

Henna-Maarit Kuusenoja

KUVATAIDETERAPEUTTISELLÄ MENETELMÄLLÄ  
TOTEUTETUN RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN  
PSYKOSOSIAALISISSA LAITOSPALVELUISSA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2018

KUVATAIDETERAPEUTTISELLA MENETELMÄLLÄ TOTEUTETUN  
RYHMÄTOIMINNAN KEHITTÄMINEN PSYKOSOSIAALISISSA  
LAITOSPALVELUISSA

Kuusenoja, Henna-Maarit  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Syyskuu 2018  
Sivumäärä: 53  
Liitteitä: 2

Asiasanat: taideterapia, ryhmätoiminta, päihdekuntoutus, riippuvuus

---

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli löytää toiminnallisten ryhmäprosessien kautta mahdollisimman hyvin toimiva kokonaisuus ryhmätoiminnalle, jota toteutettiin kuvataideterapeuttista menetelmää käyttäen. Ryhmä oli avoin ryhmä ja sen asiakkaita olivat psykososiaalisten laitospalveluiden asiakkaat, tarkemmin ottaen päihdekuntoutumisyksikössä asiakkaina olevia henkilöitä. Varsinainen kehittämistyö alkoi syksyn 2017 aikana ja jatkui kevään 2018 aikana. Syksyllä analysoitiin ensimmäistä ryhmäprosessia, joka oli toteutunut kevätlukukaudella 2017. Analysoinnin aikana pohdittiin sekä hyvin toteutuneita asioita, että kehittämistä vaativia kohtia, jotka olivat nousseet päällimmäiseksi kehittämistarpeiksi. Pääpiirteittäin nämä asiat ja kehittämistarpeet olivat sellaisia, joihin ryhmänohjaaja toivoi löytävänsä uusia toimintatapoja, lisäyksiä tai muutoksia, jotta kaikkien osapuolien kokemus ryhmään osallistumisesta olisi mahdollisimman myönteinen. Uusi ryhmä aloitti kevätlukukaudella 2018, alkutalvesta. Silloin toteutettiin uusi prosessi ryhmän kanssa, minkä aikana otettiin käyttöön ja testattiin aiemmin syntyneitä kehittämisideoita.

Kokonaisuudessaan kehittämistyö pohjautui ryhmänohjaajan kirjoittamiin muistiinpanoihin, joissa oli huomioitu asiakkaiden näkemykset ja kokemukset. Muistiinpanoja kirjoitettiin jokaisen ryhmäprosessin aikana. Muistiinpanoja analysoimalla ja ryhmään osallistuneiden jäsenten toimintaa ja kommentteja havainnoimalla, sekä uudistettuja toimintatapoja testaamalla, lopputulos syntyi. Tulokset kirjattiin sekä suullisten asiakaskokemusten, että ryhmänohjaajan omien havaintojen pohjalta. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tekeminen oli luovaa toimintaa ja koko prosessi muodostui mielenkiintoiseksi kehittämistyöksi matkan varrella.

Tulokseksi saatiin toimivampi malli ryhmätoiminnalle, jota toteutetaan kuvataideterapeuttisella menetelmällä päihdekuntoutujille. Työn tilannut yksikkö sai prosessien aikana tarjotakseen asiakkailleen tavanomaisista keskusteluryhmistä poikkeavan, erilaisen ryhmätoimintamahdollisuuden ja samalla lisää tietoa kuvataideterapeuttisesta menetelmästä. Lisäksi kuntoutumisyksikkö sai toimivamman työmenetelmän, jota voi soveltaa siihen oikeanlaisen koulutuksen omaava työntekijä, ohjatessaan kuvataideterapeuttista ryhmätoimintaa päihdekuntoutujille.

# DEVELOPING SOCIAL GROUP ACTION BY USING METHOD OF VISUAL ART THERAPY IN A UNIT OF PSYCHOSOCIAL INSTITUTIONAL CARE

Kuusenoja, Henna-Maarit

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

September 2018

Number of pages: 53

Appendices: 2

Keywords: art therapy, group action, drug rehabilitation, addiction

---

The purpose of this thesis was to find the best possible way of working for social group action through active group processes. Social group action was organized by using art therapy. Used group was open group and the customers of it was from psychosocial institutional care, more precise persons from the unit of drug rehabilitation. Actual development work started in autumn 2017 and continued through spring 2018. During fall I analyzed first group process, which happened in spring 2017. I analyzed both things which succeeded and things which needed more development. Mainly these things and development needs were such where group advisor wished to find new working methods, additions or changes, so that all participants could have as positive experience as possible when participating to the group. New group started in spring season 2018, beginning of winter. With that group I took in action and tested new, previously arose, development ideas.

In its entirety the development work was based on group advisor's notes where had been considered all customers' views and experiences. Notes were written during every single group process. The end, result came from analyzing notes and people's action who participated to the group, listening comments and testing new procedures. Results were written based on both spoken customer experiences and observation of the group advisor. Active part of the thesis was creative action and the whole process became interesting development work within the journey.

As a result, there became more suitable model for social group action, which were achieved with art therapy to customers of drug rehabilitation unit. The unit which ordered the work received during this process new social group action possibility to offer to their customers and at the same time more information about art therapy. Also, the unit of drug rehabilitation received more suitable working method which workers with the correct education can amend when leading art therapy group action to customers of drug rehabilitation unit.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA.....	7
2.1	Opinnäytetyön lähtökohdat.....	7
2.2	Kuvataideterapia .....	9
2.2.1	Kuvataideterapeuttinen toiminta ryhmässä .....	11
2.2.2	Kuvataideterapeuttinen toiminta riippuvuuden hoidossa .....	12
2.3	Päihdekuntoutus .....	14
2.4	Työelämäyhteys ja toimintaympäristön kuvaus.....	15
2.4.1	Positiiviset huomiot .....	16
2.4.2	Kehittämistarpeet.....	17
3	KEHITTÄMISTARPEET ENSIMMÄISEN RYHMÄPROSESSIN POHJALTA .....	19
3.1	Kehittämistarpeiden lähtökohdat oman analyysin ja pohdinnan pohjalta ...	19
3.2	Esiin nousseet kehittämistarpeet ensimmäisen ryhmäprosessin pohjalta ....	24
3.3	Luottamuspula.....	25
3.4	Rutiinit .....	26
3.5	Vuorovaikutus ja siinä tukeminen .....	26
3.6	Tukeminen kuvalliseen työskentelyyn.....	27
3.7	Teematyöskentely .....	28
4	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN .....	28
4.1	Aihe, tarkoitus ja tavoitteet .....	28
4.2	Kehittämistyön periaatteet .....	30
4.3	Ryhmätapaamisten rakenne .....	31
4.4	Toteutusprosessi.....	33
4.5	Kehittämisprojektissa käytetyt menetelmät .....	35
5	TULOKSET .....	39
5.1	Kehittämistyön tulokset .....	39
5.2	Luottamussuhde .....	41
5.3	Rutiinien ylläpitäminen.....	42
5.4	Vuorovaikutuksen tukeminen .....	43
5.5	Kuvalliseen työskentelyyn tukeminen .....	44
5.6	Teematyöskentely .....	45
5.7	Rajoituksia ryhmään osallistumiseen.....	46
5.8	Esteet ja vastustus .....	46

5.9 Opinnäytetyön merkitys toimeksiantajalle .....	47
6 POHDINTA.....	48
LÄHTEET.....	51
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Tämän kehittämistehtävän myötä koin, että pääsin vaikuttamaan päihdekuntoutuksessa olevien asiakkaiden kuntoutumiseen, hieman tavanomaisesta poikkeavalla tavalla. Sain ohjata heille ryhmätoimintaa, jota olen toteuttanut kuvataideterapeuttisella menetelmällä. Tätä menetelmää olen opiskellut sosionomiopintojeni suuntautumisvaihtoehtona. Kuvataideterapeuttinen menetelmä pitää sisällään kuvan käyttämistä työvälineenä sosiaalialan työpaikoissa esimerkiksi kasvun, ohjauksen ja kuntoutuksen tukena. Kuvataideterapeuttista menetelmää voidaan toteuttaa sekä yksilön että ryhmän kanssa, erimittaisina ja omanlaisinaan prosesseina. Kuvan käyttäminen terapeuttisena välineenä on monipuolista ja tässä opinnäytetyössä kerrottu malli on vain yksi näkökulma aiheeseen. Voisi ajatella, että vain luovuus, mielikuvitus ja asiakkaan/asiakkaiden vastaanottavaisuus, tarpeet ja toiminnalle omistautuminen, ovat rajana.

Opinnäytetyön myötä pääsin kehittämään psykososiaalisissa laitospalveluissa tapahtuvaa avointa ryhmätoimintaa. Asiakkaina olivat päihdekuntoutuksessa olevia henkilöitä. Asiakkaiden kuntoutumisjaksot vaihtelivat pituudeltaan, joten avoimen ryhmän luonne sopi toteutettavaksi tässä yksikössä. Kokonaisuudessaan näin tämän prosessin sekä opinnäytetyön näkökulmasta kehittämistehtävänä, että merkittävänä ammatillisen kasvun paikkana henkilökohtaisesti, tulevana sosiaalialan ammattilaisena. Koska pohjimmaisena ajatuksenani on ollut tavoitteeni pystyä tarjoamaan mahdollisimman hyvin toteutuvaa kuvataideterapeuttista ryhmätoimintaa, oli tämän opinnäytetyön aiheen valinta sitä kautta melko selkeä. Sekä aiempi ammattini sairaanhoitajana, että sosiaalialan opintoni ovat ohjanneet minua näkemään ihmiset aina psyko- fyysis- sosiaalisina kokonaisuuksina. Näiden kolmen osa-alueen ollessa ihmisellä mahdollisimman hyvässä, yksilöllisessä tasapainossa, se auttaa voimaan paremmin. Kuvataideterapeuttinen menetelmä voi auttaa jonkin osa-alueen eheyttämisessä ja voimaannuttamisessa. Tästäkin syystä opinnäytetyön aiheeksi valikoitunut kehittämistyö oli mielenkiintoinen, sekä oman oppimiseni, että ennen kaikkea ryhmään osallistuvien asiakkaiden näkökulmasta. Tausta-ajatus siitä, että voisin ohjaamalla ryhmätoiminnalla

mahdollisesti vaikuttaa päihdekuntoutujien vointiin tai edesauttaa kuntoutumista, tuntuu hyvin antoisalta ja mielekkäältä ajatukselta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

### 2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Opinnäytetyön aiheena oli kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettavan avoimen ryhmätoiminnan kehittäminen, Porin perusturvan psykososiaalisissa laitospalveluissa. Lähtökohtana oli kevätlukukaudella 2017 kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettu toiminnallinen prosessi ryhmän kanssa. Ohjasin silloin päihdekuntoutuksessa olleille asiakkaille ryhmää, jota toteutin kuvataideterapeuttista menetelmää käyttäen. Ryhmä oli avoin ryhmä ja tapaamisissa oli osallistujia 3-6 asiakasta kerrallaan. Tapaamisia oli kerran viikossa, kymmenen viikon ajan. Ryhmätapaamiseen oli varattu aikaa kaksi tuntia kerrallaan. Aika sisälsi ryhmätilaan kokoontumisen, keskustelut, kuvallisen työskentelyn, kuvien katsomisen ja kuvien tekemisestä aiheutuneiden jälkien korjaamisen. Kevätlukukaudella 2017 toteutuneen prosessin myötä jäin pohtimaan, miten voisin toteuttaa ryhmätoimintaa vielä toimivammin. Mitkä asiat olivat sellaisia, joihin piti panostaa erityisesti, jotta päihdekuntoutuksessa olevat asiakkaat saisivat ryhmään osallistumisen myötä myönteisen kokemuksen toimintatavasta ja vertaistukea kuntoutumisensa tueksi, kuvallisen työskentelyn kautta. Pyrin siihen, että asiakkaiden kokemus ryhmään osallistumisesta olisi mahdollisimman positiivinen ja ohjaajan näkökulmasta lisäksi mahdollisimman toimiva kokonaisuus. Kevätlukukaudella 2017 toteutuneiden tapaamiskertojen pohjalta, kiinnitin huomiota asioihin, jotka vaativat panostusta ja muutosta. Näitä asioita olivat luottamuksen luominen asiakkaisiin, rutiinien ylläpitäminen, vuorovaikutuksen tukeminen ja ryhmän jäsenten tukeminen kuvalliseen työskentelyyn. Näiden lisäksi mietin myös teemojen valintaa tapaamiskerroille, kuvallista työskentelyä varten. Pyrin teematyöskentelyssä huomioimaan sen, että asiakkaat olivat päihdekuntoutujia. Ryhmän tarkoituksena oli olla osa asiakkaiden kuntoutumista, sekä antaa asiakkaille mahdollisuus tutustua kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettuun ryhmätoimintaan ja mahdollisuus kokea kuvataide-

terapeuttisen toiminnan kautta saatavia vaikutuksia. Lähdin miettimään tarkemmin sisällöllisesti ja rakenteellisesti, miten ryhmätoiminta olisi toimivampi. Lisähaastetta toi avoimen ryhmän luonne, sillä asiakkaiden vaihtuvuus tarkoittaa aina sitä, että ryhmädynamiikka muuttuu sen myötä. Tämä asia oli tiedossa asiakkailla, joten asennoituminen siihen oli mahdollista jo etukäteen, mutta toi oman sävynsä toiminnan toteuttamiselle ja toteutumiselle kuitenkin. Asiakkaiden kuntoutumisjaksot vaihtelivat ajanjaksoiltaan hyvin paljon, joten avoin ryhmä oli sopiva valinta tähän työskentelyyn. Mahdollisuus oli käydä ryhmässä myös oman kuntoutumisjakson loputtua, kotiutumisen jälkeen, mutta tätä mahdollisuutta ei käyttänyt kuin kaksi asiakasta ensimmäisen prosessin aikana.

Edellä kerrottujen pohdintojen myötä aloitin kevätlukukaudella 2018 uuden samankaltaisen prosessin seuraavan ryhmän kanssa, minkä aikana käytin ja testasin paranneltuja toimintatapoja. Lopuksi tein yhteenvedon ja arvion omien muistiinpanojeni ja kokemuksieni pohjalta siitä, miten nämä ryhmätoimintaan tekemäni muutokset mahdollisesti tekivät toiminnasta toimivamman. Kun näitä kaikkia huomion alaisia asioita kehitin yhdessä toimivammaksi kokonaisuudeksi, muodostui tämän opinnäytetyön lopputulos. Tavoitteena on malli, jonka avulla voidaan toteuttaa kuvataideterapeuttisella menetelmällä ohjattua avointa ryhmätoimintaa psykososiaalisissa laitospalveluissa.

