
**Luovat menetelmät onnellisuuden ja unelmien
tukena mielenterveyskuntoutuksessa**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu 2016

Saara Koskinen



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Saara Koskinen	Vuosi 2016
Työn nimi	Luovat menetelmät onnellisuuden ja unelmien tukena mielenterveyskuntoutuksessa	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, miten luovat menetelmät tukevat onnellisuutta ja unelmia mielenterveyskuntoutuksessa. Työllä ei ollut toimeksiantajaa, vaan se oli kirjallisuuskatsaukseen ja asiantuntijahaastattelun pohjautuva selvitys, jonka tarkoituksena oli syventää tutkijan tietoa aiheesta. Tavoitteena oli tuottaa uudenlaista tutkimustietoa aiheesta tuoreen näkökulman avulla. Miten luovien menetelmien avulla voidaan tukea onnellisuutta ja unelmia mielenterveyskuntoutuksessa? Samalla tutkittiin onnellisuuden ja unelmien merkitystä mielenterveyskuntoutujalle.

Opinnäytetyön teoriataustana käytettiin tietoa mielenterveydestä ja sen ongelmista sekä kuntoutuksesta, erityisesti psykososiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta. Kirjallisuuskatsauksessa syvennyttiin luovuusterapioita, psykoterapiamenetelmiä, onnellisuutta ja unelmia käsitteleviin painettuihin ja sähköisiin aineistoihin ja aiempiin tutkimuksiin. Lisäksi tutkimusaineistoa kerättiin tekemällä asiantuntijahaastattelu teemahaastatteluna.

Opinnäytetyö osoittaa, että luovien menetelmien asiantuntevan käytön merkitys ja vaikuttavuus on suuri mielenterveyden ylläpitämisessä ja edistämisessä. Ne toimivat niin kuntoutuksessa kuin ennaltaehkäisevässä työssä. Tutkimustulosten mukaan luovat menetelmät sopivat hyvin mielenterveyskuntoutujan unelmien tukemiseen, mikä puolestaan edistää onnellisuuden kokemusta. Unelmilla sekä tavoitteena ja motivaationa että itseisarvona on merkittävä osa ihmisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Jatkotoimenpiteinä tutkimusta voisi laajentaa sekä syventää tutkimusta unelmien merkityksestä kuntoutuksessa. Eri alojen asiantuntijoille ja itse kuntoutujille voisi tehdä haastatteluja tai kyselyitä, jolloin aineisto olisi kattavampi. Olisi kiinnostavaa ja yhteiskunnallisesti merkittävää tutkia myös, voidaanko luovilla menetelmillä ja unelmien tukemisella vähentää esimerkiksi lääkityksen käyttämistä kuntoutuksessa, vaikka luovan toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille on jo tutkittua näyttöä erityisesti kansainvälisellä tasolla

Avainsanat Mielenterveys, kuntoutus, onnellisuus, unelmat, luovat menetelmät

Sivut 21 s. + liitteet 1 s.

LAHDENSIVU

Degree programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and Recreation

Author

Saara Koskinen

Year 2016

Subject of Bachelor's thesis

Creative methods supporting happiness and dreams in mental health rehabilitation

ABSTRACT

The aim of the Bachelor's thesis was to examine how creative methods support dreams and happiness in mental health rehabilitation. The thesis was not commissioned by any organization or workplace; instead the starting point was the author's personal interest and a wish to gain more in-depth knowledge on the topic. The aim of the thesis, which is based on a literature review and an expert interview, was to produce new research data about the topic from a fresh perspective. How can creative methods support dreams and happiness in mental health rehabilitation? The significance of dreams and happiness to a person recovering from mental health problems is also touched upon.

The background theory of the thesis is about mental health, problems related to mental health and also about rehabilitation, especially in terms of psychosocial rehabilitation. The literature review focused on creativity therapies, psychotherapy methods and dreams and happiness through. In addition to the printed sources, electronic materials and previous studies on the topic, data was also obtained through the expert interview.

This thesis shows that an expert use of creative methods has a significant role in maintaining mental health and also preventing mental health problems. Consequently it means that creative methods can be used both in the rehabilitation process and in preventive work. Studies show that creative methods are suitable for supporting the dreams of a person recovering from mental problems, hence enhancing the experience of happiness. Dreams play a significant role in a person's holistic wellbeing, both as an aim and motivation and an intrinsic value.

A suggestion for further study could be to take a wider and closer look at the meaning of dreams in rehabilitation. Different specialists and the service users themselves could be interviewed; hence the study would be much more comprehensive. Although there is already international research evidence of the positive impact of creative methods on mental health, it would be interesting and significant for the society to study whether the use of creative methods could decrease the need for medical rehabilitation.

Keywords Mental health, rehabilitation, happiness, dreams, creative methods

Pages 21 p. + appendices 1 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT.....	1
2.1	Kvalitatiivinen tutkimus.....	1
2.2	Teemahaastattelu.....	1
2.3	Kartoittava kirjallisuuskatsaus.....	2
2.4	Aineistonkeruun rajaukset ja aineiston analysointi.....	3
3	MIELENTERVEYS.....	4
3.1	Mielenterveyshäiriöt.....	5
3.2	Mielenterveyspalvelut, -hoito, -terapia ja -kuntoutus.....	6
3.3	Psykososiaalinen kuntoutus.....	8
4	LUOVAT MENETELMÄT.....	8
4.1	Voimavarat.....	8
4.2	Luovat menetelmät kuntoutuksessa.....	9
5	ONNELLISUUS JA UNELMAT.....	10
5.1	Onnellisuus.....	10
5.2	Unelmat.....	11
6	ONNELLISUUS JA UNELMAT HYVINVOINNIN TUKENA LUOVIA MENETELMIÄ KÄYTTÄEN.....	12
6.1	Asiantuntijahaastattelu tulosten taustalla.....	12
6.2	Luovien menetelmien merkitys mielenterveyskuntoutuksessa.....	13
6.3	Onnellisuus ja unelmat kuntoutuksessa.....	14
6.4	Luovat menetelmät onnellisuuden kokemuksen mahdollistajina ja unelmien tukena.....	16
6.5	Unelmien tarpeellisuus ja mahdolliset haitat.....	18
7	POHDINTA.....	20
	LÄHTEET.....	22

Liite 1 Teemahaastattelun runko

1 JOHDANTO

Onnellisuuden ja hyvinvoinnin määritelmät ja niiden merkitys kiinnostavat sekä tutkijoita, sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden toimijoita että meitä kaikkia yksilöinä yhä enemmän nykypäivänä. Positiivisuus ja esimerkiksi uusi käsite positiivinen psykologia (Ojanen 2014; Uusitalo-Malmivaara 2014) ovat nousseet ilmiöinä esiin niin sosiaalisessa mediassa, populaarikulttuurissa kuin tutkimuksessa ja tieteessä viime vuosien aikana. Tästä voi siis päätellä niiden merkittävyyden lisääntyneen yhteiskunnassamme.

Onnellisuus- ja hyvinvointitietomäärästä huolimatta mielenterveysongelmat kasvavat yhteiskunnassa. Voidaanko positiivinen ajattelumalli yhdistää mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon? Lisääntyvien mielenterveysongelmien vuoksi on tärkeä pohtia niiden syitä ja tutkia mielenterveyttä edistäviä tekijöitä. Tässä vaiheessa tuon esiin käsitteen kulttuuri onnellisuuden, positiivisuuden ja hyvinvoinnin rinnalle ja/tai lisäksi. Siitä huolimatta, että taiteen, kulttuurin ja luovuuden merkityksestä hyvinvoinnille ja osana kuntoutusta on jo kokemus- ja tutkimustietoa, väitän, että alan ammattilaisilla asiantuntemus luovien menetelmien käytöstä osana kuntoutusta on vähäistä eikä niiden vaikuttavuuteen uskota tarpeeksi. Tarvitaanko lisää tutkimusta ja kokemustietoa? Tarvitaanko lisää koulutusta? Voidaanko luovan toiminnan avulla lisätä mielenterveyskuntoutujan onnellisuuden kokemusta ja positiivisuutta ja samalla parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia? Lääkkeetön kuntoutus, josta erityisesti päihdeongelmaisten ja muistisairaiden kanssa käytettynä on tutkimustietoa, olisi varmasti jokaisen ihanne myös mielenterveyskuntoutuksessa. Siksi pitää tutkia mielenterveyttä edistäviä, ihmisen voimavaroja tukevia menetelmiä, jotta löydetäisiin vaihtoehtoja jatkuvasti kasvavalle psyykelääkkeiden käytölle mielenterveysongelmien hoidossa.

Olemme yksilöitä, mikä tarkoittaa yksilöllisiä tarpeita, huomioon ottamista ja kohtaamista, eivätkä ruuhkautuvat hoitotahot ymmärrettävästi pysty panostamaan yksilön tarpeisiin riittävästi. Olisikin löydettävä asioita, jotka hoidon lisäksi myös ennaltaehkäisisivät mielenterveyteen liittyviä ongelmia ja edistäisivät ihmisen onnellisuutta, mikäli käsitämme onnellisuuden osaksi hyvinvointia.. Opinnäytetyölläni tahdon osoittaa, että luovilla menetelmillä on vaikutusta ihmisen onnellisuuden kokemiseen, joka on yhteydessä hyvinvointiin ja kuntoutumiseen. Onnellisuuden rinnalle otan käsitteen unelmat, sillä minua kiinnostaa tutkia, miten onnellisuuden ja unelmien tukeminen voi olla osa mielenterveyskuntoutusta. Mikä yhteys luovilla menetelmillä ja unelmilla on kuntoutuksessa? Unelmista on johdettu käsite unelmatyöskentely (Toukonen 2008), mutta rajaan sen varsinaisena menetelmänä opinnäytetyöni ulkopuolelle.

Opinnäytetyö on pöytälaatikkotutkimus, jossa tutkijan henkilökohtaisena motiivina on syventää jo opintojen aikana melko laajasti tutustuttuihin ja kiinnostuksen herättäneisiin aiheisiin: mielenterveyskuntoutukseen, luoviin menetelmiin ja positiiviseen psykologiaan. Pöytälaatikkotutkimuksen, jota

voi kutsua tässä myös kirjallisuuskatsaukseksi, lisäksi työssä käytettiin aineistonhankintamenetelmänä asiantuntijahaastattelua, josta saatua aineistoa verrataan kirjallisuuskatsauksen tuloksiin.

Unelmat käsitteenä antavat erityisen ja uudenlaisen näkökulman tutkittavaan aiheeseen yllä esitetyn lisäksi. Unelmointia saatetaan vähätellä ja pitää niin sanotusti turhanpäiväisenä haihatteluna. Unelmilla kuitenkin on paljon tekemistä ihmisen hyvinvoinnin kanssa. Väitänkö, että selviäisit ilman unelmia? Unelmien käyttö kuntoutuksessa ei liene yleistä, mutta unelmien ja onnellisuuden välillä on yhteys ja siitä on myös tutkimuksia. Voisiko unelmia käyttää kuntoutumisen tukena?

2 TAVOITTEET JA TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimuksen pääkysymys on seuraava: Miten luovat menetelmät tukevat onnellisuutta ja unelmia mielenterveyskuntoutuksessa? Opinnäytetyö sisältää laajoja, osin epämääräisiä käsitteitä kuten luovat menetelmät, mielenterveys ja onnellisuus, joita on mahdotonta lähteä määrittelemään yksiselitteisesti ja tarkasti. Pyrin määrittelemään kyseiset käsitteet rajatusti ja sillä tasolla, joka palvelee tutkimukseni tavoitetta ja tarkoitusta. Opinnäytetyön tutkimuksellinen painopiste on asiantuntijahaastattelun antaman aineiston analyysissä suhteessa käytettyyn teoretietoon.

