

**Into ilmaista, Lupa Puhua**



**Toimintapakki ryhmänohjaajille**



Into ilmaista, lupa puhua -toimintapakki ryhmänohjaajalle on kehitetty Aspa-säätiön Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa vuosina 2018–2020. Eri tavoin vammaiset ihmiset ja mielenterveyskuntoutajat sekä asumispalvelujen työntekijät ovat kokeilleet harjoitteita ja kehittäneet toimintapakkia hankkeen ryhmissä.

Toimintapakki on kehitetty Veikkauksen tuotoilla. Materiaali on kaikkien hyödynnettävissä ja tulostettavissa verkosta:

<https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/hankkeet-ja-kehittamistoiminta/voimaa-seksuaalisuudesta>

### **Toimintapakin kehittäjä**

**Santtu Niemi** on teatteri-ilmaisun ohjaaja YAMK. Työssään hän kohtaa monipuolisesti soveltavan taiteen keinoin eri ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Niemi on toiminut Aspa-säätiön Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen hanketyöntekijänä 2018-2020. Työssään Aspassa Niemi on muun muassa valmistanut ryhmälähtöisesti asumispalvelujen käyttäjien kanssa Atlas – Kehon kartasto -esityksen Disability day art & action -festareille 2018 ja yleisöä osallistavan Sukkula Venukseen -esityksen Tampere-taloon NUORI2020-tapahtumaan. Niemi on myös suunnitellut ja ohjannut erilaisia draamatyöpajakokonaisuuksia, kuten tämän oppaan Elian tarina -prosessidraaman.

# Sisällysluettelo

<b>Innosta ja anna lupa!</b>	<b>5</b>
<b>TietoiSEKSI</b>	<b>6</b>
YK:n vammaissopimus	6
Oikeus itsenäiseen elämään ja osallisuuteen yhteisössä	6
Seksuaalioikeudet	7
Kokemustoimijoiden ja seksologien hyödyntäminen	8
Keinoja tietoisuuden lisäämiseksi	9
<b>Infoilta seksuaalisuudesta</b>	<b>9</b>
Harjoite 1 – mielikuvia seksuaalisuudesta	9
Harjoite 2 – Toteutuvatko seksuaalioikeudet elämässäsi?	10
Harjoite 3 – Tarpeet ja toiveet	10
<b>Seksi- ja erotiikkamessut</b>	<b>11</b>
<b>Erotiikkaliikkeessä vierailu</b>	<b>11</b>
<b>Pride</b>	<b>11</b>
<b>Taklaa tabut</b>	<b>12</b>
<b>Valokuvaus</b>	<b>12</b>
<b>TurvalliSEKSI</b>	<b>13</b>
Turvallisempi tila	13
Draama luo turvallisuutta	14
<b>OsalliSEKSI</b>	<b>15</b>
Johdanto Elian tarina -prosessidraamaan	15
<b>Elian tarina - ryhmäkerta 1</b>	<b>17</b>
<b>Draamasopimus ja turvallisemman tilan luominen</b>	<b>17</b>
<b>Lämmittely / aiheeseen virittäytyminen</b>	<b>18</b>
1. Parin esittely (tutustuminen / yhdessä puhuminen ja toimiminen)	18
2. Jorma Uotinen (kehon ja mielen lämmittely)	19
<b>Prosessidraama, ensimmäinen osa: Eliaan tutustuminen</b>	<b>20</b>
1.1 Elian muistikirja	20
1.2 Elian tapaaminen	21
1.3 Rinkipatsas (kehon ja mielen lämmittely)	22
1.4 Rooli seinällä	23
1.5 Oma koti	23
1.6 Elian koti	24
1.7 Kuuma tuoli	25

1.8 Uuden ihmisen kohtaaminen	26
1.9 Työskentelystä heränneiden tunteiden ja ajatusten purkaminen / palautteen antaminen	28
<b>Elian tarina - ryhmäkerta 2</b>	<b>30</b>
<b>Johdanto ja lisäykset draamasopimukseen</b>	<b>30</b>
<b>Lämmittely / aiheeseen virittäytyminen</b>	<b>30</b>
1. Moikkausrinki (tutustuminen / yhdessä puhuminen ja toimiminen)	30
2. Eri kehonosat johtavat liikettä (kehon ja mielen lämmittely)	30
3. Minä olen puu (mielen lämmittely/yhdessä toimiminen)	31
<b>Prosessidraama, toinen osa: Treffeille valmistautuminen</b>	<b>32</b>
2.1 Elian päivä	32
2.2 Elia saapuu paikalle	32
2.3 Parin lähestyminen	33
2.4 Millaisia tunteita uuden ihmisen tapaamiseen ja treffeille menemiseen liittyy?	34
2.5 Treffeille valmistautuminen	35
2.6 Treffit / ratkaisuehdotuksia haastaviin tilanteisiin	36
2.7 Purku	38
<b>Elian tarina - ryhmäkerta 3</b>	<b>39</b>
<b>Johdanto ja muutokset draamasopimukseen</b>	<b>39</b>
<b>Lämmittely / aiheeseen virittäytyminen</b>	<b>39</b>
1. Parikeskustelu (tutustuminen / yhdessä puhuminen ja toimiminen)	39
2. Aistiharjoitus (kehon ja mielen lämmittely)	39
3. Erilaisten rivien muodostaminen (yhdessä toimiminen/mielen lämmittely)	40
<b>Prosessidraama, kolmas osa: Itsemyötätunto ja ihmissuhdetaidot</b>	<b>41</b>
3.1 Elian kirje	41
3.2 Small talk eli lyhytsanainen keskustelu	41
3.3 Hyvä kaveri / hyvä ystävä / hyvä seurustelukumppani	42
3.4 Kuvanveistäjä ja savi / itsemyötätunto	43
3.5 Purku	44
<b>Voimaa seksuaalisuudesta -toimintatavat osallisuuden edistäjinä</b>	<b>45</b>
<b>Lupa puhua -korttipakka</b>	<b>45</b>
<b>Idis-identiteettipeli</b>	<b>45</b>
<b>Liite 1 Sanakortit tarpeista ja toiveista</b>	<b>46</b>

# Innosta ja anna lupa!

Tervetuloa Into ilmaista, lupa puhua -toimintapakin pariin! Toimintapakin tarkoitus on antaa toiminta- ja keskustelumenetelmiä, joilla voi käsitellä ihmissuhteisiin ja seksuaalisuuteen liittyviä teemoja. Materiaalia voi hyödyntää esimerkiksi keskustelu-, draama- ja vertaisryhmissä, työ- ja päivätoiminnassa, kuntoutuksessa, kursseilla ja asumisen palveluissa. Toimintapakki on kehitetty Aspa-säätiön Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa kokemustoimijoiden kanssa.

Tämä toimintapakki koostuu kolmesta luvusta. TietoiSEKSI-luvussa käsitellään YK:n yleissopimusta vammaisten henkilöiden oikeuksista sekä seksuaalioikeuksia ryhmänohjaajan näkökulmasta. Luvussa kerrotaan myös kokemustoimijoiden ja seksologien tärkeästä roolista tietoisuuden lisääjinä. TurvalliSEKSI-luvussa avataan, miten turvallisemman tilan luominen ryhmässä mahdollistaa osallistujien itseilmaisun ja puhutaan draaman turvallisuutta luovista elementeistä. OsalliSEKSI-luku käsittelee Elían tarina -prosessidraamakokonaisuutta.

Ihmisoikeudet ovat Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen perusta. Hankkeen peruseriaate on, että kaikilla on lupa puhua. Tämä periaate ei rajoitu vain puhumiseen, vaan koskee kaikenlaista itseilmaisua. Ilmaisun vapaus kuuluu ihmisoikeuksiin, jotka ovat luovuttamattomia. Myös YK:n vammaissopimus kehottaa varmistamaan, että vammaiset henkilöt voivat ilmaista ajatuksiaan yhdenvertaisesti muiden kanssa, ja käyttää itselleen sopivia ja saavutettavia viestintämuotoja (21. artikla – Sanan- ja mielipiteenvapaus ja tiedonsaanti).

Seksuaali- ja ihmisoikeuksien lisäksi hanke toteuttaa kulttuurisia oikeuksia. Kulttuuristen oikeuksien ja tarpeiden toteutuminen on kulttuurihyvinvoinnin perustaa (Taikusydän 2019). Kulttuurihyvinvoinnin ydintä on ihmisen omaan kokemukseen perustuva taiteen ja kulttuurin parissa tai välityksellä koettu hyvä elämä ja hyvinvointi. Kulttuurihyvinvointia tukeva toiminta ja palvelut mahdollistavat osallisuutta ja tukevat osallistujien toimijuutta. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019; Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa taidetta on tehty ja koettu soveltavan taiteen keinoin. Soveltava taide tapahtuu taidelaitosten ulkopuolella ja sen tarkoitus on muuttaa yksilön tai yhteisön vallitsevaa tilannetta. Yhteisön jäsenet osallistuvat taiteelliseen toimintaan tutkien, valintoja tehden ja järjestäen asioita merkitykselliseksi kokonaisuuksiksi. (Haapasalo & Kela 2017.) Taide edistää positiivista mielenterveyttä. Taiteen myönteinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin näyttäytyy tutkimuksissa esimerkiksi itsetunnon kasvuna, tunteiden parempana ymmärtämisenä sekä resilienssinä, eli mukautumis-, sopeutumis- ja sietokyknä. (Laitinen 2017.)

Merkityksellisiä ryhmähetkiä toivottaen,

Santtu Niemi  
Teatteri-ilmaisun ohjaaja YAMK / hanketyöntekijä



# Tietoiseksi

Ryhmänohjaajan on hyvä olla tietoinen ihmisoikeussopimuksista ja seksuaalioikeuksista. Ihmisoikeuksia tarkastelemalla voi löytää perusteita toimintatavoilleen sekä ratkaisuja haastaviin tilanteisiin. Taitava ryhmänohjaaja voi kuljettaa ihmis- ja seksuaalioikeuksia osana ryhmätoimintaa, jolloin ryhmän jäsenet tulevat tietoiseksi omista oikeuksistaan. Tietoiseksi tuleminen lisää elämän hallinnan tunnetta ja mahdollistaa omien päätösten tekemisen arjen tilanteissa.

## YK:n vammaissopimus

Yhdistyneiden kansakuntien eli YK:n vammaissopimuksessa vammaisuuden määritelmä on laaja. Sopimus koskee muun muassa fyysisesti vammaisia, kehitysvammaisia, aistivammaisia sekä mielenterveyskuntoutujia. Vammaisuuden kokemukseen vaikuttaa aina ympäristö, esimerkiksi esteettömyys ja muiden ihmisten asenteet. Sopimuksen tarkoitus on taata vammaisille ihmisille samat oikeudet kuin muille. Heitä ei saa syrjiä eli kohdella eri tavoin kuin muita.

Vammaisilla ihmisillä on oikeus osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Heillä on oikeus esimerkiksi itsenäiseen elämään, koulutukseen, työhön, tiedon saantiin, yksityisyyteen, perheen perustamiseen ja terveyspalveluihin.

Vammaissopimus tuli Suomessa voimaan kesäkuussa 2016. Tämä tarkoittaa, että suomalaisten palveluntuottajien ja julkisten yhteisöjen tulee omalla toiminnallaan edistää vammaisten ihmisten osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja ihmisoikeuksien toteutumista.

Lähde: <https://verneri.net/selko/yhteiskunta/ihmisoikeudet/ykn-vammaissopimus/>

## Oikeus itsenäiseen elämään ja osallisuuteen yhteisössä

Tämän oppaan harjoitteita tehdessä on hyvä pitää mielessä ainakin seuraavat asumista ja itsenäistä elämää koskevat oikeudet, jotka vammaissopimus takaa.

Jokaisella vammaisella ihmisellä on oikeus:

- valita asuinpaikkansa
- valita kenen kanssa asuu
- käyttää itselleen sopivia kotiin annettavia palveluja, esimerkiksi asumisen palvelut tai henkilökohtainen apu
- solmia avioliitto
- perustaa perhe
- päättää lastensa määrästä ja ikäerosta
- saada itselleen sopivaa tietoa lisääntymisestä ja perhesuunnittelusta
- säilyttää hedelmällisyytensä

Ketään ei saa syrjiä avioliittoon, perheeseen, vanhemmuuteen ja henkilökohtaisiin suhteisiin liittyvissä asioissa.



## Oikeus voittaa säännön - esimerkki 1

Eräeseen ryhmään osallistui asumisen palveluja käyttävä pariskunta. He kritisoivat asumisyhteisöjensä sääntöjä, joiden mukaan yövieraiden kutsuminen ja samassa sängyssä nukkuminen oli kiellettyä. Johtaja oli sanonut, ettei yhteen muuttaminen ole mahdollista, koska kotikunnan alueella sijaitsevista palveluasunnoista ei löydy kaksioita. Seuraavalla ryhmäkerralla tutustuttiin vammaissopimuksen 19. artiklaan itsenäisestä elämästä. Pariskunta tuli tietoiseksi, että vammaisilla ihmisillä on mahdollisuus valita itse oma asuinpaikkansa ja kenen kanssa asuvat. Heillä on oikeus valita myös asuinjärjestelynsä. Vuoden kuluttua pariskunta muutti omaan yhteiseen asuntoonsa toiselle paikkakunnalle. He saavat päivittäin apua henkilökohtaisilta avustajiltaan.

## Seksuaalioikeudet

Kaikilla maailman ihmisillä on ihonväristä, seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuolen kokemuksesta, terveydentilasta tai vammaisuudesta riippumatta seksuaalioikeudet.

Seksuaalioikeudet koskevat kaikkia. Jokaisen velvollisuus on kunnioittaa toisten seksuaalioikeuksia. Jokaisella ihmisellä on oikeus päättää tietoisesti ja vastuullisesti omaan seksuaalisuuteensa liittyvistä asioista. Seksuaalioikeudet liittyvät ihmisoikeuksiin. Seksuaalioikeuksien perustana ovat vapaus, tasa-arvo, yksityisyys ja itsemääräämisoikeus.

1. Oikeus omaan seksuaalisuuteen
2. Oikeus tietoon seksuaalisuudesta
3. Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi
4. Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin
5. Oikeus näkyä
6. Oikeus yksityisyyteen
7. Oikeus vaikuttaa

Seksuaalioikeudet käsittävät laajasti seksuaalisuuteen liittyviä elämänalueita, eikä niillä ole yhtä ainoaa oikeaa määritelmää. Edellä mainittu määritelmä on Väestöliiton. Myös Maailman terveysjärjestö WHO, seksuaaliterveysjärjestö WAS ja kansainvälinen perhesuunnittelujärjestöjen liitto IPPF ovat määritelleet omat seksuaalioikeusjulistuksensa.

