VAIKEUKSIEN JA TAPAHTUMIEN KÄSITTELYKEINONA</u>	<u>49</u>
<u>VIIKKO 16: KIRJOITTAMINEN JA MUUTOS</u>	<u>52</u>
<u>VIIKKO 17: KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 1: OSALLISUUS JA JOHTAMINEN</u>	<u>55</u>
<u>VIIKKO 18: KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 2: PAIKALLINEN/ TUNTEMATON TARINA</u>	<u>58</u>

VIIKKO 20: KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 4: LASTEN OIKEUDET	61
VIIKKO 21: KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 5: NAISET JA TYÖ	64
VIIKKO 22: KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 6: NAISTEN SUOJELEMINEN VÄKIVALLALTA 1	68
VIIKKO 23: KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 7: NAISTEN SUOJELEMINEN VÄKIVALLALTA 2	72
VIIKKO 27: RESURSSEISTA KIRJOITTAMINEN	76
TELMA VIIKKO 28: HEROINES-MATKAN KARTOITTAMINEN	79
VIIKKO 29: NAISTEN TULEVAISUUDEN KARTOITTAMINEN	82
VIIKKO 30: SEURAAVIEN ASKELIEN KIRJOITTAMINEN	85
VIIKKO 31: LOPPUJEN JA UUSIEN ALKUJEN KIRJOITTAMINEN	87
VIIKKO 32: JUHLITAAN KIRJOITTAMISTAMME!	89

Euroopan komission tuki tämän julkaisun tuottamiseen ei tarkoita sitä, että sisältö, joka kuvastaa pelkästään tekijöiden näkemyksiä, saa kannatusta, eikä komissiota voida saattaa vastuuseen niiden sisältämien tietojen mahdollisesta käytöstä.



Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta

JOHDATUS HEROINES-OHJAUSSUUNNITELMAAN

Heroines-ohjaussuunnitelma sisältää 32 istuntoa, jotka on jaettu viikoittaisiksi suunnitelmiksi. On kuitenkin mahdollista muuttaa tapaamisten tiheyttä niin, että se palvelee parhaiten ohjaajia ja osallistujia. On olennaista lukea **Menetelmäopas** ennen ryhmätapaamisten aloittamista.

Luovat istunnot on suunniteltu tiettyyn järjestykseen: tukemaan ryhmän yhteenkuuluvuutta, kannustamaan luovaan kirjoittamiseen ja kirjoitusten jakamiseen ryhmässä, tutustuttamaan osioon ”Kirjoittaminen ja ihmisoikeudet” sekä saattamaan ohjaussuunnitelma päätökseen reflektoiden tulevaisuuden tavoitteiden asettamiseen liittyvien harjoitusten kautta.

Ohjaussuunnitelma on jaettu neljään kahdeksan viikon jaksoon. Tämä on kätevää, jos haluat toteuttaa istunnot lukukausina, joiden välissä on tauko.

HEROINES-ohjaussuunnitelman liitteenä on valikoima englanninkielisiä **resursseja** eli materiaaleja (katso www.heroines-project.eu/resources). Ohjaussuunnitelman **liitteestä** löytyy joitain ohjeita näiden resurssien käyttöön ja ehdotuksia siitä, millaisia kotimaisia vaihtoehtoja voit löytää niille. Suosittelemme, että käytät osallistujillesi ja heidän kulttuurilleen tai kulttuureilleen merkityksellisiä tekstejä, mieluiten sellaisia, jotka itse tunnet tai haluat ohjaajana tutustua - tärkeintä on, että resurssit ovat merkityksellisiä kaikille ryhmän jäsenille.

Alku- ja loppukierrokset sekä varsinaiset tehtävät muodostavat perustan jokaisen viikon harjoituksille. Saatat huomata, että sisältöä on enemmän kuin mitä tarvitset jokaisessa istunnossa, joten valitse aktiviteetit, jotka ovat sopivimpia osallistujillesi.

Jokaisella ohjaussuunnitelmaviikolla on nimetty joukko roolimalleja, joita voit käyttää keskusteluun ja tehtäviin johdattamiseen kunkin istunnon tavoitteiden / aiheen korostamiseksi. Jokaisella ohjaussuunnitelman istunnolla on luettelo sopivista roolimalleista lukuun ottamatta ensimmäistä ja viimeistä viikkoa. Ensimmäisellä viikolla osallistujia kannustetaan miettimään omia henkilökohtaisia roolimallejaan ja viikolla 32 osallistujia ovat UUNET SANKARITARET eli osallistujat itse.

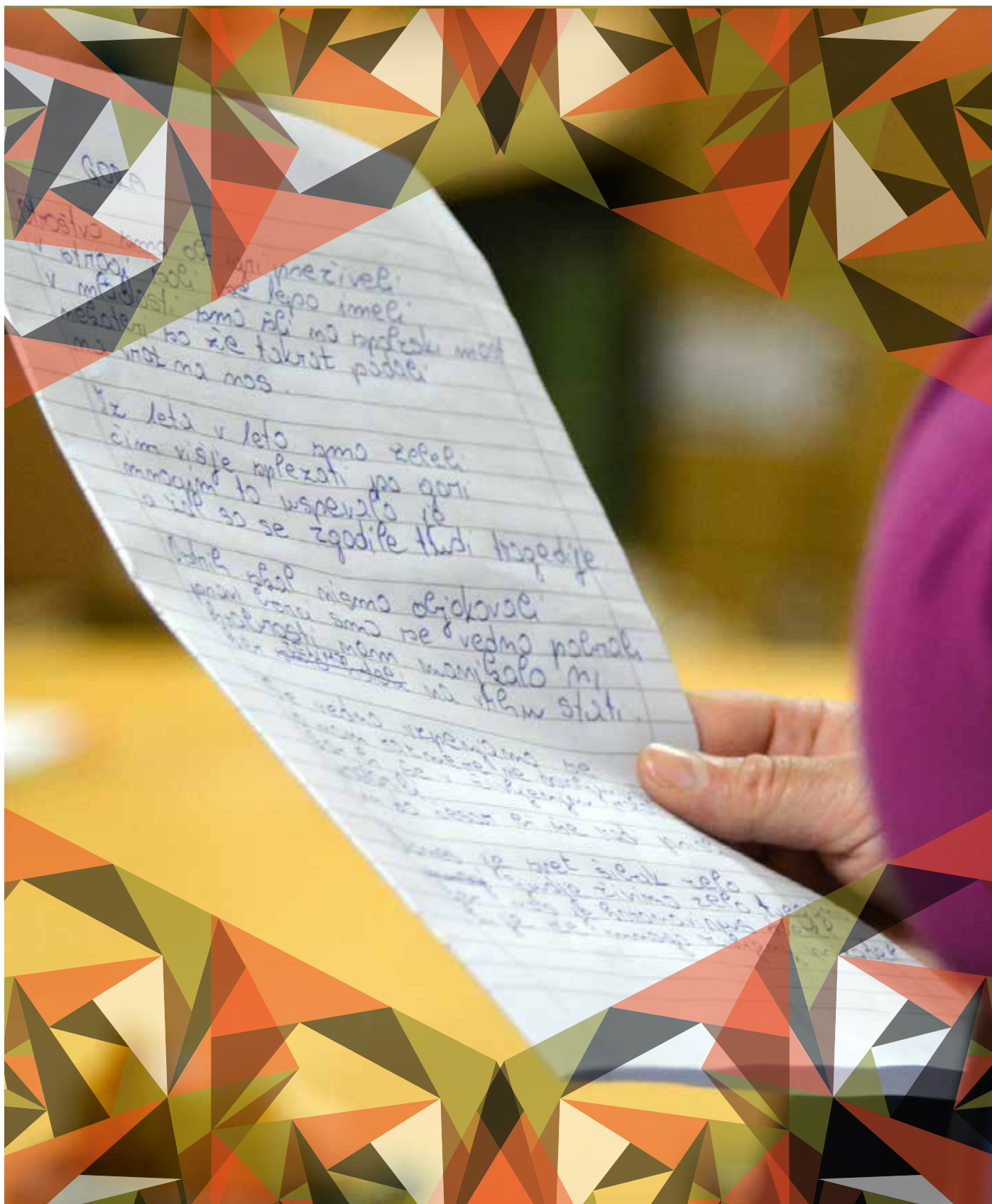
HEROINES-ohjelman toimivuutta on seurattu kyselylomakkeiden, kohderyhmien haastatteluiden ja osallistujien kirjoittamien ”menestystarinoiden” avulla.

Esiin tulleesta palautteesta mainittakoon materiaalin toimivuus ja se, miten:

- ◆ Osallistujat ovat kokeneet tärkeäksi jakaa ajatuksiaan ja tunteitaan kirjallisesti ja keskustellessaan.
- ◆ Osallistujat ovat olleet yhteydessä toisiinsa ja tukeneet toisiaan.
- ◆ Osallistujat ovat tunteneet olevansa ryhmässä turvassa ja pitäneet ryhmää yhtenäisenä huolimatta näkökulmien ja taustojen eroista.
- ◆ Osallistujien itsetuntemus on syventynyt erityisesti ihmisoikeuksien ja naisten kohtaamien asioiden ymmärtämisen kohdalla, mukaan lukien menneisyyden tarkastelemisen, nykyhetken tutkimisen ja tulevaisuuden kuvittelemisen.
- ◆ Ihmissuhteisiin liittyvät haasteet on voitettu ja osallistujat kuvaavat, kuinka

ammattitaitoiset ohjaajat ovat ratkaisseet konflikteja, auttaneet monimuotoisuuden omaksumisessa, yhteistyöhön kannustamisessa ja materiaalin käytössä huolehtivalla ja toimivalla tavalla.

Kannustamme sinua toteuttamaan HEROINES-kurssin ja auttamaan osallistujiasi **tuomaan esiin sisäisen SANKARITTARENSA!**



LIITE

Opas ohjaussuunnitelmaan sisältyviin resursseihin, jotka voidaan kääntää tai korvata vaihtoehtoisilla kielillä, tyyllillä ja merkityksellä.

Istunnot 1,2,3: Hoitavat sanat -kirja ”Resurssit” -osiossa on kirjallisuusterapiaa käsittelevä peruskirja. Vastaava englanninkielinen kirja on Nicholas Mazzan Poetry Therapy. Internetissä on myös paljon tietoa kirjallisuusterapiasta.

Istunto 5: Sujata Bhatt: ”What is worth knowing” (Mitä on syytä tietää).

Tämä runo on niin sanottu ”luetteloruno”, jossa kirjailija listaa asioita, jotka ovat hänelle ”tietämisen arvoisia” - nämä voivat olla hänelle tärkeitä uskomuksia, kansanperinteeseen liittyviä asioita, poliittisia tai uskonnollisia ideoita. Tämä erityislaatuinen runo on monien viittaustensa ja esimerkkiensä vuoksi monimutkainen, se perustuu moniin kulttuureihin ja sisältää joitain epäselviä asioita, joten se ei sovellu suoraan käännettäväksi, mutta havainnollistaa tätä kirjoittamisen tapaa ja elämän tärkeiden asioiden luettelon käsitettä.

Istunto 6: Miroslav Holubin ”Door” (Ovi).

Tämä runo korostaa, kuinka pienet muutokset (kuten oven avaaminen) voivat johtaa yllättäviin löytöihin, mahdollisuuksiin ja iloon tai niillä voi olla erittäin vahva vaikutus. Runo ilmaisee, että pienen riskin ottaminen kannattaa. Ovikuvien sarjaa (Resursseissa) voidaan käyttää tämän runon kanssa. Seuraavassa linkissä on video runosta (englanniksi lausuttuna) ovikuvilla kuvitettuna www.youtube.com/watch?v=bazJvnuOLMM.

Tämä runo on alunperin kirjoitettu tšekiksi ja soveltuu helposti käännettäväksi.

Andrea Ashworthin kirjoitukset käsittelevät hänen omaa kokemustaan lapsuuden hyväksikäytöstä ja kuinka hän voitti jotkut näistä ongelmista. Teos on hyvin kuvaileva ja voimakkaasti kerrottu. Se soveltuu hyvin käännöksiin, mutta paikallisista kulttuureista saattaa olla vastaavia kertomuksia sopivalla kielellä.

Aila Meriluodon päiväkirjat ja runous, jossa hän käsitteli riskialttiita tunteita puhumalla suoraan avioliitosta ja naisuudesta. Teos julkaistaan alunperin suomeksi. Tämä on linkki englanninkieliseen käännökseen <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>. Käännöksen tai alkuperäisen runon sijasta voidaan kuitenkin käyttää myös paikallisia esimerkkejä rohkeasta feministisestä kirjailijasta ja runoilijasta samalta ajalta (1940-luvulta eteenpäin).

Esimerkki Katerina Vrana -esityksestä. Katerina Vrana on kreikkalainen koomikko, joka puhuu rohkeasti naisiin kohdistuvista aiheista, myös sairauskokemuksestaan. Hän esiintyy sekä englanniksi että kreikaksi. Tämä on linkki hänen esitykseensä kreikaksi <https://www.youtube.com/watch?v=a759boWXs> ja tässä englanniksi <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>.

Esimerkki Marta Plazan kirjoittamisesta. Marta Plaza kuvailee itseään ”kokopäiväiseksi feministiksi, osa-aikaisesti hulluksi naiseksi ja hyökkääjäksi”. Hänen aktivisminsa keskittyy mielenterveysasioihin, hän on MAD Pride -liikkeen jäsen ja kertoo kokemistaan ennakkoluuloista ja kiusaamisesta. Tässä on linkki hänen haastattelunsa espanjaksi: <https://www.pikaramagazine.com/author/marta-plaza/>. Mikäli haastattelun kääntäminen on vaivalloista, voi olla parempi etsiä paikallinen esimerkki mielenterveysaktivistista, jonka avulla voitte keskustella näistä asioista.

Esimerkki Pamela Palencianon monologista. Pamela Palenciano on espanjalainen monologitaiteilija, teatteriesiintyjä ja feministiaktivisti, joka tunnetaan teatterimonologistaan “No solo duelen los golpes” (Eivät pelkästään iskut satuta). Tämä on linkki hänen espanjankieliseen monologiinsa <https://www.youtube.com/watch?v=3QORfnjGSJc>. Humoristista puhetta voi olla vaikea kääntää onnistuneesti, ja paikallinen esimerkki, joka puhuu sukupuolittuneesta väkivallasta, voi olla sopivampi.

Istunto 7: Laurel Richardson: ”When I was writing a book” (Kun kirjoitin kirjaa)

Tässä runossa kirjailija kertoo elämäntapahtumista, jotka ajoittuvat hänen akateemisen kirjoittajan uralleen. Se näyttää voimakkaan kontrastin julkisesti tunnustettujen saavutusten ja yksityisten asioiden, kuten sairauden, taloudenhoiton ja perheongelmien välillä, jotka kulkevat rinnakkain akateemisten saavutusten kanssa, mutta jäävät enimmäkseen sanoittamatta. Tämä on hyvin suorasanainen runo ja toimisi hyvin käännettynä.

Lena Manta on tuottelias kirjailija. Hän on syntynyt Turkissa kreikkalaisille vanhemmille. Hän kuvailee kokemustaan kirjoitusprosessista sekä inspiraation ja ideoiden saamisesta luovaan kirjoittamiseen. <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>.

Anne Listerin päiväkirjaotteet: Esimerkkejä Anne Listerin päiväkirjoista, jotka on kirjoitettu koodilla 1830-luvun Englannissa. Niissä kuvataan yksityiskohtaisesti hänen rakkaussuhteitaan muiden naisten kanssa. Linkki hänen elämänsä ja päiväkirjan otteisiin on: <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/>.

Marta Plaza Katso istunto 6.

Pamela Palenciano Katso istunto 6.

Istunto 9: Artikkel ”Advance in poetry therapy” koskee opinnäytetyötä ja on saatavilla osoitteessa https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48135/Scriptum_4-15.pdf.

Istunto 10 ja 26: ”Resurssit” osiossa mainittu ”Joustava mieli” käsittelee hyväksymis- ja omistautumisterapiaa (ATC). Kaikki ATC-ta käsittelevät peruskirjat sopivat tähän tarkoitukseen.

Istunto 11: Resurssien selviytymiskortit voi ostaa osoitteesta <https://www.myfeelings.com.au/product-page/untitled> Myös muita sopivia kuvakortteja voidaan käyttää.

Istunto 13: Lauvengin tarinan sijasta voidaan käyttää mitä tahansa skitsofrenia-diagnoosin saaneen henkilön paikallista selviytymistarinaa.

Istunto 14: Mercedes Bentson ja Aila Meriluodon omaelämäkerralliset teokset Resurssissa ovat vain esimerkkejä; niiden sijaan voidaan käyttää kaikkia valittujen roolimallien omaelämäkerrallisia teoksia.

Istunto 16: Kathleen Raine: ”Change” (Muutos).

Tämä runo korostaa, kuinka mikään ei pysy ennallaan, ja kuinka luonnon äänet koskettavat myös ihmistä. Se ei ole kovin metaforinen runo, lukuun ottamatta yleistä viestiään siitä, että muutos on väistämätöntä, joten se voidaan kääntää hyvin muille kielille.

Istunto 17: Portia Nelsonin ‘Autobiography in Five Chapters’ (Omaelämäkerta viidessä luvussa)

Tämä runo on hyvin suora ja kohdistaa tilanteen tehdä sama asia ilman tyydytystä ja sitten tehdä muutos saadakseen paremman tuloksen. Se on melko toistuva ja kääntäisi hyvin muille kielille.

Istunto 19 ja istunto 20: Julia Darlingin ”Manifesto for Tyneside upon England”. (Manifesti Tyneside upon Englandille)

Tässä erityislaatuiseissa runossa luetellaan runoilijan ihanteellisen asuinpaikan ominaisuuksia manifestin muodossa (manifesti on julkilausuma lupauksista ja aikomuksista, jonka poliittinen puolue yleensä antaa sitoumustensa vahvistamiseksi). Tässä runossa manifesti on suunnattu tiettyyn paikkaan (Newcastle upon Tyne), ja se sisältää epätavallisia esimerkkejä, kuten ”käsityöläisten ja leivänvalmistajien suosiminen” ja missä ”kukkuloiden muusikot soittavat heidät nukkumaan”. Se on yhdistelmä utopistisia ideoita, fantasioita ja ehdotuksia kaupungin parantamiseksi. Istunnossa osallistujat kutsutaan käyttämään tätä mallina omalle kaupungilleen. Vaikka viittaukset paikkoihin, maamerkkeihin, kauppojen nimiin ja joihinkin termeihin liittyvät erityisesti Yhdistyneeseen kuningaskuntaan, runon ideat ovat yleismaailmallisia ja kääntyvät helposti.

Istunto 19 ja istunto 20: Maya Angeloun ”Still I rise” (Yhä nousen).

Tämä on tunnettu runo, joka käyttää retoriikkaa inspiroimaan lukijaa / kuuntelijaa, ja istunnossa osallistujia kehoitetaan lukemaan tämä ääneen ryhmälle, mikäli mahdollista. Teksti on erittäin voimauttava ja puhuu uhmasta ja selviytymisestä. Runossa on yksinkertainen sanamuoto ja rivirakenne, ja se on helppo kääntää.

Istunto 21: Pam Ayres, ”Näillä käsillä”.

