



Luovia harjoitteita muistityön tueksi

1. syyskuuta 2021

Jenna Piirto

# Sisällys

Johdanto .....	2
Tueksi ohjaamiseen .....	3
Mehikasvien puutarha.....	4
Kahvitauko.....	6
Ruusutarha.....	8
Mielenmaisema.....	10
Kissanpäivät .....	12
Marmorivahto .....	15
Koivumetsä .....	17
Vihanneskori.....	19

# Johdanto

Muisti on arvokas ja vaalittava asia. Muistimme avulla opimme ja oivallamme läpi elämämme. Olemme aikanaan oppineet solmimaan kengännauhamme, ajamaan polkupyörää, ehkäpä autoakin. Muistimme avulla kirjoitamme totutusti ystävän osoitteen korttiin, ostoksilla maksukorttimme tunnusluvun maksupäätteeseen ja kerromme kahvipöydässä nuoruusaikamme kummelluksista. Muistoissamme käymme läpi omaa elämäntaipalettamme, oman elämämme merkityksellisyyttä ja omaa identiteettiämme.

Muistisairaudet koskettavat meistä yhä useampaa. Muistin hiipumisen matka voi olla raskas kulkea. Kuitenkin myös muistisairas henkilö voi harjaannuttaa muistiaan, ja entisten taitojen unohtuessa voi oppia uusia keinoja ilmaista itseään. On tärkeää tehdä eletty elämä näkyväksi ja antaa sille arvo, joten miksi ei taiteen keinoin? Taiteen tekeminen omien muistojen parissa voi myös olla niin ohjaajaa ja ohjattavaa, kuin myös ihmisryhmiä yhdistävää. Taide tekee muistoista näkyviä ja merkityksellisiä niin itselle kuin muille.

Tämä opas on laadittu osana opinnäytetyötä matalan kynnyksen muistityön tarpeisiin. Tätä opasta voi hyödyntää esimerkiksi asumisyksikkötyöskentelyssä, erilaisten ryhmien kanssa tai vaikkapa oman lähiomaisen kanssa.

Jenna Piirto

# Tueksi ohjaamiseen

Ohjatesiasi näitä harjoitteita muistisairaalle henkilölle on tärkeää, että:

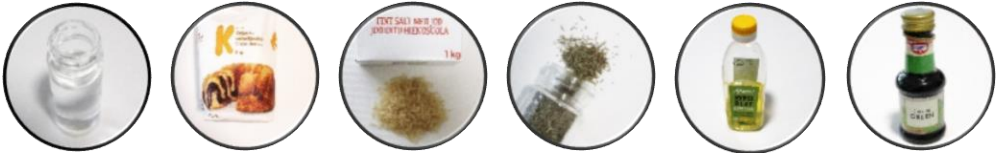
Puheesi on selkeää ja lauseesi yksinkertaisia. Ole tarvittaessa valmis toistamaan ohjeita.

Myös se merkitsee, miten sanot: kiinnitä huomiota äänensävyysi ja pyri rauhallisuuteen. Ota ohjattavaasi katsekontakti ja hymyile, ole aidosti läsnä. Kohtaa ohjattavasi myönteisin mielin.

Tärkeintä on se hetki, minkä vietätte yhdessä tehden. Salli hetkelle kiireettömyys, anna ohjattavasi omalle ilmaisulle tilaa, äläkä liiaksi tee hänen puolestaan.

Arvosta jakamaanne hetkeä. Arvosta ohjattavaasi.

# Mehikasvien puutarha



**Tarvitset:** vettä, jauhoja, suolaa, yrttimaustetta, ruokaöljyä ja elintarvikeväriä.

## Työvaiheet:

- Sekoita kulhossa 3 dl jauhoja, 1,5 dl suolaa, 1,5 dl vettä ja 1 rkl ruokaöljyä. Lisää taikinaan yrttimaustetta ja muutama tippa vihreää elintarvikeväriä. Mikäli taikina murenee, lisää hieman vettä. Mikäli taikina on löysää, lisää hieman jauhoja.
- Muotoile taikinasta viisi noin sormen kokoista putkea. Aseta putket kämmenelle, ja purista kevyesti yhteen. Muotoile putkien päitä kukan muotoon. Muotoile kärkiä terävämmiksi. Purista kämmenen sisään jäänyt ylimääräinen taikina tarvittaessa pois. Voit lisätä kerroksia useammankin.
- Kuivata taikinakasveja uunissa 125 asteessa noin tunnin ajan. Suurikokoisemmat työt voivat tarvita pidemmän ajan.