Lähde: <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/mita-ovat-seksuaalioikeudet/>

## Oikeus voittaa säännön - esimerkki 2

Miesoletettu ryhmäläinen kertoi erällä ryhmäkerralla, ettei hänen anneta pukeutua hameeseen omassa asuinpaikassaan. Ohjaajat ovat sanoneet, ettei asuinpaikan säännöt salli muiden asukkaiden häirintää, ja että asukas voisi harrastaa "tyttöilyä" omassa huoneessaan. Seuraavalla ryhmäkerralla tutustuttiin seksuaalioikeuksiin. Ohjaajat oivalsivat, että asuinpaikan säännöt rikkovat kaikille kuuluvia seksuaalioikeuksia. Seksuaalioikeuksien mukaan jokaisella ihmisellä on oikeus itse määritellä ja ilmaista sukupuolensa haluamallaan tavalla. Kaikilla ihmisillä – myös sukupuolivähemmistöillä, on oikeus tulla nähdyksi ja olla turvassa sukupuoleen kohdistuvalta syrjinnältä ja häirinnältä. Hameeseen pukeutuminen ei riko toisten asukkaiden tai työntekijöiden itsemääräämisoikeutta tai lakia.

# Kokemustoimijoiden ja seksologien hyödyntäminen

**Kokemustoimija / kokemusasiiantuntija** on henkilö, jolla on oman kokemuksen kautta tietoa tietyistä asiasta, esimerkiksi vammaisuudesta, mielenterveyden haasteista, asumisen palveluista tai seksuaalisuudesta. Kokemustoimija on usein käynyt perehdytyksen tai koulutuksen, ja hänellä on osaamista hyödyntää kokemuksiaan erilaisissa tilanteissa. Kokemustoimijoiden osaamisen hyödyntäminen edistää yhteiskunnallista oikeudenmukaisuutta, kun esimerkiksi ymmärrys erilaisuudesta ja yhdenvertaisuudesta lisääntyy ihmisten keskuudessa.

Voimaa seksuaalisuudesta -hanke koulutti useita kokemustoimijoita, joilla on osaamista mm. Elian roolista prosessidraamassa, puheenvuorojen pitämisestä ja ryhmien vetämisestä. Monet heistä ovat käytettävissä myös hankkeen päättymisen jälkeen. Tiedustele asiaa Aspa-säätiön kehittämisjohtajalta. Voit myös lähestyä paikallisia vammais- ja kansalaisjärjestöjä tai vammaisneuvostoja, esimerkiksi invalidiyhdistyksissä ja mielenterveysyhdistyksissä saattaa olla aktiivisia kokemustoimijoita.

Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa kokemustoimijat ovat olleet mukana toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Heidän kanssaan on voitu ennakoida käytännön asioita, kuten tilan saavutettavuutta ja osallistujien tarpeita sekä jakaa vastuuta ryhmän vetämisessä. Ryhmätilanteissa osallistujat ovat voineet samaistua kokemustoimijan elämäntilanteeseen tai kokemuksiin, mikä on toisinaan helpottanut harjoitteisiin osallistumista ja puhumista. Arvioinnissa on keskitytty sekä toiminnan jatkokehittämiseen että ryhmän vetäjien henkilökohtaiseen kehittymiseen palautteen antamisen ja vastaanottamisen avulla.

Pohdi ennen ryhmätoiminnan aloittamista:

- Mikä on kokemustoimijan rooli? Osallistuuko hän ryhmän vetämiseen tasavertaisena työparina toisen ohjaajan kanssa, vai onko hän apuohjaajana esimerkiksi pelkästään Elian roolissa?
- Osallistuuko kokemustoimija ryhmän vetämiseen jokaisella kerralla vai yksittäisellä kerralla?
- Mikä taho maksaa palkkion ja matkakulut kokemustoimijalle? (esim. 50 euroa per kerta ja matkaliput julkisella kulkuneuvolla / taksimatkan omavastuu)
- Millainen kokemustoimija olisi paras tehtävään esimerkiksi osaamisensa tai elämäkokemuksensa perusteella?
- Minkälaista tukea tai perehdytystä kokemustoimija tarvitsee toiselta ryhmävetäjältä?
- Voiko kokemustoimijan verkostojen kautta saada osallistujia toimintaan?

**Seksologi** on yleisnimitys seksuaalisuuden ja seksuaaliterveyden ammattihenkilöille, jotka ovat käyneet esimerkiksi seksuaalineuvoja, -kasvattaja tai -terapeuttikoulutuksen. Seksologit ovat perehtyneet seksuaalisuuteen laaja-alaisesti. Heillä on valmius edistää seksuaalisuuden ja seksuaaliterveyden huomioimista monenlaisissa asiakas- ja potilastilanteissa.

Joillain seksologeilla on erityistä osaamista vammaisuuden, mielenterveyden tai toimintakyvyn saralla. Esimerkiksi Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen kumppanina toiminut seksuaalineuvoja Raila Riikonen / Ilon Kipinä on perehtynyt vammaisuuden ja avusteisen seksin kysymyksiin.

Pohdi ennen ryhmätoiminnan aloittamista:

- Mikäli osallistujilla on paljon tiedonsaantiin liittyviä tarpeita, voisiko ryhmäprosessin aloittaa seksologin ohjaamalla kerralla? (tai infoillalla, katso seuraava luku)
- Voisiko seksologin pyytää työpariksi ryhmäprosessiin?
- Mikä taho maksaa seksologin palkkion? (Henkilön pätevydestä riippuen noin 80–250 euroa tunti)



- Voisiko seksuaalialan opiskelijoita hyödyntää edullisemmalla hinnalla?
- Onko seksologin palveluja mahdollista käyttää myös ryhmänvetäjien palaute- ja purkutilaisuuksissa?

## Keinoja tietoisuuden lisäämiseksi

### Infoilta seksuaalisuudesta

Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa on saatu hyviä kokemuksia infoilloista. Info järjestetään sellaisena ajankohtana, että kaikki halukkaat asiakkaat ja työntekijät pystyvät osallistumaan. Myös läheisille voidaan järjestää oma info. Osallistuminen on kaikille vapaaehtoista.

Illan aluksi tutustutaan ja luodaan rento ilmapiiri. Tutustuminen voidaan toteuttaa minkä tahansa helpon tutustumis- tai lämmittelyharjoitteen avulla. Tämän jälkeen seksologi kertoo perusasioita seksuaalisuudesta ja seksuaalioikeuksista. Kokemustoimija voi kertoa lyhyesti omista kokemuksistaan esimerkiksi seurustelusuhteeseen, seksuaalisuuteen tai oman elämän nautintoihin liittyen. Osallistujat voivat esittää kysymyksiä seksologille ja kokemustoimijalle. Lopuksi kerätään osallistujien toiveita tulevalle toiminnalle. Toiveiden keruussa voidaan käyttää apuna kuva- tai sanakortteja.

### Harjoite 1 – mielikuvia seksuaalisuudesta

Ohjaaja jakaa kaikille osallistujille, myös työntekijöille, äänestyslaput tai figuurit (esim. Tiger-myymlöistä saa cocktailtikun päässä olevia kuvioita: huulet, viikset, rusetti, avaruushahmot).

Ohjaaja luettelee 5–10 sanaa yksi kerrallaan. Jokaisen sanan jälkeen osallistujat nostavat äänestysvälineen ylös, jos ovat väittämän kanssa samaa mieltä. Valmiiden sanojen jälkeen osallistujat voivat ehdottaa omia sanoja.

Ohjaaja: Liittyvätkö seuraavat sanat sinun mielestäsi seksuaalisuuteen?

- koulu
- suku
- lapsuus
- vanhemmat
- vammaisuus
- ilmapallo
- pukeutuminen
- tunteet
- rajat
- saunominen
- paperitehdas
- mummo
- asumispalvelut
- henkilökohtainen avustaja
- keittiö
- nakki / banaani

Sanojen esittämisen välissä ohjaaja voi kuvailla tuloksia: "Nyt täällä näyttää olevan viisi henkilöä sitä mieltä, että mummo liittyy seksuaalisuuteen. Kaksi henkilöä on eri mieltä." Ohjaaja voi myös kysyä perusteluja vastauksiin: "Sinä olet sitä mieltä, että mummo ei liity seksuaalisuuteen. Haluaisitko perustella mielipidettäsi?" Vaihtoehtoisesti kaikki äänestykset voidaan toteuttaa peräkkäin, ja keskustella väittämistä vasta harjoitteen lopuksi.

Huomaa, että osallistujien mielipiteitä ei ole tarkoitus arvottaa tai arvostella. Harjoitteen yhteydessä voi tuoda esiin, että ihmisillä on erilaisia mielipiteitä, ja kokemus seksuaalisuudesta on aina henkilökohtainen.

## Harjoite 2 – Toteutuvatko seksuaalioikeudet elämässäsi?

Edellisen harjoitteen tavoin jokaiselle osallistujalle on jaettu äänestyslappu tai figuuri. Mikäli osallistuja on samaa mieltä väittämän kanssa, hän nostaa äänestysvälineen ylös.

Ohjaaja on muodostanut etukäteen yhden (tai useamman) väittämän jokaisesta seksuaalioikeudesta. Seuraavassa on muutamia esimerkkejä.

Ohjaaja: Oletko samaa mieltä väittämästä?

- Saan ilmaista ihastumisen tai rakastumisen tunteita asumispaikassani. (Oikeus omaan seksuaalisuuteen)
- Asumispalvelujen työntekijät auttavat minua etsimään tietoa seksuaalisuudesta. (Oikeus tietoon seksuaalisuudesta)
- Oman kehoni rajoja kunnioitetaan. (Oikeus suojella itseään ja tulla suojelluksi)
- Pääsen tarvittaessa gynekologille tai urologille. (Oikeus seksuaaliterveyspalveluihin)
- Saan pukeutua haluamallani tavalla. (Oikeus näkyä)
- Voin kutsua kotiini yövieraita ilman, että minun tarvitsee ilmoittaa siitä. (Oikeus yksityisyyteen)
- Voin osallistua yhdenvertaista rakkautta puolustavaan Pride-kulkueeseen, jos haluan. (Oikeus vaikuttaa)

Jokaisen väittämän jälkeen äänestetään ja käydään lyhyt keskustelu siitä, mihin seksuaalioikeuteen väittäjä liittyy. Entä mitä voitaisiin tehdä toisin, mikäli väittäjä ei toteudu jonkun osallistujan arjessa?

## Harjoite 3 – Tarpeet ja toiveet

Jakaudutaan pienryhmiin. Jokaista ryhmää ohjaa joko tilaisuuden vetäjä, seksologi tai kokemustoimija. Ennen harjoitteen aloitusta sanakortit (liite 1) ja kuvakortit (esim. Mielenterveys voimaksi, Suomen Mielenterveys ry) ovat levitely pöydälle.

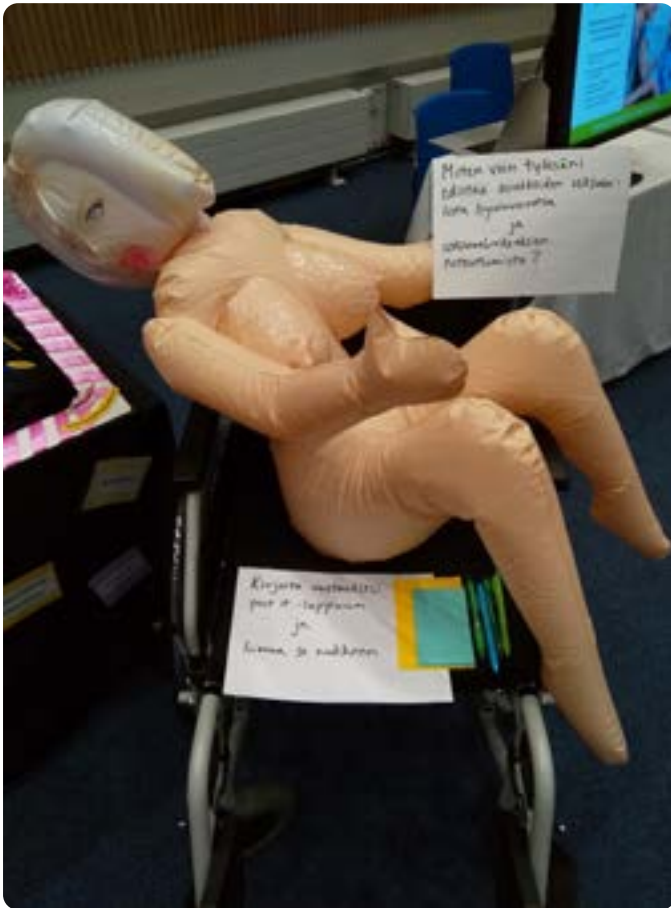
Jokainen osallistuja käy valitsemassa pöydältä kortteja, jotka kiinnostavat tai tuntuvat ajankohtaisilta omassa elämässä, ne voivat kuvata esimerkiksi asioita, joista osallistuja on kiinnostunut seksuaalisuuden alueella. Tämän jälkeen pienryhmässä käydään kierros, jossa jokainen saa kertoa valitsemistaan korteista. Kertominen on vapaaehtoista. Tarvittaessa ohjaaja voi myös jutella osallistujan kanssa kahden kesken. Toiveet ja tarpeet kirjataan ylös, jotta niitä voidaan hyödyntää toiminnan suunnittelussa.

Esimerkki infoillan rakenteesta:

17:00	Tervetulosanat, esittäytyminen ja turvallisempi tila
17:20	Harjoite 1 – Mielikuvia seksuaalisuudesta
17:30	Seksologi kertoo perusasioita sukupuolesta, seksuaalisuudesta, ihmissuhteista ja seksuaalioikeuksista. Harjoite 2 – Toteutuvatko seksuaalioikeudet elämässäsi?
18:00	Kahvitauko
18:20	Kokemustoimijan puheenvuoro
18:30	Harjoite 3 – Tarpeet ja toiveet
18:55	Yhteinen lopetus ja palautetta parilla sanalla
19:00	Infoilta päättyy

## Seksi- ja erotiikkamessut

Seksimessuja järjestetään vuosittain eri paikkakunnalla. Sexhibition Helsingissä lienee tunnetuin ja vanhin erotiikkatapahtuma. Messuilta saa tietoa mm. seksivälineistä ja erilaisten ohjelmanumeroiden avulla voi löytää itselle sopivan tavan kokea nautintoa. Messuilta voi varata myös esittelypöydän tai -pisteen. Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen messupisteellä sai kokeilla pyörätuolilla liikkumista, ottaa voimaselfieitä ja keskustella avusteisesta seksistä kokemustoimijoiden ja seksologin kanssa.



## Erotiikkaliikkeessä vierailu

Monilta paikkakunnilta löytyy seksuaaliterveyskauppa tai erotiikkaliike. Seksin apuvälineistä puhuminen voi olla helpompaa, kun niitä pääsee katsomaan ja koskemaan. Esimerkiksi Tampereella toimii seksuaaliterveyden ja -hyvinvoinnin myymälä Maukaste ja Jyväskylässä seksuaaliterveyskauppa AntiShop. Myymälöistä voi usein tilata tuotteiden yksityisesittelyjä esimerkiksi asumispalvelupaikkaan.

