



**LUKIJOIDEN
TEKEMÄ**



**"Nyt me ollaan tällaisia
luovia vapaita taiteilijoita,
freelancereita."**

Juha

Hullunkurinen perhe

Rohkeus, leikkimielisyys ja sallivuus – oivat lähtökohdat työikäisten muistisairaiden luovaan ilmaisuun.

TEKSTI **Ulla Kaikkonen** ja **Marjut Kiviahde** KUVAT **Mikko Törmänen**

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen luovan ilmaisun ryhmä on kannustanut rohkeaan ja hauskaan heittäytymiseen ja antanut ryhmäläisille siivet.

Kokoontumiset alkoivat lämmittelyharjoituksilla, joiden avulla päästiin tunnelmaan. Lämmittelynä vaikkapa käveltiin musiikin tahtiin niin, että vuoroin mentiin kiireisinä, rakastuneina, lasinsiruilla, humaltuneina.

Sitten istuttiin alas muistelevaan edellisen kerran tekemisiä ja tunteuksia ja virittäydettiin päivän teemaan. Ryhmä heittäytyi innokkaasti mukaan: kirjoitti runoja ja räppejä, esitti lauluja, liikkui musiikin tahtiin ja näytteli. Tapaamiset päättyivät aina rentoutusharjoitukseen.

Toinen toisilleen peilinä

Suosituimpia harjoituksia olivat pantomiimit. Heittäytyminen esittämään porukalla esimerkiksi rock-konserttia, eduskunnan täysistuntoa, muotinäytöstä tai olympialaisten palkintojenja-koa oli huikeaa.

Kerran vedettiin peruukit päähän ja tehtiin ulkona improvisaatioharjoitukset. Ryhmäläiset toimivat toisilleen peilinä: toinen toisti parinsa ilmeet, eleet ja liikkeet.

Jari Mommo kävi kuvauskerralla muun muassa ”naapurista sokeria lai-



^ Peruukki päähän ja luovan ilmaisun vietäväksi.

”Me on naurettu niin paljon, että näillä nauruilla eletään pitkään.” Jari

naamassa”. Hänellä ei ollut etukäteen juurikaan odotuksia ryhmästä, mutta hauskaa oli joka kerralla.

– Tiesin, että tässä täytyy jotakin antaa itsestään.

Sirpa Manninen kertoi rytmittäneensä muut arjen menot niin, että varmasti pääsi osallistumaan.

– Ryhmässä tuntui kuin olisin vailla huolia ja tosi rohkea.

Lähtiessä aina hymy huulilla

Luova ilmaisu otettiin ennakkoluulottomasti vastaan, mutta osallistuminen myös jännitti.

– Joutui pois mukavuusalueelta. Aluksi mietitytti, uskaltaako lähteä mukaan, mutta kannatti tulla, **Juha Ylitolonen** pohtii.

< Rentona ruohikolla. ”Ollaan ihan ölövinä.”



✓ "Olipa taas kivvaa!"

◀ Mitä tapahtuu? Matti ja Sirpa silmälasikaupoilla.

"Ensimmäisellä kokoontumisella vähän kuulosteltiin, mutta nopeasti toiminta lähti nousukiitoon." *Matti*

– Alku oli vaikeinta, mutta nopeasti toiminta lähti nousukiitoon – niin sanotusti vesi virtaamaan, **Matti Yli-maunu** kuvailee.

Mokaaminenkin pelotti, mutta ryhmässä huomattiin, että on hyvä mokata aina silloin tällöin. Jotta voi heittäytyä tilanteen vietäväksi, täytyy luottaa muihin. Ryhmä rakensikin uskallusta lempeästi ja turvallisesti.

– Voimme tehdä tosi hyviä juttuja ja oppia uutta, vaikka meillä onkin tämä muistisairaus. Yhdessä tekemisen ilo tart-

tuu ja vertaisryhmään kuuluminen voimaannuttaa, ryhmäläiset kertovat.

– Epäilykset omasta osaamisesta vähenivät. Me ollaan sellainen hulkurinen perhe, kukaan ei ole toista parempi tai huonompi, luovan ilmaisen taiturit kuvailevat.

– Me on tehty niin uskomattomia asioita, että ei meinaa malttaa odottaa seuraavaa kertaa, Jari sanoo.

Ryhmässä sai olla pois sairastuneen roolista ja lähtiessä oli aina hymy huulilla. Hyvä olo kesti pitkään ja tapaamis-

ten välillä muisteltiin ryhmässä tapahtuneita juttuja.

Pantomiimit nousivat suosikeiksi

Luovan ilmaisen keinoin voi käsitellä monia asioita. Jokaisella kerralla oli oma teema, kuten huumori, myötätunto itseä kohtaan, kosketus. Kaikille puhuminen ei ole helppoa, mutta asioita voi työstää tekemisen kautta.

Monet kokivat, että harjoitukset vapauttivat hankalista tunteista. Improvisaatio lisäsi rohkeutta ja poisti jännit-

*Pallolla voi pelata ilman palloakin, >
ryhmäläiset näyttivät harjoituksissa.*

Ryhmäläiset
riittivät kappaleen
ONNISTUMISEN RÄPPI

*"Arjesta kun irtaantuu,
kaikilla se onnistuu.
Kuuluminen ryhmään
ei ole yhtään tyhmää.
Rohkaisevaa uskallusta
saa tulla ihan puskista."*

Toinen peilaa, toinen toistaa. >



tyneisyyttä kehosta ja mielestä. Kehoa ja ilmeitä käytettiin harjoituksissa monipuolisesti. Ryhmäläiset kertovat, että se auttoi myös arjen vuorovaikutustilanteissa.

– Positiivisesti asioihin suhtautumalla voi muuttaa hankalan päivän suuntaa. Täällä on käsitelty vaikeita tunteita, ryhmä summaa.

Yhdessä tekemisen ilo tarttuu

Matti muistuttaa, että aina kannattaa lähteä kotoa pois neljän seinän sisältä. Antoisaa on sekin, että tutustuu uusiin ihmisiin.

– Nyt me ollaan tällaisia luovia vapaita taitelijoita, freelancereita, Juha nauraa.

– Me ollaan naurettu niin paljon, että näillä nauruilla eletään pitkään, Jari hymyilee.

Sirpa summaa osuvasti kaikkien kokemuksen: luovuus on kyllä ihaa. 🌀

Tarinan takana

Oulun Seudun Muistiyhdistyksen Kiinni elämässä -toiminnassa aloitettiin tammikuussa 2018 luovan ilmaisun ryhmä, joka on tarkoitettu työikäisille muistisairaille sairauden alkuvaiheessa. Toive tuli eräältä toiminnassa mukana olevalta.

Toiminta jatkuu Oulussa. Kiinnostuitko? Ota yhteyttä: Ulla Kaikkonen, p. 044 7544 588 ja Marjut Kiviahde, p. 044 739 1817.