Kuvataideterapeuttisen toiminnan ollessa kuntoutumisyksikössä vielä melko uusi tuttavuus sekä henkilökunnalle että asiakkaille, oli luontevaa päästä tuottamaan tietoa siitä koko yksikölle. Toteuttamalla tämän opinnäytetyön, tieto lisääntyi sen kautta. Samalla kehitin toimivampaa työmenetelmää, jota voidaan käyttää päihdekuntoutuksessa olevien asiakkaiden kanssa työskennellessä. Psykososiaalisten laitospalveluiden asiakkailla oli viikko-ohjelmissa erilaista toimintaa ja he osallistuiivat erilaisiin ryhmiin. Kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettu ryhmätoiminta oli näistä muista ryhmistä eroava. Koska minulla oli mahdollisuus toteuttaa kuvataideterapeuttista ryhmää, oli mielenkiintoista lähteä kehittämään siitä päihdekuntoutumisyksikölle toimivaa mallia. Tämä ajatus tarkensi sitä, että opinnäytetyö oli aiheellinen. Kun aihe oli tarkentunut tähän pisteeseen ja se katsottiin hyödylliseksi myös toimeksiantajan näkökulmasta, kehittämistyö sai alkaa.



## 2.2 Kuvataideterapia

Taiteellisen ilmaisun käyttöä vuorovaikutussuhteessa kutsutaan taideterapiaksi. Asiakkaiden tarpeiden ja elämäntilanteiden mukaan, määräytyvät toiminnan tavoitteet. Taideterapia pyrkii lisäämään asiakkaan itseymmärrystä luovan ilmaisun avulla, tunteiden ja ajatusten osalta. Taideterapeuttisen toiminnan tavoitteena on edesauttaa asiakkaan kehitystä ja luovuutta. Sen lisäksi toiminnan tavoitteena on myös antaa asiakkaalle keinoja psyykkisistä kriiseistä selviytymiseen. (Hautala 2008, 58.) Mimmu Rankanen (2016, 14) on tohtorin väitöskirjassaan tutkinut taideterapia prosesseihin osallistuneiden asiakkaiden kuvauksia prosesseista, sekä pyrkinyt määrittämään, mitkä tekijät vaikuttivat heidän kokemustensa laatuun. Tutkimustuloksista ilmenee kuinka erityisiä käsitellä vaikeita kokemuksia, voi käsitellä tekemällä taidetta. Se voi joko vahvistaa emotionaalista kokemusta, avutonta asemaa, suhteessa traumaattisiin muistoihin. Vaihtoehtoisesti se voi muuttaa sitä voimaannuttavaksi kokemukseksi avainasemassa olemisesta, jossa traumaattinen muisto voi muuttua oman henkilökohtaisen luovuuden avulla. Väitöskirjan tulokset väittävät, että esteettisten kokemusten ruumiilliset ja henkiset ominaisuudet, jotka aktivoituvat luovan prosessin aikana, voivat olla joko erityisiä terapeuttisia vaikutuksia, tai estää prosessin tapahtumisen. Kun spontaani lähestymistapa taiteen tekemiseksi on löytynyt, asiakkaan henkinen suhde traumaattiseen muistiin, tulee joustavammaksi, sekä perspektiivinen muutos mahdollistuu. (Rankanen 2016, 98.)

Kuvallista ilmaisua käytetään taideterapiassa hoidollisten, kuntouttavien ja ennalta ehkäisevien tavoitteiden saavuttamiseksi. Lisäksi taideterapia palvelee henkilökohtaista kasvua ja voimaantumista. Taideterapia toimii yksilöllisen ja sosiaalisen ongelmanratkaisun apuna. Kokonaisuudessaan taideterapia on oma hoidon ja kuntoutuksen alansa. Mutta, sen periaatteet ja järjestelyt liittyvät paljolti sekä terveydenhoito- että sosiaalialalla vallitseviin yleisiin ihmistyön periaatteisiin. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 9.) Kuvan tekeminen tarkoittaa kontaktia omaan alitajuntaan ja muuttuvaan ympäristöön. Syntyvä fyysinen taideteos edustaa tätä. Psyykkinen intensiteetti ja sensorinen integraatio, jotka toteutuvat samanaikaisesti ovat taidetoiminnalle ominaista. Lisäksi fyysisen ympäristön materiaallinen todellisuus, tunteet, mielikuva-ajattelu ja tietoisuus nykyhetkestä sekä taidot, yhdistyvät kokonaisvaltaiseksi intuitiiv-

viseksi toiminnaksi. Taideterapeuttisen tilanteen suhde todellisuuteen on monikerroksinen. Se antaa korvaamattomat mahdollisuudet esimerkiksi vuorovaikutukseen ja kokemiseen. (Mantere 2007, 12.)

Erilaisia taiteellisia ilmaisumuotoja käytetään taideterapiassa hyväksi. Niihin ei kuitenkaan liity mitään taiteellisia tavoitteita: oikeaa tai väärää, rumaa tai kaunista työtä. Taideterapiassa näitä ei ole. Niin kuin elämäkin, on taideterapia jatkuvaa prosessia. Elämämme kohtaamiset ja valinnat heijastuvat taideterapiatöissä. (Lieppinen 2011, 12.) Onnistunutta kokemusta taideterapiasta voidaan aina luonnehtia jollain tasolla luovaksi tapahtumaksi. Siinä voi olla kyse hyvin pienestä asiasta. Esimerkiksi uuden itseä ilahduttavan väriyhdistelmän löytämisestä tai syntynyt kokemus siitä, että on kuvaa tehdessään saanut yhteyden johonkin itselleen ominaiseen, jota ei ole aiemmin kokenut. (Mantere 2007, 15.) Kuva tuo viestiä mielen tiedostamattomasta, sen yksilöllisestä ja kollektiivisesta ulottuvuudesta. Taiteen tekijänä tai katselijana voi löytää kosketuksen sekä omaan henkilökohtaiseen, että yhteisönsä tietoiseen ja tiedostamattomaan puoleen. (Aulio, Girard & Laine 2009, 46.)

Kuvalliseen työskentelyyn liittyy myös vahvasti terapeuttiset rajat, joista sovitaan yhdessä asiakkaiden kanssa. Näitä ovat: mitä tehdään, miten tehdään, millaisia töitä tehdään, millä materiaaleilla työskennellään ja kuinka paljon aikaa käytetään eri vaiheisiin. Sovitaan myös, milloin tavataan ja miten pitkään terapeuttinen prosessi jatkuu, asiakaskohtaisesti. Lisäksi sovitaan siivouksesta ja valmiiden töiden käsittelystä. Uuden ryhmän aloittaessa määritellään yhdessä toiminnalle säännöt ja pyrkimys. Tähän on tärkeää käyttää aikaa ja ohjaajan on tärkeää olla avoin ja selkeä, jotta välttyään epäselvyyksiltä. Myös luottamus ja turvallisuus rakentuvat tätä kautta, sekä mahdollisimman selkeä toiminnan ja sen vaikutusten esittely (huomioiden sekä hyödyt että riskit) vaikuttaa asiakkaan sitoutumiseen ja uskallukseen antautua luovaan prosessiin. (Hentinen & Rankanen 2007, 99-101.)

Taideterapia kuuluu yhtä paljon taiteen kuin psykoterapiankin laajaan kenttään. Keskeinen kysymys onkin ollut sen kaksitahoisten juurien takia, missä ja miten taideterapeutteja tulisi kouluttaa. Terveystieteiden, sosiaalialan ja taideoppilaitosten yhteydessä koulutuksia järjestetään. Oppilaitosten ja erilaisten instituutioiden painottaessa omia osaamisalueitaan, myös näissä yhteyksissä järjestettävissä koulutuksissa syntyy

sisällöllisiä painoeroja. Osaltaan ne synnyttävät erilaisia lähestymistapoja taideterapiaan. (Hentinen 2007b, 23.)

### 2.2.1 Kuvataideterapeuttinen toiminta ryhmässä

Keskeinen osa hoitoa ja kuntoutusta monissa terveys- ja sosiaalialan laitoksissa on ryhmätyö. Rinta rinnan kehittyneet ryhmäpsykoterapia ja taideterapia ovat saaneet alkunsa toisen maailmansodan aikana sekä sen jälkeen, Britanniassa ja Yhdysvalloissa. Silloin taideterapeutit ryhtyivät käyttämään ryhmätyöskentelyä. (Waller 2010, 367.) Ryhmätaideterapialla on eroa verrattuna verbaaliseen ryhmä(psyko)terapiaan. Tämä tulee esille erityisesti siinä, että jossain vaiheessa istuntoa ryhmän jäsenet vetäytyvät omaan yksityiseen maailmaansa. Se tapahtuu silloin, kun tehdään kuvaa tai muuta taidedeobjektia. Ryhmätaideterapiassa on siten erityistä erillään ja yhdessä oleminen sekä sen tutkiminen. (Leijala 2002, 7.)

Kuvataideterapeuttinen toiminta ryhmässä sisältää paljon erilaisia asioita. Ennen kaikkea se on vuorovaikutusta ryhmän jäsenten kesken. Ryhmätaideterapia voidaan ajatella epätavallisena yhdessä olemisen mallina. Sen lisäksi, että oman minän ja psyyken toimintaa tarkastellaan erittäin läheltä, vahvistetaan myös toisen henkilön ajatuksia ja kokemuksia, kuvan kautta. Kuvan tekeminen koetaan yhteiseksi asiaksi ja se vahvistaa ryhmän jäsenten omaa identiteettiä ja tunteiden ilmaisua. Kaikki ryhmätaideterapiaprosessit ovat ainutlaatuisia. Tärkeää on, että ketään ei myöskään jätetä ryhmässä yksin ongelmiansa kanssa. Tärkeä asia vuorovaikutusta on, että luova toiminta antaa muotoja ajatuksille ja tunteille toisten rinnalla. (Hautala 2016.) Taideterapiassa tapahtuu eheytymistä kokemusten jakamisen, kuvista puhumisen ja sanallisesti tapahtuvan pohtimisen avulla. Taideterapian luova prosessi voidaan nähdä yksinkertaisimmillaan ulkoistamisen ja tulkinnan vuorotteluna. Kuvien tulkinta ja niiden merkitysten löytyminen tapahtuvat oleellisesti asiakkaan ja terapeutin vuorovaikutussuhteessa. Viime kädessä kuitenkin vain asiakas voi olla oman elämänsä merkitysten muotoilija. (Hentinen 2007a, 129.) Erillisyys säilyy, kun ryhmätilanteessa kuvataiteellinen ilmaisu ja kirjoittaminen ovat työskentelymuotoja, jotka mahdollistavat hiljaisuudessa tapahtuvan työskentelyn ja sen myötä yksilöllisen työskentelykokemuksen, jossa erillisyyden tunne säilyy. Niin sanottu jakamisen vaihe on erityisen tärkeä ryhmässä, sillä se on

vaihe, jolloin terapeutti ja asiakas tai terapeutti ja ryhmän jäsenet ovat eniten verbaalissa vuorovaikutuksessa keskenään. (Hentinen 2007a, 130.)

Taideilmaisun käyttö ryhmässä saa aikaan asetelman, jossa vetäydytään ja syvennyttään yksilöllisesti omaan sisäiseen maailmaan, kun kuvaa tehdään ja sitten on paluu ryhmän yhteyteen, kun teosta käsitellään. Usein tämä asia vie itsetutkiskelua syvemmälle tasolle. (Leijala 2001, 22.)

### 2.2.2 Kuvataideterapeuttinen toiminta riippuvuuden hoidossa

Johonkin päihdyttävään aineeseen tai toimintaan muodostunut riippuvuus edellyttää sitä, että sen tuottama psyykinen tai fyysinen tila tyydyttää tavalla tai toisella. Riippuvuus syntyy sitä helpommin, mitä nopeammin jokin aine tai toiminta tuottaa tällaisen vaikutuksen. Myös yksilöllisillä tekijöillä on vaikutusta. Perinnöllisten tekijöiden rinnalla sosiaalisen oppimisen kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa altistavat riippuvuudelle. Myös myöhemmällä iällä elämänkriiseihin reagointi, voi synnyttää riippuvuuden. Ennen kaikkea se kokemus, jota tavoitellaan esimerkiksi päihteillä, kohdistuu riippuvuuteen. Eri henkilöillä, eri riippuvuuksissa, tai samankin riippuvuuden eri vaiheissa tämä tavoitetilä saattaa olla huomattavastikin erilainen. Vaihteluväli voi olla äärikokemusten tavoittelusta stressin lievitykseen. Myös tavoittelu vieroitusoireina ilmenevän tilan normalisointiin, voi olla yksi muoto tästä. Riippuvuus on moniulotteinen ja ristiriitainen asia. Se tuottaa mielihyvää ja samalla lisääntyvät haitat ja sosiaalinen paheksunta. Häpeää ja syyllisyyttä herättävä riippuvuus ilmenee varsinkin sellaisissa ympäristöissä, joissa itsehillintää arvostetaan. On olemassa kuitenkin mahdollisuus vapautua riippuvuuksista. Se voi olla jopa helppoa, toisille äärimmäisen vaikeaa. Ongelman myöntäminen on suuri edistysaskel, päätöksen tekemisen rinnalla siihen, että haluaa tarttua toimeen asian kuntoon saamiseksi. Ihmisen rehellinen itsensä tutkminen ja tarkkaileminen on olennaista. Myös suunnitelmallisuus tilanteita varten, joissa voisi toimia toisin, riippuvuuden taltuttamiseksi, on tärkeää. (Koski-Jännes 2009.)

Sekä Suomessa, että kansainvälisesti, taideterapiaa käytetään riippuvuuksien hoidossa, esimerkiksi A-klinikoilla Suomessa. Tutkimus on kuitenkin melko vähäistä ja painottuu lyhyisiin strukturoituihin ryhmätaideterapioihin. Ongelmia, joita tutkimuksissa on löytynyt, ovat myös taideterapian vähäinen käyttö riippuvuuksien hoidossa sekä yleisesti vallitseva epätietoisuus siitä, mitä taideterapia on. Taideterapiatyöskentely ryhmässä vaikuttaa riippuvuusongelmaan selkeyttämällä sitä. Lisäksi se tuo erilaisia välttelyn ja vastustuksen strategioita kuviin näkyviksi sekä konkreettisesti käsiteltäviksi, sekä asiakkaille että terapeutille. Tärkeää prosessissa on todellisuuspakoisten, täydellisyyttä esittävien kuvien kohtaaminen ja muuttuminen realistisemmiksi. Aikaisemmat vääristyneet oletukset tulevat näin haastetuiksi osoittelematta ja hyväksyttävissä olevalla tavalla. Taidetyöskentelyn tuoma mahdollisuus vetäytymiseen itsekseen ja keskittyminen itseen myös ryhmäprosessissa, korostuu monissa tutkimuksissa. Verrattaessa suoraan sanallisesti asioita lähestyviin terapioihin, kyseinen asia voi olla helpotettava. Lisäksi taideterapialla on havaittu olevan vaikutusta hoitoon sitoutumiseen, motivaatioon, uskomiseen muutoksen mahdollisuuteen ja ongelmien kieltämisen vähentämiseen. (Rankanen 2007a, 61.)