Tässä harjoitteessa on yhdistetty muovailu ja tuoksu. Suolataikina tuntuu käsissä hyvältä, ja tuttu mauste voi herättää mieleisiä muistoja. Tässä aiheena on kasvillisuus, joten mausteeksi sopii esimerkiksi kuivattu timjami - mutta miksei aiheeksi sopisi myös leivonnaiset ja leivontamausteet. Kun taikina on värjätty valmiiksi, työtä ei tarvitse maalata jälkikäteen.

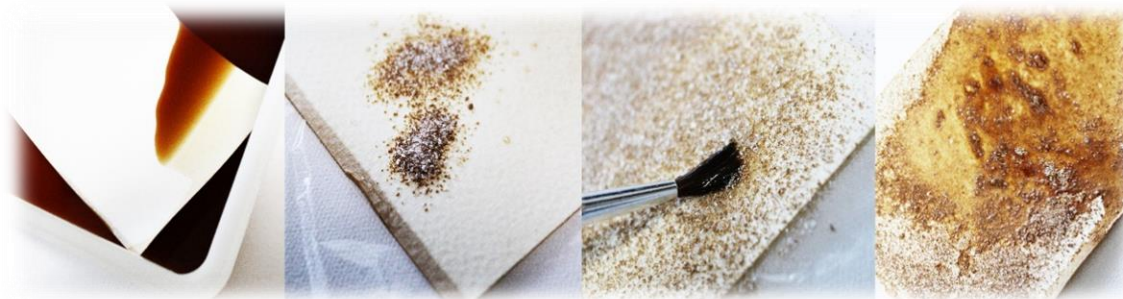
# Kahvitauko



**Tarvitset:** vesiväripaperia, keitettyä kahvia, suolaa, siveltimiä, liimaa ja valokuvan

## Työvaiheet:

- Kaada esimerkiksi laakeaan vatiin keitettyä kahvia. Kasta paperi kahviin.
- Nosta paperi pois, ja ripottele vielä märälle paperille pikakahvijauhetta. Voit halutessasi vielä kostuttaa työtä kahvilla, tai jatkaa työtä kahvilla maalaten.
- Ripottele märälle työlle karkeaa merisuolaa, ja anna kuivua.
- Kun teos on kauttaaltaan kuiva, liimaa sen päälle haluamasi valokuva.





Kahviin liittyy paljon kokemuksia, sillä kahvikupin ääressä on jaettu ilot ja surut, sekä juhla ja arki itselle tärkeiden ihmisten kanssa. Kahvi tuo maalaukseen vivahteikkaan pinnan, ja kahvin tuoksu voi herättää mieluisia muistoja ja miellelyhtymiä.



# Ruusutarha



**Tarvitset:** suodatinpaperia, vettä, akryyliväriä, neulan ja lankaa sekä sakset.

## Työvaiheet:

- Aseta muutama suodatinpaperi pinoksi, ja leikkaa pinon keskeltä kukan terälehdien muotoinen kappale.
- Sekoita veteen punaista akryyliväriä ja sekoita. Kasta terälehdet veteen yksi kerrallaan. Aseta sopivalle alustalle kuivumaan.
- Pujota lanka neulansilmään, ja tee solmu. Tee terälehdien juureen pieni taitos, ja pistä neula taitoksen läpi. Toista.
- Liitä tällä tavoin terälehdet toisiinsa kiinni kukan muotoiseksi kehäksi, kiristä lanka ja asettele terälehtiä tarvittaessa.
- Käännä kukka ympäri, ja päättele lanka.





Suodatinpaperi imee hyvin väriä, joten paperin kastaminen värjättyyn veteen antaa sille herkän sävyn. Tämä kukka on koottu suurista ja pienistä terälehdistä, mutta kukasta tulee näyttävä ja helpommin toteutettava myös muutamasta suuremmasta terälehdestä.