Opinnäytetyön taustalla vaikuttaa positiivinen psykologia, jonka teoriaa käytetään opinnäytetyön tukena. Opinnäytetyön tarkoitus on tukea jo tutkittua tietoa luovien menetelmien käytön positiivisista vaikutuksista kuntoutuksessa sekä osoittaa luovan toiminnan yhteys unelmiin ja onnellisuuteen, joiden oletetaan tässä tutkimuksessa olevan osa ihmisen mielenterveyttä. Tavoitteena on tuoda esille yllä esitetyn merkitys sekä yksilölle että yhteiskunnalle siltä osin kuin se tässä rajatussa selvityksessä on mahdollista.

Tutkimus on niin sanottu tutkimuksellinen kirjallisuuskatsaus eli arkikielellä pöytälaatikkotutkimus. Tutkimus sivuaa myös integroivaa eli kokoaavaa katsausta. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineistonkeruumenetelmänä käytetään teemahaastattelua. Seuraavissa alaluvissa esitellään lyhyesti käsitteet kvalitatiivinen tutkimus, teemahaastattelu ja kirjallisuuskatsaus. Lopuksi avataan hieman aineistonkeruuta ja analysointi yleisesti.

2.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen tutkimus, toisin kutsuttuna laadullinen tutkimus, tarkoittaa menetelmäsuuntausta, jota käytetään ihmistieteissä, jotta voitaisiin ymmärtää tutkittavaa ilmiötä. Kvalitatiiviseen tutkimukseen sisältyy erilaisia lähestymistapoja ja aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä. ”Yhteistä koko laadullisen tutkimuksen kirjolle on elämämaailman tutkiminen”. Laadullisessa tutkimuksessa kehitetään yksittäistapauksien perusteella hypoteeseja. Laadullinen tutkimus ei siis ole yhden tieteenala, vaan tapa tutkia. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a.)

Tutkimukseni tekee laadulliseksi siihen valikoitunut aineistonkeruumenetelmä, joka on teemahaastattelu alan asiantuntijalle. Haastattelusta ei laaja-alaista tutkimustietoa, vaan se perustuu yhden henkilön näkemykseen aiheesta. Tällöin pelkästään haastattelun perusteella ei voida tehdä laajoja yleistyksiä, ainoastaan tuoda tukea tutkimuksen tietoperustalle.

2.2 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on keskustelunomainen tilanne, joka käydään ennalta suunniteltujen teemojen kautta läpi. Siinä pyritään huomioimaan ihmisen

tulkintoja ja niiden merkitystä. Teemahaastattelussa ihmiselle annetaan tilaa vapaalle puheelle, jolloin myös tutkija voi osallistua keskusteluun mukaan. Kysymykset eivät ole pikkutarkkoja vaan haastattelumuoto on väljä ja kysymyksiä voidaan esittää missä tahansa järjestyksessä. Teemoista ja alateemoista voidaan keskustella vapaasti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Teemahaastattelun edellytyksenä on, että aiheeseen on perehdytty jo etukäteen ja haastattelija tietää haastateltavansa, jolloin haastattelu voidaan kohdentaa tiettyihin teemoihin. Käsitellyt teemat ovat valikoituneet aiheeseen perehtymisen pohjalta, eikä haastateltavaksi tulisi valita ketä tahansa, vaan sellainen, jolta arvellaan saatavan aineistoa parhaiten. Sisältö- ja tilanneanalyysi kuuluvat teemahaastatteluun. Teemahaastattelu on sopiva haastattelumuoto silloin, kun halutaan tietoa vähemmän tunnetuista asioista ja ilmiöistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu, eli osittain järjestelty ja osittain avoin haastattelu (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c). Haastateltavaksi valikoitui toimintaterapeutti Satu Nieminen (kysymykset liite 1). Hän työskentelee Kanta Hämeen keskussairaalan poliklinikalla aikuisten parissa (ks. luku 6). Toimintaterapeutin pohjakoulutustaan hän on täydentänyt ammatillisen opettajan pätevyydellä sekä kirjallisuus-terapian ja voimauttavan valokuvan menetelmän opinnoilla.

Nieminen valikoitui opinnäytetyöohjaajani Saija Karevaaran suosituksesta. Karevaara on ohjaustoiminnan lehtori vuodesta 2003, ja koulutukseltaan myös kirjallisuusterapiaohjaaja. Tutkimuksen tavoitteisiin pohjaten laatimani haastattelukysymykset (liite 1) käytiin läpi ennen haastattelua yhdessä Karevaaran (sähköpostiviesti 27.1.2015) kanssa. Haastattelu toteutettiin 5.2.2016 Hämeenlinnassa. Niemisen luvalla haastattelu nauhoitettiin, samalla kun haastateltava teki lisäksi muistiinpanoja. Niemisen asiantuntijuus vahvistaa opinnäytetyössä käytettyä tietoperustaa. (Ks. luku 6.1.)

2.3 Kartoittava kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksella, jota arkikielellä voidaan kutsua myös pöytälaatikotutkimukseksi esimerkiksi itsenäisenä tutkimuksena (Ritala n.d.), selvitetään sitä, millaista tietoa on saatavilla rajatulta alueelta ja yleensä haetaan vastausta johonkin kysymykseen tai tutkimusongelmaan. Sen avulla hahmotetaan aihepiirin kokonaisuutta ja saadaan tietoa siitä, miten paljon aiempaa tietoa on jo olemassa ja millaisesta näkökulmasta sekä millaisin menetelmin sitä on jo tutkittu. Sen täytyy sisältää analyyttinen katsaus tarkasteltavasta ilmiöstä. Kartoittava kirjallisuuskatsaus käy esimerkiksi menetelmien arviointiin. Silloin selvitetään, millä menetelmillä ja kuinka onnistuneesti aihetta on tutkittu, sekä onko jo aiemmin tutkitussa tiedossa aukkoja, joihin tutkimusta tulisi suunnata. Kirjallisuuskatsaus voi olla artikkeli, esitelmä tai opinnäytetyön osa. Kaikkiin opinnäytetöihin kuuluu teoreettinen viitekehys, jossa on määriteltyä opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Tämä teoreettinen viitekehys on kirjallisuuskatsaus, joka kuvaa opinnäytetyön käsitteellistä taustaa ja miten se liittyy jo aiempiin tutkimuksiin. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2015.)

Kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi olla kehittää olemassa olevaa teoriaa ja/tai sekä rakentaa uutta teoriaa. Toiseksi, sen avulla voidaan arvioida teoriaa. Kolmanneksi, kirjallisuuskatsaus rakentaa kokonaiskuvaa jostakin asiakokonaisuudesta. Neljänneksi, katsauksella voidaan pyrkiä tunnistamaan ongelmia ja viidenneksi kirjallisuuskatsaus tarjoaa mahdollisuuden kuvata tietyn teorian kehitystä historiallisesti. (Bausmeister & Leary 1997, 132, Salminen 2011, 9 mukaan.) Tässä opinnäytetyössä tavoitteiksi voidaan katsoa osittain ensimmäinen eli kehittää jo olemassa olevaa teoriaa siitä, että luovat menetelmät edistävät hyvinvointia/kuntoutusta. Osittain kyse on toisesta tavoitteesta eli teorian arvioimisesta: tehdyn asiantuntijahaastattelun tuottaman aineiston suhteuttaminen opinnäytetyössä käytettyyn teoriataustaan. Tutkijana eli opinnäyte-työn tekijänä minun on täytynyt rakentaa myös jonkinlainen kokonaiskuva aiheestani, mikä on kirjallisuuskatsauksen kolmas tavoite. En kuitenkaan pidä sitä opinnäytetyöni pääasiallisena tavoitteena.

Kirjallisuuskatsaukset voidaan jaotella neljään eri päätyyppiin: kuvaileva, systemaattinen, kvalitatiivinen meta-analyysi sekä kvantitatiivinen meta-analyysi (Salminen 2011, 12). Tässä opinnäytetyössä on kyse kuvailevasta kirjallisuuskatsauksesta, tarkemmin sanoen käytettyä katsausta voisi nimetä kuvailevan katsauksen integroivaksi muodoksi (ks. Salmela 2011, 13). Integroivaa kirjallisuuskatsausta käytetään, kun halutaan kuvata tutkittavaa ilmiötä monipuolisesti. Integroiva kirjallisuuskatsaus on hyvä tapa tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. Lisäksi se auttaa kirjallisuuden tarkastelussa, kriittisessä arvioinnissa ja syntetisoinnissa. (Torraco 2005, 356, Salmisen 2011 mukaan.)

2.4 Aineistonkeruun rajaukset ja aineiston analysointi

Laadulliseen tutkimukseen liittyy usein harkinnanvarainen otanta aineistonkeruussa, kuten tässäkin tutkimuksessa aineistonkeruu rajoittuu teemahaastatteluun alan asiantuntijalta. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä sekä haastateltava ovat valikoituneet tutkimukseen tarkoin perustein, jotta tutkimuksen aineisto olisi mahdollisimman asiantunteva vaikka ei laajalajaisesti kattava suhteessa tutkimuskysymykseen. Tämän otan huomioon johtopäätöksiä tehdessäni. Haastattelun tuottamaa aineistoa analysoidaan suhteessa opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen tuottamaan teoriatietoon. (ks. luku 6). Aineistoa analysoidessa sitä pyritään käsittelemään monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti, nostaen esille pääteemoja. Analyysitapana on siis teemoittelu (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b). Aineistoa käsitellessä ei kuitenkaan pyritä tekemään tilastollisia yleistyksiä, sillä otanta on liian pieni siihen.

3 MIELENTERVEYS

Jokainen me olemme erikoistapaus.
- Albert Camus

Mielenterveys käsitteenä on valtavan laaja. Tässä luvussa määrittelen mielenterveyden siten, että se palvelee opinnäytetyöni tavoitetta. Selvitän myös mielenterveyden häiriöitä sekä niiden hoitoa, terapiaa ja kuntoutusmuotoja.

WHO (World Health Organization) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Mielenterveysseura n.d.).

Mielenterveys ei ole käsitteenä yksiselitteinen. Mielenterveyteen vaikuttavat muun muassa perimä, äidin raskaudenaikainen terveydentila, varhainen vuorovaikutus, elämäkokemukset, erityisesti kriisit ja traumaattiset kokemukset, ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto, sekä elämäntilanteen kuormittavuus (ks. kuvio 1). Mielenterveyden määrittelemisen ongelmallisuutta tuo se, että mielenterveyden tila vaihtelee, kuten muutkin terveydentilat. Mielenterveydellä ei myöskään ole selkeitä mittareita kuten ruumiinlämmön mittaaminen, sillä mielenterveys ei ole absoluuttinen käsite. (Toivio & Nordling 2013, 60-61.)

Sisäisiä suojaavia tekijöitä	Ulkoisia suojaavia tekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • hyvä fyysinen terveys ja perimä • myönteiset varhaiset ihmissuhteet • riittävän hyvä itsetunto • hyväksytyksi tuleminen tunne • ongelmanratkaisutaidot • ristiriitojen käsittelytaidot • vuorovaikutustaidot • kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita • mahdollisuus toteuttaa itseään 	<ul style="list-style-type: none"> • sosiaalinen tuki, ystävät • oikeus kotiin • koulutusmahdollisuudet • työ tai muu toimeentulo • työyhteisön ja esimiehen tuki • kuulluksi tuleminen ja vaikutusmahdollisuudet • turvallinen elinympäristö • lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät
Sisäisiä riskitekijöitä	Ulkoisia riskitekijöitä
<ul style="list-style-type: none"> • biologiset tekijät, esim. kehityshäiriöt, sairaudet • itsetunnon haavoittuvuus • avuttomuuden tunne • huonot ihmissuhteet • seksuaaliset ongelmat • eristäytyneisyys • vieraantuneisuus 	<ul style="list-style-type: none"> • erot ja menetykset • hyväksikäyttö ja väkivalta • kiusaaminen • työttömyys ja sen uhka • päihteet • yrräytyminen, köyhyys, kodittomuus, leimautuminen • psyykkiset häiriöt perheessä • haitallinen elinympäristö

Kuvio 1. Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä Heiskanen 2005 (THLa 2016).

