

”Aina jotain uutta tulee rikastuttamaan elämää”

-Luovuuden lähteelle -ryhmän jäsen

Piia Saari

Luovuuden lähteelle

Osallisuuden tukemista taidemenetelmin klubitalon jäsenille

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi Amk

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

02.11.2017

Tekijä Otsikko Sivumäärä Aika	Piia Saari Luovuuden lähteelle -osallisuuden tukemista taidemenetelmin Klubitalon jäsenille 36 sivua + 3 liitettä syksy 2017
Tutkinto	Sosionomi AMK
Koulutusohjelma	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	lehtori Kirsi Lautala lehtori Niina Pietilä
<p>Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä tarkastellaan taidelähtöisten menetelmien vaikutusta mielenterveyskuntoutujien osallisuuden tukemiseen sekä mielenhyvinvointiin. Sosiaalinen osallistuminen ja aktiivinen osallisuus kulttuuritoimintaan ja taiteen tekemiseen lisää muun muassa yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja sallivuutta ja se liitetään hyvään mielenterveyteen.</p> <p>Yhteistyötahona on psykososiaalista kuntoutusmallia toteuttava Porvoon klubitalo, jonka päätaavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien osallisuutta yhteiskunnassa. Kohderyhmäksi opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen Luovuuden lähteelle -ryhmään valikoituivat ne klubitalon jäsenet, jotka kokivat toiminnan itselleen kiinnostavaksi. Lähtökohtana toiminnan toteutukseen oli vapaaehtoisuus, asiakaslähtöisyys ja innostaminen. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena oli tukea osallisuutta ja hyvinvointia taiteen avulla. Tämän lisäksi tavoitteena oli tarjota monitaiteellisia menetelmiä Klubitalon käyttöön. Työn taustalla vaikuttivat osallisuuteen ja sosiokulttuuriseen innostamiseen liittyvät teoriat sekä taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen osallisuuden tukemisessa.</p> <p>Osallistujat kokivat ryhmässä käytetyt menetelmät miltei kokonaan myönteisinä ja varsinkin menetelmien monipuolisuus koettiin antoisana. Ryhmään kuulumisen, luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiiri näkyi osallistujien toisilleen osoittamassa tuessa ja uskalluksessa kokeilla uusia asioita. Luovuuden lähteelle -ryhmän kokonaisuuden ja käytettyjen menetelmien koettiin muun muassa antavan voimaa kohdata arjen haasteita, tuovan vaihtelua arkeen, auttavan itseensä tutustumisessa ja tunteiden ilmaisussa sekä vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin. Samankaltaista monitaiteellista toimintaa toivottiin lisää Klubitalolle jatkossa.</p> <p>Tulokset osoittivat, että monipuolisten taidelähtöisten menetelmien käyttö osallisuuden ja mielenhyvinvoinnin tukemiseen toimii hyvin. Ohjaajalta vaaditaan kuitenkin ammattitaitoa ja herkkyyttä tunnistaa yksilölliset tarpeet toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa erityistä tukea tarvitsevien asiakkaiden kanssa tehdyssä työssä. Opinnäytetyön tulosten toivotaan inspiroivan muita hyvinvointialan toimijoita taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiseen erilaisien ryhmien kanssa niin kuntoutus- kuin muussakin asiakastyössä.</p>	
Avainsanat	osallisuus, mielenterveyskuntoutus, taidelähtöiset menetelmät sosiokulttuurinen innostaminen

Author Title Number of Pages Date	Piia Saari Luovuuden lähteelle -Supporting Participation by Art-Based Methods for Clubhouse Members 36 pages + 3 appendices 2.11.2017
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Kirsi Lautala, Senior Lecturer Niina Pietilä, Senior Lecturer
<p>This practical Thesis examined art-based methods effect supporting inclusion and mental well-being to mental health clients. Social involvement and an active participation in cultural activities and art making are linked to a good mental health, its addition to among other things, communality, social inclusion and permissiveness.</p> <p>The co-operation partner was the Clubhouse in Porvoo, which uses a psychosocial rehabilitation model and whose primary aim is to contribute social inclusion in society for mental health clients. The target group for the functional part of the thesis was those members of the Clubhouse who showed interest of the art-based activities. The premises to the functional part of the thesis were voluntariness, customer-friendliness and animation. The purpose of the functional part of the Thesis was to support social inclusion and wellbeing through art. Secondary purpose was to provide multimodal art-based methods for Clubhouse use. The theoretical part focused on social inclusion, participation, socio-cultural animation and art-based methods usability in supporting inclusion and wellbeing.</p> <p>The participants experienced the methods used in the group as mainly positive and especially the diversity of the methods was appreciated. Belonging to a group, confidentiality and a safe environment could be seen in the way the participants supported each other and in their courage to try new things. The Luovuuden lähteelle group altogether and the methods used in the group was experienced to give strength and to bring variety in one's everyday life, helping to know oneself better and to express feelings and positively affect the wellbeing.</p> <p>A conclusion of this study is, that the use of versatile art- and functional methods is a workable way to support participation and mental wellbeing. However, the instructor is inquired expertise and special sensitivity to identify individual needs when planning and implementing activities working with customers with special needs. The outcome of this thesis hopefully inspires others who work among welfare services to use art-based methods with different kind of customer groups.</p>	
Keywords	Participation, social inclusion, mental health, rehabilitation, art-based methods, socio-cultural animation

Sisällys

1	Johdanto	2
2	Ryhmän taustatekijöitä ja toimintaympäristö	3
2.1	Mielenterveyden edistäminen ja kuntoutus	3
2.2	Klubitalotoiminnan ideologia ja kuntoutusmalli	4
2.3	Porvoon klubitalo	6
3	Työn teoreettinen perusta	7
3.1	Osallisuus ja osallistaminen	7
3.2	Sosiokulttuurinen innostaminen	9
3.3	Taidelähtöiset menetelmät ja niiden hyödyntäminen	11
3.4	Ekspressiivinen taideterapia	13
4	Luovuuden lähteelle -ryhmän lähtökohta ja toteutus	14
4.1	Ryhmän lähtökohta, tavoite ja osallistujien määrittely	14
4.2	Ensimmäinen ryhmäkerta: Virittäytyminen	16
4.3	Toinen ryhmäkerta: Tunteet	18
4.4	Kolmas ryhmäkerta "Vastakohtat"	20
4.5	Neljäs ryhmäkerta "Voimahahmo"	21
4.6	Viides ryhmäkerta "Kohtaaminen"	22
4.7	Kuudes kerta: Luovuuden lähteelle -matka ja palautteen antaminen	23
5	Luovuuden lähteelle -ryhmän toimintakokonaisuuden arviointia	24
5.1	Menetelmät	24
5.2	Palaute	26
5.3	Omaa arviointia ja kehitysideoita	28
6	Pohdinta	31
	Lähteet	34
	Liitteet	
	Liite 1. Mainos	
	Liite 2. Sopimuslomake	
	Liite 3. Palautekyselylomake	

1 Johdanto

Taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty Suomessa 1990-luvulta lähtien muun muassa sosiaali- ja terveysaloilla, nuoriso- ja vanhustyössä, opetuksessa, vankeinhoidossa sekä monissa eri projekteissa ja hankkeissa. Sovellettaessa menetelmiä sosiaali- ja terveysalan asiakaskuntaan tavoitteena on ollut esimerkiksi syrjäytymisen ehkäiseminen sekä osallisuuden ja toimintakyvyn ja työkyvyn vahvistaminen (Rönkä & Kuhlamppi 2011: 10.)

Mielenterveys on kytköksissä omakohtaiseen hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Mielenterveyden edistäminen vaatii toimenpiteitä niin yhteiskunnan eri sektoreilta kuin yksilöltä itseltään. Mielenterveyden edistämistyössä Suomessa ei ole havaittu samantyyppistä positiivista edistystä kuin fyysisessä terveydessä. Näin ollen mielenterveyden edistämisen tulisi olla yksi yhteiskuntapoliittinen prioriteetti. Mielen hyvinvointia tukee aktiivinen elämäntyyli, uuden oppiminen ja uteliaisuuden vaaliminen. Omakohtaisilla valinnoilla ja taitojen vahvistamisella voi edistää omaa mielenterveyttä. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017: 985–987, 989.)

Klubitalotoiminta on mielenterveyspalveluita täydentävä tukijärjestelmä, joka tähtää mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallisen osallisuuden edistämiseen. Klubitalojen kansainvälisissä laatusuosituksissa keskeinen piirre on yhteisölähtöisten kuntoutumisen ohjeiden noudattaminen. Klubitalot tarjoavat mielenterveyskuntoutujille monipuolista toimintaa, joka tukee kuntoutujia saavuttamaan heidän omat yksilölliset kehitysmahdollisuutensa (Hänninen 2016:85.) Eri taiteen lajien, luovan toiminnan ja itseilmaisun kehittäminen ovat kasvavia toiminta-alueita Klubitaloissa (Hänninen 2016: 189).

Toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy osallisuuden tukemiseen taidemenetelmin Klubitalon jäsenille. Osallisuus taidemenetelmiin painottuvassa ryhmässä muodostuvat toiminnallisuudesta, asiakaslähtöisyydestä sekä yhteisöllisyydestä. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tavoitteena on tukea osallisuutta taiteen avulla sekä edistää mielen hyvinvointia. Tavoitteena on myös antaa ideoita ja monitaiteellisia menetelmiä klubitalon käytettäväksi sekä tuloksilla motivoida niin klubitalossa toimivia kuin muita sosiaali-

ja terveysalalla toimivia ammattilaisia taidelähtöisten menetelmien hyödyntämiseen mielenterveyden edistämistyössä.

Aluksi taustoitin opinnäytetyötäni kuvailemalla lyhyesti mielenterveyden edistämisen ja kuntoutustyötä sekä klubitalotoimintaa ja sen kuntoutusmallia. Teoriaosuudessa keskityn osallisuuden ja osallistumisen, sosiokulttuurisen innostamisen ja taidelähtöisten menetelmien näkökulmiin mielenhyvinvoinnin ja osallisuuden edistämistyössä. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus kuvaa Luovuuden lähteelle ryhmäkertojen toteutuksen. Arviointiosuudessa hyödynnän Luovuuden lähteelle ryhmäläisiltä saatua palautetta, teoriaosuudessa esiteltäviä menetelmiä sekä omia havaintojani. Pohdintaosuudessa kokoan yhteen Luovuuden lähteelle ryhmässä esiin tulleita asioita vuoropuhelussa teorioiden kanssa sekä visioin taidelähtöisten menetelmien hyödyntämistä mielenterveyskuntoutuksessa.

2 Ryhmän taustatekijöitä ja toimintaympäristö

2.1 Mielenterveyden edistäminen ja kuntoutus

Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisy tukevat toimintoina toisiaan, vaikka ne vaikuttavat mielenterveyteen eri suunnista. Puhuttaessa mielenterveyden edistämisestä tavoitteena on niin kutsuttu positiivinen mielenterveys. Se tarkoittaa sitä, että vahvistetaan yksilön mahdollisuuksia viettää elämää, jossa tuntee hallitsevansa elämänsä, on itseluottamusta ja tyytyväisyyttä itseän sekä kyky vuorovaikutukseen ja hyvien ihmissuhteiden luomiseen. Mielenterveyshäiriöiden ehkäisemisen kohdalla tavoitteena on vähentää sairauksien ja häiriöiden ilmaantuvuus ja esiintyvyys sekä vähentää sairauksien oireita. Ehkäisemistä voi tapahtua sairauden eri vaiheissa koko ihmisen elämänkaaren ajan. (Terveys ja hyvinvoinninlaitos 2017.)

Mielenterveystyön olennainen osa on myös kehittää väestön elinolosuhteita siten, että ne ennaltaehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalveluiden järjestämistä (Moring 2010: 32). Mielenterveyden edistäminen on monitasoinen prosessi, joka tähtää kokonaisterveyden edistämiseen. Yksi-

lötasolla pyritään yksilön voimavarojen vahvistamiseen, arjessa ja kriisitilanteissa selviytymisen taitojen parantamiseen sekä terveen psykososiaalisen kehityksen tukemiseen. Yhteisötasolla tavoitteena on tukea niitä prosesseja, jotka mahdollistavat sosiaalisen verkostojen synnyn, säilyttämisen ja vahvistamisen sekä osallisuuden kokemisen esimerkiksi kouluissa, työpaikoilla, yhdistyksissä ja asuinalueilla. Yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyden edistämistyötä toteutetaan ihmisoikeuksien, lainsäädännön, hyvinvointi- ja terveystieteiden ohjelmien sekä hyvinvointistrategioiden avulla. (Nordling 2010: 25.)

Mielenterveyskuntoutus on käsitteenä vakiintunut 2000-luvulla ja ainakin osittain korvanut perinteisen psykiatrisen kuntoutuksen käsitteen (Järvikoski & Härkäpää 2011:234). Oleellinen näkökulma kuntoutuksessa on yksilön oikeus mahdollisimman hyvään elämään, joka sisältää oikeuden onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun (Koskisu 2004: 10). Kuntoutuminen on toimintaa, jossa kuntoutuja määrittelee itselleen merkitykselliset ja realistiset tavoitteet, joiden saavuttamiseksi keinot suunnitellaan vuorovaikutuksessa asiantuntijoiden kanssa. Erilaiset keinot kuntoutuja toteuttaa suurelta osin itsenäisesti tai lähiympäristön tukemana. Kuntoutumista voi tapahtua myös ilman varsinaisia kuntoutustoimenpiteitä, mutta tämä edellyttää kuntoutujalta omaa aktiivisuutta ja lähiympäristön tukea. (Autti-Rämö, Salminen, Rajavaara & Ylinen 2016: 14–15.) Vaikkakin kuntoutuja on kuntoutusprosessin aktiivinen subjekti, siis toimija, on kuntoutustyöntekijöiden tehtävä antaa hänelle hänen tarvitsemansa tieto ja tuki tulevaisuutta koskevien ratkaisujen pohjaksi. Ohjaus ja jatkuva tuki ovat kuntoutuksen keskeisiä elementtejä, eikä kuntoutujalle voi jättää vastuuta kuntoutusprosessin hoidosta. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 52.)