## Pride

Helsinki Pride on Suomen suurin moninaisuutta ja yhdenvertaisuutta puolustava ihmisoikeustapahtuma. Pride-viikolla on luentoja, työpajoja, vertaistapaamisia, konsertteja, esityksiä ja juhlia. Yleensä Pride huipentuu kulkueeseen ja puistojuhlaan. Vuonna 2019 Voimaa seksuaalisuudesta -hanke järjesti Pride-kulkueeseen Vammaisblokin, johon osallistui lähes 50 sateenkaarevaa marssijaa. Monille Pride tarjoaa tilaisuuden tulla tietoisemmaksi omasta identiteetistään ja antaa luvan tulla ulos kaapista omana itsenään. Pride-tapahtumia järjestetään eri puolilla Suomea.



## Taklaa tabut

Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen kokemustoimijat järjestivät Vammaispalvelujen Neuvottelupäiville Taklaa tabut -nurkan. Asumispalvelujen tuottajat ja työntekijät sekä sosiaaliviranomaiset saivat mahdollisuuden jutella kokemustoimijoiden kanssa vaikeista ja arkaluontoisista teemoista. Tilassa yhdelle seinälle oli kiinnitetty sanoja (mm. porno, palvelusuunnitelma, heteronormatiivisuus, polyamoria, transsukupuolisuus, maksullinen seksi), jotka rohkaisivat tekemään kysymyksiä. Ammattilaiset kokivat saaneensa uutta tietoa mm. seksuaalisuuden ja sukupuolten moninaisuudesta, avusteisesta seksistä ja tahattomasta lapsettomuudesta. Pienryhmissä pohdittiin ratkaisuja, miten asioita voisi ottaa puheeksi, millä sanavalinnoilla ja missä tilanteissa.

## Valokuvaus

Voimaa seksuaalisuudesta -hanke toteutti yhteistyössä Uhana Designin ja Simelius simeliuksen kanssa Lupa olla upea -kampanjan. Kampanja lähti liikkeelle huomiosta, että moni elää tilanteessa, jossa ei koskaan näe itsensä kaltaisia ihmisiä mediassa. Kampanja sisälsi editorial-henkisiä valokuvia kolmesta eri tavoin vammaisesta naisesta. Kuvat olivat esillä I love me -messuilla 2019 ja Helsinki Pride -tapahtumassa 2020. Valokuvaus on toimiva keino lisätä itsetuntoa ja itsetuntemusta. Erilaiset kehot ja ihmisten moninaisuus ansaitsevat tulla vahvemmin nähdyksi yhteiskunnassa.

Kaikki kampanjakuvat löytyvät: [aspa.fi/voimaaseksuaalisuudesta](https://aspa.fi/voimaaseksuaalisuudesta)



# TurvalliSEKSI

Ihmissuhteet, tunteet ja seksuaalisuus asettuvat usein hyvin henkilökohtaiselle ja herkälle elämän-alueelle. Jotta yhdessä toimiminen ja puhuminen mahdollistuu kaikille, tulee ryhmän ohjaamisessa kiinnittää erityistä huomiota turvallisuuteen. Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen ryhmissä ja tapahtumissa sovittiin aina aluksi turvallisemman tilan periaatteiden noudattamisesta. Osallistujien sitouttamiseksi näihin periaatteisiin tehtiin yhteisesti ryhmäsopimus tai draamasopimus riippuen siitä, mikä oli ryhmän tarkoitus.

## Turvallisempi tila

Turvallisemman tilan käsite tarkoittaa pyrkimystä luoda käytäntöjä, jotka saavat kaikki keskusteluun, ryhmätoimintaan tai tapahtumaan osallistuvat ihmiset kokemaan olonsa turvalliseksi.

Turvallisemmassa tilassa

- kaikki voivat osallistua ja toimia omana itsenään
- jokaisella on oikeus määritellä itse itsensä, kuten seksuaalinen suuntautumisensa, sukupuoli-identiteettinsä tai vammaisuutensa
- kenenkään ei tarvitse sietää syrjivää käytöstä, kiusaamista, nimittelyä tai jatkuvia ristiriitoja

Lisäksi tilaisuuden järjestäjä huolehtii, että tila on esteetön ja kaikille helposti saavutettava. Esteettömyydestä tulee myös informoida tapahtumaa mainostettaessa.

Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen turvallisemman tilan periaatteet olivat:

- **Lupa puhua** (lupa olla myös hiljaa, oikeus päättää itse siitä, mitä kertoo tai jättää kertomatta omasta itsestään, lupa puhua myös vaikeista ja henkilökohtaisista asioista, lupa kaikenlaisiin tunteisiin)
- **Luottamus** (ryhmässä puhutuista asioista ei kerrota ulkopuolisille, myös työntekijät toteuttavat tarkasti salassapitovelvollisuutta, ryhmässä puhutut asiat eivät kuulu koko työyhteisölle)
- **Kunnioittaminen** (kunnioitetaan jokaista omana itsenään, kunnioitetaan erilaisia elämäntapoja, mieltymyksiä ja ihmissuhteita, ei oteta valokuvia ilman lupaa)

Monet järjestöt ja yhteisöt ovat laatineet toimintaansa turvallisemman tilan periaatteet. Katso esimerkiksi Ruskeat Tytöt ja Suomen nuorisolan kattojärjestö Allianssi. Julkiset yhteisöt ja toimijat voivat julistautua myös Syrjinnästä vapaaksi alueeksi.

Lue lisää: [www.yhdenvertaisuus.fi](http://www.yhdenvertaisuus.fi) tai [www.syrjinnastavapaa.fi](http://www.syrjinnastavapaa.fi)

### **Turvallinen vai turvallisempi tila?**

Täysin turvallista tilaa emme pysty takuuvarmasti luomaan. Jollain osallistujalla saattaa olla sisäisesti turvaton olo, vaikka ryhmän ilmapiiri tai olosuhteet olisi pyritty järjestämään mahdollisimman turvallisiksi. Myös aiemmat kokemukset syrjityksi tulemisesta tai ryhmissä toimimisesta voivat vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen.

### **Sopimus vai säännöt?**

Osallistujien turvallisuus tai turvallisemman tilan luominen ei ole mielipidekysymys. Aikuiset ihmiset voivat kuitenkin itse päättää, minkälaisiin ryhmiin sitoutuvat ja millä ehdoilla. Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen toimintaryhmien aluksi teimme sopimuksen, jonka periaatteisiin jokainen sitoutui

kyseisessä ryhmässä. Turvallisemman tilan periaatteista keskusteltiin yhdessä ja pohdittiin, miten ne toteutuvat käytännössä. Yhteinen ryhmä- tai draamasopimus luo vastuullisuutta. Se ei ole ylhäältä annettu, kuten sääntöjen tai pelisääntöjen usein koetaan olevan. Vammaisilla ihmisillä on melko harvoin sanavaltaa esimerkiksi oman asumisyhteisönsä sääntöihin.

## Draama luo turvallisuutta

Draamassa on tarkoitus tutkia ryhmässä tiettyä elämän ilmiötä tai osallistujien omaa elämää. Tällaisessa työskentelyssä ryhmän ei ole tarkoitus päästä yhteen totuuteen, vaan löytää erilaisia näkökulmia. (Korhonen 2014.) Ryhmässä työskentely on turvallista, koska draamassa osallistuminen on aina vapaaehtoista. Draamassa ei ole yhtä oikeaa tapaa tehdä asioita, jolloin jokainen osallistuja saa tehdä harjoitteet omalla tyylillään. Muun muassa nämä asiat kerrotaan ennen työskentelyn aloitusta draamasopimuksessa, jossa sovitaan ryhmän työskentelytavoista.

Prosessidraama on tarina, jossa ryhmän kanssa käsitellään toiminnallisesti ennalta valittua teemaa. Prosessidraamassa ei ole tarkoitus valmistaa lopputuloksena esitystä, vaan ryhmä kuljettaa yhdessä tarinaa eteenpäin ohjaajan johdolla. Lyhyiden esitysten tekeminen draaman aikana on kuitenkin yksi työskentelytapa. Välillä ohjaaja ja/tai ryhmäläiset ovat rooleissa.

Elian tarina -prosessidraamassa käsitellään kuvitteellisen henkilön Elian kautta sitä, miten voi löytää uusia ihmissuhteita elämäänsä ja millaisia tunteita tähän liittyy. Kuvitteellisen henkilön tilanteen tutkiminen on turvallinen tapa käsitellä vaikeita aiheita ja tunteita, koska huomio ei kohdistu itseän. Osallistujat voivat toisen henkilön tilanteen kautta saada ideoita omaan elämäänsä.

# OsallISEKSI

## Johdanto Elian tarina -prosessidraamaan

Elian tarina -prosessidraama perustuu Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeen ryhmissä saatuihin kokemuksiin. Ryhmiin osallistui eri tavoin vammaisia ihmisiä, mielenterveyskuntoutujia sekä asumispalvelujen työntekijöitä. Toiminnalliset harjoitteet soveltuvat eri tavoin liikkuville, kommunikoiville ja apuvälineitä käyttäville ihmisille, koska jokainen voi osallistua ryhmään omalla tavallaan ja toteuttaa näin kulttuurisia oikeuksiaan.

Elian tarinan tarkoituksena on saada osallistujat miettimään konkreettisesti, mitä itse voi tehdä löytökseen seurustelusuhteen tai muita ihmissuhteita elämäänsä. Draamassa tehdään näkyväksi aiheeseen liittyviä tunteita, kuten kaipausta ja yksinäisyyttä. Draamasta tulee kuitenkin esiin myös se, ettei tämä kaipaus ole koko elämä, vaan siihen kuuluu kaikkea muuta hyvää ja kivaa. Elian tarinan ideoinnissa on käytetty Jotta kukaan ei jäisi yksin -hankkeen Ystävyyttä oppimassa, vinkkejä toisen ihmisen kohtaamiseen -opasta. Opasta voi käyttää myös prosessidraamassa käsiteltyjen aiheiden täydentämiseen ja syventämiseen. Se löytyy täältä: [www.kvps.fi](http://www.kvps.fi) -> Kehittäminen -> Kotimaiset projektit -> Jotta kukaan ei jäisi yksin -> Linkit -> Ystävyyttä oppimassa -työkirja.

Elian tarina koostuu kolmesta kokoontumiskerrasta. Yhden kerran kesto on 90-120 minuuttia. Prosessin voi pitää peräkkäisinä päivinä, kerran viikossa tai parin viikon välein. Useampia tämän oppaan harjoitteita voi käyttää myös yksittäisinä, esimerkiksi ryhmässä keskustelun herättäjänä tai kahdenkeskisissä keskusteluissa.

Tässä oppaassa prosessidraaman harjoitteet on avattu seuraavalla tavalla:

*Miksi?* -kohdassa perustellaan harjoitteen tarkoitus.

*Harjoitteen kulku* -kohta auttaa hahmottamaan harjoitteen kokonaisuutta.

*Ohjaaja ohjeistaa* -kohdassa neuvotaan konkreettisesti, miten harjoitus ohjeistetaan ryhmälle.

*Huomioitavia asioita* -kohdassa listataan asioita, jotka ohjaajien on hyvä ymmärtää prosessidraamaa ohjatessaan.

*Sovellus*-kohta löytyy muutaman harjoitteen perästä. Siinä annetaan esimerkkejä siitä, miten kyseistä harjoitetta voi soveltaa esimerkiksi asumisen palveluissa.

Kaikissa harjoitteissa on mainittuna aika, joka menee harjoitteen tekemiseen. Tämä voi kuitenkin vaihdella riippuen esimerkiksi ryhmän koosta, toimintakyvystä ja puheliaisuudesta. On tärkeää, että harjoitteita tehdessä ei ole kiire, vaikka toiminta menee koko ajan eteenpäin. Voimaa seksuaalisuudesta -hankkeessa prosessidraamaa on ohjattu 10–35 henkilön ryhmille.

Elian tarinassa ohjaajia tarvitaan kaksi. Toinen voi olla esimerkiksi kokemustoimija, jonka tehtävänä on esittää Eliaa ja toimia pienryhmissä apuna. Yhden ohjaajan esittäessä Eliaa toinen ohjaaja ohjeistaa ryhmää. Ainakin toisella ohjaajista olisi hyvä olla tuntemusta ryhmien ohjaamisesta, draaman käytöstä ja toiminnallisuudesta. Esimerkiksi paikallisesta kansalaisopistosta tai teatteriryhmästä löytyy usein ryhmänohjaamisen ja draaman käytön osaajia, kuten teatteri-ilmaisun ohjaajia, jos oma osaaminen ei näillä osa-alueilla ole riittävä.

Ohjaajien on tärkeää ymmärtää seksuaalisuuden, sukupuolten ja ihmissuhteiden moninaisuutta. Elia sukupuolta ei ole määritelty ennalta, eikä sitä ole välttämätöntä määritellä prosessin aikana. Ohjaajien on tärkeää miettiä etukäteen, millä tavoilla kaikki pääsevät osallistumaan harjoitteisiin ja tarvitaanko ryhmään avustajia. Ennen prosessin aloitusta ohjaajilla tulee olla selkeä käsitys omasta osastaan ja niistä harjoitteista, joita ohjeistaa. Etukäteen valmisteltavia asioita ovat myös tilan ja rekvisiitan järjestäminen. Ryhmän alkaessa pitää sopia, onko ryhmä suljettu vai avoin, eli voiko ryhmään liittyä uusia jäseniä kesken prosessin.



# Elia tarina - ryhmäkerta 1

## Draamasopimus ja turvallisemman tilan luominen

### Miksi?

Jokainen prosessidraamakerta aloitetaan draamasopimuksella, jossa sovitaan työskentelyn periaatteista, luodaan turvallisempi tila ja käydään käytännön asioita läpi. On tärkeää, että tämä tehdään joka kerta, jotta kaikille osallistujille on selkeää, millä periaatteilla työskentely tapahtuu. Sovittuihin asioihin voi vedota ongelmatilanteissa. Draamasopimuksen ei ole tarkoitus olla pitkä.