Tätä runoa ei ehkä kannata kääntää suoraan, koska se on humoristinen riimiruno. Lyhyt ote siitä kuitenkin voisi toimia havainnollistamaan kaikkia niitä asioita, joita kädet tekevät - korostaen käsiemme toiminnan jokapäiväistä luonnetta.

Istunto 22: Atlas A.A.Fanthorpe.

Tämä runo kertoo jokapäiväisestä rakkaudesta ja siitä, kuinka päivittäiseen toimintaan kohdistuva huolenpito voi olla jollekin elintärkeää. Se viittaa Atlas-jumalaan, joka piti maailmaa selässään. Runossa ei ole riimejä, joten sen voi kääntää ongelmitta. Kääntäjän on kuitenkin löydettävä paikalliset versiot WD40: lle (joka on kotitalouksien voiteluaine) ja tienrahastoverolle (joka on valtion vero teiden käytöstä - nykyisin nimeltään ajoneuvovero).

Istunto 24: ”Luggage” (matkatavarat), kirjoittanut Fiona Hamilton.

Tässä runossa on kaksi saraketta, ja se voidaan helposti joko kääntää tai laatia sille suomenkielinen vastine. Runon tarkoituksena on rohkaistamien asioiden / matkatavaroiden irti päästämiseen ja valikoimaan, mitä haluamme viedä tulevaisuuteen. Runossa on joitain paradokseja ja ristiriitaisuuksia, jotka ovat tietenkin inhimillisiä.

Istunto 25: Tässä istunnossa on materiaaleina kaksi tunnettua runoa: Mary Oliverin ”Wild Geese” (Villihanhet) ja William Blakeen ”Auguries of Innocence”

Mary Oliverin runo ei ole riimiruno ja siitä voi tehdä suoran käännökseen, jos se sopii ryhmällesi. ”Villihanhet” tarkoittaa kuulumista maailman perheeseen, jonka osana ovat myös luonto, kuten villit hanhet. Hanhet ilmaisevat metaforisesti sitä, että jokainen voi löytää paikkansa samoin, kun hanhet löytävät oman paikkansa lintujen muodostamassa aurassa. Runo kutsuu meitä löytämään

paikkamme yhteisössä.

William Blaken ‘Auguries of Innocence’ (Viattomuuden runsaus). Runon tarkoituksena on huomata, mikä on meitä lähellä ja nähdä myös, kuinka elämän pienet näkökohdat heijastavat suurempia käsitteitä, kuten aikaa, taivasta ja yleistä käsitystä “suuremmasta kuvasta”. Tässä kyseinen runo:

Nähdä maailma hiekanjyvässä,
ja taivas kedon kukassa,
pidellä äärettömyyttä kämmenellään,
ja ikuisuutta hetkessä

VIKKO 1

ITSETUNTEMUS: KIRJOITTAMINEN YHDESSÄ

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Osallistujien omat sankarittaret

Tavoitteet:

- ♦ Tutustuminen osallistujiin ja heidän motivaatioonsa liittyä ryhmään.
- ♦ Ryhmytyminen ja turvallisuuden tunteen luominen.

Sisällöt:

- ♦ Kuvaile Heroines-hanketta: mitkä ovat sen tavoitteet, suuntaviivat ja käytännöt?
- ♦ Määrittele traumainformoitu lähestymistapa ja se, miten sitä sovelletaan tässä ryhmässä.
- ♦ Korosta turvallisuuden ja luottamuksellisuuden tärkeyttä.
- ♦ Keskustelkaa ryhmän toimintaohjeista ja säännöistä.
- ♦ Esittele pääpiirteittäin roolimallien käyttäminen ja tarkoitus.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Mäki & Linnainmaa: *Hoitavat sanat* (Suomi)

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Ennen istuntoa käy läpi ryhmän toimintaohjeet ja traumainformoidun lähestymistavan perusohjeet menetelmäoppaasta, kuinka luoda rauhoittava, lämmin ja lohduttava ympäristö.
- ♦ “Lempiväriini tänään” on harjoitus, joka tarjoaa helpon alun toimintaan. Väriteema on neutraali ja konkreettinen. Se herättää tunteita olematta liian henkilökohtainen tai paljastava; etäisyyttä on helppo hallita. On tärkeää korostaa, että huomio on oman tämän hetkisen värin valinnassa, mikä juurruttaa harjoituksen hetkeen (Pelkän lempivärin nimeäminen voi johtaa liian kauas ajatuksista ja tunteista, joita on tarkoitus käsitellä). Harjoitus voidaan toistaa myöhemmin toisessa muodossa tai sitä voidaan käyttää loppukierroksella.

- ♦ Tällaiset lämmittelyharjoitukset edistävät minäpystyvyyttä ja korostavat valinnan mahdollisuutta. Huomio siitä, että voi valita yhden asian toisen sijaan voi olla voimaannuttavaa. Kierros etenee ilman taukoja tai keskusteluja puheenvuorojen välillä, mutta on ok reflektoida yksilön edellistä valintaa. Osallistujat voivat myös jättää vuoronsa väliin, jos he eivät halua osallistua kierrokseen.



♦ LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ **Pöydällä on runsas valikoima värikortteja.** Valitse se, joka sopii sinulle tänään. Kirjoita tuosta väristä kolme minuuttia. Mitä se tarkoittaa ja symboloi sinulle? Miten se kuvaa sinua? Onko suosikkivärisi aina sama vai muuttuuko se aika ajoin? Lopuksi, anna lempivärisi lahjaksi oikealla puolella olevalle henkilölle, joka kertoo, mitä se merkitsee hänelle. Jatka sitten keskustelua värien symboliikasta ja merkityksistä, mitä kukin antaa niille.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus:

- ♦ **Voimakkaat roolimallit.** Millaisia roolimalleja tai muita tärkeitä henkilöitä sinulla on ollut elämäsi eri vaiheissa? Esimerkiksi julkkis, henkilökohtaisen elämän tärkeä hahmo, historiallinen tai kuvitteellinen henkilö. Ajattele näkemiäsi elokuvia ja teatteriesityksiä, lukemiasi kirjoja, kuulemiasi tarinoita ja niissä olevia hahmoja tai eläimiä. Muistuttaako kukaan hahmoista itseäsi ja miksi? Tehtävä voidaan suorittaa pienissä ryhmissä puhumalla ja/ tai kirjoittamalla. **Keskustelu:** Jokainen osallistuja voi jakaa ja kertoa roolimallistaan. On mahdollista myös vain kuunnella keskustelua. Oman tekstin voi halutessaan lukea osittain tai kokonaan tahansa järjestyksessä.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus:

Turvallisuusharjoitus: a) Kerää turvallisuuteen liittyviä sanoja. Kirjoita ne paperille ja tee niistä miellekartta jos haluat. Mitkä sanat olisivat sopivia erityisesti ryhmän turvallisuudelle? b) Aseta sitten sanat Sandra Bloomin Turvapaikkamallin mukaisesti (menetelmäopas): Mitkä edustavat fyysistä, moraalista, sosiaalista ja psykologista turvallisuutta? Kirjoita sitten noin 15 minuuttia, mistä turvakokemuksesi koostuu. Mikä on turvallista sinulle? Mikä ei ole turvallista? c) Mieti tilannetta (kuten esimerkiksi työpaikalla, terveydenhuollossa tai asiakaspalvelutilanteessa), jossa olet kokenut joko turvallisuutta tai turvattomuutta ja josta haluat kirjoittaa nyt. Jos ajattelet turvatonta tilannetta, mikä olisi tehnyt siitä turvallisen? (d) Yhteiskeskustelu: Voit lukea katkelmia kirjoittamistasi teksteistä tai kuvailla omin sanoin, mistä turvallisuutesi koostuu tai mistä tilanteista kirjoitit.

Loppukierros:

Valitse pöydän korteista väri, joka parhaiten kuvaa tämänhetkistä mielialaasi. Kierroksen aikana jokainen osallistuja kertoo valitsemastaan väristä ja tällä tavoin mielialastaan tai mielialaistaan. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkeintä? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.

VIKKO 3

KUINKA KIRJOITTAMISTA VOIDAAN KÄYTTÄÄ JOKAPÄIVÄISENÄ TYÖKALUNA TAI KÄYTÄNTÖNÄ?

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Anne Frank

Tavoitteet:

- ♦ Kerätä ideoita siitä, miten kirjoittamista voi käyttää hyvinvoinnin tukena
- ♦ Luoda tajunnanvirtakirjoittamisesta (Goldberg) tai päivittäisestä päiväkirj kirjoittamisesta tapa; "Aamusivut"; "Iltakatsaus".
- ♦ Tarjota perustyökaluja narratiiviseen kirjoittamiseen: keskustelujen ulkoistaminen.

Sisällöt:

- ♦ Käy läpi kirjoittamisen terapeuttiset vaikutukset (menetelmäopas).
- ♦ Keskustelkaa siitä, miten osallistujat ovat käyttäneet kirjoittamista terapeuttisesti elämässään (päiväkirjan kirjoittaminen, kirjeet, aamusivut, blogit, runot).
- ♦ Kuvaile erilaisia säännöllisen terapeuttisen kirjoittamisen tapoja.

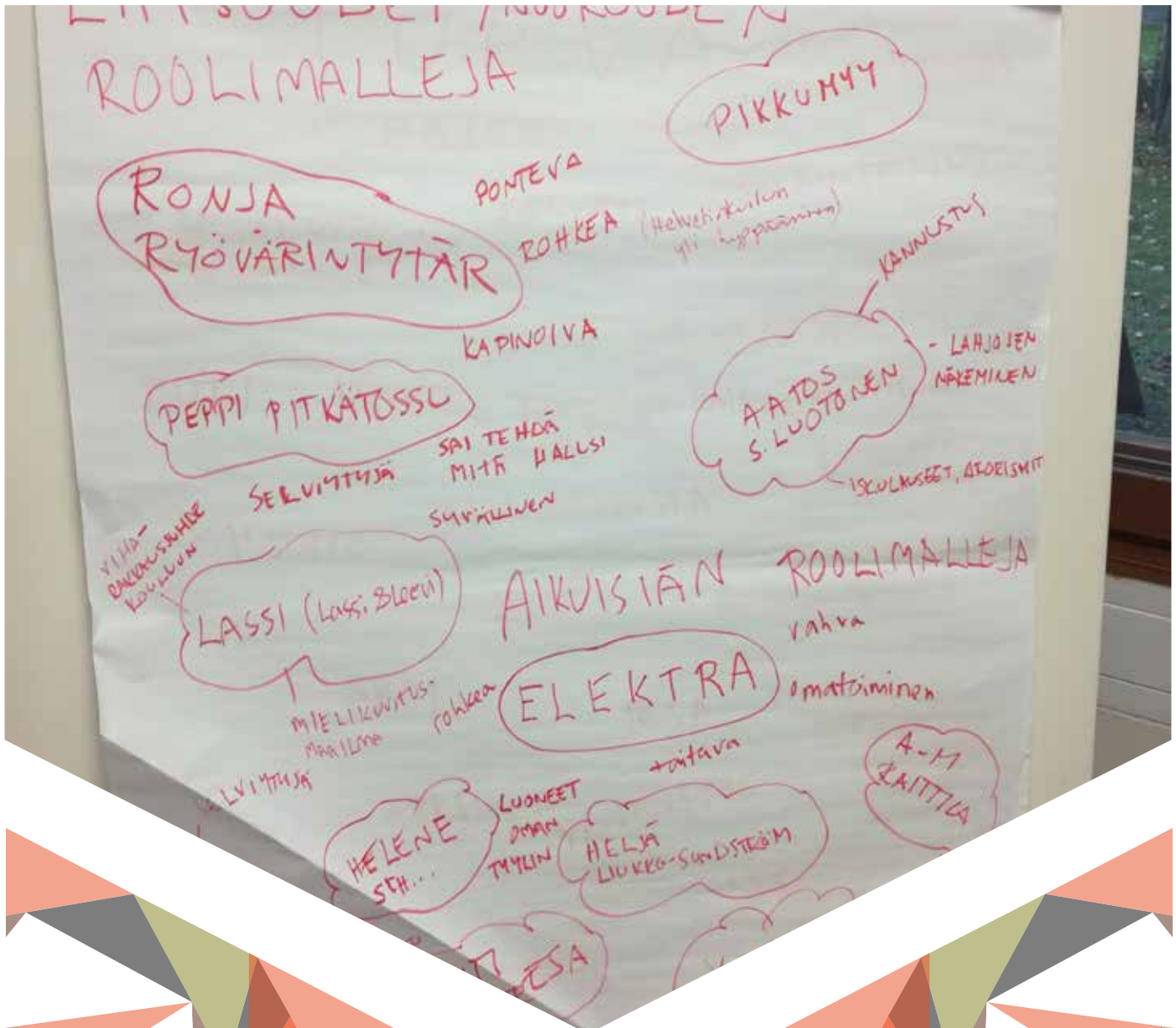
Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Mäki & Linnainmaa: *Hoitavat sanat*.
- ♦ Michael White: MAPS of narrative practice (yhteenveto keskustelujen ulkoistamisesta käytettävissä Resurssit -kansiossa).

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Ennen istuntoa lue keskustelujen ulkoistamisesta Resurssit -kansioista ja käy läpi ryhmän ohjeet *Menetelmäoppaasta*, jossa puhutaan kirjoittamisen terapeuttisista vaikutuksista

- ◆ Narratiivisen ”Keskustelujen ulkoistaminen” -harjoituksen tavoitteena on tarjota turvallinen kanava käsitellä jotain tuskallista tai monimutkaista asiaa etäännyttämisen avulla. Esimerkiksi norjalainen roolimalli Arnhild Lauveng kävi ulkoistavia keskusteluja harhojensa ja pelkojensa kanssa päiväkirjassaan käsitelläkseen kipeitä asioita.
- ◆ Tässä linkki ulkoistaviin keskusteluihin liittyvään videoon:
- ◆ Ulkoistavat keskustelut: <https://www.youtube.com/watch?v=Gbt41Zn8qSU>
- ◆ Ja tässä video Michael Whitesta itsestään: <https://www.youtube.com/watch?v=TT73fQVvya8&t=1028s>



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros: Valitse nykyhetkeen sopiva luontokuva (lähde:

https://www.dropbox.com/sh/94u9276m5tnbtjy/AAAJIh_8V2cSbQOP625HCXUla?dl=0

Kerro muille, minkä kuvan valitsit ja miksi. Mitä se merkitsee tai symboloi sinulle?

Keskustelu:

- ♦ Keskustellaan edellisen viikon harjoituksista. Millainen kokemus terapeutin kirjoittaminen oli? Miten tämän viikon roolimalli (Arnhild, Aila tai Tarita) on käyttänyt terapeutista kirjoittamista tuekseen arjessaan? Ohjaaja kertoo olemassa olevista erilaisista terapeuttisista kirjoitustavoista ja kirjoittamisen yleisistä vaikutuksista hyvinvointiin.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus:

a) Ajattele hetkeä elämässäsi, jolloin kirjoittamisesta on ollut sinulle apua. Millainen tilanne se oli? Miltä se tuntui? Oliko tilanteessa mukana vuorovaikutusta?

b) Voisitko käyttää enemmän kirjoittamista elämässäsi? Millaista kirjoittamista? Mikä auttaisi tai olisi hyödyllistä siihen tarkoitukseen?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:

- ♦ Valitse sairaus, ominaisuus, pakkomielle, tapa tai jokin muu ominaisuus ja käy vuoropuhelua sen kanssa ikään kuin se olisi ulkoinen henkilö. Valitse ominaisuus, joka jollain tavalla vahingoittaa tai rajoittaa elämääsi. Käy vuoropuhelua sen kanssa. Esitä kysymyksiä ja kerro omat mieltymyksesi. Anna vuoropuhelun virrata. Voit osoittaa empatiaa hahmoa kohtaan, olla vaativa tai ymmärtäväinen, neuvotella, ilmaista tunteitasi, olla utelias jne.

Loppukierros:

- ♦ Valitse lopuksi uusi luontokuva, joka kuvastaa mielialasi nyt istunnon lopussa. Kierroksen aikana jokainen osallistuja kertoo luontokuvastaan ja tällä tavoin mielialastaan tai tunnelmistaan. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.

VIKKO 4

TOIVEISTA JA UNELMISTA KIRJOITTAMINEN

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Anne Frank
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Alison Lapper

Tavoitteet:

- ♦ Vahvistaa positiivisuuden tunnetta ja omien henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista.
- ♦ Tarjota työskentelylle turvalliset, toivon heräämisen mahdollistavat puitteet
- ♦ Erottaa omat yksilölliset unelmat ja tavoitteet vanhempien tai muiden auktoriteettien unelmista ja tavoitteista.

Sisällöt:

- ♦ Keskustellaan ryhmän jäsenten unelmista ja tavoitteista.
- ♦ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä unelmien täyttymisestä.
- ♦ Kuvaile, miten terapeutin kirjoittaminen voi auttaa tutkimaan ja toteuttamaan omia unelmia.
- ♦ Käytä aarrekarttatekniikkaa visualisoimaan unelmia ja tavoitteita.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Suomessa: Harju, Kristiina 2000. *Valmiina muutokseen - aarrekartan avulla kohti uutta. 2. painos.* Helsinki: WSOY (kirja aarrekarttatekniikasta)

- ♦ Katso materiaaleista Matkustajat bussissa-harjoitus:
- ♦ <https://www.youtube.com/watch?v=Z29ptSuoWRc>
- ♦ (suomeksi <https://www.youtube.com/watch?v=v9zchBIA6-s>)
- ♦ Aarrekarttaa varten tarvitaan lehtiä, vanhoja kalenterikuvia, saksia ja liimaa. Pyydä osallistujia tuomaan kuvia heille tärkeistä ihmisistä ja paikoista.

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Käy ennen istuntoa läpi ryhmän toimintaohjeet *metodologisesta oppaasta*, jossa kerrotaan kirjoittamisen terapeuttisista vaikutuksista.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Valitse kuvakortti, joka kuvastaa mielialaasi nyt neljännen istunnon alussa. Mikä sai sinut valitsemaan tämän?

Keskustelu:

- ♦ **Teema 1:** Ajatuksia viime viikon istunnosta. Oletko käyttänyt terapeutista kirjoittamista istunnon jälkeen? Jos olet, miltä se tuntui??
- ♦ **Teema 2:** Lyhyt kuvaus tämän viikon roolimallista. Miten hän toteutti unelmansa?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus:

a) Piirrä bussi, joka symboloi elämääsi (10 min). Keitä (tai mitä) matkustajat ovat? Oletko sinä kuljettaja? Häiritsevätkö muut matkustajat sinua vai opastavatko he sinua? Istuvatko he lähelläsi vai jossain kauempana? Voisiko osa matkustajista vaihtaa paikkaa? Kenet jättäisit seuraavalle bussipysäkille? Ehkä haluat hakea jonkun ja tarjota hänelle kyydin?

b) Mieti unelmiasi ja tavoitteitasi. Ovatko ne kaikki omiasi, vai kuuluuko osa niistä jollekin toiselle matkustajalle? Eroavatko heidän odotuksensa omistasi?

c) Ryhmäkeskustelu.

Aarrekarttaharjoitus.