2000-luvulla kuntoutuksen yhteydessä ruvettiin tarkastelemaan sosiaalisen syrjäytymisen ja osallisuuden käsitteitä. Kuntoutuksen yhtenä tavoitteena on siten estää sosiaalista syrjäytymistä -tai toisin sanoen edistää sosiaalista osallisuutta. Sosiaalinen osallisuus eli inkluusio viittaa sellaisiin rakenteellisiin olosuhteisiin ja käytäntöihin, joissa ihmisten syrjäytymisen riskit ovat vähäiset ja mahdollisuudet osallistua hyvät. (Järvikoski & Härkäpää 2011: 147.)

2.2 Klubitalotoiminnan ideologia ja kuntoutusmalli

Klubitalotoiminta, joka on lähtöisin New Yorkista, määritellään tänä päivänä psykososiaaliseksi kuntoutumisen toimintamalliksi. Klubitalojen yhteisiä nimittäjiä ovat mielenterveyskuntoutujien ihmisoikeuksien ja ihmisarvon kunnioittaminen, tasavertaisen osallisuuden mahdollistaminen, palvelujen käyttäjien päätöksentekoon osallistumisen edistäminen, uusien ihmissuhteiden luomisen mahdollistaminen sekä voimaantumisen edistäminen. (Hänninen 2016: 32 – 35.) Klubitalomalli on kehitetty ensisijaisesti mielenterveyskuntoutujien tukijärjestelmäksi, täydentämään mielenterveyspalveluita (Hänninen 2016: 85). Klubitalotoiminnan tavoitteena on kuntoutujien elämänlaadun parantaminen, sairaalahoidon tarpeen vähentäminen ja työelämään paluun tukeminen (Hietala-Paalamaa, Hujanen, Härkäpää & Reuter 2009: 8). Klubitalojäsenyys on kuntoutujalle maksuton, vapaaehtoinen ja aikarajoitteeton. Jäseneksi pääsemisen edellytys on se, että henkilöllä on jossain elämänsä vaiheessa ollut mielenterveydellisiä ongelmia. (Porvoon klubitalo n.d.)

Jäsenten oikeudet ja henkilökunnan, hallituksen sekä muiden hallintoon osallistuvien henkilöiden eettiset ohjesäännöt määritellään Klubitalojen laatusuosituksissa. Suositusten toteutuksen arviointiin perustuu myös kansainvälinen Klubitalojen laadunvarmistusprosessi, kansainvälinen koulutus ja tieteellinen tutkimusohjelma. Klubitalojen välinen monimuotoinen yhteistoiminta, niin kansainvälinen kuin kansallinen, onkin tärkeä kehittämisen, vuorovaikutuksen ja oppimisen areena, jossa klubitalot ja kuntoutujajäsenet oppivat toisiltaan. (Hänninen 2016: 26.) Jäsenet ja työntekijät ovat yhteisvastuussa Klubitalotoiminnan johtamisesta ja ylläpidosta (Norman 2006: 185).

Klubitalon toiminta perustuu sen jäsenten taipumuksiin, vahvuuksiin sekä kehitystarpeisiin ja toimien jäsenyhteisönä, klubitalo tarjoaa jäsenilleen mahdollisuuden monipuoliseen osallistumiseen, oppimiseen ja vertaistukeen. Jäsenyys muodostaa toiminnan perustan, mikä tarkoittaa sitä, että jokaisella jäsenellä on sekä jaettu omistajuus, että vastuu toiminnan onnistumisesta. (Hietala-Paalamaa ym. 2009: 7.) Jäsenkokemukset osoittavat osallisuuden, yhteisöllisyyden tunteen, vapaaehtoisuuden, tasavertaisuuden ja vertaistuen, uusien taitojen oppimisen ja erilaisissa työtehtävissä tarvittavien taitojen harjoittelun erottavan Klubitalot muista päivätoimintayksiköistä ja jäsentaloista (Hänninen 2016: 26).

Klubitalojen toiminta on monipuolista, ja toiminnan ”selkäranka” on työpainotteinen päiväohjelma siihen sisältyvine työtehtävineen. (Norman 2006: 184, Hänninen 2016: 85).

Työelämäyhteyksiä Klubitalot ylläpitävät siirtymätyöohjelman, tuetun työllistymisen ohjelman sekä itsenäisen työllistymisen tukemisen kautta. Myös opiskeluun liittyvää tukea ja yhteistyötä oppilaitosten kanssa on tarjolla niitä haluaville ja vertaistukea on käytettävissä kaikissa toiminnoissa. (Hänninen 2016: 85.)

Eri taiteen lajit, luova toiminta ja itseilmaisun kehittäminen ovat kasvavia toiminta-alueita Klubitaloissa. Hänninen (2016) mainitsee, että Suomen mielenterveysseuran ja sen paikallisjärjestöjen jo kolmatta kertaa järjestämä MHAW – hyvää mieltä kulttuurista -toimintaviikko, on osana alentanut kynnystä keskustella mielenterveydestä sekä sen merkityksestä yksilöille ja yhteisöille. Monitaiteellinen tapahtuma on inspiroinut myös Suomessa toimivia Klubitaloja kehittämään yhteinen itseilmaisuntaitojen vahvuusalue, joka kattaisi muun muassa kuvataiteet, kirjallisuuden ja runouden, kuorolaulun sekä näyttämötaiteen. Kaikkia edellä mainittuja harrastetaan jo Klubitaloissa. Ehkäpä tulevaisuudessa Klubitalot kehittävätkin kansallisen mielenterveyskuntoutujien ”itseilmaisun ja luovan toiminnan kehittämishankkeen, johon voitaisiin hakea rahoitusta eri tahoilta. (Hänninen 2016: 189, 191.)

2.3 Porvoon klubitalo

Porvoon klubitalo on Fountain House-jäsentalo, jota Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry ylläpitää. Yhdistyksellä on myös kuntoutujille suunnattua asumispalvelua Porvoossa ja muuta päivätoimintaa Loviisassa. Porvoon klubitalon toiminnan tavoitteena on edistää mielenterveyskuntoutujien osallisuutta yhteiskunnassa. Sen unelma on, että mielenterveyskuntoutajat voivat toteuttaa itseään kykyjensä mukaisesti ja ovat arvostettuja niin työtovereina, naapureina kuin ystävinäkin. Porvoon klubitalo on toiminut vuodesta 2002 ja se tarjoaa palvelua kaikille Itä-Uudenmaan kunnille. (Porvoon klubitalo n.d.)

Työpainotteisen päivän ohella Klubitalon arki perustuu uusien tietojen ja taitojen oppimiseen. Kuntoutajat ja henkilökunta osallistuvat tasavertaisina taloa ylläpitäviin töihin, jotka toteutetaan kahdessa eri työyksikössä. Keittiöyksikössä valmistetaan lounas päivittäin klubitaloyhteisölle ja tämän lisäksi yksikkö tarjoaa muitakin tehtäviä, aina ruoanlaitosta tiskaamiseen ja kahvilatoiminnasta kirpputorijärjestelyyn. Toimistoyksikössä tehdään kaikkea toimistoon ja hallintoon liittyvää kuten muun muassa nettisivujen päivitystä ja klubilehden toimitukseen liittyviä tehtäviä. Työelämään kannustaminen ja tukeminen, liittyy oleellisesti Klubitalon toimintaan ja sitä mahdollistetaan siirtymätyöohjelman avulla.

Tämän lisäksi Porvoon klubitalossa järjestetään monipuolista toimintaa kuten esimerkiksi erilaisia toiminnallisia ryhmiä, virkistätymistilaisuuksia, retkiä sekä iltatapahtumia. (Porvoon klubitalo n.d.)

Porvoon klubitalo noudattaa toiminnassaan kansainvälisiä laatusuosituksia. Porvoon klubitalo toimii aktiivisesti ”Suomen fountain –house klubitalojen verkostoyhdistys ry”:ssä ja kuuluu Klubitalojen kansainväliseen katto-organisaatioon ICCD:hen (International Center for Clubhouse Development) sekä eurooppalaiseen Klubitalojen verkostoyhdistykseen EPCD:hen (European Partnership for Clubhouse Development). (Porvoon klubitalo n.d.)

3 Työn teoreettinen perusta

3.1 Osallisuus ja osallistaminen

Osallisuus on vaikeasti määriteltävä käsite, ja sille käytetään usein synonyymina sanaa asiakaslähtöisyys. Osallisuuden lähikäsitteitä ovat myös muun muassa voimaantuminen, itsemäärääminen ja autonomia sekä sosiaalinen inklusio. (Laitila – Pietilä 2012: 10.)

Nivala ja Ryyänen (2013) kuvaavat osallisuuden laaja-alaiseksi käsitteeksi, joka kuuluu sosiaalipedagogiseen käsitteistöön kuvatessaan ihmisen ja yhteisöjen sekä ihmisten ja yhteiskunnan välistä suhdetta. Ihmisen hyvinvoinnin perusrakenteisiin kuuluu kokemus omasta merkityksestä osana jotain yhteisöä ja yhteiskuntaa. Osallisuus liittyy myös aina pohdintoihin demokratiasta ja sen elinvoimaisuudesta sekä siitä, kuinka olemme yhdessä toisten ihmisten kanssa ja siitä, minkälaisia suhteita muodostamme ja miten me ne suhteet koemme. (Nivala & Ryyänen 2013: 10.)

Osallisuus on kokemusta jäsenyydestä ja mahdollisuudesta asioiden osallistumiseen, toimimiseen ja vaikuttamiseen. Osallisuus liittyy johonkin yhteisöön ja sitä kautta kokemukseen omasta osallisuudesta (Gothóni, Hyväri, Kolkka & Vuokila-Oikkonen 2016: 13–14.) Gothóni ym. (2016) esittävät, ettei osallisuus toteudu, jos ammattilaiset toimivat yksilön puolesta. Ihmisarvo ja subjektiivisuus, omakohtainen toimijuus, vähenevät, jos asiantuntijat käyttävät valtaa yksisuuntaisesti ja samalla riski asiakkaiden leimaantumiselle

kasvaa. On tärkeää, että asiakas itse kuvaa ja määrittelee omaa tilannettaan ja kokemuksiaan sekä vaikuttaa häntä koskevaan päätöksentekoon. (Gothóni – Hyväri – Kolkka – Vuokila-Oikkonen 2016:19.)

Arjessa osallisuus voi tuntua omakohtaisena ja voimaannuttavana kokemuksena. Osallisuus ilmenee parhaiten, kun yksilö kokee kuuluvansa johonkin yhteisöön, jossa hän tulee kuulluksi ja joka eheyttää ja tukee oman identiteetin rakentumista. Osallisuuden komponentteja voi tunnistaa myös yhteisöissä, joissa jäsenten välillä vallitsee tasavertainen ja toisiinsa kunnioittava ja luottava ilmapiiri. (Rouvinen-Wilenius & Koskinen-Ollonqvist 2011: 50.)

Osallisuuden yhteisöön kuulumisen peruseritys on sisäpuolelle pääsemistä, mukana olemista ja huomioiduksi tulemistä sekä kokemusten jakamista muiden kanssa. Tämä peruseritys on yksi sosiaalipedagogisen osallisuuskäsityksen oleellinen rakennusaine. (Nivala & Ryyänen 2013: 20.)

Vastakäsitteiden kautta osallisuus hahmottuu muun muassa aktiivisuudeksi ja osallistumiseksi (vs. passiivisuus), kiinnostukseksi ympäristöä kohtaan ja haluksi vaikuttaa siihen (vs. välinpitämättömyys), paikan löytämiseksi yhteiskunnassa (vs. syrjäytyminen) sekä elämiseksi yhteydessä itseensä, ympäristöönsä ja yhteiskuntaan (vs. vieraantuminen). (Nivala & Ryyänen 2013: 19–20.)

Englannin kielen sanapari inclusion–exclusion viitataan yhteisön sisäpuolelle ottamiseen ja sen vastakohtaan poissulkemiseen. Käsitteet social engagement tai social involvement kuvaavat yhteyden saamista ja yhteisön sitoutumista. Sana participation taas voi tarkoittaa sekä osallisuutta, että osallistumista. Osallisuus ja osallistuminen tarkoittavat kuitenkin osittain eri asioita. Osallistuminen merkitsee yleensä mukanaoloa jossain toisen järjestämässä tilanteessa tai toiminnassa, kun taas osallisuus merkitsee laajempaa ja vahvempaa omakohtaista sitoutumista. Osallisuus on ruohonjuuritasolta, alhaalta ylöspäin kehittyvää prosessia. (Gothóni – Hyväri – Kolkka – Vuokila-Oikkonen 2016: 13–14.) On myös todettu, että osallisuuden kokemuksella on terapeuttinen merkitys, joka voi vaikuttaa hallinnantunteeseen ja itsetuntoon myönteisellä tavalla. (Laitila – Pietilä 2012: 9.)

Osallisuuden edistäminen on klubitalotoiminnan päätavoite ja sen toiminnassa korostuu muun muassa mielenterveyskuntoutujien tasavertaisen osallisuuden mahdollistaminen,

päätöksentekoon osallistumisen edistäminen sekä uusien ihmissuhteiden luominen. Kaiken toiminnan Klubitaloissa tulee olla ihmisoikeuksia ja ihmisarvoa kunnioittavaa. (Hänninen 2016: 35.)