Suhteellisuuden lisäksi mielenterveys on hyvin normatiivinen käsite, eli yhteiskuntanormit määrittelevät yleisesti hyväksyttyä käytöstä, joka vaikuttaa myös mielenterveyden määrittelyyn. Normatiivisuus on hyvin kulttuurisidonnaista, jolloin yhdessä kulttuurissa sosiaalisesti hyväksyttävä käytös voidaan toisessa kulttuurissa liittää mielisairauteen. (Toivio & Nordling 2013, 60-61.)

Oletteko ajatelleet, että jos hulluuteen osallistuu riittävän monia, siitä tulee aivan normaalia.

– Majolin Pierre

Mielenterveyttä voidaan kuvata myös funktionaalisen mielenterveyden mallin kautta, jolloin prosessi nähdään tasapainotilana. Funktionaalinen malli koostuu kuudesta eri tekijästä: mielenterveys, kulttuuri, altistavat tekijät, laukaisevat tekijät, sosiaalinen konteksti ja seuraukset. Malli on uudenlaista mielenterveyden määrittelyä, ja tästä käytetään nimitystä positiivinen mielenterveys. Aktiivisen, muuttuvan ihmisen määritelmä on vasta kohtana perinteisemmän sairausmallin staattiselle ja biologiselle ihmiskuvalle. ”Mielenterveyden sitominen lääketieteelliseen viitekehykseen antaa liian yksipuolisen ja väärin painottuneen kuvan mielenterveydestä” Uutta määritelmää kuvaavia ominaisuuksia ovat tunne omien voimavarojen riittävyydestä, kyky kohdata vastoinkäymisiä, itseluottamus, tyytyväisyys elämään, tunne-elämän hallinta ja optimismi (Toivio & Nordling 2013, 62, 65.)

3.1 Mielenterveyshäiriöt

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psyykkisille oireiluille, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa. Häiriöitä luokitellaan vaikeusasteen ja oireiden mukaan. Vakavimpiin häiriöihin liittyy subjektiivista, eli yksilöllistä kärsimystä, sekä elämänlaadun ja toimintakyvyn heikkenemistä. Mielenterveyshäiriöiden diagnosointiin on kaksi psykiatrista tautiluokitusjärjestelmää. Maailman terveysjärjestön kehittämä ICD-järjestelmä ja Yhdysvalloissa psykiatryhdistyksen kehittämä DSM-järjestelmä. (THLb 2016.)

Mielenterveyden häiriöt koostuvat monen tekijän summasta, mikä tarkoittaa, että kenen tahansa mieli voi järkkäytyä jossain elämänvaiheessa ja aiheuttaa väliaikaista henkistä pahoinvointia. Funktionaalinen mielenterveyden prosessimalli kuvaa syy- ja seuraussuhteita, sekä niiden välistä tasapainoilua mielenterveyden käsitteessä. ”Usein jokin stressitekijä lopulta laukaisee häiriön, jonka puhkeamiselle muut tekijät ovat jo aiemmin luoneet pohjaa.” (THLb 2016.) Mielenterveyden häiriöksi ei luokitella arkielämän vastoinkäymisiin liittyviä reaktioita, kuten menetykseen liittyvä suru. Nämä ovat normaaliin elämään liittyviä reaktioita, joita ei kuulu nähdä sairautena. (THLb 2016). Esimerkiksi masennuksen diagnoosiin vaaditaan mielialan ohelle vähintään viittä samanaikaista oiretta, vähintään kahden viikon aikajaksolla. Tällä erotetaan esimerkiksi epäonnistumisen jälkeinen masennuksen tunne masennustilasta mielenterveyden häiriönä. (Huttunen 2015.)

Karkeasti jaoteltuina mielenterveyden häiriöt jakautuvat neurooseihin, psyykooseihin ja persoonallisuushäiriöihin, mutta lääketieteessä luokkia on useampia. Fyysiset oireet liittyvät kaikkiin psyykkisiin häiriöihin. (Portti Vaaputeen 2015.) Neuroosi on psyykinen häiriö, jossa todellisuudentaju säilyy, mutta henkilö kärsii erilaisista ruumiillisista oireista kuten ahdistuneisuudesta tai peloista, jotka ovat toistuvia tai suhteellisen pysyviä ja ratkaisemattomia oireita (Huttunen 2015). Ahdistuneisuushäiriöitä ovat muun

muassa yleistynyt ahdistuneisuus, paniikkihäiriö, erilaiset kohteelliset pelot, pakko-oireinen häiriö, sekamuotoinen ahdistuneisuushäiriö ja trauma-peräinen stressireaktio (Toivio & Nordling 2013, 169).

”Psykooseista puhutaan silloin, kun henkilön kosketus todellisuuteen on joko laajasti tai rajatusti heikentynyt” (Toivio & Nordling 2013, 195). Se on elimellinen tai psyykinen häiriö, jolloin henkilön on vaikea erottaa mikä on totta ja mikä ei (Huttunen 2015). Sisäiset ja ulkoiset ärsykkeet voivat sekoittaa siten, että henkilö ei ole varma niiden alkuperästä. Esimerkiksi äänestä hän ei tiedä tuleeko se ulkopuolelta vai tuottaako hän sen itse. Sama liittyy myös muihin aisteihin. Ongelma psykoosien hoidossa on, että sairastuneella ei yleensä ole sairaudentuntoa. Psykoosiin kuuluvia häiriöitä ovat skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, psykoottistasoinen masennus, alkoholipsykoosit ja synnytyspsykoosi. (Toivio & Nordling 2013, 169.)

Persoonallisuushäiriöille olennaista on jo nuorella iällä ilmennyt käyttäytymisen tapa, joka aiheuttaa henkilölle kärsimystä tai on muuten haitallinen. Persoonallisuushäiriölle ominaista ovat vaikeudet vuorovaikutustaidoissa ja tunneilmaisussa, sekä alttius impulsiiviseen käytökseen. (Huttunen 2015.) Persoonallisuushäiriöitä diagnostisoidessa on neljä kriteeriä, joista ensimmäisenä erotetaan persoonallisuuden muutos persoonallisuushäiriöstä. Persoonallisuuden muutoksen taustalla on yleensä jokin elimellinen vaurio, aivovamma, aivosairaus tai toimintahäiriö, joka vaikuttaa toiminnan muutokseen, kun taas persoonallisuushäiriö on psyykkistä sairastumisesta. Toisena kriteerinä on tunne-elämän voimakkuus ja sen asianmukaisuus tilanteisiin nähden. Kolmantena on impulssikontrolli ja tarpeiden tyydyttäminen eli kuinka sisäisiä viettilylykkeitä kontrolloidaan ja kuinka tarpeiden tyydyttäminen tapahtuu. Neljäntenä eli viimeisenä kriteerinä on ihmissuhteiden luonne ja toimintatapa, jossa tutkitaan esimerkiksi henkilön empatiakykyä ja toisten ihmisten tarpeiden huomioonottoa. Siihen liittyy myös henkilön kokemukset muista ihmisistä, kuten kokeeko hän muut esimerkiksi pelottavina ja ahdistusta provosoivina tai onko muilla hänelle lainkaan merkitysarvoa. (Toivio & Nordling 2013, 161.)

Persoonallisuushäiriöt voidaan jakaa yhdeksään eri alaluokkaan, joille jokaiselle on vielä yksilöidymät erityispiirteet. Alaluokan häiriöt ovat estynyt, riippuva, epäluuloinen, eritäytyvä, vaativa, huomionhakuinen, epävakaa, narsistinen sekä epäsosiaalinen persoonallisuus. (Toivio & Nordling 2013, 161.) On kuitenkin huomioitavaa, ettei voimakas ristiriita, esimerkiksi vakaumuksessa tai mielipiteissä, yksilön ja muiden ihmisten välillä ei ole peruste mielenterveyshäiriön diagnosoinnille (THLb 2016).

3.2 Mielenterveyspalvelut, -hoito, -terapia ja -kuntoutus

Mielenterveyden ylläpito lähtee arkisista asioista ja oman hyvinvoinnin huolehtimisesta. Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä on lueteltuna jo aiemmin esitetyssä kuviossa 1 Mielenterveyteen vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöistä (s. 4). Kuviossa on luettelo sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä, jotka osittain suojaavat mielenhäiriöiltä. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa

sosiaalinen tuki, turvallinen elinympäristö, hyvä terveys ja itsetunto. Monissa itsehoidon oppaissa ja mielenterveyden edistämisneuvoissa annetaan samankaltaisia ohjeita hyvinvoinnin ylläpitoon. Nämä neuvot eivät kuitenkaan ole omiaan pelastamaan ketään mielenterveyden järkkymiseltä, vaikka voivatkin edesauttaa mielenterveyttä tai kuntoutumista. Mielenterveyshäiriöt vaativat usein ammattihenkilön tukea ja pitkää kuntoutumisjaksoa.

Mielenterveyspalvelut ovat mielenterveyshäiriöiden hoitoa, lievitystä ja ennaltaehkäisyä varten. Mielenterveyspalveluja pääasiassa tarjoavat terveyskeskukset ja erikoissairaanhoido, mutta myös sosiaalipalveluilla ja seurakunnilla on toimintaa, jota voidaan kutsua mielenterveyspalveluiksi. Lisäksi kolmas sektori, eli järjestöt järjestävät monipuolisia palveluja. Mielenterveyspalveluihin kuuluvat yleensä ohjaus, neuvonta, tarpeenmukainen psykososiaalinen tuki, kriisitilanteiden psykososiaalinen tuki sekä mielenterveyden häiriöiden tutkimus, hoito ja kuntoutus. Sosiaali- ja terveysministeriölle kuuluu vastuu mielenterveyspalveluja ohjaavasta lain-säädännöstä sekä hoitoon pääsyyn koskevista määräyksistä ja muusta viranomaisuudesta. Yksityissektorin palveluita on avohoidon, terveyden-huollon, erikoislääkäripalvelujen ja psykoterapian muodossa. (THLc 2016.)

Mielenterveyshäiriöiden hoidossa psykologisten hoitomuotojen rinnalla käytetään usein myös lääkkeellistä hoitoa. Lääkkeen vaikuttavuus ja tehokkuus ovat aina yksilöllisiä johtuen erityisesti henkilön maksan entsyymitoiminnasta. Lääkitys vaikuttaa keskushermostoon ja hermosolujen välittäjäainesysteemeihin. Lääkkeitä pyritään määräämään vain yhtä kerrallaan, mutta on usein mahdotonta. Sopivan lääkkeen, tai lääkeyhdistelmän löytymiseksi on tarkoin kuunneltava potilasta. (Toivio & Nordling 2013, 8.)

