

Jesienna arteterapia

MIEJSCE: muzeum, galeria, dom kultury

dorośli, seniorzy, rodziny, studenci,

ODBIORCY: podopieczni centrum zdrowia psychicznego
i warsztatów terapii zajęciowej

TEMAT: sztuka, arteterapia, fotografoterapia,
edukacja, sztuki plastyczne, sztuka, wystawa

Autorzy:

Projekt został zainicjowany przez Joannę Woźniak, absolwentkę kursu „Kioski Troski” w Galerii Miejskiej Arsenał w Poznaniu. Do prowadzenia warsztatów Joanna zaprosiła Natalię Adamczyk, Patrycję Kurowską, Agatę Ożarowską, Tomasza Siudę, Evę Lis i Magdalenę Sawicz.



Joanna Woźniak – project managerka, kuratorka i animatorka kultury, artystka intermedialna. Absolwentka między innymi Akademii Sztuk Pięknych w Poznaniu oraz Glasgow School of Art i Dartington College of Arts w Wielkiej Brytanii. Posiada doświadczenie w organizacji wystaw, eventów, konferencji, festiwali, a także koordynowaniu i prowadzeniu zajęć edukacyjnych dla dzieci i dorosłych. W latach

2014–2015 prezeska Stowarzyszenia Społeczno-Kulturalnego Samograj, od 2016 Fundacji Tako. Współorganizatorka i prowadząca warsztaty w ramach inicjatywy Warsztaty Tekli. Od 2017 pracuje w Galerii Miejskiej Arsenał w Poznaniu na stanowisku specjalistki ds. edukacji.

Opis projektu:

„Jesienna arteterapia” to cykl warsztatów, będących kontynuacją wcześniejszych działań z zakresu arteterapii. Podczas gdy poprzednie skupiały się na wsparciu społeczności ukraińskiej mieszkającej w Poznaniu, cykl jesienny był otwarty dla wszystkich, którzy chcieli zadbać o swój dobrostan, doświadczyć relaksujących

technik artystycznych, jak również w bezpiecznej przestrzeni zmierzyć się na przykład z tematem przemijania czy żałoby.

W ofercie znalazło się jedenaście spotkań począwszy od warsztatów malarskich, poprzez fototerapeutyczne, aż po działania performatywne. Warsztaty skierowane były do różnych grup wiekowych, a w razie potrzeby tłumaczone na język angielski. Poza tym zorganizowano także spotkania przeznaczone dla grup zorganizowanych przez Centrum Zdrowia Psychicznego i Warsztatów Terapii Zajęciowej. Aby odpowiedzieć na odmienne potrzeby zajęcia odbywały w różnych formułach i o różnych porach.

Dlaczego i po co?

Decyzja o prowadzeniu działań z zakresu arteterapii łączy się z potrzebą poszukiwania nowej formuły zajęć edukacyjnych – nadania projektom muzealnym/galeryjnym bardziej prospołecznego charakteru. Jak mówi koordynatorka projektu: „Po działaniach mających włączyć w wydarzenia w galerii osoby z niepełnosprawnościami, kolejnym krokiem wydaje się włączanie osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego”. Joanna pracowała w przeszłości w DPS-ie, gdzie prowadziła pracownię arteterapii dla dorosłych osób z niepełnosprawności intelektualną, a swoje arteterapeutyczne zainteresowania rozwija też w ramach inicjatywy Warsztaty Tekli. Według Joanny – z punktu widzenia instytucji – zajęcia pod hasłem „arteterapii” to szansa na pozyskanie nowej grupy odbiorców, czyli osób, dla których to hasło jest przyciągające, które widzą okazję do samorozwoju i dzielenia się doświadczeniami.

Wydaje się, że mówienie wprost o terapeutycznej mocy sztuki jest potrzebne – warto zwracać uwagę na to, że obcowanie ze sztuką może poprawić nasze samopoczucie. Jak twierdzi koordynatorka: „Proponowane przez nas zajęcia spotkały się z bardzo entuzjastycznym przyjęciem i ogromnym zainteresowaniem. Panowała tu bardzo dobra atmosfera, dało się odczuć, że są one potrzebne”.

Uczestnicy projektu:

Projekt przyciągnął do galerii kilkadziesiąt nowych osób, które nie były tam wcześniej. Dorośli, w tym młodzi i osoby seniorskie, sami zapisywali się na zajęcia. Przyciągała ich informacja na stronie lub w wydany z tej okazji, estetycznym folderze. Joanna: „Osoby, które były na jednych warsztatach, chciały się zapisywać na kolejne.

Zainteresowanie było bardzo duże i musiałam kontrolować zapisy, chcąc dać szansę na udział jak najbardziej różnorodnej grupie osób”.

W ramach oferty odbyły się też dwa artystyczne warsztaty rodzinne, a dodatkowo do galerii zaproszeni zostali uczestnicy dziennych oddziałów psychiatrycznych oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną, którzy przyszli z opiekunami. Oddzielną grupą zainteresowanych byli zagraniczni studenci z programu Erasmus, którzy dopiero zdomawiają się w Poznaniu. Joanna podkreśla, że wśród uczestników były też osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. W zaproszeniu na warsztaty widniała informacja: „Serdecznie zapraszamy Cię, skądkolwiek do nas przychodzisz i z czymkolwiek się w tej chwili zmagasz!”.

Przebieg projektu:

1 Opracowanie cyklu warsztatowego.

Na tym etapie ważne było zebranie propozycji, omówienie szczegółów z prowadzącymi, dopasowanie całości do możliwości organizacyjnych instytucji, opracowanie ostatecznej formy tytułów, opisów, terminów i godzin spotkań oraz zbieranie zdjęć do promocji poszczególnych warsztatów.