### Harjoitteen kulku:

Osallistujat istuvat ringissä, jossa kaikki näkevät toisensa. Ohjaajat kertovat draamasopimuksen ja turvallisemman tilan asiat ja kysyvät ryhmäläisiltä, voidaanko niihin sitoutua. "Aloitetaanko" -kysymyksen myöntävästi vastaamalla ryhmäläiset viestivät ohjaajille, että hyväksyvät draamasopimuksen ja ovat valmiita työskentelemään sen periaatteiden mukaan.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Noudatamme turvallisemman tilan periaatteita: Ei tehdä oletuksia toisista esimerkiksi ulkonäön perusteella. / Annetaan kaikille tilaa, jokaisella on lupa puhua omia ajatuksiaan. / Kunnioitetaan toisia, kaikki saavat olla sellaisia kuin ovat. / Työskentely on luottamuksellista, tässä ryhmässä kerrotut henkilökohtaiset asiat eivät leviä tämän ryhmän ulkopuolelle.
- ⇒ Kysytään ryhmältä, voidaanko sitoutua näihin periaatteisiin.
- Tänään tutkimme yhdessä, miten voi löytää ystäviä tai seurustelusuhteen.
  - Teemme toiminnallisia harjoitteita, jolloin noustaán seisomaan tai liikutaan tilassa tai otetaan erilaisia asentoja. Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.
  - Jokaisella on oma tapansa tehdä asioita, kaikkien tavat ovat yhtä hyviä. Ei ole olemassa oikeaa tai väärää tapaa tehdä asioita tässä ryhmässä.
  - Me A ja B toimimme ohjaajina. A ohjeistaa koko ajan, miten toimitaan. B toimii roolissa. Se tarkoittaa sitä, että hän esittää jotakin toista henkilöä. Kun B esittää toista henkilöä, hänellä on päässä lippis. Tällöin hän voi sanoa ja tehdä asioita, joita ei omana itsenään sanoisi tai tekisi. B pukee lippiksen päähänsä siten, että hän kääntyy selin meihin muihin. Kun B kääntyy lippis päässä takaisin meitä kohti, hän on roolissa. Kun B tulee pois roolista, hän kääntyy taas selin meihin ja ottaa lippiksen pois. Lippiksen riisumisen jälkeen hän on taas oma itsensä. (B näyttää samalla sen, mitä A puhuu.)
  - Ohjaajat pyrkivät olemaan mahdollisimman selkeitä ohjeistuksessa, mutta jos ette ymmärrä, niin aina saa kysyä.
  - Aloitetaanko?

## Huomioitavia asioita:

- On tärkeää, että ohjaajat esittelevät roolimerkin (lippis) käytön alussa, jotta osallistujille on selvää, koska B on oma itsensä ja koska roolissa. Roolimerkin käyttöön kuuluu se, että henkilö ei poistu tilasta pukemaan roolimerkkiä päälleen, eli ei ole tarkoitus "huijata" ryhmäläisiä (ns. joulupukki). Draamasopimuksessa esitelty tapa on yhteinen sopimus siitä, että roolimerkin käyttö tarkoittaa roolihenkilönä toimimista, jolloin voi esimerkiksi sanoa ja tehdä asioita, joita ei omana itsenään tekisi.
- Ensimmäisellä prosessidraamakerralla tehdyn draamasopimuksen ja turvallisemman tilan asiat voidaan toistaa jokaisella kerralla muutamien poikkeuksin. Toisen ja kolmannen kerran johdannossa on kirjoitettu näistä poikkeuksista.

harjoitteeseen käytettävä aika: 10 min

## Lämmittely / aiheeseen virittäytyminen

### Miksi?

Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa ryhmää tulevaa työskentelyä varten. Vaikka aikaa olisi rajallisesti, lämmittelyä ei voi jättää väliin, koska se luo tulevalle työskentelylle paremmat edellytykset. Lämmittelyssä tärkeää on lämmittää kehoa, mieltä, ääntä ja harjoitella yhdessä tekemistä. Lämmittelyyn kuuluu myös tutustuminen. Vaikka ryhmäläiset olisivat etukäteen tuttuja toisilleen, on tärkeää käyttää hetki tutustumiseen ennen yhteistä työskentelyä, jotta ryhmän ilmapiiri olisi mahdollisimman turvallinen. On mahdollista, että lämmittely sanana aiheuttaa joissakin ahdistusta, jolloin voi puhua esimerkiksi aiheeseen virittäytymisestä.

### 1. Parin esittely (tutustuminen / yhdessä puhuminen ja toimiminen)

#### Harjoitteen kulku:

Istutaan ringissä ja keskustellaan pareittain. Kun keskustelut on käyty, esitellään oma pari muulle ryhmälle.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

Ennen keskustelua:

- Otetaan parit. Jos ei tule tasapareja, voi jossakin ryhmässä olla kolme henkilöä.
- Käydään lyhyt keskustelu pareittain: oma etunimi, mikä fiilis on tällä hetkellä ja mikä omasta mielestä on tärkeä ominaisuus kaverissa tai seurustelukumppanissa.

Keskustelun jälkeen:

- Esitellään oma pari muulle ryhmälle. Kerrotaan hänestä ne asiat, jotka hän kertoi itsestään keskustelussa.
- Jos on tähän mennessä unohtanut, mitä pari kertoi, se ei haittaa. Kun tulee oma vuoro, voi kysyä parilta muisteluapua.

### **Huomioitavia asioita:**

- Ohjaaja voi olla ensimmäinen, joka esittelee oman parinsa, niin ryhmä saa helpommin kiinni siitä, mitä tehdään.
- Itsestä puhuminen ryhmän edessä voi tuntua jännittävältä. Tässä harjoitteessa puhutaan itsestä vain parille ja sen jälkeen esitellään oma pari muille, mikä voi olla jännittäjällekin helpompaa, kun saa puhuessa keskittyä toiseen henkilöön.
- Tässä harjoitteessa jokainen osallistuja tulee nähdyksi vuorollaan.

harjoitteeseen käytetty aika: 10-15 min

## **2. Jorma Uotinen (kehon ja mielen lämmittely)**

### **Harjoitteen kulku:**

Seisotaan ringissä ja liikutetaan kehon eri osia ohjaajan ohjeiden mukaan.

### **Ohjaaja ohjeistaa:**

- Äsken keskusteltiin ja lämmiteltiin ääntä, nyt lämmitellään kehoa. Pysytään ringissä ja noustaan seisomaan.
- (Ohjeistus yksi kehonosa kerrallaan samaan aikaan, kun liikutaan.) Valitaan yksi käsi. Aloitetaan liikuttamaan sormia, sitten pyöritetään rannetta, kyynärpäätä ja olkapäätä. Toistetaan samat vaiheet toisella kädellä. Sitten valitaan yksi jalka. Aloitetaan liikuttamaan varpaita, sitten pyöritetään nilkkaa, polvea, lonkkaa. Sama toisella jalalla. Sitten aloitetaan liikuttamaan molempien käden sormia ja molempien jalkojen varpaita. Lisätään kehonosa kerrallaan mukaan, lopuksi lantio, rintakehä, pää, silmät ja kieli, kunnes koko keho on liikkeessä. Lopuksi voidaan ravistaa vielä kehoa.

### **Huomioitavia asioita:**

- Tämän harjoitteen voi tehdä, vaikka jotkut osallistujat olisivat pyörätuolissa tai heidän olisi vaikea liikkua. Jokainen voi omalla tavallaan liikuttaa kehoaan ja ohjaajien tehtävä on rohkaista tähän. Kehon liikuttamisen voi toteuttaa myös mielikuvaharjoitteena.
- Tällä kerralla lämmittely jatkuu vielä Elian tapaamisen jälkeen.

harjoitteeseen käytettävä aika: 2 min

# Prosessidraama, ensimmäinen osa: Eliaan tutustuminen

## 1.1 Elian muistikirja

### Miksi?

Tilasta löytyvän laukun tarkoitus on herättää osallistujien mielenkiinto ja viedä aiheen äärelle. Laukusta löytyvästä muistikirjasta saadaan tietoa Elian ajatuksista.



### Harjoitteen kulku:

Ohjaajat ovat ennen aloitusta tuoneet tilaan laukun, jossa on Elian muistikirja, johon ohjaajat ovat etukäteen kirjoittaneet Elian muistikirja ja piirtäneet muutaman kuvan esimerkiksi pariskunnasta, sydämiä, tai muuta aiheeseen liittyvää ja kirjoitettu lauseita, kuten "Miksi mä oon niin yksin?", "Oispa mullakin oma rakas" tai muuta seurustelusuhteesta haaveilua. Lämmittelyn jälkeen ohjaaja "löytää" laukun. Ohjaaja pyytää osallistujia tutkimaan, mitä laukusta löytyy.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Kenen laukku tämä on? Mitä siellä on sisällä?
- Pyydetään osallistujia tutkimaan muistikirjaa ja kertomaan ääneen, mitä siinä on. Kenelle se voisi kuulua?

### **Huomioitavia asioita:**

- Laukku on hyvä varata ohjeistavan ohjaajan lähelle lämmittelyn aikana, minkä jälkeen ohjaaja "löytää" laukun ja alkaa ihmetellä ryhmäläisille, kenen se on. Tarkoitus on, että ryhmäläisiä rohkaistaan tutkimaan laukkuja ja he itse löytävät muistikirjan.
- Ohjaaja B valmistautuu pukemaan roolimerkin.

harjoitteeseen käytettävä aika: 3 min

## **1.2 Elian tapaaminen**

### **Miksi?**

Tavataan Elia ensimmäistä kertaa. Ryhmäläiset kuulevat Elian elämästä ja halusta löytää seurustelukumppanin.

### **Harjoitteen kulku:**

Eliaa esittävä ohjaaja on pukeutunut roolimerkin päälle ja kertoo itsestään.

### **Elia puhuu:**

"Hei, te löysitte mun laukun! Mä kerkesin jo säikähtää, että se on kadonnut kokonaan. Mä oon Elia. Mä oon 25-vuotias ja oon asunut nyt viisi vuotta omillani asumispalveluyksikössä (paikkakunnalla X). Mä tykkään mun kämpästä ja se on mun näköinen. Mulla on kivoja naapureita, joiden kanssa mä käyn päivätoiminnassa. Mä harrastan lukemista ja piirtämistä. Mun on vähän vaikea tutustua uusiin ihmisiin, koska oon niin ujo. Mulla on yks juttu teille, mutta mun on vähän vaikea puhua siitä. Mä en oo ikinä seurustellut kenenkään kanssa. Ja se tuntuu tosi tyhmältä, kun mä haluaisin kamalasti...Ai teillä on mun muistikirja. Mä kirjoitan tänne asioita, kun oon yksin tai surullinen. Se yleensä auttaa. Mitä te teette, kun tunnette yksinäisyyttä?" (Ohjaaja A voi kirjoittaa vastaukset ylös seuraavaa harjoitetta varten.)

### **Huomioitavia asioita:**

- Tämä Elian repliikki on yksi esimerkki siitä, mitä Elia voi sanoa. Sitä pitää muokata kohderyhmän mukaan. Elia voi esimerkiksi asua tuetusti omassa asunnossaan ja päivätoiminta voi olla avo- tai palkkatyötä. Taustatarinaan vaikuttaa se, millaiselle ryhmälle prosessidraamaa ohjataan.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5 min

## 1.3 Rinkipatsas (kehon ja mielen lämmittely)

### Miksi?

Tämä harjoite toimii lämmittelynä myöhemmin tapahtuvaan patsastyöskentelyyn. Rinkipatsaassa tuodaan näkyväksi osallistujien tunteita ja ajatuksia kehollisesti.

### Harjoitteen kulku:

Seisotaan piirissä joko selät keskustaan päin tai silmät kiinni kasvot keskustaan päin. Ohjaaja sanoo yhden sanan ja kaikilla on muutama sekunti aikaa miettiä, millainen asento sanasta tulee mieleen. Ohjaaja läpsäyttää kädet yhteen, jolloin kaikki kääntyvät rinkiin päin tai avaavat silmät ja ottavat asennon, mikä tuli sanasta mieleen. Asennoissa pysytään hetki ja samalla katsotaan muiden asentoja. Toistetaan tätä useamman sanan verran. Patsaat tehdään sanoista, joita nousi äsken ryhmästä tai valmiista sanoista: Kaveri, yksinäisyys, rakkaus, seurustelu, iloinen, surullinen, elämä, unelma, ujo, avoin.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Tullaan rinkiin ja käännetään selin/laitetaan silmät kiinni.
- Minä sanon yhden sanan ja teillä on hetki aikaa miettiä, millaisen asennon otatte siitä sanasta.
- Kun läpsäytän kädet yhteen, käännetään rinkiin päin/avataan silmät ja otetaan asennot.
- Pidetään asennot hetken aikaa ja samalla katsotaan, millaisia asentoja muut ottivat samasta sanasta.
- Sitten käännetään taas selin/suljetaan silmät ja sanon uuden sanan.

### Huomioitavia asioita:

- Kun ohjaaja ohjeistaa tehtävää, voi esimerkin näyttäminen helpottaa osallistujien ymmärtämistä. Esimerkiksi ohjaaja voi näyttää asentoja sanasta "koira" siten, että ensin hän esittää itse koiraa, sitten ottaa asennon, jossa taluttaa koiraa ja sitten vielä asennon, jossa pelkää koiraa. Näiden esimerkkien tarkoitus on näyttää osallistujille, että asento voi olla mitä vain, mitä heille tulee sanasta mieleen, ei ole yhtä oikeaa tapaa.
- Ohjaaja valitsee, kääntyvätkö kaikki selin vai laittavatko silmät kiinni ryhmäläisten toimintakyvyn mukaan. Esimerkiksi jos osallistujia on pyörätuoleissa, voi silmien kiinni laittaminen olla kätevää.
- Ohjaaja B osallistuu patsaaseen Elian roolissa. Kun harjoite on ohi, Elia sanoo: "Mun täytyy nyt mennä. Oli kiva tutustua, nähdään taas!" (Ohjaaja B kääntyy selin ja ottaa roolimerkin pois.)

harjoitteeseen käytettävä aika: 5 min

## 1.4 Rooli seinällä



### Miksi?

Tarkoitus on kerrata, mitä aikaisemmin kuultiin Eliasta, jotta osallistujat saavat selkeämmän kuvan siitä, kuka hän on ja mitä hän toivoo.

### Harjoitteen kulku:

Tässä tehtävässä tarvitaan fläppitaulua tai muuta vastaavaa, johon voi kirjoittaa ja piirtää. Toinen ohjaajista kirjoittaa ja piirtää, toinen kyselee osallistujilta kysymyksiä. Tarkoitus on muistella, mitä Elia kertoi äsken itsestään ja piirtää ja kirjoittaa asiat ylös taululle.

### Ohjaaja kysyy:

Kenet me kohtasimme äsken? Minkä ikäinen Elia on? Missä Elia asuu? Mitä Elia harrastaa/tekee päivisin? Mikä ongelma Elialla on? Miltä se tuntuu hänestä?