”Riippuvuus” käsitetään terminä, joka liitetään vahvasti pakkomielteiseen ja hallitsemattomaan alkoholin tai huumeiden käyttöön. Nykyään termiä käytetään myös kuvaamaan montaa muutakin pakkomielteistä käyttäytymistä kuten pelaamista tai ylensyömistä. Pakkomielteisyys tarkoittaa kykenemättömyyttä valita kahden välillä. Lopettaako tietyn käyttäytymisen vai jatkaako sitä. Jos jatkaa sellaista käyttäytymistä, josta on haitallisia seurauksia kuten terveyden tai työpaikan menetys, täyttää se pakkomielteisen ja hallitsemattoman käyttäytymisen määritelmän ja sitä kutsutaan riippuvuudeksi. Alkoholismi ja muut riippuvuudet ovat vallitsevan näkemyksen mukaan sairauksia. Erityisen suosittua tämä näkemys on hoitoyhteisön sisällä ja vertaistukiryhmissä, kuten AA (Anonyymit alkoholistit). Kun riippuvuus nähdään sairautena, tämä auttaa myös vahvistamaan riippuvaisen henkilön omanarvontunnetta. Arvostaminen ihmisenä vähentää jonkin verran riippuvaisen henkilön hallinnan menetyksen aiheuttamaa häpeän tunnetta. (Wilson 2010, 332-333.) Häpeä, johon kohdistetaan usein huomio riippuvuuksien hoidoissa, on kaiken riippuvuuden ytimessä oleva kysymys ja käsite. Häpeää kuvaillaan vaikeasti käsitettäväksi ja määriteltäväksi, sekä monimutkaiseksi. Toipumisen kannalta kuitenkin on tärkeää häpeän vähentämisen prosessi. Muutoin se voi naamioitua ja vaikeuttaa toipumista. Se voi ilmentyä eri tavoin, kuten

kiukkuisuutena ja rajojen testaamisena. (Wilson 2010, 333-334.) Näyttää siltä, että taideterapia soveltuu erittäin hyvin häpeän kaltaisen syvän psyykkisen tuskan ilmaisuun ja käsittelyyn. Koska taiteessa on totuttu puhumaan siitä sen erityisellä omalla kielellä, taiteen avulla saadaan välittömämmin yhteys tunne-elämän ongelmakohtiin ja psyykkiseen tuskaan. Taideterapia on ihanteellinen tapa käsitellä toipumisen varhaisvaiheen kysymyksiä. Tällaisia kysymyksiä ovat mm. rehellisyys, luotettavuus ja muutos. (Wilson 2010, 335.) Riippuvuuksien ja traumojen hoidossa taideterapia on erityisen hyödyllinen, sillä se välttelee kieltämisen puolustusmekanismeja - on vaikeampaa kontrolloida preverbaalista ilmaisua ja sen kautta pääsee käsiksi tunteisiin uhkaamattomalla tavalla. Näin ollen se antaa asiakkaalle mahdollisuuden käsitellä tunteitaan. Taideterapia yhdistää asiakkaan tiedostamattomaan itseensä ja auttaa aloittamaan korjaavan työn irrottautuakseen trauman ja riippuvuuden aiheuttamasta kokemuksesta. (Vandegrift, 2004, 5.)

### 2.3 Päihdekuntoutus

Kunnat vastaavat päihdepalvelujen järjestämisestä. Palveluja päihdehuoltoon on järjestettävä siinä määrin, kuin kunnassa esiintyy tarvetta. Kunnat voivat joko tuottaa palvelut itse tai yhdessä muiden kuntien kanssa. Vaihtoehtoisesti palvelut voidaan ostaa muilta kunnilta tai yksityisiltä palveluntuottajilta, esimerkiksi järjestöiltä. Hoitotakuuta on noudatettava, tai vastaavasti on järjestettävä tuen tarpeita vastaavat sosiaalihuollon palvelut silloin, kun ne parhaiten soveltuvat asiakkaan auttamiseen. Päihteitä käyttävällä raskaana olevalla henkilöllä on oikeus saada välittömästi riittävät päihdeettömyyttä tukevat sosiaalipalvelut. Päihdepalveluja on saatavana sosiaali- ja terveydenhuollon ohjauksena ja neuvontana. Lisäksi päihdeettömyyttä tukevana tai ongelmakäytön haittoja vähentävinä palveluina. Palveluja on saatavilla myös sairauksien tutkimus-, hoito- ja kuntoutuspalveluina, kun päihteiden käyttö on aiheuttanut näitä tarpeita. Myös päihdehuollon erityispalvelut kuuluvat kyseisiin kunnan palveluihin. On olemassa eri palvelumuotoja, kuten avohuolto, joka on ensisijainen palvelumuoto. Lisäksi on laituskuntoutusta ja katkaisuhoidtoa. Hoitoa ja kuntoutusta tukevat palvelut, kuten asumispalvelut, ovat osa kokonaisuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018.)

## 2.4 Työelämäyhteys ja toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyö tehtiin Porin perusturvan psykososiaalisten laitospalveluiden kuntoutumisyksikköön. Psykososiaaliset laitospalvelut tarjosivat minulle kuntoutumisyksikössä työskentelytilan, jossa ryhmä kokoontui ja varsinainen kuvallinen työskentely suoritettiin. Suurin osa asiakkaista oli jatkokuntoutuksessa, joskus ryhmään osallistui asiakkaita myös katkaisuhoidon puolelta. Ehdotin toimeksiantajalle aihetta, jota yhdessä opinnäytetyötä ohjaavan opettajan kanssa olimme edeltävästi ideoineet ja tarkentaneet. Sain yhteistyökumppanilta positiivisen vastauksen lähteä työskentelemään tämän asian ja aihealueen parissa.

Perustehtävä psykososiaalisissa laitospalveluissa on antaa mahdollisimman hyvää ja yksilöllistä päihdekuntoutusta asiakkaalle ja hänen läheisilleen. Jatkokuntoutus on paikka, jossa tarjotaan ympärivuorokautista päihdekuntoutusta sekä kokonaisvaltaista elämäntilanteen tarkastelua ja päihdeettömän elämän opettelua. Tätä edeltää usein katkaisuhoido. Katkaisuhoidon tehtävänä on katkaista akuutti päihdekierte ja suunnitella jatkokuntoutusta. (Porin kaupungin www-sivut 2018.) Katkaisuhoido pyrkii runsaan ja pitkään jatkuneen päihdekierteen katkaisemiseen. Usein päihdeidenkäyttöön liittyvät vieroitusoireet. Näitä oireita hoidetaan oireiden mukaisesti ja tarvittaessa niitä lievitetään lääkityksellä. Hoidossa ollaan ympäri vuorokauden ja katkaisuhoido tapahtuu lääkärin valvonnassa. Hoitoajat vaihtelevat, yleisesti muutamasta vuorokaudesta 1-2 viikkoon. Lääke- ja huumevieroituksessa hoitoajat ovat 1-4 viikkoa. Hoidon aikana laaditaan jatkohoitosuunnitelma. (A-klinikan www-sivut 2018.)

Kuntoutumisyksikössä ei varsinaisesti ollut kuvataideterapeuttisella menetelmällä ennen ohjattu ryhmiä, joten kovin tervetullutta ja uutta toimintaa se oli heille. Tämän vuoksi niin kirjallinen kuin kokemukseen perustuva tieto menetelmän käytöstä ja hyödyistä päihdeasiakkaiden kohdalla oli kovin tervetullutta. Tämä kehittämistyö oli hyödyllinen myös siksi, koska kyseinen yksikkö pyrkii myös jatkuvasti kehittämään toimintaansa. (Saarinen henkilökohtainen tiedonanto 20.3.2018.)

Kuntoutujista noin 30% on kuntoutumisyksikössä ensimmäistä kertaa. Mahdollisuus on, että aiemmin on ollut jossain muualla päihdekuntoutuksessa, mutta Porin perusturvan kuntoutumisyksikössä ensimmäistä kertaa. Vuonna 2018 alkuvuodesta noin 14%,

on ensimmäistä kertaa kuntoutumisyksikössä. Lähes kaikille asiakkaille kuvataideterapeuttinen menetelmä on uutta. Ennakkoluuloja esiintyy. Erityisesti sanaan ”terapia” liittyen. Mutta ennakkoluulot ovat helpottaneet, kun henkilökunta on painottanut, että kyse ei ole varsinaisesta terapiasta. Henkilökunnasta osalle menetelmä on tuttu, osalle ei. (Saarinen henkilökohtainen tiedonanto 20.3.2018.)

#### 2.4.1 Positiiviset huomiot

Kuvan tekeminen oli asiakkaille erilainen tapa käsitellä asioita ja tarkastella ajatuksiin ja tunteitaan. Verraten esimerkiksi puhumiseen, johon moni kuntoutuja oli kertomansa mukaan enimmäkseen tottunut. Kuvan tekemisen ja kuvien katsomisen tuottama kokemus oli asiakkaiden mielestä pääsääntöisesti positiivista ja vaikutti heihin positiivisella ja voimaannuttavalla tavalla. Taideterapeuttinen malli mahdollisti myös täysin hiljaa olemisen. Ei ollut vaatimusta siihen, että kertoiko ryhmän jäsen kuvastaan tai halusiko hän kuulla ryhmän muiden jäsenten kommentteja omasta kuvastaan. Tämä vapaus valita, oli positiivinen kokemus ja osa hyödynsi sen valitsemalla hiljaa olemisen. Valinnanvapauden myönteinen vaikutus ilmeni esimerkiksi helpotuksena siitä, että omaa kuvaa ei tarvinnut näyttää, mikäli sillä hetkellä se tuntui itsestä miellyttävimmältä vaihtoehdolta. Mutta, se oli kuitenkin aivan yhtä hyväksyttävä vaihtoehto, kuin näyttää kuvansa ja kuulla ja jakaa ajatuksia sen kautta. Asiakkaat olivat suullisen palautteensa perusteella sitä mieltä, että siitä jäi parempi kokemus, kuin jos olisi vasten omaa tahtoaan pitänyt esitellä oma kuvansa ja sen taustalla oleva tarina. Ryhmä oli tasa-arvoinen, ryhmän kautta jäsenet saivat vertaistukea toisiltaan ja ennen kaikkea oman kuvallisen tuotoksen aikaansaaminen sai ryhmään osallistuneet asiakkaat kokemaan terapeuttisen vaikutuksen ja onnistumisen kokemuksia. Jopa itsensä ylittämistä kohdattiin ja epä mukavuusalueita koeteltiin.

Toiminta vaati rauhallisen työskentelytilan, joka meillä oli. Lisäksi oli riittävästi erilaisia työskentelyvälineitä; papereita, maaleja, vesi- ja peitevärejä, suteja, siveltimeä, tussikyniä, väriliitujia ja lyijykyniä. Tämä mahdollisti sen, että oman tuntemuksen tai kokeilunhalun mukaan pystyi käyttämään erilaisia materiaaleja. Se yhdistyy terapeuttisen vaikutuksen kokemiseen. Tila, jossa kuvataideterapeuttisella menetelmällä työs-



kennellä, tulee olla rauhallinen ja olla sillä hetkellä vain ryhmän käytössä. Ylimääräinen liikehdintä ja melu eivät sovi ryhmätilanteeseen. Lisäksi salassapito kärsii, mikäli esimerkiksi ulkopuoliset näkevät tilaan tai kuulevat siellä käytäviä keskusteluja. Erilaiset välineet puolestaan mahdollistavat sen, että asiakkaat voivat työskennellä monipuolisesti ja sen hetkisen tunnelmansa mukaan. Joskus voi olla tarve käyttää kevyemmin käsiteltäviä värejä ja materiaaleja, joskus taas päinvastainen tarve pidellä esimerkiksi vahvaa liitua kädessään. Materiaalien käyttämiseen ei ole erityistä vaatimusta ja montaakin voi käyttää samaan aikaan. Tämä yhdistyy siihen kokemukseen, jonka kuvan tekemisestä saa. Kun on valittavissa juuri itselleen sopivat materiaalit, kokemus on mielekkäämpi. Ryhmän ohjaaja ei missään vaiheessa määrää käytettäviä välineitä tai sitä, miten niitä käyttää. Kuitenkin ryhmän jäsenen pyytäessä apua materiaalien kanssa, ohjaaja oli siinä tilanteessa tukena. Maaleja voi levittää yhtä hyvin sudilla, kuin sormilla tai vaikka langanpätkällä. Samoin varsinainen työskentely voidaan tehdä vaihtoehtoisesti joko istuen tai seisten. Käytössämme ollut tila mahdollisti nämä kummatkin. Pöytätilaa ja tuoleja oli riittävästi, jotta jokaiselle löytyi niistä työskentelytila. Myös seinäpintoja hyödynnettiin ja maalauslusta teipattiin seinään, jotta seisaaltaan työskentelyä voitiin toteuttaa.

Ilmaisun muotojen vapaus ja vaihtoehtoiset materiaalit saattavat antaa jollekulle helpotuksen ja tilan tuntua. Toiselle materiaalien tiukka rajaaminen minimiin taas voi antaa tarvittavaa turvaa ja näin ollen tehdä työskentelyn mahdolliseksi. (Aulio, Girard & Laine 2009, 50.)

#### 2.4.2 Kehittämistarpeet

Jotta ryhmän ohjaaminen ja toteuttaminen olivat toimivampaa, piti huomioida erityisesti ne asiat, jotka toivat haasteita matkaan. Tietyt sisällölliset ja rakenteelliset seikat, oli tarkoitus saada tämän kehittämistehtävän myötä paremmiksi. Luottamuksen luominen asiakkaiden kanssa oli yksi haastavimmista asioista. Se oli haastavaa varsinkin niiden asiakkaiden kanssa, joiden kanssa tapasimme mahdollisesti vain yhden kerran. Toiminnan ohjaaminen asiakkaille, joilla oli päihdeongelma, oli tärkeä pohdintaa tarvitseva osa-alue. Ohjaaminen, kannustaminen ja selkeä rajojen sekä sääntöjen asettaminen olivat osa tätä haastetta. Rutiinien huomioiminen ryhmätoiminnassa nousi esille

kehittämistarpeita pohtiessani. Rutiineista kiinnipitäminen oli tärkeää sekä ohjaajaa, että asiakkaita varten. Sen rinnalla vuorovaikutuksen tukeminen asiakkaiden välillä, sekä asiakkaiden tukeminen ja ohjaaminen kuvalliseen työskentelyyn ilmenivät kehittämistä vaativiksi asioiksi. Motivaatio kuvalliseen työskentelyyn oli mielestäni hankala kohta. Vaikka asiakkaat olivat saapuneet paikalle, motivaatio kuvalliseen työskentelyyn saattoi silti olla puutteellista. Usein syyksi kerrottiin asiakkaiden näkökulmasta omien taiteellisten taitojen heikkous ja epäluottamus siihen, mitä kuvataideterapeutin menetelmä on. Tähän oli osasyynä tiedonpuute ja sitä kautta syntynyt epäluottamus toimintaa kohtaan, joka oli suurimmaksi osaksi ihan vierasta. Kun ei ollut tietoa eikä aiempaa kokemusta toiminnasta, motivaatiokin saattoi olla näistä syistä alhainen. Kuvalliseen työskentelyyn tukeminen liittyi vahvasti tähän. Huomasin usein, että asiakkaat tarvitsivat jonkinasteista tukea, jotta kuvallinen työskentely onnistui ja näin ollen motivaatio pysyi yllä.