Psykoterapia on tavoitteellista toimintaa mielenterveyden ongelmien ja häiriöiden lievittämiseksi tai poistamiseksi. Samalla se tarjoaa mahdollisuuden psyykkiseen kasvuun ja kehitykseen sekä tarjoaa henkilölle valmiuksia itsenäiseen ongelmanratkaisuun. Psykoterapian suuntauksia on monia, mutta niille kaikille yhteistä on, että niissä pyritään potilaan sisäisen autonomian lisääntymiseen. Yhteistä kaikissa terapioissa on se, että terapia on aina asiakkaan ja terapeutin keskeinen vuorovaikutussuhde. Terapiat jaotellaan sen mukaan, mihin psykologiseen teoriaan käytetty menetelmä perustuu, tai kuinka pitkä terapiajakso on. Psykoterapia voidaan jakaa lyhytterapioihin tai pitkiin psykoterapioihin, jotka kestävät useita vuosia. Tapaamiset järjestetään säännöllisesti ja yleensä ennen varsinaista terapiaa on muutama arviointikäynti, joilla kartoitetaan asiakkaan elämäntilannetta ja katsotaan terapiamuodon tarpeellisuutta (Toivio & Nordling 2013, 269-270).

Kuntoutuksesta voidaan käyttää useita määritelmiä, ja eri organisaatioilla voi olla ristiriitaisia käsityksiä kuntoutuksen toteuttamisesta. Yksi melko yleispätevä käsite kuvaa kuntoutusta kasvu- tai oppimisprosessina, joka etenee toimenpiteiden tai palvelujen avulla nykyistä parempaan tilaan muutoksen kautta. Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jolla tuetaan kuntoutujan elämänhallintaa, mukaan lukien sosiaalista selviytymistä ja sosiaaliseen yhteisöön integroitumista, eli yhdistymistä. (Toivio & Nordling 2013, 300.)

Porrasteinen kuntoutusjärjestelmä on kokemuksen perusteella hyväksi todettu järjestelmä, joka on sekä asumista kuntoutuskodeissa, pienkodeissa tai tuetuissa asunnoissa, että toimintaa päiväkeskuksissa, työsaleissa tai klubitallolla. Potilaiden kuuluessa järjestelmän piiriin he siirtyvät kuntoutusportaalta toiselle oman hyvinvointinsa ja kuntoutustarpeiden mukaan. Kuntoutusyksiköiden toiminta järjestetään yhteisöhoitollisesti, jolloin kuntoutusprosessi muodostuu palveluketjun, hoitoketjun tai hoitopolun toteuttamisen tuloksena. (Toivio & Nordling 2013, 301.)

3.3 Psykososiaalinen kuntoutus

”Psykososiaalinen kuntoutus on aktiivista arjessa tapahtuvaa asiakkaan tukemista yhdessä harjoitellen” (Tunnevoima n.d.). Psykososiaalisella kuntoutuksella tavoitellaan haitallisten tapojen ja tottumusten vähentämistä, toiminnan lisäämistä tai viriämistä, fyysisen toimintakyvyn edistämistä sekä uusien taitojen omaksumista. Lisäksi psykososiaalisessa kuntoutuksessa pyritään elämän mielekkyyden lisääntymiseen, elämänlaadun parantumiseen sekä myönteisen ja realistisen minäkäsityksen tai asenteiden omaksumiseen. Tämä tarkoittaa, että kuntoutujan kanssa laaditaan suunnitelma, jossa kartoitetaan kuntoutujan keskeisiä mielenkiinnonkohteita kykyjä ja taitoja kehittämällä, käyttämällä ympäristön tarjoamia mahdollisuuksia ja täten ympäristön hallinnalla, lisäksi opetellaan ongelmanratkaisutaitoja ja viritetään uskoa ja toivoa mielekkään toiminnan kautta. (Toivio & Nordling 2013, 301.)

4 LUOVAT MENETELMÄT

Tässä luvussa määritellään luovat menetelmät ja avataan niiden käytön mahdollisuuksia ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Koska luovat menetelmät voivat toimia myös ihmisen voimavarana, on voimavaroista oma lyhyt lunksa avaamaan käsite. Pääosin keskitytään luovien menetelmien käyttöön kuntoutuksessa ja rajataan luovat menetelmät ja niihin liittyen myös luovuusterapiat kokonaislaajuudessaan opinnäytetyön ulkopuolelle.

Luovia menetelmiä on useita erilaisia ja niiden käyttö on hyvin monipuolista. Kuvallinen ilmaisu sisältää muun muassa maalaamisen, piirtämisen ja muovailun. Musiikki luovana menetelmänä sisältää niin musiikin kuuntelun kuin sen tuottamisen, laulaen tai soittaen. Kirjallisuuteen kuuluu tarinoiden, satujen, runojen, elämäkertojen ja kokemusten kirjoittaminen sekä lukeminen. Luovia menetelmiä voivat olla myös mediatyöskentely, valokuvaaaminen ja videotointi sekä liikunta, tanssi ja draamalliset menetelmät kuten rooliharjoitukset, dramatisointi tai leikilliset tehtävät. (Salo-Chydenius 2015.)

4.1 Voimavarat

Voimavarat ovat ihmisen keinoja selviytyä elämään liittyvistä asioista ja ovat suhteessa ihmisen toimintakykyyn, oikeastaan muodostavat perustan toimintakyvylle. Merkityksellistä on, miten henkilö itse kokee sen omassa

elämässään. Ihmisen toiminnassa voimavaroja voi olla erilaisia, mutta ne kaikki vaikuttavat kykyyn selviytyä. Voimavarat voivat olla kehollisia, henkisiä sekä yhteisöllisiä. Keholliset voimavarat liittyvät kehoon ja elintoi-
mintoihin ja ovat suhteessa elämän ylläpitoon, päivittäisiin toimintoihin, työntekoon ja liikkumiseen. Henkiset voimavarat liittyvät älyllisiin toimin-
toihin sekä persoonallisuuteen, minäkuvaan, luovuuteen ja mielentervey-
teen. (EDU n.d.)

Myös elämäkatsomus ja vakaus ovat henkisiä voimavaroja. Yhteisölliset voimavarat pitävät sisällään muiden ihmisten kanssa tapahtuvat toiminnot, esimerkiksi parisuhteen, perheen, ystävien ja yhteisön kanssa toimimista. (EDU n.d.)

4.2 Luovat menetelmät kuntoutuksessa

Kuntoutuksessa luovien menetelmien tarkoituksena on auttaa asiakasta sanallistamaan, kuvallistamaan tai muuten ilmaisemaan tunteita ja ajatuksia, jotka eivät ole vielä sanallisella tasolla. Luovia menetelmiä käytetään väli-
neenä vuorovaikutussuhteen helpottamiseksi asiakkaan kanssa. Kuntoutuk-
sessa luovien menetelmien avulla kartoitetaan asiakkaan elämäntilannetta ja historiaa sekä erilaisia riskitilanteita, pyrkimyksiä ja haaveita. Niiden avulla voidaan löytää asiakkaan omia voimavaroja, kiinnostuksen kohteita sekä hallinnan ja selviytymisen keinoja, jotka edesauttavat kuntoutumista. Luovien toimintamuotojen avulla työntekijä pyrkii luomaan vastavuoroista dialogia asiakkaan kanssa. Menetelmien kautta vähitellen liitetään ajatuk-
sia, tunteita, mielikuvia ja toimintaa osaksi minuutta, jonka kautta ajattelua ja toimintaa on helpompi muuttaa tarkoituksenmukaisemmaksi. (Salo-Chydenius 2015.)

Luovuusterapiaharjoitukset voivat olla harjoitus-, elämys-, ratkaisu- tai voi-
mavarakeskeisiä. Työskentelymuotoja voidaan yhdistellä, samoin eri luovia menetelmiä: ”kirjallisuusterapiatilaisuuteen voidaan liittää myös kuvia, sä-
veliä, liikettä, tanssia, improvisointeja, meditaatiota, rentoutusta tai mieli-
kuvamatkoja.” (Salo-Chydenius 2015.)

Kuten mikä tahansa muu terapia, luovuusterapian tarkoitus on auttaa asia-
kasta näkemään oma tilansa, jonka jälkeen sitä voi lähteä muuttamaan. Te-
rapia on toimintaa, jolla pyritään kestäviin positiivisiin muutoksiin, taidete-
rapian tarkoitus on siis saada muutos aikaan taiteen avulla. Taideterapian
etuna on se, että sitä voidaan käyttää kun verbaalinen ilmaisu on jostain
syystä haastavaa tai mahdotonta. Taide voi monesti toimia itseilmaisun ja
itsetutkiskelun välineenä paremmin kuin sanat, sillä toisinaan tunteita voi
olla vaikea pukea sanoiksi. Kuvat voivat myös toimia ns. siltana terapeutin
ja asiakkaan välillä, erityisesti jos käsiteltävä aihe on arka. Kuvien konk-
reettisuus helpottaa niiden pohjalta käytyä keskustelua. (Liebmann 2002,
3.) Taidetyöskentelyn käyttäminen terapiassa vahvistaa asiakkaan ja tera-
peutin tasavertaista suhdetta ja vahvistaa asiakkaan aktiivista vuorovaiku-
tussuhdetta. Taide tuo vuorovaikutussuhteeseen aistein havainnoitavan ele-
mentin, josta voi huomata aistimusten, mielikuvien ja tunteiden erilaisen
kuvan heräämisen terapeutin ja asiakkaan välillä. (Rankanen, Hentinen &
Mantere 2007, 36.)

Taiteen avulla voidaan löytää tiedostamattomia tunteita ja käsitellä sekasortoisia ajatuksia. Luovuusterapiat tarjoavat turvallisen väylän käsitellä tunteita ja purkaa niitä hyväksytyin kanavan kautta esimerkiksi vihaa tai aggressioita. Tunteiden lisäksi luovuusterapiat antavat mahdollisuuden käsitellä esimerkiksi ajatuksia, ideoita tai käyttäytymismalleja. (Liebmann 2002, 4.) Muun muassa draamaa voidaan käyttää esimerkiksi ongelmanratkaisuksi lavastamalla arkielämän tilanne, jossa draaman avulla voidaan kohdata arkitodellisuuden aiheuttamia rajoitteita tai etsiä tulevaisuuden vaihtoehtoja. Yhtälailla kuvat antavat tämän mahdollisuuden kokeilla ja kuvitella uusia vaihtoehtoja ja sulkea vanhoja, avoimia ja keskeneräisiä hahmoja (Heikkilä, Paloheimo & Taipale 2000, 15).

5 ONNELLISUUS JA UNELMAT

Mitä ovat onnellisuus ja unelmat? Nämä ovat ehkä selkeinä käsitteinä mielessä, mutta kun ne pitäisi selittää, eivät ne olekaan niin yksinkertaisia sanallistaa. Tässä luvussa määritellään onnellisuutta tukeutuen Uusitalo-Malmivaaran teokseen Positiivisen psykologian voima (2014) sekä unelmia pohjaten Kurjen pro gradu -tutkielmaan Pilvilinnoja vai ihan oikeita unelmia? - haaveen käsitteen laadullinen tarkastelu (2009), sillä Kurjen tutkimusnäkökulma ja tarkastelutapa vastasivat mielestäni parhaiten sitä, mitä tarkoitan unelmilla ja niiden mahdollisella merkityksellä opinnäytetyössäni. Samalla alustetaan seuraavaa päälukua (luku 6) varten onnellisuuden ja unelmien merkitystä ihmisen hyvinvoinnissa. Opinnäytetyössäni on taustalla Ojasen positiivisen psykologian teoriaa (2007), mutta onnellisuutta käsittelevässä luvusta olen jättänyt Ojasen teorian pois. Mielestäni - ja samoin joidenkin Ojasen onnellisuusfilosofiaa kritisoineiden mukaan - Ojasen onnellisuutta käsittelevissä teoksissa enemminkin annetaan ohjeita onnellisuuden saavuttamiseksi, mikä ei ole olennaista opinnäytetyöni tavoitteen kannalta. (Onnellisuudesta päämääränä vai psykologisena tilana ks. Martela 2014.) Sen sijaan käytän Ojasen ajatuksia ja väittämiä luvussa 6 analysoidessani Niemisen (5.2.2016) haastattelussa saamiani teemoiteltuja tuloksia ja peilatessani niitä teorian tietoon.