- ♦ Luo oma aarrekartta visualisoidaksesi elämäntavoitteesi:

1) Tunnista unelmat ja tavoitteet, jotka haluat asettaa itsellesi.

2) Kirjoita ne yksityiskohtaisesti ylös.

3) Kerää kuvasi lehdistä. Voit myös käyttää omia valokuviasi.

4) Suunnittele karttasi ulkoasu.

5) Täydennä kartta liimaamalla kuvat ja halutessasi lisää tekstiä sopiviin paikkoihin.

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon lopussa uusi kuvakortti, joka kuvastaa mielialasi. Voit vapaasti kommentoida valintaasi. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.

VIKKO 5

KIRJOITETAAN SIITÄ, MIKÄ ON MEILLE TÄRKEÄÄ

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Meta Hudabivšek
- ♦ Pamela Palenciano

Tavoitteet:

- ♦ Kehittää omanarvontunnetta
- ♦ Tehdä näkyväksi ne osa-alueet, jotka ovat osallistujille tärkeitä
- ♦ Arvostaa ja oppia ymmärtämään muiden elämänarvoja ja näkökulmia

Sisällöt:

- ♦ Annetaan osallistujille mahdollisuus tutkia elämänsä tärkeitä osa-alueita.
- ♦ Rakennetaan luottamusta kirjoittamiseen yksinkertaista runomuotoa käyttämällä.
- ♦ Tehdään yksilö- ja ryhmärunoja ja tutkitaan näiden tuomia erilaisia tunteita.

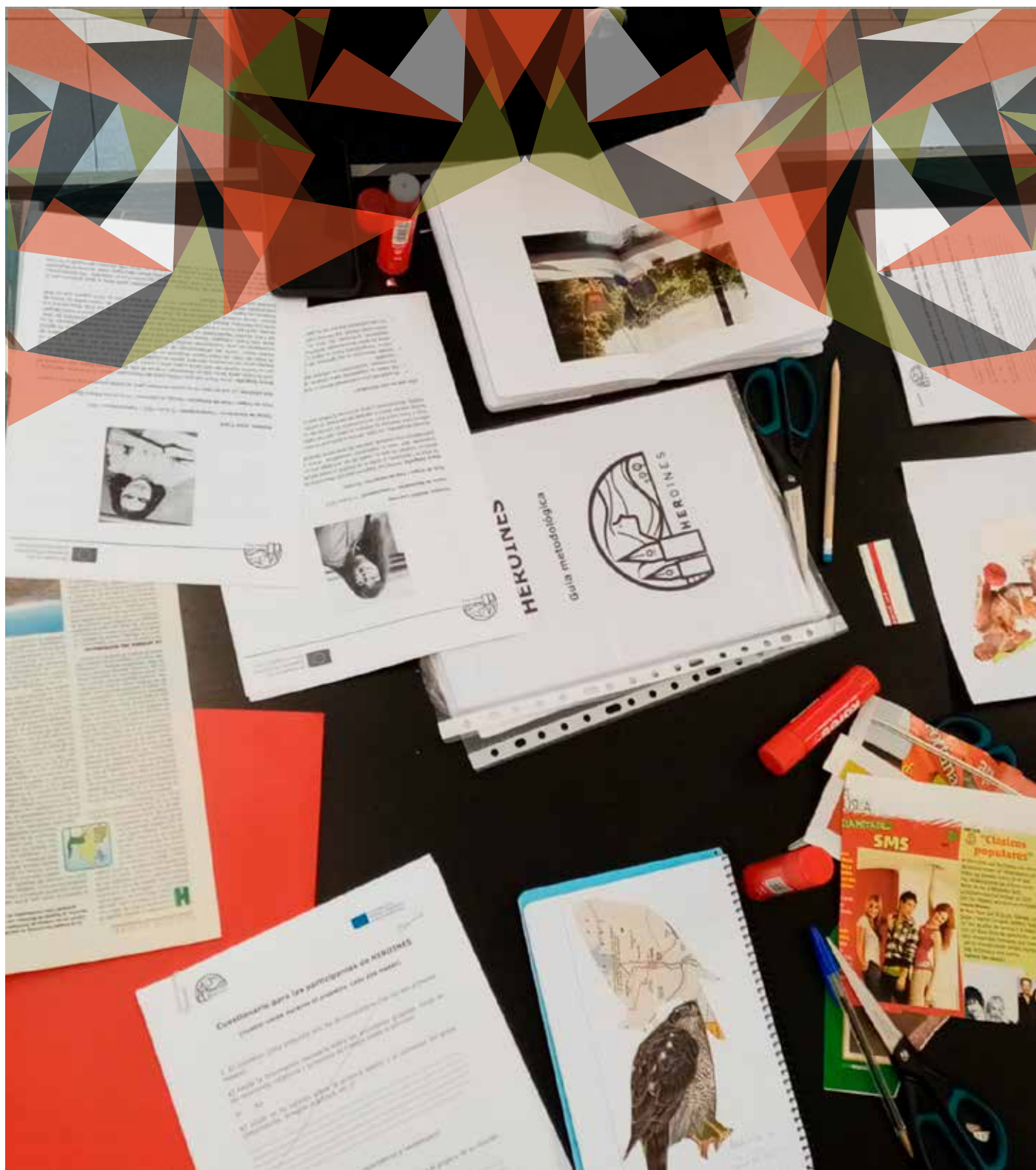
Materiaalia ohjaajille:

- ♦ “What is worth knowing” kirjoittanut Sujata Bhatt (Resurssit-kansiossa)
- ♦ Corey, M.S., Corey, G and Corey, C (2007) *Groups: Process and Practice*. California: Brooks/Cole.
- ♦ Yalom, I and Leszcz, M (2005) *Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York Basic Books
- ♦ Fläppitaulun käyttö

Ohjeita ohjaajille:

Katso metodologisesta oppaasta osiot:

- ♦ Ryhmän toimintaohjeet ja pohdi ryhmän sisällä olevien erojen käsittelemistä
- ♦ Lupa olla osallistumatta
- ♦ Muiden anonymisointi ryhmän sisällä



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Lyhyt kierros “suosikkiasioita” -harjoitusta, jossa jokaiselle osallistujalle annetaan eri kirjain A, B, C jne. ja pyydetään heitä tekemään lyhyt lista suosikkiasioistaan, jotka alkavat sillä kirjaimella. Jaetaan tämän jälkeen yksi (tai useampi) näistä sanoista ryhmän kanssa nimenhuudon mukaan samalla, kun ohjaaja kirjoittaa nämä yhden sanan vastaukset taululle.

Harjoitus 1:

- ♦ Mieti asioita, joita nyt esiteltävät roolimallit ovat kokeneet tärkeiksi puolustaa ja kirjoittaa.
- ♦ Meta: Hän puolusti rakkauttaan ja erityisesti lapsiaan riippumatta tuomitsevasta ympäristöstä (mm.: hengellisistä auktoriteeteista, perheestä, yhteiskunnasta jne.).
- ♦ Marta: Hän kirjoittaa itselleen tärkeistä asioista: oikeuksistaan, kokemuksistaan, sairaudestaan jne.
- ♦ Pamela: Hänen monologinsa ja kirjoituksensa kertovat hänestä ja hänen menneisyydessä kokemastaan kärsimyksestä sekä nykyisestä voinnistaan.
- ♦ Andrea: Kirjoittaa kiusatuksi tulemisen kokemuksesta.

Keskustelu:

- ♦ Suurin osa roolimalleista on kokenut jonkinlaista sosiaalista epäoikeudenmukaisuutta ja kirjoittanut kokemuksistaan herättääkseen huomiota asioihin sen sijaan, että piilottaisi ne. Mieti, miten tehokasta kirjoittaminen on tällä tavalla.

Harjoitus 2:

- ♦ Käytä Sujata Bhattin runoa *What is worth knowing* mallina ja pyydä osallistujia kirjoittamaan tässä luettelomuodossa. Näin he voivat tunnistaa asioita, joita he pitävät “tietämisen arvoisina”. Nämä voivat olla henkilökohtaisia, hengellisiä tai poliittisia uskomuksia, tiettyjen värien tai kuvien merkityksiä, esimerkkejä kansanperinteestä, luonnosta tai parannuskeinoista.

Ohjeita ohjaajalle:

Bhattin runo on melko monimutkainen ja siinä on useita kulttuurisia viittauksia, jotka eivät ehkä ole tuttuja ryhmälle. Se on hyödyllinen esimerkki listarunosta, jossa arvostetaan niin jokapäiväisiä ja henkilökohtaisia kuin myös ”isoja asioita”.

Ohjaajat voivat halutessaan kirjoittaa oman versionsa runosta ja käyttää sitä kulttuurisesti toimivampana esimerkkinä.

Pyydä osallistujia jakamaan osia runoistaan. Pyydä sitten jokaista osallistujaa valitsemaan yksi rivi. Ohjaaja kirjoittaa nämä rivit puhtaaksi taululle niin, että syntyy täysin erilainen luetteloruno, joka sisältää kaikkien osallistujien arvostamia ajatuksia.

Lopettelukierros:

- ♦ Pyydä osallistujia miettimään, miten erilaiselta tuntui lukea/kuulla heidän yksittäinen luettelorunonsa ja sitten ryhmän luetteloruno. Laajensiko vai supistiko se heidän yksilöllistä luetteloaan siitä, ”mikä on tietämisen arvoista?”



VIKKO 6

RISKEISTÄ KIRJOITTAMINEN

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ **Andrea Ashworth**
- ♦ **Aila Meriluoto**
- ♦ **Katerina Vrana**
- ♦ **Marta Plaza**
- ♦ **Pamela Palenciano**

Tavoitteet:

- ♦ Pohditaan riskinottamisen luonnetta
- ♦ Ajatusten, kokemusten ja kirjoitusten jakamisen riski
- ♦ Pidä pettymystä osana riskiä
- ♦ Ehdota työkaluja riskeistä ja pettymyksistä kirjoittamiseen

Sisällöt:

- ♦ Keskustele roolimalleista ja tavoista, miten he ovat ottaneet riskejä elämänsä eri osa-alueilla
- ♦ Tutustutaan erilaisiin tapoihin kirjoittaa riskeistä
- ♦ Mietitään, miten jotkin kirjoitustavat sopivat erilaisista riskeistä kirjoittamiseen

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Miroslav Holub *“The Door”* (Resursseissa)
- ♦ Kuvia oviaukoista (Resursseissa)
- ♦ Esimerkki Andrea Ashworthin kirjoituksesta (ja haastattelusta) <https://arlindo-correia.com/120602.html>
- ♦ Esimerkki Aila Meriluodon päiväkirjoista, joissa hän käsitteli riskin tunteita: <http://www.booksfromfinland.fi/1986/12/youth-revisited/>

- ♦ Esimerkki Katerina Vranan esityksestä (englanniksi) <https://www.youtube.com/watch?v=IzYQS5A3nDs>
- ♦ Esimerkki Marta Plazasta <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>
- ♦ Esimerkki Pamela Palencianon monologista (espanjaksi) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Kannettava tietokone / näyttö videoiden näyttämiseen joistakin sankarittarien esityksistä
- ♦ Katso *metodologisesta oppaasta* osiot:
 - ♦ Vaihtoehdot olla osallistumatta ryhmässä
 - ♦ Muiden anonymisointi
 - ♦ Psykoosia sairastavien asiakkaiden erityistarpeet



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Aloituskierros:

- ♦ Pyydä osallistujia miettimään kuvaa/mielikuvaa, joka merkitsee heille “turvallisuutta.” Se voi sisältää tiettyssä paikassa olemista, tiettyjen vaatteiden käyttöä tai peittoon kääriytymistä. Kirjoita muutama minuutti turvassa olemisen tunteesta.

Harjoitus 1

- ♦ Katso / kuuntele roolimalleja ja millaisia riskejä he ottivat elämässään sekä kirjoituksissaan ja esityksissään.
- ♦ Pohdi tapoja, joilla heidän kirjoittamisensa/esityksensä mahdollistivat riskien ottamisen, sekä käytettyjä tekniikoita kuten huumori, anonymisointi, yksityinen kirjoittaminen sekä kirjoittamisen yhdistäminen aktivismiin.

Harjoitus 2 (pidempi harjoitus)

- ♦ Lue Miroslav Holubin runo “The Door” osallistujien kanssa ja jätä se sitten jokaisen osallistujan luettavaksi.
- ♦ Pyydä osallistujia pohtimaan lyhyesti riskiä “avata ovi” tai “jättää se kiinni.”
- ♦ Katsotaan joitain oviaukkokuvia. Kysy osallistujilta, löytyykö niistä oviaukkoa, joka näyttää kutsuvalta?
- ♦ Osallistujat kirjoittavat oven läpi astumisen/menemisen kokemuksesta ja siitä, mitä he löytävät sieltä. Kuvailekaa kokemusta mahdollisimman tarkasti käyttäen kaikkia viittä aistia: hajua, kosketusta, kuuloa, näköä ja makua.

Pohdi:

- ♦ Oletko toisen henkilön kanssa – esimerkiksi ystävän tai kumppanin?
- ♦ Onko ovi raskas avata? Onko ovi jo auki?
- ♦ Onko ketään sisällä? Oletko iloinen nähdessäsi heidät?
- ♦ Pyydä sitten osallistujia kirjoittamaan vielä muutama minuutti siitä, oliko se sen arvoista vaiko pettymys.

Keskustelu

- ♦ Keskustelkaa siitä, miten erilaiset kirjoitustekniikat voivat olla turvallisempi tapa käsitellä riskejä ja pettymyksiä. Palaa takaisin roolimalleihin, jos tämä vaikuttaa hyödylliseltä.

Loppukierros:

- ♦ Pyydä osallistujia jakamaan kokemuksensa oviaukosta: Mikä olisi voinut parantaa sitä? Jos he voisivat toistaa kokemuksen, valitsisivatko he eri oven? Valitsisivatko he jäädä oven ulkopuolelle?



VIKKO 7

KIRJOITTAMINEN TARKASTELUN MALLINA

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Anne Lister
- ♦ Lena Manta
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Pamela Palenciano

Tavoitteet:

- ♦ Kehittää kykyä itsensä arvostamiseen.
- ♦ Tunnistaa henkilökohtaisista kirjoituksista tai päiväkirjoista nousevia kehittämisen kohteita.
- ♦ Kehitetään viikolla 3 esiteltyjä tajunnanvirtakirjoittamisen ja/tai päiväkirjan pitämisen tapoja.

Sisällöt:

- ♦ Oman aineiston tarkasteleminen esiin nousevia aiheita varten
- ♦ Esitellään erilaisia tekniikoita päiväkirjan pitoa varten

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Runo: Laurel Richardson: *While I was writing a book* (Resursseissa)
- ♦ Esimerkki Marta Plazan kirjoituksesta <https://www.pikaramagazine.com/2018/06/full-time-feminist-part-time-madwoman-and-striker-when-and-how/>
- ♦ Lena Mantan kokemus tarinankerronnasta <http://booksbywomen.org/lena-manta-and-her-world-of-storytelling/>
- ♦ Esimerkki Pamela Palencianon monologista (espanjaksi) <https://www.youtube.com/watch?v=dkZr1OZprRk>
- ♦ Ote Anne Listerin päiväkirjasta <https://www.annelister.co.uk/diary-archives/> (Resursseissa)

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET:

Aloituskierros:

Pyydä osallistujia tunnistamaan viisi asiaa, jotka he yhdistävät tähän vuodenaikaan - voivat liittyä luontoon, syntymäpäiviin, kansallispäiviin ja lomiin, koulun lukukausiin. Valitse yksi, josta kirjoitetaan kappale. Pyydä osallistujia jakamaan/keskustelemaan.

Keskustelu

- ♦ Keskustelkaa siitä, miten osallistujat ovat kirjoittaneet reflektoiden viikon 3 johdannon jälkeen. Pyydä osallistujia jakamaan kokemuksiaan.

Harjoitus 1:

- ♦ Pohtikaa, miten roolimallit ovat käyttäneet itsestään kirjoittamista eri tarkoituksiin ja eri tavoin: katsokaa otteita heidän työstään mahdollisuuksien mukaan (Resursseissa).

Harjoitus 2:

- ♦ Pyydä osallistujia käyttämään uutta ideaa refleктоivaan kirjoittamiseen esim. käyttäkää huumoria (Pamela Palenciano), runoutta (Nelson tai Richardson), päiväkirjan kirjoittamista ystävyyksistä (Lister), dramaattista perhesaagafiktiota (Manta) tai pohtikaa, miten kirjoittaisitte aktivistikirjoituksen (Plaza). Pyydä osallistujia jakamaan kirjoituksensa ja/ tai kokemuksensa "kirjoittamisesta eri tavalla."

Lopettelukierros:

Miettikää kulunutta päivää. Kirjoittakaa sarja lauseita alkaen seuraavista:

“(Se) oli ... Kuulin ... Hän sanoi ... Söin / join ... Me keskustelimme; Tunsin ... Teimme ... Ajattelin ... Nyt...”

Pyydä jakamaan nämä pohdinnat ja vaikutelmat tai erityisesti yksi tietty.

VIKKO 8

KIRJOITETAAN NIISTÄ PIIRTEISTÄ, JOITA IHMISSÄ ARVOSTAMME

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Melisa Baranja
- ♦ Ninna Kozorog
- ♦ Sofia Vembo
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Waris Dirie

Tavoitteet:

- ♦ Parantaa osallistujien itsearvostusta ja itsetuntoa.
- ♦ Edistää myötätuntoa itseä ja toisia kohtaan.
- ♦ Oppia näkemään ihminen kokonaisuutena, jolla on sekä positiivisia että negatiivisia ominaisuuksia.

Sisällöt:

- ♦ Tunnistetaan roolimallien avulla ominaisuuksia, joita osallistujat arvostavat tai joita he haluaisivat itsellään olevan.
- ♦ Kuvailaan itseä ja muita ryhmän jäseniä arvostavasti.
- ♦ Kootaan kaikille ryhmän jäsenille heitä kuvaavia positiivisia ominaisuuksia.
- ♦ Otetaan vastaan positiivista palautetta muilta ryhmän jäseniltä.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Julia Cameronin *The Artist's Way*. Lontoo: Pan Macmillan.
- ♦ Valikoima aikakausi- ja sanomalehtiä, joissa esitellään erilaisia ihmisiä.
- ♦ Ryhmän jäsenten määrä paperilappuja, jotka jaetaan kullekin ryhmän jäsenelle.
- ♦ Kirjekuoret, joissa on kunkin osallistujan nimi.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Aloituskierros:

- ♦ Osallistujia pyydetään nimeämään 3 inhimillistä ominaisuutta, joita he eniten ihailevat ihmisissä (yleisesti, ei tietyssä henkilössä) ja 3 inhimillistä ominaisuutta, joita he vähiten ihailevat. Keskustellaan ominaisuuksista.

Harjoitus 1:

- ♦ Pyydä osallistujia pohtimaan roolimalliesimerkkejä tai valitsemaan itselleen joku muu roolimalli – joku, jota he ihailevat. Voit tarjota pohdinnan avuksi myös kuvalehtiä tai kirjoja, joissa esitellään erilaisia ihmisiä.
- ♦ Seuraavaksi osallistujat kuvailevat valitsemaansa roolimallia – tämän kykyjä, ominaisuuksia, vahvuuksia ja ulkonäköä.
- ♦ Kysy: Mitä he ihailevat eniten tässä henkilössä? Mitä sellaisia ominaisuuksia roolimallilla on, joita he haluaisivat itsellään olevan?
- ♦ Pyydä osallistujia tunnistamaan roolimallissaan myös negatiiviset tai epämieluisat ominaisuudet.