Tässä opinnäytetyössä osallisuuden tukeminen tarkoittaa sellaisen toiminnan järjestämistä klubitalon jäsenille, joka kunnioittaa Klubitalon periaatteita ja jossa korostuu vapaaehtoisuus, asiakaslähtöisyys sekä yhteisöllisyys. Kaikki Klubitalossa tapahtuva toiminta on asiakaslähtöistä, mikä näkyy muun muassa siinä, että mielenterveyskuntoutujat ovat Klubitalon jäseniä, jotka yhdessä työntekijöiden kanssa vastaavat klubitalotoiminnasta (Norman 2006: 185). Klubitalon jäsenet ovat näin ollen aktiivisia toimijoita, subjekteja, mikä on yksi oleellinen osa osallisuutta. Yhteisöllisyys liittyy ryhmään kuulumiseen, mikä on yksi osallisuuden elementeistä. Toiminnallisessa osuudessa Luovuuden lähteelle ryhmäkertojen tavoitteena oli edistää osallisuuden tunnetta tukemalla osallistujien ryhmään kuulumisen tunnetta, mukana olemista, huomioiduksi tulemistä sekä kokemusten jakamista muiden kanssa (Nivala & Ryyänen 2013: 20).

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiaalipedagogiikka on tiede- ja tutkimusala, jonka kohteena ovat inhimillisen kasvun prosessit, joiden avulla ihminen saavuttaa yhteiskunnallista osallisuutta, hyvinvointia, toimintakykyä ja elämänhallintaa. Sosiaalipedagogiikan tehtävä on etsiä ratkaisuja ongelmiin sekä luoda ja kehittää pedagogisia strategioita, työmuotoja ja -käytäntöjä. (Hämäläinen 2007: 14–15.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogista toimintaa, joka Kurjen (2008) mukaan edistää sosiaalista kommunikaatiota, lisää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja kehittää subjekti–subjekti -suhdetta. Innostamisen määritelmien ytimessä on ajatus, että se elähdyttää ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessia sekä herättää tietoisuutta ja aktivoi ihmisiä liikkeelle. Sen avulla pyritään parantamaan ihmisten elämänlaatua luomalla sosiaalisen transformaation, eli laadullista muutosta, mahdollistavia tilanteita. Keskeinen tavoite on, että ihmiset tulevat tietoisiksi omasta roolistaan lähiyhteisössään, yhteiskunnassa ja maailmassa. He oivaltavat, että heidän oma toimintansa arjessa ja lähiyhteisössä vaikuttaa laajempaan yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. Innostaminen on siten toimintaa, jossa luodaan osallistumisen prosesseja, jotka aktivoivat ihmisiä toimijoiksi yhteisöissään. (Kurki 2008: 19–20.)

Kurki (2008) määrittelee innostamisen myös kasvatukselliseksi toiminnaksi, joka auttaa ihmisen sosiaalista kasvua, hänen sosiaalisen tietoisuuden heräämistä ja lujittumista sekä sosiaalista sitoutumista. Innostaminen pyrkii vahvistamaan solidaarisuutta yksilöiden ja ryhmien välillä ja tukemaan ihmisiä itse osallistumaan yhteisöjensä kehittämiseen. Kasvatus innostamisen yhteydessä ymmärretään ihmisten auttamiseksi toteuttamaan itseään ja elämään mahdollisimman täydesti kaikilla olemassaolon tasoilla. Ihminen elää elämäänsä suunnittelemalla, tekemällä ja oppimalla ja rakentaa elämänsä vuorovaikutussuhteessa sekä sosiaaliseen, kulttuuriseen, että luonnon ympäristöön. (Kurki 2008: 41–42.)

Kurki (2008) esittelee J.V. Merinon (1997) kaksi innostamisen päätavoitetta, joista ensimmäinen ”herätetään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole”, luodaan liikettä, tuetaan aloitteellisuutta, itsenäistä toimintaa sekä vastuunottoa. Toisena tavoitteena on ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa”. Tämä tehdään motivoimalla, herättelemällä ja vahvistamalla yksilöiden ja ryhmien osallistumistaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. (Kurki 2008: 23.)

Merino käyttää innostamisen perusteiksi kolme avainkäsitettä. Nämä Merinon kolme käsitettä ovat: antaa elämää (animar), välittää (intervenir) sekä muuttaa laadullisesti (transformar). Niistä ensimmäinen viittaa persoonalliseen, inhimillisen yhteisön ja yhteiskunnan rakentamiseen ja hyvän elämänlaadun tavoittelemiseen. Yksilöllisellä tasolla tämä merkitsee ihmisten saattamista yhteen toistensa kanssa ja kulttuurisen luovuuden ja moniarvoisuuden tukemista. Ryhmätasolla tavoite on saada liikkeelle erilaisia ryhmäprosesseja ja muuntaa rakenteita ja toimintoja sellaisiksi, että ne kannustavat ryhmiä itseohjautuvuuteen. Toinen käsitteistä, välittäminen, viittaa verkostojen luomiseen, yhteistyön, oma-aloitteisuuden ja luovuuden tukemiseen. Tukemiseen käytetään monia eri pedagogiikan muotoja, ja menetelminä muun muassa erilaisten ryhmäprosessien ja sosiaalisten verkostojen luomista sekä paikallisten hankkeiden suunnittelua ja toteutusta. Transformaation käsitteen päämääränä on muutos kohti solidaarisuutta, tasavertaista, koordinoitua ja hajaantunutta yhteiskuntaa. Käytännössä toiminnassa pyritään edistämään aktiivisuutta, osallisuutta, luovuutta ja innovatiivisuutta. (Kurki 2008: 23–24.)

Kurki (2008) määrittelee innostamisen kolmiulotteisena prosessina, johon yhdistyy yksilöllinen ja yhteisöllinen ulottuvuus. Innostamisen kulttuurisen toiminnan avulla, jossa ko-

rostuvat taiteet eri muodoissa, tavoitellaan luovuuden ja monipuolisen ilmaisun kehittymistä. Sosiaalisessa ulottuvuudessa keskitytään ryhmään ja yhteisöön ja osallistumisen avulla yhteisöön ja yhteiskuntaan integroitumiseen. Kasvatuksellisen ulottuvuuden ydin on persoonassa, yksilössä ja kasvatuksellisen toiminnan avulla pyrkimyksenä on edistää ihmisen persoonallista kehitystä, asenteiden muutosta, kriittisen ajattelun kehittymistä, oman vastuun tiedostamista sekä herkistymistä ja motivaation heräämistä. (Kurki 2008: 46–47.)

Käytän tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita suunnitellessa ja toteuttaessa Luovuuden lähteelle -ryhmäkokonaisuutta. Luovuuden lähteelle -ryhmä on suunniteltua ja päämäärätietoista toimintaa, jotka Kurki (2008) määrittelee yhdeksi innostamisen tärkeäksi elementiksi. Ryhmässä on ollut pyrkimys saada ihmiset herkistymään, aktivoitumaan ja motivoitumaan. Ryhmässä myös painottuu ryhmäidentiteetin, ryhmään kuulumisen vahvistaminen ja vahvistuminen sekä muutoksen liikkeelle laittaminen toiminnan kautta. Ryhmän tavoitteena on myös lisätä jäsenten välistä vuorovaikutusta ja sosiaalista kommunikaatiota, jonka avulla mahdollistetaan jäsenten elämänlaadun paraneminen. (Kurki 2008: 19, 24–27.)

3.3 Taidelähtöiset menetelmät ja niiden hyödyntäminen

Cecilia von Branderburg (2008) on opetusministerin julkaisussaan ”Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä” tarkastellut erityisesti taidepohjaisia hankkeita, jotka ilmevät sosiaalisissa yhteyksissä mahdollistaen kohtaamisia sektorien välisille rajapinnoille. Näitä kohtaamisia kutsutaan monella eri nimillä, kuten esimerkiksi voimauttava taidetoiminta, taidelähtöiset työskentelymenetelmät, taiteen soveltava käyttö, yhteisötaide tai sosiokulttuuriset menetelmät. Ne koetaan yhä enemmän tuovan voimavaroja ja mahdollisuuksia ennaltaehkäisevään terveyden edistämistyöhön, kuten muun muassa elinympäristöjen kohentamiseen sekä yhteisöllisen toiminnan vahvistamiseen. (von Branderburg 2008: 11.)

Hyvinvointialoilla Suomessa osataan tänä päivänä hyödyntää taiteen soveltavia menetelmiä yhä enemmän. Esimerkiksi kuvataiteen, tanssin, teatterin, musiikin, sanataiteen ja valokuvan avulla voidaan edistää hyvinvointialan organisaatioissa yhteisöllisyyttä, mahdollistaa osallistujien itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen kasvun sekä tarjota heille elämyksiä ja nautintoa. (Voimaa taiteesta 2013: 5.)

Pirkola (2007) toteaa, että psykoterapioissakin on hyödynnetty taidetta. Yleisten hyötyjen, kuten stimuloivan vaikutuksen ja yhteisöllisyyden lisäksi taiteiden käyttö perustuu myös teorioihin vaikutusmekanismeista ja vaikuttavuudesta. Kuvataideterapia mahdollistaa sanoja karttavien tunteiden hoidollista käsittelyä, kirjallisuusterapiassa voi mielikuvien ja tarinoiden avulla käsitellä vaikeita tunteita, kun taas musiikkiterapiassa ääniaallot toimivat jännitysten purkamisen fyysisinä välineinä. Taiteella näyttää näin ollen olevan kiinnostavia mahdollisuuksia psykiatriassa, psyykkisesti eheyttävillä ja parantavilla vaikutuksilla, voidaan puhua jopa aivojen hoidosta taiteella (Pirkola 2007.)

Taika-hankkeen 2008–2011 tehtävänä oli pohtia, miten suomalaisessa työelämässä, niin asiakastyössä kuin työntekijöiden kesken, voisi paremmin edistää taiteen ja työelämän integraatiota. Hankkeessa ja sen lähipiirissä oli mukana monipuolinen toteuttajajoukko, muun muassa taidealan asiantuntijoita, taiteilijoita, tutkijoita, kouluttajia, työpajaohjaajia ja kulttuuripolitiikan edustajia. Rönkä ja Kuhalampi (2011) esittävät, että erilaisista taideprojekteista on saatu hyviä tuloksia mutta jatkuvuuden puute on koettu ongelmaksi, kun hyväksi havaittu toiminta on päättynyt projektien myötä. Ongelmana voi pitää myös sitä, että taidelähtöinen työskentely on profiloitunut vahvasti hoito- ja terapiatyön välineeksi, vaikka muutkin toimialat hyötyisivät siitä. (Rönkä & Kuhalampi 2011: 10–13.)

Puhuttaessa taidelähtöisistä menetelmistä näkökulmat ovat lukuisia; tavoitteet, menetelmät tekijät ja asiakasryhmät ovat erilaisia. Yksi Taika-hankkeen näkökulmista on se, että taidelähtöisten menetelmien toteuttaminen liittyy yhdessä tekemiseen. Tärkeää on tähdentää se, että vaikkakin toiminnan tulokset voivat olla terapeuttisia, niin taidelähtöinen toiminta ei ole terapiaa. Taidelähtöisen toiminnan tarpeet, tavoitteet, lähtökohdat, menetelmät, tekijät ja tulokset voivat olla hyvin monipuolisia mutta usein niissä on silti myös yhteisiä piirteitä. (Rantala 2011: 16–19.)

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa, Luovuuden lähteellä -ryhmäkertojen suunnittelussa ja toteutuksessa, olen hyödyntänyt sekä ekspressiivisessä taideterapeuttisia menetelmiäni, että muissa työelämässä oppimiani menetelmiä soveltaen niitä ryhmän jäsenten tarpeisiin ja toivomuksiin. Ohjaamani ryhmätoiminta ei missään nimessä ole taideterapiaa tai edes taideterapeuttinen ryhmä, vaikka taiteen vaikutukset usein terapeuttisia ovatkin.

Yksi opinnäytetyöni tavoitteesta on tarjota monitaiteellisia menetelmiä Porvoon Klubitalon käyttöön. Klubitalon jäsenten mukaan Porvoon Klubitalossa harrastetaan jo paljon

erilaista taidetta mutta Luovuuden lähteelle -ryhmässä ohjaamani monitaiteellisuus, jossa korostuu eri taidelajien käyttö kuten esimerkiksi piirtäminen, maalaaminen, runojen kirjoittaminen ja liike, on uusi malli käytettäväksi Porvoon Klubitalossa.

3.4 Ekspressiivinen taideterapia

Ekspressiivinen taideterapia on saanut alkunsa 1970-luvulla Yhdysvalloissa. Se on yksi taidekeskeinen taideterapioiden suuntaus, jolla on monitaiteellinen lähestymistapa vastakohtana niille taideterapian muodoille, joissa käytetään vain yhtä taidemuotoa. Englanninkielisestä -Expressive Arts therapy -suomenkielelle johdettu nimi tarkoittaa taideterapiaa, joka integroi eri taidemuodot kuten kuvataiteet, musiikin, tanssin ja kehotyöskentelyn, draaman, runouden ja tarinan kerronnan. Ekspressiivisessä taideterapiassa korostuu monitaiteellisuus ja erityisesti sana "Arts" suuntauksen englanninkielisessä nimessä viittaa taiteisiin monikossa, sana "Expressive" taas on johdettu sanasta "expression", joka viittaa ilmaisuun. (Hentinen 2007: 30.)

