

## **”Mites se sirkus voi sitten auttaa ihmisiä, eikös tämä ole yhtä sirkusta jo valmiiksi?”**

Tämä kysymys ja sen muunnelmat nousivat ihmisten suusta ennen Tampereen A-Kilta ry:n [Sirkus Fokus -hankkeen](#) starttausta ja myös sen jälkeen.

Kyllähän se voi tuntua alkuun hassulta ajatukselta, että päihdetoipujayhdistykseen startataan Sosiaalisen sirkuksen hanke. Yleiskielessä sirkus sanoo myös käytetään usein kuvaamaan kaoottista toimintaa, jossa on vähän järjen häivää, jos sitäkään. Hankkeen ensimmäisen vuoden aikana nämä kysymykset ovat vähentyneet. Osaltaan Sirkus Fokuksen ohjaajien välittäessä sosiaalisen sirkuksen sanomaa ja vielä tärkeimmin, kun ollaan huomattu minkälainen vaikutus kohtaamisilla ja ryhmällä on yksittäisiin ihmisiin. Tämän kysymyksen vastauksen äärellä Sirkus Fokus päivittäin toki toimii.

Ryhmiiin ja työpajoihin osallistuneet ovat kertoneet, että ilmapiiri on iloinen ja kannustava, osallistua saa omien voimavarojensa mukaan ja myös katsojana saa olla. Ryhmässä innostus myös tarttuu, ihmiset saavat oivalluksia, oppivat uusia temppuja ja jakavat niitä toisilleen spontaanisti. Ryhmässä ollaan vertaisia ja kaikki yhdessä jännän äärellä.

A-kiltatoiminnan yhteiset arvot: päihteettömyys, kokemuksellisuus, toiminnallisuus, vapaaehtoisuus, yhteisöllisyys sekä yhteistoiminta ja sosiaalinen sirkus sopivat yhteen saumattomasti. Arvot ovat mielestäni universaaleja ja pitävät sisällään paljon tärkeitä asioita, joihin Sirkus Fokuksen toiminta nojaa. Me teemme sirkusta meille yhdessä toisiamme kunnioittaen ja tukien. Opimme uutta yhdessä, jaamme tuntojamme sekä teemme työtä sekä henkisen että fyysisen muutoksen kanssa. Yhdessä harjoitellessamme liikumme, nauramme ja olemme yhdessä kehittämässä sirkusta ryhmän toiveiden mukaan.



Sirkus Fokuksen tiimiin kuuluu Lida, Antti ja Kaisa.

Sirkus Fokus on sirkus monelle. Meillä ei tarvitse osata valmiiksi mitään ja toiminnassa selviää myös paljon taitoja, joista osallistujat eivät ehkä olleetkaan tietoisia. Näiden sanoittaminen, esille nostaminen ja huomioiminen ovat tärkeää meille kaikille. Vuoden

aikana ihmiset ovat pitäneet esimerkiksi kerran viikossa toimivaa Sirkuskahvilaa viikon kohokohtana. Kahvilassa on sirkusvideoita, lukuisia välineitä ja mukavaa seuraa. Kahvilaan voi tulla vain nauttimaan tunnelmasta ja voikin vaan viettää aikaa kahvia juoden. Moni kumminkin tarttuu johonkin välineeseen ja saa ohjausta joko ohjaajilta tai muilta kahvilan kävijöiltä.

Uuden oppiminen, onnistumisen kokemukset ja ilo ovat sirkustoiminnassa elementtejä, jotka ovat auttaneet minua itseäni löytämään fokusta ja oppimaan keskittymään paremmin. Suuri suosikkini, esineiden tasapainottelu käsieni ja leukani päällä, on tuonut vaivihkaa toiminnallisesti mindfulnessia elämääni. Myös ryhmäläisiltä noussut kommentti on ollut, että tasapainottelu on tuonut rauhallisia hetkiä hankaliin päiviin. Hetkisisistähän tämä maailma rakentuu, ja itse vakaasti uskon, että sirkusharrastuksen parissa vietetyt hetket tuo elämään positiivisia asioita, jotka heijastuvat muuhun elämään. Tästä on myös meillä Sirkus Fokuksen ryhmäläisillä kokemusta. Alussa voidaan jännittää kovastikin, mitä tuleman pitää ja sitten toimintaan käydessä yllätetään itsensäkin.

Eräälle ryhmäläiselle jongleeraus oli se juttu: yhden pallon kautta kahteen, sitten kolmanteen ja tällä hetkellä harjoitellaan neljällä pallolla. Vaikutus on näkynyt myös sosiaalisuuden lisääntymisellä ja intona jakaa oppimaansa muille. Tällaisissa tarinoissa on osaltaan vastaus otsikon kysymykseen. Sirkuksesta voi olla apua, ja aika kertoo kuinka se vaikuttaa laajemmin ihmisten elämään. Ohjaajina näemme ilon päivittäin, jota harjoittelu tuottaa.

Teksti:

Antti Kervinen

Sosiaalisen sirkuksen ohjaaja

Sirkus Fokus

Sirkus Fokus on Tampereen A-Kilta ry:n kolmivuotinen (2018–2020) kehittämishanke. Hanketta rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.