”Mielenterveyden visualisointi: kollaasitutkimus”
Aktiviteetti **”Mielenterveyden visualisointi: kollaasien tutkiminen”** on suunniteltu edistämään vuoropuhelua ja pohdintaa mielenterveyden käsitteestä kiinnostavan ja luovan prosessin avulla. Se toimii työkaluna, joka auttaa osallistujia määrittelemään mielenterveyden yhdessä ja kannustaa itsensä ilmaisemiseen, keskinäiseen ymmärrykseen ja yhteistyöhön. Aktiviteetissa pienet osallistujaryhmät luovat kollaaseja käyttämällä lehtikuvia, joilla he esittävät visuaalisesti henkilökohtaisen tulkintansa henkisestä hyvinvoinnista. Valmistuttuaan kollaasit vaihdetaan, ja osallistujat yrittävät tulkita toisten töitä, mikä edistää syvempää näkökulmien vaihtoa. Ohjatun keskustelun avulla poimitaan keskeisiä teemoja ja avainsanoja, joista lopulta muodostuu kollektiivinen määritelmä henkisestä hyvinvoinnista. Tämä menetelmä on erityisen tehokas, koska se hyödyntää visuaalista taidetta universaalina kielenä, joka on helposti ymmärrettävissä erilaisille ryhmille, mukaan lukien eri kulttuuritaustoista tulevat henkilöt. Se edistää tunneilmaisua, aktiivista kuuntelemista ja tiimityötä ja tarjoaa samalla tilaa itsetutkiskelulle ja vuoropuhelulle. Lisäksi aktiviteetin pohdiskeleva ja tulkitseva luonne auttaa osallistujia laajentamaan ymmärrystään henkisestä hyvinvoinnista omien kokemustensa ulkopuolelle. Tämän harjoituksen avulla osallistujat kehittävät tunneälyään, parantavat viestintätaitojaan ja saavat käsityksen siitä, miten muut kokevat mielenterveyden. Prosessi tukee paitsi henkilökohtaista kasvua myös vahvistaa sosiaalisia siteitä ja kannustaa osallistavampaan lähestymistapaan mielenterveyskeskusteluissa.
Toimintatavoite ja tulokset
• Löytää yhteinen määritelmä henkiselle hyvinvoinnille. Aloittaa keskustelu henkisestä hyvinvoinnista osallistujien kesken. • *Mitä tuloksia odotat toiminnan/työkalun käyttöönotosta?* Ideoiden ilmaiseminen visuaalisen taiteen avulla, koska se on universaali kieli Toisten ideoiden aktiivinen kuunteleminen kasvun välineenä. Vuoropuhelu ja keskinäinen ymmärrys. Yhte*isty*ö ja välitys ryhmäsuunnittelussa. • *Voidaan käyttää jaottelua yleisiin ja erityisiin tavoitteisiin.* 1. määritellä henkinen hyvinvointi; 2. käynnistää osallistujien keskuudessa keskustelu henkisestä hyvinvoinnista 3. Emotionaalisen osaamisen kehittäminen
Lyhyt kuvaus / toiminnan laajuus / työkalut / käytännöt
• Toiminta koostuu osallistujien kokoamisesta pöytien ympärille ryhmiin, joissa he löytävät materiaalit kollaasin tekemiseen. Ohjaajat kysyvät *”Mitä henkinen hyvinvointi tarkoittaa minulle?”* tai ohjaavat ihmiset, joilla on muita panoksia. Heidän on esitettävä ideansa kollaasina käyttäen lehdistä otettuja kuvia ja valokuvia. Kun kollaasi on valmis, he antavat sen naapurilleen, ja he tulkitsevat vuorotellen naapurinsa teoksia. Ohjaajat pyysivät osallistujia pohtimaan henkisen hyvinvoinnin merkitystä, jotta he löytäisivät neljä avainsanaa, jotka nousivat esiin piirustusten tulkinnasta. Avainsanoja käytetään muodostamaan lause, joka määrittelee, mitä henkinen hyvinvointi tarkoittaa kyseiselle ryhmälle. • Tämä aktiviteetti on tärkeä, koska se on tehokas pohdintastrategia.

Ihmisten yhdistäminen taiteen avulla on osallistava ja motivoiva tapa ilmaista itseään ja kokeilla eri aiheita. Naapureiden panos tulkinnassa on olennaista, jotta voidaan palauttaa elementti, joka on saattanut jäädä tekijöiltä huomaamatta.

Tietoa tekijöistä

- Alessandra Dal Pozzolo; Studio Progetto Soc. Coop. Soc.

