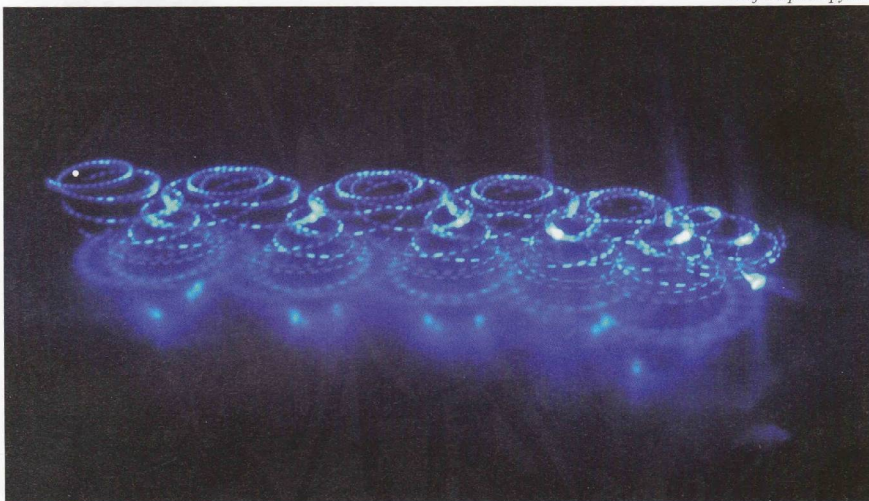


Nuorten oma ryhmä

Biljardipallo pyörii



Nuorten vertaistoimintaa Pääkaupunkiseudulla

Pääkaupunkiseudun ADHD-yhdistyksen nuorten ryhmä aloitti toimintansa tammikuussa 2009. Ryhmä oli suunnattu 13–16-vuotiaille nuorille, joilla on ADD/ADHD. Ryhmän tarkoituksena oli tarjota mahdollisuus saada ja antaa vertaistukea ymmärtävässä ja sallivassa ilmapiirissä turhia pingottamatta. Tavoitteena oli myös harjoitella itsenäistyvälle nuorelle hyviä taitoja, kuten vastuullisuutta ja toisten huomiointamista.

Ryhmä toimi lähes samalla kokoonpanolla vuoden. Ryhmässä oli ensimmäisen puolen vuoden aikana yhdeksän nuorta, joista seitsemän poikaa ja kaksi tyttöä. Syyskauden jälkeen ryhmätoiminta jatkui poikaporukalla.

Ryhmätapaamiset toteutuivat kahden-kolmen viikon välein perjantaisin klo 17–19. Säännölliset tapaamiset toteutuivat retkinä sekä Helsingin eri-

laiset oppijat ry:n toimintakeskuksen tiloissa Kaisaniemessä rautatieaseman tuntumassa. Tilassa on keittiö, sali, biljardipöytä ja oleskelutila. Tulevien ryhmäkertojen toiminta suunniteltiin yhdessä nuorten kanssa ensimmäisellä tapaamisella. Kevätkaudella teimme yhdessä pitsaa ja vohveleita, pidimme levyraatia sekä pelailimme yhdessä biljardia. Ohjaakin joutui opettelemaan biljardin salat nuorten haastamana. Kävimme yhdessä myös kokeilemas- sa hohtokeilausta Ruusulankadun keilaradalla. Kevätkauden lopettajaisia vietimme Kaisaniemen puistossa nyytärripiknikin merkeissä. Kevään viileä ilma ei viihtymistä haitannut ja haus- kinta taisi olla puiston laidalla kasvava kippurainen puu. Nuorista löytyi vielä poikamaista leikkimielisyyttä puussa kiipeilyyn.

Syksyllä aloitimme ryhmätoiminnan elokuussa ja suunnittelimme yhdes- sä tulevia ryhmäkertoja. Paistoimme yhdessä lettuja, kävimme taas keilaa- massa, tällä kertaa Kampin keilahallis-

sa, teimme valotaidetta ja päivätretken Nuuksion kansallispuistoon.

Valotyöpaja

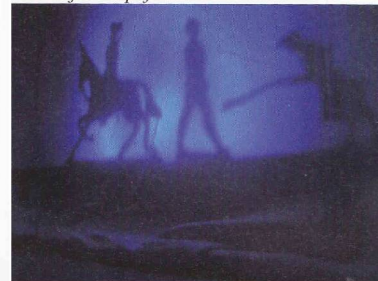
Jukka Laine kävi ohjaamassa nuoril- le valotyöpajan ”Valoelämyksiä”. Valoelämysten tekeminen oli kaikille uudenlaista toimintaa ja ei vaatinut erityis- tä osaamista etukäteen. Valoelämyksiä tehtiin pimeässä huoneessa käyttäen eri värisiä led-valoja. Valoja suunnattiin erilaisten lasiesineiden läpi valkoiselle kankaalle, jolloin valo pirstaloitui ja sai aikaan upeita kuvia. Jukan ja poiki- en tuomien eläinhahmojen ja pikkukuk- kujen avulla valoista heijastettiin myös varjokuvia. Nuoret tekivät Jukan kans- sa myös liikkuvan valon kanssa valo- taidetta kameran pitkästä laukaisuaikaa käyttäen. Hienoin oivallus oli led-valo- jen kiinnittäminen biljardipalloon, joka pyöriessään teki hauskoja valokuvia (kuvassa). Nuoret keskittyivät taitei- lemaan valoilla rauhallisesti ja lähtivät ennakkoluulottomasti kokeilemaan eri- laisia tekniikoita ja lopputuloksia. He

suunnittelivat, ideoivat ja kokeilivat yhdessä millaisia valotaideteoksia voisi saada aikaan. Valotyöpaja oli monelle yksi mieluisimmista ryhmäkerroista syksyn aikana.

