



**Material till
Reumatroppi-projektets
KREATIVA VERKSAMHET**

Till läsaren

Tänk om du idag skulle pröva på någonting nytt och kreativt. Vi har alla rätt att ta del av kreativ verksamhet och konst. Det handlar om individens kulturella rättigheter. För att ordna kreativ verksamhet behöver man inte vara konstnär eller ha intresse för högkultur utan kreativiteten är redan en del av vår vardag. Den ändrar form längs livet, från barndomens fantasilekar till de förändringar och insikter som kommer med vuxen ålder. Genom att vara med i kreativ verksamhet kan vi lära oss saker både om oss själva och om varandra. Kreativitet hör ihop med mentalt välbefinnande och flexibilitet, mod och inspirerande gruppverksamhet. Vi vill öppna dörrar till nya upplevelser, rolig samvaro och möjligheter att fundera tillsammans med andra på saker som är viktiga för oss själva.

Det här materialet kompletterar den modell för gruppverksamhet och de material som Reumatroppi-projektet har tagit fram. Reumatroppi-projektet genomfördes på finska åren 2020-2023 med understöd från STEA. Vi hoppas att dessa övningar skall vara till glädje både i Reumatroppi-grupperna, på föreningarnas evenemang, men likaså också i andra gemensamma stunder. Övningarna passar för personer i alla åldrar.

Översättning: Nina Männistö och Tuula Tikkanen



ETT MENINGSFULLT ORD

Målet med övningen:

Att välja ut saker, relationer eller händelser i livet som har betydelse för en själv

Material:

Ge varje deltagare ett vitt papper (gärna akvarellpapper), storlek A4 eller mindre, blyertspennor, suddgummin, vattentåliga svarta tuschpennor, vattenfärger, penslar. Om det behövs kan ni tejpa pappret på ett underlag så det hålls upprätt när ni målar.

Instruktioner:

Fundera först en liten stund på ord eller yttranden som är betydelsefulla för er själva. Ordet kan till exempel representera livsvärden: sisu, trygghet, glädje. Ordet eller meningen kan också vara en del av den egna livshistorien: allting ordnade sig.

Varje deltagare väljer 2-4 färger som återspeglar just det valda ordet eller meningen. Till exempel gult kan återspegla hopp eller rött och rosa kärlek.

Nästa steg är att varje deltagare tar och skissar det ord de valt med stora bokstäver på ett papper och sen förstärker texten med tjock svart tusch.

Om man vill kan man på pappret rita figurer och mönster som passar temat, runt det ord man valt. Till exempel runt ordet hopp kan det växa hoppfulla plantor eller ordet kärlek kan vara omringat av hjärtan.

Nästa steg är att hela pappret målas/laveras med de utvalda färgerna. Enklaste versionen kan man göra genom att göra färggradienteffekt, de som är riktigt entusiastiska kan lägga till figurer med vattenfärger.

De som vill kan till sist presentera sina arbeten för dom andra deltagarna.

Fundera till sist tillsammans:

- Hurudana tankar väcker färger och ord?
- Hurudana tankar väcker de andra deltagarnas arbeten?



DEN BLÅ-VITA HIMLEN

Syftet med övningen:

Målsättningen är att lugna ner sinnet genom kreativ sysselsättning samt utveckla motoriska färdigheter och observera egna preferenser gällande avslappning.

Material:

Vita vaxkritor eller bitar av vita stearinljus, blå vattenfärg och vitt papper. Eller alternativt: vadd/bomull, lim, blått papper eller ett papper som målats blått. Om det behövs kan ni tejpa pappret på ett underlag så det hålls upprätt när ni målar.

Instruktioner:

Sätt på stillsam musik och färglägg på det vita pappret med vit krita eller med bitar av ett ljus figurer och former som till exempel moln eller snöflingor.