Harjoitus 2:

- ♦ Pyydä osallistujia tunnistamaan 5 ominaisuutta, joita he ihailevat itsessään, ja 5 asiaa, joista he pitävät vähemmän itsestään.
 - ♦ **Huomautus ohjaajille:** Osallistujien on usein helpompi tunnistaa itsestään enemmän negatiivisia kuin positiivisia kohtia. Tässä harjoituksessa kumpiakin on oltava yhtä monta.

Loppukierros:

- ♦ Merkitse kirjekuoriin kunkin osallistujan nimi ja aseta ne pöydän keskelle.
- ♦ Jaa jokaiselle osallistujalle paperilappuja (ryhmän osallistujamäärän mukaan).
- ♦ Kukin osallistuja kirjoittaa jokaisesta ryhmän jäsenestä yhden positiivisen ominaisuuden ja sijoittaa lapun kyseisen henkilön kirjekuoreen.
- ♦ Lopuksi osallistujat saavat oman kirjekuorensa itselleen.

VIKKO 9

RYHMÄSSÄ KIRJOITTAMINEN

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Anna Svedholm
- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Jane Goodall

Tavoitteet:

- ♦ Yhteisöllisyyden lisääminen ryhmässä.
- ♦ Lisätä tunnetta henkilökohtaisesta ja yhteistyöhön perustuvasta onnistumisesta.

Sisällöt:

- ♦ Käytetään valittua roolimallia ja hänen elämäntarinaansa esimerkkinä ryhmätyöstä ja yhteisöllisyydestä.
- ♦ Kuvailtaan ja havainnollistetaan miten yhteisöllinen kirjoittaminen voi lisätä hyvinvointia.
- ♦ Tutkitaan ryhmärunon kirjoittamista yhteisöllisyyden tunteen lisäämisen ja sosiaalisten pelkojen voittamisen välineenä.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Suomessa: Kähmi, K. 2015. “ Kirjoittaminen on tie minuun, minusta sinuun “. Ryhmämuotoinen kirjoittaminen ja metaforien merkitys psykoosia sairastavien kirjallisuusterapiassa. (‘Writing is a road to me, from me to you’. Group writing and the meaning of metaphors in poetry therapy for psychosis.) Scriptum Creative Writing Journal 3(2).
- ♦ Sopiva runo tai satu tunteista, unelmista ja lapsuuden muistoista (Suomessa: Viljo Kajavan *Kun olin hyvin pieni* tai Kaarina Helakisan *Lintu Sininen*)

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Käy ennen istuntoa läpi *metodologisesta oppaasta* ryhmän toimintaohjeet yhteisöllisestä lukemisesta ja kirjoittamisesta.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Jaa sopiva teksti lapsuudesta ja lue se ääneen. Suomessa se voisi olla Viljo Kajavan runo *Kun olin hyvin pieni*. Pyydä seuraavaksi osallistujia tekemään lyhyt luettelo: 1) heidän lapsuuden kiinnostuksen kohteistaan (mistä he nauttivat tai mikä oli heille tärkeää) ja 2) mitkä ovat heidän kiinnostuksensa kohteet nyt aikuisina?

Lämmittely:

- ♦ Aloita tuomalla ihmiset yhteen harjoituksella nimeltä “*Kolme yleistä asiaa*”. Tässä harjoituksessa tarvitaan 3-4 hengen ryhmiä. Jokainen ryhmä yrittää löytää asioita, jotka ovat kaikille jäsenille yhteisiä (“meillä kaikilla on koira” tai “me kaikki pidämme hiihtämisestä”). Jäsenten olisi yritettävä pitää katsekontakti puhujaan ja kuunnella tarkasti.

Keskustelu:

- ♦ **Teema 1:** Mitä yhteisiä asioita löysitte ryhmässänne? Miltä tämä harjoitus tuntui? Millaisia asioita on turvallista jakaa tuntemattomien kanssa lyhyen keskustelun aikana ja mitkä asiat saattavat olla liian intiimejä tai muuten vaikeita puhuttavaksi? Käytitkö lämmittelyharjoituksessa tekemiäsi listoja, ja jos käytit, helpottiko se keskustelua?
- ♦ **Teema 2:** Lyhyt kuvaus tämän viikon roolimalli Jane Goodallista ja hänen kiinnostuksestaan simpanssien yhteistyöhön. Ihmiset ovat sosiaalisia eläimiä. Miten eroamme muista kädellisistä ja mitä yhtäläisyyksiä meillä on niiden kanssa?

Yhteisöllinen kirjoitusharjoitus

- Kerätään yhdessä yhteistyöhön liittyviä sanoja. Ohjaaja kirjoittaa ne näkyviin näytölle tai taululle.
- Tehkää niistä miellekartta, jos haluatte.
- Kirjoittakaa teksti, jossa käytätte noita sanoja. **HUOMAUTUS:** Kirjoita sellainen teksti, jonka olet valmis jakamaan muiden kanssa. Kirjoita se paperille, ei vihkoon, jotta voit ojentaa sen toiselle ryhmän jäsenelle
- Antakaa teksti oikealla puolellanne istuvalle osallistujalle.
- Jatkakaa tekstiä 5 minuuttia. Antakaa se sitten seuraavalle, joka jatkaa sen kirjoittamista jne., kunnes kaikki ovat jatkaneet tekstiä.

- f) Tekstin alkuperäinen kirjoittaja saa runonsa takaisin ja lukee sen hiljaa itsekseen. Ne, jotka ovat halukkaita lukemaan tekstin ääneen tai kommentoimaan harjoitusta, saavat tehdä niin.

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon lopussa yksi sana, joka oli sinulle erityisen merkityksellinen niiden sanojen joukossa, jotka kerättiin yhteistyöhön liittyen edellisessä harjoituksessa. Voit vapaasti kommentoida valintaasi. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.



VIKKO 10

KIRJOITETAAN SIITÄ, MITÄ ARVOSTAMME JA SUOJELEMME

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Tarja Halonen
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Irene Villa
- ♦ Stauroula Peleki

Tavoitteet:

- ♦ Tiedostetaan omat arvot.
- ♦ Tutkitaan, kuinka elää arvopohjaista elämää ja tehdä oikeita valintoja.
- ♦ Vahvistetaan sisäistä viisautta / sisäistä ääntä.

Sisällöt:

- ♦ Keskustellaan ryhmän jäsenten arvoista.
- ♦ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä arvopohjaisesta elämästä.
- ♦ Kuvaile, miten terapeutin kirjoittaminen voi auttaa omien arvojen tutkimisessa.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Pietikäinen, A. (2009). *Joustava mieli*. Duodecim, Helsinki (Suomessa)
- ♦ Tirsch, D., Schoendorf, B. & Silberstein, L. (2014)) *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland, CA
- ♦ Ohjeita ohjaajille:
- ♦ Paras valinta aloitus- ja päätöskierrokselle ovat kortit, jotka kuvaavat erilaisia inhimillisiä arvoja, mutta myös normaaleja kuvakortteja voidaan käyttää.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Valitse kuvakortti, joka kuvastaa mielialaasi nyt istunnon alussa. Mikä motivoi valintaasi?

Keskustelu:

- ♦ *Teema 1:* Ajatuksia viime viikon istunnosta. Miltä ryhmäkirjoitus tuntui?
- ♦ *Teema 2:* Lyhyt kuvaus tämän viikon roolimallista. Mitkä ovat hänen arvonsa ja miten ne ovat vaikuttaneet hänen elämäntarinaansa?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus:

- ♦ Mieti elämääsi ja vastaa kirjoittamalla seuraaviin kysymyksiin. Mihin arvoihin elämäsi perustuu? Mitä hyvä elämä merkitsee sinulle? Mikä tuo merkitystä, iloa tai arvoa elämääsi? Mitkä ovat elämäsi tärkeimmät elementit? Mikä tekee elämästäsi elämisen arvoista? c) Ryhmäkeskustelu.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus:

- ♦ Arvot arjessasi. Miten voisit tehdä arvoistasi läsnäolevampia tai näkyvämpiä elämäsi jokaisena päivänä? Onko sellaisia yhdistyksiä, jotka toimivat niillä alueilla, jotka puolustavat arvojasi? Oletko jo jäsen tai haluaisitko liittyä?

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon lopussa uusi kuvakortti, joka kuvastaa mielialaasi. Voit vapaasti kommentoida valintaasi. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.



VIKKO 11

ONGELMISTA KIRJOITTAMINEN

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Lena Manta
- ♦ Dafni Venieri
- ♦ Mada Tsagia-Papadako
- ♦ Aila Meriluoto

Tavoitteet:

- ♦ Oppia uusia keinoja ongelmien ratkaisemiseen ja niistä selviytymiseen terapeuttisen kirjoittamisen avulla.
- ♦ Erotetaan toisistaan ratkaistavissa olevat ongelmat ja ongelmat, joihin ei voi itse vaikuttaa.
- ♦ Tunnistetaan omat voimavarat, opitaan käyttämään niitä ongelmanratkaisussa ja löydetään uusia tapoja selviytyä vaikeuksista.

Sisällöt:

- ♦ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä ongelmista kirjoittamisesta.
- ♦ Osoita, miten terapeuttinen kirjoittaminen voi auttaa ratkaisemaan ratkaistavissa olevia ongelmia, sietämään ongelmia, joita ei voi ratkaista, ja erottamaan nämä kaksi toisistaan.
- ♦ Näytä, miten BASIC-PH-tekniikkaa voidaan käyttää haastavista asioista selviytymiseen.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Ofra Ayalonin COPE-kortit https://oh-cards.com/index.php?article_id=8&clang=2 aloituskierrokselle.
- ♦ Mooli Lahad (ed.) 2012. The “BASIC Ph” Model of Coping and Resiliency. Theory, research and cross-cultural application. Jessica Kingsley Publishers.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Ajattele ongelmia, joita olet kohdannut edellisen istunton jälkeen. Millainen ongelma se oli? Ratkaisitko sen?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

- a) Tee lista ongelmista, joita sinulla on ollut viime aikoina. Jaa ne kolmeen ryhmään:
 - 1) Ratkaistavissa
 - 2) Ongelmat, joihin et voi aktiivisesti vaikuttaa
 - 3) Ongelmat, joita et pysty sijoittamaan kumpaankaan luokkaan.
- c) Keskustellaan erilaisista ongelmista. Kuuntele tarkasti, millaisia ongelmia muilla ryhmän jäsenillä on ollut
- d) Kirjoita runo tai mikä tahansa lyhyt teksti jonkun toisen ongelmasta niin kuin se olisi oma ongelmasi (kirjoita ensimmäisessä persoonassa).
- e) Jakakaa tekstit muiden kanssa ja keskustelkaa.

Keskustelu:

- ♦ Lyhyt kuvaus valitusta roolimallista. Millaisia ongelmia hän kohtasi ja miten hän ratkaisi tai ylitti ne?

♦ Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:

1. Jokaisen selviytymisvoimavaroista keskustellaan nyt. Ofra Ayalonin teorian mukaan ihmiset voidaan jakaa kuuteen eri tyyppiin sen mukaan, miten henkilö selviytyy haastavista asioista, kriiseistä ja murheista. Teorian nimi on BASIC PH. Selviytymistyyppit ovat:

B (beliefs, uskomukset) = hengellinen selviytyjä, selviytyy uskonnon, ideologian, arvojen ja / tai vastuun avulla.

A (affects, vaikutukset) = emotionaalinen selviytyjä, itku, nauraminen, puhuminen ja esittävät taiteet.

S (social interaction, sosiaalinen kanssakäyminen) = sosiaalinen selviytyjä, ryhmätuki, tuen vastaanottaminen ja antaminen.

I (Imagination, mielikuvitus) = luova selviytyminen, mielikuvitus, fantasiat, unelmat ja

intuitio selviytymiskeinona.

C (cognition, kognitio) = kognitiivinen selviytyjä, tietojen keräämisen, ongelmanratkaisun ja sisäisen puheen käyttö.

PH (Physiology, fysiologia) = liikuntaselviytyjät, liikuntaharjoitukset, rentoutuminen, syöminen ja nukkuminen.

Mieti, mikä näistä tyypeistä muistuttaa eniten sinun selviytymiskeinojasi. Mikä tuntuu toiseksi tutuimmalta tyypiltä, mitä käytät vähiten? Toimisiko se, suosittelisitko jotain keinoa muille selviytymiskeinoksi? Entä kokeilisitko uusia selviytymiskeinoja?

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon lopussa porraskuva. Mitä portaita kiipeät tai laskeudut ja minne olet menossa? Miltä se tuntuu?
- ♦ https://www.dropbox.com/sh/5pyhu3np05kts6x/AAB2C_N5tV_GSp6oiJs_5osza?dl=
- ♦ Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.



VIKKO 12

MENNEISTÄ KOKEMUKSISTA KIRJOITTAMINEN

Mahdollinen roolimalli:

- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Andrea Sayago

Tavoitteet:

- ♦ Kirjoitetaan menneistä kokemuksista turvallisella tavalla.
- ♦ Jaetaan merkityksellisiä muistoja ryhmässä.
- ♦ Avataan yhteys omaan sisäiseen lapseen.

Sisällöt:

- ♦ Esittele erilaisia etäännyttämisen tekniikoita menneiden kokemusten käsittelemiseen.
- ♦ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä fiktiivisen elämäkerran kirjoittamisesta.
- ♦ Kuvaile, miten terapeutin kirjoittaminen voi virkistää muistia ja antaa menneisyydelle uudenlaisen tulkinnan.

Materiaalia / Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Tuo kuvakortit loppukierrokselle.
- ♦ Pyydä osallistujia valitsemaan heille merkityksellinen musiikkikappale. Se voi olla vapaasti saatavilla internetissä, tai osallistujat voivat tuoda siitä kopion.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Näytetään kuvia teistä ja poluista: <https://www.dropbox.com/home/Kuvakortit/Tiet%20ja%20polut>. Valitse se, joka parhaiten kuvastaa omaa elämänpolkuasi. Mikä motivoi valintaasi?

Keskustelu:

- ♦ **Teema 1:** Ajatuksia viime viikon istunnosta.
- ♦ **Teema 2:** Lyhyt kuvaus tämän viikon roolimallista. Jos hän käsitteli aiempia kokemuksiaan kirjallisesti (esim. etäännyttämällä niitä metaforien kautta tai muuttamalla yksityiskohtia), miten hän teki sen?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

- ♦ Kuunnellaan osallistujien valitsemia kappaleita. Voit tehdä muistiinpanoja kuunnellessasi. Käydään lyhyt keskustelu jokaisen kappaleen jälkeen: mikä motivoi valintaa ja mitä muistoja tai tunteita se tuo valitsijalle? Entä muille?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:

- Sulje silmäsi ja tule tietoiseksi tunteistasi. Käy kaikki viisi aistiasi läpi rauhassa. Mitä jokainen aistisi kertoo sinulle juuri nyt? Mieti, millaisia aisteihin perustuvia muistoja haluaisit muistaa tänään.
- Kerro ryhmälle, mitkä aistit olet valinnut ja ehkä perustele valintasi.
- Kirjoita paperille yksi aisti, jonka valitset erityistä käsittelyä varten; kirjoita vähintään kymmenen muistoa, jotka liittyvät siihen aistiin.
- Valitse yksi negatiivisista muistoista, josta koet voivasi kirjoittaa tänään. Kirjoita siitä lisää; mitä tunteita tunsit sillä hetkellä?
- Valitse muistoista positiivisin ja voimaannuttavin; yritä kuvailla sitä enemmän; mitä tunteita se herätti?
- Kirjoita lopuksi negatiivinen muistosi uudelleen, mutta yritä löytää siitä myös jotain positiivista. Opettikö se sinulle jotain, vai onko siihen liittyvä negatiivinen tunne laimentunut ajan myötä? Miten tämä kokemus, niin vaikea kuin se olikin, on antanut sinulle tietoisuutta tai vaistoa, joka auttaa sinua tukemaan itseäsi ja muita?

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon lopussa uusi kuvakortti, joka kuvastaa mielialaasi. Voit vapaasti kommentoida valintaasi. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.



VIKKO 13

MENNEISYYDESTÄ JA TULEVAISUUDESTA KIRJOITTAMINEN

Mahdolliset roolimallit:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Anne Lister
- ♦ Nadiya Hussein
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Marta Plaza
- ♦ Irene Villa

Tavoitteet:

- ♦ Itsemyötätunnon herättäminen
- ♦ Kanavan avaaminen menneisyyden minän ja tulevaisuuden minän välille
- ♦ Sisäisen vuoropuhelun tärkeyden ymmärtäminen
- ♦ Kunnioittavan omalle itselle puhumisen tavan omaksuminen

Sisällöt:

- ♦ Keskustellaan minän jatkuvuudesta ja muuttumisesta ajan kuluessa.
- ♦ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä myötätunnosta itseä kohtaan sekä kanavan avoimena pitämisestä.
- ♦ Kuvaile, miten terapeutin kirjoittaminen auttaa tutkimaan henkilökohtaista kasvua ja selkeyttämään tulevaisuuden tavoitteita.

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Lauveng, Arnhild: *Huomenna olin aina leijona*, 2012 (Engl. *A Road Back from Schizophrenia: A Memoir*, 2012)

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Etsi ensimmäistä kirjoitusharjoitusta varten runoja, joissa runon kertoja puhuu itselleen. Tuo keskustelua varten Lauvengin kirja ja aloituskierrokselle pehmeä pallo.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Aloituskierros:

- ♦ Osallistujat muodostavat piirin ja heittävät pehmeää palloa toisilleen. Pallon saaja mainitsee yhden lähiaikoina ajattelemansa tai kokemansa asian tai yksinkertaisesti kuvailee, miltä hänestä tuntuu juuri nyt. Kun hän on valmis, hän heittää pallon toiselle osallistujalle. Jos joku ei halua jakaa ajatuksiaan, hän voi jättää kierroksen väliin. Kierros päättyy, kun pallo on ollut jokaisella.

Keskustelu:

- ♦ **Teema 1:** Lukekaa otteita Lauvengin elämäntarinasta ja keskustelkaa hänestä roolimallina.
- ♦ **Teema 2:** Kirjoitetaan muistoista. Miltä tuntui kirjoittaa positiivisista ja negatiivisista muistoista viime istunnolla?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

- a) Viime viikolla kirjoitit muistoistasi. Valitse yksi muistoistasi.
- b) Ajattele elämääsi tuolloin. Missä asuit? Millaista sosiaalinen elämäsi oli? Miten vietit aikaasi?
- c) Kirjoita sitten rohkaiseva kirje menneisyyden minällesi. Onko sinulla neuvoja hänelle?
- d) Ajattele nyt tulevaisuuden minääsi. Kirjoita toinen rohkaiseva kirje. Millaisia neuvoja tulevaisuuden minäsi antaisi sinulle?
- e) Kun olet kirjoittanut ja lukenut molemmat kirjeet, tee muutamia muistiinpanoja siitä, mitä tämä harjoitus sai sinut tuntemaan.
- d) Ryhmäkeskustelu.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:

- a) Lue runot, joissa kertoja puhuu itselleen; Valitse se, joka puhuttelee sinua jotenkin.
- b) Alleviivaa tai merkitse muilla tavoin avainsanoja tai -säkeitä.
- c) Kirjoita oma versiosi runosta. d) Ryhmäkeskustelu.