Nuukcio

Perjantaitapaamisista poiketen teimme lauantaina 13.11.2009 nuorten kanssa retken Nuuksion kansallispuis- toon. Mukaan lähti toiseksi ohjaajaksi sosionomi Antti Ervasti. Kokoonnuim- me rautatieasemalla, josta matkustim- me junalla sekä bussilla Nuuksioon Haukkalammelle. Bussipysäkillä oli Haukkalammen luontotuvalle muuta- man kilometrin kävelymatka, joka eteni kirpakkassa pakkassäässä reippaasti ju- tellen. Luontotuvalla söimme evälei- vät ja pullat kuumana kaakaon kanssa ja lähdimme 4km mittaiselle Haukankier- rokselle. Reitti alkoi jyrkällä nousulla ja kulki ajoittain hyvinkin mäkisessä maastossa. Nuorten kävelytahti oli vauhdikas ja ohjaajilla oli vaikeuksia pysytellä perässä. Välillä pysähtelimme ihaillemaan lumisia maisemia ja ihmet- telemään kaatuneiden kantojen juura- koita tai valuneen veden muodostamia jääveistoksia. Ennen kotimatkaa pidim- me evästauon grillipaikalla. Kotimat- kalla kävelytahtimme oli niin reipas, että jouduimme odottelemaan bussia puolisen tuntia. Kävelimme odoteles- samme seuraavalle pysäkillä, joka oli huvittavin bussipysäkki mitä kukaan meistä oli nähnyt. Vain bussikyltti sei- soi tienposkessa ja me jouduimme sei- somaan penkassa ohi ajavilta autoilta turvassa. Paluumatkalla kaikkien posket punoittivat ja jaloissa tuntui päivän kävelymatka. Luulen että retki-iltana ei

Hahmoja valopajalla



kenenkään tarvinnut illalla odotella unen- saantia.

Nuorten ryhmän viimeisellä ryhmä- kerralla joulukuussa vietimme pikkujou- luja. Herkuttelim- me joulutortuilla ja glögillä sekä koris- telimme yhdessä pipareita. Niistä tu- likin varsinaisia tai- deteoksia ja taisivat

näyttää paremmille kuin maistuvait. Karkeilla ja erivärisillä kuorrutteilla koristellut piparit olivat niin makeita, että pahimmilta makeanhimoisiltakin jäi niiden syönti muutama. Ryhmän lopettaminen tällä kokoonpanolla oli monelle haikaa. Nuoret kertoivat ryh- mässä parasta olleen erikoisohjelma ja toiset nuoret. Suurin osa toivoi saavan- sa jatkossa olla mukana vastaavanlai- sessa toiminnassa.

ADHD oli ryhmässä nuoria yhdis- tävä tekijä, mutta siitä keskusteltiin ryhmässä nuorten ehdoilla ja heille luonnollisella tavalla, tekemisen ja touhuamisen lomassa. Nuoret ottivat itse asian välillä puheeksi keskenään, kyselivät koulujärjestelyjä tai lääki- tysmielipiteitä. Kokemukseni mukaan nuorten ryhmätoiminnassa toiminta pu- huu puolestaan ja toiminnan kautta on helpompi tutustua toisiin ryhmäläisiin. Tässä ryhmässä aikuista ohjaajaa on tarvittu luomaan turvalliset puitteet ja rento sekä viihtyisä ilmapiiri turhia niu- hottamatta. Ryhmätoiminta on nuorten vapaa-aikaa ja toiminnan tulee olla sen suuntaista: ei liian ohjattua ja suunnitelmallista. Jokai- selle ryhmäkerralle oli oma sisältö, mutta se toteutettiin nuorten tahtiin. Välillä meno oli vauhdikasta, mutta sellaista sen vilkkaassa poi- kaporukassa kuuluu välillä ollakin.

Vertaisryhmätoiminnan kautta nuorilla oli mahdol- lisuus harjoitella itsenäiseen



Retkellä Nuuksiossa

elämään kuuluvia taitoja, kuten raha- asioiden hoitamista, julkisilla kulkuneuvoilla liikkumista sekä sovituis- sa aikatauluissa ja sopimuksissa pysy- mistä. Nuoruus on aikaa, jolloin tarve irtaantua vanhemmistaan tulee väis- tämättä eteen. Osa nuorista harjoitteli ryhmän aikana ensimmäistä kertaa yksin julkisilla kulkuneuvoilla liikkumista ja raha-asioiden hoitoa. Ryhmä rohkaisti nuoria omatoimisuuteen ja vastuunottoon. Yhteisistä sopimuksis- ta pyrittiin pitämään kiinni ja nuorten piti huolehtia itse poissaolo- ja retki- ilmoittautumisista ohjaajalle. Ryhmäs- sä nuorilla oli mahdollisuus harjoitella myös sosiaalisia taitoja, joita itsenäis- tyvä nuori elämässään tarvitsee.

Nuorten ryhmätoiminta voi olla par- haimmillaan innostavaa ja rohkaisevaa. Nuorten on tärkeä saada tavata toisia nuoria ja huomata kuinka samanlaisia, erilaisia ja omassa persoonassaan ain- utlaatuisia kaikki olemmekaan. Toi- von että jatkossa nuoriimme satsataan ja heille mahdollistetaan monenlaista toimintaa yhdessä.

Teksti ja kuva Nuuksiosta Anna-Elina Pajunen, Projektisuunnittelija 21.12.2009 asti, Tukihenkilöverkosto-projekti kirjoittaja toimi nuorten ryhmän ohjaajana

Kuvat valopajalta Jukka Laine

Lisätietoja valoelämyksistä:
<http://valoelamys.weebly.com/index.html>