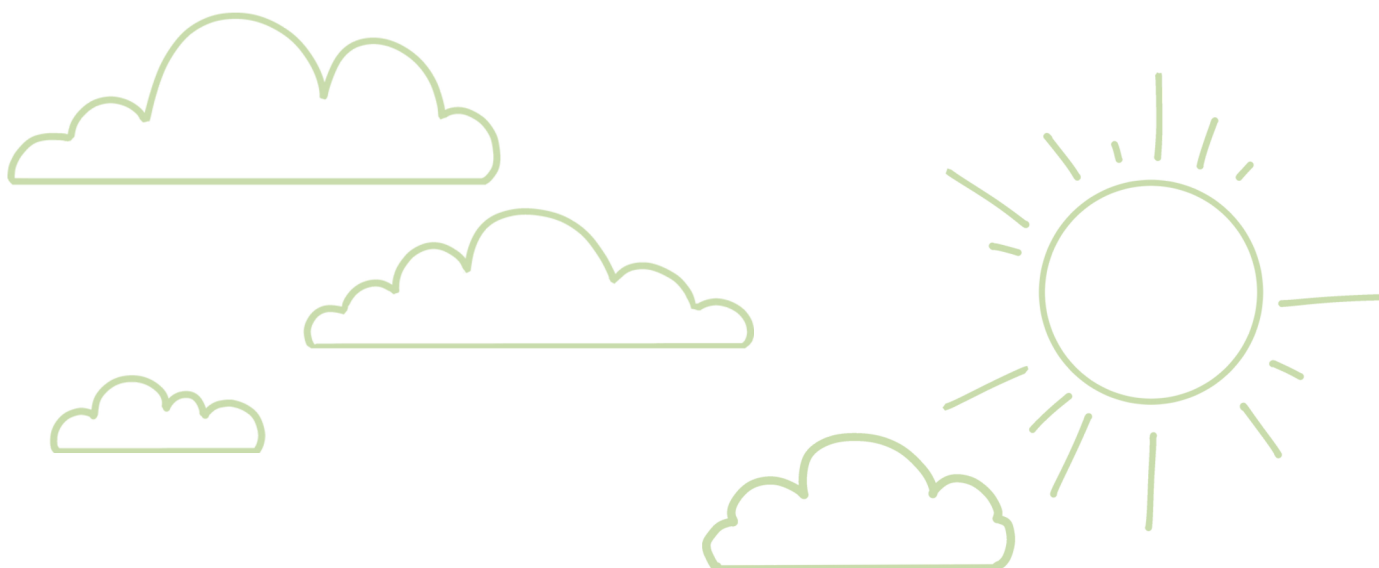
Det är inte meningen att man fullt ut skall se vad det är man målar. Det viktigaste är att sätta händerna i rörelse och rita fritt med stora drag och avslappnat. Molnen och snöflingorna som ni har ritat med vitt framträder då ni laverar, det vill säga målar över pappret med blå vattenfärg.

Tillämpa:

Ni kan också prova att använda olikfärgade vaxkritor och sen måla över med vattenfärg: målfärgen fastnar inte på de ställen där det finns färg! Ni kan också åstadkomma en himmel genom att limma fast vadd eller bomull på blått papper.

Fundera till sist tillsammans:

- Hurudana tankar väcker det hos er, att rita och måla på detta sätt utan att behöva känna någon press?
- Hjälper musiken er att slappna av?



SISUPÅSEN

Målet med övningen:

Att upptäcka egna och andras resurser och att utmana sig själv.

Material:

Tygpåse, (utsmyckad) kartonglåda eller ett annat föremål som passar att förvara saker i. Papperslappar och pennor.

Instruktioner:

I denna övning beaktar man sina egna och gruppens resurser.

Skriv ner på papperslappen era egna styrkeord och citat samt vilka era resurser är. Samla sen ihop lapparna och sätt dem i en gemensam påse eller låda. Man behöver inte skriva sitt namn på lappen. I början eller i slutet på varje gruppträff läser ni sen högt upp vilka styrkeord- och meningar eller resurser som står på lapparna. Sisupåse-övningen kan också genomföras på distans. Varje deltagare kan då skicka sitt styrkeord- eller mening till exempel till den gemensamma WhatsApp-gruppen.