Huomasin lisäksi olevan jonkin verran vaikeaa löytää avoimelle ryhmälle sopivia teemoja ja keskusteluaiheita. Teemat voivat asiakkaiden niin halutessaan, toimia kuvallisen työskentelyn lähtökohtana, mutta ovat täysin vapaaehtoisia käyttää. Tätä mietin siksi, että ryhmään osallistuneille ei tullut välttämättä kuin 1-4 tapaamista peräkkäin. Näin ollen jatkuvuuden tunne ryhmätoiminnasta, asiakasnäkökulmasta, jonkin verran hupeni ja tuntui vieraalta ajatukselta. Kevätlukukaudella 2017 toteutetun prosessin myötä asiakkaiden vakaa mielipide oli, että ohjaajalla oli jokaisella kerralla esittää jokin aihe, jonka kautta keskustelu ja kuvallinen työskentely alkoi. He kokivat, että näin ollen kuvallinen työskentely oli miellyttävämpää ja aloittaminen sekä itse kuvan tekeminen olivat helpompaa, kun oli jotain johon turvautua.

Teemakeskeisessä ryhmässä työskennellään tietyn asian, teeman tai ohjeen mukaan. Teema tulee yleensä joko ryhmän ohjaajan ehdottamana, tai nousee alkukeskustelusta. Tämän mallin mukaan toimineet terapeutit perustelevat asiaa sillä, että uusien ja ahdistuneiden potilaiden alkuunpääsy helpottuu. Aiheen käyttö luo turvallisen rakenteen, jossa mukana on ohjausta. (Leijala 2002, 18.)

Jotta teemojen valinta olisi myös johdonmukaista, lähdin kehittämään tätäkin osa-aluetta. Tätä mietin siksi, että olisin saanut toiminnan tuntumaan jatkumolta, luontevalta ja että ryhmään osallistuvat jäsenet olisivat hahmottaneet sen, että välillä käsitellään

syvällisempiä ja välillä keveämpiä aiheita, jotta monipuolisuuttakin olisi ja mielenkiinto pysyisi paremmin yllä.

Kun nämä erityistä huomiota vaativat asiat muokattiin paremmiksi, myös positiivinen, kuntoutumista edistävä terapeutin kokemus syntyi mahdollisesti helpommin, mikä oli yksi lähtökohtaisista tavoitteista. Koin, että kehittämistarpeita ilmeni aika monta ja osaan pystyin paneutumaan tehokkaammin kuin toisiin. Oman arvioni kautta nostin päällimmäisiksi teematyöskentelyn, kuvalliseen työskentelyyn tukemisen ja luottamuksuhteen luomisen. Kokonaisuutta ajatellen, nämä kaikki osa-alueet kuitenkin tukivat toinen toistaan ryhmätoiminnan sisällä. Taustalla oleva ajatus kuvataideterapeutista ryhmätoiminnasta kuntoutumisen tukena ei saanut unohtua, joten pyrin siihen, että sain ryhmätoiminnan pysymään aiheessaan.

### 3 KEHITTÄMISTARPEET ENSIMMÄISEN RYHMÄPROSESSIN POHJALTA

#### 3.1 Kehittämistarpeiden lähtökohdat oman analyysin ja pohdinnan pohjalta

Päihdehoidossa ja kuntoutuksessa käytetään luovia ja ilmaisevia menetelmiä muiden kuntoutusmuotojen rinnalla. Esimerkiksi kuvallinen ilmaisu, valokuvaus, musiikki, tanssi ja liikunta ovat luovia menetelmiä. Näiden menetelmien tavoite on auttaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoja niille ajatuksille, tunteille tai mielikuville, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Tarkoituksena on myös helpottaa vuorovaikutusta ja päästä lähemmin tutkimaan mm. asiakkaan päihteidenkäyttöä, historiaa päihteiden ympärillä, elämäntilannetta, riskitilanteita ja pyrkimyksiä sekä haaveita. Käsityksiä itsestä ja muista. Asiakkaan oma kuvaus ja määrittely ongelmista ja kärsimyksestä on erityisen tärkeää. Samaan aikaan myös asiakkaan omat voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä hallinnan ja selviytymisen keinot ovat tarkastelun kohteena. Luovan ja ilmaisevan toimintamuodon avulla työntekijä pyrkii saamaan aikaan vastavuoroisen

dialogin. Ihminen voi vähitellen liittää ajatukset, tunteet ja mielikuvat osaksi minuuttiaan. Ja kenties muuttaa ajatteluaan ja toimintaansa tarkoituksenmukaisemmaksi. Oppimiskykyyn luotetaan. (Päihdelinkki.fi www-sivut 2018.)

Analyysi ryhmätoiminnasta ja sen toteutumisesta perustui omaan kokemukseeni, havainnointiini ja kirjaamiini muistiinpanoihin kevätlukukaudelta 2017, kuntoutumisyksikössä toteuttamani kuvataideterapeuttisen ryhmätoiminnan pohjalta. Lähdin pohtimaan erilaisia asioita, jotka silloin nousivat mieleeni kehittämistarpeina. Tärkeää oli myös miettiä, kuka voi ohjata kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettavaa ryhmää. Waller (2010, 367) kirjoittaa tekstissään, että ryhmätyön periaatteiden ymmärtäminen on välttämätöntä taideterapia ryhmien ohjaamisessa ja kehittämisessä. Kehittämistyön ohessa tarkastelin myös hieman sitä, onko päihdekuntoutuksessa olevalla henkilöllä mahdollisesti jotain esteitä, jotka voisivat estää osallistumisen kyseiseen ryhmätoimintaan.

Ryhmän ohjaaminen käyttäen kuvataideterapeuttista menetelmää, vaatii tietynlaista erityisosaamista. Kyseisellä menetelmällä toteutettavaa toimintaa voi ohjata vain siihen oikeanlaisen koulutuksen saanut henkilö. Kyseessä on terapeuttinen menetelmä, jonka oli tarkoitus olla ohjaamissani prosesseissa kuntoutumisen tukena. Ohjaajan pitää olla henkilö, joka on esimerkiksi sosionomin opintoihin integroituna opiskellut kuvataideterapeuttista menetelmää. Matkan varrella saattaa nousta esiin asiakkaiden taholta asioita, jotka edellä mainitun koulutuksen saanut henkilö tunnistaa ja täten osaa reagoida niihin. Kuvataideterapeuttisen menetelmän hallitseminen edellyttää riittävää tietotaitoa ja lisäksi käytännön harjoittelua.

Luovia ja ilmaisevia menetelmiä voi toteuttaa työntekijät, jotka ovat saaneet niiden käyttöön koulutuksen. Varsinaista kuvataideterapiaa voi toteuttaa ammattitutkinnot suorittanut henkilö. (Päihdelinkki.fi www-sivut 2018.) Terapeutin personallisuudella ja onnistuneella empaattisella vuorovaikutussuhteella asiakkaan kanssa on todettu olevan merkitystä. Johdonmukainen ja selkeästi rakentunut näkemys omasta terapiamuotonsa käsitteistöstä ja siihen perustuvista menettelytavoista antaa pohjan luottamukselle omaan kykyyn auttaa. Se on kolmas tärkeimmistä tekijöistä, joka ennustaa myös tuloksellisuutta. Taideterapian ytimessä vaikuttaa kolmiosuhde. Tätä terapeuttista vuo-

rovaikutussuhdetta kuvataan usein kolmion avulla. Tämä tarkoittaa suhdetta terapeutin, taiteen ja asiakkaan välillä, mikä on esitettyä kuviossa 1. Ryhmän tasolla kolmiosuhde toteutuu ryhmän jäsenten, terapeutin ja taiteen muodostamien kolmiosuhteiden kehällä. Sanaton vuorovaikutus välittyy siinä. (Rankanen 2007b, 35-37.)

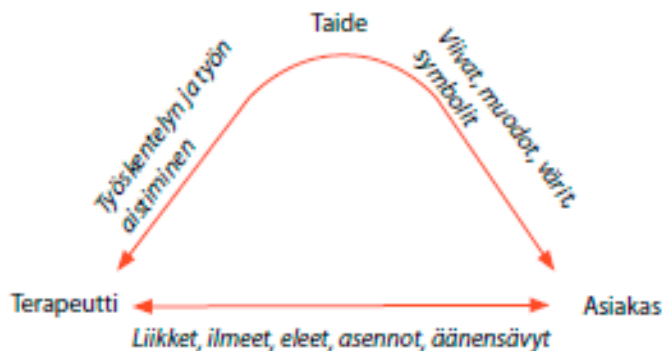
### 1. Sisäisellä tasolla:

Asiakas peilaa taidetyöskentelyssä ja kuvaa katsoessaan siihen omia sisäisiä kokemuksiaan, mielikuvia, kehonaistimuksia, emootioita ja ajatuksiaan.



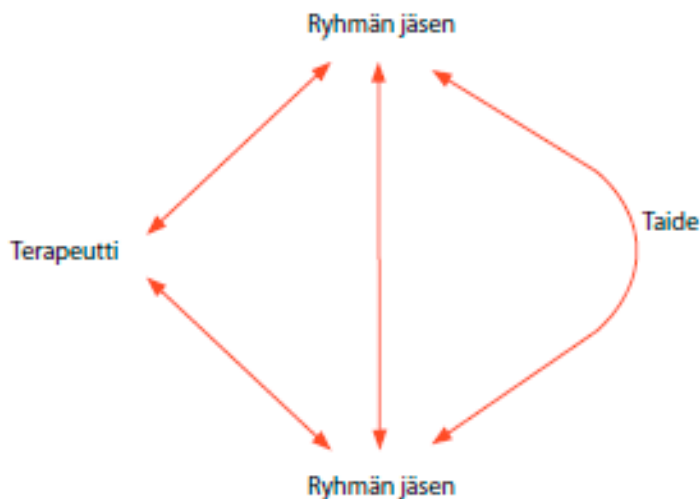
### 2. Terapeutin ja asiakkaan suhteessa:

Kehollinen vuorovaikutus tapahtuu joko taiteen kautta tai suoraan.



### 3. Ryhmän tasolla:

Ryhmäläisten, terapeutin ja taiteen muodostamien kolmiosisuhteiden kehä, jossa sanaton vuorovaikutus välittyy.



Kuvio 1. Sanaton vuorovaikutus kolmiosisuhteessa (Rankanen 2009.)

Taideterapeutti tarvitsee ymmärrystä taiteeseen liittyvistä ilmiöistä ja mahdollisuuksista niin tunneprosessien kuin kognitiivistenkin prosessien työstämisessä. Edellytyksenä sille, että ryhmässä voisi tapahtua terapeutista muutosta, on terapeutin kyky olla

samanaikaisesti sekä emotionaalisesti lämmin ja hyväksyvä että merkityksiä tarkentava ja selventävä, tarjoten ryhmälle kognitiivista jäsenystä ja rajauksia. Tärkeää on myös se, että terapeutilla on herkkyyttä aistia ja havaita erilaisia yksilöllisiä prosesseja, joita ryhmässä ilmenee. On hyvä myös olla joustavuutta mukauttaa omaa työtapaansa asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi. Ryhmämuotoisen taideterapian lopputulokseen vaikuttaa terapeutin kyky huomioida erilaiset ryhmän jäsenten emotionaaliset ja vuorovaikutukselliset toimintatavat. Lisäksi taidot auttavat kokemusten reflektiivistä jäsenytymistä joko taiteellisin tai sanallisin keinoin. (Rankanen 2012, 186-187.)

Päihdekuntoutuksessa olevilla asiakkailla oli mahdollisesti erilaista ohjelmaa lähes päivittäin. Kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutetun toiminnan ajatuksena oli tuottaa vaihtoehtoinen keino asiakkaiden ongelmien, tunteiden ja ajatusten käsittelyyn ja niiden esiin tuomiseen. Jotta tämä olisi tulevaisuudessakin onnistunutta toimintaa, kehitin tämän toiminnallisen kehittämistehtävän muodossa sitä toimivammaksi. Kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttö mahdollisti toimintaa, jonka avulla omia ongelmia, tunteita ja asioita pystyi käsittelemään. Asioita käsiteltiin ryhmätoiminnassa kuvan tekemisen ja kuvien katsomisen, sekä keskustelun kautta. Näin ollen esimerkiksi ne henkilöt, joilla oli vaikea sanoittaa omia ajatuksiaan tai tunteitaan, saivat mahdollisuuden tehdä sen kuvaa tehdessään ja kuvia katsoessaan. Tämä keino edesauttoi terapeutin kokemuksen syntyä. Tämänkaltaisen kokemus voi edesauttaa asiakasta omalla kuntoutumisjaksollaan. Terapeutin kokemuksen kautta toipuminen edistyy, tapahtuu voimaantumista ja eheytymistä. Käytetyt materiaalit, työskentelyprosessi, valmis kuva sekä kokemuksen jakaminen edesauttavat terapeutin, kuntouttavia ja voimaannuttavia pyrkimyksiä taideterapiassa (Mantere 2007, 11).

Asiakkaat olivat kuvataideterapeuttista ryhmätoimintaa kohtaan pääsääntöisesti vastaanottavaisia. Suurimmalle osalle kyseiseen ryhmätoimintaan osallistuminen oli aivan uudenlainen kokemus ja he olivat mielenkiinnolla mukana. Osa kuitenkin koki, että tämänkaltaisen toiminta ei ollut heitä varten. Pieni osa tästä jälkimmäisestä ryhmästä poistuikin tapaamisista heti alussa. Osa kuitenkin jäi ja koetteli epämurkuisuuttaan. Ohjaajan näkökulmasta kumpikin oli suotavia vaihtoehtoja. Ei ollut toivottavaa, että yhdellekään asiakkaalle jää tunne siitä, että heitä olisi vaadittu toteuttamaan jotain, mihin he eivät olleet itse valmiita. Se, että jäi ryhmään kuitenkin, antoi jääneelle

asiakkaalle joka tapauksessa kokemuksen toiminnasta, oli se sitten positiivinen tai negatiivinen, mutta päätöksen jäämisestä oli saanut asiakas tehdä itse. Ryhmissä käyminen oli osa heidän päiväohjelmaansa ja ryhmään osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikki paikallaolijat allekirjoittivat sopimuksen ryhmään osallistumisesta. Samalla sitouduttiin ryhmän sisäisiin sopimuksiin ja salassapitovelvollisuuteen, joka koski kaikkia ryhmään osallistuneita jäseniä sekä ryhmänohjaajaa. Kevätlukukauden 2017 mittaan, jolloin ensimmäinen ohjaamani prosessi toteutui, ilmeni kuitenkin asioita, jotka vaativat hiomista ja muokkaamista ryhmätilanteiden toimivuuden ja asiakkaille tarjottavan terapeuttisen kokemuksen kannalta.