Lähteet

- Resurssit ovat: Ohjaaja. 4–5 hengen ryhmät (enintään ⅚ ryhmää) nuoria, joilla on tai ei ole maahanmuuttajatausta.
  Aika: 50 minuuttia.
  Materiaalit ja tila: pöydät ja tuolit, A3-kokoiset valkoiset paperit, vanhat lehdet, liima, sakset, fläppitaulu, tussit.

Suunnitelma ja aikataulu (tarvittaessa)

1) Aloita valmistelemalla pöydät siten, että jokaiselle osallistujalle on yksi A3-paperi (jakamalla ryhmä 4–5 osallistujan pöytien mukaan). Valmista materiaalit (vanhat lehdet, sakset, liima, tussit) pöydän keskelle.
2) Ohjaaja esittää kysymyksen ”Mitä henkinen hyvinvointi tarkoittaa minulle”? Osallistujien on esitettävä ideansa kollaasina käyttäen lehtien kuvia ja kuvia (10 minuuttia).
3) Heti kun osallistujat ovat saaneet kollaasinsa valmiiksi, he antavat sen seuraavalle naapurilleen, ja kaikki yrittävät vuorotellen tulkita naapurinsa piirustusta. Piirustuksen tekijä voi esittää kommentteja, jos hän katsoo sen olevan hyödyllistä. Ohjaaja voi esittää kysymyksiä kannustaakseen osallistujia pohtimaan omaa käsitystään henkisestä hyvinvoinnista ja siitä, miten se on mahdollisesti kehittynyt aktiviteetin aikana. (15 minuuttia)
4) Lopuksi pöytäryhmän on löydettävä neljä yhteistä avainsanaa, jotka ovat nousseet esiin piirustusten tulkinnan kautta (5 minuuttia).
5) Jokainen pöytä esittelee neljä avainsanaa suurelle ryhmälle, ja fasilitaattori kirjoittaa ne fläppitaululle muodostaen pilviä, kun sanat tai käsitteet liittyvät toisiinsa (10–15 minuuttia – riippuen pöytien lukumäärästä).
6) Avainsanoja käytetään muodostamaan lause, joka määrittelee, mitä henkinen hyvinvointi tarkoittaa kyseiselle ryhmälle (5 minuuttia).

Menetelmät ja viitteet (tausta)

- Kollaasi on taiteellinen tekniikka, jota käytetään opettajien ja kasvattajien koulutuksessa. Se on erilainen toimintatapa, jota kouluttajat käyttävät osana taiteeseen perustuvaa tutkimusta (McNiff, 2008) ja taiteesta vaikutteita saanutta tutkimusta (Cole & Knowles, 2008).
  Tämän kappaleen avulla voimme tunnistaa joitakin kollaasien tekemiseen liittyviä kognitiivisia ja reflektiivisiä prosesseja, jotka tekevät siitä tehokkaan työkalun koulutustilanteessa.

Budjetti (jos sovellettavissa)

- Kirjoitusvälineet (flipchart, post-it-lappuja, tussit, liima, sakset jne.): noin 30 euroa

Menestymisen kriteerit

- Osallistujien palaute; arviointikysely toiminnan lopussa

Tiimi

- Ohjaaja
- Tarvittavat taidot ovat kuuntelu- ja välitystaidot. Ole positiivinen ja innostava.
- *Tiimin jäsenten roolit ja vastuut:* Facilitatorin tehtävänä on auttaa ryhmää ilmaisemaan kykyjään parhaalla mahdollisella tavalla. Facilitatorilla on myös vastuu luoda osallistava ja kunnioittava ympäristö tulkintojen jakamiselle. Facilitatorin on ohjattava keskusteluja niin, että kaikki äänet tulevat kuulluiksi ja arvostetuiksi. Facilitatorin on ohjattava osallistujia yhdistelemään kollaaseista yhteisiä teemoja. Lopuksi facilitatorin on korostettava yhteistyön ja keskinäisen ymmärryksen merkitystä kansalaisuuden määrittelyssä.

Viestintä ja raportointi

- Jos osallistujat suostuvat, luodut kollaasit voidaan koota **albumiksi** tai **virtuaaliseksi galleriaksi**. On kuitenkin tärkeää varmistaa ensin, että osallistujat eivät halua pitää omia töitään itsellään, sillä kollaasit ovat henkilökohtaisia ja voivat paljastaa tunteita ja kokemuksia, joita he eivät halua jakaa laajemmalle yleisölle.

Liitteet