5.1 Onnellisuus

Onnellisuudesta on tullut nykykulttuurissa erittäin keskeistä. Sen voisi nähdä jo yhtenä onnistumisen mittana. Jotkut jopa uskovat onnellisuuden olevan ainoa asia, johon ihminen pyrkii. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 30.)

Onnellisuus ei ole yksinkertaisesti selitettävissä, vaikka se on sana, jonka jokainen ymmärtää. Loppupelissä käsite on hyvin epäselvä. Frank Martela jakaa onnellisuuden ainakin kolmeksi erilaiseksi. Näitä kolmea eri onnellisuutta ovat positiiviset tunteet, elämäntyytyväisyys sekä näitä haastavat eudaimonistiset onnellisuusperspektiivit, jotka näkevät elämän arvokkuuden laajemmin kuin yksittäisten tunteiden näkökulmasta. Hänen mielestään monikaan ei ole kiinnostunut itse onnellisuudesta, vaan asioista, jotka tekevät meidät onnellisiksi. Martela esittää onnellisuuden sivutuotteena, joka

vahvistuu arvokkaan ja täyteläisen elämän ohessa silloin, kun elämässä etsitään vapaaehtoisuutta, kyvykkyyttä, yhteenkuuluvuutta ja hyväntekemisen tunnetta. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 31.)

Nykyinen onnellisuuden käsite kytkeytyy humanismiin, joka nosti ihmisen yksilönä maailmankuvan keskiöön, kun taas aiemmin onnellisuus on liitetty esimerkiksi onnistumiseen tai kristinuskon valtakauden aikana teologiaan. John Stuart Mill on luonut onnellisuudesta asian, johon jokainen pyrkii, josta muodostui ajatus, että onnellisuus on jonkinlainen hyvältä tuntuva psykologinen tila. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 33.)

Yleisimpänä onnellisuusmittarina pidetään subjektiivista hyvinvointia, joka lienee hetkellä paras mahdollinen mittari onnellisuudelle, jonka tiede on kyennyt luomaan. Onnellisuuden kokemuksesta on luotu paljon mittareita ja kyselyitä, mutta monet tutkijat pyrkivät välttelemään niitä, niiden epäluotettavuuden vuoksi. Onnellisuuteen on suhteessa niin lukuisat seikat, että onnellisuuden mittaamisen tulokset voivat vaihdella monien tekijöiden syystä. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 34-44.)

Yhteenvetona onnellisuuden voisi kuitenkin käsittää jonkinlaisena hyvinvoinninmuotona, johon kuuluu tyytyväisyys, innostus ja merkityksellisyys. Hyvän olon keskeisinä vaikuttavina tekijöinä voitaisiin pitää jo alussa lueteltuja asioita; vapaaehtoisuus, kyvykkyyks, yhteenkuuluvuus sekä hyväntekeminen. Näitä kaikkia yhdessä mittaamalla voisi saada jonkinlaisen kokonaiskuvan henkilön psykologisesta kokonaisterveydestä ja tunnekunnosta sekä siitä saisi selville onko hän onnellinen ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 57.)

5.2 Unelmat

Sanakirjoistakaan ei löydy suoraa määritelmää unelmalle. Synonymisanakirjakin tarjoaa useampia sanoja kuten haave, toive, pilvilinna, tuulentupa, päiväuni, utopia ja illuusio. Tämä jo kertoo siitä, ettei ilmiö ole kovin yksinkertainen. (Kurki 2009, 1.)

”Unelma vaikuttaa olevan jotain aivan tuttua, mutta silti käsitteen merkitys jää hieman hämäräksi.” Unelmia voi olla monenlaisia. Ihminen voi unelmoida esimerkiksi paremmasta huomisesta, omasta kodista, lemmikistä tai onnesta. Alun perin unelmoinnista on kiinnostuttu keinona tutkia ja hahmottaa ihmisen tietoisuutta, tiedonkäsittelyä ja mielikuvitusta. Sittenkin unelmia on alettu lähestymään toimintateoreettisesta ja motivaatiotutkimuksen suunnasta. Haaveet liitetään osaksi ihmisen tavoitteellista toimintaa. (Kurki 2009, 1-2.)

Haaveita ja unelmointia on tutkijoiden keskuudessa pidetty vuosien saatossa todellisuudesta irrallisina asioina, mutta tutkimukset ovat osoittaneet haaveiden pääosin liittyvän hyvinkin arkisiin asioihin. Niihin ovat liittyneet muun muassa terveyteen, ihmissuhteisiin, saavutuksiin liittyviä toiveita tulevast, eli ne eivät ole niin todellisuudesta irtonaisia kuin tutkijat ovat joskus olettaneet. Haaveet koskettavat hyvin arkipäiväisiä asioita. (Kurki 2009, 3.)

Voisiko unelmoinnin tiivistää jotenkin tulevaisuuden tapahtumia koskevaksi oletukseksi, johon liittyy todennäköisyyden arviointia menneiden kokemusten ja onnistumisten valossa? Se on unelmoinnin muoto, jonka on koettu vaikuttavan motivaation ja toiminnan lisääntymiseen. Korkea halu saavuttaa unelma lisää motivaatiota pyrkiä sitä kohti, kun taas toisenlainen ajattelutapa on fantasiointi spontaanien tulevaisuutta koskevien mielikuvien viljely. Se puolestaan vähentää ihmisen intoa toteuttaa tulevaisuuskuviaan, mikä tutkijoiden tulkinnan mukaan johtuu siitä, ettei kuvittelu tässä tapauksessa ole itsessään palkitsevaa ja fantasioijat eivät ota huomioon todellisuuden reunaehtoja. (Kurki 2009, 4.)

6 ONNELLISUUS JA UNELMAT HYVINVOINNIN TUKENA LUOVIA MENETELMIÄ KÄYTTÄEN

Luvussa käsitellään teemahaastattelusta saatua aineistoa suhteessa opinnäytetyön teoriaan. Aluksi esitellään asiantuntija ja hieman hänen työnkuvaansa sekä hänen ajatuksiaan opinnäytetyön käsitteistä. Hänen ajatustensa johdattalemana seuraava alaluku käsittelee luovien menetelmien merkitystä mielenterveyskuntoutuksessa, jonka jälkeisessä luvussa keskitytään onnellisuuden ja unelmien merkitykseen kuntoutuksessa. Tämän jälkeen keskitytään siihen, kuinka luovien menetelmien avulla voidaan mahdollistaa onnellisuuden kokemus ja tukea unelmia. Lopuksi pohditaan unelmien tarpeellisuutta ja mahdollisia haittoja.

6.1 Asiantuntijahaastattelu tulosten taustalla

Opinnäytetyötäni varten haastattelin toimintaterapeutti Satu Niemistä, jolla on vuosien työkokemus Kanta Hämeen keskussairaalan poliklinikalla aikuisten parissa. Toimintaterapeutin pohjakoulutustaan (1993) hän on täydentänyt ammatillisen opettajan pätevyydellä (2008) sekä kirjallisuus-terapian (2001) ja voimauttavan valokuvan menetelmän opinnoilla. Haastattelua varten tapasimme Niemisen kanssa Hämeenlinnassa Raatihuoneen kadulla sijaitsevassa leipomossa, jossa haastattelu nauhoitettiin. Nykyisessä työssään keskussairaalan poliklinikalla Nieminen tekee toimintakykyarviointeja yksilö- ja ryhmämuotoisesti sekä yksilöllistä ja ryhmämuotoista toimintaterapiaa. Työssään Nieminen käyttää paljon luovia menetelmiä kuten savi, kankaanpaino, silkkityö, koristemaalaukset ja paljon muuta. Lisäksi hän painotti kirjallisuusterapian olevan yksi ”lempilapsistaan” luovien menetelmien kirjossa. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Seuraavassa ennen teemoittelun tuloksiin perustuvia alalukuja esitän Niemisen ajatuksia luovista menetelmistä osana työtään sekä onnellisuudesta.

Nieminen kertoo luovien menetelmien olevan päivittäinen osa hänen työtään korostaen luovien toimintojen käytön olevan aina tavoitepohjaista. Kuntoutuksessa potilaalle määritellään tavoitteet, joita kohti pyritään ja sen jälkeen yhdessä toimintaterapeutin kanssa kartoitetaan potilaan mielenkiinnonkohteita, jonka kautta yleensä löytyy mielekästä tai merkityksellistä tekemistä kuntoutuksen tueksi. Toimintaa tai luovia menetelmiä voidaan

käyttää vuorovaikutusharjoittelun, vuorovaikutustaitojen tai erilaisten kädentaitojen kehittämiseen. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Luovien toimintojen käyttö myös tarjoaa kuntoutujalle mahdollisuuden ulkoistaa ajatuksiaan ja tunteitaan menetelmien avulla, esimerkiksi visuaalisten kuvien kautta. Luovat menetelmät voivat toimia lisäksi tunteiden vapauttajana, ne voivat olla väylä vahvojen tunteiden purkamiseen turvallisessa ympäristössä. (Malchiodi 2011, 40.) Nieminen käyttää luovia menetelmiä terapian lisäksi myös arvioinneissa. Esimerkiksi kirjoittamista. Hän kertoo myös kankaanpainannan olevan hyvä arvioinnin väline, sillä sen monien vaiheiden ansioista pääsee seuraamaan potilaan kykyjä mm. kognitioita, motoriikkaa ja ongelmanratkaisukykyä.

Onnellisuuden Nieminen näkee siten, että ihminen on onnellinen kun hän kokee olevansa hyödyllinen ja kun hänellä on riittävä sosiaalinen verkosto sekä pystyy osallistumaan itselle mielekkäaseen toimintaan. Koska ihminen on sosiaalinen, toiminnallinen hän tarvitsee kokemuksen siitä, että on hyödyllinen ja voi tehdä itselleen mieleisiä asioita. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Kaikille on tärkeää kokea muilta ihmisiltä saatua arvostusta. Halu olla arvostettu on syvällä ihmisessä, eikä juuri tärkeämpää asiaa ole olemassa. (Ojanen 2013, 45.) Tutkimukset vapaaehtoistyöntekijöistä osoittavat, että vapaaehtoistyön tekijät ovat keskimääräistä onnellisempia, terveempiä ja kokevat elämänsä mielekkääksi, koska se tuo tunnetta siitä, että elämällä on tarkoitus (Ojanen 2013, 222). Tästä voisi päätellä, että hyödyllisyyden tunne lisää onnellisuutta jossain määrin, tai ainakin on suhteessa siihen.