# Mielenmaisema



**Tarvitset:** pyyheliinan, vesiväripaperia, vettä, siveltimiä, vesivärit ja talouspaperia.

## Työvaiheet:

- Varaa suojatulle työtasolle kauttaaltaan kasteltu pyyheliina, vesiväripaperia, vettä ja talouspaperia sekä vesivärit ja muutama erikokoinen sivellin.
- Kastele paperi kauttaaltaan, ja aseta se pyyheliinan päälle. Paperin on tarkoitus pysyä märkänä koko työskentelyn ajan.
- Lue ohjattavalle oheinen kuvaus: ohjattava voi sulkea silmänsä kuuntelun ajaksi, ja aloittaa työskentelyn luvun jälkeen.
- Maalatessa voi vaihdella siveltimen kokoa, ja mikäli maali juoksee liian vikkelästi, työtä voi välissä kuivata hellävaroen talouspaperilla. Työskentelyn päätyttyä anna työn kuivua rauhassa.



Tämän kuvauksen tarkoituksena on tarjota mielikuvamatka oman mielikuvituksen ja muistojen pariin. Taustalla voi soittaa tunnelmallista, hiljaista musiikkia, ja kuvausta voi tauottaa sopivissa paikoissa siten, että kuulija voi viivytellä kuvauksen huomissa mielikuvissa. Vesivärein toteutettava ”märkkää märälle” -tekniikka on toteutukseltaan riittävän helppo keskittämään huomion mielikuville.

*”Istut kotisi portailla, ja vasta noussut aurinko lämmittää kehoasi. Näet sivusilmällä portaita reunustavan, violetina hehkuvan syreenirivin, ja haistat sen tuoksun häivähdyksen. Hieman kauempana, portailla johtavan polun päässä, näet puisen portin, jonka takana näkyy kaunis puutarha.*

*Nouset, venyttelet hieman, ja lähdet kulkemaan pitkin polkua. Tunnet polun auringon lämmittämät, tasaiset kivet jalkapohjiasi vasten. Saavut portille ja avaat sen salvastaan, ja tunnet käsissäsi salvan karheat puunsiyyt. Työnnät portin auki, ja jatkat matkaasi.*

*Vastassasi on lukuisten värien ja tuoksujen meri: huomaat vaaleanpunaiset särkyneen sydämen kukinnon helmet, ja niiden takana kukkivat purppurat liljat. Kun jatkat matkaasi, sormenpääsi hipaisevat kasveista korkeimpia, ja sivusilmälläsi näet taivaan kanssa kilpaa sinisenä hehkuvan kurjenmiekan.*

*Saavut pienelle puutarhapaviljongille, ja istut alas puutarhapöydän ääreen. Rentoudut, ja kuulet korvissasi lukuisten lintujen laulun; jossakin kauempana kukkuu käki. Tunnet varpaissasi vihreät ruohotupsut ja nautit niiden viileydestä lämpimässä kesäpäivässä. Annat katseesi levätä puutarhassa, ja viivyttelet aloillasi vailla kiirettä.*

*Lopulta venyttelet hitaasti, puristelet sormiasi ja varpaitasi, ja nouset hitaasti ylös. Palaat verkkaisesti polkua pitkin takaisin kotiin, ja näet silmissäsi kotisi puuportaat ja niitä reunustavat syreenit. Portaat narahtelevat jalkojesi alla hiljaa, kun nouset ylös; katseesi kohtaa askelmaa ylittävän, vihreän sisiliskon. Annat sille tietä, ja seuraat sen matkaa kohti sitä polkua, jota pitkin juuri astelit.*

*Vedät syvään henkeä ja annat auringon lämmittää sinua vielä hetken aikaa. Tästä päivästä on tulossa kiireetön, eikä mikään huoli paina mieltäsi; tästä on tulossa hyvä päivä.*

# Kissanpäivät



**Tarvitset:** vesiväripaperia, vettä, ohuen siveltimen, talouspaperia, mustetta ja maalarinteippiä.

## Työvaiheet:

- Tarvitset tehtävän aloitukseen kissan siluetin: voit käyttää harjoitteen lopussa olevaa valmista mallia, tulostaa ja leikata sen paperista kopioidaksesi kuvan vesiväripaperille.
- Varaa työtasolle kauttaaltaan kissan kuvalla varustettu vesiväripaperi, vettä, ohut sivellin, talouspaperia ja mustetta. Teippaa paperi alustaan jokaiselta sivultaan. Paperin on tarkoitus pysyä kosteana työskentelyn ajan.
- Lue oheinen kuvaus kissasta. Kuvauksen edetessä ohjattavan on tarkoitus maalata kissan turkkia ja puuttuva häntä. Tarvittaessa työtä voi kuivata talouspaperilla, mikäli väri leviää liaksi.
- Kuvauksen lopuksi voitte käydä ohjattavan kanssa läpi, millaisia mielikuvia ja muistoja kuvaus herätti, ja keskustella vaikka hänen lemmikeistään elämänhistorian aikana.