Ekspressiivisen taideterapian mukaan ihminen nähdään oman elämänsä asiantuntijana, humanistisen ihmiskäsityksen mukaan. Ekspressiivinen taideterapia painottaa luovuuden ja taiteen merkitystä sekä niiden mahdollisuuksia uusien ratkaisujen löytämisessä ja luomisessa. Työskentelyssä keskitytään fenomenologiseen ajattelutapaan, erilaisten ilmiöiden tarkkailuun ongelma-ajattelun sijasta. Ekspressiivinen taideterapia sopii kaikille, eikä asiakkaalta vaadita mitään erityistä taiteellista lahjakkuutta, jotta hän voisi käyttää taidetta asioiden työstämiseen. Taideterapiaa voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä, kuntouttavana tai mielenterveyttä hoitavana. (Inartes instituutti n.d.)

Taideterapia piristää ihmistä aktivoimalla ihmisen luontaista ilmaisua ja monitaiteellisuutta. Taideterapian avulla läsnäolo tässä hetkessä lisääntyy. Taiteen tekemisessä ja sen taideterapeuttisessa vaikutuksessa korostuu itse työskentelyprosessi ja sen eteneminen. Tärkeää on, ettei taidetyötä arvostella tai arvioida taiteellisin kriteerein vaan arvostetaan ihmisen omakohtaista kokemusta taiteen tekemisestä. Työskentely mahdollistaa uusien toimintatapojen kehittymisen ja onnistumisen kokemukset, jotka toimivat elämän vahvistajina ja rikastuttajina. Ekspressiivisellä taidetyöskentelyllä ja harjoituksilla halutaan laittaa ihmisen mielikuvitus liikkeelle. (Inartes instituutti n.d.)

Suomessa ekspressiivinen taideterapiakoulutus alkoi 1990-luvulla. Suomessa voi kouluttautua ekspressiiviseksi taideterapeutiksi tai ekspressiivisten taidemenetelmien ryhmänohjaajaksi. Ekspressiivisten taidemenetelmien ryhmänohjaajan omaava henkilö voi toimia esimerkiksi kasvuryhmien ohjaajana ja käyttää sekä soveltaa ekspressiivisen taideterapian menetelmiä erilaisissa työtehtävissä ihmisten parissa. (Inartes instituutti n.d.)

Tämän opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa hyödynnetään ja sovelletaan ekspressiivisiä taideterapian menetelmiä. Luovuuden lähteelle -ryhmässä tapahtuva toiminta ei kuitenkaan ole taideterapeuttinen ryhmä, vaikka toiminta voi vaikuttaa osallistujiin terapeuttisesti. Hyödynnän ryhmässä varsinkin Rogersin (2005) määrittelemää ”creative connection” -käsitettä, mikä tarkoittaa sitä, että yksi taidemuoto synnyttää luovuuden toisessa taidemuodossa (Rogers 2005: 115). Tämä voi ilmetä esimerkiksi niin, että tehdään liikeharjoitus, jonka jälkeen maalataan ja maalaamisen jälkeen kirjoitetaan runo. Tässä opinnäytetyössä käytetyt menetelmät eivät kuitenkaan painotu ekspressiivinen taideterapiaan, koska ekspressiivisiä menetelmiä käytettäessä ohjaajan tulisi olla sen alan koulutus. Koska itselläni on alan koulutus, minulle on luontevaa käyttää oppimiani menetelmiä ja soveltaa niitä Luovuuden lähteelle -ryhmälle sopiviksi.

4 Luovuuden lähteelle -ryhmän lähtökohta ja toteutus

4.1 Ryhmän lähtökohta, tavoite ja osallistujien määrittely

Luovuuden lähteelle -osallisuuden tukemista taidemenetelmin -ryhmä toteutettiin Porvoon klubitalolla klubitalon jäsenille. Luovuuden lähteelle ryhmä perustui vapaaehtoisuuteen ja asiakaslähtöisyyteen, joten ryhmään sai osallistua ne Porvoon Klubitalon jäsenet, jotka kiinnostuivat mainostamastani ryhmän sisällöstä ja ennen kaikkea taiteen tekemisestä.

Tässä opinnäytetyössä käytän sanaa ryhmän jäsen tai pelkästään ”jäsen” niistä Klubitalon jäsenistä, jotka osallistuivat Luovuuden lähteelle ryhmäkertoihin. Ryhmäkeroista käytän myös sanaa ryhmätapaamiset.

Ryhmän jäseniä oli kahdeksan, mikä oli enimmäismäärä osallistujia toimintaa ja tilaa ajatellen. Puolet osallistujista olivat naisia ja puolet miehiä, ikäjakama oli 28 – 60 välillä.

Ryhmäkertojen osallistujamäärä vaihteli poissaolojen vuoksi ja ensimmäisellä kerralla oli muutama osallistuja, jotka eivät jatkaneet ryhmässä. Ryhmäytymisen ja prosessin vuoksi sekä muutaman ryhmän jäsenen toiveesta, päätin, että ryhmään ei enää toisen ryhmäkerran jälkeen oteta uusia jäseniä, vaikka muutama klubitalon jäsen olisi ollut kiinnostunut.

Suunnittelin ja ohjasin ryhmää yksin, hyödyntäen ekspressiivisiä, ilmaisullisia, taidemenetelmiä ja harjoituksia, joita olin aikaisemmissa opinnoissani oppinut. Taidetyöskentelyssä käytin materiaaleina osittain klubitalon materiaalia ja osittain itsehankkimaani.

Markkinoin ryhmää suullisesti Porvoon Klubitalolla jo pari kuukautta ennen sen alkamista tapaamalla ryhmästä mahdollisesti kiinnostuneita kertoen heille, mistä ryhmässä on kyse. Tapaamisessa kysyin myös osallistujilta millainen taiteen tekeminen heitä kiinnostaa, koska halusin mahdollistaa osallistujien vaikuttaa materiaaleihin ja ryhmän sisältöön sekä tehdä ryhmästä mahdollisimman asiakaslähtöisen. Tein mainoksen (liite 1) ryhmästä ja mainosta esitettiin Klubitalolla sekä ilmoitustauluilla, että suullisesti muutaman Klubitalon jäsenen toimesta.

Ryhmä kokoontui kuusi kertaa, kerran viikossa, kaksi ja puoli tuntia kerralla. Kokoontumistilana toimi Porvoon Klubitalon kokous- ja kädentaituhuone. Päätaavoitteena oli mahdollistaa osallisuuden kokemuksen Luovuuden lähteelle -ryhmän jäsenille käyttäen eri taiteenlajeja, kuten esimerkiksi kuvataidetta, kirjoittamista ja liikettä. Taideteokset ja toiminnalliset harjoitukset tehtiin joko yksilö-, pari- tai ryhmätyönä. Työskentely oli prosessinomaista, niin että jokaiselle kerralle oli oma teema, joka toimi sekä yksittäisenä kertana, että osana jatkumoa kaikille kuudelle kerralle. Kutsun näitä yhteisiä kertoja ”matkaksi”. Tavoitteena oli myös tarjota taidemenetelmiä ja toiminnallisia harjoituksia, joita jatkossa voi käyttää erilaisten ryhmien kanssa niin Klubitaloissa kuin muissakin asiakasryhmissä.

Ennen Luovuuden lähteelle ryhmän aloitusta Porvoon klubitalon johtajan kanssa käydystä keskustelussa sovittiin, ettei varsinaista tutkimuslupaa tarvita. Tein suostumuslomakkeen, jonka ryhmän jäsenet allekirjoittivat toisella ryhmäkerralla. Sopimuslomakkeessa osallistajat antoivat luvan käyttää heidän taidetuotoksiaan sekä sanomisiaan oppinnäytetyössä. Tämän lisäksi jäsenet antoivat suullisen luvan nauhoittaa muutamana ryhmäkertana lopetuspiirissä tapahtuva keskustelu ja palautteen antaminen.

Jokainen ryhmätapaaminen alkoi aloituspiirissä, tuoleilla istuen. Aloituspiirissä istuminen tuo ryhmän jäsenet, mukaan lukien ohjaajan lähelle toisiaan ja ikään kuin ”samalle viivalle”, tasavertaisina. Aloituspiirin ideana on luoda luottamuksellinen ja intiimi tila, jossa jäsenet näkevät toinen toisensa ja jossa keskitytään läsnäoloon ja toisen kuuntelemiseen ja kuulemiseen. Pyrin ohjaajana tasapuolisuuden vuoksi antamaan jokaiselle osallistujalle suunnilleen saman verran aikaa tuoda esiin omia kokemuksia ja näkemyksiä. Jokaisella ryhmäkerralla aluksi vaihdettiin kuulumisia ja keskusteltiin hetki edellisestä kerrasta, ja mitä siitä oli jäänyt mieleen. Tämän jälkeen kerroin lyhyesti päivän teemasta ja työskentelymenetelmistä. Ryhmäkertojen pituuden vuoksi pidimme joka kerta noin kahdenkymmenen minuutin kestoisen kahvitauon. Tämän lisäksi rohkaisin osallistujia pitämään lyhyitä taukoja, jos he sellaisia tarvitsivat. Muutenkin muistutin osallistujia jokaisella tapaamiskerralla, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että jokainen osallistuu omien voimavarojensa ja kykyjensä mukaan.

Jokainen ryhmäkerta päättyi ”loppupiirissä”, jossa jokainen vuorollaan sai kertoa miltä päivän työskentely oli tuntunut, jakaa omia oivalluksiaan ja ajatuksiaan ryhmäkerrasta. Kehotin heitä olemaan rehellisiä ja tähdensin, ettei minua ohjaajana tai muitakaan ryhmässä tarvitse miellyttää. Loppupiirissä kerroin myös mitä ensi kerran ohjelma on ja samalla kysyin jäseniltä heidän toiveitaan seuraavalle kerralle.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen keräsin suullista palautetta taidetyöskentelystä ja harjoituksista. Yleisimmät kysymykset palautteen kyselyssä olivat ”Millä fiiliksellä tulit tämänkertaiseen ryhmätapaamiseen”, ”Miten koit työskentelyn”, ”Oliko esteitä, mikä auttoi” ja ”Mitä viet mukanas tältä ryhmäkerralta”. Jäsenet myös kommentoivat asioita harjoitusten ja taidetyöskentelyn aikana. Tämän lisäksi osallistujat vastasivat palautekyselylomakkeeseen viimeisellä, ylimääräisellä ryhmäkerralla. Olin mainostanut, että ryhmätapaamisia olisi viisi, mutta ryhmän loppumisen lähentyessä ymmärsin, että ryhmä tarvitsee kuudennen kerran, jolloin aikaa jää riittävästi palautteen antamiselle sekä ryhmäkertojen läpikäymiselle. Sovimme yhdessä ryhmän jäsenten, sekä Porvoon Klubitalon johtajan kanssa, että kuudes kerta sopi kaikille.

4.2 Ensimmäinen ryhmäkerta: Virittäytyminen

Ensimmäisellä ryhmäkerralla osatavoitteena oli luoda turvallinen ja luotettava ilmapiiri, ryhmän jäsenten kesken. Luotettavan ja turvallisen ilmapiirin luomista helpotti se, että ryhmän jäsenet tunsivat ainakin osittain toisensa entuudestaan. Toiminnan aloittamista

helpotti myös se, että ryhmän käytettävissä oleva tila oli tuttu ja turvallinen ryhmän jäsenille ja osalle heistä myös osa taidetyöskentelyssä käytetyistä materiaaleista oli tuttuja.

Aloitin aloituspiirin lukemalla runon ihmisyydestä. Runon lukemisen ideana oli vahvistaa jäsenten läsnäoloa sekä "viritellä" heitä päivän teemaan. Aloituspuheessa kerroin jäsenille ryhmän sisällöstä ja hieman myös ekspressiivisistä taidemenetelmistä, joita tuomme ryhmässä käyttämään, sekä toiminnan rakenteesta ja aikataulusta. Sovimme yhdessä, että kaikki ryhmässä tapahtuva pysyy ryhmän sisällä ja, että keskustelumme ovat luottamuksellisia. Toki he voivat puhua omista kokemuksista ja prosesseista, mutta toisten tekemisestä ei puhuta. Luottamuksellisuus on tärkeä osa asiakastyön eettisyyttä, ja eettisiä periaatteita noudattaen ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeus lähtökohtana, painotin, miten tärkeää on tehdä asioita oman jaksamisen mukaan ja ettei mihinkään ole pakko osallistua vaan kaikki toiminta on vapaaehtoista (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009: 25). Kerroin myös, että toiminta on osa opinnäytetyötäni, ja jokaiselta ryhmän jäseneltä pyydetään kirjallinen suostumus siihen, että heidän tuotoksiaan ja sanomisiaan voi käyttää opinnäytetyössäni. Sovittiin, että ryhmän jäsenet täyttävät suostumuslomakkeen toisella tapaamiskerralla, koska silloin tiedämme lopulliset ryhmän jäsenet.

Ryhmän jäsenet esittäytyivät taidekorttien avulla. Taidekortit oli ekspressiivisen peruskoulutuksen aikana vuonna 2014 tehdyt opiskelijoiden toimesta. Taidekortteja oli 52 ja niissä oli monipuolisia kuvia, kuten eläinaiheista, ihmisistä, kasveista mutta myös eri värisiä ja muotoisia abstrakteja kuvia. Pyysin valitsemaan kortin, mikä puhutteli itse kutakin juuri sillä hetkellä. Erilaisten korttien käyttäminen varsinkin ryhmän alussa helpottaa itsestä kertomista ja värit ja muodot herättelevät eri aisteja. Jäsenet kertoivat miksi olivat valinneet kyseisen kortin, esittäytyivät sen avulla kertoen samalla tämänhetkisestä tunnetilasta. Samoin tein itsekin ohjaajana.

