

Värikkäät vuodet – Leidit 15 –vuotta yhdessä

Artikkeli: Sara Mallat

Leidit

Jyväskylän taidemuseolla toimiva *Leidit* on vertaisryhmä, joka koostuu viidestä aktiivisesta jäsenestä: *Liisa Kirveskangas, Sirkka Lyytikäinen, Maisa Ulvinen, Totti Lundstedt ja Ilse Saares*. Ryhmä kokoontuu viikoittain taidemuseolle maalaamaan yhdessä noin kolmeksi tunniksi kerrallaan. Tuokioissa jaetaan niin ilot kuin surutkin väreillä leikkittelyn sekä huumorin avulla. Tapamisiin kuuluu niin kahvittelu ja kuulumisten vaihto kuin myös maalausten tekeminen. Leidit tapaavat myös viikoittaisten taidetapaamisten ulkopuolella, ja he pitävät lähes päivittäin yhteyttä: ”Kaikenlainen keskinäinen auttaminen on jatkuvaa ja luontevaa”.

Toiminta on saanut alkunsa Jyväskylän taidemuseon vuoden 2006 *Taidetta pitkään ikään* -projektista, jonka tavoitteena oli tuoda ikäihmiset taiteen pariin. Projektin toiminta koostui työpajoista sekä loppunäyttelystä. Ohjaajat pitivät taidepajoja, joissa osallistujat pääsivät tutustumaan toisiinsa sekä

maalaamaan eri aiheista, kuten oman elämänsä vaiheista. Maalausta ohjaavan *Ulla Lautamajan* työpajassa nykyinen Leidien ryhmä muodostui yhdessä tekemisen myötä. Ryhmän toiminta oli vaakalaudalla, kun Ulla Lautamaja yllättäen menehtyi vuonna 2008. Silloin mukaan astui kulttuuri- luotsitoimintaa taidemuseolla ohjannut Hanne Laitinen, joka rohkaisi Leidejä leikkimään väreillä ja kokeilemaan uusia välineitä ja tekniikoita. Vähitellen ryhmä ei enää tarvinnut ohjaajaa lainkaan, vaan se toimi täysin omaehtoisesti.

Aktiivinen yhteistyö taidemuseon kanssa on jatkunut jo 15 vuotta. Taidemuseo on mahdollistanut Leidien toiminnan antamalla viikoittain työpajatilaa maalausikäyttöön. Näin ollen vertaisryhmä on voinut kokoontua yhteisen tekemisen äärelle, ja toteuttaa myös näyttelyitä. Leidit ovat myös laajentaneet itsenäisesti toimintaansa taidekirjoilla sekä pitämällä taidepajoja vanhainkodeissa, joissa he ovat innostaneet iäkkäitä ihmisiä taiteen pariin.



Aktiivisuutta ei siis jäseniltä puutu, ja taiteen parissa heitetään sen hetkiset murheet pois. Iloa ja leikkittelyä taiteen parissa halutaan jakaa muillekin.

Ryhmä onkin tukenut viiden jäsenen henkistä ja fyysistä kasvamista aktiivisen toiminnan, yhdessäolon ja asioiden käsittelyn tiimoilta. Uusin näyttely ”Värikkäät vuodet” keskittyy taiteeseen ja sen hyvinvointivaikutuksiin, joita Leidiä omat kokemukset vahvistavat: ”Leidiä kanssa työskentely on

Taide ja hyvinvointi

Taide on mielenterveyttä tukevaa toimintaa, jossa kokemusta puretaan ja käsitellään eri taidemuotojen avulla. Taiteen parissa hyvinvointia voidaan määritellä ja käsitellä oman kokemuksen, terveydentilan ja yleisten määritelmien kautta. Sairaus ja sairastuminen eivät ole ainoastaan yksityinen kokemus, vaan niihin liittyy myös lääketieteellinen sekä kulttuurinen näkökulma: sairastuminen on ilmiö, joka on liitoksissa sukupuoleen, ikään, kieleen ja kansalaisuuteen (Ahlbeck, Lappalainen, Launis & Tuohela 2013). Esimerkiksi mielenterveydestä ja hyvinvoinnista puhuttaessa ne ovat monesti osa median, taiteen ja tutkimuksen kenttää sekä myös inspiraation lähde.



Liisa Kirveskangas: Liriksiä

suoranaista terapiaa. Estoton värien kanssa leikkiminen vapauttaa ja hoitaa mieltä.” Leidit kertovat, että heistä on tullut toisilleen vuosien varrella niin ystäviä kuin auttajia ja tukijoita eri elämäntilanteissa. Ryhmästä on muodostunut elintärkeä toiminnan muoto, jossa jokainen ”kukka saa kukkia”.

Taide ja taidetoiminta antavat keinon käsitellä vaikeita asioita sanattomasti ilman fyysistä tai henkistä kipua, jolloin se voi olla keino purkaa esimerkiksi sairauden tuomia ajatuksia ja tuntemuksia. Myös vertaisryhmä tukee jäseniään fyysisesti ja henkisesti taiteen ohella. ”Aina saa tukea ja ymmärrystä kaikissa elämäntilanteissa. Voi maalata murheet pois”. Maalaaminen voi olla voimavara, sillä sen kautta voi käsitellä haastaviakin elämäntilanteita sekä ottaa hetken taukoa arjen keskeltä. Taiteen hyvinvointivaikutukset perustuvatkin tekemiseen ja tuottamiseen sekä siitä lähteviin tunnetiloihin, kuten iloon ja helpotukseen. Tämän vuoksi taiteen voidaan katsoa edistävän hyvinvointia, ja olevan tärkeä voimavara Leidiä toiminnassa.