Tämä tarinallinen harjoite toteutetaan ”märkää märeille” -tekniikalla: harjoite vaatii tukevan vesiväripaperin, ja parhaimmillaan tehtävä onnistuu musteella. Jos kuitenkin mustetta ei ole saatavilla, myös musta vesiväri sopii harjoitteeseen. Mikäli haluat tehostaa ohjattavallesi aistikokemusta, tarjoa ennen harjoitteen alkua tunnusteltavaksi palanen tekoturkista. Harjoitteen lopussa on kissan siluetti, jonka voit kopioida vesiväripaperille.

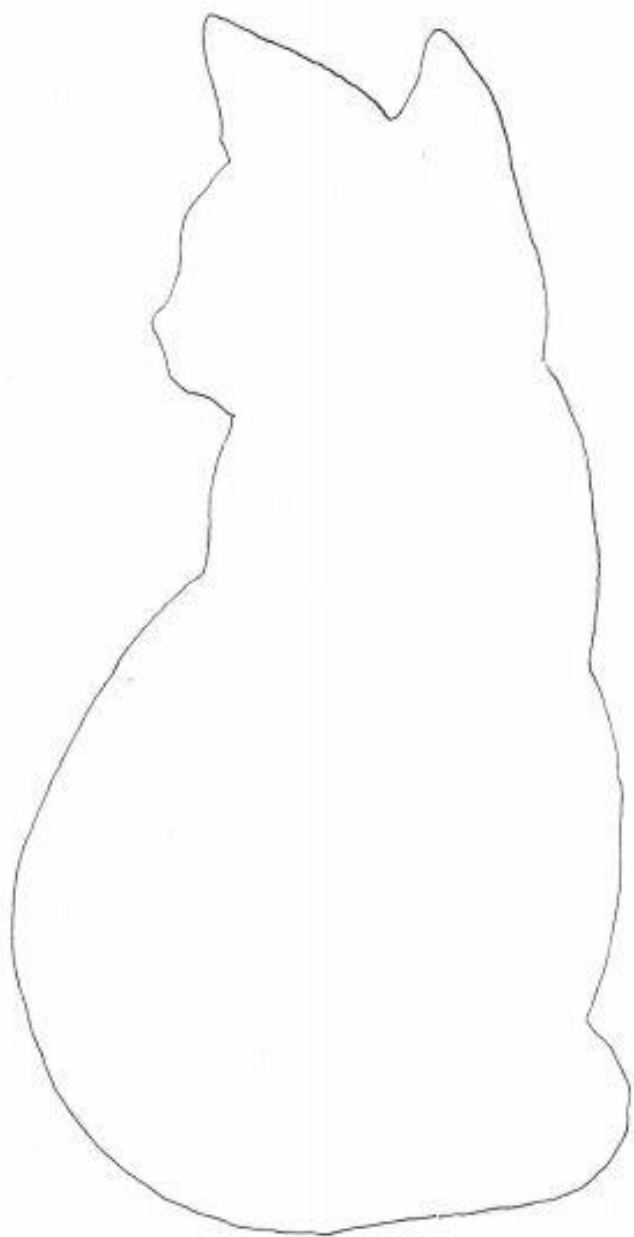
*Kas - kissa hyppäsi syliisi! Kutsut kissaa nimeltä, ja nimensä kuultuaan kissa naukaisee kimakasti, ja käy pian kehräämään.*

*Silität sen turkkia, korvista pitkin selkää ja aina hännänpäähän asti, ensin kämmenellä, sitten kämmenselällä. Tunnet ihollasi kissan untuvaisen turkin ja lämpimän ihon sen alta.*