### Huomioitavia asioita:

- Jos osallistujat eivät muista asioita, äsken Elian roolissa ollut ohjaaja voi vastata kysymyksiin. Tärkeää on, että hän ei vastaa minä-muodossa, jotta Elian rooli ja ohjaaja eivät sekoitu keskenään.
- Jos ryhmäläisille tulee Eliasta mieleen asioita, jotka eivät tulleet esiin Elian itsensä kertomina, voidaan nekin laittaa ylös, jos ne voisivat sisältyä Elian elämään.

harjoitteeseen käytettävä aika: 7 min

## 1.5 Oma koti

### Miksi?

Tämän harjoitteen tarkoitus on toimia johdantona seuraavaan harjoitteeseen, jossa ollaan Elian luona. Tämän harjoitteen ansiosta osallistujien on helpompi miettiä, mitä Elian kotona voisi olla. Harjoite avaa myös yhteyksiä osallistujien omaan arkeen ja kotielämään.

### Harjoitteen kulku:

Otetaan parit. Kuvitellaan tilaan oma koti ja kuljetetaan paria tutustumassa siihen.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Nyt mennään kylään toistemme luokse.
- Mieti omaa kotiasi. Mitä siellä on? Millaisia huonekaluja siellä on? Miten ne on aseteltu?
- Otetaan parit ja viedään pari tutustumismatkalle omaan kotiin. Kuvitellaan lattiaan oman kodin pohjapiirustus, jota pitkin kuljetaan ja esitellään paikkoja parille. Ensin käydään toisen luona ja sitten toisen.

### **Huomioitavia asioita:**

- Jos liikkuminen on hankalaa tai vaatii liikaa keskittymistä, voidaan ottaa parit ja kertoa omasta kodista omilla paikoilla istuen.

harjoitteeseen käytettävä aika: 10 min

## **1.6 Elian koti**

### **Miksi?**

Tämä harjoite syventää Elian hahmoa.

### **Harjoitteen kulku:**

Seisotaan ringissä. Jokainen osallistuja vuorollaan astuu ringin keskelle, sanoo olevansa jokin asia/esine/ilmiö Elian kotona ja ottaa sen mukaisen asennon. Jokainen omalla vuorollaan liittyy kuvaan mukaan, kunnes kaikki ovat kuvassa.

TAI

Mietitään yhdessä, mitä huonekaluja, huoneita tai muita asioita Elian kotona on. Sitten jokainen ottaa vuorollaan asennon.

Kun kaikki ovat asennoissa, ohjaaja B pukee roolimerkin ja tulee Eliana omaan kotiinsa.

### **Ohjaaja ohjeistaa:**

- Äsken kävitte kylässä toistenne luona, seuraavaksi mennään kylään Elian luokse.
- Miettikää yksi asia, joka Elian kotona on. Voitte esimerkiksi valita jonkin asian, mikä on omassa kodissanne.
- Rakennetaan tähän tilaan Elian koti. Yksi kerrallaan sanoo, mikä asia Elian kotona on, menee siihen paikkaan, missä se on ja ottaa asennon, joka kuvaa tätä asiaa. Esimerkiksi "olen iso ruokapöytä keittiön nurkassa" tai "olen auringonpaiste, joka tulvii ikkunasta keittiöön".
- Jäädään asentoon, kunnes kaikki ovat mukana kuvassa.

### **Huomioitavia asioita:**

- Kun kaikki ovat kuvassa, Elian esittäjä pukee roolimerkin ja tulee kotiinsa, josta päästään suoraan seuraavaan harjoitteeseen.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5 min

### **Sovellus:**

Tätä harjoitetta voit käyttää myös osallistujien asumisen tarpeiden, toiveiden ja unelmien selvittämiseen ja niistä keskustelemiseen. Tällöin osallistujia ohjeistetaan pohtimaan asioita, joita olisi (Elian) unelmakodissa. Harjoite voi tehdä näkyväksi esimerkiksi pariskunnan toiveen yhteisestä parisängystä tai vaikeavammaisien henkilön tarpeen ympäristönhallintalaitteelle. Kuvan rakentamisen jälkeen ohjaaja kysyy osallistujilta, miksi tietyt huonekalut tai esineet ovat tärkeitä. Esimerkiksi ympäristönhallintalaitte voi vahvistaa yksityisyyden ja itsenäisen elämän kokemusta.



## 1.7 Kuuma tuoli

### Miksi?

Tässä harjoitteessa saadaan lisää tietoa Elian ajatuksista ja tunteista.

### Harjoitteen kulku:

Kun Elia on tullut kotiinsa, puretaan edellisessä harjoitteessa tehty kuva ja asetutaan istumaan Elian ympärille.

Kuuma tuoli on harjoite, jossa Elia istuu tuolissa ja häneltä kysellään kysymyksiä. Elia vastaa roolistaan käsin. Hänen ei tarvitse tietää vastausta kaikkiin kysymyksiin, vaan voi olla myös tietämätön ja epävarma.

Osallistujat voivat miettiä kysymyksiä itsenäisesti tai pareittain. Tarvittaessa kerrataan vielä, mitä tiedetään Eliasta ja missä tilanteessa hän on nyt. On hyvä varautua etukäteen siihen, että ryhmäläisten on vaikea keksiä kysymyksiä. Tästä ei tarvitse tehdä ongelmaa, vaan käyttää silloin valmiita kysymyksiä. Kysymykset kirjoitetaan ennen ryhmäkerran aloitusta paperilapuille ja laitetaan esim. hattuun tai koriin. Kun kysymykset on kysytty ja Elia on vastannut niihin, ohjaaja kiittää ryhmää hyvistä kysymyksistä ja Elia tulee pois roolista.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Te saatte nyt kysyä kysymyksiä Elialta. Tarkoituksena on selvittää tarkemmin hänen nykyistä tilannettaan. Esimerkiksi millaisia ajatuksia ja tunteita Elialla on tässä tilanteessa.
- Mitä asioita haluatte tietää tarkemmin? Jos ei itse keksi kysymystä, tästä hatusta voi nostaa valmiin kysymyksen.

### Valmiit kysymykset:

Mitä asioita odostat seurustelusuhteelta? / Miten olet yrittänyt löytää kumppania? / Onko sinulla ystäviä? / Nautitko elämästäsi? / Mitä haluaisit tehdä yhdessä seurustelukumppanin kanssa? / Mitä teet, kun et ole päivätoiminnassa? / Millaisia kirjoja luet? / Miksi haluat seurustelusuhteeseen? / Miten sinä voit olla hyvä kumppani? / Mikä on sinulle tärkein ominaisuus seurustelukumppanissa?

### Huomioitavia asioita:

- Elian esittäjän pitää ennen prosessin aloittamista tehdä itselleen selväksi hahmonsa taustatarina, jotta hän osaa vastata kysymyksiin roolistaan käsin.
- Muokkaa kysymyksiä kohderyhmän mukaan. Jos osallistujat ovat ihmissuhteiden ja seksuaalisuuden suhteen jo kokeneempia, kysymyksinä voisivat olla lisäksi: Minkä ikäistä kumppania etsit? / Toivotko, että voisit hankkia kumppanisi kanssa lapsia? / Millaisesta seksistä unelmoit? / Miten olet ajatellut herättää kumppanin huomion?
- Tärkeää on, että valmiit kysymykset on valittu siten, että Eliaa esittävä henkilö on valmis puhumaan niiden teemoista. Vastauksien ei tarvitse olla omakohtaisia.

harjoitteeseen käytettävä aika: 10 min

## 1.8 Uuden ihmisen kohtaaminen

### Miksi?

Tässä harjoitteessa tutkitaan, mistä voi löytää uusia ihmisiä ja mitä heidän kanssaan voi tehdä.

### Harjoitteen kulku:

Harjoitteessa jakaudutaan ensin pienryhmiin ja työskennellään niissä vaiheet A ja B. Esitysten katsominen (vaihe C) ja pienryhmissä tehtyjen listojen läpikäyminen (vaihe D) tehdään koko porukalla. Ohjaajista Elian esittäjä voi osallistua johonkin ryhmään omana itsenään tai kiertää auttamassa ryhmiä ja toinen ohjaaja ohjeistaa harjoitteiden kulkua ja kiertää auttamassa.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Elia tarvitsee apua kumppanin löytämisessä ja nyt autamme häntä.
- Jakautuminen pienryhmiin vapaalla tavalla. Sopiva pienryhmän koko on 3-4 henkilöä.

### Huomioitavia asioita:

- Jos ryhmä on iso, myös pienryhmät ovat isompia. Tämä sen takia, ettei esityksiä tule liikaa. Maksimi pienryhmien määrä on 3-4.

### A) Pienryhmät

#### Harjoitteen kulku:

Kun pienryhmät ovat muodostuneet ja löytäneet sopivan paikan itselleen tilasta, jaetaan kaikkiin ryhmiin kyniä ja paperia listojen kirjoittamista varten. Ryhmät työskentelevät tehtävänannon jälkeen itsenäisesti ja ohjaaja/t voi kiertää ryhmissä auttamassa ja innostamassa.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

- Listataan paikkoja, joissa voi tavata uusia ihmisiä. (Seuraava listaus ohjeistetaan vasta, kun ensimmäiseen on löytynyt asioita.)
- Listataan asioita, joita haluaisi itse tehdä treffeillä kaverin tai ihastuksen kanssa esimerkiksi äsken mietityissä paikoissa.

### B) Esitysten valmistaminen

#### Harjoitteen kulku:

Kun ohjaaja huomaa, että ryhmät ovat kirjoittaneet listoilleen useamman asian, hän kiertää ryhmissä antamassa seuraavan ohjeistuksen. Pienryhmien on tarkoitus valmistaa kuva tai lyhyt kohtaus tilanteesta, jossa tapaa uuden ihmisen. Pienryhmät valmistavat kuvan tai kohtauksen itsenäisesti. Ohjaajat auttavat tarvittaessa.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

- Valitaan molemmista listoista yksi asia ja tehdään niistä lyhyt kohtaus tai pysähtynyt kuva. Esityksen aiheena on uuden ihmisen tapaaminen.

- Jos pienryhmä päättää tehdä kohtauksen, heidän on tärkeää miettiä, ketä henkilöitä he esittävät, mistä kohtaus alkaa, mitä siinä tapahtuu ja mihin se loppuu. Kohtauksen on tarkoitus olla lyhyt, eli ei tehdä kokonaista näytelmää.
- Pysähtyneessä kuvassa osallistujat ovat asennoissa samalla tyylillä kuin aiemmin rinkipatsaassa. Kuvan tekijöiden on tärkeää miettiä, mitä tai ketä he esittävät kuvassa, mikä tilanne siinä on meneillään ja miten se tulee asennoista ja ilmeistä esiin.

### C) Esitysten katsominen

#### Harjoitteen kulku:

Ohjaaja kysyy ensimmäiseltä esiintyvältä ryhmältä, mihin he haluavat yleisön käyvän istumaan ja katsomaan. Järjestetään tila sen mukaan. Ennen ensimmäistä esitystä ohjaaja kertoo, mitä tehdään. Esityksen jälkeen ohjaaja kysyy yleisöltä kysymyksiä. Esitysten välissä yleisöä voi liikuttaa eri paikkoihin tai kääntää eri suuntiin sen mukaan, missä esiintyjät haluavat esiintyä. On tärkeää, että jokaisen ryhmän esityksen katsomiselle ja läpikäynnille on tarpeeksi aikaa.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

Ennen esitystä:

- Te olette pienryhmissä valmistaneet kohtauksen tai kuvan uuden ihmisen tapaamisesta. Nyt katsomme kohtaukset ja kuvat yksi kerrallaan. Kun esitys on päättynyt, annamme esiintyjille raikuvat aplodit. Sen jälkeen minä kysyn yleisöltä asioita juuri nähdystä kohtauksesta / kuvasta.

Esityksen jälkeen:

- Kun ryhmä on esiintynyt, ohjaaja pyytää heitä jäämään kuvan asentoon tai ottamaan kohtauksesta jonkun olennaisen kohdan asennot.
- Tässä vaiheessa itse esiintyjät eivät vastaa kysymyksiin, vaan pysyvät asennoissa.

Ohjaaja kysyy yleisöltä:

- Mitä te näette tässä kuvassa / mitä tässä kohtauksessa tapahtui? Missä paikassa tämä kuva / kohtaus tapahtuu? Keitä henkilöitä siinä on? Mitä he tekevät? Miltä heistä tuntuu? Millaisia ilmeitä heillä on? jne...
- Kun yleisö on vastannut kysymyksiin, antaa ohjaaja puheenvuoron esiintyjille ja pyytää heitä kertomaan ideastaan. Tämän jälkeen annetaan vielä loppuaplodit esiintyneelle ryhmälle.

### D) Listojen läpikäynti

#### Harjoitteen kulku:

Elia on roolissa. Jokainen pienryhmä kertoo hänelle listoistaan, eli millaisissa paikoissa voi tavata uusia ihmisiä ja mitä heidän kanssaan voi tehdä.

## Ohjaaja ohjeistaa:

- Nyt käydään läpi, millaisia listoja te kirjoititte pienryhmissä.
- Elia, me halusimme auttaa sinua ja mietimme paikkoja, joissa voi tavata uusia ihmisiä ja asioita, joita heidän kanssaan voi tehdä.
- Kun kaikki listat on käyty läpi, Elia sanoo: "Kiitos näistä ehdotuksista ja ideoista, minä jään miettimään näitä. Me näemme taas ensi viikolla. (tai koska ryhmä kokoontuu seuraavan keran) Kuulette silloin, miten olen edistynyt tässä asiassa. Moikka!" (Elia pois roolista.)

harjoitteisiin käytetty aika: 30-60 min

## 1.9 Työskentelystä heränneiden tunteiden ja ajatusten purkaminen / palautteen antaminen

### Miksi?

Jokainen prosessidraamakerta loppuu yhteiseen purkuun. Purku on osa turvallisemman tilan luomista, ja ohjaajat saavat purusta arvokasta tietoa ryhmäläisiltä siitä, miten nämä ovat kokeneet työskentelyn. Tämä tieto on hyvä kirjoittaa muistiin ja ottaa huomioon seuraavilla kerroilla. Purun aikana voidaan keskustella käsitellyistä asioista ja yhdistää sitä muihin ilmiöihin sekä kerätä palautetta. Purussa on hyvä käsitellä tunteita, joita työskentely herätti.

### Harjoitteen kulku:

Ohjaajat valitsevat yhden tai kaksi purkutapaa. Tapoja voi myös yhdistellä.

### Erilaisia purkutapoja:

- Tullaan istumaan rinkiin ja käydään kierros, mitä tästä kerrasta jäi mieleen. Puheenvuoroja voi ottaa vapaasti tai edetä järjestyksessä. Tärkeää on antaa aikaa, jotta jokaisella on mahdollisuus sanoa omia ajatuksiaan ääneen.
- Ohjaaja kysyy osallistujilta, miltä työskentely tuntui heistä. Osallistujat vastaavat näyttämällä peukkuja ylöspäin-alaspäin -asteikolla oman fiiliksensä mukaan. Heränneistä tunteista ja ajatuksista voidaan keskustella.
- Ohjaaja pyytää kaikkia osallistujia näyttämään kädellä (tai esimerkiksi keholla) omaa energiatasoaan. Jos on energinen olo, käsi on ylhäällä ja jos väsyttää kauheasti, käsi on alhaalla. Tai jotain siltä väliltä. Tämän jälkeen voidaan vielä keskustella siitä, mikä työskentelyssä toi energiaa tai vei sitä pois.