2 Warsztaty

W ramach „Jesiennej arteterapii” odbyły się spotkania z zakresu fotografoterapii i działań performatywnych ćwiczące uważność, bycie tu i teraz, zachęcające do afirmowania rzeczywistości, ale też pomagające podjąć temat żałoby, utraty bliskich osób i badające naszą relację z naturą.

Inne zaproponowane działania wspierały dobrostan uczestników, dawały szansę na rozwój, relaks i twórcze działanie w grupie. Odbyły się m.in. warsztaty tworzenie bukietów połączone z rozmowami o sztuce, warsztaty akwareli botanicznej czy ożywiające zmysły warsztaty tworzenia kolorowych i pachnących produktów do domowego spa. Część spotkań odbywała się w przestrzeni galerii, inne w plenerze. W przypadku tego cyklu warsztaty nie były skorelowane z aktualną wystawą czy konkretnym dziełem sztuki, prowadzący wykorzystywali jednak formaty, techniki i tematy ze świata sztuki, opracowując program poszczególnych spotkań (m.in. botaniczne i kolorystyczne inspiracje z malarstwa, moc rytuału, różnorodne techniki fotograficzne). Galeria pełniła funkcję inspirującej przestrzeni spotkań, była miejscem wspierającym uważność i kreatywność.

3

Koordynacja cyklu

Na ten krok składała się ciągła promocja kolejnych warsztatów, koordynacja zapisów, przygotowanie materiałów i przestrzeni oraz bezpośredni kontakt z osobami chętnymi (wysłanie informacji ułatwiających przybycie i podziękowań za udział).

W projekcie sprawdziło się opracowanie drukowanego katalogu w wersji polskiej i angielskiej. Jeżeli zdecydujemy się na takie rozwiązanie, musimy pamiętać, że do planu zadań dochodzi korekta językowa, tłumaczenie, przygotowanie grafiki i kontakt z drukarnią. Należy też zaplanować czas na dystrybucję katalogu. Tutaj efektywna okazała się wysyłka do wybranych centrów zdrowia psychicznego, rozłożenie go w miejscach typu Informacja Kulturalna, Informacja Turystyczna, zaprzyjaźnione instytucje, sklepy, kawiarnie itd. Informacje o projekcie były też udostępniane m.in. w Migrant Info Point, Centrum Integracji Cudzoziemców oraz na wyższych uczelniach.

W przypadku zajęć dla grup specjalnych takich jak uczestnicy dziennych oddziałów psychiatrycznych czy osoby niepełnosprawne intelektualnie konieczne było specjalne dostosowanie godzin oraz formy i tematyki warsztatów (w porozumieniu z opiekunami). Jak podkreśla Joanna: „Rekomendowane jest nierozpoczynanie zajęć zbyt wcześnie, ponieważ dotarcie na nie może być trudne dla osób biorących leki. Dla jednej grupy odpowiednie mogą być zajęcia koło południa, dla innej w godzinach popołudniowych. Zajęcia nie powinny być również zbyt długie, rozkład przerw dostosowujemy do uczestników. Zapewniliśmy też drobny poczęstunek, kawę i herbatę”.

4

Zakończenie projektu i ewaluacja

Zbieranie informacji zwrotnej od uczestników warsztatów, prośba o podzielenie się opinią o projekcie. Koordynatorka podkreśla, że w przypadku podobnego cyklu lepiej robić to na bieżąco, bo pozostawianie tego na sam koniec jest trudniejsze i mniej efektywne.

Pytania do refleksji:

Do jakiej grupy chcemy trafić z działaniami arteterapeutycznymi? Na jaki rozmach możemy sobie pozwolić? Czy warsztaty mogą/powinny być bezpłatne? Czy mamy czas na zaangażowaną pracę koordynacyjną, która może być konieczna przy tego typu projekcie (m.in. kontakt z uczestnikami w trakcie trwania całego cyklu)? Czy uczestnicy wiedzą, jak trafić do naszej instytucji, jak do niej wejść

i co zastaną w środku? Czy mamy przestrzeń, w której mogliby odpocząć lub ewentualnie spędzić czas przed/po warsztacie? Jak zbierać informację zwrotną od osób uczestniczących w projekcie? Jak włączyć zespół mojej instytucji zarówno do udziału w organizowanych wydarzeniach, jak i do wsparcia organizacyjnego przedsięwzięcia? Czy chcemy kierować warsztaty do szerokiej publiczności czy raczej do określonych grup (migranci, seniorzy, młodzież, dorośli w kryzysie, opiekunowie, osoby samotne itp.)? W jaki sposób dotrzemy do wybranych grup (m.in. osób niemówiących w języku polskim)? Czy mamy kompetencje i zasoby, by pracować z grupami, które mogą wносить trudne emocje (m.in. żałobę, przemijanie, stres migracyjny)? Czy zakładamy zatrudnienie specjalisty (np. psychologa) wspierającego prowadzących warsztaty i/lub będącego do dyspozycji uczestników po warsztacie? Jakie bariery mogą powstrzymywać osoby z różnych grup od uczestnictwa (językowe, emocjonalne, ekonomiczne, czasowe)?

Oznaczenie licencji

Autor:
Joanna Woźniak

Instytucja:
Miejska Arsenał Poznań

Rok powstania materiału:
2025

Materiały udostępniono na licencji Creative Commons. Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Pełna treść licencji: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>