6.2 Luovien menetelmien merkitys mielenterveyskuntoutuksessa

Luovien toimintojen merkitys mielenterveyskuntoutuksessa on Niemisen mielestä suuri. ”Nykypäivänä ajatellaan sillain, että pelkällä lääkkeellä ei ihminen parane”. Niemisen mukaan kuntoutukseen kuuluu kolme vaihetta, jotka ovat henkilökohtainen keskusteluterapia, lääke ja toiminta. Toiminta tai luova menetelmä voi olla mielihyvätuoja, joka esimerkiksi masentuneella henkilöllä on saattanut olla hyvin pitkään kateissa, tai toiminta voi olla keskittymiskyvyn harjoittelua tai jopa väline vuorovaikutukseen, niin kanssaryhmäläisten kuin terapeutin ja kuntoutujanvälillä. ”Se voi olla toimintaväylä siihen vuorovaikutukseen ja sen harjoitteluun.” Nieminen kertoo, että monet hieman estyneet nuoret aikuiset lähtevät nimenomaan toiminnan kautta paremmin liikkeelle. Hän antaa esimerkin myös maahanmuuttajanaisesta, jonka kanssa yhteisen kielen löytäminen oli aluksi haastavaa, mutta selvisi, että rouva piti kukista. Mosaiikkiruukkuja valmistamalla ja taimia istuttamalla kukkaterapian kautta kommunikointi ja vuorovaikutus saatiin aikaiseksi. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Toiminnallisessa kuntoutuksessa käydään mielellään, sillä mukavien toimintojen tekeminen on hyvin palkitsevaa ja se kun itse saa kenties pitkästä ajasta jotain valmiiksi. Nieminen kokee, että kuntoutujilla on usein kokemus siitä, että asiat jäävät kesken. Monet ovat itsekriittisiä ja hyvin vaativia itseään kohtaan. Mielekkään, luovan toiminnan avulla voidaan löytää toisenlainen tapa toimia, joka motivoi tekemään. Iso merkitys mielenterveyskun-

toutujilla on kun toiminnalle ei aseteta sellaisia tavoitteita, että tehdään hienoa, vaan se tekemisen prosessi on se itse juttu. Ensimmäisenä tulevat oivallukset ja toiminnan prosessi, jonka jälkeen ”kaikki hieno syntyy sivutuotteena”. Hyväksyvällä ilmapiirillä annetaan lupa tehdä ilman laatukriteerejä, joka voi olla monelle hyvin armahtava seikka. Hänen mielestään on uskomatonta miten paljon ihminen tarvitsee lupia, että saisi tehdä asiat omalla tavallaan. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Nieminen puhuu moniammatillisesta työstä omassa työyhteisössään. Siellä toimintaterapia ja sen hyödyt tunnetaan ja myös lääkärit osaavat arvostaa toimintaterapian vaikuttavuutta. Välillä lääkäreiltä tulee pyyntöjä kirjallisuusterapiaryhmään, luovuusryhmään tai taidekurssille, jopa kukkaterapiaan. Nieminen kokee, ettei pystyisi tekemään työtään ilman välineitä luoviin toimintoihin. Niemisen mielestä luovat menetelmät eivät toimi ainoastaan ongelmien parantajina, vaan myös ennaltaehkäisijoinä. Hän kokee, että Suomessa ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä on liian vähän. On kolmas sektori, joka järjestää, mutta tietoisempi onnellisuuden ja hyvinvoinnin näkemyksen tuominen ihmisten tietoisuuteen olisi tärkeää. Luovat menetelmät pitäisi saada työvälineeksi ennaltaehkäisevään toimintaan, jolloin ne voisivat olla väline huonovointisuuden kanssa. ”Me ollaan aika totisia”. Ihmisellä pitäisi olla lupa hullutella ja tilaa hieman leikkimielisyydelle ja vapaalle assosioinnille. Nieminen kokee esimerkiksi voimaannuttavan kirjoittamisen sen kaltaisena, ennaltaehkäisevänä luovana tekemisenä. Ihmiset kokevat saavansa voimaannuttavan kirjoittamisen ryhmästä, jota Nieminen ohjaa, voimaa jaksamiseen ja uutta istuntoa odotetaan sekä vuorovaikutusta muiden ryhmäläisten kanssa luovan toiminnan äärellä. ”Se tuo selkeästi hyvinvointia.” (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Uusi mielenterveyskuntoutukseen saapunut ryhmä on pakolaiset, joiden kanssa ei välttämättä ole yhteistä kieltä ja taustalla on paljon traumaattisia kokemuksia. Silloin luovia menetelmiä voidaan käyttää kommunikaation välineenä, sekä traumahoidon tukena. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) ”Selviytymisessä painottuvat uusien metaforien luominen, merkityksen ja mielekkyyden jälleenrakentaminen ja symboliset prosessit kuten päiväunelmointi, unet ja taide” (Punamäki, Nieminen & Kiviaho 2008, 86). Nieminen kokee, että luovien menetelmien avulla voidaan myös tuoda esille pelkoja tai klikkejä oman onnellisuuden tieltä. Hän perustelee, että jos henkilö esimerkiksi piirtää paljon junia tai busseja toistuvasti, niin asia otetaan puheeksi, ja sitä kautta voi tulla ilmi, että henkilöllä on julkisten kulkuneuvojen käyttämisen pelko, tai henkilö on voinut tulla koulukiusatuksi bussimatalla. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Luovat menetelmät voivat olla kanava ilmaista vaikeiksi koettuja asioita, sellaisia, jotka haittaavat arkielämää tai jopa seisovat onnellisuuden tai unelmien tiellä.

6.3 Onnellisuus ja unelmat kuntoutuksessa

Voisikohan sen kiteyttää jotenkin sillain, että ihminen on onnellinen silloin kun se on jotenkin sinut itsensä kanssa
(Nieminen, haastattelu 5.2.2016).

Toimintaterapeutin roolissa Nieminen ajattelee onnellisuuden kahdelta kantilta. Ensimmäisenä tulevat oman elämän arvot, minkä pohjalta tehdään valintoja ja eletään. Hänen mielestään niiden kuuluu olla itselle selkeät, eikä ristiriidassa oman toiminnan kanssa. Niiden täytyy tuntua hyviltä ja itselle sopivilta. Toisena asiana hän pohtii ajankäyttöä ja sen tasapainoa; sitä etteivät esimerkiksi tuottavat toiminnat vie unesta tai vapaa-ajasta osaa vaan, että elämä jakautuisi lohkoiksi, joissa olisi oma aikansa levolle, tuottavalle toiminnalle ja kaikelle muulle. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Nieminen lisää vielä, että hyväksytyksi tuleminen omana itsenään, oman temperamentin kautta on tärkeää (Nieminen, haastattelu 5.2.2016). Kun suomalaisten hyvän elämän kokemuksia on tutkittu, sen ytimeä on havaittu samankaltaisia tekijöitä kuin onnellisuudessa. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 180). Ihmissuhteet ovat tärkeässä roolissa onnellisuuden kokemuksen kannalta. Hyvään elämään sisältyy hyväksyminen ja hyväksytyksi tuleminen, huolenpito ja huolenpidon saaminen. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 180.) Niemisen mielestä usein törmää siihen, että ihmiset ovat onnettomia koska ulkopuoliset vaatimukset ovat paljon suuremmat kuin, mitä oma temperamentti antaa myöten. Vahvuuksien painottaminen ja niihin kannustaminen luovat pohjaa onnellisuudelle. Kuntoutujan tukeminen. Ihminen tarvitsee osakseen rakentavaa palautetta ja hyväksyvää huomiota. Ulkopuolisten taholta tuleva hyväksyntä on iso asia onnellisuudessa hänen näkemyksen mukaan. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Nieminen pohtii, että ihmisen täytyy olla masentunut, jos sillä ei ole unelmia. Hänen mielestään ihmisellä tulisi olla unelmia, joita on kahdenalaisia; sellaisia, jotka ovat tarkoitettu toteutettaviksi ja niitä kohti elämässä kamppaillaan sekä sellaisia niin sanotusti päiväunelmia, jotka eivät välttämättä koskaan toteudu. Nieminen kertoo kannustavansa kuntoutujiaan näkemään kuntoutuksen mahdollisuutena kääntää oma kelkka siihen suuntaan, mitä elämältä tahtoo. Unelmat toimivat siinä hänen mielestään esimuutoksena omassa mielessä, jos niitä vain tahdotaan kuunnella. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Unelmat kantaa meidän toiveita
(Nieminen, haastattelu 5.2.2016).

Nieminen kertoo unelmien ja mielenterveyden yhteyden merkityksen antaen esimerkin päiväosastolta, jossa työskentelee. Siellä kirjoitusharjoituksissa juuri hoitoon tulleiden tekstit olivat olleet hyvin synkkiä, ja niihin löytyivät vain kieltolauseita ja negaatioita. Kuitenkin kurssin loppua kohti mentäessä, kun henkilöt olivat kuntoutuneet, myös tekstit muuttuivat toiveikkaimmiksi. Niistä alkoi löytyä unelmia, toiveita ja haaveita, ne muuttuivat valoisammiksi. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Toivottomuuden kokemus kuuluu vahvasti masennukseen. Onneksi myös epämääräinen toivo paremmasta kantaa ihmistä eteenpäin. Toivo syntyy yleensä silloin kun elämässä näköpiiriin astuu jotain parempaa. (Ojanen 2007, 121-123.) Luovien menetelmien käyttö on siis voinut toimia kuntoutusprosessin osana toivon herättelijänä, jonka myötä kuntoutujien tekstit ovat muuttuneet toiveikkaimmiksi.

Nieminen käyttää unelmia työssään monin eri tavoin, esimerkiksi tavoitteiden kartoittamisessa. Hänen mielestään ”tavoite” on hyvin juhlallinen sana, ja toisinaan kuntoutujalle vaikea hahmottaa, joten sen sijaan Nieminen kysyy kuntoutujan toiveita tai haaveita. Siitä on usein helpompi lähteä liikkeelle. Vastaan tulee myös niitä, jotka sanovat, etteivät unelmoi mistään, mutta pienen kaivelun jälkeen asia saattaa olla hyvinkin yksittäinen kuten toive, että saisi nukuttua paremmin. Unelmat voivat olla hyvinkin pieniä, ja mitä pienemmiksi niitä pilkkoo, sitä konkreettisempia ne ovat, jolloin ne ovat myös helpommin saavutettavissa. Sillä tavoin on helpompi hahmottaa mihin suuntaan on menossa. Tässä kohtaa Nieminen kokee hoitajan, terapeutin tai muun ammattihenkilön tuen mielenterveys-kuntoutujalle erittäin tärkeäksi, sillä heidän tehtävä on ylläpitää kuntoutujan toivoa silloin kun kuntoutujalla itsellään ei sitä ole. Ammattihenkilö kannattelee kuntoutujaa ja yrittää kaivella niitä asioita, joiden kautta toivo herää tai pysyy yllä. Sitä kautta ne unelmatkin heräävät kun kuntoutuja saa positiivista palautetta, jota ei välttämättä pitkään aikaa ole kuullut. Toiveiden ja unelmien herättelyn ja synnyn kautta voidaan karistaa niin sanottu epäonnistujan leima kuntoutujan otsalta. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

6.4 Luovat menetelmät onnellisuuden kokemuksen mahdollistajina ja unelmien tukena

Luovien menetelmien avulla voidaan tarjota uusia tapoja tutkia itseään ja sitä kautta voi itsestä löytyä erilaisia puolia toimijana. Positiivisen palautteen ja hyväksyvän vuorovaikutussuhteen kautta luovat menetelmät mahdollistavat onnellisuuden tunteen saavuttamisen. Nieminen ottaa esimerkiksi masentuneet, joille mielihyvän kokemus on yksi isoimmista parantavista elementeistä, ja sitä saavutetaan onnistumisien ja kannustamisen kautta, jossa luovien menetelmien käyttö on omiaan. Nieminen kokee tässä tapauksessa mielihyvän olevan lähellä onnellisuutta. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Luovien menetelmien käytön lyhytaikaisvaikutus on Niemisen mielestä se, että esimerkiksi kerta viikossa taidekurssilla saa ajatukset pois omasta masennuksesta ja pahasta olostas edes muutamaksi tunniksi. Pitkällä tähtäimellä aivot saattavat saada siitä syötteen, joka voi muuttaa olemista pitkällä aikavälillä. Hän vertaa luovia menetelmiä kuin yhdeksi lääkkeeksi. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Ojanen teoksessaan siteeraa Martin Seligmania, jonka mukaan vahvuuksien tunnistaminen kohottaa mielialaa (Ojanen 2013, 154). Oman luovan toiminnon löytymisen kautta voisi siis kehittää omia vahvuuksiaan, joka on yhteydessä mielialan kohoamiseen.