Tämän jälkeen teimme niin kutsuttuja virittäytymisharjoitteita ennen varsinaista taidetyöskentelyä. Lähdettiin liikkeelle, jotta keho "heräisi" taidetyöskentelyyn. Kävelimme tiilassa, välillä pysähtyen, välillä olkapäitä pyöritellen. Pyysin kuuntelemaan, millaista liikettä oma keho tarvitsee juuri tällä hetkellä. Kävelyä jälleen eri tempoissa, välillä hitaasti ja välillä nopeammin, välillä varpailla, kantapäillä. Kehotin kuuntelemaan omaa kehoa, onko kipuja ja hengittämään omia kipuja, kolotuksia tai jännitteitä kohti. Ohjeistin, että

jokainen tekee omien kykyjen mukaan ja niin kuin hyvältä tuntuu, ilman turhaa ponnistusta. Harjoituksen tavoitteena oli opettaa itsensä, omien tarpeiden ja kehonsa kuuntelua ja kunnioittamista.

Kävelyharjoituksen jälkeen muodostimme piirin ja tehtiin harjoitus, jossa oma keho toimii soittimena. Aloitettiin yhdellä sormella ja lisättiin aina sormi kerralla, niin, että lopussa taputettiin koko kädellä. Tästä siirryttiin taputtamaan vatsaa, etureisiä, polvia eri tempossa.

Tämän jälkeen alkoi varsinainen taidetyöskentely. Jaoin paperit ja öljyväreiliidut. Pyysin ottamaan kaksi liitua, yhden molemmille käsille. Pyysin ajattelemaan väriä, jota käyttää ja jotain muotoa mielessä ja kehotin kokeilemaan molemmilla käsillä piirtämistä, joko samanaikaisesti tai yhdellä kädellä kerralla. Molemmilla käsillä työskentely stimuloi kumpaakin aivopuoliskoa.

Jakaminen. Katsoimme jokaisen työn vuorotellen ja teoksen tekijä sai kertoa sen mitä halusi. Tämän jälkeen kehotin heitä vuorotellen antamaan palautetta toisilleen ainoastaan yhdellä tai muutamalla sanalla ja selitin ekspressiivisessä taideterapeuttisessa työskentelyssä painottuvaa ideologiaa, ettei ole tarkoitus analysoida tai arvostella muiden tekemiä töitä.

Lopetimme piirissä, jossa keskustelimme tästä kerrasta ja miltä ryhmässä oleminen ja tekeminen oli tuntunut. Keskustelimme myös seuraavasta ryhmäkerrasta ja materiaali-toiveista sille kerralle.

Ohjaajan huomioita:

Kaikki lähtivät hyvin, vaikkakin hieman varovasti, mukaan harjoitukseen. Taidetyöskentely ei ollut kaikille jäsenille luontevaa, ja varsinkin oikeakätisille vasemmalla kädellä piirtäminen tuntui aluksi oudolta. Muutamalta tuli loppupiirissä kommentti siitä, miten innostavaa oli ollut kokeilla vasemmalla kädellä piirtämistä.

4.3 Toinen ryhmäkerta: Tunteet

Toisella ryhmäkerralla tavoitteena oli käsitellä eri tunteita ja tunnetiloja harjoitusten ja taidetyöskentelyn avulla. Aloitimme taas piirissä, jossa kertosin säännöt koska mukana oli muutama, jotka eivät osallistuneet ensimmäisellä kerralla. Kertosin sääntöjä muun

muassa luottamuksellisuudesta ja toisten kunnioittamisesta ja kerroin samalla lyhyesti opinnäytetyöstäni. Tällä kertaa teimme ”esittelyn” harjoituksella, jossa jäsenet kertoivat jotain itsestään esimerkiksi jonkun esineen tai kotieläimensä kautta.

”Sohvani kertoo näin minusta; ...Herään aamulla. Näen hänen hakevan kahvia keittiöstä. Hän tulee kahvikuppinsa kanssa ja istahtaa syliini...”

Tämän harjoituksen ideana oli itsensä objektiivinen katsominen ja tarkastelu, jonkun muun katsomana. Tällainen ikään kuin toisesta kertominen voi myös olla helpompaa sellaiselle henkilölle, jolla on vaikeata kertoa itsestään.

Tämän jälkeen tehtiin niin kutsuttu lämmittelyharjoitus, jonka tarkoitus oli virittää jäsenet päivän teemaan. Lämmittelyharjoitus tehtiin piirissä seisten. Pyysin heitä näyttämään sen hetkisen tunteensa liikkeellä tai eleellä. Tämän jälkeen muut toistivat liikkeen. Sen jälkeen pyysin heitä vuorotellen äänteleämään, miltä tunne kuulostaa. Muut toistivat perässä. Kehotin tekemään harjoituksen ilman puhetta. Harjoituksen tarkoituksena oli ”virittäytyä” teemaan ja tutustua eri tunteisiin uudella tavalla.

Tauon jälkeen siirryimme kohti varsinaista taidetyöskentelyä. Käytimme materiaaleina öljyväriliituja sekä guassimaaleja. Taidetyöskentelyyn oli aikaa noin puoli tuntia. Kerroin ryhmän jäsenille, että lähdetään maalaamaan tunteita tai tunnetiloja. He saivat itse päättää haluavatko piirtää tai maalata yhtä, kahta tai useampaa tunnetta. Jäsenten toiveesta laitoin rentouttavaa taustamusiikkia soimaan taidetyöskentelyn ajaksi. Taidetyöskentelyn jälkeen katsoimme vuorotellen jokaisen työn ja jäsenet kirjoittivat jokaisen työn kohdalla ensimmäisen sanan tai ensimmäiset pari sanaa mitä teoksesta tuli mieleen, niin että lopuksi jokaisen työn äärellä olevassa lapussa luki kuusi sanaa. Näihin lappuihin oli tarkoitus palata seuraavalla ryhmätapaamisella.

Ohjaajan huomioita:

Suurin osa ei ymmärtänyt esittelyharjoitusta ja minun alustustani, vaan rupesivat kertomaan esimerkiksi asunnostaan ja mitä sieltä löytyy. Koin kuitenkin, ettei sillä ollut mitään väliä, koska kyseessä oli esittelykierros ja jokainen kuitenkin jollain tavalla kertoi jotain itsestään. Tehtävänannon tulee olla vielä selkeämpi.

Osa jäsenistä koki lämmittelyharjoituksen aluksi vaikeaksi.

Selitin uudestaan idean siitä, että tekevät ilman sanoja ja niin, ettei piiri rikkoonnu, ja harjoitus toimikin hyvin tämän jälkeen ja kaikki lähtivät mukaan sitä tekemään.

Tunnetilojen maalaaminen/ piirtäminen:

Jokainen jäsen työskenteli ohjaajan mukaan keskittyneesti. Kaikki osallistujat eivät kuitenkaan vaikuttaneet ymmärtävän varsinaista tehtävää. Yksi osallistujista esimerkiksi työsti aikaisemmin piirtämäänsä kuvaa. Vaikutti siltä, että osalle ryhmäläisistä tärkeämpää on itse taiteen tekeminen ja erilaisten materiaalien käyttäminen, ei niinkään ryhmäkertojen teemat.

Taiteella on suora yhteys tunteisiimme ja siksi niiden tutkiminen ja tunnistaminen ovat niin luontevaa taiteen keinoin (Voimaa taiteesta 2013: 10).

4.4 Kolmas ryhmäkerta: Vastakohtat

Tällä kertaa aloitimme ryhmäkerran samoilla taidekorteilla, kun ensimmäisellä kerralla mutta aiheena oli vastakohtat. Kehotin jokaista ottamaan yhden tai kaksi korttia, jotka kuvastavat tunnetta tai asiaa, jotka ovat toistensa vastakohtia. He esittelivät valitsemansa kortin/t, ja esiin tuli sellaisia vastakohtia, kuin esimerkiksi valo-pimeys, tunnerikas-apatia, vapaus-vangittu, rehellinen-viekas ja värikäs-heleä. Tämän tehtävän tarkoitus oli saada jäsenet pohtimaan erilaisia tunnetiloja ja vastakohtia. Painotin heille, että kaikki tunteet ovat yhtä tärkeitä ja, ettei huonoja tunteita ole.

Lähdettiin lämmittämään kehoja ja virittäytymän taidetyöskentelyä varten. Osa ryhmäläisistä teki lämmittelyosuuden tuolilla istuen ja osa seisten. Pyysin ensin jäseniä pyörittelemään hartioita molempiin suuntiin. Tämän jälkeen pyysin tunnistelemaan, onko kehossa kireyttä, jännitystä tai kipeitä kohtia, ja hengittämään niitä kohti. Tämän jälkeen pyysin vielä hengittämään muutaman kerran syvään sisään ja ulos, niin että he sisäänhengityksellä ajattelisivat asioita, joita haluavat elämäänsä, itselleen, keholleen ja mielelleen, ja uloshengityksen aikana pyysin heitä poistamaan asioita kehostaan, mielestään ja ajatuksistaan, joista haluavat luopua, asioita, jotka eivät enää palvele heidän hyvinvointiaan. Tämän jälkeen jatkettiin vielä hetki lämmittelyä liikkuen ja venytellen.

Tehtiin vielä toinen lämmittelyharjoitus, joka liittyi suoraan tulevaan taideosioon. Kehotin jäseniä tunnustelemaan mikä tunne heillä on tällä hetkellä mielessä ja mikä kyseisen tunteen vastakohta on. Kehotin tämän jälkeen heitä lähtemään kävelemään tilassa ja lausumaan tuota tunnetta ääneen muutaman kerran ja sen jälkeen kirjoittaa sana paperille. Lopussa luettiin sanat paperilla ja täytettiin puuttuvat vastakohtasanat yhdessä.

Tauon jälkeen ohjasin teemaan sopivan rentoutustuokion, jonka aikana he ottivat itselleen mahdollisimman rennon asennon. Laitoin rentouttavaa taustamusiikkia soimaan hiljaa ja luin voimaa antavan rentoutustekstin heille. Luetussa tekstin teemana oli itseensä ja omiin kykyihin ja omaan voimaan uskomisen. Tällä harjoituksella halusin saada jäsenet rentoutuneeseen tilaan sekä kannustaa heitä uskomaan omiin voimavaroihinsa ja kykyihinsä.

Tämän jälkeen muodostimme piirin, jossa teimme ”vokaalilaulantaa”. Tämän harjoituksen tarkoitus oli herättää ryhmä rentoutustuokion jälkeen ja yhteisen laulannan antaa voimaa taidetyöskentelyyn. Lauloimme a:ta ja o:ta, ensin paikallaan piirissä ja sitten niin, että vuorotellen kävelimme kohti piirin keskustaa ja vuoroin loittonimme piirin keskustasta. Tämän harjoituksen jälkeen aloitimme varsinaisen taidetyöskentelyn. Ohjeistin ryhmäläisiä tekemään voimahahmoa savesta. Voimahahmon ei tarvinnut olla mitenkään konkreettinen. Jäsenet kertoivat ”voimahahmostaan” työskentelyn jälkeen sen minkä halusi ja tämän jälkeen jäsenet antoivat sanallista palautetta toisilleen.

Ohjaajan huomioita:

Jäsenet vaikuttivat nauttivan savesta materiaalina. He myös itse ilmaisivat tämän palautteosuudessa.



Kuva 2 Voimahahmo "Mustanaamio", Luovuuden lähteelle -ryhmän jäsen

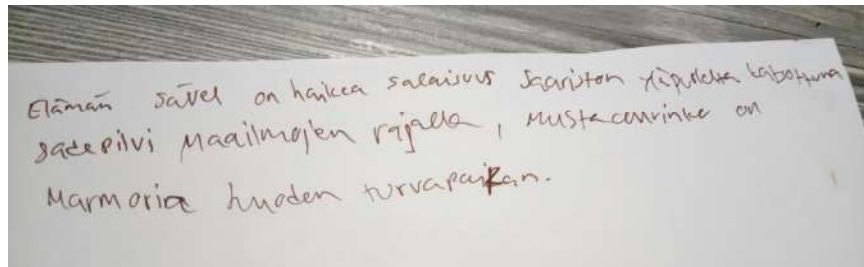
4.6 Viides ryhmäkerta: Kohtaaminen

Tämän kerran teemana oli kohtaaminen ja yhteys muihin. Aloitin teeman esittelyn luke-
malla runon päivän teemaan liittyen. Tämän jälkeen käytin lämmittelyä ”kissaharjoi-
tusta”, jonka tehtävänä oli vahvistaa kehollista ilmaisua, mahdollistaa toisen ihmisen
kohtaamisen sekä viritellä ryhmäläisiä päivän teemaan. Kissaharjoituksen ryhmäläiset
tekivät pareittain, toimien toistensa peileinä kissana, joka ilmeilee ja elehtii eri tavalla ja
pari ilmeili ja elehti samalla tavalla.

Tauon jälkeen virittäydyimme varsinaiseen taidetyöskentelyyn kävelyharjoituksen avulla.
Kävelyharjoituksessa osallistujat kävelivät ensin itsekseen, sitten kehoitin heitä katsoa
kävellessä toiseen, pikkuhiljaa pysähtyä ja kätellä vastaantulijaa. Tällä tavalla jatkettiin
harjoitusta vähän aikaan kävellen ja pysähdellen, jolloin otimme kontaktia toinen toi-
siimme.

Taidetyöskentelyssä käytimme tällä kertaa eri materiaaleja kuten esimerkiksi hiiltä, vesi-
värejä ja öljyväriliituja. Ohjeistin piirtämään tai maalaamaan aihetta ”Kohtaaminen”, olla
yhteydessä muihin ihmisiin.

Taidetyöskentelyn jälkeen ryhmäläiset antoivat palautetta toisilleen sanojen muodossa.
Sanoista osallistujat muodostivat runoja kahdessa ryhmässä.