Tillämpa:

Sisupåse-övningen kan också genomföras så, att ni utmanar varandra. Varje deltagare skriver ner på en lapp, eller om det är på distans i kommentarsfältet, ett tips på vad som ger sisu och välbefinnande i det egna livet. Vid varje gruppträff utförs sen något av tipsen som föreslagits i gruppen.

Fundera till sist tillsammans:

- Vad betyder sisu för dig?
- Upptäckte du nya resurser i de andras skrivelser?
- Kan ihärdighet övas (att ha sisu), och vad betyder det?



LJUDRINGEN

Målet med övningen:

Att öva på ömsesidighet och att göra framsteg i gruppbildningen.

Material:

Rytminstrument och/eller bruksföremål från samlingsplatsen eller hemmet.

Instruktioner:

Ifall musik eller att spela ett instrument låter skrämmande, pröva då på att göra denna övning. Hämta med era enkla instrument (lånade eller egna). Rytminstrument fungerar väldigt bra i denna övning. Dessa är till exempel rytmägg, maracas, trummor, cembalon, klockspel, trianglar, kastanjetter, tamburiner, rytmpinnar, bjällror eller andra skallror. Om ni inte själva äger ett instrument kan ni försöka "spela" på föremål och saker som finns runtomkring er: Hur klingar och skramlar muggar och skedar, hur låter dörrar eller fotsteg?

Varje medlem i gruppen väljer först ut ett instrument. Efter det ställer sig alla i en ring. Nästa steg är att välja ut det instrument som åstadkommer det högsta ljudet. Personen som har detta instrument är ljudringens ledare. Ledaren börjar med att spela på sitt instrument på det sätt som hen vill. Efter det kommer den övriga gruppen in i musiken med sina instrument. När ledaren slutar att spela (efter cirka en minut), slutar också de andra. Sen byter man instrument moturs och ljudringen fortsätter med en ny ledare! Fortsätt så här tills alla har fått vara ledare.

Tillämpa:

Ni kan också ge ljudet ett tema som till exempel "den tysta musen" eller "storstadens livliga trafik".

Fundera till sist tillsammans:

- Vilka typer av instrument har du spelat på tidigare?
- Vilka observationer gjorde du under övningen?
- Vilka andra ljudframkallande föremål kunde ni ännu testa att spela på?



VÄNSKAPSBOKEN

Syftet med övningen:

Gruppbildning och att samla gemensamma minnen.

Material:

Utskrivna sidor eller frågor ur en vänskapsbok, pennor

Instruktioner:

Skriv ut till varje gruppmedlem en egen vänskapsbok-sida. Fyll sen i varandras vänskapsböcker. Ni kan också fylla i en vänskapsbok tillsammans.

Om man vill kan man ta en bild på den egna vänskapsbok-sidan till t.ex. WhatsApp-gruppen. Ni kan också hitta på egna frågor.

Frågor:

1. Rita/måla en bild av dig själv! Du har fria händer att göra precis som du vill.
2. Hurudana upplevelser har du av att vara med i kreativ verksamhet?
3. Om du skulle komma på en ny uppfinning, vad skulle det vara?
4. Vilket är ditt favoritminne från att jobba med Reumatroppi?
5. Om du fick vara ett djur för en dag, vilket djur skulle du vara och vad skulle du göra?
6. Vad är den mest speciella mat som du någonsin smakat på?
7. Vad hjälper dig slappna av under stressiga tider?
8. Vilka främmande språk kan du?
9. Hur skulle du berätta om Reumatroppi-verksamheten till en person som inte har varit med i en grupp?
10. Vilket tips till ökat välmående skulle du vilja dela med dig av till de andra?

Fundera till sist tillsammans:

- Lärde du dig någonting nytt om de andra gruppmedlemmarna?
- Har du fyllt i vänskapsböcker i din barndom?
- Vilken fråga skulle du själv vilja ställa till de andra?





TROPPI



Reumaliitto