### Huomioitavia asioita:

- Osallistujilla on oikeus sanoa, että he eivät tykänneet työskentelystä yhtään tai se oli vaikeaa. Ohjaajat ottavat vastaan kaikenlaisen palautteen. He voivat kysellä, mikä kyseisen tuntemuksen aiheutti tai missä harjoitteessa se nousi pintaan.
- Vaikeuden tai omituisuuden tunne voi nousta pintaan esimerkiksi silloin, kun ei ole tottunut draamaharjoitteiden tekemiseen. Ohjaajat voivat mainita, että nämä tunteet ovat ihan tavallisia ja jokaisesta jokin asia tuntuu vaikealta. Ryhmä voi myös yhdessä miettiä, mikä helpottaisi vaikeuden tai omituisuuden tunnetta. Voiko näitä tunteita sietää, vai pitääkö niille tehdä jotain?

- On tärkeää, että ketään ei arvostella tai arvoteta sen perusteella, miltä työskentely on hänestä tuntunut.
- Näitä samoja purkutapoja voi käyttää viimeisellä prosessidraamakerralla.
- Ohjaajien on tärkeää purkaa prosessidraamakerran kulku myös keskenään ja antaa toisilleen palautetta. Jos ryhmäkerralla nousi esiin haastavia tilanteita, voi niihin miettiä ratkaisuehdotuksia yhdessä.
- Ohjaajien oma purku sujuvoittaa prosessidraaman tulevia kertoja.

harjoitteeseen käytetty aika: 10 min

# Elian tarina - ryhmäkerta 2

## Johdanto ja lisäykset draamasopimukseen

Elian tarinan ensimmäisessä osassa tutustuttiin Eliaan ja pohdittiin, missä paikoissa voi tavata uusia ihmisiä ja mitä heidän kanssaan voi tehdä. Tämä toinen osa keskittyy treffeille valmistautumiseen ja "pieleen" menevien treffitilanteiden ratkaisuehdotuksien etsimiseen. Toinen kerta aloitetaan istumalla ringissä, jossa ohjaajat puhuvat draamasopimuksen ja turvallisemman tilan luomisen läpi samalla tavalla kuin ensimmäisellä kerralla.

Draamasopimukseen lisätään pari asiaa. Alussa ohjaaja mainitsee, että tänään jatketaan yhdessä Elian tarinan parissa. Tämän jälkeen muistellaan ryhmän kanssa, mitä viimeksi tapahtui ja kuka Elia on. Tämän voi toteuttaa joko yleisenä keskusteluna tai ensin pareittain ja sitten koko ryhmässä. Tänään tutkimme yhdessä -kohdassa ohjaajat kertovat, että tänään tutkitaan treffeille valmistautumista.

Ohjaahan roolimerkin käytön kertauksen jälkeen ohjaaja ohjeistaa: Tänään myös te muut olette välillä rooleissa, jolloin voitte käyttäytyä ja puhua eri tavalla kuin tavallisesti tekisitte. Kun olette roolissa, teillä on roolimerkki käytössä samalla tavalla kuin Elialla.

## Lämmittely / aiheeseen virittäytyminen

### 1. Moikkausrinki (tutustuminen / yhdessä puhuminen ja toimiminen)

#### Harjoitteen kulku:

Seisotaan tai istutaan ringissä ja moikataan kaikkia vuorotellen. Ohjaaja voi aloittaa esimerkin omi-esti. Jokainen saa päättää, millä sanalla tervehtii muita. Ryhmän vastatessa tervehdykseen käytetään samaa sanaa. Esimerkiksi: "Moi mä oon Sanna" ja ryhmä vastaa: "Moi Sanna". Tai "Terve, mä oon Jaakko" ja ryhmä vastaa: "Terve Jaakko".

#### Ohjaaja ohjeistaa:

- Katsotaan ketä täällä on tänään paikalla. Jokainen vuorollaan tervehtii muita haluamallaan sanalla ja sanoo oman etunimensä. Sen jälkeen kaikki tervehtivät takaisin samalla tavalla.

#### Huomioitavia asioita:

- Jos osallistujissa on henkilöitä, jotka eivät puhu, he voivat valita tervehtimistävän ilman ääntä.
- Jos joku ei keksi tai halua tervehtiä muita, voi ryhmä sopia yhteisesti, millä sanalla kyseistä henkilöä tervehditään.

harjoitteeseen käytettävä aika: 2-5 min

### 2. Eri kehonosat johtavat liikettä (kehon ja mielen lämmittely)

#### Harjoitteen kulku:

Ohjaaja nimeää jonkin kehonosan, esim. kyynärpää, polvi, vasen peukalo, takapuoli. Liikutaan tilassa siten, että kyseinen kehonosa johtaa liikettä. Kun on liikuttu vähän aikaa yksi kehonosa vieden, ohjaa-

ja huutaa jonkun muun kehonosan, joka alkaa johtaa liikettä. Myös osallistujat voivat osallistua kehonosien valitsemiseen.

#### **Ohjaaja ohjeistaa:**

- Minä sanon yhden kehonosan, esimerkiksi vasen peukalo tai takaraivo. Sitten kaikki liikumme tässä tilassa siten, että se kyseinen kehonosa johtaa liikettä. Jokainen saa liikkua omalla tavallaan.

#### **Huomioitavia asioita:**

- Jos joku osallistujista tarvitsee apua pyörätuolilla liikkumiseen, toinen ohjaajista tai avustaja voi työntää häntä. On kuitenkin tärkeää, että pyörätuolissa istuva henkilö itse johtaa liikettä, ja päättää mihin suuntaan ja millä nopeudella liikutaan.

harjoitteeseen käytettävä aika: 3 min

### **3. Minä olen puu (mielen lämmittely/yhdessä toimiminen)**

#### **Harjoitteen kulku ja ohjeistus:**

Osallistujat seisovat ringissä. Yksi menee ringin keskelle, sanoo "Minä olen puu" ja ottaa asennon, joka kuvastaa puuta. Sitten joku toinen osallistuja tulee ringin keskelle ja liittyy kuvaan omalla asennolla, esimerkiksi "Minä olen lintu puun oksalla." Vielä kolmas henkilö tulee kuvaan mukaan, esimerkiksi "Minä olen aurinko."

Ensimmäisenä kuvaan tullut valitsee, kuka jää kuvaan sanomalla esimerkiksi "Aurinko jää." Sitten muut menevät takaisin ringiin ja aurinkoa esittänyt jää samaan asentoon, missä on ollut ja sanoo uudestaan "Minä olen aurinko." Sitten kaksi muuta henkilöä tulevat täydentämään kuvaa vuorotellen. Tätä jatketaan jonkin aikaa. Viimeiseen kuvaan voivat kaikki osallistujat tulla vuorollaan mukaan. Ohjaaja päättää, mikä kuva on viimeinen ja ohjeistaa siinä vaiheessa, että siihen voivat tulla kaikki yksi kerrallaan mukaan.

#### **Huomioitavia asioita:**

- Kun ohjaaja ohjeistaa harjoitetta, hän samalla menee ringin keskelle puuksi. Sitten hän pyytää kahta muuta ringissä olijaa liittymään kuvaan. Ohjaajan ollessa ensimmäinen kuvaan tullut, hän valitsee, kumpi toisista kuvassa olijoista jää ja harjoite jatkuu tästä eteenpäin.
- Ringin keskelle voidaan mennä järjestyksessä, jolloin ei tarvitse miettiä, milloin oma vuoro on. Jos osallistujat ovat innokkaita, voidaan mennä myös vapaassa järjestyksessä.
- Jos osallistujan on vaikea keksiä, mitä hän esittäisi, voivat muut ringissä olevat ehdottaa. Osallistujan omalle pohdinnalle ja esimerkiksi kommunikaatioapuvälineiden käytölle on kuitenkin hyvä antaa ensin riittävästi aikaa.
- Ensimmäisellä prosessidraamakerralla tätä harjoitetta sovellettiin Elian kodin rakentamiseen.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5-10 min

## Prosessidraama, toinen osa: Treffeille valmistautuminen

### 2.1 Elian päivä

#### Miksi?

Harjoite auttaa palauttamaan osallistujien mieleen, kuka Elia on. Samalla se syventää Elian roolihahmoa ja voi antaa samaistumispintaa, että hän on samanlainen tyyppi kuin monet osallistujista.

#### Harjoitteen kulku:

Seisotaan ringissä, kuvitellaan Elian päivä läpi heräämisestä nukkumaan menoon asti. Mennään järjestyksessä ringi läpi kertoen, hyväksyen ehdotus ja näytellen.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

- Tullaan ringiin seisomaan.
- Kuvitellaan yhdessä, mitä yksi Elian tavallinen arkipäivä sisältää.
- Jokainen vuorollaan sanoo yhden asian, mitä Elia tekee päivänsä aikana, sitten kaikki hyväksyvät ehdotuksen sanomalla innostuneesti yhteen ääneen "JOO" ja alkavat ringissä omalla paikallaan näyttellä sitä asiaa hetken aikaa.
- Kuvitellaan, että ringi on kellotaulu, jolloin ensimmäinen puolikas ringiä kertoo aamusta ja päivästä ja toinen puolikas kertoo iltapäivästä ja illasta.
- Ohjaaja aloittaa siitä, kun Elia herää ja viimeinen kertoo, miten Elia käy nukkumaan.

#### Huomioitavia asioita:

- Jotta osallistujien on helpompaa ymmärtää, miten harjoite toimii, ohjaaja aloittaa harjoitteen tekemisen kertomalla, mitä Elia tekee kun hän herää. Kun ohjaaja on kertonut tekemisen, rohkaistaan kaikkia sanomaan reippaasti "JOO" ja aloittamaan tekeminen.
- Tarkoituksena on, että jokainen voi näyttellä samaa asiaa omalla tavallaan.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5 min

#### Sovellus:

Harjoitus voi herättää ajatuksia myös asumispalvelujen rutiineista. Voisiko Elia lähteä yhdeksältä illalla treffeille tai nukkua jonain aamuna pidempään? Mihin kellonaikaan Elia saisi apua oman seksuaalisuutensa toteuttamiseen? Määrittelevätkö työntekijöiden työajat Elian arkea ja tekemisiä?

### 2.2 Elia saapuu paikalle

#### Miksi?

Tämä vaihe vie Elian tarinaa eteenpäin ja esittelee samalla tämän kerran aiheen, eli treffit ja niihin valmistautumisen.



### Harjoitteen kulku:

Eliaa esittävä ohjaaja pukee roolimerkin ja kääntyy ryhmää kohti. Hän ja toinen ohjaaja käyvät vuoropuhelun.

### Elia ja ohjaaja keskustelevat:

Elia: "Hei arvatkaa mitä, meidän päivätoimintaan tuli yks uusi tyyppi. Me juteltiin vähän ja mä ehdotin, että mentäisiinkö kahville. Ja se suostu! Mitä mä nyt teen? Mitä mä sanon sille?"

Ohjaaja: "Onneksi olkoon Elia! Ilmeisesti meidän viime kerran ideoista oli apua sulle?"

Elia: "Joo, mä sain tosi paljon rohkeutta teidän ideoista. Kiitos niistä!"

Ohjaaja: "Mitä sä aiot tehdä nyt?"

Elia: "No kai mä meen sinne kahville. Mutta mua jännittää kauheasti. Mä tarvitsen tukea teiltä. Tää on mulle ihan uusi tilanne."

Ohjaaja: "Totta kai me autetaan sua, vai mitä?"

### Huomioitavia asioita:

- Vuoropuhelun repliikit tulee muokata sen mukaan, millainen taustatarina Elian hahmolla on.
- Elia pysyy roolissa seuraavaa harjoitetta varten.

harjoitteeseen käytettävä aika: 3 min

## 2.3 Parin lähestyminen

### Miksi?

Tarkoituksena on pohtia omia rajoja. Tässä harjoitteessa osallistujat kokeilevat konkreettisesti, kuinka lähelle heitä saa tulla ja kuinka lähelle he voivat mennä pariaan.

### Harjoitteen kulku:

Harjoite tehdään parin kanssa. Henkilöt lähestyvät toisiaan vuorotellen.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Otetaan parit ja sovitaan, kumpi on A ja kumpi B.
- Mennään seisomaan jonkin matkan päähän parista. A alkaa rauhallisesti lähestymään B:tä.
- B:n tehtävänä on tunnustella, miltä toisen lähestyminen tuntuu itsessä. Kuinka lähelle toinen saa tulla? Missä menevät omat rajat? B voi milloin tahansa näyttää kädellä seis-merkin, jolloin A pysähtyy. B voi myös käsimerkillä pyytää A:ta peruuttamaan tai lähestymään.
- Kun A on tullut niin lähelle kuin pääsee tällä kerralla, vaihdetaan rooleja.

### **Ohjaaja kysyy harjoitteen jälkeen:**

- Miltä tuntui, kun toinen lähestyi? Oliko helppo lähestyä toista? Kun tapaa uuden ihmisen, kuinka lähelle häntä voi mennä?

### **Huomioitavia asioita:**

- Ohjeistuksen aikana ohjaajan on hyvä näyttää jonkun ryhmäläisen kanssa, miten harjoite tapahtuu. Ohjeistava ohjaaja on A ja samalla liikkueessaan ohjeistaa, miten harjoite toimii. Kun ohjeistus on ohi, kaikki parit tekevät harjoitteen yhtä aikaa.
- On hyvä mainita, että oman reviirin rajat vaihtelevat tilanteesta ja henkilöstä riippuen. Toisen rajoja tulee kuitenkin kunnioittaa sekä tässä harjoitteessa että tosielämässä.
- Jos joku osallistujista tarvitsee apua pyörätuolilla liikkumiseen, ohjaaja tai avustaja voi auttaa liikkumisessa. Tässä harjoituksessa on kuitenkin erityisen tärkeää, että avustettava henkilö itse päättää, milloin liikkuu ja pysähtyy.
- Elia on roolissa. Jos osallistujia on pariton määrä, menee Elia jonkun pariin tai jos on parillinen määrä, hän tarkkailee toimintaa sivusta.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5 min

### **Sovellus:**

Harjoite voi käynnistää keskustelun myös siitä, onko omien rajojen säilyttäminen mahdollista osallistujien arjessa. Esimerkiksi vammaiset henkilöt saattavat kohdata asiatonta koskettelua vierailta ihmisiltä, kuten päähän taputtelua, silittelyä tai halailua. Miten tällaisessa tilanteessa voisi toimia? Tai mitä pitäisi sanoa, jos asiakkaasta tuntuu avustustilanteesta siltä, ettei hänen rajojaan kunnioiteta?