Kuva 3 Yhteisruno, Luovuuden lähteelle -ryhmän jäseniä

4.7 Kuudes kerta: Luovuuden lähteelle -matka ja palautteen antaminen

Viimeisellä kerralla ohjelmana oli tarkastella kaikkia niitä taideteoksia, jotka Luovuuden
lähteelle ryhmän aikana oli syntynyt. Aloitimme jälleen aloituspiirissä ja keskustelimme
viime kerrasta ja siitä, että ryhmä on loppumassa. Sovittiin, että osallistujat vastaavat
palautekyselylomakkeeseen kahvitaun jälkeen. Pyysin osallistujia asettelemaan taide-
teoksensa eteensä, tarkastelemaan niitä ja muistelemaan ryhmässä koettua ”matkaa”, toi-
mintakertoja. Katsoimme vielä yhdessä kaikkien taideteokset ja jokainen sai vuorollaan

kertoa ”matkastaan” ja siitä, mikä erityisesti oli jäänyt mieleen, tuntunut tärkeältä tai muuta, mitä halusi mainita.

Tällä viimeisellä kerralla jäsenet täyttivät palautekyselylomakkeen. Lopuksi keskustelimme myös siitä, että osa ryhmäläisistä oli jatkamassa taiteen tekemistä Klubitalon ”luovassa ryhmässä” Luovuuden lähteelle -ryhmän loputtua. Kannustin jäseniä muutenkin jatkamaan taiteen tekemistä ja käyttämään ryhmässä opittuja menetelmiä myös jatkossa. Lopetin Luovuuden lähteelle -ryhmän lukemalla runon muuttolinnuista, joka kuvasti yhteisöllisyyden voimaa. Annoin heille lahjaksi ja muistoksi kyseisen runon.

5 Luovuuden lähteelle -ryhmän toimintakokonaisuuden arviointia

5.1 Menetelmät

Ryhmän jäsenet olivat toisella tapaamiskerralla allekirjoittaneet suostumuslomakkeen (liite 2), jossa he antoivat luvan minulle, opinnäytetyön tekijälle ja Luovuuden lähteelle -ryhmän ohjaajalle, käyttää ryhmäkerroilla sanomiaan asioita sekä kirjallista ja taiteellista tuotosta opinnäytetyössä niin, että jäsenet eivät ole tunnistettavissa. Allekirjoittamalla sopimuslomakkeen, ryhmän jäsenet myös antoivat luvan taidetuotosten ja kirjatun keskustelun säilyttämiselle niin kauan kuin opinnäytetyön toteuttaminen sitä edellytti. Tämän lisäksi he antoivat suullisen luvan nauhoittaa osaa ryhmäkerroilla käydyistä keskusteluistamme. Tiedon hankintaan ja julkaisemiseen on eettisistä periaatteita, joita jokaisen opinnäytetyötä tekevän tulee ottaa huomioon (Hirsijärvi ym. 2009: 23). Sopimuslomakkeella varmistettiin yksityisyyden kunnioittaminen ja annettiin ryhmän jäsenille tietoa siitä, mille he sopimuksen allekirjoittamisella antoivat luvan. Pysin ohjaajana muutenkin olemaan rehellinen ja kertomaan asioista avoimesti koko ryhmän ajan.

Suunnitellessa ja toteuttaessa Luovuuden lähteelle -ryhmäkertoja hyödynsin sosiokulttuurisen innostamisen ja ekspressiivisen taideterapian periaatteita. Käytin monipuolisia taidelähtöisiä menetelmiä monitaiteellisuutta korostaen osallisuuden tukemiseen. Halusin kannustaa ja motivoida osallistujia avoimuuteen ja uusien asioiden kokeiluun.

Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä ohjaajalta vaaditaan erityistä herkkyyttä tunnistaa ne tarpeet, mitkä osallistujilla on, ja muokata työskentelymenetelmiä sen mukaan. Osallisuuden kannalta toiminnan oli myös tarkoitus olla asiakaslähtöistä ja innostavaa, mikä toteutuu, kun jokainen saa tuoda esiin omia toiveitaan ja tarpeitaan. Kaikilla mielenterveyskuntoutujilla ei kuitenkaan välttämättä tätä kykyä ole, joten ohjaajan on tässäkin suhteessa hyvä olla sensitiivinen ja läsnä, jotta hän osaa tulkita yksilöllisiä tarpeita ja toiveita ja suunnitella ryhmäkertoja mahdollisimman asiakaslähtöisiksi.

Sosiokulttuurisen innostamisen yksilöllisellä tasolla tavoitteena on saattaa ihmisiä yhteen toistensa kanssa ja tukea kulttuurista luovuutta ja moniarvoisuutta (Kurki 2008: 23). Kurjen (2008) esittelemää J.V. Merinon (1997) määrittelemää innostusta, jossa luodaan liikettä, tuetaan aloitteellisuutta, itsenäistä toimintaa sekä vastuunottoa on ollut yksi Luovuuden lähteelle -ryhmän lähtökohdista. Olen ohjaajana pyrkinyt tukemaan näitä elementtejä motivoimalla ja kannustamalla ryhmän jäseniä osallistumaan toiminnan eri harjoituksiin ja taidetyöskentelyyn ja kokeilemaan erilaisia tapoja tehdä taidetta. Olen myös rohkaissut jäseniä uskomaan omiin kykyihinsä ja siihen, että meissä kaikissa on luovuutta, ja siten Merinon (1997) innostamisen tavoitteen mukaisesti ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa”. (Kurki 2008: 23.) Olen pyrkinyt edistää jäsenten omatoimisuutta ja ainutlaatuisuutta rohkaisemalla ryhmänjäseniä ilmaisemaan ajatuksiaan ja esittämään toiveensa ryhmässä tapahtuvan työskentelyn suhteen.

Innostamisen lähtökohtia ovat ryhmäidentiteetin, ryhmään kuulumisen vahvistaminen ja vahvistuminen. Tämän vuoksi ryhmäohjaajan tulisi tuntee mahdollisimman monia ryhmätyön menetelmiä ja osata käyttää niitä luovasti ja rohkeasti. Tavoitteena tällaiselle toiminnalle on, että ryhmät jatkaisivat tavoitteellista toimintaa itsenäisesti ja omaehtoisesti innostavan ammatillisen toiminnan tullessa vähitellen tarpeettomaksi. (Kurki 2008: 25.) Tämä on ollut tavoitteeni Luovuuden lähteelle ryhmän suhteen. Olen käyttänyt taidelähtöisiä menetelmiä monipuolisesti, luovasti ja rohkeasti, ja pyrkinyt myös ”lämmittelyosuuksissa” luomaan ilmapiirin, missä ryhmäläisten on hyvä olla niin yksilöinä kuin osana ryhmää. Olen pyrkinyt tarjoamaan sellaisia harjoituksia ja menetelmiä, jotka lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja antavat eväitä taidelähtöiseen toimintaan ryhmän loppumisen jälkeen. Porvoon klubitalossa on toki ennen Luovuuden lähteelle ryhmää toiminut taideryhmä ja talossa on totuttu käyttämään erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä. Muutama ryhmän jäsenistä, jotka olivat tottuneet tekemään taidetta, kommentoi, että Luovuuden lähteelle -ryhmässä käytetyt monipuoliset menetelmät olivat jotain uutta heille. Uskon ja toivon myös, että Luovuuden lähteelle ryhmä on toiminut ”innovaattorina” myös

niille osallistujille, jotka eivät aikaisemmin ole osallistuneet kovin aktiivisesti talon taidepainotteisiin ryhmiin.

Rönkä ja Kuhalampi (2011) kuvaavat keskeisen eron taidelähtöisten menetelmien ja taiteen tekemisen välillä olevan siinä, että taidelähtöisten menetelmien yhteydessä huomio keskittyy prosessiin. Työskentelyn päätavoitteena ei siten ole itse taideteos vaan luovuuden rohkaiseminen ja uusien ajatusten herättäminen. (Rönkä & Kuhalampi 2011: 32.) Luovuuden lähteelle -ryhmässä käytettyjen taidemenetelmien ollut itse työskentelyprosessi ja sen eteneminen, ei niinkään itse taideteokset. Toki taidetuotokset ovat tärkeitä tekijöilleen ja niiden esitleminen muille ryhmän jäsenille mahdollistaa nähdäksi ja kuuluksi tulemisen kokemuksen.

Opinnäytetyöni ja Luovuuden lähteelle -ryhmäkertojen yhtenä tavoitteena on ollut tuoda monitaiteellisia menetelmiä niin ryhmän jäsenten, kun Porvoon Klubitalon käyttöön. Olen ohjaajana pyrkinyt motivoimaan jäseniä aktiivisuuteen, uteliaisuuteen koeilla uusia asioita. Nämä ovat asioita, jotka Wahlbeckin ym. (2017) mukaan tukevat mielen hyvinvointia. Omakohtaiset valinnat ja taitojen vahvistaminen vaikuttavat myönteisesti omaan mielenterveyteen. (Wahlbeck ym. 2017: 989.)

5.2 Palaute

Luovuuden lähteelle ryhmään osallistuneet antoivat suullista palautetta jokaisella ryhmäkerralla. Osallistujat myös kommentoivat asioita spontaanisti harjoitusten ja taidetyöskentelyn aikana. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kysyin osallistujilta miltä oli tuntunut tulla ryhmään sinä kertana, miltä tekeminen oli tuntunut ja mitä oli osallistujalle antanut sekä mitä osallistuja vie mukanaan ryhmäkerrasta. Suullinen palaute on ollut enimmäkseen myönteistä. Ryhmän jäsenet ovat kokeneet ryhmätoiminnan muun muassa virkistäväksi, tuovan iloista mieltä sekä mukavaa tekemistä arkeensa.

Tämän lisäksi viisi ryhmän jäsenistä antoi kirjallista palautetta ryhmäkertojen jälkeen tekemääni palautekyselylomakkeeseen (liite 3). Jäsenet vastasivat palautekyselylomakkeeseen anonyymina ja heidän tunnistettavuutensa on koko opinnäytetyön prosessin ajan pyritty eettisyyden vuoksi suojata.

Palautekyselylomakkeessa esiin tulleet asiat olivat muun muassa, että ryhmässä käytetyt menetelmät olivat mielenkiintoisia, antoisia ja, että ne tukivat toinen toisiaan. Kiitosta

tuli siitä, että jäsenet ovat rauhassa saaneet kokeilla eri menetelmiä. Palautteesta tuli myös ilmi, että osa jäsenistä oli kokenut kehittyvänsä ryhmäkertojen aikana. Uusien menetelmien kokeileminen ja uudella materiaalilla työskentely oli tuonut onnistumisen kokemuksi.

”Vähän vaihtelua tavalliseen ryhmään.”

”Aina jotain uutta tulee rikastuttamaan elämää.”

Jäsenet kokivat, että toimintaan oli suhteellisen helppo osallistua. Yksi koki yksilöllisen työskentelyn helpoksi mutta ryhmätyöskentelyn ahdistavana. Yksi vastasi kokeneensa osallistumisen välillä helpoksi ja välillä vaikeaksi. Onnistumisen kokemusta voi nähdä palautteesta, jossa jäsen kuvaili, että oli uskaltanut tehdä asioita, jotka eivät kuulu omaan mukavuusalueeseen.

”Helppo osallistua. Yksi vahvoista puolistani”

”Oli helppo osallistua, koska aiheet eivät olleet vaikeita.”

ja kaikki osallistuivat toimintaan.”

Kysymykseen, miltä toimintaan osallistuminen on tuntunut, jäsenet vastasivat kovin vaihtelevasti. Yksi jäsenistä koki ryhmään osallistumisen mukavaksi ja luovan tilan, jossa ikävät asiat poistuvat mielestä. Yksi jäsenistä vastasi nauttineensa piirtämisestä, maalaamisesta ja savityöskentelystä, kun taas yksi jäsen totesi tärkeäksi voida tuoda esiin tunteita luovuutta käyttämällä.

”Olen saanut näistä kikskejä.”

”Heijastaa omaa psyykettä ja sen tilaa.”

Kysymykseen ”Oliko Luovuuden lähteelle -ryhmäkerroista osallistuminen sinulle hyödyksi? Millä tavalla? palautteessa mainittiin muun muassa, että osallistuminen antoi keinoja purkaa esimerkiksi turhautumista. Jäsenet kokivat myönteisenä sen, ettei ennakoon tarvinnut ”osata mitään”. Yksi jäsenistä koki, että olisi toivonut ryhmän vielä jatkuvan.

”Olen ollut todella innoissani tästä ryhmästä. Jatkathan jossain vaiheessa?”

”No ei ainakaan haitaksi.”

Kysymykseen, joka liittyi ryhmän vaikutuksia hyvinvoinnin tukemiseen, palautteessa nousi esiin, että toiminta auttaa esimerkiksi itseensä tutustumisessa ja tunteiden purkuun, jolloin se vaikuttaa rentouttavalla tavalla. Yksi koki toiminnan toistuvuuden kerran viikossa tuovan rutiinia päiväohjelmaan, kun taas yksi jäsen vastasi toiminnan vapauttavan mieltä ja vievän ajatukset pois arkirutiineista. Yksi jäsen ei osannut vastata tähän kysymykseen.

”Tukee hyvinvointia, saa toteuttaa itseään.”

Neljä viidestä palautekyselylomakkeeseen vastannutta jäsentä haluaisi tulevaisuudessa osallistua vastaavanlaiseen ryhmätoimintaan. Ohjaajana sain myönteistä palautetta muun muassa rohkaisemisesta, asiallisuudesta, ”hyvästä otteesta” sekä siitä, etten ole luonut jäsenille minkäänlaisia paineita osallistumisen suhteen. Yksi kommentoi, että kaikki olisivat saaneet osallistua joka kerta. Yksi jäsenistä toivoi jatkossa enemmän erilaisia taidemuotoja ja oppivansa eri tekniikoita taidetyöskentelyssä.