Nieminen ottaa esimerkiksi voimavarakehyksen tekemisen, mikä tarkoittaa, että kuntoutuja valitsee ensiksi kehykset, jotka hän koristelee, maalaa tai tuunaa mieleisekseen. Seuraavalle tapaamiskerralle hän tuo mukanaan itselleen merkityksellisen kuvan tai tekstin, joka voimaannuttaa häntä itseään ja se liitetään jo valmistettuihin kehyksiin ja viedään kotiin. Kehykset toimivat siten muistutuksena itseä voimaannuttavista asioista. Oman onnellisuuden ja voimaantumisen äärelle johdattelu on äärimmäisen tärkeää kuntoutumisen, mielenterveyden ja hyvinvoinnin kannalta Niemisen kokemuksen mukaan. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Käsinkosketeltava tuo-

tos on arvokas osa kuntoutumista, sillä se toimii siirtymäobjektina, konkreettisenä tallenteena, joka palauttaa mieleen terapiasuhteen tapaamiskertojen välillä. Toisille kuntoutujille teoksen katselu voi helpottaa vuorovaikutussuhdetta kun on yhteinen kuva, jota katsoa ja puhua sen kautta ennemmin kuin katsoa suoraan terapeuttiin. Erityisesti vaikeita asioita käsiteltäessä teoksen kautta puhuminen ja katseen siihen kiinnittäminen voi helpottaa asian jakamista sanallisesti. (Malchiodi 2011, 40.)

Nieminen kokee luovien menetelmien lisäävän ihmisen omaa hallinnan tunnetta, joka on yhteydessä ihmisen onnellisuuteen (Nieminen, haastattelu 5.2.2016). Ojaseen teoksessa ihmisen tarvekuvaukseen kuuluvat riippumattomuus, itsenäisyys, hallinta, saavuttaminen, itsensä toteuttaminen, minän vahvistaminen, minän tehokkuus, itsekontrolli sekä opittu vahvuus, jotka kaikki ovat autonomian käsitteitä. Mielestäni tarvekuvaus tukee Niemisen kantaa hallinnan tärkeydestä. Lisäksi se tukee luovien menetelmien käytön tärkeyttä, sillä ihmisen perustarpeisiin luetaan yhtenä osana itsensä toteuttaminen. Myös Maslowin viisiportaiseen tarvehierarkiaan sisältyy itsen toteuttaminen, joka löytyy tarvehierarkian huipulta. (Ojanen 2007, 64.)

Niemisen mukaan kuntoutujien kanssa ei lähdetä luoviin toimintoihin ilman kuntoutujan omaa tahtoa. Esimerkkinä hän kertoo, että vaikka henkilökunta kuinka kokisi kuntoutujan hyötyvän silkkitoista sen pitkäjänteisyyden ja arvaamattomuuden vuoksi, mutta jos kuntoutuja ei kerta kaikkiaan tahdo tehdä silkkitoita, niin siihen ei lähdetä. Kaikki, mitä toimintaterapiassa tehdään, on asiakaslähtöistä ja siellä annetaan vapaat kädet työskentelylle. Kuntoutuja saa itse valita menetelmän sekä tavat toimia ja tehdä. Tämä lisää henkilön hallinnan ja vaikuttamisen tunnetta, joka on suhteessa onnellisuuden kokemiseen - olla itse oman elämänsä ohjaaja. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) ”Ihmisen hyvinvoinnin lähteenä autonomian ja läheisyyden kokemukset ovat kaikkein merkittävimpiä.” Kun ihminen on kykenevä rakastamaan ja vastaanottamaan rakkautta sekä hän on kykenevä itse saamaan jotain aikaan, kokee hän mielekkyyttä, mielihyvää ja onnellisuutta. Tutkimustulokset osoittavat hallinnan, jopa sen illuusion vahvistavan ihmisen oma-aloitteisuutta ja yrityshalua. (Ojanen 2007, 61-72.)

Luovien menetelmien avulla voidaan tukea unelmia monin keinoin. Nieminen antaa esimerkiksi aarrekarttatekniikan, joka on kollaasitekniikka. Sen avulla käydään läpi, mitä elämältään toivoo. Hänen mielestään juuri sitä kautta voi hakea omaa hyvinvointia ja onnellisuutta, jota kohti tahtoo kulkea. Varsinaiseen aarrekarttatekniikkaan kuuluu päivämäärät, joista voi välillä tarkastaa, mitä unelmalle kuuluu; sillä tavoin unelmat tehdään tavoitteiksi. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Aarrekarttatekniikka on hyvin konkreettinen esimerkki luovien menetelmien käytöstä kuntoutuksen tukena.

A dream written down with a date becomes a goal.
A goal broken down into steps becomes a plan.
A plan backed by action makes your dreams come true.

- Tuntematon

Toisena käytännön esimerkkinä Nieminen kertoo spiraalipäiväkirjasta, jota hän käyttää kuntoutujien kanssa. Menetelmä on kirjoittamista, jossa monien vaiheiden avulla houkutellessa ihmistä kirjoittamaan asioita, joista on kiitollinen. Jälleen kiitollisuus on suhteessa onnellisuuden kokemukseen. Hän näkee luovien menetelmien mahdollistavan positiivisten asioiden näkemistä. Nieminen kokee, että ihmisillä on paljon negatiivisiin jämähtäneitä oletuksia itsestään ja omasta toiminnasta. Positiivisten asioiden löytyessä voidaan niin sanotusti murtaa negaation kaavaa. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Nieminen on kuitenkin sitä mieltä, että luovia menetelmiä voidaan käyttää väärin. Viemällä vääränlaista toimintaa asiakkaille voi olla jopa asiakasta pilkkaavaa, jos toiminta viedään vain toiminnan vuoksi ilman tavoitteita. Toimintojen kuuluisi aina olla asiakkaista, tässä tapauksessa kuntoutujan toiveista ja tarpeista kumpuavaa – asiakaslähtöistä. Kuntoutujan kuuleminen on kaikki kaikessa. Mitä hän tykkää tehdä ja mihin hän on valmis sekä tuki siihen jos kuntoutujalla on kiinnostus johonkin uuteen. Nieminen käyttää esimerkiksi arvioinneissa kuntoutujalle täysin uusia menetelmiä). Tällöin hän voi arvioida kuntoutujan kykyä oppia uutta ja samalla hän näkee kuntoutujan ohjeenlukutaitoa ja kuinka sanallisia ohjeita vastaanotetaan (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Luovien menetelmien avulla voidaan johdatella omien unelmien äärelle
(Nieminen, haastattelu 5.2.2016).

Unelmien löytäminen luovien menetelmien avulla on mahdollista. Nieminen nostaa esimerkiksi voimauttavan valokuvauksen menetelmän, jonka koulutuksen hän itse on käynyt. Hänen mielestään sieltä hän on saanut hyviä materiaaleja omaan työskentelyynsä mm. se ”miten haluan tulla nähdyksi”, on asia, jota kautta voi lähteä herättelemään omia unelmiaan. Kirjoittamista hän pitää menetelmänä, jonka avulla voidaan sanallisesti pohtia niitä, vaikka teemoittain. Eriteltyjä teemoja tarkastelemalla voidaan miettiä mitä niille voi ja haluaa tehdä. Kollaasitekniikalla voidaan kuvallistaa unelmia esimerkiksi leikkaamalla lehdistä kuvia, miksi ei sanojakin ja koota unelmista kollaasi. Nieminen muistelee haaveilun voimaa vetovoimanlaki teoksesta, joka sisältää vetovoimalaki ajattelun. Se tarkoittaa yksinkertaistettuna, että kun asiaa alkaa ajatella, niin sitä alkaa nähdä ympärillään ja toiminta ja elämä alkavat kulkea siihen suuntaan. Esimerkiksi jos haaveilee vauvasta niin alkaakin nähdä ympärillään raskaana olevia naisia ja äitejä lastenrattaiden kanssa. Silloin ehkä oma toimintakin suuntautuu pikkuhiljaa tavoitetta kohti. Myös sen perusajatuksen kautta ja luovat toiminnot yhdistämällä voidaan herätellä omaa haavemaailmaa. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

6.5 Unelmien tarpeellisuus ja mahdolliset haitat

Nieminen kokee, että unelmat voivat olla myös haitallisia, oikeastaan hirveitä jarruja silloin jos haaveillaan jostain, mihin ei ole riittävästi kapasiteettia, eli on niin sanotusti asetettu rima liian korkealle (Nieminen, haastattelu 5.2.2016). Tällaisessa tilanteessa on alettava miettimään esimerkiksi

arvioinnin kautta sitä, millaisten unelmien toteutukseen voimavarat ja toimintakyky riittävät kyseisellä hetkellä. Unelmat voivat jarruttaa ihmistä myös siten, ettei uskalleta unelmoida, jotta välttyttäisiin pettymyksiltä. Pessimistinen ajattelu ei anna unelmoinnille tilaa, koska ajatellaan kun ennenkin on petytty, niin sen on tapahtuva uudestaan. Tällöin itse unelma ei ole esteenä, mutta suhtautumistapa unelmaan tuo rajoitteita.

Unelmointia pidetään arkikielessä niin sanotusti turhana haihatteluna, eikä leikkimielisydelle anneta aina tilaa. Nieminen kuitenkin kokee, että ilman unelmia ei voi olla onnellinen. ”Olisi se aika hirveä tilanne jos olisi saanut jo kaiken.” Nieminen pohtii voiko ihminen olla silloin onnellinen, hän ei usko sen olevan mahdollista – jotain on aina unelmoitavissa. Unelma voi olla hyvin monenlaista, on se sitten hankinta, matka tai vaikka terveyteen liittyvä. Eikä unelmien tarvitse olla suuria ja taivasta hipovia, niin kuin usein mielletään. Unelmat voivat olla hyvin pieniä ja yksinkertaisia, arkielämään työhön tai mihin tahansa liittyviä. Ne voivat olla jopa asioiden pienentämistä. Niillä voidaan hakea elämään tasapainoa. On vain muistettava niiden pilkkominen, jolloin tavoitteita on helpompi saavuttaa. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.)

Omassa työssään Nieminen kyllä käyttää unelmia enemmän ja vähemmän tietoisesti kuntoutujiensa kanssa, koska hän pitää unelmointia ja sen toteuttamista osana elämän hallintaa ja sen kohti menemistä. Rohkaisun avulla kohti omaa elämän hallintaa ja unelmia, joiden äärellä hän on työnsä puolesta viikoittain. Pitämässään kirjallisuusterapiaryhmissä hän käyttää harjoitteita, joissa ruokitaan unelmia ja luodaan perspektiiviä. Ajatustasolla voidaan tehdä mitä vaan paisuttelun, liioittelun ja asialla mässäilyn keinoin. Vasta sen jälkeen voidaan lähteä pohtimaan miten asiat voidaan pistää käytännön tasolle. Hän korostaa huumorin merkitystä. (Nieminen, haastattelu 5.2.2016.) Huumorin yhteys mielenterveyteen ja onnellisuuteen on merkittävä, sillä se on yhteydessä myös elämänhallintaan, itseluottamukseen, mielialaan ja ahdistuneisuuteen. Siten huumorintaju on psyykkisen hyvinvoinnin yksi osa. Sitä tukevat myös lukuisat tutkimukset. (Ojanen 2007, 232.)

7 POHDINTA

Viimeinen pääluku on pohdintaosio, jossa arvioidaan ja tiivistetään opin- näytetyötä. Luvun tarkoituksena on arvioida itse oppin- näytetyöprosessia sekä pohtia oppin- näytetyön jatko- ja soveltamismahdollisuuksia.