### 3.2 Esiin nousseet kehittämistarpeet ensimmäisen ryhmäprosessin pohjalta

Kehittämistyö lähti liikkeelle ensimmäisen prosessini muistiinpanot lukemalla ja omien havainnointien ylös kirjaamisella, lukemani pohjalta. Samalla alkoi uusien toimintatapojen ideointi. Kirjoitin auki prosessin myötä ilmenneet positiiviset ja toimivat puolet, sekä ne asiat, jotka vaativat kehittämistä. Tämän jälkeen lähdin miettimään, miten voisin toteuttaa kehittämistarpeita toisin. Mitä voisin tuoda ryhmätoimintaan lisää, mahdollisesti jättää pois tai tehdä täysin uudella tavalla. Ideoin muunneltuja toimintatapoja ja suunnittelin, miten otan ne mukaani käytäntöön, uuteen ryhmäprosessiin tämän vuoden kevätlukukaudelle. Ideointi oli puhtaasti omaa ajatustyötäni ja ajatusten ylös kirjaamista keräämäni päiväkirjamateriaalin pohjalta. Lisäksi tutkailin aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä oppimateriaaleja ja opintojen varrella kirjoittamiani esseitä kuvataideterapeuttisen menetelmän saralta. Suurin osa opinnäytetyön materiaalista pohjautui omiin pohdintoihin ja merkintöihini aiheesta. Kehittämistyö tapahtui muokatun toimintamallin testaamisella uuden prosessin aikana ja siitä uusia muistiinpanoja kirjaamalla sekä havainnoimalla ryhmän toimintaa ja lopuksi arvioin uusien toimintatapojen tuloksia. Havainnoin enimmäkseen ryhmän jäsenten reagointia ja heidän tuottamaansa suullista palautetta, uusiin luomiini toimintatapoihin ja ohjaamiseen. Tämän havainnoinnin pohjalta kirjasin päiväkirjaani, miten ryhmän jäsenet reagoivat esimerkiksi teemojen valintaan ja niiden kertaamiseen aina seuraavalla tapaamisella. Usein sain ryhmään osallistuneilta asiakkailta myös suullista palautetta. He kertoivat siitä, mitä kokemuksia saivat ryhmätapaamisista ja olivatko he saaneet



esimerkiksi jonkinlaisen uuden kokemuksen tai mahdollisesti jopa tunteneet tapaamis-kertojen vaikutuksen kuntoutumiseen tai edes sen hetkiseen olotilaan. Näiden tietojen ja havainnointien pohjalta kokeilin ja arvioin uusien toimintatapojen toimivuutta tässä asiakasryhmässä.

Uudet toimintatavat muotoutuivat mielessäni hiljalleen ennen uutta prosessia. Koska perusrakenne ryhmätoiminnalle pysyi samana molempien prosessien aikana, oli luonnollista tehdä muutoksia pienempiin, mutta tärkeisiin elementteihin. Ei ollut ajatuk-sena muuttaa koko toimintamallia, vaan juuri ne kohdat, jotka olin kokenut aiemmin hankalammiksi.

### 3.3 Luottamuspula

Luottamuspula kuvataideterapeutista menetelmää kohtaan oli suuri. Tietämättömyys aiheesta ja ajatus siitä, että ei osaa piirtää, vaikuttivat siihen eniten. Ajatus omien taitojen vähyydestä tai heikkoudesta oli mahdollisesti myös osa luottamuksen puutetta, joka kohdistui asiakasta itseään kohtaan ja sitä kautta heijastui itse menetelmään luottamiseen. Kun tuntuu, että ei hallitse jotain tiettyä taitoa, se vaikuttaa omaan toimintaan ja luottamukseen itsessään, toteuttaakseen sitä. Yksikköön toimittamassani ennakkoesitteessä (Liite 1) oli kerrottu, että erityisiä kuvataidetaitoja ei ryhmään osallistumiseksi tarvittu, mutta jostain syystä asiakkaat silti hyvin usein mainitsivat tämän asian. Salassapitovelvollisuuden huomioiminen alusta loppuun asti ja sen korostaminen liittyi luottamussuhteiden luomiseen vahvasti. Luottamussuhteen luomiseksi päätin uuden prosessin aikana korostaa salassapitovelvollisuuden merkitystä ja korostaa sitä, että jokainen saa toimia itselleen parhaaksi kokemallaan tavalla, jokaisella tapauksella.

”Ihmisellä on tarve luottaa” (Kari & Virkkala 2016, 10). Luottamukseen vaikuttaa sosiaalinen läheisyys. Ensisijaisesti ihminen luottaa perheenjäseniin ja ystäviin, työtovereihin. Pitkään jatkunut ja jatkuva henkilökohtainen vuorovaikutussuhde selittää ison osan läheisiin kohdistetusta luottamuksesta. Myös yhteiset kokemukset tekevät toisen toiminnasta enemmän ennustettavissa olevampaa. Ajan ja paikan mukaan luottamus

johonkin asiaan saattaa vaihdella. Lisäksi tunteet vaikuttavat merkittävästi luottamuksen vahvuuteen ja suuntautumiseen. (Kari & Virkkala 2016, 9-10.)

### 3.4 Rutiinit

Rutiinit. Näitä pidin todella tärkeinä. Vaikka rutiinien toistuminen ei näkynyt asiakkaille, joille tapaamisia kertyi vain yksi, se loi kuitenkin useammin osallistuville asiakkaille turvallisuudentunnetta ja antoi mielikuvan siitä, että asiat voivat myös tapahtua ihan oikeasti säännöllisesti ja rutiininomaisesti ja sillä on jonkinlainen tarkoitus. Päihdekuntoutujat olivat pitkälti eläneet elämää, joka oli epävarmaa ja ennen kaikkea epäsäännöllistä. Se, että työskentelimme aina rutiininomaisesti, lisäsi myös omaa luonnollisuuttani ohjaajan roolissa ja teki minusta ohjaajana varmemman, mikä välittyi asiakkaillekin. Tätäkin kautta luottamusta osittain rakensin. Uusien ryhmätapaamisten aikana oli tarkoitus panostaa siihen, että rutiinit säilyivät entistä tarkemmin ja oma työskentelyni ohjaajana olisi varmempaa. Ryhmään osallistuneille asiakkaille oli tarkoitus luoda turvallinen ympäristö, jossa he pystyisivät työskentelemään kuvan kautta.

### 3.5 Vuorovaikutus ja siinä tukeminen

Kahden tai useamman ihmisen vastavuoroista kommunikaatiota kutsutaan vuorovaikutukseksi. Kaikki se, miten olemme toisten ihmisten kanssa, on vuorovaikutusta. Se voi olla niin sanoja, puhetta, eleitä ja ilmeitä. Katset ja ääntelykin liittyvät tähän. (Väestöliiton www-sivut 2018.) Hyvän vuorovaikutuksen voi kuvata prosessiksi, jonka eteenpäin viemiseksi kaikki osapuolet vaikuttavat. Alussa jokaisen on hyväksyttävä se, että toiset katsovat asiaa omasta näkökulmastaan. Vuorovaikutuksen tavoitteena on omia näkemyksiä esittämällä, toisten ajatuksia kuuntelemalla ja kaikkien näkemyksiä tutkimalla löytää yhteinen tapa ymmärtää tilannetta ja toimia siinä. Parhaimmillaan syntyy jotain, mitä kukaan ei ennalta tiennyt. Yhdessä on onnistuttu ajattelemaan. (Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt www-sivut 2018.) Vuorovaikutus koskettaa meitä kaikkia. Siinä osapuolet vaikuttavat toisiinsa. Suhteissa ja kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa jokainen oppii vuorovaikutusta. Vaikka vuorovaikutus on so-

siaalista kanssakäymistä, se on myös tapa jolla ihmiset vastaavat ja vaikuttavat toistensa toimintaan. Vuorovaikutuksen kautta jokainen luo myös kuvaa itsestään osana yhteisöä. Yksilön tunne arvokkuudesta ja merkityksestä vahvistuu hyvän vuorovaikutuksen kautta. Vuorovaikutustaitoja opitaan ja kehitetään jatkuvasti, ikään katsomatta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018.)

Vuorovaikutus ryhmän jäsenten välillä oli vaihtelevaa. Oikeastaan koskaan ei voinut ennakoita, miten tuleva tapaaminen sujuisi. Tapaamiset, joissa oli mukana useamman kerran peräkkäin samoja henkilöitä, olivat erilaisia. Silloin ryhmään osallistuneista huomasin sen, että he olivat ikään kuin kotiutuneet ja jollain tasolla vapautuneempia. Välillä mukana saattoi olla hyvin hiljaisia ja vetäytyviä asiakkaita ja vastavuoroisesti hyvin voimakkaasti itsensä esiin tuovia asiakkaita. Tasapainon säilyttäminen ja kaikkien jäsenten huomioiminen olivat ohjaajan tehtävänä. Tähän pyrin etsimään itselleni keinoja kehittämistyön myötä, miten saisin vuorovaikutuksen toimimaan, jotta se palvelisi kuvataideterapeutista ryhmätoimintaa ja asiakkaiden olo säilyisi erilaisten vuorovaikutustilanteiden aikana turvallisena. Ryhmän ohjaajalla oli tässä huomattava rooli, jotta ongelmatilanteita ei päässyt syntymään. Vuorovaikutustaidot olivat asiakkailla hyvin vaihtelevia. Pitkään päihteitä käyttäneillä asiakkailla ilmeni joitain vaikeuksia pystyäköön asialliseen vuorovaikutukseen. Ei ollut varsinainen tarkoitus opettaa asiakkaille vuorovaikutustaitoja vaan ohjata heitä toimimaan vuorovaikutustilanteessa mahdollisimman hyvin.

### 3.6 Tukeminen kuvalliseen työskentelyyn

Kuvalliseen työskentelyyn tukeminen oli niiden asiakkaiden kohdalla vaativaa, joilla ennakkoluulot ja -asenteet olivat vahvimpia. Tähän kohtaan liittyi osallistumismotivaatio, jota tukien taidetyöskentelykin mahdollisesti helpottui. Kuvan tekeminen ei aina ollut kaikille helppoa. Kyseiset asiakkaat, joille aloittaminen tai materiaalien valitseminen oli vaikeaa, tarvitsivat eniten tukea. Tuen kohdistaminen edellä mainittuihin asioihin oli tärkeää. Molempien prosessien aikana ryhmään osallistui asiakkaita molemmista jaotteluista. Niitä, jolle kuvan tekeminen oli luontevaa ja niitä joille se oli haastavaa tai jopa vaikeaa. Kehitin tässä kohtaa omaa toimintaani ja ohjaustani antaak-

seni tukea niille, jotka sitä tarvitsivat. Konkreettisemmin tämä tarkoitti sitä, että ohjasin kuvan tekijää aloittamaan esimerkiksi pitäen silmiä aluksi kiinni ja sen jälkeen työskentelemään eteenpäin silmät avattuaan ja nähtyään siihen muodostuneen kuvan.

### 3.7 Teematyöskentely

Teemojen valinta ja niiden johdonmukainen käyttäminen olivat mielenkiintoisin osa-alue. Mutta omalla tavallaan erittäin paljon pohdintaa vaativa asia. Jo ensimmäisen prosessin myötä oli selvää, että teematyöskentely jatkuu seuraavassakin prosessissa. Sitä piti kuitenkin kehittää toimivammaksi ja vielä enemmän päihdekuntoutujat asiakasryhmänä huomioon ottaen. Kokemukseni vuodelta 2017 ryhmäprosessin myötä oli se, että kuntoutuja olivat pitkälti hyvin avoimia käsittelemään erilaisia aiheita. Mutta huomasin myös, että mikäli teematyöskentelyn myötä alkoi nousta esiin liian henkilökohtaisia asioita, keskustelut ja tunnelma saattoivat kärsiä siitä. Tähän varmasti vaikuttaa ihmisten persoonallisuudet ja miten valmiita he ovat kertomaan, vaikkakin salassapitovelvollisuuden alla, asioistaan. Ryhmän luonne ja lupaus siitä, että saa olla mukana omana itsenään ja omalla haluamallaan tasolla, helpotti osaltaan tässä kohtaa. Teematyöskentelylle oli tärkeää löytää johdonmukaisuutta, jotta muutoksen havainnoinnin kautta saisin vastauksia tällekin osa-alueelle. Kokonaisuudessaan muutoksen havaitseminen näiden kaikkien osa-alueiden saralta, muodosti kehittämistyöni lopputuloksen.

## 4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Aihe, tarkoitus ja tavoitteet

Kehittämistehtävä: Kehittämistehtävän tarkoitus oli saada aikaan mahdollisimman hyvin toimiva malli avoimelle ryhmätoiminnalle, päihdekuntoutuksessa oleville asiakkaille, kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettuna.

Opinnäytetyön aiheena oli kehittää avointa ryhmätoimintaa psykososiaalisissa laitospalveluissa, kuvataideterapeuttista työmenetelmää käyttäen. Kehittämistyössä pyrittiin tarkastelemaan aihetta ryhmän ohjaajan ja ryhmän jäsenten näkökulmista.

Opinnäytetyöprosessin myötä tarkoituksena oli miettiä kevätlukukaudella 2017 pidettyjen ryhmätapaamisten pohjalta mikä toiminnassa oli hyväksi koettua ja mikä toiminnassa vaati erilaisia toimintatapoja. Minkälaisia muutoksia olisi hyvä tehdä ja mitä toiminnassa oli kehitettävä, jotta käytäntö olisi mahdollisimman hyvin toimiva kaikille osapuolille. Päämääränä oli saada aikaan toimivampi kokonaisuus, jonka ammattilainen voi ottaa avuksi, kun ohjaa kuvataideterapeuttisella menetelmällä ryhmätoimintaa avoimelle ryhmälle.

Tavoitteena oli lisätä tietoa kuvataideterapeuttisesta menetelmästä sekä kuntoutumisyksikölle, että ryhmään osallistuville asiakkaille. Kuvataideterapeuttinen menetelmä ja sen käyttäminen kuntoutumisen tukena, oli vielä melko uusi tuttavuus Porin psykososiaalisissa laitospalveluissa. Tavoitteet kehittämistyölle muotoutuivat myös kehittämistarpeiden pohjalta. Jokainen kehittämistarve sisälsi oman tavoitteensa. Luottamuspuolan kohentamiseksi tavoittelin luottamussuhteen luomisen kannalta oleellisia asioita. Ennakkotiedottaminen ja ohjaajan empaattinen sekä arvostava läsnäolo jokaista asiakasta kohtaan oli tavoitteena. Rutiinien osalta pyrin pääsemään siihen, että rutiinit säilyisivät kerta toisensa jälkeen ryhmätapaamisissa, vaikuttaen samalla luottamuksellisuuteen ja asiakkaiden kokemukseen ryhmätoiminnasta. Vuorovaikutuksen tukemisen tavoitteena oli saada aikaa ryhmän jäsenille turvallinen ja hyväksyvä ympäristö, jossa voi olla oma itsensä ja työskennellä vuorovaikutuksessa muiden ryhmän jäsenten kanssa ilman, että pitää olla varautunut tai peloissaan. Kuvallisen työskentelyn tukeminen oli kehittämistarpeena yksi haastavimmista ja tältä osin tavoittelin sitä, että jokainen asiakas saisi kokemuksen kuvallisesta työskentelystä ja mielikuvan siitä mitä se terapeuttisena menetelmänä pitää sisällään. Tavoitteena oli myös pystyä ohjaamaan asiakas konkreettisesti työskentelyn pariin, mikäli sellaisia hankaluuksia oli. Teema-työskentelyn päämääränä oli pystyä tarjoamaan ryhmän jäsenille johdonmukainen kokonaisuus, jossa työskenneltiin teemojen pohjalta.