Loppukierros:

- ♦ Istunnon lopussa osallistujat muodostavat piirin kuten istunnon alussa. Jokainen tekee eleen, ilmeen tai liikkeen, joka kuvastaa hänen mielialaansa ja muut yrittävät imitoida. Jälleen on mahdollista ohittaa oma vuoro sanomalla "jätän väliin." Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.



VIIKKO 14 KIRJOITTAMINEN ITSENSÄ LÖYTÄMISEKSI

Mahdolliset roolimallit:

- ◆ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ◆ Anna Svedholm (Prinsessa)
- ◆ Aila Meriluoto

Tavoitteet:

- ◆ Opitaan tuntemaan omia tukahdutettuja tai torjuttuja osia.
- ◆ Tunnistetaan sisäisiä voimavaroja ja taitoja.
- ◆ Omaksutaan leikkisä asenne itsensä löytämistä kohtaan.

Sisällöt:

- ◆ Näytä, miten Sisäinen teatteri -tekniikka voi auttaa itsensä löytämisessä.
- ◆ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä terapeutin kirjoittamisen voimasta itsensä löytämisessä.
- ◆ Esittele, miten mieli on dialoginen ja joustava.

Materiaalia ohjaajille (Suomessa):

- ◆ Mercedes Bentso: *Ei koiraa muttei mieskään. (Not a dog, but not a man either)*
- ◆ Aila Meriluoto: *Vaarallista kokea, Tältä kohtaa, Mekko meni taululle*, elokuvia tai dokumentteja.
- ◆ *Prinsessa* -kirja ja -elokuva.
- ◆ Kati Sarvela (2013). *Sisäinen teatteri ja luova kirjoittaminen tietoisuustaitoina*.
- ◆ Tuo valittujen roolimallien kirjoittamat omaelämäkerralliset tekstit. (Suomessa: Mercedes Bentson ja Aila Meriluodon omaelämäkerralliset teokset)
- ◆ Kerää aloituskierrosta varten kuvia satu- tai sarjakuvahahmoista.

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Lue ennen istuntoa Sisäinen teatteri -tekniikasta metodologisesta oppaasta.
- ♦ Valitse kaksi laulua (mieluiten omalla kielelläsi), jotka kertovat itsensä löytämisestä. Tulosta sanoitukset, jaa ne osallistujille ja kuunnelkaa kappaleet osana kirjoitusharjoitusta



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Istunnon yleiskuvaus:

Alkukierros:

- ♦ Ohjaaja on asettanut pöydälle satu- tai sarjakuvahahmojen kuvia. Valitse yksi, joka kuvastaa mielialaasi, ja toinen, joka kuvaa itseäsi.

Keskustelu:

- ♦ **Teema 1:** Luetaan otteita valitun roolimallin elämäntarinasta ja keskustellaan hänen itsensä löytämisestään.
- ♦ **Teema 2:** Oletko jo huomannut itsesi löytämistä tapahtuvan tämän kurssin aikana?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

- Kuunnellaan kaksi kappaletta, jotka puhuvat itsensä löytämisestä ja luetaan niiden sanoitukset.
- Kirjoita toinen kappaleista tai niiden osia uudelleen omaan tilanteeseesi sopivaksi.
- Ryhmäkeskustelu; jaa uudet sanoitukset ryhmän kanssa, jos haluat.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2: Sisäinen teatteri.

- Kaikki kysyvät toisiltaan kysymyksen: "Kuka sinä olet?"
- Vastatkaa kysymykseen yhdellä kirjallisella lauseella; vastauksen ei tarvitse olla syvällinen tai järkevä.
- Kun kaikki ovat kysyneet kysymykset ja vastanneet, jokainen valitsee merkityksellisimmät lauseet; lauseita voi muokata edelleen, jos niin haluaa.
- Sen jälkeen jokainen henkilö esittelee itsensä kolmella epätavallisella lauseella, mitkä eivät todennäköisesti määrittele heitä itseään (esim. olen Transilvanian kuningatar; Minä olen kummitus).
- Kirjoittakaa eri hahmoistanne; Mitä puolia teissä ne kuvastavat? Mitä viestiä ne kantavat?
- Ryhmäkeskustelu.

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon lopussa toinen satu- tai sarjakuvahahmo, joka kuvastaa mielialaasi tai ajatuksiasi. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.

VIKKO 15

KIRJOITTAMINEN ODOTTAMATTOMIEN VAIKEUKSIEN JA TAPAHTUMIEN KÄSITTELYKEINONA

Mahdollisia roolimalleja:

- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Irene Villa
- ◆ Oprah Gail Winfrey
- ◆ Lena Manta

Tavoitteet:

- ◆ Ymmärtää, että kirjoittaminen voi toimia säiliönä vaikeina aikoina ja odottamattomien tapahtumien jälkeen, mikä auttaa tekemään tapahtumista objektiivisempia.
- ◆ Ymmärtää, että strukturoitu kirjoittaminen voi tukea sisällön luomista.
- ◆ Sitoudutaan kielellisiin metaforiin keinona “siirtää” merkityksiä, joita on vaikea selittää.

Sisällöt:

- ◆ Osallistujat käyttävät rakenteita/materiaaleja itseilmaisun apuna ja metaforiseen ajatteluun pääsemiseen.
- ◆ Osallistujat pohtivat roolimalleja ja sitä, miten he ovat kirjoittaneet läpi odottamattomien vaikeuksien ja tapahtumien.
- ◆ Osallistujat pelaavat Mahendra Solankin Split Definitions -peliä tai muuta metaforaharjoitusta tutkiakseen vertauskuvallista ajattelua.
- ◆ Osallistujat sitoutuvat/kokeilevat kirjoittamista säiliönä Pantoum -runomuodon tai muun kirjoitusmuodon avulla.

Materiaalia ohjaajille:

- ◆ Materiaalit - tuo pussillinen satunnaisia materiaaleja - kuvioidusta kankaasta tiskirätteihin tai teräsvillaan - keskity tarjoamaan rakenteeltaan erilaisia materiaaleja - ne pitäisi pystyä löytämään ohjaajan kodista, joten ylimääräisiä kustannuksia ei pitäisi tulla. Varmista, että on sekä piikikkaita että pehmeitä asioita.

- ♦ Solanki, M. Split Definitions (Make it New) the Poetry Society (resursseissa /opinto-ohjelmaoppaassa).

Pantoum -runomalli (resurssit/opinto-ohjelmaopas)

Ohjeita ohjaajille:

Mahendra Solankin “Split Definitions (Make it New) -peliä varten tee paperiliuskoja, joiden toisessa päässä on substantiivi/asia sekä tilaa kirjoittaa määritelmä. Sanon yleensä “Kirjoita sen tehtävä, ei sen muotoa”, esimerkiksi Kirjoita: pöytä / on jokin, jonka ääreen istutaan yhdessä. Mitä yleisempi vastaus, sen parempi. Voi olla hyödyllistä kehottaa sanoilla: “X on jotain, joka...”

Hyvin toimineita sanoja ovat: Ovi, Kirja, Laulu, Joki, Tähti, Koti, Runo, Tila, Unelma, Maisema, Peili, Kello, Puu, Kirjain, Lintu, Avain.

Kun määritelmät on kirjoitettu, revi laput keskeltä ja vaihda satunnaisesti määritelmiä. Tämä toimii hyvin, jos määritelmä jää kirjoittajalle ja alkuperäinen substantiivi annetaan jollekin toiselle.

Voit auttaa osallistujia näkemään, miten määritelmä voisi toimia, vaikka se tarkoittaisi mielikuvituksen venyttämistä hieman. Kokemukseni mukaan nämä ovat olleet ihanan kohottavia ja inspiroivia harjoituksia, auttaen ihmisiä pääsemään kiinni vertauskuvallisempaan ajattelutapaan.

...

Kokeile etukäteen kirjoittaa oma pantoum. Se toimii “numeroiden mukaan kirjoittamisena”. Kun numero toistuu, sama rivi toistuu.

Jos haluat kokeilla tätä harjoitusta ryhmässä, voi olla hyödyllistä kirjoittaa jokainen säe samaan aikaan harjoituksen edetessä. Proosan kirjoittaminen ensin on hyödyllistä myös, koska osallistujilla on sanavaranto, josta valita. Ei ole väliä, valitsetko yhden sanan säettä kohti tai jopa 15, se toimii silti ja voi olla mielenkiintoista, jos myös säkeen pituus vaihtelee.

Muistutus **ryhmän toimintaohjeista**, kertaa ne, jos haluat lisätä jotain.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Aloituskierros:

- ♦ Voit käyttää pöydän keskellä olevia materiaaleja (katso resurssit) ja pyytää osallistujia valitsemaan yksi, joka auttaa heitä sanomaan jotain viikostaan. Esimerkiksi olen etsinyt pehmeyttä, olen tuntenut itseni piikikkääksi ja ärtyisäksi.

Keskustelu roolimalleista

Lämmittelyharjoitus metaforalla:

- ♦ Voit käyttää omaa metaforaharjoitustasi tai Split Definitions -peliä - aiemmin mainittu.

Pääharjoitus:

- ♦ Pyydä osallistujia kirjoittamaan proosaa (pitkät rivit) haastavasta kokemuksesta tai vaivasta (ehkä aloituskierroksella tuli esiin jotain, jota voidaan käyttää) – sen ei tarvitse olla syvällistä tai heidän elämänsä haastavin tapahtuma. Kirjoitusaika enintään 10 minuuttia. Nämä voidaan jakaa pareittain/pieninä ryhminä.
- ♦ Alleviivaa itsellesi merkittäviä rivejä ja ympyröi merkittäviä sanoja tekstistä.
- ♦ Opasta osallistujia merkitsemään merkittäviä (ja muita tukevia) säkeitä Pantoumiin. Tämän prosessin kautta voidaan lisätä enemmän ajatuksia.
- ♦ Vaihtoehtoisesti voit ottaa vain tärkeimmät säkeet tehdäksesi lyhyen tekstin.
- ♦ Jaa kirjoitukset suuremmassa ryhmässä, jos aikaa, tai alkuperäisissä pareissa/pienissä ryhmissä.

Jäähdyttely ja lopettelukierros:

- ♦ Palataan materiaaleihin ja katsotaan, onko osallistujien valitsemassa materiaaleissa/rakenteissa tapahtunut muutosta.

VIKKO 16

KIRJOITTAMINEN JA MUUTOS

Mahdollisia roolimalleja:

- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Waris Dirie

Tavoitteet:

- ◆ Käydään läpi sellaisia tarinan kertomisen tapoja, jotka eivät välttämättä perustu kirjoittamiseen.
- ◆ Harjoitellaan kirjoittamista siirtymäkokemusten ymmärtämisen tukena.
- ◆ Saadaan kokemuksellinen näkemys kirjoittamisesta muistiin kirjaamisen tapana ja keinona saada enemmän itsemyötätuntoa.

Sisällöt:

- ◆ Maadoitus yksinkertaisen tarkkailuharjoituksen avulla. Pyydä osallistujia jakamaan kokemuksensa ”hetkestä, jolloin he tunsivat olonsa rauhalliseksi” kuluneen viikon aikana.
- ◆ Pohditaan tälle istunnolle valittuja roolimalleja ja sitä, miten he ovat selviytyneet elämänmuutoksista kirjoittamalla.
- ◆ Lämmittelyharjoituksena pohditaan puita/luontoa ja omaa tapaa käsitellä muutoksia.
- ◆ Osallistujat pohtivat runoa ”Change” ja valitsevat siitä säkeen oman kirjoituksensa lähtökohdaksi.

Materiaalia ohjaajille:

- ◆ Kuvia puista eri vuodenaikoina/säällä
- ◆ Kathleen Rainen runo ”Change”

Ohjeita ohjaajille:

Hanki kuvia eri puista eri vuodenaikoina. Kokoa kuvavalikoima, joka on sekoitus havu- ja lehtipuita ja tuo esille vuodenajan vaihtumisen puissa tai niiden ympärillä.

Ota kopio Kathleen Rainen runosta 'Change' - tämän pitäisi olla helppo kääntää, tai etsi samankaltainen runo osallistujien äidinkielellä.

Tämän istunnon ohjelma antaa mahdollisuuden pohtia jotain tilannetta, jossa osallistujat ovat onnistuneet käsittelemään muutosta, olipa kyse sitten muuttamisesta, vanhenemisesta, vuodenaikojen läpi elämisestä, elämänvaiheisiin sopeutumisesta tai jopa vaatteiden tai tyylien vaihtamisesta. Voi olla hyödyllistä luonnostella ensin mallirunon pohjalta oman runon säkeistöä ja antaa ajatusten virrata siitä. Kannusta osallistujia olemaan hellävaraisia itselleen, kun he pohtivat tätä aihetta. Jos he kokevat pakotettua muutosta nykyhetkessä, voit esimerkiksi ehdottaa, että osallistujat voivat kuvitella tämän ajan olevan kuukausien tai vuosien päässä menneisyydessä, ja pohtia, miten he sitä muistelisivat tässä hetkessä.

Muistutus ryhmän toimintaohjeista: kertaa ohjeet, jos tarvitset lisätukea.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Aloituskierros:

- ◆ Ennen kierrosta pyydä osallistujia laskemaan jalkansa maahan ja hengittämään normaalisti, huomioimaan hengityksensä ja sen, missä kohtaa keho koskettaa maata tai tuolia. Erityistä hengitystä ei tarvita, vain hengityksen huomioiminen.
- ◆ Pyydä osallistujia kertomaan jotain viikostaan ja erityisesti hetkestä, jolloin he tunsivat olonsa rauhalliseksi, vaikka se olisikin ollut vain hetken aikaa, ja vaikka se olisikin ollut vain äsken yhdessä tehdyn hengityksen aikana.

Keskustelu roolimalleista:

- ◆ Tarita ja Waris ovat lähtöisin eri taustoista, mutta heillä on paljon yhteistä. Molempien lapsuuteen kuului paikasta toiseen muuttamista; Waris perheen ja heimon kanssa Somaliassa ruoan ja veden perässä. Molemmat ovat kokeneet täydellisen elämäntavan muutoksen, ja olleet aktiivisia naisten oikeuksien puolesta kampanjoijia oman henkilökohtaisen kokemuksensa innoittamana.

Lämmittelyharjoitus puista:

- ◆ Kuvat puista eri vuodenaikoina /säällä - valitse puukuva ja kirjoita siitä muutama minuutti - se voi olla suora kuvaus, tai kuvitelma, miltä puusta tuntuu käyttämällä sanoja ”Minusta tuntuu...”

Jaa pääryhmässä ja keskustele puiden sietokyvystä ja siitä, miten ne reagoivat vuodenaikoihin, jakavat tilan muiden kanssa ja ovat riippuvuussuhteessa ihmisten kanssa hapen tuottajina ja hiilidioksidin sitoijina.

Kirjoitusharjoitus:

- ◆ Jaa Kathleen Rainen ”Change” tai vastaava kirjoitus luonnosta/muutoksesta. Ehdota osallistujille, että he ottavat runosta säkeen ja käyttävät sitä innoituksena kirjoittaa ajasta, jolloin he käsittelivät muutosta, joko tervetullutta tai vastahakoista muutosta.

Maadoittava loppukierros:

- ◆ Palataan jälleen puihin. Ajattele juurtumisen tunnetta tai uusien juurien istuttamista. Löydätkö jonkin uuden juurtuvan taimen tai luotettavan vanhan juuren, jonka voisit istuttaa uudelleen? Juuret voivat symboloida perhesiteitä, resilienssiä, juuret ottavat vastaan ravinnon ja mahdollistavat kasvun, juurien ei tarvitse ”juuttua maahan”, esimerkiksi banyan-puu kasvattaa juuria ja löytää sitten maaperän, johon istuttaa ne. Mikä on positiivista sinun juurissasi? Onko se esimerkiksi monipuolisuus, luotettavuus, kyky ravita itseään / muita, joustavuus, sopeutuminen?

VIKKO 17:

KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 1: OSALLISUUS JA JOHTAMINEN

Mahdollisia roolimalleja:

- ◆ Alison Lapper
- ◆ Elisabeth Packard
- ◆ Indira Ghandi
- ◆ Marina Marroqui
- ◆ Pamela Palenciano
- ◆ Tarja Halonen
- ◆ Waris Dirie

Tavoitteet:

- ◆ Välittää tieto siitä, että naisilla on yhtäläinen vaikutusvalta niihin päätöksiin, jotka vaikuttavat heidän elämäänsä kaikilla tasoilla - henkilökohtaisella, kotimaisella ja kansallisella tasolla.
- ◆ Käydä läpi mitä tarkoittavat äänioikeus ja mitä ovat YK:n yleissopimus ja Pekingin julistus sekä mikä on niiden merkitys osallistujien omassa elämässä.

Sisällöt:

- ◆ Tutkitaan kunnianhimoa ja omia unelmia
- ◆ Käydään läpi naisten oikeuksia ja niiden toteutumista Suomessa.
- ◆ Tunnistetaan sosiaalisia esteitä ja vaikeuksia, jotka haittaavat tavoitteiden saavuttamista.
- ◆ Pohditaan niitä henkilökohtaisten esteiden tuomia vaikeuksia, jotka ovat olleet osallistujille esteinä tavoitteiden saavuttamiselle.

Materiaaleja ohjaajille:

- ◆ Tietoa Suomen naisten oikeuksien toteutumisesta
- ◆ Portia Nelsonin runo: Omaelämäkerta viidessä luvussa (materiaalikansiossa)

- ♦ Julia Cameron *The Artist's Way*. Pan Macmillan. (Viikko 3)
- ♦ Sopimus naisten syrjinnän poistamisesta
- ♦ <https://www.un.org/womenwatch/daw/cedaw/text/econvention.htm>
- ♦ Pekingin julistus neljänneistä naisten maailmankonferenssista Pekingissä, 4.-15.9. 1995
- ♦ (<https://beijing20.unwomen.org/~media/Field%20Office%20Beijing%20Plus/Attachments/BeijingDeclarationAndPlatformForAction-en.pdf>)

Alkukierros:

- ♦ Pyydä osallistujia kuvittelemaan itsensä esineeksi, jonka he tuovat ryhmään lahjaksi - esimerkiksi koruksi, huonekaluksi, astiaksi, kulhoksi... Kuvaille kohde mahdollisimman yksityiskohtaisesti - sen väri, kuvio, muoto, koko ja miten se voi olla hyödyllinen ryhmälle.

Keskustelu:

- ♦ Käydään yhdessä läpi niitä roolimalleja, jotka ovat toimineet tavalla tai toisella johtajan roolissa. Näitä ovat esimerkiksi pääministeri ja presidentti (Ghandi ja Halonen) sekä viisi aktivistia, joista neljä työskentelee sukupuolten tasa-arvon puolesta ja naisiin kohdistuvan väkivallan torjumiseksi (Dirie, Marroqui, Packard, Palenciano) ja yksi (Lapper) vammaisten oikeuksien puolesta. Ketä heistä ihaillet eniten?