” Maalaamiseen ”vajoaa”. Hyväksyvä henki ja maalaaminen tarjoavat tilaisuuden unohtaa sen hetken vaikeudet.”

Laadukkaassa toiminnassa on huomioitu lähtötilanne, osallistujat sekä mahdollisuuden luoda ja oppia niin taiteesta kuin itsestään (Pääjoki & Tikkaaja 2018). Osallistujakokemus on merkittävässä roolissa, sillä toiminnan tulee osallistaa ja kannustaa niin luovuuteen kuin yhdessä tekemiseenkin. Psykkinen ja sosiaalinen puoli korostuvat toiminnassa, ja sitä kautta vertaisryhmän on tarkoitus tuottaa osallistujilleen iloa ja rohkeutta kokeilla. Tärkeintä on antaa ryhmän sisällä vapaat kädet sääntöjen ja yhteisön hyvän puitteissa ja mahdollistaa henkilökohtaisen kokemuksen muodostumisen. ”Sain jälleen kokea lapsenomaista innostumista ja leikkimieltyäkin käyttäessäni sormivärejä ja vesivärejä, vasemmalla kädellä työskennellen ilman järkeilyä

Kulttuuritoiminnan tärkeys

Aktiivinen kulttuuriharrastus on yhteydessä terveyteen ja hyvinvointiin: osallistuminen ja yhteisöllisyys auttavat jaksamaan ja luovat hyvän elämän kokemuksia (mieli.fi). Tekemisen ilo ja yhdessäolo vähentävät yksinäisyyttä ja lisäävät aktiivisuutta, jotka heijastuvat myös arkeen. Taidetoiminta antaa uusia näkökulmia ja käsittelytapoja, joiden avulla voi olla helpompi suhtautua elämän vaiheisiin ja vastoinkäymisiin. Taide antaa mahdollisuuksia luovuuteen, sosiaalisuuteen, osallistumiseen ja kokemusten käsittelyyn. Leideillä taiteen tärkeys näkyy säännöllisenä kokoontumisena, yhdessä maalaamisen kautta sekä aktiivisella yhteydenpidolla eli ystävyyden monipuolisella vaalimisella.

Taiteella on tutkittu olevan vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin, jonka ulottuvuuksia ovat muun muassa osallistuminen, vuorovaikutus, syrjäytymisen ehkäisy, kriittinen ajattelu ja aktiivisuus. (Pääjoki & Tikkaaja 2018). Nämä tekijät auttavat henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpidossa. Taidetoiminta vahvistaa yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia, sillä vertaisryhmien tavoitteena on yhdessäolon avulla luoda uutta sekä jakaa kokemuksia. Mikäli osallistuja kokee luottamusta ja turvaa osana ryhmää, ja voi toimia ilman ulkopuolisuuden tunnetta, sosiaaliset tarpeet täyttyvät ja toiminta kannustaa ja auttaa jaksamaan.

”Kulttuuri on olennainen keino ymmärtää elämää, koska se menee piilotajunnan tasolle läpi järkeilyn. Taide ja psykiatria ovat liitossa juuri siksi, että ne toimivat samalla tiedostamattoman alueella.”
(THL / Mieli.fi)

Leidien aktiivisuus ja säännöllinen toiminta osoittavat, miten tärkeäksi yhdessä tekeminen ja oleminen ovat muodostuneet. Hyvinvointivaikutukset ovat selkeät, sillä ryhmässä mukana olo antaa voimavaroja arkeen, intoa ja iloa, luovuuden vahvistumista sekä auttaa vaikeissakin elämäntilanteissa vuorovaikutuksen sekä maalauksen avulla. Toiminta perustuu yhteisiin sääntöihin, ja toisten kunnioittamiseen. Jokainen saa toteuttaa itseään sopivalla tavalla eikä kenenkään tarvitse jakaa enempää kuin pystyy tai haluaa. Vertaisryhmä toiminnan lähtökohtana on luottamus ja turvallisuuden tunne, josta aktiivisuutta ja luovuutta voidaan yhdessä lähteä rakentamaan. Jokainen ryhmä muotoutuu omalla tavallaan, ja erilaiset persoonallisuudet mahtuvat mukaan. Taiteeseen ja toimintaa reagoidaan eri tavoin, jolloin se koskettaa ja liikuttaa myös eri tuntemuksin ja aistein (Pääjoki & Tikkaaja 2018, 20). ”Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa”, Leidit toteaa toiminnastaan, ja haluavat siten kannustaa muita niin taiteen kuin vertaisryhmän pariin.

Lähteet:

Leidien haastattelut

Ahlbeck, Jutta; Lappalainen, Päivi; Launis, Kati & Tuohela, Kirsi 2013. *Degeneraatio ja modernisoituva Suomi. Sairauden kulttuuristen merkitysten äärellä. Kulttuurintutkimus* 30(2), 3-15.

http://kulttuurintutkimus.fi/lehti/pdf/KT_2-2013_web.pdf

Pääjoki, Tarja & Tikkaaja Oona 2018. *Taide palvelee- soveltavan taiteen palvelumuotoilu*. Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Saares, Ilse; Kirveskangas, Liisa; Ulvinen, Maisa; Lundstedt, Totti & Lyytikäinen, Sirkka 2016. *Leidit. Kymmenen värikästä vuotta*.

https://issuu.com/jyvaskylantaidemuseo/docs/leidit_kymmenen_varikastavuotta