## 4.2 Kehittämistyön periaatteet

Toiminnan kehittäminen pohjautui ryhmänohjaajan omiin muistiinpanoihin ja havainnointiin, joita kirjasin ylös ensimmäistä prosessia toteuttaessani. Lukiessani myöhemmin näitä muistiinpanoja, ryhdyin samalla ideoimaan ja miettimään, miten kunkin haastavaksi koetun asian voisin tehdä toisin. Kun nämä muutokset ja kehittämistarpeet olivat selvillä, kehitin niiden pohjalta uutta alkavaa ryhmäprosessia varten uusia tapoja toimia ja toteutin uuden prosessin kevätlukukaudella 2018 käyttäen, testaten ja arvioiden luomiani muutoksia. Molempien prosessien aikana kirjoitin omaa havainnointipäiväkirjaa.

Varsinaisen kehittämistoiminnan lisäksi perehdyin siihen, onko päihdekuntoutujan psyykkisessä, fyysisessä tai sosiaalisessa voinnissa joitakin asioita, jotka estävät toimimista kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettavassa ryhmässä. Tätä pohdin siksi, että kuntoutuksessa olleista asiakkaista osalla saattoi olla esimerkiksi oppimisvaikeuksia tai haasteita muistin ja käyttäytymisen osalta. Jos esimerkiksi salassapitovelvollisuus kärsisi mainituista syistä, oli syytä miettiä, voiko ihan jokainen kuntoutuja osallistua ryhmätoimintaan, jossa vaaditaan osallistujilta tiettyjä asioita. Mikäli asiakas ei esimerkiksi kyennyt sitoutumaan ryhmän sisällä sovittuihin asioihin, oli tämä vasta-aihe ryhmään osallistumiselle. Osittain asiakkaat itsekkin ohjautuivat ryhmätoiminnan ulkopuolelle näistä syistä, mutta myös kuntoutumisyksikön henkilökunta auttoi tässä asiassa ja ohjasi ryhmään sellaisia asiakkaita, jolla oli valmiuksia osallistua. Kävin viikoittain keskustelua henkilökunnan kanssa ryhmätapaamisten sujuvuudesta ja esitin myös omia näkemyksiäni ja huomioita sen suhteen, olivatko asiakkaat kykeneviä osallistumaan ohjaamiini tapaamisiin. Keskustelujen käyminen oli hyvin tärkeää ja henkilökunnalta saatu tuki tähän oli arvokasta. Se oli kaikkien kannalta miellyttävä käytäntö, jotta toiminta oli sujuvaa ja antoisaa siihen osallistuville.

Tämä toiminnallinen kehittämistehtävä antoi myös vaihtelua asiakkaiden viikko-ohjelmaan, sillä enimmäkseen he osallistuivat keskusteluryhmiin. Kun ohjasin ryhmää ensimmäisellä kerralla vuonna 2017, toiminnan aikana esiintyi muutamia asioita, jotka kaipasivat muutosta. Nämä kehittämistarpeet löytyvät edeltävästä luvusta. Näitä esiin

tulleita asioita oli tarkoitus parannella ja ideoida toimivimmiksi ja sen kautta tavoitellin toimivampaa kokonaisuutta, kuin mitä toteutin ensimmäisessä prosessissa. Näiden tavoitteiden pohjalta niin ryhmän ohjaaja, työn tilannut yksikkö ja ryhmään osallistuneet asiakkaat saivat kaikki oman hyötynsä: ohjaajan ryhmänohjaustaidot karttuivat, menetelmän hallitseminen vahvistui ja tietotaito sekä kokemus syvenivät. Kuntoutumisyksikkö sai tarjotakseen erilaista ryhmätoimintaa asiakkailleen ja lisää tietoa aiheesta sekä toimivamman työmenetelmän, jota voidaan käyttää heidän asiakkailleen kuvataideterapeuttisella menetelmällä työskenneltäessä. Asiakkaat saivat kokemuksen kuvataideterapeuttisesta menetelmästä kuntoutuksen tukena, sekä mahdollisesti kokea myös toiminnan terapeuttisen vaikutuksen.

#### 4.3 Ryhmätapaamisten rakenne

Molempien prosessien aikana käytin samanlaista rakennetta pohjana tapaamiskerroille. Aluksi kokoonnuimme ryhmätilaan, joka meillä oli käytössä. Ohjasin asiakkaat istumaan ympyrän muodostelmaan, jotta kaikki näkisimme toisemme ja kokemus siitä, että kokoonnuimme ryhmänä tulisi konkreettisemmin esiin. Ensimmäiseksi esittelin itseni. Riippuen siitä, oliko uusia jäseniä mukana, kerroin myös kuvataideterapeuttisesta menetelmästä ja ryhmätapaamisten sisällöstä aina tarpeen mukaan ja tarvittavan laajasti. Kerroin myös salassapitovelvollisuudesta ja uudet jäsenet allekirjoittivat salassapitovelvollisuuden, jossa samalla sitoutui ryhmätoimintaan ja sen sääntöihin (Liite 2). Tässä laatimassani sopimuksessa ei ollut erikseen päivämääriä, eikä määritettyjä tapaamiskertojen määrää asiakasta kohden, sillä osallistumiskerrat riippuivat asiakkaiden kuntoutumisjaksoista. Minulla oli kuitenkin voimassa oleva sopimus kuvataideterapeuttisen harjoittelun suorittamisesta psykososiaalisten laitospalveluiden kuntoutumisyksikön ja Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa, jossa määriteltiin ajanjakso, jonka aikana ryhmätoimintaa ohjasin sekä tuntimäärä kokonaisuudessaan, kaikki tapaamiset yhteenlaskettuina.

Esittelyjen ja allekirjoitusten jälkeen tarkoitus oli jokaisella kerralla vaihtaa pienimuotoisesti kuulumisia asiakkaiden kanssa. Jokainen sai vuorollaan kertoa itsestään ja omasta tilanteestaan sillä tasolla, minkä koki sillä hetkellä hyväksi. Seuraavaksi esittelin tapaamiskerran teeman. Sen jälkeen vuorossa oli keskustelua ja ajatusten vaihtoa

teeman pohjalta. Jokaisella kerralla kerroin myös vaihtoehdosta työskennellä kuvan kanssa teeman ulkopuolella. Esimerkiksi, työn alle sai ottaa jonkin oman henkilökohtaisen tarpeensa mukaisen aiheen, tai vaihtoehtoisesti sai tehdä kuvan ilman sen suurempaa pohjustusta työskentelylle. Keskustelun tultua siihen pisteeseen, että koimme sen ryhmän jäsenten kanssa riittäväksi, tai uusia ajatuksia ei enää noussut esiin, siirryttiin kuvalliseen työskentelyyn.

Muistutin aina työrauhasta kuvan tekemisen ajaksi ja sovimme yhteisesti käytettävän ajan tälle vaiheelle. Ohjasin ryhmän jäseniä ottamaan oman tilan työskentelyn ajaksi ja mahdollisesti autoin materiaalien kanssa. Kun kuvan oli saanut valmiiksi, oli tarkoitus siirtyä takaisin ympyrän muodostelmaan, jokainen omassa vaiheessaan. Tässä kohtaa myös omien jälkien siivoaminen oli hyvä tehdä, mikäli sellaista oli. Kun kaikki olivat valmiit, aloitimme kuvien katsominen. Jokainen, joka oli halukas, näytti kuvansa. Yksitellen. Kuvastaan ja sen tekemisprosessista sai kertoa ryhmälle omasta näkökulmastaan, parhaaksi katsomallaan tavalla ja sisällöllisesti sen verran mitä oli valmis siitä muille avaamaan. Jos kuvan tehnyt jäsen halusi, myös muut ryhmän jäsenet kertoivat ajatuksiaan ja tunteuksiaan kuvasta, hänen jälkeensä.

Vuorovaikutustilanteet olivat vaihtelevia. Toisinaan keskustelua syntyi niukasti ja toisinaan tapaamiset olivat hyvin tuotteliaita ja keskustelujen taso saattoi mennä hyvin syvälle ja vakavien aiheiden pariin. Ryhmän ohjaajana tämän vaiheen jälkeen johdatelin ryhmän siihen, että oli aika lopettaa tapaaminen. Usein kysyin lopuksi ryhmältä mahdollisia heränneitä ajatuksia, tunteuksia tai toiveita liittyen ohjaamaani toimintaan. Annoin mahdollisuuden kommentoida ja antaa palautetta tai kehittämisiäideoita, sekä myös kritisoida. Viimeiseksi kiitin kaikkia ja ryhmän jäsenet lähtivät jatkamaan päiväänsä, kukin tahoilleen. Jokainen sai valita, veikö oman kuvansa mukanaan vai jättikö sen luotettavasti ohjaajan haltuun. Vaihtoehtona oli myös, että säilytin asiakkaiden kuvia, mutta asiakkaan niin halutessaan, palautin kuvat kuntoutumisjakson loppua kaikki kerrallaan. Jos joku ei halunnut kuviaan takaisin, ne lopulta tuhottiin ohjaajan toimesta. Tässä kohtaa pohdin eettisyyttä, jotta työskentelin oikein. Kuitenkin teoriaoppeihin pohjautuen, joita opintojeni aikana olin saanut, koin, että toimintatapani olivat hyväksyttävät.



#### 4.4 Toteutusprosessi

Kahden erillisen toteuttamani kuvataideterapeuttisen prosessin myötä pääsin tarkastelemaan kehittämistyötäni ja sen tuloksia. Aikaväli ryhmäprosessien toteutumisen välillä oli noin puoli vuotta. Se tuntui juuri sopivalta ajanjaksolta. Noin puolen vuoden tauon aikana ehti hyvin käymään läpi ensimmäisen prosessin myötä heränneet sekä positiiviset että kehitettävät asiat ja käsittelemään ne omassa mielessä läpi. Tärkeää oli myös omassa ajatuksissa käydä läpi prosessia oman oppimisen kannalta ja oman henkisen kasvun näkökulmasta. Monet asiakkaat ja kuvat jäivät mieleen ja ennen kaikkea niiden kautta nousseet tunteet. Kuvataideterapeuttiset prosessit ovat aina myös niiden ohjaajille tietynlainen oppimistapahtuma ja itsereflektion paikka. Henkinen panostus, on suuri. Kyseisen puolen vuoden aikana sai kerättyä paljon energiaa uutta jaksoa varten, sekä juuri sopivasti myös siirrettyä taka-alalle ensimmäisen prosessin tapahtumat, jotta pystyi jälleen antamaan kaikkensa ja ottamaan uudet asiakkaat vastaan avoimin mielin. Valmistautumaan henkisesti seuraaviin kymmeneen viikkoon. Etenkin, kun oli tarkoitus toteuttaa ryhmätapaamiset sekä kehittämistyön kannalta, että pitää tapaamiset myös omalla tavallaan erillään siitä. Tarkoitus ei ollut tuottaa uusille asiakkaille sellaista tunnetta, että he olisivat jollain tasolla erityisen havainnoinnin alla. Tarkoitus oli säilyttää tapaamiset omina istuntoinaan ja niiden ulkopuolella tehdä oma ajatuksellinen ja kirjallinen kehittämistyö opinnäytetyötä varten.

Opinnäytetyöni toteutui kehittämistyön muodossa. Toiminnallisuus ja oman luovuuden käyttäminen, sekä työn sisällön ideointi ja määrittely kehittämisprosessin aikana, tekivät työstä entistä mielenkiintoisemman ja kokonaisuudesta työn tekijän näköisen. Sain ryhmän ohjaajana eri vaiheiden aikana paljon energiaa niin ryhmään osallistuneilta asiakkailta, kuin muiltakin työhöni liittyviltä toimijoilta.

Konstruktivistisessa mallissa Kari Salonen on kuvannut kehittämistyön eri vaiheet. Kehittämistyön huolellinen suunnittelu, vaiheistus, toiminnasta oppiminen, osallisuus, tutkimuksellinen kehittämisote ja monipuolinen menetelmäosaaminen kuuluvat tähän kyseiseen malliin. (Salonen 2013, 16.) Kari Salosen luoma konstruktivistinen malli oli kehittämistyölleni luonnollinen tapa toteuttaa opinnäytetyöprosessi.

Aloitusvaihe, sisältää kehittämistarpeen ilmaistuna, sisältäen toimintaympäristön, toimijat ja kehittämistehtävän. Näiden pohjalta linjautuu tulevan työn suunta. (Salonen 2013, 17.) Oman työni aloitusvaiheessa kehittämistarve tuli esiin osittain oman ideani pohjalta, mutta myös työni tilaavan yksikön kanssa yhteistyötä ja tarvetta työlle määrittellen. Myös ohjaava opettaja auttoi kehittämistarpeen määrittelyssä. Toimintaympäristöksi määräytyi luonnollisesti kuntoutumisyksikkö, jossa ryhmätilanteet toteutettiin. Itse kehittämistehtävä tarkentui suunnitteluvaiheeseen mennessä lopulliseen muotoonsa, jollaisena se on tässä työssä esitettyä.

Suunnitteluvaiheeseen kuuluu kirjallisen kehittämissuunnitelman laatiminen. Suunnitelmaan tulee kirjata mm. tavoitteet, toimijat, vaiheet, ympäristö, materiaalit ja aineisto sekä tiedonhankintamenetelmät ja dokumentointitavat. Nämä kirjataan ylös, sillä tarkkuudella, kuin se suunnitteluvaiheessa on mahdollista. (Salonen 2013, 17.) Laadin oman opinnäytetyösuunnitelmani marraskuussa 2017. Suunnitelma sisälsi edellä mainittuja asioita, mutta lopullinen työni sai lisämaustetta varsinkin tiedonkeruumenetelmien osalta. Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryin esivaiheeseen.

Salonen (2013, 17) kuvaa esivaiheen olevan kentälle siirtymistä ja tapahtuvan suunnitteluvaiheen jälkeen yleensä nopeasti. Omalla kohdallani tämä tarkoitti noin kahden kuukauden siirtymävaihetta. Suunnitelman palautettuani työstin opinnäytetyöprosessia ajatuksissani ja konkreettisesti vielä ryhmätapaamisia suunnitellen, päiväkirjaa kirjoittaen, mutta varsinainen ensimmäinen ryhmätapaaminen, jolloin havainnoin uusia toimintatapoja, oli tammikuussa 2018. Tapaamiset jatkuivat maaliskuun lopulle asti.