Kokonaisuudessa palautteesta voi päätellä, että Luovuuden lähteelle -ryhmä koettiin myönteisesti monella tavalla.

5.3 Omaa arviointia ja kehitysideoita

Heikkinen-Peltonen ym. (2014) esittävät, että ryhmänohjauksessa käytetään samoja kommunikaatiotaitoja kuin hoitosuhteessa. Ryhmän ohjaajalta edellytetään muun muassa empatiakykyä havaita ryhmässä tapahtuvia asioita ja kykyä toimia tilanteiden ja tavoitteiden suuntaisesti. Ohjaamisen tulisi tukea ryhmän tavoitetta ja ottaa huomioon ryhmän jäsenten tarpeet. Ohjaaminen on vuorovaikutusta, joka vaikuttaa muiden ryhmän jäsenten asenteisiin ja toimintaan. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014: 246.) Ohjaajalta vaaditaankin näin ollen erityistä herkkyyttä, läsnäoloa ja ”kuulolla olemista”.

Osaan harjoituksista osallistuin itsekin, koska halusin luoda tasavertaisen ympäristön, jossa ohjaaja on ikään kuin samalla viivalla osallistujien kanssa. Ohjaajan osallistuminen, esimerkin näyttäminen ja harjoituksiin ”heittäytyminen” voi myös madaltaa ryhmäläisten osallistumisen kynnystä, ja vähentää esimerkiksi jännittämistä, varsinkin silloin kuin harjoitus on uusi.

Sekä Klubitalon ideologian, että Luovuuden lähteelle -ryhmän toiminnan yksi oleellinen asia on ollut yhteisöllisyyden, ja sitä kautta osallisuuden tukeminen. Känkänen (2013) esittää, että yhteisölliset kokemukset vahvistavat osallisuutta, dialogisuutta ja uudistavat sosiaalisia suhteita. Parhaimmillaan yhteisöllinen toiminta, jota elävöitetään taiteella, voi muuttaa yksinäisyyden kumppanuudeksi. Yhteisölliset taideprojektit voivat yhdistää erikäisiä ihmisiä yhteen ja luoda sosiaalista tilaa, jossa ihmiset kohtaavat toisensa. Yhteisestä tekemisestä syntyy näin ollen ”meidän juttu” ja yksilöllisistä ja jaetuista tarinoista jaettujen kokemusten tila. (Känkänen 2013: 78.) Luovuuden lähteelle -ryhmä on mahdollistanut osallistujien yhteisöllisyyden vahvistumisen, taidetyöskentelyn ja erilaisten harjoitteiden avulla ihmiset ovat kohdanneet toisensa. Palautteesta ja omista havainnoistani ryhmäkertojen aikana voi päätellä, että ryhmässä käytetyt monipuoliset ja monitaiteelliset menetelmät ovat tukeneet jäsenten hyvinvointia ja mahdollistaneet osallisuuden kokemisen. Palautteen tuloksista sekä omien havaintojeni mukaan koen kuitenkin, että laajempi osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen vaatisi pitkäkestoisempaa ryhmätoimintaa.

Kauppinen (2016) esittää taiteen kielen olevan tasa-arvon kieli, mahdollisuus erilaisten ihmisten kommunikoida. Taiteen kielen avulla voimme sekä ymmärtää itseämme paremmin, että tulla ymmärretyksi toisten taholta. Taide toimii meitä yhdistävänä tekijänä ja se antaa osallisuuden tunteen. (Kauppinen 2016: 16.) Verbaalinen kommunikaatio ei ole kaikkien ihmisten vahvuus ja mielenterveyskuntoutujilla voi olla erilaisia syitä heikkoon verbaaliseen kommunikaatioon. Taide toimii siten erinomaisena ”yhteisenä kielenä” ja mahdollistaa tasavertaisen kohtaamisen. Luovuuden lähteelle -ryhmässä tutkimme syntyneitä taidetuotoksia yhdessä, keskustelemme mitä niiden tekeminen tekijälleen merkitsee. Keskeistä oli myös koko taideprosessiin ja taidetuotoksen jakaminen ja nähdäksi ja kuulluksi tuleminen.

Kuten Pirkola (2007) mainitsee, on luovan toiminnan ja taiteen merkitystä sairauslähtöisen ajattelun ohessa syytä tarkastella niin sanotun positiivisen mielenterveyden käsittein. Suhde taiteeseen ja taide-elämyksiin on sekä henkilökohtainen kokemus, että yleisinhimillinen asia ja tämän vuoksi erinomainen jakamisen ja ajatustenvaihdon aihe. (Pirkola 2007.) Luovuuden lähteelle -ryhmän toiminta on painottanut positiivista ajattelua ongelmaan keskittymisen sijaan. Olen ohjaajana halunnut luoda tilan, jossa mielikuvitus ja leikki saa mahdollisuuden, jolloin luovuus meissä saa mahdollisuuden, tai kuten Pirkola (2007) kolumnissaan toteaa: ”Mielikuvituksen ja miellelyhtymien parissa liikkuminen

vapauttaa meissä olevaa potentiaalia ja auttaa meitä ymmärtämään itseämme ja katsomaan ympäröivää maailmaa uusin tavoin” (Pirkola 2007).

Hyypä ja Liikanen (2005) toteavat, että kulttuurikokemukset ja taide-elämykset edistävät positiivisia emootioita, jotka liittyvät ihmisten sosiaalisiin suhteisiin ja hyvinvointiin. Yhteisön jäsenten terveyteen vaikuttaa kulttuurikokemusten ja taide-elämysten rikastuttama sosiaalinen pääoma. Kulttuurin, taiteen ja terveyden yhteen sovittaminen on vaativaa muun muassa koska näkökulma on uusi ja se perustuu nykyaikaiseen terveystieteeseen, jonka mukaan terveyteen liittyy niin fyysinen, henkinen kuin sosiaalinen ulottuvuus ja niiden tasapainottelu suhteessa ihmisen päämääriin elämässään. Tänä päivänä terveydessä korostetaan ihmisyhteisön omien voimavarojen merkitystä ja niiden käyttöönottamista. Kulttuurin ja taiteen tiedetään olevan voimavaroja, jotka vaikuttavat myönteisesti terveyteen. (Hyypä, Liikanen 2005: 13.)

Kuten Voima taiteessa -hankkeessa (2013) mainitaan, on selvää, että taidemenetelmien onnistunut käyttö hyvinvointialalla vaatii pitkäjänteistä suunnittelua, yhteisten tavoitteiden kartoittamista, jatkuvaa seurantaa ja halua kehittää toimintaa koko ajan. Asiakslähtöisyyden tulee aina olla kaiken tällaisen työskentelyn lähtökohtana. (Voima taiteesta 2013:5.) Asiakslähtöisyys oli yksi Luovuuden lähteelle -ryhmäkertojen suunnittelu- ja toteutusvaiheen lähtökohdista. Se toteutui mielestäni hyvin siinä mielessä, että Luovuuden lähteelle -ryhmän jäsenet olivat mukana vaikuttamassa toiminnan sisältöön ja osa ryhmän jäsenistä osallistui jo ryhmän suunnitteluvaiheessa järjestettyyn tapaamiseen.

Osa ryhmässä käytetyistä harjoituksista jäi ainakin osittain ryhmäläisiltä ymmärtämättä. En kuitenkaan kokenut tätä huonona asiana, koska jäsenet osallistuivat harjoituksiin oman ymmärtämisensä mukaan. Tärkeintä oli kuitenkin innostava ja kannustava ilmapiiri, missä ei ollut liian ”jäykkiä” sääntöjä, vaan missä kokeiltiin yhdessä uusia tapoja tehdä asioita. Menetelmiä olisi ollut helpompi kehittää, jos ryhmä olisi jatkunut pidempään ja siten olisin ohjaajana tutustunut ryhmän jäseniin ja heidän tarpeisiinsa vielä paremmin.

Koin myös, että ryhmän käytössä ollut tila oli aika pieni osaan harjoituksista. Olin myös keskustellut Porvoon Klubitalon johtajan kanssa, että olisin toivonut ryhmän käyttöön isommat tilat muutamalla kerralla, mutta tämä ei ollut mahdollista. Näin ollen muokkasin ja sovelsin suunniteltuja harjoituksiani tilaan sopiviksi. Olin toki tutustunut tilaan jo

ennen ryhmän alkamista, joten tiesin rajoitukset sen asian suhteen. Koin ryhmän jäsen-
ten olevan joustavia ja ymmärtäväisiä tilan asettamille rajoituksille ja hyvin huomioivan
sen ja muut jäsenet, tilaa käyttäessä.

6 Pohdinta

Kiinnostus opinnäytetyn aiheeseen heräsi aikaisemman koulutuksen ja harrastusten
kautta. Olen koko elämäni ajan käyttänyt taidemenetelmiä oman hyvinvoinnin tukena.
Lapsena olin introvertti, joka viihtyi itsekseen joko kotona tai ulkona luonnossa piirustus-
lehtiä rakkaana seurana ja kumppaninani. Käytin taidetta ja taiteen tekemistä itseni ja
tunteideni ilmaisemisen välineenä, niin kuvallisin keinoin kuin laulun ja musiikin kautta.
Olen opiskellut ekspressiivistä taideterapiaa kaksi vuotta ja valmistunut ekspressiivisten
taidemenetelmien ryhmänohjaajaksi vuonna 2015. Opintojeni aikana sain itse kokea
sekä yksilö-, että ryhmätasolla, millainen vaikutus erilaisilla taidemenetelmillä voi olla.
Ohjasin tuolloin myös muutamia harjoitteluryhmiä ja sain ohjaajan roolissa olla näke-
mässä ja ”todistamassa” miten taiteen tekeminen, erilaiset harjoitukset ja varsinkin tai-
desiirtymät, joihin ekspressiivinen taidetyöskentely perustuu, vaikuttavat ihmisiin myön-
teisellä tavalla. Jo opiskelun aikana koin voimakkaasti löytäneeni tavan ja menetelmät,
joita haluan käyttää ihmisten parissa työskennellessäni. Taidemenetelmien parissa ja
itse osallistumalla koin ikään kuin ”tulleeni kotiin”. Näin syntyi myös ajatus jo aloittaessani
sosionomi amk opinnot, että haluan jollakin tavalla taiteen tekemisen liittyvän opinnäyte-
työhöni.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena oli tukea osallisuutta ja mielenhyvinvointia tai-
demenetelmien avulla. Tämän toteutin Porvoon klubitalossa suunnittelemalla ja toteut-
tamalla Luovuuden lähteelle -ryhmätapaamiset kahdeksalle Klubitalon jäsenelle. Kysei-
nen ryhmätoiminta oli kaikin tavoin hauskaa ja antoisaa niin ryhmän jäsenille, kuin mi-
nulle ohjaajana. Tämän voi päätellä palautteesta, jonka sain ja kaikista niistä hymyistä,
naurusta ja keskusteluista, joita ryhmän aikana koimme yhdessä. Ryhmän ilmapiiri oli
hyvä, joka näkyi siinä, miten ryhmän jäsenet kohtelivat ja kannustivat toisiaan. Uskon
madaltaneeni osallistumisen kynnyksiä uusien asioiden tekemiseen sillä, että itse osallis-
tuin moniin harjoituksiin. Ryhmän kokonaisuudesta saatu myönteinen palaute antaa us-
koa siihen, että jäsenet myös jatkossa käyttävät taidetta hyvinvointinsa tukena. Onnistuin
mielestäni monitaitteellisia menetelmiä käyttämällä tuomaan myös jotain uutta Porvoon

klubitalon ja ehkäpä myös muidenkin kuntoutuksen ja eri asiakasryhmien parissa työskentelevien käyttöön.

Koin, että Luovuuden lähteelle -ryhmän suunnittelu ja toteutus olivat parasta antia koko opinnäytetyössä. Nautin suunnattomasti ryhmän ohjaamisesta ja jäseniin tutustumisesta. Nautin varsinkin jäsenten taidetyöskentelyn seuraamisesta ja heidän kanssa käytyjen keskustelujen annista.

Haasteitakin kohtasin monia kertoja tätä opinnäytetyötä tehdessä. Tein virheen siinä, etten heti ryhmäkertojen jälkeen tehnyt tarpeeksi työtä arvioinnin eteen. Tästä johtuen arviointiosuus jäi omasta mielestäni puutteelliseksi.

Pohdin eettisiä näkökulmia koko opinnäytetyn tekemisen aikana. Pysin aina toimiessani ohjaajana erilaisissa ryhmissä refleктоimaan itseäni ohjaajana ja ohjatun toiminnan eettisyyttä. Uskon, että myös aikaisemmat ohjaajan tutkintoni ja pitkä työkokemukseni ihmisten parissa ovat tuoneet minulle itsevarmuutta toimiessani ryhmänohjaajana. Koen, että vaikka mielenterveyskuntoutujat ovat vähemmän tuttu asiakasryhmä minulle, minun oli helppoa ohjata kyseistä ryhmää ja huomioida niitä erityispiirteitä, joita mielenterveysongelmista kärsivillä ihmisillä on. Oli ryhmä mikä tahansa, ihmisten ainutlaatuisuutta ja yhdenvertaisuutta tulee kunnioittaa.