Harjoitus 1:

- ♦ Kuvittele, että pystyt elämään ihanteellista elämääsi. Tämä voi perustua todellisuuteen tai fantasiaan. Voit elää millä aikakaudella ja missä paikassa tahansa. Voit kuvitella, että olet voittanut lotossa, saanut täydellisen työn tai että elät eri historiallisessa ajassa.
- ♦ Kuvaille miltä näytät ja miten pukeudut? Missä asut ja millainen talosi on? Kuinka vietät aikasi? Mitä arvostat eniten tässä kuvitteellisessa elämässäsi? Mitkä ovat unelmasi ja toiveesi tulevaisuudelle?
- ♦ Kirjoita siitä, miltä tuntuu elää tätä ihanteellista elämää. Onko tässä ihanteellisessa elämässäsi osia, jotka ovat jo totta?
- ♦ Lopuksi keskustellaan ja jaetaan otteita kirjoituksista.

Harjoitus 2:

- ♦ Luetaan Portia Nelsonin runo.
- ♦ Pohdi, onko runon teema sinulle tuttu. Oletko yrittänyt löytää erilaisia tapoja olla oman

elämäsi päätöksentekijä tai oman elämäsi bussin kuljettaja?

- ♦ Kuvittele, että olisit jossain elämäsi vaiheessa valinnut jonkin toisen vaihtoehdon ja elämäsi olisi muodostunut erilaiseksi. Kirjoita tästä erilaisesta elämästä, joka päätöstäsi olisi saattanut seurata.

Loppukierros:

- ♦ Ajattele esinettä, josta kerroit alkukierroksella. Ajattele nyt esinettä, jonka haluat ottaa ryhmästä tänään mukaasi? Se voi olla sama esine, mutta ehkä sen kuviossa, sisällössä tai koossa on tapahtunut jokin muutos, TAI se voi olla jokin aivan toinen esine.



VIKKO 18:

KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 2: PAIKALLINEN/ TUNTEMATON TARINA

Mahdollisia roolimalleja:

- ◆ Alison Lapper
- ◆ Emmeline Pankhurst
- ◆ Medusa
- ◆ Nadiya Hussein
- ◆ Tarita Ikonen
- ◆ Waris Dirie

Tavoitteet:

- ◆ Hahmottaa, kuinka kulttuuriset normit, jaetut uskomukset ja asenteet voivat johtaa yksilön vaikutusmahdollisuuksien kaventumiseen.
- ◆ Miettiä, kuinka kulttuuriset normit, jaetut uskomukset ja asenteet voivat johtaa rikosten uhrien itsesyytöksiin.

Sisällöt:

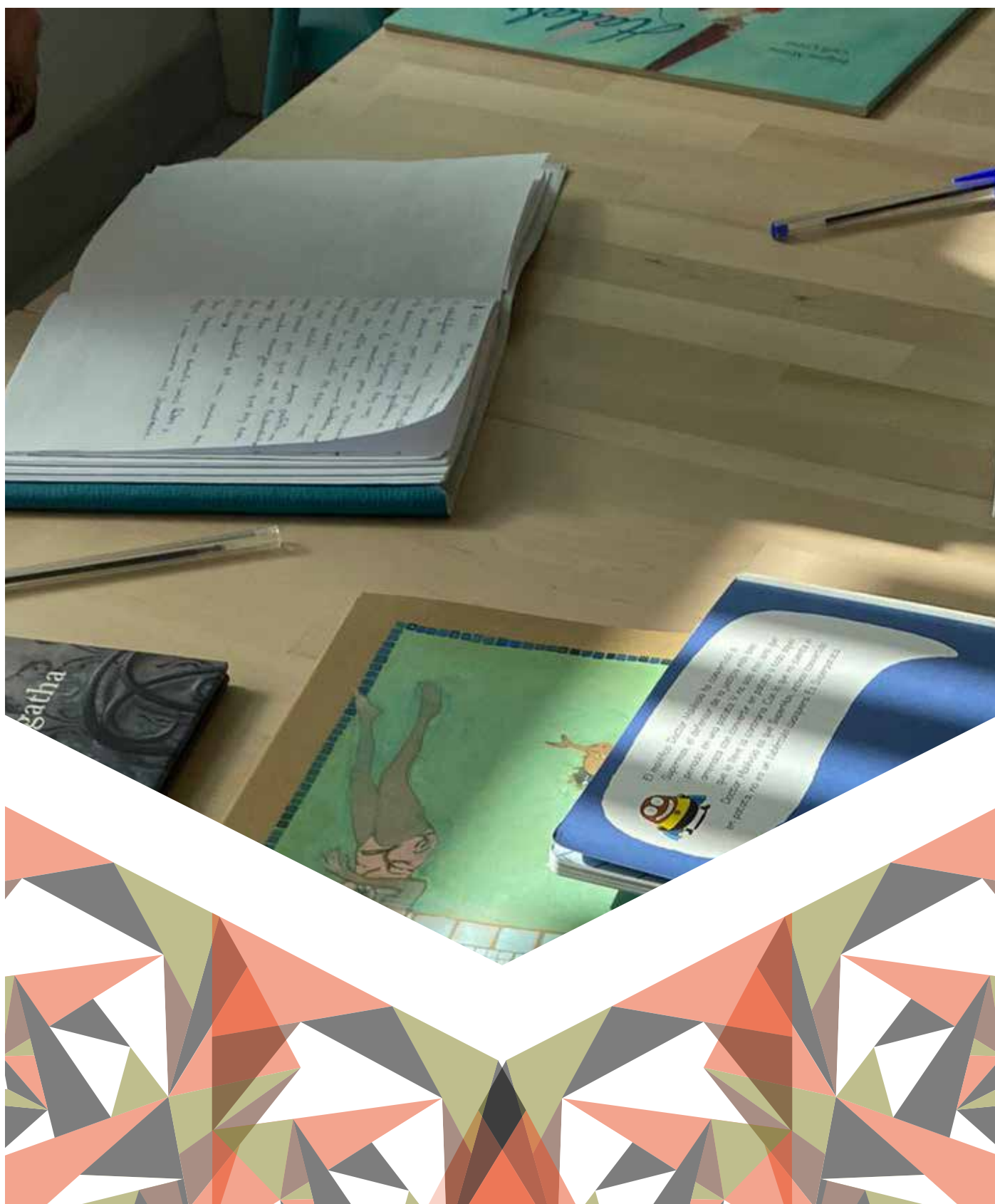
- ◆ Pohditaan erilaisia kulttuurisia käytänteitä, jotka voivat estää naisia saamasta ääntään kuuluviin.
- ◆ Tutkitaan paikallisen tarinan merkitystä osallistujille.

Materiaaleja ohjaajille:

- ◆ Runo: *He Tells Her* by Wendy Cope (Materiaalikansiossa)
- ◆ Runo: *Stories I Ain't Told Nobody Yet #52* (Materiaalikansiossa)
- ◆ Autobiografia: Extract from Waris Dirie *Desert Flower* (Materiaalikansiossa)
- ◆ Monologi (Suomeksi) Tarita Ikonen https://www.youtube.com/watch?v=j-_FK492AFw
- ◆ Maisema- tai luontokuvia alku- ja loppukierroksille (materiaalikansiossa).

Notes for facilitators:

- ◆ Näiden roolimallitarinoiden materiaali voi laukaista voimakkaita tunnereaktioita. Tästä syystä suosittelemme, että osallistujat työskentelevät pareittain, jotta he voivat saada toisiltaan tukea.



TERAPEUTTISET KIRJOITUSHARJOITUKSET

Alkukierros:

- ♦ Valitse maisema- tai luontokuva, joka tuntuu sinusta hyvältä rauhoittumisen tai rentoutumisen paikalta. Kirjoita muutama rivi siitä, miltä tuntuisi olla tuossa paikassa. Pidä kuva edessäsi istunnon aikana.

Harjoitus 1:

- ♦ Muistele roolimalleja, jotka ovat voittaneet ne esteet, jotka ovat ehkäisseet heidän tarinansa tulemistä kuulluksi
- ♦ Lue joitain otteita heidän tarinoistaan ja keskustele niistä ryhmässä.
- ♦ Mieti, mikä oli valitsemasi roolimallin tarinan keskeisin viesti ja käännekohta, joka mahdollisti muutoksen.
- ♦ Keskustele siitä, kuinka henkilöön voi liittyä monia eri tarinoita. (Katso esimerkkejä ja viikkoon 8 liittyviä kysymyksiä)

Harjoitus 2:

- ♦ Listaa joitain asioita, joiden tiedät aiheuttavan traumoja perheissä ja / tai kulttuurissa (näiden ei tarvitse olla sinun itse kokemiasi). Traumoja aiheuttavat asiat voivat olla esim. uskonnollisia, poliittisia tai perheiden perinteisiin liittyviä.
- ♦ Käy vierustoverisi kanssa kuvitteellinen vuoropuhelu kahden sellaisen henkilön välillä, joista toinen yrittää ylläpitää tällaista käytäntöä, ja toinen haluaa tehdä siihen muutoksia.

Loppukierros:

- ♦ Palaa alkukierroksella valitsemaasi maisema- tai luontokuvaan. Kirjoita muutama rivi siitä, miltä tuntui palata tähän rauhalliseen, kauniiseen paikkaan.

VIKKO 20:

KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 4: LASTEN OIKEUDET

Mahdollisia roolimalleja:

- ♦ Alison Lapper
- ♦ Andrea Ashworth
- ♦ Andrea Sayago
- ♦ Nadiya Hussein
- ♦ Stauroula Peleki
- ♦ Tarita Ikonen
- ♦ Waris Dirie

Tavoitteet:

To understand the UN Convention on Children's Rights (1989)

- ♦ All children are equal and have the same rights
- ♦ Every child has the right to have their basic needs fulfilled
- ♦ Every child has a right to protection from abuse and exploitation
- ♦ Every child has the right to express their opinion and be respected

Sisällöt:

- ♦ Explore some of the issues relating to children's rights through writing
- ♦ Discuss the role of breaking the silence and sharing stories
- ♦ Discuss the four S's of attachment: Soothed, Safe, Secure, Seen (from Dan Siegel's *The Whole Brain Child*)

Materiaaleja ohjaajille:

- ♦ Siegel, D (2011) *The Whole Brain Child* Delacorte Press: New York

- ◆ Olson, T (1978) *Silences* New York: Dell Publishing
- ◆ Runo: Julia Darling *Manifesto for Tyneside upon England* (Materiaalikansiossa)
- ◆ Runo: Maya Angelou *Still I rise*. (Materiaalikansiossa)

NUESTRA CANCIÓN "ELLA" - "NOSOTRAS"

Que el miedo que tengo se puede romper con lazos
 Hoy río porque los ojos se han olvidado de ser llanto
 Hoy voy a conseguir ser feliz por ver lo que yo he logrado en esta vida.
 Hoy me voy a querer más porque si yo no me quiero puede que no hay
 Hoy voy a mirar pa' lante porque pa'trás dejé el maltrato psicológico
 Me siento una mujer valiente y sonriente
 Hoy me voy a levantar, reír y ser feliz
 Hoy voy a ser la mujer que me apetece ser
 Hoy me he puesto los pendientes de gatos
 me gusta mi cuerpo, no me siento un sucio trapo
 lo que meño sin preocuparme por nada
 mujer que da forma a su

TERAPEUTTISEN KIRJOITTAMISEN TEHTÄVÄT

Alkukierros:

- ◆ Invite the participants to think about their ideal writing space. Describe the location (actual or imagined), the atmosphere, the weather; the room where they will write - the colour of the walls, the floors, furniture. if there are windows and if the windows open in or out. Describe the desk or table they will write on (or the bed, floor, chair if preferred) and the tools they will use for writing (laptop or pen/paper/ notebook). Invite participants to share the details or the sense of being in the writing space.

Harjoitus 1:

- ◆ Consider the UNCRC Summary (in Resources) with the participants. Bearing these Children's Rights in mind, use the Kit Wright poem *The Magic Box* as a template.
- ◆ Invite the participants to follow the poem and replace the words with their own ideas of precious items, ideas, strengths, dreams to be cherished in the box described as vividly and sensuously as possible. Then, still following the poem, wrap, hide, decorate etc. the box as they wish.

Harjoitus 2:

- ◆ It has been said "It is never too late to get a happy childhood". Ask participants to write a story about a childhood that would have been ideal for you. Let yourself dream and let the dreams comfort you.

Loppukierros:

- ◆ List ways in which you might care for yourself over the coming week. Write a few lines describing yourself experiencing this caring, soothing place.

VIKKO 21

KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 5: NAISET JA TYÖ

Roolimallit

- ◆ Anne Lister
- ◆ Aila Meriluoto
- ◆ Jane Goodall
- ◆ Tarja Halonen

Tavoitteet

- ◆ Ymmärtää, että ”työtä” ei aina palkita rahalla ja että historian kuluessa naisten työtä ei ole arvostettu tarpeeksi eikä varsinkaan rahallisesti palkittu.
- ◆ Tarkastella palkattoman ja palkatun työn arvoa - mitä lisäarvoa me jokainen tuotamme maailmalle
- ◆ Pohtia, missä olosuhteissa ja millaisen työn voi kokea miellyttäväksi / palkitsevaksi ja tarkastella millaisia työkokemuksia (palkattomasta tai palkallisesta työstä) osallistujilla on ollut

Sisällöt

- ◆ Osallistujat voivat miettiä omia jokapäiväisiä arvokkaita tekojaan ja sitä, miten muut osallistujat näkevät ne ja mitä he itse arvostavat toisissa
- ◆ Osallistujat pohtivat naisten ja työn historiaa ja sitä, miten tämä on vaikuttanut asenteisiin naisiin ja työhön, ja mitä naisten työssä arvostetaan
- ◆ Osallistujat voivat miettiä, mitä he tekevät / ovat tehneet käsillään

Materiaali ohjaajille:

- ◆ ‘With these Hands’ (Pam Ayres)
- ◆ Suomalainen kirjallisuusterapiaistunnon kooste (Nämä kädet) <https://docs.google.com/file/d/OB2yEMoRoDVHnX1hEUHVdY1dJXzg/edit>

Huomioita ohjaajille:

Tämän istunnon ohjaamisessa on tärkeää osoittaa arvostusta osallistujien tekemälle ”työlle”, jota he ovat tehneet, olipa kyseessä sitten kodissa tai perheen hyväksi tehty työ, palkkatyö, hyväntekeväisyystyö, ystävien auttaminen tai ajatustyö, joka on tarjonnut uusia näkökulmia ja oivalluksia.

Varmista, että lämmitysharjoituksen parit jaetaan niin, että parin osapuolet arvostavat toisiaan ja tuntevat toisiaan riittävästi löytääkseen positiivista sanottavaa. Jos osallistujia on pariton määrä, ohjaaja voi liittyä mukaan harjoitukseen.

Tämän viikon teema voi saada aikaan vihantunteita liittyen sosiaaliseen tai taloudelliseen heikkoon asemaan, vaikeaan työllistymiseen tai lapsuuden haitallisiin kokemuksiin / taakkasiirtymiin liittyen. Voi olla hyödyllistä muistuttaa osallistujia tähän hetkeen keskittymisen tärkeydestä - tästä hetkestä alkaen voimme rakentaa tulevaisuutta.

Muistutus: kertaa tarvittaessa metodioppaasta ryhmän ohjaamiseen liittyvä sisältö.



TERAPEUTTISET KIRJOITTAMISHARJOITUKSET

Alkukierros

Haluat ehkä kysyä osallistujilta, miten heidän kulunut viikkonsa on sujunut ja pyytää heitä nimeämään jotain arvokasta, jonka he ovat tehneet tämän viikon aikana. Kyseessä voi olla mikä vaan kotona / perheessä, palkkatyössä, hyväntekeväisyyden tai ystävien parissa tehty asia tai arvokas ajatus tai oivallus.

Roolimallikeskustelu

Keskusteluvinkkejä:

- ◆ Pohdi lakien ja työn traditioita. Esimerkiksi joissakin Euroopan maissa naiset eivät voineet työskennellä ilman aviomiehensä suostumusta (Ranska vuoteen 1965; Espanja vuoteen 1975), ja avioliittoon liittyvät kiellot (Isossa-Britanniassa ja joissakin Euroopan maissa) estivät naimisissa olevia (ja leski) naisia toimimasta työelämässä.
- ◆ Kuinka työ mitataan ja miten sitä arvostetaan? Taloudelliset seikat? Lasten hyvinvointi? Huolenpitotyö?

Arvoihin ja arvostuksiin liittyvä lämmittelytehtävä:

Osallistujat jakaantuvat pareiksi tai pienryhmiin ja kirjoittavat toisistaan seuraavia lauseenalkuja hyödyntäen:

Arvostan...

Ihailen...

Olet esimerkkinä...

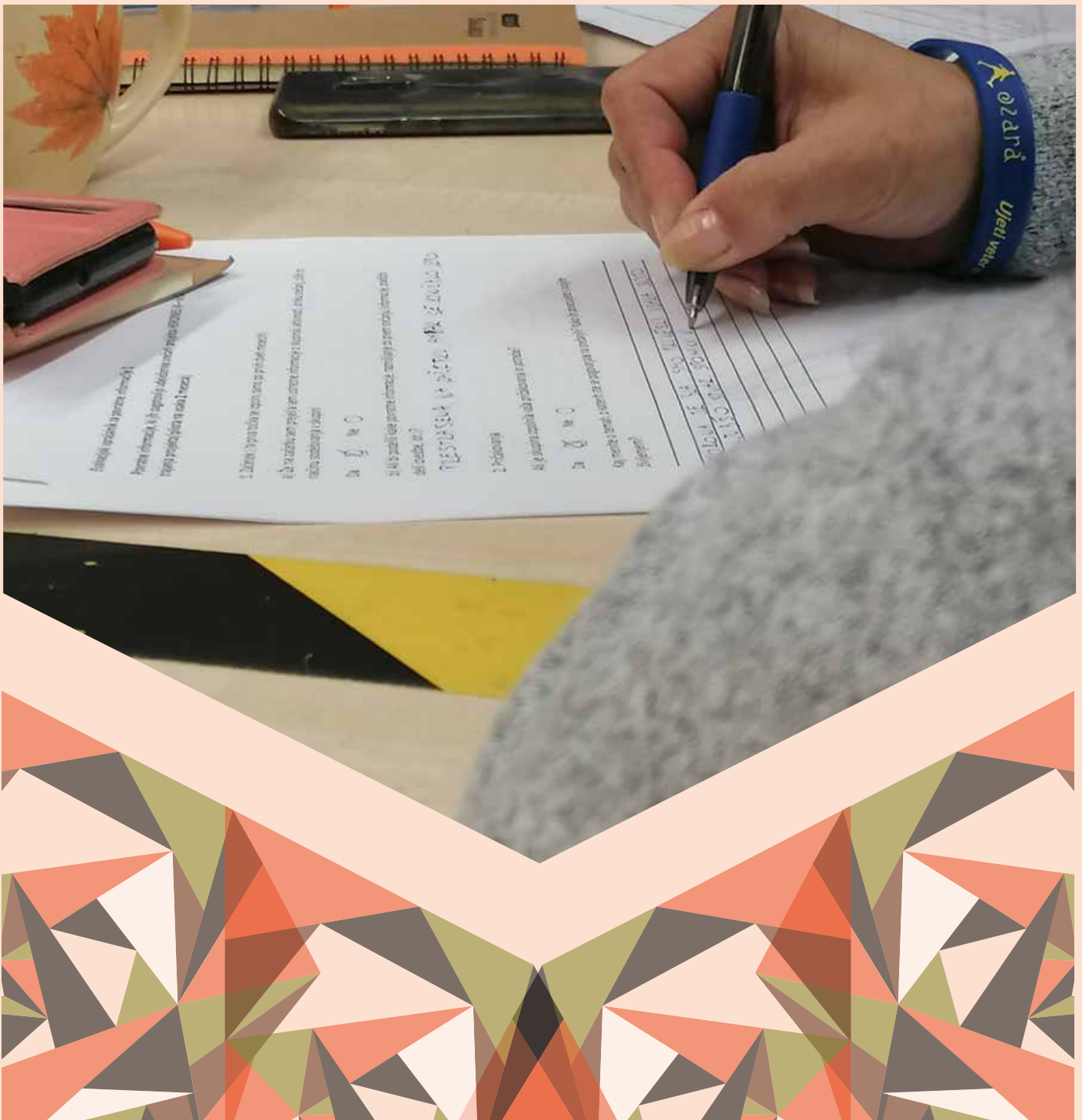
sekä jakavat tekstejään pareittain/ pienryhmissä.