Työstövaihe on suunnitteluvaiheen jälkeen toiseksi tärkein vaihe kehittämishankkeessa. Työskentely kohti lopputulosta on jopa päivittäistä. Tämän vaiheen työstäminen on pisin ja vaativa. Ammatillisen oppimisen kannalta tämä vaihe on kuitenkin tärkeä. Kaikki kehittämishankkeen osatekijät realisoituvat. (Salonen 2013, 18.) Oma työstövaiheeni kesti tammikuusta 2018 aina syyskuulle asti. Tämä ajanjakso olikin vaativa, kuten edellä on mainittu. Työstövaiheeni sisälsi paljon pohtimista ja analysointia ryhmätoimintaa koskien, mutta myös päiväkirjan ja opinnäytetöraportin pitkäjänteistä kirjoittamista. Kuten Salonenkin toteaa, oma ammatillinen kasvu oli huikeaa. Opin paljon lisää aihealueiden parista, sekä itsestäni ja ennen kaikkea kehittämistyön toteuttamisesta.

Tarkistusvaihe linkittyy kaikkiin kehittämistyön vaiheisiin, mutta se on hyvä pitää myös omana vaiheenaan, jotta voidaan tunnustaa sen tärkeä rooli osana kehittämishanketta. Tässä vaiheessa toimijat arvioivat syntynyttä tuotosta ja joko palauttavat sen takaisin työstövaiheeseen tai siirtävät suoraan viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 18.) Oman prosessini tuotoksen ollessa oman arvioni ja kokemuksen varassa, tarkistusvaihe oli melko lyhyt ja siirryin viimeistelyvaiheeseen nopeasti. Esittelin aikaansaannokseni kuntoutumisyksikössä, opinnäytetyöprosessin ollessa loppuvaiheessa.

Viimeistelyvaihe, tämän vaiheen vaativuus voi yllättää, saattaa kestää kauan ja siihen on hyvä varata aikaa. Tässä kohtaa vastuu on opiskelijalla, mutta mukana voi olla myös muita työhön kiinnittyneitä henkilöitä. On viimeisteltävä sekä tuotos, että raportti kehittämistyöstä. Niistä yhdessä muodostuu toiminnallinen opinnäytetyö. (Salonen 2013, 18.) Oman matkani varrella viimeistelyvaihe kieltämättä yllätti. Juuri sen vaativuuden vuoksi. Kehittämistyöni viimeistelyvaiheessa eniten hiottiin raportin tekstin sisältöä ja rakennetta, sekä muokattiin kokonaisuutta luontevammaksi. Syntynyttä tuotosta arvioitiin useampaan otteeseen ja lähtökohtaisesti tämä tapahtui myös osaltaan omasta toiveestani, jotta lopputuloksesta tulisi mahdollisimman miellyttävä kokonaisuus.

Yleensä toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena on esimerkiksi jokin seuraavista: malli, opas, esite tai kansio. Tässä kohtaa voidaan hyvin erottaa toiminnallinen opinnäytetyö tutkimuksellisesta työstä, jossa on tavoitteena tuottaa tutkimuksen tekemisen säännöin tilaajalle uutta tietoa. (Salonen 2013, 19.) Oman työni lopputulos on siis malli avoimelle ryhmätoiminnalle, jota toteutetaan kuvataideterapeuttista menetelmää käyttäen, päihdekuntoutujat asiakasryhmänä.

#### 4.5 Kehittämiprojektissa käytetyt menetelmät

Kvalitatiivinen tutkimusote on tieteellinen tutkimuksen menetelmäsuuntaus. Siinä pyritään ymmärtämään kohteen laatua, merkityksiä ja ominaisuuksia kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivinen tutkimus voidaan toteuttaa monella erilaisella menetelmällä. Yhteisenä

piirteinä esiintyy kohteen esiintymisympäristöön ja taustaan, tarkoitukseen ja merkitykseen sekä ilmaisuun ja kieleen liittyvät näkökulmat. (Jyväskylän yliopiston Koppa www-sivut 2018.) Kvalitatiivinen tutkimusote valikoitui kehittämistyöni tutkimusotteeksi luonnollisesti, sillä kehittämistehtävän ei ollut tarkoitus mitata mitään määrällisesti, eikä todentaa erityisesti mitään lukuja toiminnallisten prosessien pohjalta. Kvalitatiivisen tutkimuksen luonne kokonaisvaltaisena tutkimusotteena ja ajatus siitä, että tutkin ilmiötä, oli alusta asti selkeä valinta.

Laadullisessa tutkimuksessa on lähtökohtana todellisen elämän kuvaaminen. Ajatus, että todellisuus on moninainen, sisältyy tähän. Laadullista tutkimusta tehdessä, on kuitenkin huomioitava, että todellisuutta ei voi mitenkään pilkkoa osiin oman mielen mukaan. On mahdollista löytää monen suuntaisia suhteita ja tapahtuvat asiat muovaavat toinen toistaan samanaikaisesti. Kun tehdään kvalitatiivista tutkimusta, kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Se, miten pyrimme ymmärtämään tutkimaamme ilmiötä, pohjautuu arvolähtökohtiin. Myöskään objektiivisuutta ei ole mahdollista saavuttaa perinteisessä mielessä, sillä se mitä tiedetään ja tutkija itse, kietoutuvat toisiinsa saumattomasti. Yleistäen, todetaan, että laadullisessa tutkimuksessa on päämääränä löytää tai paljastaa tosiasioita, kuin todentaa jo olemassa olevaa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157.) Tyypillinen piirre kvalitatiiviselle tutkimukselle on, että tutkimus on kokonaisvaltaista tiedonhankintaa ja aineisto kootaan luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Lisäksi se, että suositaan ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Muitakin kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä on muutamia, kuten se, että suositaan metodeja joiden kautta tutkittavien oma ”ääni” pääsee esille. (Hirsjärvi ym. 2008, 160.) Juuri nämä poimimani piirteet kiteyttävät toteuttamani tutkimuksen.

Varsinaisia metodeja kehittämistehtävässäni oli useampia. Käytin osallistuvaa havainnointia, opinnäytetyöpäiväkirjaa sekä tein pienen haastattelun sähköpostin välityksellä yhteistyökumppanin työntekijän kanssa. Osallistuvan havainnoinnin avulla sain kerättyä laadukasta ja konkreettista, sekä ajantasaista tietoa työtäni varten ryhmän toiminnasta. Päiväkirjaan puolestaan tallentuivat hetket, ajatukset ja havainnot ryhmien tuoksista ja ryhmän jäsenten vuorovaikutuksesta sekä itse käytännön sujuvuudesta. Toeutin myös ideointia ja uusien ideoiden testaamista. Ideoiden ja niiden testaamisen

myötä sain tuloksiin tietoa siitä, tapahtuiko toiminnassa muutoksia uusien toimintatapojen käyttöönoton myötä. Sähköpostihaastattelun tein siitä syystä, että sain muutamia faktatietoja esitettyä päihdekuntoutuksessa olevien asiakkaiden lukumääristä ja siitä, ovatko asiakkaat mahdollisesti jo aiemmin olleet kuntoutumisjaksolla. Halusin tämän tiedon havainnollistaakseni kuvataideterapeuttisen menetelmän tunnettavuutta myös kyseisestä näkökulmasta. Tarkoitus oli myös selvittää, kuinka todennäköistä mahdollisesti oli, että joku kuntoutujista olisi kohdannut taideterapeuttista menetelmää jo aiemmilla kuntoutumisjaksoillaan. Koen, että käyttämäni menetelmät olivat tähän tutkimukseen juuri sopivia ja ongelmat ratkesivat suurimmaksi osaksi näitä menetelmiä käyttäen. Kokonaisvaltaisesti ajateltuna, opinnäytetyöprosessin ideointi ja läpivieminen arviointineen oli pitkälti omissa käsissäni. Sain arvokasta tietoa havainnoimalla ja kuuntelemalla asiakkaita ja kirjaamalla nämä kaikki omiin muistiinpanoihini.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä tutkimuksen jäsenten kanssa. Tämänkaltainen havainnointi tapahtuu yleensä ennakkoon valitusta teoreettisesta näkökulmasta. Havainnointi on lisäksi jollain tavalla ennalta suunniteltu valikoidun näkökulman avulla. (Vilka 2006, 44.) Havainnointini oli osallistuvaa havainnointia. Osallistuin toimintaan ennakkoon valikoidusta näkökulmasta, toiminnan ohjaajana. Havainnoinnin tukena kirjoitin opinnäytetyöpäiväkirjaa kaikkien prosessien osa-alueiden aikana, eli itse ryhmänohjaustilanteiden aikana, sekä niiden ulkopuolella tehdessäni kehittämistyötä ideoiden ja suunnitellen. ”Havainnoinnilla tutkimusaineistonsa kerännyt tutkija kirjoittaa tutkimustekstinsä aina tutkimuksen aikana koottujen muistiinpanojensa perusteella. Muistiinpanojen tekeminen on jo tutkimuksen havainnollistamista” (Vilka 2006, 100). Opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen prosessin dokumentointi keino. Koska opinnäytetyöprosessi on usein aika laaja, päiväkirja toimii muistisi tukena koko matkan ajan. Päiväkirjan olisi hyvä sisältää paljon erilaista tietoa ja asioita. Kaikki ideointi ja pohdinta olisi hyvä kirjata. Kirjallisuus ja artikkelit, joita on aihealueeseen löytynyt, on myös aiheellista kirjata päiväkirjaan, jotta lähdeluettelonkin teko helpottuu myöhemässä vaiheessa. Päiväkirjasta on apua vain, jos sitä on käyttänyt järjestelmällisesti. (Vilka & Airaksinen 2003, 19-22.)

Yksi tiedonkeruumenetelmistäni oli haastattelu, jonka toteutin käytännön syistä sähköpostitse. Haastattelin kuntoutumisyksikön työntekijää, muutaman faktatiedon saamiseksi ja heidän näkökulmansa esiin tuomiseksi sille, mitä he kehittämistehtävältäni odottivat. Käytännössä kysyin haastateltavalta, sopiiko tällainen menetelmä hänelle. Myöntävän vastauksen saatuaani lähetin hänelle sähköpostitse kysymyksiä. Esitin muutamien kysymysten, joihin sai vastata vapaamuotoisesti. Kysymykset koskivat lähinnä asiakaslukumääriä ja tietojenkeruuta siitä, moniko asiakas oli mahdollisesti kuntoutumisyksikössä ensimmäistä kertaa. Yhteyshenkilöni oli käsitellyt sähköpostitse esittämäni kysymykset yksikön työryhmässä ja vastasi minulle sähköpostilla työryhmän yhdessä laatimat vastaukset.

Haastattelu on joustava tiedonkeruumenetelmä. Sen vuoksi se sopii moniin tarkoituksiin. Kvalitatiivisen tiedon keruuseen haastattelutekniikat soveltuvat hyvin. Sähköpostihaastattelu soveltuu asiantuntijoiden haastatteluihin. Se on vaivaton menetelmä molemmille osapuolille. (Tampereen teknillisen yliopiston [www](http://www.tut.fi)-sivut 2018.)

Ideointi ja sen arviointi olivat yksi opinnäytetyön mielekkäimmistä osuuksista. Innokylän innovaatiomalli toimii tässä oivana esimerkkinä, miten ideointia ja käytännön kehittämistä voi toteuttaa.

Innokylän malli on kuusivaiheinen. Tarpeiden tunnistaminen on ensimmäinen vaihe. Tätä seuraa tarpeiden muuttaminen tavoitteiksi. Sen jälkeen kehitetään ratkaisuja ja neljäntenä kokeillaan ja arvioidaan. ”Vakiinnuta käytännöksi” ja ”yleistä malliksi”, ovat kaksi viimeistä vaihetta. Näiden kuuden kehittämistehtävän tarkoituksena on taata onnistuneiden ratkaisujen syntyminen, pysyvän muutoksen aikaansaaminen sekä ratkaisujen kehittyminen avoimesti ja helposti hyödynnettäviksi toimintamalleiksi. Innokylämäinen avoin yhteiskehittäminen sopii kehittämistoiminnan perustaksi monessa muodossa. Se sopii myös kaikenlaisten kehittämiskohteiden työstämiseen. Kehittäminen voi olla erilaista. Isoa tai pientä, kokeilevaa tai suunnitelmallista. Kehittäminen voi esimerkiksi liittyä perustoiminnan sisäänrakennettuun kehittämiseen, tai olla hankemuotoista. Kohteina voi olla tuotteet, palvelut, toimintatavat tai prosessit, esimerkiksi. Toimintamalliksi kehittämiskäytännön yleistäminen tapahtuisi siten, että se ei sisällä paikallista informaatiota, eikä ratkaisun kehittämiseen liittyvää tietoa. Käyttötarkoitus määritellään ja esiin nostetaan sellaiset keskeiset osatekijät ja vaiheet,

joiden tulee toteutua kaikissa niissä ympäristöissä, joissa mallia sovelletaan. Eri yhteyksissä, kehitettyä ratkaisua voi esitellä toimintamallina, se toimii ikään kuin käyntikorttina. Näin ollen muut voivat hyödyntää toimintamallia omissa kehittämistehtävissään ja sen avulla muunnella omia ratkaisujaan. Kun kokemukset toimintamallin soveltamisesta karttavat, sitä voi korjata sen mukaan. (Innokylän www-sivut 2018.) Juuri tässä aukeaa omankin kehittämistyöni osatarkoitus. Olen kehittänyt toimintamallia, josta joku muu ammattilainen voi ammentaa itselleen omaan kehittämistyöhönsä.