Liikanen (2016) esittää, että arjen kulttuurisuus tarkoittaa sitä, että ihmiset voivat omassa arkielämässään kokea ja tehdä elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Arjen kulttuurisuus antaa mahdollisuuden käyttää taidetta osallistumisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tuottamisessa niin yksilöllisellä kuin yhteiskunnallisella tasolla. Luovuuden lähteelle -ryhmä mahdollisti osallisuuden toimintaan, jossa merkitykselliset kokemukset, elämykset, luovuus, vuorovaikutus ja toisten kanssa yhdessä toimiminen vahvistavat identiteettiä ja lähiyhteisöjä. (Liikanen 2010: 16.) Klubitalo lähiyhteisönä ja -ympäristönä toimii Klubitalon jäsenille ikään kuin arjen areenana, jossa heillä on mahdollisuus edistää omaa mielenterveyttään ja kokonaisvaltaista hyvinvointiaan monella eri tavoin. Olen myös iloinen siitä, että Klubitaloissa monipuolinen taide- ja luova toiminta on saanut enemmän näkyvyyttä ja koetaan tärkeänä osana kuntoutusta ja osallisuutta.

Vuonna 2004 Englannissa SEU (the Social Exclusion Unit) tuotti laaja-alaisen raportin sosiaalisesta syrjäytymisestä ja mielenterveydestä. Tutkimukseen ryhdyttiin siitä syystä,

että vaikka osallistuminen taiteelliseen toimintaan uskotaan hyödyttävän paljon mielen-terveyttä ja mielenterveysongelmista kärsivien ihmisten elämää, koettiin ettei siitä ole tarpeeksi tutkittua tietoa. Tutkimukseen osallistui reilu sata taiteeseen liittyvää projektia Englannissa. Raportissa ilmeni, että syyt syrjäytymiseen pitkälti johtuvat mielenterveyden stigmasta ja lääkitystä vaativien oireiden fokusoimiseen sen sijaan, että keskityttäisiin osallisuuden ja osallistumisen tukemiseen yhteisön toimintoihin. Yli kolmasosa SEU:n tutkimukseen osallistuneista koki mahdollisuuden osallistua virkistystoimintaan, johon kuului taiteelliseen toimintaan osallistuminen, merkittävänä sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisemiskeinona. SEU:n raportissa keskityttiinkin siten taidetoimintoihin mahdollistamisen edistämiseen. Kyselyyn, joka tutkimuksessa tehtiin, osallistui yli sata projektia. Projekteihin osallistuneille oli annettu palautelista asioista, jotka he kokivat taiteeseen osallistumisen vaikuttaneen. Yli 90% projekteihin osallistuneista kokivat itsetunnon ja elämänlaadun kohentuneen, henkilökohtaista kasvua oman identiteetin muutoksen myötä sekä taiteellisten kykyjen rikastumisen. (Hacking, Secker, Kent, Shenton & Spandler 2006: 121, 124-125.)

Luovuuden lähteelle -ryhmä oli palautteesta päätellen ja ohjaajan omankin kokemuksen mukaan myönteinen kokemus niin ryhmän jäsenille, kuin ohjaajalle itselleen. Koen kuitenkin, että ryhmäkertoja oli liian vähän tavoitteisiin nähden muun muassa siinä mielessä, että osallisuus sen laajemmassa merkityksessä olisi toteutunut. Luovuuden lähteelle -ryhmä oli kuitenkin osallisuutta ja osallistumista tukevaa toimintaa ja mahdollisesti alkusysäys jollekin vielä suuremmalle. Aika sen näyttäköön.

Lähteet

Autti-Rämö, Ilona & Salminen, Anna-Liisa 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa Autti-Rämö, Ilona, Salminen, Anna-Liisa, Rajavaara, Marketta & Ylinen, Arne. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 14–17.

Gothóni, Raili, Hyväri, Susanna, Kolkka, Marjo & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2016. Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisenä. Teoksessa Gothóni, Raili, Hyväri, Susanna, Kolkka, Marjo & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.): Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena. Diakonia ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. 13–23 Saatavana osoitteessa: <file:///C:/Users/omistaja/Downloads/9789524932752.pdf>. Luettu 19.9.2017

Hackling, Sue, Secker, Jenny, Kent, Lyn, Shenton, Jo & Spandler, Helen 2006. Mental Health and arts participation: the State of the Art in England. The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health 2006:126. 121–127.

Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2014. Mieli ja terveys. 4., uudistettu painos. Tekijät ja Edita Publishing Oy.

Hentinen, Hanna 2007. Ekspressiivinen taideterapia. Teoksessa Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim ja tekijät. 30–33.

Hietala-Paalamäki, Outi, Hujanen, Timo, Härkäpää, Kristiina & Reuter, Anni. Avustustoiminnan raportteja 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot. Yhteisön tukemista ja yksilöllistä kuntoutumista. Kuntoutusalan tutkimus ja kehittämiskeskus. Kuntoutussäätiö. Chess. Stakes. Helsinki.

Hirsijärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna: Tekijät ja Kirjayhtymä Oy 1997.

Hyypä, Markku T., Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hämäläinen, Juha. Sosiaalipedagogiikan kaksi kehityslinjaa. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2007. 8.vuosikerta. 9–16.

Hänninen, Esko 2016. Mieleni minun tekevi. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot 20 vuotta Suomessa. Lönnberg Oy.

Inartes instituutti verkkosivut. Saatavana osoitteessa: < <http://inartes.fi/>>. Luettu 31.10.2017.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro.

Kurki, Leena 2008. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa -kohti tilaa ja kokemuksia. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Saatavana osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1> Luettu 14.9.2017

Laitila, Minna & Pietilä, Anna-Maija 2012. Asiakkaan osallisuus mielenterveyspalveluissa. Kuulluksi tulemista ja inhimillistä kohtaamista. ePooki 9/2012 – Piiriltä yliopiston kautta siviiliin. Dosentti Merja Nikkosen juhlakirja. Saatavana osoitteessa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/49933/Asiakkaan_osallisuus_mielenterveyspalveluissa.pdf?sequence=1>. Luettu 12.9.2017

Lehtonen, Johannes 2005. Teoksessa Hyypä, Markku, Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikanen, Hanna-Liisa. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Saatavana osoitteessa: <<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf>> Luettu 2.8.2017

Moring, Mielenterveyspalvelut hoitopäätystietojen valossa. Teoksessa Partanen, Airi – Moring, Juha – Nordling, Esa – Bergman, Viveca. Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon 2009. THL -avauksia 16/2010. Saatavana osoitteessa: <https://www.thl.fi/documents/10531/99506/Avauksia%202010%2016.pdf>>. Luettu 15.9.2017

Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2013. Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Teoksessa Sosiaalipedagoginen aikakauskirja. Vuosikirja 2013. 9–37.

Nordling, Esa 2010. Edistävä ja ehkäisevä mielenterveystyö. Teoksessa Partanen, Airi, Moring, Juha, Nordling, Esa & Bergman, Viveca (toim.): Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Suunnitelmasta toimeenpanoon vuonna 2009. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Yliopistopaino. 24–27.

Norman, Christina 2006. The Fountain House movement, an alternative rehabilitation model for people with mental health problems, members' description of what works. Nordic School of Public Health. Saatavana myös osoitteessa: <<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c0946a26-8098-4566-b9bb-017433b09526%40sessionmgr4010>>. Luettu 11.10.2017.

Pirkola, Sami 2007. Mielenterveys, aivot ja taide. Kolumni. Duodecim 2007;123:2415–6.

Porvoon klubitalon verkkosivut. Saatavana osoitteessa: < <http://www.porvoonklubitalo.org/index.html>>. Luettu 14.10.2017.

Rankanen, Mimmu 2011. Jaettuja maisemia – taideterapian tiedon- ja taidonalaa jäsentämässä. Saatavana osoitteessa; <<https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70790954/rankanen.pdf?version=1&modificationDate=1348421450000>>. Luettu 22.10.2017.

Rantala, Päivi 2011. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöihin: Prosessianalyysi. Teoksessa Rönkä, Anu-Liisa, Kuhanen, Ilkka, Liski, Minna, Niemeläinen, Saara, Rantala, Päivi & Väänänen, Ilkka (toim.) 2011. Taide käy töissä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisuja.

Rogers, Natalie 1999. The Creative Connection. A Holistic Expressive Arts Process. Teoksessa Levine, Stephen K & Levine, Ellen G. Foundations of Expressive Arts Therapy. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. 113–131.

Rouvinen-Wilenius, Päivi & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo (toim.) 2011. Tasa-arvo ja osallisuus väylä terveyteen. Järjestöt suunnan näyttäjinä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 9/2011.

Rönkä, Anu-Liisa & Kuhalampi, Anja 2011. Johdanto. Teoksessa Rönkä, Anu-Liisa, Kujanen, Ilkka, Liski, Minna, Niemeläinen, Saara, Rantala, Päivi & Väänänen, Ilkka (toim.) 2011: Taide käy töissä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisuja. 10-13.

Stucker, Heather L & Nobel, Jeremy 2010. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. Am J Public health.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017. Keinoja mielenterveyden edistämiseen. Saatavana osoitteessa: <<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen>>. Luettu 14.9.2017.

von Branderburg, Cecilia 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä. Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12.

Voimaa taiteesta 2010–2013. Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskus ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelma. 2013. Saatavana osoitteessa: <http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_tauteesta.pdf>. Luettu 28.8.2017.

Wahlbeck, Christian, Hannukkala, Marjo, Parkkonen, Johannes, Valkonen, Jukka & Solantaus, Tytti 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveyden ytimessä. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 10/ 2017. Saatavana osoitteesta: <<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/10/duo13731>>. Luettu 19.9.2017.

Mainos

LUOVUUDEN LÄHTEELLE

OSALLISUUDEN TUKEMISTA LUOVIN
MENETELMIN

MILLOIN?

Viitenä maanantaina klo 13.30-16.
7.8. 14.8. 21.8. 28.8. ja 4.9.

MISSÄ?

Klubitalon tiloissa

MITÄ?

Kuva-aidetta, kirjoittamista, liikettä,
yksilö-, pari- ja ryhmäharjoituksia.



KENELLE?

Klubitalon jäsenille.
Mukaan mahtuu
kahdeksan
ensimmäistä
ilmoittautunutta.

MIKSI?

Luovuuden lähteelle
ryhmätapaamiset
ovat toiminnallinen
osuus sosionomi
amk opinnäyte-
työtäni. Teen
ryhmäkerroista
arviointiosuuden
toiminnalliseen
opinnäytetyöhöni,
johon kuuluu
pienimuotoinen
palauteosuus
osallistujilta.

OHJAAJA?

Sosionomi (amk)
opiskelija,
ekspressiivisten
taidemenetelmien
ryhmäohjaaja
Piia Saari

Sopimuslomake

13.8.2017

Opinnäytetyön tekijän/

toiminnallisen ryhmänohjaajan nimi

Piia Saari

Oppilaitos

Metropolia ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, sosionomi ammattikorkeakoulututkinto.

SUOSTUMUS RYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA JA TÖIDEN JULKAISEMISELLE

Osallistun viiteen ryhmänohjaukseen 7.8. – 4.9.2017 aikana, joissa toteutetaan osallisuuden tukemista taidemenetelmin Piia Saaren toiminnallista opinnäytetyötä varten.

Suostun siihen, että taidetuotoksiani ja sanomisiani ryhmäkerroilla voi käyttää Piia Saaren opinnäytetyössä.

Annan luvan käyttää tekemiäni taidetuotoksia ja sanomisiani niin, ettei henkilöllisyyttäni voi tunnistaa. Lisäksi annan suostumuksen taidetuotosten ja kirjatun keskustelun säilyttämiselle niin kauan, kun opinnäytetyön toteuttaminen sitä edellyttää. Aineistoa tullaan käyttämään vain aihetta koskevassa työssä. Tunnisteellinen aineisto tuhoetaan työn valmistuttua.

Minulla on mahdollisuus saada tietoa opinnäytetyön etenemisestä ja saan työn luettavaksi sen valmistuttua, jos niin haluan.

Tästä sopimuksesta tehdään kaksi samanlaista kappaletta, toinen osallistujalle ja toinen toiminnallisen ryhmän ohjaajalle.

Osallistujan allekirjoitus

_____ / _____ 2017 _____
Paikka Aika Allekirjoitus ja nimenselvennys

Ryhmän ohjaajan allekirjoitus

_____ / _____ 2017 _____
Paikka Aika Allekirjoitus ja nimenselvennys

Palautekyselylomake

Palautekyselylomake "Luovuuden lähteelle" ryhmätapaamisille osallistuneille
Porvoon klubitalolla, maanantaisin klo 13.30 - 16.00 7.8. - 4.9.2017

Sukupuolesi ja ikäsi

nainen	<input type="checkbox"/>	_____
mies	<input type="checkbox"/>	_____

Miksi kiinnostuit "Luovuuden lähteelle" ryhmätapaamisista?

Miltä toimintaan osallistuminen on tuntunut?
Kuvaile, mitä ryhmässä käyminen on antanut sinulle.

Oliko toimintaan/ harjoituksiin helppo osallistua? Kyllä tai ei, perustele, millä tavalla.

Miltä ryhmässä käytetyt menetelmät ovat tuntuneet?
(piirtäminen ja maalaaminen, liike- ja ääniharjoitukset, kirjoittaminen, keskustelu)
Oletko löytänyt niistä itsellesi sopivia menetelmiä?

Oliko "Luovuuden lähteelle" ryhmäkerroille osallistuminen sinulle hyödyksi?
Millä tavalla? Olisitko toivonut jotain muuta/ lisää?

Tukeeko tällainen toiminta mielestäsi hyvinvointia? Millä tavalla?

Osallistuisitko tämän tapaiseen tai samankaltaiseen ryhmään jatkossa?

Mitä palautetta haluaisit antaa ohjaajalle?

Mitä muuta palautetta haluaisit antaa ryhmäkertojen sisällöstä ja ryhmän toimivuudesta?

Lämpimät kiitokset vastauksistasi. 😊