## **2.4 Millaisia tunteita uuden ihmisen tapaamiseen ja treffeille menemiseen liittyy?**

### **Miksi?**

Tunteiden sanoittaminen, ryhmän vertaistuki.

### **Harjoitteen kulku:**

Istutaan ringissä. Käydään keskustelua ryhmässä. Elia keskustelee roolistaan käsin. Toinen ohjaaja kerää vastaukset ylös esim. fläppitaululle, jotta kaikki näkevät, mistä asioista on keskusteltu. Keskustelun lopuksi ohjaaja tekee yhteenvetöön taululle kirjoitetuista asioista.

### **Ohjaaja kysyy:**

- Millaisia tunteita uuden ihmisen tapaaminen herättää teissä?
- Miltä treffeille meneminen tuntuu?

### **Huomioitavia asioita:**

- Jos keskustelua ei lähde syntymään, voi ohjaaja jakaa osallistujat pareiksi ja pyytää keskustelemaan aiheesta parin kanssa hetken aikaa. Tämän jälkeen jokainen pari kertoo muulle ryhmälle, mistä he keskustelivat. Ohjaaja voi kysyä ensin myös Elialta ja tämän vastauksen pohjalta herättää keskustelua.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5-10 min

## **2.5 Treffeille valmistautuminen**

### **Miksi?**

Harjoitteessa oletetaan, että kaikki osallistujat ovat potentiaalisia kumppaneita. Oletus voi jo sellaisenaan vahvistaa osallistujien omanarvontuntoa. Harjoitteen kautta voi käsitellä jännityksen tunteita kehollisesti. Harjoite kannustaa unelmointiin, joka saa unohtamaan arjen esteet ja rajoitteet.

### **Harjoitteen kulku:**

Ohjaaja kertoo tarinaa, jota osallistujat kuuntelevat aluksi ringissä istuen silmät kiinni. Alun kuvailun jälkeen osallistujat alkavat toimia tarinassa kerrotun mukaan. Tätä harjoitetta varten tarvitaan kaikille roolimerkit, esimerkiksi hattuja, huiveja ja muita asusteita. Ne voivat olla esimerkiksi isossa laukussa tai pöydällä, josta harjoitteen aikana jokainen osallistuja käy valitsemassa mieleisensä.

### **Ohjaaja ohjeistaa:**

- Minä kerron teille kohta tarinan, jota alussa kuuntelette silmät kiinni. Kun sanon, avaatte silmät ja alatte tehdä asioita, joista kerron. Ottakaa nyt mukava asento tuolissa ja laittakaa silmät hetkeksi kiinni.
- Kuunteluosio: Olet tavannut uuden ihmisen. Pidät hänestä paljon ja haluaisit olla hänen ystävänsä tai seurustelukumppaninsa. Kysyt häneltä, haluaisiko hän lähteä kahville tai syömään tai lenkille. Voit itse päättää, mihin pyydät häntä. Hän vastaa kyllä ja suostuu tapaamaan sinut.
- Nyt avaatte silmät, nousette ylös ja alatte toimia tässä tarinassa sen mukaan, mitä minä kerron teille. Kuuntelette aina pienen pätkän tarinaa ja teette ne asiat, joista siinä puhutaan.
- Toimintaosio: Olet tänään lähdössä treffeille uuden ihmisen kanssa. Seisot kotonasi peilin edessä ja mietit, mitä laitat päällesi. / Menet vaatteiden luokse ja valitset sieltä mieleisesi. / Menet takaisin peilin eteen ja puet päällesi. / Peilaat itseäsi. Näytät hyvältä. / Sinua jännittää treffeille lähtö. Miten se näkyy kehossasi? / Vaikka sinua jännittää, olet samaan aikaan hyvin innostunut. Miten innostus näkyy sinussa? / Hengität kerran syvään sisään ja ulos. / Nyt olet valmis lähtemään treffeille.
- Pysähdytään tähän kohtaan. Nyt jokainen voi kääntyä hetkeksi selin muihin ja ottaa roolimerkinsä pois. Enää emme ole roolissa, vaan omana itsenämme.

harjoitteeseen käytettävä aika: 10 min

## 2.6 Treffit / ratkaisuehdotuksia haastaviin tilanteisiin

### Miksi?

Tässä harjoitteessa tutkitaan, mitkä asiat voivat mennä treffeillä uuden tuttavuuden kanssa pieleen ja millaisia ratkaisuehdotuksia niihin tilanteisiin löydetään ryhmässä. Tarkoitus ei ole päätyä "yhteen oikeaan" lopputulokseen, vaan herätellä ihmisiä pohtimaan tilanteita eri näkökulmista.

### Harjoitteen kulku:

Harjoitteessa jakaudutaan ensin pienryhmiin ja työskennellään niissä vaiheet A ja B. Esitysten katsominen ja ratkaisuehdotukset (vaihe C) tehdään koko porukalla. Ohjaajista Elian esittäjä voi osallistua johonkin ryhmään omana itsenään tai kiertää auttamassa ryhmiä ja toinen ohjaaja ohjeistaa harjoituksen kulkua ja auttaa ryhmiä.

### Ohjaaja ohjeistaa:

- Jakautuminen pienryhmiin vapaalla tavalla. Sopiva pienryhmän koko on 3-4 henkilöä.

### Huomioitavia asioita:

- Jos ryhmä on iso, myös pienryhmät ovat isompia. Tämä sen takia, ettei esityksiä tule liikaa. Maksimi pienryhmien määrä on 3-4.
- Jos ohjaajalla on osaamista forum-teatterista, tämän harjoitteen esitykset voidaan purkaa sen keinoin.
- Edellisessä harjoitteessa käytettyjä roolimerkkejä voi tarvittaessa käyttää tämän harjoitteen kohtauksissa.

### A) Pienryhmät

#### Harjoitteen kulku:

Kun pienryhmät ovat muodostuneet ja löytäneet sopivan paikan itselleen tilasta, ohjaajat kertovat keskustelun aiheen ryhmälle. Ryhmät työskentelevät tehtävänannon jälkeen itsenäisesti ja ohjaaja/t voi kiertää ryhmissä auttamassa ja innostamassa.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

- Treffeillä voi sattua ja tapahtua kaikenlaista. Pienryhmien tehtävänä on miettiä, mitä asioita voi mennä pieleen tai tehdä väärin, kun tapaa uuden ihmisen.

#### Huomioitavia asioita:

- Ohjaajien on hyvä olla pienryhmissä sen aikaa läsnä, että he varmistavat, että tehtävänanto on ymmärretty.
- Pienryhmissä on tarkoitus miettiä sellaisia tilanteita, joissa treffeillä olevat henkilöt tekevät itse jotain "pieleen", jotta saadaan myöhemmin mietittyä näihin tilanteisiin ratkaisuehdotuksia.

- On mahdollista, että ryhmäläisille tulee mieleen tilanteita, joihin he eivät voi itse vaikuttaa (esimerkiksi taksin myöhästyminen). Näitäkin tilanteita voidaan käyttää kohtauksen tekemiseen ja keskusteluvaiheessa (D) puhua siitä, onko jotakin, mihin voi itse vaikuttaa esimerkiksi myöhästymistilanteessa.

## **B) Esitysten valmistaminen**

### **Harjoitteen kulku:**

Kun ohjaajat huomaavat, että ryhmät ovat saaneet keskusteltua tehtävänannosta, he kiertävät ryhmässä antamassa seuraavan ohjeistuksen. Pienryhmät valmistavat lyhyen kohtauksen itsenäisesti. Ohjaajat auttavat tarvittaessa.

### **Ohjaaja ohjeistaa:**

- Tehdään keskustelun pohjalta lyhyt kohtaus treffitilanteesta, joka päättyy siihen, kun asiat ovat menneet pieleen. Kohtauksessa ei vielä ratkaista tilannetta!
- Kohtausta tehdessä ryhmäläisten on tärkeää miettiä, ketä henkilöitä he esittävät, mistä kohtaus alkaa, mitä siinä tapahtuu ja mihin se loppuu.

## **C) Esitysten katsominen ja ratkaisuehdotukset**

### **Harjoitteen kulku:**

Ohjaaja kysyy ensimmäiseltä esiintyvältä ryhmältä, mihin he haluavat yleisön käyvän istumaan ja katsomaan. Järjestetään tila sen mukaan. Ennen ensimmäistä esitystä ohjaaja kertoo, mitä tehdään. Esityksen jälkeen ohjaaja kyselee yleisöltä kysymyksiä. Esitysten välissä yleisöä voi liikuttaa eri paikkoihin tai kääntää eri suuntiin sen mukaan, missä esiintyjät haluavat esiintyä.

### **Ohjaaja ohjeistaa:**

Ennen esitystä:

- Te olette tehneet kohtauksia siitä, kun asiat menevät pieleen treffeillä. Nyt katsomme kohtaukset yksi kerrallaan. Kun esitys on päättynyt, annamme esiintyjille raikuvat aplodit. Sen jälkeen minä kysyn yleisöltä asioita juuri nähdystä kohtauksesta.

Esityksen jälkeen:

- Kun ryhmä on esiintynyt, ohjaaja pyytää heitä ottamaan pysähtyneet asennot siitä kohtaa esitystä, kun tilanne on kärjistynyt pahimmilleen.
- Tässä vaiheessa itse esiintyjät eivät vastaa kysymyksiin, vaan pysyvät asennoissa.

Ohjaaja kysyy yleisöltä:

- Mitä tässä esityksessä tapahtui? Voiko näin tapahtua oikeassa elämässä? Mitä henkilöt tahtoivat / eivät tahtoneet / toivoivat?
- Kun kysymyksiin on vastattu, esiintyjät purkavat asennot. Tässä vaiheessa he voivat myös kertoa, mitä kohtauksessa tapahtui.

Keskustellaan koko ryhmän kanssa:

- Mitä kohtauksen henkilöt voisivat tehdä toisin, jotta lopputulos olisi parempi heidän kannaltaan? / Mitä henkilö X olisi voinut tehdä toisin tässä kohtauksessa saavuttaakseen sen, mitä tahtoi? / Haluavatko kaikki kohtauksen henkilöt samoja asioita kohtauksen tilanteessa? (Jos tahdonsuunnat ovat ristiriidassa keskenään, voidaan ratkaisuehdotuksia miettiä yhden henkilön näkökulmasta kerrallaan.)

Harjoitteen purku, kun kaikki esitykset on käsitelty:

- Millaisia tunteita tilanteet herättivät?
- Miten epämiellyttäviä tunteita pystyy hallitsemaan?
- Tuliko teille sellainen olo, että voitte itse omalla toiminnallanne vaikuttaa asioihin?
- Kohtaukset tekevät näkyväksi, mihin asioihin ihminen pystyy itse vaikuttamaan ja mihin ei. Voisiko omaa energiaa ja ajatuksia kohdentaa useammin niihin asioihin, joihin pystyy itse vaikuttamaan?

### **Huomioitavia asioita:**

- Kaikkia edellä mainittuja kysymyksiä ja keskustelunaiheita ei ole tarkoitus käyttää yhden pienryhmän tilanteeseen. Ohjeistava ohjaaja voi itse päättää, mitä kysymyksiä hän kysyy. Kysymyksiä voi ja kannattaa vaihdella eri kohtauksissa.
- Ohjeistavaa ohjaajaa voi helpottaa kohtausten purkamisessa se, että hän on kiertänyt pienryhmissä kuuntelemissa, millaisia esityksiä on tulossa. Näin ohjaaja pystyy ennakoimaan, mitkä kysymykset voisivat sopia esitysten purkamiseen.
- Pieleen menneille tilanteille ei ole tarkoitus löytää ratkaisua. Tarkoitus on herättää keskustelua tilanteista ja pohtia eri vaihtoehtoja eri roolihahmojen näkökulmista.

harjoitteeseen käytettävä aika: 30-60 min

## **2.7 Purku**

### **Istutaan ringissä ja kysytään ryhmältä:**

- Mikä tilanne jäi tältä päivältä mieleen?
- Miltä nyt tuntuu?
- Pystyitkö vaikuttamaan asioihin ryhmäkerran aikana? Entä pystyitkö vaikuttamaan asioihin omassa elämässäsi?

harjoitteeseen käytettävä aika: 10 min

# Eliau tarina - ryhmäkerta 3

## Johdanto ja muutokset draamasopimukseen

Eliau tarinan kolmannen kerran aiheena ovat itsemyötätunto ja ihmissuhdetaidot. Kokoontuminen alkaa samalla tavalla kuin aikaisemmatkin. Istutaan ringissä, jossa ohjaajat puhuvat draamasopimukseen ja turvallisemman tilan luomisen läpi. Tänään tutkimme yhdessä -kohdassa ohjaajat kertovat, että tänään tutkitaan ihmissuhdetaitoja. Tällä kerralla ryhmäläiset eivät tapaa Eliaa, vaan saavat häneltä kirjeen, eli tällä kerralla kukaan ei ole roolissa. Tätä ei tarvitse sanoa ryhmälle näin, vaan jättää vain roolimerkkiohjeistuksen pois draamasopimuksesta.

## Lämmittely / aiheeseen virittäytyminen

### 1. Parikeskustelu (tutustuminen / yhdessä puhuminen ja toimiminen)

#### Harjoitteen kulku:

Istutaan ringissä ja käännetään viereisen henkilön puoleen. Keskustellaan pareittain ja lopuksi jaetaan keskustelun sisältöä koko ryhmälle.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

Ennen keskustelua:

- Otetaan parit ja keskustellaan hetki. Keskustelun aiheena ovat omat kuulumiset ja se, mitä jäi viime kerrasta mieleen.

Keskustelun jälkeen:

- Jokainen pari saa vuorollaan kertoa muulle ryhmälle lyhyesti, mitä keskusteli parinsa kanssa.

#### Huomioitavia asioita:

- Jos osallistujat eivät muista, mitä viime kerralla on tehty, voidaan sitä muistella yhteisesti.

harjoitteeseen käytettävä aika: 7 min

### 2. Aistiharjoitus (kehon ja mielen lämmittely)

#### Harjoitteen kulku:

Ryhmäläiset liikkuvat tilassa ja kiinnittävät eri asioihin huomiota ohjaajan ohjeistuksen mukaan.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

- Lyhyt keskustelu ryhmän kanssa: Mitä aisteja ihmisellä on?
- Nouskaa ylös ja lähtekää liikkumaan tilassa. Pyydän kohta teitä kiinnittämään huomionne eri asioihin. Tehdään tämä harjoite itsekseen ja ilman keskustelua.