Oppin- näytetyön yhtenä kriteerinä on ollut rajata se tiukasti ja toteuttaa suunniteltuun aikatauluun hyvin napakalla otteella, ja se on toteutunut hyvin. Tekeminen on ollut hyvin intensiivistä lyhyehkössä ajassa. Tilaa pitkäaikaiselle aiheen prosessoinnille mielen sopukoissa ei ole juuri ollut, mutta se on helpottanut pitämään aiheen hyvin rajattuna, eikä oppin- näytetyö ole lähtenyt siksi rönsyilemään suunniteltua laajemmaksi. Toisaalta pitkäaikainen työskentely olisi antanut aiheen prosessoinnille tilaa, jolloin tarkastelu voisi löytää monipuolisempia ulottuvuuksia ja laajempaa näkökulmaa, vaikka oppin- näytetyö itsessään ei olisi laajentunut. Tämä oppin- näytetyö on kuitenkin itsessään napakka tietopaketti siinä käsitellyistä aiheista ja se on luonut hie- man uutta näkökulmaa kuntoutuksessa käytettäviin työskentelytapoihin unelmien ja onnellisuuden kautta luovien menetelmien avulla.

Tutkimuksen tuottama raportti on erinomainen selvitys luovista menetelmistä onnellisuuden ja unelmien tukena kuntoutuksen kentällä työskentelevälle alan ammattilaiselle. Siitä voi saada uudenlaisia eväitä omaan työskentelyyn, erityisesti jos luovien menetelmien käyttö omassa työssä ei ole tuttua. Ohjaustoiminnan artoimelle, joille luovien menetelmien käyttö kuuluu perusosaamiseen, on oppin- näytetyössä tutkimustietoa ja teoriaa onnellisuuden ja unelmien käytöstä sekä hyödyistä kuntoutuksen tukena. Toki luovina alan ammattilaisina ohjaustoiminnan artoimi tai muu ammattihenkilö kuten sosionomi, toimintaterapeutti ym. joka tuntee oman asiakasryhmänsä sekä toimintaympäristönsä, voi hyödyntää teoriaa myös muiden asiakasryhmien kanssa käytettäväksi.

Itselleni oppin- näytetyö alun perinkin on ollut tarkoitukseltaan pääosin syventää jo olemassa olevaa tietoutta ja se on ollut hyödyksi. Oppin- näytetyö aikana valitettavasti yhteen aiheeseen on mahdotonta perehtyä syvästi jos tah- too oppia paljon. Oppin- näytetyön teko on ollut loistava mahdollisuus lisätä tietoa erityisesti mielenterveyteen liittyvistä asioista. Oppin- näytetyössä olen päässyt myös tutustumaan asiayhteydessään uuteen aiheeseen, unelmiin ja niiden hyödyntämiseen niin luovien menetelmien käytössä kuin kuntoutuksessa.

Tutkimus on sovellettavissa useiden eri alojen kentällä. Sitä voidaan käyttää niin hoidollisen työn tukena kuin esimerkiksi virkistystoimintaan painottuvassa toiminnassa. Hoidolliseen työhön oppin- näytetyö saattaisi tuoda uuden tavan toimia potilaiden, asiakkaiden, kuntoutujien kanssa, esimerkiksi luovien toimintojen käyttöönoton tai unelmoimisen hyödyntämisen asiakas- työssä. Virkistystoimintaan voitaisiin ottaa mukaan onnellisuuden käsite ja yhdistää se toimintaan. Mahdollisuuksia on monia..

Satu Niemisen haastattelusta sai valtavasti tietoa aiheista, ja hyvin samankaltaista kuin lähdekirjoista saatu tieto, jolloin aineisto ja lähteet tukivat toi-

siaan erinomaisesti, mutta jatkotutkimusta ajatellen haastateltavia olisi ehdottomasti useampi, ja hieman eri alojen asiantuntijoita, jolloin tutkimuksesta saisi laajemman ja itsensä kanssa keskustelevan. Haastateltavan asiantuntemus oli erittäin laaja, mutta olisi ollut mielenkiintoista verrata haastatteluvastauksia toisen asiantuntijan vastauksiin. Olisivatko ne tukeneet toisiaan, vai olisiko siellä ollut ristiriitaisuuksia? Haastateltavaksi voisi ottaa myös kuntoutujan, jolloin tutkimuksen näkökulma muuttuisi hieman. Tällöin tutkimuksessa voisi peilata asiantuntijan ja kuntoutujan näkemyksiä keskenään. Tutkimuksen käsitteitä voisi yleisesti syventää tai vaihtoehtoisesti painottaa jotain aihealuetta enemmän. Mielenkiintoni heräsi unelmiin, joista tietoa ei tässä opinnäytetyössä ole kovin laajasti. Seuraava tutkimus voisi jopa painottaa erityisesti unelmien tutkimiseen samassa konseptissa.

Jatkotutkimusta ajatellen itseäni jäi kiinnostamaan myös lääkkeiden korvaaminen kuntoutuksessa mahdollisesti luovilla menetelmillä. Jos tekisin opinnäytetyön uudestaan tai jatkan aiheesta, lisäisin haastattelukysymyksiin ”voiko mielestäsi luovilla menetelmillä korvata lääkkeellisen kuntoutuksen?”, ”edistävätkö luovat menetelmät lääkkeettömä kuntoutusta?” tai ”voidaanko unelmia käyttää lääkkeettömän kuntoutuksen tukena?” sekä mahdollisesti monia muita kysymyksiä aiheesta. Lisäksi tutustuisin myös lääkkeelliseen kuntoutukseen.

Jatkotutkimuksessa opinnäytetyön aineistonkeruun voisi hoitaa myös käyttäen luovia, toiminnallisia menetelmiä asiakasryhmän kanssa ja taustateoriassa voisi hyödyntää esimerkiksi TTAP-menetelmiä tai unelma-työskentelyopasta (jota en kerinnyt saamaan ajoissa tätä opinnäytetyöstä varten). Kokonaisuudessaan tämä opinnäytetyö on hyvä ponnahduslauta aiheeseen tutustuessa, ja mahdollisuus lähteä tutkimaan käsiteltyjä aiheita syvemmin.

Päällimmäisenä opinnäytetyöprosessista on jäänyt mieleen unelmien suurempi merkitys suhteessa ihmisen hyvinvointiin ja onnellisuuteen kuin alkujaan osasin odottaa. Unelmat ovat merkityksellinen osa selviytymisen kannalta ja hyvinvoinnin edistämistä. Opinnäytetyöprosessi myös vahvisti tietojani luovien menetelmien käytöstä mielenterveyden edistämiseksi. Kaikkiaan opinnäytetyö syvensi tietouttani luovien menetelmien hyödyistä sekä onnellisuuden ja unelmien tärkeydestä, kuten oli prosessin tarkoitus. Lisäksi opinnäytetyö toi tukea jo tehdyille tutkimuksille kuntoutuksen ja luovien menetelmien käytön merkityksestä yhdessä.

LÄHTEET

- EDU. n.d. Oppimateriaalit. Voimavara-aineisto. Viitattu 10.2.2016. <http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/vanhustyo/voimavarat/voimavara-aineistoa.html>
- Heikkilä, T. & Paloheimo, L. & Taipale, I. 2000. Mieli ja Taide. Vantaa: Printway Oy.
- Huttunen, M. 2015. Mielenterveyden häiriöt. Terveyskirjasto. Viitattu 26.1.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2015. Oppimateriaalit. Kirjallisuuskatsaus. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.2.2016. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/kirjallisuuskatsaukset/>
- Karevaara, S. 27.1.2016. Re: Opparikyssärit haastatteluun. Vastaanottaja Saara Koskinen. [Sähköpostiviesti]. Viitattu 27.1.2015
- Kurki, L. 2009. Pilvilinnoja vai ihan oikeita unelmia? : haaveen käsitteen laadullinen tarkastelu. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Liebmann, M. 2002. Mielen kuvia. Suomi: Oy UNIPress Ab.
- Malchiodi, C.A. 2011. Ilmaisuterapiat. EU: UNIPress
- Martela, F. 2014. Onnellisuus. Filosofia.fi. Portti filosofiaan. Julkaistu 11.8.2013. Muokattu 23.9.2014. Viitattu 24.1.2016. <http://filosofia.fi/node/6578>
- Mielenterveysseura. n.d. Mielen hyvinvointi. Viitattu 30.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Nieminen, S. 2016. Toimintaterapeutti. Haastattelu. 5.2.2016. Haastattelijana Saara Koskinen.
- Ojanen, M. 2007. Positiivinen psykologia. Helsinki: Edita.
- Ojanen, M 2013. Onnellisuuden käsikirja. EU: Perussanoma Oy.
- Portti vapauteen. 2015. Päihde- ja mielenterveysongelmien suhde. Ammatilliset oppaat. Viitattu 25.1.2016. http://www.porttivapauteen.fi/ammattillaiset/oppaat_ja_kasikirjat/oppimisvaikeuksista_vapaaksi_-kasikirja/paihde-ja_mielenterveysongelmien_suhde_oppimiseen/millaisia_ovat_yleisimmat_mielenterveysongelmat
- Punamäki, R, Nieminen, P. & Kiviaho, M. 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.

Rankanen, M, Hentinen, H. & Mantere, M. 2007. Taideterapian perusteet. Hämeenlinna: Karisto Oy

Ritala, P. n.d. Johdatus tutkimusmetodologiaan. Keskeiset kvantitatiiviset ja kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Pdf-tiedosto. Viitattu 17.1.2016. http://development-centre.lut.fi/digi/Moodle_pohjat/Ritala_Johdatus%20tutkimusmetodologiaan%202013.pdf

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, Aa. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Laadullinen tutkimus. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 17.1.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, Ab. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemoittelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 17.1.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, Ac. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemahaastattelu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarasto. Viitattu 17.1.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Opetusjulkaisuja 62. Vaasan yliopiston julkaisuja. Julkis-johtaminen 4. Vaasa. Pdf-tiedosto. Viitattu 17.1.2016. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salo-Chydenius, S. 2015. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. Viitattu 26.1.2016. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihdedetymen-etelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

THL. 2016a. Mielenterveys voimavarana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Osaston ylläpitäjä Esa Nordling. Viitattu 29.1.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

THL. 2016b. Mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

THL. 2016c. Mielenterveyspalvelut. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyspalvelut>

Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita.

Toukonen, M. L. 2008. Unelmatyöskentely. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tunnevoima. n.d. Psykososiaalinen kuntoutus. TunneVoima Oy. Viitattu 24.1.2016. <http://www.tunnevoima.fi/psykososiaalinen-kuntoutus/>

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-kustannus.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Kuka olet, mitä teet?
2. Miten luovien menetelmien käyttö näkyy työssäsi?
3. Mitä luovat menetelmät mielestäsi ovat mielenterveyskuntoutuksessa ja mikä on niiden merkitys siinä?
4. Mitä on mielestäsi onnellisuus, mitä tarvitaan ollakseen onnellinen?
5. Mikä merkitys on unelmilla...
 - ...onnellisuuden kannalta?
 - ...mielenterveyden kannalta?
 - ...mielenterveyskuntoutuksen kannalta?
6. Miten luovat menetelmät mahdollistavat kuntoutujan onnellisuuden kokemuksen/kokemuksen yleensä/mielentilan?
7. Miten luovilla menetelmillä mahdollisesti tuetaan unelmia, vai tuetaanko?
 - ...onko tarpeellista?
8. Jos ihmisellä ei ole unelmia voiko luovien menetelmien avulla löytää niitä?
9. Tarvitaanko unelmia ollakseen onnellinen?
10. Voivatko unelmat olla onnellisuuden kokemuksen/kuntoutumisen esteenä?
11. Oletko ajatellut unelmien käyttöä työssäsi? Onko unelmatyöskentely (teos) tuttu?
12. Voivatko luovat menetelmät toimia ongelmien ennaltaehkäisijöinä?

Vapaa sana!