*Nipistät kissaa korvasta, sipaiset viiksiä ja näpätät nenää - kissa naukaisee uudelleen, ja pyrkii kiipeämään harteillesi. Viehkeä, pörröinen häntä hyväilee poskeasi, kun kissa kulkee hartiasi päästä päähän, ja kulkeutuu takaisin syliisi.*

*Käyt läpi kissan turkkia: sivelet selän raitoja, rapsutat valkeaa kaulaa, tutkaillet pienten tassujen vaaleanpunaisia anturoita. Kun silität sitä, kissan häntä vastaa kosketukseen kiertäen ringin ilmassa.*

*Aikanaan kissa loikkaa lattialle, kiertää jalkasi ja kehrää, ja asettuu sitten nuolemaan tassujaan. Syliin se ei enää jouda, vaikka pyydätkin - se vain vilkaisee sinua, ja jatkaa tassujensa pesua. Jotakin kissa on vailla - vaan mitä? Ehkäpä sen mieliruokaa, vanhaa leikkihiirtään tai leikittäjää itseään. Häntänsä piirtää ilmaan, ja sen pehmeä turkki hulmuu ilmassa kuin untuvan hahtuvat.*



# Marmorivaaho



**Tarvitset:** laakean vadin, partavaahtoa, elintarvikevärejä, vesiväripaperia sekä lusikan

## Työvaiheet:

- Pursota laakeaan vatiin partavaahtoa.
- Lisää muutamia tippoja elintarvikevärejä, ja sekoita väri sattumanvaraisesti vaahton joukkoon lusikan avulla.
- Painele vesiväripaperi vaahtoon ja liikuttele paperia hieman, että vaahto tarttuu paperiin.
- Kaavi ylimääräinen vaahto paperista pois esimerkiksi toisen paperin tai pahvinpalan avulla.







Usein näyttävimmät ideat ovat yksinkertaisia toteuttaa: partavaahdon ja elintarvikevärin avulla paperin marmorointi on helppo toteuttaa, ja samalla vaahdolla voi painaa useamman paperin esimerkiksi korttipohjiksi. Lisäksi tutut, ja kenties päivittäisrutiineihin liittyvät tuotteet, kuten partavaahto, voivat toimia hyvinä muistojen herättäjinä.

# Koivumetsä



**Tarvitset:** vesiväripaperia, maalarinteippiä, palan pesusientä, akryyivärejä ja lattapaisen siveltimen.

## Työvaiheet:

- Teippaa sopivaan alustaan vesiväripaperi. Teippaa lisäksi maalarinteippiä pystysuunnassa paperin päästä päähän koivun rungoiksi.
- Sekoita akryyiväreillä halutusta väristä sekä mustasta ja valkoisesta väristä kolme eri värisävyä: tässä on käytetty punaisen sävyjä.
- Töpötä sienellä väriä paperille: tässä tumma väri on töpötetty paperin alalaitaan, vaalea ylälaitaan.
- Kun teos on kuiva, irrota varovasti maalarinteipit. Töpötä siveltimellä paljastuneisiin koivun runkoihin mustalla värillä koivun kuviointi.





Maalilla värin töpöttäminen on joskus helpompaa kuin siveltimellä maalaaminen, ja tällä tekniikalla voi saada mielenkiintoista tekstuuria sekä kauniita väriliukuja. Tässä harjoitteessa paperia teippaamalla ja maalia töpöttämällä on saatu aikaan koivumetsä.

# Vihanneskori



**Tarvitset:** värillistä kartonkia, veitsen, haluamasi vihannoksen, akryyliväriä, siveltimen sekä piirustustussin.

## Työvaiheet:

- Halkaise valitsemasi vihannes.
- Sekoita haluamasi väri, ja sivele sitä vihannoksen pinnalle ohuesti: paksu maali pursuaa yli painettaessa.
- Paina vihannes paperille. Samalla värillä voi painaa kahdesta kolmeen kuvaa. Anna kuivua.
- Kun teos on kuiva, voit piirtää painetulle muodolle tussilla ääriviivat.







Perunaleimasimella painaminen on monille tuttua, mutta sen kaivertaminen voi olla vaikeaa. Halkaistu vihannes voi kuitenkin itsessään olla kaunis leimasin, joten tässä harjoitteessa on käytetty halkaistua sipulia. Vihanneksen koosta riippuen voi painaa yhden suuren työn, tai vaikka monta pientä ohuelle paperille lahjapaperiksi!