- Katsokaa tilaa ja täällä olevia asioita, mitä näette? / Katsokaa ihmisiä, ketä muita tilassa on itsenne lisäksi? / Kuunnelkaa, millaisia ääniä tilasta, ihmisistä, tilan ulkopuolelta kuuluu.
- Seuraavaksi pyydän teitä koskettamaan erilaisia pintoja ohjeideni mukaan. Kosketa jotain pehmeää / kylmää / punaista / sileää / jne.
- Lopuksi pysähdytään paikoilleen ja silitetään omaa kehoa.

#### **Huomioitavia asioita:**

- Ohjaaja ohjeistaa yhden vaiheen kerrallaan ja antaa osallistujille aikaa sen toteuttamiseen. Jos alkaa syntyä hälinää, ohjaaja voi muistuttaa, että tämä harjoite tehdään ilman puhetta.

harjoitteeseen käytettävä aika: 7 min

### **3. Erilaisten rivien muodostaminen (yhdessä toimiminen/mielen lämmittely)**

#### **Harjoitteen kulku ja ohjeistaminen:**

- Mennään riviin esimerkiksi peukalon pituuden, silmien värin tai syntymäkuukauden mukaan.
- Ohjaaja määrittelee, minkä perusteella rivi muodostetaan ja auttaa osallistujia toteuttamaan tehtävän.

#### **Huomioitavia asioita:**

- Ohjeistuksessa on hyvä määritellä, missä päässä riviä on esimerkiksi lyhin peukalo ja missä pisin. Nämä unohtuvat helposti, joten niistä voi muistuttaa harjoitteen edetessä.
- Joskus rivin muodostaminen voi olla haastavaa tai joku ei esimerkiksi jaksa seisoa. Tässä harjoitteessa rivin muodostaminen ei ole pääasia, vaan tärkeintä on, että tehdään yhdessä.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5 min



## Prosessidraama, kolmas osa: Itsemyötätunto ja ihmissuhdetaidot

### 3.1 Elian kirje

#### Miksi?

Tämä harjoite vie Elian tarinan päätökseen. Kirjeessä tärkeää on toivon ylläpitäminen, vaikka kaikki ei Elian elämässä menekään täydellisesti.

#### Harjoitteen kulku:

Kerrotaan, että Elialta on tullut postia, luetaan se ääneen ryhmälle.

#### Ohjaaja ohjeistaa:

Ohjaaja lukee ääneen:

”Moi kaikki! Kiitos tosi paljon teille avusta, jota oon saanut viime viikkojen/päivien aikana. Se on rohkaissut mua paljon uusien ihmisten kanssa olemiseen, eikä mua jännitä enää ihan niin paljon. Niistä treffeistä piti vielä kertoa... Me mentiin tosiaan kahville Joonan kanssa ja tunnelma oli alkujännityksen jälkeen mukava. Me juteltiin lisää ja selvisi, että sekin tykkää tosi paljon fantasiakirjoista, niinku mäkin. Siitä meillä riitti juttua tosi pitkään. Meillä oli kivaa yhdessä. Päätettiin tavata uudestaan ja mennä ensi kerralla leffaan katsomaan jotain fantasialeffaa. En tiä vielä, voisko meistä tulla pariskunta, mutta katsotaan, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Ainakin oon saanut uuden kaverin ja oon siitä tosi iloinen.

Hyvää jatkoa teille kaikille! Terveisin: Elia”

Ohjaaja kysyy ryhmältä:

- Mitä ajatuksia tai tunteita Elian kirje herätti?
- Miten määrittelisitte Elian kirjeessä kuvaamaa suhdetta: Onko se tällä hetkellä kaverisuhde, ystävyysuhde vai seurustelusuhde? Mihin se voi johtaa, ja mitä se vaatii Elialta?

#### Huomioitavia asioita:

- Elian taustatarina määrittelee kirjeen sisällön.

harjoitteeseen käytettävä aika: 5-10 min

### 3.2 Small talk eli lyhytsanainen keskustelu

#### Miksi?

Keskustelun tarkoitus on päästä alkuun uuteen ihmiseen tutustumisessa. Keskustelu on yksi ihmissuhdetaito, jota on hyvä harjoitella.

## Harjoitteen kulku:

Parin kanssa harjoitellaan small talk'ia valitusta aiheesta. Tässä harjoitteessa käytetään kuvia keskustelun herättäjänä. Kuviksi sopivat esimerkiksi Suomen Mielenterveys ry:n Mielenterveys voimaksi -kuvakortit. Ennen harjoitteen alkua ohjaajat levittävät kuvat pöydälle. Ohjaaja ohjeistaa yhden vaiheen kerrallaan ja antaa osallistujille aikaa sen toteuttamiseen. Jos tehtävänanto on liian vaikea, voidaan käydä keskustelua/etsiä kuvia aiheesta "Mitkä asiat kiinnostavat minua?" Ohjaajat voivat auttaa pareja keskustelussa.

## Ohjaaja ohjeistaa:

Ennen keskusteluja:

- Elia kertoi kirjeessään, että oli keskustellut treffeillä fantasiakirjallisuudesta, joka on hyvä small talk -aihe. Small talk tarkoittaa lyhytsanaista keskustelua, jota on hyvä osata, kun tapaa uusia ihmisiä. Nyt me pääsemme harjoittelemaan small talk'ia.
- Jakaudutaan pareiksi vapaalla tyylillä.
- Jokainen miettii yhden itseään kiinnostavan aiheen, josta voisi puhua myös vieraan ihmisen kanssa. Aiheen voi valita myös kuvakorteista.
- Jokainen miettii yhden oman kokemuksen kyseisestä aiheesta. (Esim. jos aiheena on luonto, voi oma kokemus olla vaikka viime viikonlopun metsäretki tai se, että kävi lapsena kalastamassa kaverin kanssa.)
- Parin kanssa käydään harjoituskeskustelu, jossa molempien kokemukset tulevat ilmi.

Keskustelujen jälkeen:

- Mietitään parin kanssa, mistä aiheista ei haluaisi keskustella uuden ihmisen kanssa.
- Koko ryhmän kanssa kerätään yhteen esimerkiksi fläppitaululle keskustelun aiheet ja vältettävät aiheet.
- Pohditaan, miksi small talk -keskustelun käyminen on tärkeää. Voidaanko sillä esimerkiksi herättää kiinnostus toisessa ihmisessä tai vahvistaa hyvän ensivaikutelman syntymistä? Mihin keskustelutaitoa tarvitaan ihmissuhteissa?

harjoitteeseen käytettävä aika: 15 min

## 3.3 Hyvä kaveri / hyvä ystävä / hyvä seurustelukumppani

### Miksi?

Tämän harjoitteen tarkoituksena on pohtia kaveruus-, ystävyys- ja seurustelusuhdetaitoja.

## Harjoitteen kulku:

Tässä harjoitteessa tarvitaan kolme isoa paperia. Yhteen niistä kirjoitetaan hyvä kaveri, toiseen hyvä ystävä ja kolmanteen hyvä seurustelukumppani ennen kuin paperit jaetaan pienryhmille. Pienryhmässä pohditaan piirtämällä ja kirjoittamalla, mitkä ovat hyvän kaverin, ystävän tai seurustelukumppanin ominaisuuksia.

## Ohjaaja ohjeistaa:

Ennen harjoitetta:

- Jakaudutaan kolmeen pienryhmään vapaalla tavalla. Jokaisessa ryhmässä on iso paperi ja kyniä.
- Ryhmien tehtävänä on miettiä, millaisia ominaisuuksia on hyvällä kaverilla, ystävällä tai seurustelukumppanilla.
- Tehtävän voi tehdä kirjoittamalla ja/tai piirtämällä.

Harjoitteen jälkeen:

- Käydään yhdessä vapaalla tavalla läpi, mitä ryhmässä on saatu aikaan.
- Käydään keskustelua esimerkiksi seuraavista asioista: Mitä samoja tai eri ominaisuuksia kaveriin/ystävään/seurustelukumppaniin löydettiin? Voiko kaveria halata, pitää kädestä tai pussata? Mikä kaveruuteen/ystävyyteen/seurusteluun tarvittava ominaisuus tai taito on itsellä hallussa? Mitä pitää vielä harjoitella?

## Huomioitavia asioita:

- Ohjaajan on hyvä sanoa ääneen ryhmälle, että ihmiset ajattelevat asioista eri tavoilla, eli joku toinen henkilö voi ajatella esimerkiksi ystävydestä eri tavalla kuin itse.
- Tehtävä voidaan tehdä siten, että jokainen pienryhmä pohtii vain yhtä henkilöä tai sitten pape-reita voidaan vaihtaa kesken harjoitteen, jolloin ryhmä jatkaa siitä, mihin edellinen ryhmä on päässyt.
- Jos ominaisuuksien keksiminen on vaikeaa, voi ohjaaja pyytää ryhmäläisiä miettimään esimerkiksi omia tuttuja ja sitä, millaisia ominaisuuksia heillä on.
- Ohjaaja voi jakaa osallistujat ryhmiin, tai he voivat valita itse oman ryhmänsä. Ohjaaja voi myös "suositella" tiettyä ryhmää tietyille henkilöille. Esimerkiksi pitkään suhteessa eläneet henkilöt voivat saada enemmän irti hyvän seurustelukumppanin pohtimisesta kuin kaveruuden. Ennalta pohdittu ryhmäjako saattaa edistää myös vertaisuuden kokemuksen syntymistä.
- Mikäli ryhmässä on henkilöitä, jotka eivät pysty ilmaisemaan itseään puheella, voidaan heidät nimetä pienryhmissä piirtäjiksi. Tällöin jokainen pääsee osallistumaan ryhmän toimintaan. Piirrostien kautta voi ilmetä tärkeitä huomioita ja tarpeita. Harjoitteen jälkeen piirtäminen voidaan ottaa ilmaisukeinoksi myös asumispalvelujen arjessa.

harjoitteeseen käytettävä aika: 20-30 min

## 3.4 Kuvanveistäjä ja savi / itsemyötätunto

### Miksi?

Tämä harjoite päättää prosessidraaman ja kääntää huomion omaan itseen. Omaan itseensä myötätuntoisesti suhtautuminen on tärkeä taito, joka tukee esimerkiksi itsetuntoa.

## Harjoitteen kulku:

Muokataan parista patsas ja kierretään katsomassa muiden patsaita.

## Ohjaaja ohjeistaa:

- *Ohjaaja kysyy ryhmältä:* Mikä on teidän elämänne tärkein ihmissuhde? (Vastaus, jota haetaan: suhde itseen. Ohjaaja voi sanoa tämän, jos se ei nouse ryhmästä esiin.)
- *Tehtävänanto:* Mieti yksi hyvä ominaisuus itsestäsi.
- Jakaudutaan pareiksi. Sovitaan, kumpi on kuvanveistäjä ja kumpi savi.
- Ensimmäinen kuvanveistäjä voi kertoa parilleen, eli savelle, oman hyvän ominaisuutensa. Kuvanveistäjä muotoilee savesta patsaan, joka kuvaa veistäjän hyvää ominaisuutta.
- *Kun patsaat ovat valmiita:* Patsaat jäävät asentoihin hetkeksi. Kuvanveistäjät kokoontuvat yhden patsaan luokse kerrallaan ja sen patsaan veistänyt saa kertoa työstään.
- Kun kaikki ensimmäisen kierroksen patsaat on katsottu, vaihdetaan rooleja toisinpäin.

## Huomioitavia asioita:

- Ohjeistuksessa on hyvä olla tarkkana, että kuvanveistäjät ymmärtävät muotoilevansa patsaan omasta hyvästä ominaisuudestaan.
- Vaikka ensin savena olevat kertoisivat myös ominaisuutensa, he pääsevät muotoilemaan niitä toiselle kierroksella, kun rooleja vaihdetaan.

harjoitteeseen käytettävä aika: 20 min

## Sovellus:

Jokainen voi miettiä itsestään hyvän ominaisuuden ja sitten tehdään rinkipatsas, jossa kääntyessä rinkiin päin kaikki ottavat omasta ominaisuudestaan asennon. Näitä ei tarvitse purkaa puhumalla, vaan voidaan vain katsoa toisten hyviä ominaisuuksia. Rinkipatsas on harjoite, joka tehtiin prosessidraaman ensimmäisellä kerralla.

## 3.5 Purku

- Vapaavalintaisella tavalla, esimerkiksi ringissä keskustellen. Mallia voi katsoa ensimmäisen keran purkutavoista.

harjoitteeseen käytettävä aika: 10 min

# Voimaa seksuaalisuudesta -toimintatavat osallisuuden edistäjinä

Hankkeessa on kehitetty tämän ryhmänohjaajakin lisäksi myös muita materiaaleja ja toimintatapoja:

## Lupa puhua -korttipakka

Selkeäkielinen korttipakka (12 korttia) on luotu välineeksi omasta seksuaalisuudesta, sukupuolesta ja ihmissuhteista puhumiseen. Jokaisessa kortissa on tietoa ja tehtäviä. Tehtäviä voi pohtia yksin tai keskustella niistä toisen henkilön kanssa. Kortteja voi hyödyntää esimerkiksi neuvotteluissa, joissa suunnitellaan palveluja ja asumista. Korttien teemat ja tehtävät sopivat myös ryhmäkeskustelujen herättäjiksi.

## Idis-identiteettipeli

Identiteettien moninaisuus on rikkaus. Identiteettipelissä jutellaan yhdessä erilaisista syrjäntilanteista ja pohditaan tapoja puuttua syrjintään. Peliä on kehitetty muun muassa Helsinki Pride -tapahtumassa yhdessä sateenkaarevien, mielenterveyskuntoutujien ja vammaisten henkilöiden kanssa. Pelin kehittämistyöpajoja ohjasi ja niiden pohjalta pelin loi hanketyöntekijä Jaana Tiiri osana Metropolian ammattikorkeakoulun sosiaalialan tutkinto-ohjelman opinnäytetyötä.

Nämä materiaalit löytyvät verkkosivulta:

<https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/hankkeet-ja-kehittamistoiminta/voimaa-seksuaalisuudesta>

# Sanakortit

**tanssi**

**liike**

**teatteri**

**kosketus**

**omat rajat**

**häpeä**

**keho**

**parisuhde**



**avusteinen  
seksi**

**lapsien  
saaminen**

**sukupuoli**

**millainen  
minä olen?**

**roolit**

**tunteet**

**aistit**

**valta**





**unelmat**

**omat  
vahvuudet**

**ennakko-  
luulot**

**itsetyydytys**

**kuuntele-  
minen**

**sinkkuelämä**

**seksuaalinen  
suuntau-  
tuminen**

**seksuaali-  
oikeudet**



**itse-määräämis-  
oikeus**

**seksin  
apuvälineet**

**flirttailu**

**asumisyksikön  
säännöt**

**muu, mikä?**

**pukeutuminen**

**läheiset**

**porno**



**fantasiat**

**perhe**

**mistä minä  
nautin?**

**ulkonäkö**

**ehkäisy**

**fantasiat**

**perhe**

**mistä minä  
nautin?**

**ulkonäkö**

**ehkäisy**