Varsinainen kirjoitusharjoitus:

Pam Ayres on brittiläinen humoristinen runoilija, jolla on kyky paitsi saada nauramaan, myös koskettaa. Jospystyt kääntämään edes muutaman rivin *These hands*-runosta (materiaalikansiossa) tai löydät jonkin vastaavanlaisen runon suomeksi, voit käyttää runoa mallina siitä, miten kirjoittaa siitä, mitä olet tehnyt ”Näillä käsillä ...” Käytä tätä lausetta lähtökohtana ja katso, mihin se vie osallistujat. Jakakaa kirjoitukset ryhmän jäsenten kesken – käytä keskustelua esimerkkinä toisten ideoiden ja kirjoitustöiden arvostamisesta.

Loppukierros:

- ♦ Kerro mitä olet tuonut tähän ryhmään tällä viikolla ja mitä haluat viedä mukanaasi. Nämä voivat olla jaettuja palasia kirjoituksista, yksittäisiä lauseita, metaforia tai tärkeitä oivalluksia.



VIKKO 22

KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 6: NAISTEN SUOJELEMINEN VÄKIVALLALTA 1

Roolimalleja:

- ♦ Medusa
- ♦ Mercedes Bentso
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Pamela Palenciano
- ♦ Marina Marroquí
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Oprah Gail Winfrey
- ♦ Mada Tsagia-Papadakou

Tavoitteet:

- ♦ Ymmärtää, mitä naisiin kohdistuva väkivalta on, ja että se voi olla muutakin kuin fyysistä pahoinpitelyä
- ♦ Korostaa omasta itsestä huolehtimista ja omien rajojen asettamisen tärkeyttä

Sisällöt:

- ♦ Osallistutaan yhteiskunnalliseen keskusteluun siitä, mitä sukupuoleen perustuva väkivalta on ja pohditaan, miten ja millaisen tuen avulla tämän aiheen ympärillä voisi tapahtua positiivista muutosta
- ♦ Pohditaan huolenpitoa omasta itsestä ja sitä, kuinka tämä voi alkaa jostain pienestä muutoksesta ja kasvaa muiden inspiraation ja tuen avulla

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ 'Atlas' (U. A. Fanthorpe)

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Tämän ja ensi viikon ohjelma voi olla triggeröivä ja saada menneisyyden traumaattiset kokemukset palaamaan mieleen. Voit vapaasti muuttaa näiden viikkojen ohjelmaa, jos sinusta tuntuu, että jotkut teemat tai käsittelytavat ovat osallistujille liian voimakkaita - voit kysyä etukäteen, millaisia ajatuksia heillä on tämän aiheen käsittelystä. Tämä toimintatapa antaa osallistujille hallinnan tunnetta näiden istuntojen etenemiseen sen sijaan, että heille vain toimitettaisiin istuntojen ohjelmat valmiina.
- ♦ Istuntojen ohjelmissa keskitytään itsehoidon näkökulmaan. Tällä pyritään tasapainottamaan niitä triggeröiviä vaikutuksia, joita sukupuoleen perustuvasta väkivallasta puhumisella voi olla.
- ♦ Kertaa tarvittaessa metodioppaasta ryhmän ohjaamiseen liittyvät osiot.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Alkukierros:

Hengitysharjoitus voi olla sopiva tapa aloittaa tämä istunto. Vaihtoehtoisesti voit myös kysyä osallistujien viikoista ja kannustaa heitä miettimään paikkaa, jossa he tuntevat olevansa rauhallisia. Pyydä heitä tutkimaan tätä (todellista tai kuviteltua) paikkaa kaikilla aisteillaan ja kerro, että jos tämän viikon teema alkaa aiheuttaa ahdistusta, tuohon paikkaan palaaminen voi auttaa.

Roolimallikeskustelu:

Tälle viikolle on tarjolla monia roolimalleja, ja voit halutessasi ottaa uudelleen esille jonkun, jota olette jo aiemmilla istunnoilla käsitelleet tai voit ehdottaa, että ryhmän jäsenet tuovat keskusteluun jonkin oman roolimallinsa. Roolimallien käsittelyn esimerkkejä, jotka liittyvät tämän viikon teemaan:

Roolimalleja kootessa on ollut koskettavaa ja kannustavaa nähdä, kuinka moni heistä tuli esiin tämän aiheen esittelyn yhteydessä; tuntuu, kuin eri sukupolvien naiset olisivat yhdessä rintamassa tuomassa näitä tärkeitä aiheita esiin.

Osallistujien on hyödyllistä ymmärtää, miten monimuotoista naisiin kohdistuva väkivalta on, etenkin se, että se on muutakin kuin fyysistä väkivaltaa. YK:n julistuksessa naisiin kohdistuva väkivalta kuvataan seuraavasti: ”*Kaikenlainen sukupuoleen perustuva väkivalta, joka aiheuttaa tai todennäköisesti johtaa fyysiseen, seksuaaliseen tai psykologiseen vahinkoon tai kärsimykseen naisille, mukaan lukien tällaisilla teoilla uhkaaminen, pakottaminen tai mielivaltainen vapaudenriisto, tapahtuipa se julkisesti tai yksityisesti*”

Kirjoitusharjoitus:

Materiaalikansiosista löytyvä UA Fanthorpen runo 'Atlas' puhuu 'eräänlaisesta rakkaudesta, jota kutsutaan huolenpidoksi'. Vaikka otsikko on miehen nimi, teksti toimii sukupuolirooleista riippumatta. Voit käyttää tämän runon sijaan suomenkielistä runoa, joka korostaa jokapäiväistä omasta itsestä huolenpitämistä, esimerkiksi tätä Eeva Kilven runoa:

Nukkumaan käydessä ajattelen:

*Huomenna minä lämmitän saunan,
pidän itseäni hyvänä,
kävelytän, uitan, pesen,
kutsun itseni iltateelle,
puhuttelen ystävällisesti ja ihailen, kehun:
Sinä pieni urhea nainen,
minä luotan sinuun.*

Kehota osallistujia listaamaan tapoja, joilla he ovat huolehtineet omasta hyvinvoinnistaan kuluneen viikon aikana. Se voi olla jotain hyvin arkipäiväistä suihkussa käymisestä ruoan valmistamiseen tai päiväkirjan kirjoittamiseen. Tekstien pohjalta voidaan käydä keskustelua pienistä päivittäisistä asioista, joita oman itsen hyvinvoinnin

edistämiseksi voi tehdä. Tekstit voi jakaa myös pareittain tai pienryhmissä.

Loppukierros:

Pyydä osallistujia mainitsemaan loppukierroksella jokin asia, jota he aikovat tulevan viikon aikana tehdä oman hyvinvointinsa hyväksi.



VIKKO 23

KIRJOITTAMINEN JA IHMISOIKEUDET 7: NAISTEN SUOJELEMINEN VÄKIVALLALTA 2

Roolimallit:

- ♦ Medusa
- ♦ Anne Frank
- ♦ Mercedes Bentso
- ♦ Aila Meriluoto
- ♦ Waris Dirie
- ♦ Mada Tsagia-Papadakou

Tavoitteet:

- ♦ Ymmärtää, mitä naisiin kohdistuva väkivalta on, ja että se voi olla muutakin kuin fyysistä pahoinpitelyä
- ♦ Korostaa omasta itsestä huolehtimista ja omien rajojen asettamisen tärkeyttä

Sisällöt:

- ♦ Osallistujat voivat pohtia tarkemmin, mitä sukupuoleen perustuva väkivalta muodostaa ja kuinka paljon tukea on aiheen ympärillä olevassa maailmassa tapahtuvalle muutokselle.
- ♦ Osallistujat pohtivat oman kehonsa rajoja, missä ne alkavat ja loppuvat, ja mitä he haluavat päästää rajojen sisälle ja mitä puolestaan pitää ulkopuolella

Materiaalia ohjaajille:

- ♦ Kehon ääriviivat
- ♦ Haluan/ En halua -kaava

Ohjeita ohjaajille:

- ♦ Tämän ja ensi viikon ohjelma voi olla triggeröivä ja saada menneisyyden traumaattiset kokemukset palaamaan mieleen. Voit vapaasti muuttaa näiden viikkojen ohjelmaa, jos sinusta tuntuu, että jotkut teemat tai käsittelytavat ovat osallistujille liian voimakkaita

- voit kysyä etukäteen, millaisia ajatuksia heillä on tämän aiheen käsittelystä. Tämä toimintatapa antaa osallistujille hallinnan tunnetta näiden istuntojen etenemiseen sen sijaan, että heille vain toimitettaisiin istuntojen ohjelmat valmiina.

- ♦ Istuntojen ohjelmissa keskitytään rajojen asettamisen näkökulmaan. Tällä pyritään tukemaan osallistujia hahmottamaan kehonsa rajoja sekä helpottamaan resistanssia sekä rajojen asettamista toisiin ihmisiin nähden.
- ♦ Pesso Boydenin psykoterapiassa ajatus rajoista määritellään seuraavasti: "Imeväisikäisen tai vanhemman lapsen fyysinen rajoittaminen tai estäminen vahingoittamasta itseään, muita tai arvokkaita esineitä. Myöhempinä vuosina tämä tarkoittaa suullisia tai psykologisia rajoja".
- ♦ Jos meille ei ole osoitettu terveitä rajoja ja todellisia riskejä, on vaikea tietää, milloin jotain on liikaa tai liian vähän. Tämä voi liittyä kosketukseen, kanssakäymiseen muiden kanssa, omaisuuden, ihmisten ja eläinten kunnioittamiseen, riskinottoon, ruokaan, huumeisiin ja alkoholiin.
- ♦ Kertaa tarvittaessa metodioppaasta ryhmän ohjaamiseen liittyvät osiot.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Alkukierros:

Hengitysharjoitus voi olla sopiva tapa aloittaa tämä istunto. Siinä voidaan erityisesti keskittyä huomioimaan mitkä kehon osat ovat kosketuksissa tuoliin tai lattiaan. Vaihtoehtoisesti voit myös kysyä osallistujien viikoista ja heidän ajatuksistaan edelliseen istuntoon liittyen.

Roolimallikeskustelu:

Tälle viikolle on tarjolla monia roolimalleja, ja voit halutessasi ottaa uudelleen esille jonkun, jota olette jo aiemmilla istunnoilla käsitelleet tai voit ehdottaa, että ryhmän jäsenet tuovat keskusteluun jonkin oman roolimallinsa. Roolimallien käsittelyn esimerkkejä, jotka liittyvät tämän viikon teemaan:

Roolimalleja kootessa on ollut koskettavaa ja kannustavaa nähdä, kuinka moni heistä tuli esiin tämän aiheen esittelyn yhteydessä; tuntuu, kuin eri sukupolvien naiset olisivat yhdessä rintamassa tuomassa näitä tärkeitä aiheita esiin.

Osallistujien on hyödyllistä ymmärtää, miten monimuotoista naisiin kohdistuva väkivalta on, etenkin se, että se on muutakin kuin fyysistä väkivaltaa. YK:n julistuksessa naisiin kohdistuva väkivalta kuvataan seuraavasti: ”*Kaikenlainen sukupuoleen perustuva väkivalta, joka aiheuttaa tai todennäköisesti johtaa fyysiseen, seksuaaliseen tai psykologiseen vahinkoon tai kärsimykseen naisille, mukaan lukien tällaisilla teoilla uhkaaminen, pakottaminen tai mielivaltaisen vapaudenriisto, tapahtuipa se julkisesti tai yksityisesti*”

Kirjoitusharjoitus:

Jos se toimii ryhmässäsi, rohkaise osallistujia käyttämään ”kehon ääri viivoja” ja kirjoittamaan kehon ”sisäpuolelle” asioita, jotka ovat tärkeitä ja kallisarvoisia ja joita he haluavat suojella, ja ulkopuolelle asioita, joiden he haluavat pysyvän ulkopuolella. Listaamisen voi aloittaa perusajatuksista, kuten kylmä ulkona ja terveys sisällä ja siirtyä sitten henkilökohtaisempiin asioihin, kuten perhe ja omaisuus, sairauksien estäminen ja ne asiat, jotka saattavat vahingoittaa. Voit kirjoittaa kuvan ääri viivoja pitkin asioita, joita voi joskus tulla, mutta joita on rajoitettava. Reuna voi olla välillä katkoviiva, välillä kiinteä ja sanat voi kirjoittaa tätä viivaa pitkin. Harjoituksen herättämät ajatukset jaetaan pareittain tai pienryhmissä.

Vaihtoehtoinen tapa tehdä tehtävä:

Luetteloharjoitus kahden sarakkeen avulla: Mitä haluan ja mitä en halua.

Haluan / en halua - harjoituksen voi tehdä kevyellä ja humoristisella otteella (esim. Haluan pelimerkkejä / en halua hyytelöä) tai vakavammalla, esim. Haluan hoitoa / en halua yksinäisyyttä - jos pystyt rohkaistamaan metaforista ajattelua, tästä on hyötyä. Esimerkiksi: *Haluan hoitoa niin kuin kissanpentu rakkautta emoltaan. En halua yksinäisyyttä tyhjällä tuolilla.* Osallistujat voivat

ajatelle myös syitä valinnoilleen, esimerkiksi *Haluan pelimerkkejä*, koska ne ovat lohduttavia. En halua yksinäisyyttä, koska olen täynnä sitä.

Loppukierros:

Päätöskierros: mitä osallistujat ”haluavat” ja ”eivät halua” tällä viikolla.



VIKKO 27

RESURSSEISTA KIRJOITTAMINEN

Mahdolliset roolimallit:

- ◆ Tarja Halonen

Tavoitteet:

- ◆ Huomion kiinnittäminen siihen, että yhteiskunta tarjoaa meille monia resursseja joita liian usein pidämme itsestäänselvyyksinä.
- ◆ Tunnistaa omat lahjat, kiinnostuksen kohteet ja kyvyt osaksi elämämme voimavaroja.

Sisällöt:

- ◆ Keskustelkaa erilaisista resursseista: sosiaalisista, taloudellisista, psykologisista, fysiologisista ja henkisistä.
- ◆ Käytä valittua roolimallia esimerkkinä siitä, miten resursseja voidaan hyödyntää.
- ◆ Havainnollista, kuinka terapeuttiset kirjoitusharjoitukset voivat helpottaa sisäisten resurssien tunnistamista ja kehittämistä.

Huomioita ohjaajille:

- ◆ Kerää valikoima pieniä esineitä (leluja, avaimia, lompakoita, kelloja ym.) loppukierrosta varten.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Alkukierros:

- ♦ Istunnon aluksi valitse porraskuva (Lähde: Dropbox). Mitä portaita pitkin olet nousemassa tai laskeutumassa, ja minne olet menossa? Miltä se tuntuu?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

a) Listaa lahjakkuutesi ja vahvuutesi. Kirjoita ylös kaikki vahvuutesi tai lahjasi, joita tulee mieleesi, valikoimatta tai arvioimatta niitä. Muistele asioita, jotka osoittavat vahvuuttasi tai joista olet saanut positiivista palautetta. Huomioi, että vahvuudet voivat olla yhtä lailla luonteenpiirteitä kuin opittuja taitoja.

b) Mitkä asiat tuottavat tai ovat aiemmin tuottaneet sinulle tyydytystä? Ajattele elämän pieniä tärkeitä asioita, sellaisia kuin aamukahvi, tuoreen leivän tuoksu, puhtaat lakanat, lämmin suihku, kävely ulkona luonnossa.



Keskustelu:

- ♦ Lyhyt kuvaus tämän kerran roolimallista, hänen voimavaroistaan ja asioista, jotka olivat hänelle tärkeitä ja joista hän nautti.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:

- ♦ Mitä resursseja (jotka usein otamme itsestäänselvyyksiä) yhteiskunta on tarjonnut sinulle? Listaa tärkeimmät resurssit, joita sinulle on elämäsi aikana tarjottu (esim. kirjastot, koulutus, ohjaus)

Loppukierros:

- ♦ Pöydällä on pieniä esineitä (leluja, jokapäiväisiä esineitä kuten avaimia, kelloja, lompakkoja jne.). Valitse yksi, joka kuvaa asiaa, josta olet onnellinen tai kiitollinen. Jaa ajatuksesi ryhmän kanssa. Kysy palautekysymykset (Mikä oli tärkein asia istunnolla? Mitä muuttaisit istunnossa?), ja anna oma palautteesi istunnosta).



TELMA VIIKKO 28

HEROINES-MATKAN KARTOITTAMINEN

Mahdollisia roolimalleja:

- ♦ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ♦ Andrea Ashworth
- ♦ Elisabeth Packard
- ♦ Anita Ogulin
- ♦ Melisa Baranja
- ♦ Esma Redžepova-Teodosievska

Tavoitteet:

- ♦ Valmistautua yhteisen matkan päättymiseen ja ryhmästä irti päästämiseen.
- ♦ Oppia kuinka matkakirjoittaminen voi parantaa itsetuntemusta.

Sisällöt:

- ♦ Havainnollistetaan matkakirjoittamisen tekniikoita ja niiden käyttöä terapeuttisen kirjoittamisen tapana.
- ♦ Käydään läpi Sankarin matka - malli ja havainnollistetaan, miten sitä voidaan käyttää itsetuntemuksen edistäjänä.

Materiaalit ohjaajille:

- ♦ Morten Tolboll: [The Hero's Journey](#).
- ♦ Campbell, Joseph, 1949. The Hero with a Thousand Faces.

Huomioita ohjaajille:

- ♦ Tulosta Morten Tolboll's *The Hero's Journey* (tai laadi suomenkielinen tiivistelmä) ja anna se osallistujille toista kirjoitusharjoitusta varten.
- ♦ Lue ennen istuntoa, kuinka voit käyttää Sankarin matka -mallia (Resurssikansiossa).

LUOVAT KIRJOITUSHARJOITUKSET

Alkukierros:

- ♦ Ajattele tämän ja edellisen istunnon välistä aikaa. Valitse yksi matkoistasi (ei väliä kuinka lyhyt) ja jaa ajatuksiasi ja tunteitasi matkasta muiden kanssa.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

Elämäni matka:

- a) Luettelo elämäsi tärkeimmistä matkoista.
- b) Valitse yksi niistä ja kirjoita siitä. Kuinka matka alkoi? Mikä oli mieleenpainuvuin hetki? Mikä yllätti sinut matkan aikana? Ketä matkalla tapasit tai kenen kanssa matkustit? Mitä opit itsestäsi ja hänestä? Mikä muuttui sinussa matkan takia?
- c) Alleviivaa tekstisi tärkeimmät sanat.
- d) Kirjoita runo tärkeimmillä sanoilla.
- e) Ryhmäkeskustelu. Voit vapaasti lukea tekstisi tai osan siitä.

Luento/Keskustelu:

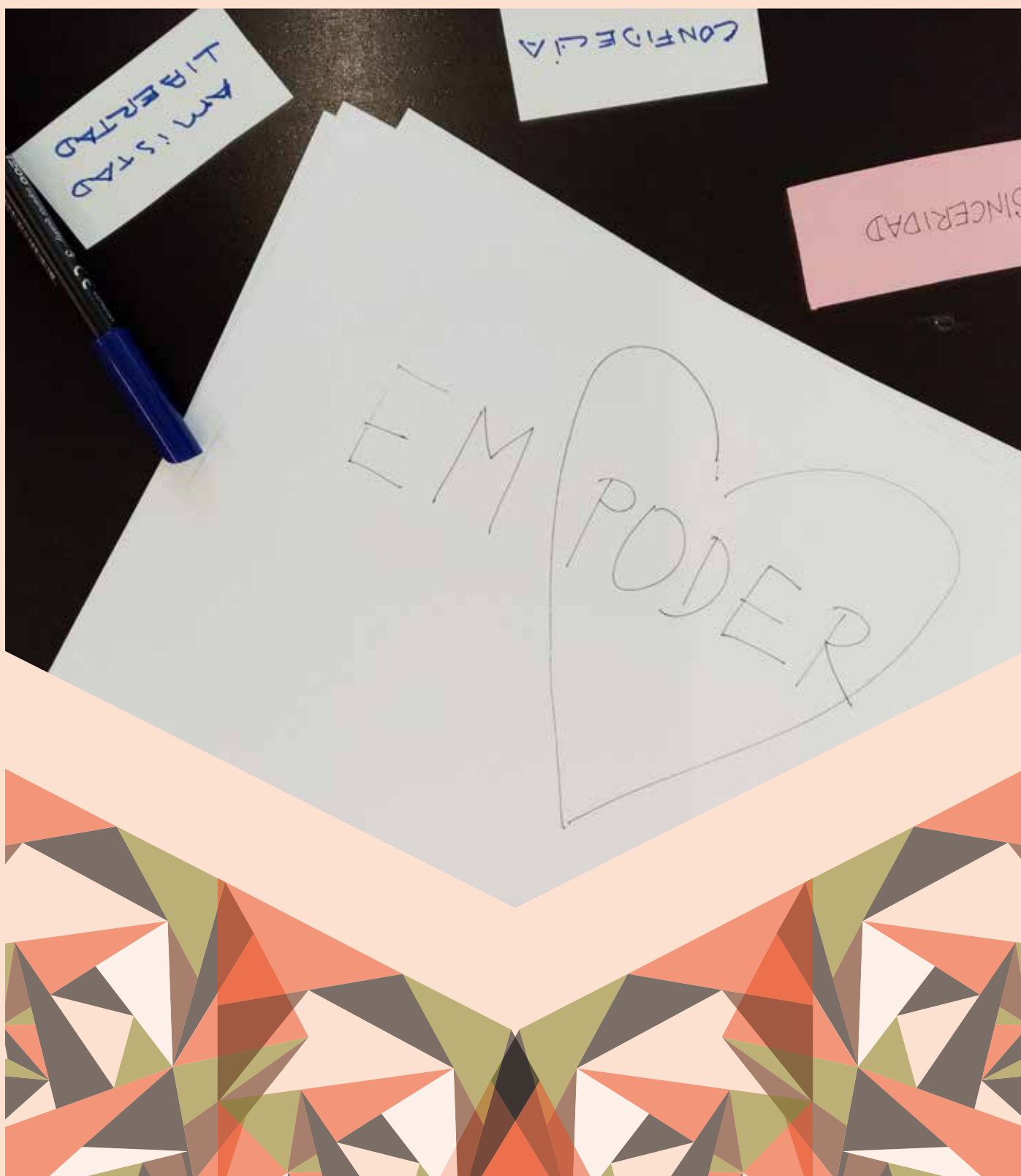
- ♦ **Aihe 1:** Sankarin matka (tai Monomyytti) viittaa universaaliin ja ajattomaan tarinaan, joka on yhteinen monien kulttuurien kertomuksille ja myyteille. Se on hyödyllinen työkalu terapeutiseen työhön, koska se kuvaa symbolisesti ihmisen elämän universaaleja tapahtumia ja kokemuksia, joita voidaan verrata toisiinsa. Matka sisältää seuraavat vaiheet: 1) kaipaaminen, 2) kutsu 3) lähtö 4) pyhiinvaeltajan tie 5) labyrintti 6) saapuminen 7) palaaminen. Sankarittaren matka on sankarin matkan tavoin tulevaisuuteen suuntautuva, mutta siinä korostuu humanitaarisuus, sopusoinnussa luonnon kanssa oleminen ja siihen nivoutuu moniarvoinen näkemys uskomuksista: se edistää suvaitsevaisuutta ja ymmärrystä. Matkan vaiheet voidaan toistaa eri järjestyksessä, ne voidaan sekoittaa keskenään tai jättää pois.
- ♦ **Aihe 2:** Lyhyt kuvaus tälle kerralle valitusta roolimallista ja hänen Sankarittaren matkastaan. Sopiiko se esiteltyyn Sankarin matkan malliin?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:

- a) Kirjoita oma sankarittaren matkasi. Käytä Sankarin matkaa inspiraation lähteenä.
- b) Keskustelu tehtävästä. Voit vapaasti lukea tekstisi ryhmälle.

Loppukierros:

- ♦ Jos tämä istunto olisi matka, millainen matka se olisi? Esitä palautekysymykset (Mikä oli tärkeintä? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.



VIKKO 29**NAISTEN TULEVAISUUDEN KARTOITTAMINEN****Mahdollisia roolimalleja:**

- ◆ Linda-Maria Roine (Mercedes Bentso)
- ◆ Anne Lister
- ◆ Doreen Lawrence

Tavoitteet:

- ◆ Ymmärtää se potentiaali, joka osallistujien tarinoilla voi olla tasa-arvoisemman mailman luomisessa
- ◆ Kerätä rohkeutta jakaa tarinat laajemmalle yleisölle.
- ◆ Itsen näkeminen Uutena Sankarittarena.

Sisällöt:

- ◆ Rohkaistaan osallistujia jakamaan tarinansa New Heroine's antologiassa.
- ◆ Discuss means to modify the text/ stories so that it becomes easier to share them.

Huomioita ohjaajille:

- ◆ Lue ennen istuntoa ohjeet ryhmässä kirjoitettujen tekstien julkaisemiseen Metodologisesta oppaasta.
- ◆ Tuo alkukierrokselle kuvia fiktiivisistä ja tosielämän sankarittarista
- ◆ Pyydä osallistujia kokoamaan yhteen kaikki kurssille kirjoittamansa ja valitsemaan tekstit, jotka he haluavat julkaista.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Alkukierros:

- ♦ Pöydälle on kerätty sankarittarien kuvia. Valitse yksi, johon voit identifioitua. Mikä sai sinut valitsemaan juuri hänet?

Keskustelu tekstien julkaisemisesta:

- ♦ Erilaisen tulevaisuuden rakentamiseksi meidän on aloitettava erilaisesta nykyisyydestä, vaikka se merkitsisi leimautumista ja ennakkoluulojen kohtaamista. Kuinka voit saada tukea epäoikeudenmukaisen tilanteen (henkilökohtaisen tai sosiaalisen) muuttamiseen? Haluatko jakaa joitain kirjoituksiasi julkisesti ja tulla tunnetuksi uutena sankarittarena? Onko jotain, jota haluat muokata tai muuttaa teksteissä ennen julkaisemista?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

VAHV	W= Weak

- a) Kartoita hetket, jolloin joku on antanut sinulle tunteen näkyväksi tulemisesta ja antanut toivoa tulevaisuuteen.
- b) Voisiko tarinasi antaa jollekulle toivoa? Miten?Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2:
- c) Kirjoita tulevaisuuden päämääristäsi ja askelista niitä kohti. a) Tee SWOT-kaavio tämän päivän elämäntilanteestasi. (Kirjoita ensimmäiseen kenttään vahvuuksia, toiseen heikkouksia, kolmanteen mahdollisuuksia ja neljänteen uhkia).
- d) Katso kohtaa ”Uhat”. Joskus ongelman kuvitteleva voi antaa meille mahdollisuuden tutkia mahdollisesti riskialtista käyttäytymistä tai odottamattomia tuloksia tietyistä toimintatavoista.
- e) Kirjoita kuvitteellinen tarina siitä, mitä tapahtuisi, jos uhkaukset toteutuisivat
- f) Kuinka voisit välttää uhkien realisoitumisen todellisuudessa tai hyväksyä tilanteen, jos näin tapahtuisi? Mitä tukea tarvitsisit ja mistä saisit sen? Olisiko sillä mitään hyviä seurauksia tai tarjoaisiko se jotain mahdollisuuksia?
- g) Katso ”Mahdollisuudet”. Onko jotain, joka estää sinua käyttämästä näitä mahdollisuuksia? Kuinka voisit saada lisää rohkeutta siihen?
- h) Ryhmäkeskustelu

Loppukierros:

- ♦ Valitse istunnon loppuksi yksi ryhmäprosessin aikana kirjoittamistasi teksteistä. Minkä viestin se välittää sinulle tällä hetkellä? Kommentoi vapaasti valintaasi. Esitä palautekysymykset (Mikä oli tärkeintä? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.

VIKKO 30

SEURAAVIEN ASKELIEN KIRJOITTAMINEN

Mahdollisia roolimalleja:

- ♦ Arnhild Lauveng
- ♦ Melisa Baranja

Tavoitteet:

- ♦ Tavoitteiden asettaminen itsehoidolle ja yhteydenpidolle muihin.
- ♦ Lisätä osallistujien uskoa itseensä asetettaessa tavoitteita.
- ♦ Päästää irti sellaisista tavoitteista, jotka eivät tunnu omilta vaan on asetettu ulkoa päin.

Sisällöt:

- ♦ Havainnollistetaan sellaisia terapeuttisia kirjoitustekniikoita, joita voidaan käyttää tavoitteiden määrittelemiseksi ja saavuttamiseksi.
- ♦ Tutustutaan sellaisiin tavoitteisiin, jotka ovat tuntuneet olevan ulottumattomissa.

Huomioita ohjaajille:

- ♦ Tuo papereita ja huopakyniä piirustusharjoitusta varten sekä symbolisia kuvia loppukierrosta varten.

LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Alkukierros:

- ◆ Nimeä yksi asia, jota haluat enemmän lähitulevaisuudessa (esim. Kävely luonnossa, tapaaminen läheisten ystävien kanssa). Mikä motivoi valintaasi?

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1:

- ◆ Pohdi sanontaa: ”Kotini on linnani”. Koti on paikka, jossa voit tehdä pieniä muutoksia, jotka saavat sen tuntumaan omaltasi. Mitkä voisivat olla seuraavat askeleesi siihen suuntaan?

”Seuraavat askeleet”.

- ◆ Yhteinen piirustusharjoitus. Suunnittele ja piirrä kuva portaista yhteistyössä koko ryhmän kanssa. Mitä yhteisiä lähitulevaisuuden vaiheita näissä portaissa voisi olla? Mikä olisi yhteinen tavoite, johon kaikki pyritte?

Loppukierros:

- ◆ Valitse istunnon lopussa kuva, joka kuvastaa mielialaasi tai symboloi seuraavia askeleitasi. Kommentoi vapaasti valintaasi. Esitä palautekysymykset (Mikä oli tärkeintä? Mitä muuttaisit istunnossa?) ja anna oma palautteesi istunnosta.

VIIKKO 31

LOPPUJEN JA UUSIEN ALKUJEN KIRJOITTAMINEN

Roolimallit:

- ◆ Tarita Ikonen

Tavoitteet:

- ◆ Kannustavan palautteen antaminen ja saaminen.
- ◆ Terapeuttisen kirjoittamisen juurruttaminen päivittäiseksi rutiiniksi.
- ◆ Heroines-prosessin henkilökohtaisen merkityksen sanallistaminen.

Sisällöt:

- ◆ Autetaan osallistujia antamaan kannustavaa palautetta toisilleen.
- ◆ Tarkastellaan, millaisia pysyviä vaikutuksia koulutuksella voisi olla osallistujien elämässä.
- ◆ Korostetaan toiveikasta elämänasennetta.

Materiaaleja/ huomioita ohjaajille:

- ◆ Kerää ensimmäistä kirjoittamisharjoitusta varten noin kymmenen runoa, jotka kertovat toivosta (mieluiten suomeksi kirjoitettuja).

ISTUNNON OHJELMA:

Alkukierros

Pöydällä on polkuja ja teitä esittäviä kuvia. Valitse yksi, joka parhaiten kuvaa omaa tietäsi ja sitä, millä kohdalla olet matkaamassa nyt kun yhteinen Heroines-matkamme on päättymässä.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 1

Runoja toivosta. Ohjaaja on koonnut valikoiman toiveikkaita ja kannustavia runoja. Valitse niistä yksi ja kirjoita siitä oma versiosi. Voit muuttaa runoa niin paljon tai vähän kuin itse haluat.

Terapeuttinen kirjoitusharjoitus 2

Lahjata) Mitkä ovat sinun lahjasi maailmalle? Miten voisit tehdä maailmasta hitusen paremman paikan? b) Millaisia ”lahjoja” olet saanut muilta osallistujilta? Ovatko jotkin kommentit, tekstit tai jotkin muut seikat olleet sinulle erityisen merkityksellisiä? Mitä ne ovat sinulle opettaneet? c) Anna jokaiselle osallistujalle jokin lahja. Se voi olla kannustava toivotus, aforismi tai positiivinen palaute.

Keskustelu

- ♦ **Teema 1:** Ajatuksia yhdessä vietetystä ajasta. Onko sinulla toiveita viimeistä istuntoa varten? Miltä tuntuu päättää yhteinen matkamme? Aiotko jatkaa terapeuttista kirjoittamista ja jos aiot, miten?
- ♦ **Teema 2:** Lyhyt kuvaus tämän viikon roolimallista. Kuvittele, että hän olisi ollut tämän ryhmän jäsen. Mitä hän olisi kirjoittanut tai millaisia kommentteja hän olisi esittänyt eri aiheista? Mitä olisit mahdollisesti oppinut häneltä? Olisiko hän sopinut joukkoomme, vai olisiko hänen mukanaolonsa aiheuttanut jotain haasteita? Millaista palautetta ajattelisit hänen antavan tästä prosessista?

Loppukierros:

- ♦ Istunnon loppuksi valitse väri, joka kuvaa mielialaasi. Kommentoi valintaasi vapaasti. Kysy osallistujilta myös mikä oli heille merkityksellisintä tässä istunnossa.

VIKKO 32

JUHLITAN KIRJOITTAMISTAMME!

Roolimallit:

- ♦ Ryhmä!

Tavoitteet:

- ♦ Koota yhteen ne saavutukset, joita olemme saaneet aikaan keskustelujen, kirjoittamisen ja ryhmätyön avulla
- ♦ Joidenkin kirjoitusten jakaminen pienelle joukolle tai julkisesti
- ♦ Rohkaista osallistujia heidän matkallaan Uusiksi Sankarittariksi

Sisällöt:

- ♦ Annetaan osallistujien nauttia omista ja ryhmän yhteisistä hedelmistä ja juhlistaa niitä
- ♦ Toisten ryhmän jäsenten saavutusten tunnistaminen ja tunnustaminen
- ♦ Uudeksi Sankarittareksi kasvuun ja omien kirjoitusten julkaisuun kannustaminen

Materiaaleja ohjaajille:

- ♦ Ryhmä (Uudet Sankarittaret) ja heidän tekstinsä
- ♦ Perry, M (2019) Finding Volume in their Voices: A Resource Pack for practitioners of CWTP wishing to consider spoken word events

Huomioita ohjaajille:

- ♦ Osallistujille voi tarjota mahdollisuutta kutsua vieraita tälle viimeiselle istunnolle, mutta vain siinä tapauksessa, että se sopii kaikille osallistujille. On parempi sopia, että paikalle saavat tulla vain kutsuvieraat, tai voidaan yhtä hyvin sopia, ettei yleisöä kutsuta lainkaan. Katso Mel Perryn "Resource Pack".
- ♦ Ohjaajana suhteesi ryhmään on todella tärkeä ja sitä ei kannata riskeerata tässä vaiheessa. Ohjelman tai rutiinien muutos voi olla ryhmälle vaikea asia, jos siihen ei olla valmistauduttu hyvin etukäteen. Jos suunnitelmissa on tekstien lukeminen ryhmän ulkopuolisille

ihmisille, anna ryhmälle aikaa valmistautua yhdessä muiden ihmisten tapaamiseen ja harjoitelkaa tekstien esittämistä etukäteen.

- ♦ Anna mahdollisuus palautteen antamiseen ja saamiseen, niin että osallistujat eivät jää epätietoisiksi siitä, oliko heidän teksteillään arvoa tai suoriutuivatko he prosessista tarpeeksi hyvin.
- ♦ Tekstien jakaminen tutun ryhmän kesken voi jo itsessään olla terapeutista ja voimauttavaa.
- ♦ Kertaa tarvittaessa metodioppaasta ryhmän ohjaamiseen liittyvät osiot.



LUOVAN KIRJOITTAMISEN HARJOITUKSET

Alkukierros:

Kysy miten osallistujat suhtautuvat ajatukseen yhden (tai kahden) ryhmäprosessin aikana kirjoittamansa tekstin ääneen lukemiseen ja käsittelyyn ryhmässä.

Työpaja / Omien tekstien jakaminen:

Ota osallistujat mukaan suunnittelemaan, miten tekstien lukeminen ja palautteenanto organisoidaan istunnon aikana - tämä antaa heille tunteen siitä, että he itse kontrolloivat prosessia.

Varmista, että jokaisen tekstin palautteenannolle jää aikaa - tämä voidaan tehdä esimerkiksi kirjoittamalla ylös jokin tärkeä lause tai yksityiskohta joko kiinnitti huomion tekstiä kuunnellessa.

Loppukierros:

Varaa runsaasti aikaa tekstien jakamiselle ja käsittelylle. Rohkaise osallistujia julkistamaan joitain omia tekstejään ja tulemaan esiin Uutena Sankarittarena, mutta vain jos se tuntuu heistä itsestään turvalliselta.



Opinto-ohjelma



Yhteisrahoitettu
Euroopan unionin
Erasmus+ -ohjelmasta