## 5 TULOKSET

### 5.1 Kehittämistyön tulokset

Tulosten perusteella ryhmän ohjaamisessa pitää huomioida kehittämistarpeiksi asettamieni asioiden toimivuutta. On hyvä kiinnittää huomiota siihen, miten ryhmään osallistuvat jäsenet ottavat vastaan ideoimallani mallilla toteutettavan ryhmätoiminnan. Aiemmin opinnäytetyössäni esittelemäni haasteet ja ongelmat tulivat suurimmaksi osaksi ratkaistuksi kehittämistyön aikana. Oikeita ratkaisuja tai toimintatapoja on vaikea kuvitella tämän kaltaiselle toiminnalle kuvautuvankaan, sillä on kyse luovasta menetelmästä, joka sisältää paljon mahdollisuuksia. Lopulta tämä kehittämistyö sai aikaan yhden näkökulman paremmin toimivalle kokonaisuudelle. Ryhmänohjaajan ja ryhmän jäsenten omat ajatukset, työskentelytavat ja persoonallisuudet varmasti jollain tasolla vaikuttivat tuloksiin. Olihan tämä ihmisten kanssa tehtävää työtä, jolloin havainnoitavat asiat ilmenevät enemmän tai vähemmän lopputuloksissa. Mielipiteitä, ajatuksia ja tunteita on yhtä monta kuin osallistujakin. Koska molempien prosessien aikana osallistujamäärät ja osallistujat olivat eriävät, lopputuloksia ei voi arvioida tai vertailla sen pohjalta. Tulosten tarkastelu tapahtui siihen nähden yleisestä näkökulmasta, johon on ollut vaikuttamassa suurehko määrä ihmisiä, joukossaan persoonallisuksia laidasta laitaan. Mielestäni tämä on hyvä muistaa tuloksia tarkasteltaessa. Kehittämistyön keskeisin tulos oli toimivan mallin kuvaaminen ryhmätoiminnalle, jossa toteutettiin kuvataideterapeuttista menetelmää. Eri kehittämisosa-alueita tarkastellen ja niitä toimiviksi muokaten sai kehittämistyö tämänhetkisen muotonsa. Mahdollista on, että tästä voisi vielä jatkaa eteenpäin. Osa-alueet, joita ryhmätoiminnassa työstin

mahdollisimman toimiviksi, päihdekuntoutujat asiakasryhmänä huomioiden, kehittyivät tälle tasolle koko prosessin ajan. Arvioin mahdollisen muutoksen parempaan tapahtuneen, kun toisena ohjatun avoimen ryhmän jäsenten reagointi, suhtautuminen ja työskentely oli enemmän luontevaa, vastaanottavaista ja vuorovaikutteista verrattuna ensimmäisenä toteutuneeseen prosessiin. Laitimassani kuviossa (Kuvio 2) on kiteytettyä kehittämistarpeet ja niiden pohjalta näkökulmat, jotka olivat keskeisiä, huomionarvoisia asioita.

KEHITTÄMISTARPEET	KESKEISET NÄKÖKULMAT HUOMIOITAVAKSI
LUOTTAMUSSUHDE	Ensi kohtaaminen, esitietojen jakaminen, luottamuksen osoittaminen, salassapitovelvollisuuden korostaminen, yhdessä vietetty aika
RUTIINIEN YLLÄPITÄMINEN	Rutiineista kiinnipitäminen, työskentely samalla tavalla jokaisella kerralla luo luontevuutta toimintaan, työskentely, ohjaajan varmempi työote ja energian keskittäminen asiakkaisiin
VUOROVAIKUTUKSEN TUKEMINEN	Ohjaajan tuki vuorovaikutustilanteissa; hillitseminen ja tukeminen, ryhmän jäsenten tarpeiden huomioiminen, asiallisuuden ja ryhmän sääntöjen mukaisen vuorovaikutuksen noudattaminen
KUVALLISEEN TYÖSKENTELYYN TUKEMINEN	Asiakkaiden sekä henkinen että konkreettinen tukeminen kuvalliseen työskentelyyn, kannustaminen. Muistuttaminen siitä, että jokainen on oman kuvansa tekijä, eikä muilla ole oikeutta arvosteluun. Ajan ja näkökulmien antaminen asiakkaalle kuvallisen työskentelyn tueksi.
TEEMATYÖSKENTELY	Teemojen käytön johdonmukaisuus, asiakasryhmä huomioiden, vapaus työskennellä myös asiakkaan omien tarpeiden mukaan, edellisillä kerroilla mukana olleiden teemojen läpikäyminen uuden tapaamiskerran alussa

Kuvio 2.



## 5.2 Luottamussuhde

Luottamus, jonka määrittelin haastavimmaksi kehittämiskohteeksi, oli sitä ihan loppuun asti. Koen, että luottamuksen rakentaminen asiakkaan kanssa alkaa heti ensimmäisestä sekunnista, kun kohdataan. Tätä ajatusta voisin soveltaa arkielämään; kun kohtaa uuden ihmisen tai asian, herää aina ensivaikutelma ja sitä kautta tunne siitä, mihin suuntaan lähtee asiaa työstämään. Tätä raporttia kirjoittaessani, en ole vielä kukaan varma, kuinka luottamussuhde- asiaan vaikuttaa muu, kuin aika, joka vietetään asiakkaiden ja ryhmänohjaajan välillä. Tärkeä tekijä luottamussuhteen luomiseksi oli tuottaa asiakkaalle tunne ja tietoisuus siitä, että hänen etunsa huomioiden työskennellään ja häneen luotetaan. Salassapitovelvollisuus ja empaattisuus olivat suuri asia kokonaisuutta. Koin, että nämä kolme asiaa kulkivat ikään kuin käsi kädessä. Se, että sovimme salassapitovelvollisuudesta puolin ja toisin, lähensi sekä ryhmän jäseniä keskenään, että vahvisti ryhmänohjaajan ja jäsenten välistä luottamussuhdetta. Myös eettinen työskentelytapa ja tasa-arvoisuus olivat ryhmänohjaajan näkökulmasta merkittäviä tekijöitä. Tarkoitus oli antaa jokaiselle asiakkaalle se tunne, että juuri hän on ainutlaatuinen ja tärkeä ryhmän jäsen ja koko ryhmä on yhdessä tärkeä toinen toisilleen. Päihdekuntoutumisyksikköön ennakkoon toimittamani esitteen ohjaamastani ryhmätöiminnästä, oli tarkoitus olla pohjustuksena tapaamisille. Pienimuotoinen tieto ja mielikuva siitä, mitä oli mahdollisesti odotettavissa, voi jo toimia alkuna luottamussuhteen luomiselle. Osittain tämä ei kuitenkaan toteutunut, sillä osa asiakkaista kertoi, ettei ollut nähnyt toimittamaani esitettä. Vaikka pystyin kertomaan itse tapaamisten aikana myös kaiken tarvittavan tiedon, olisi ollut hyvä, että ryhmään tullessaan asiakkaat olisivat saaneet nähdäkseen ja lukeakseen esitteen, jonka avulla mielikuvat ja tunteet olisivat jo heränneet. Näin ollen ajatus esitteen toimimisesta alkusysäyksenä osittain menetti merkitystään.

Luottamuksen rakentaminen vaatii aikaa, aina. Ei voinut olettaa, että heti ensitapaamisen jälkeen asiakkaat olivat täynnä luottamusta toimintaa ja ohjaajaa kohtaan. Luottamussuhteen aikaansaamiseksi vaikuttaa myös elämänhistoria ja sen tuomat kokemukset, joita asiakkaat olivat kokeneet; epävarmaa elämää, luottamuspulaa, tätä he toivat itse esille tapaamisten aikana. Monet asiakkaat kuvailivat tapaamiskerroilla sitä, että ”päihdemaailma on niin oma maailmansa”. Ohjaajan ja asiakkaiden välille syntyneen luottamuksen arviointi ja havainnointi eri prosessien aikana oli toki hieman erilaista,

kun henkilöt vaihtuivat ja erilaisia kohtaamisia tapahtui. Mutta huomasin sen, että ohjaamieni tapaamisten aikana, se mitä tähän kehittämistarpeeseen panostin, tuntui kuitenkin toimivan positiivisessa mielessä. Sen korostaminen, että jokainen sai olla ja toimia omalla parhaaksi katsomalla tavallaan, oli myös erityishuomion arvoinen asia, luottamussuhteen edesauttamisen näkökulmasta ja teki lopputuloksesta kokonaisuudessaan toimivamman.

### 5.3 Rutiinien ylläpitäminen

Monikaan päihdekuntoutuja ei ollut pitkään aikaan ennen kuntoutumisjaksoa elänyt elämää, jossa olisi ollut jonkinlainen päivärhythmi tai jonkinlaisia rutiineja. Kuntoutumisyksikössä he totuttelivat uudenlaiseen arkeen. Vaikka ohjaamani ryhmätoiminta oli vain osa heidän kuntoutumistaan, rutiininomaisuus oli selvästi siinäkin tärkeää. Rutiineista kiinnipitäminen helpotti niin asiakkaita kuin ohjaajaakin toimimaan oikein ja luontevasti. Olin jo ennen ensimmäistä kokonaisuutta hahmotellut ryhmätoiminnalle pohjan, jonka avulla tapaamiset ohjasin. Toiminnan edetessä tuntui, että se ei vielä riittänyt. Jotta toiminta olisi mahdollisimman hyvin toimivaa myös rutiinit huomioon ottaen, toiminta vaati enemmän rutiininomaisuutta ja ehkä ennen kaikkea rutiineista kiinnipitämistä. Prosessien myötä useamman kerran osallistuneet asiakkaat saivat huomata, että tapaamisten perusajatus pohjautui rutiineille. Työskenneltiin aina samassa järjestyksessä, vaihe vaiheelta. Mutta vakaampi työote ohjaajalta rutiineihin perustuen auttoi tässä kehittämistarpeessa. Ohjaajan kannalta tämä toi lisää varmuutta ohjaajan omaan työskentelyyn ja ennen kaikkea luontevuutta omaan toimintaan ja tapaamisten ohjaamiseen konkreettisesti. Huomasin prosessien varrella, että tämä liittyy osittain luottamussuhteen rakentamiseen; rutiininomaisuus ja ohjaajan konkreettinen toiminta. Kun oli hahmotellut omassa mielessään, miten ohjata ryhmätapaamiset ja toteutti ne sen mukaan, se jätti tilaa itse havainnoinnille ja muulle mahdolliselle toiminnalle enemmän. Ei tarvinnut miettiä, mitä seuraavaksi tapahtuisi, vaan sai käytettyä energian hyödyllisesti ja asiakkaiden hyödyksi. Mutta yllätyksiäkin tuli. Joskus toiminta keskeytyi odottamattomasta syystä. Muutamia kertoja kävi niin, että uusi asiakas poistui siinä kohtaa, kun olin esitellyt toiminnan perusajatuksen ja kertonut kuvataideterapeuttisesta menetelmästä sekä ryhmätapaamisista. Syynä oli se, että asiakas ei kokenut toi-

mintatapaa omakseen ja hyöty siitä olisi hänen näkökulmastaan ollut heikko. Hyväksyin sen, että missään tilanteessa ei ollut pakko jäädä tapaamiseen, mikäli se tuotti asiakkaalle enemmän negatiivista kokemusta, kuin herätti edes pientä kokeilunhalua. Silloin rutiininomainen toiminta aina hetkeksi katkesi. Ryhmän jäsenet olivat kuitenkin useimmiten positiivisia ja ymmärtäväisiä näissä tilanteissa. Asiakkaat hyväksyivät poislähdöt ja saimme näilläkin kerroilla jatkettua toimintaa ilman suurta haittavaikutusta. Kun tällainen hetki osui kohdalle, keskustelimme siitä aina pienimuotoisesti ja varmistin, että muut olivat edelleen halukkaita jatkamaan tapaamisessa. Kuten aieminkin jo totesin, useamman kerran mukana olevat asiakkaat saivat rutiineista oman hyötynsä. Asiakkaat tiesivät mitä tulee tapahtumaan vaihe toisensa jälkeen ja olivatkin positiivinen esimerkki aina uusille jäsenille toimiessaan hallitusti. Uudet osallistujat saivat tästä huomata, että työskentely on suunniteltua ja sujuvaa.

#### 5.4 Vuorovaikutuksen tukeminen

Vuorovaikutusta tapahtui ryhmässä koko ajan. Ryhmän jäsenet keskustelivat usein paljon keskenään saapuessaan paikalle. Toisilleen tutummat jäsenet käyttivät myös ilmeitä ja eleitä ollessaan vuorovaikutuksessa keskenään. Näissä tilanteissa ohjasin heitä kuitenkin pitäytymään ryhmätilanteessa, jotta joidenkin tiettyjen henkilöiden kahdenkeskinen kommunikointi ei häirinnyt ryhmän toimintaa. Koska kaikilla oli jollain tasolla samankaltainen syy olla päihdekuntoutuksessa, se yhdisti heitä selvästi ja osaltaan teki vuorovaikutuksesta sujuvaa. Kuvataideterapeuttiseen menetelmään kuuluu kuitenkin vuorovaikutuksen käyminen myös kuvan kautta. Kuvan on lupa olla vuorovaikutuksen väline ja keino edesauttaa sitä. Paljon ilmeni sitä, että asiakkaat oma-aloitteisesti pystyivät vuorovaikutukseen kuvan kautta, mutta aina joskus se vaati myös ohjaajan tukea. Välillä tuntui haastavalta saada vuorovaikutustilanteet pysymään maltillisina. Keskustelu saattoi lähteä rönsyilemään ja kommentit esimerkiksi kuvista alkoivat ajoittain tuntumaan epäasiallisilta ja tunnelma ryhmätilanteissa alkoi muuttumaan levottomaksi. Tässä kohtaa minun oli ryhmänohjaajana puututtava asiaan ja ohjattava ryhmä takaisin asiallisempaan keskusteluun ja kommunikointiin. Usein myös ilmeet ja eleet olivat osa ilmennyttä levottomuutta. Yksittäisiä vuorovaikutustilanteita oli tuettava, pysymään aiheellisina ja maltillisina. Tämä oli tärkeää mahdollisimman toimivan vuorovaikutuksen kannalta. Asiakkaat olivat ajoittain levottomia ja ajoittain

passiivisia. Erilaisessa tilanteessa olevia asiakkaita oli usein mukana tapaamisissa yhtä aikaa. Tällöin oli erityisesti kiinnitettävä huomiota siihen, että vuorovaikutustilanteet pysyivät asiallisina. Enimmäkseen vuorovaikutuksen tukeminen tapahtui siis hillitsemisen näkökulmasta. Ei niinkään, että olisi tarvinnut kannustaa keskusteluun tai henkilöiden väliseen vastavuoroiseen kommunikointiin. Toimivammaksi keinoksi koin, että ohjaaja pitäytyi rauhallisena, eikä missään tilanteessa ollut sopivaa lähteä provosoitumaan tai ottamaan kantaa esiin nousseisiin asioihin, jotka saattoivat olla epäasiallisia. Vuorovaikutustilanteet kuitenkin olivat myös niitä hetkiä, jolloin terapeutin toiminnan kokeminen saattoi tuntua asiakkaassa, aiheuttaa muutosta tai lisätä tai vähentää jotain toipumisen kannalta oleellista asiaa tai tunnetta. Tästäkin syystä tarkoituksenmukaista oli toimia niin, että tilanteet pysyivät hallittavissa ja mahdollisimman miellyttävinä kaikille ryhmän jäsenille.

### 5.5 Kuvalliseen työskentelyyn tukeminen

Tukeminen kuvalliseen työskentelyyn oli luottamussuhteen luomisen jälkeen seuraavaksi haastavinta. Kevään 2017 jälkeen huomasin, että tähän oli panostettava enemmän. Oli painotettava asiakkaille sitä, että he olivat oman kuvansa tekijöitä ja määrittivät sen, mitä ja miten kuvan tekivät. Eikä kenelläkään ollut oikeutta millään tasolla arvostella muiden tekemiä kuvia tai ylittää kuvan tekijän asettamaa rajaa sille, halusiko kuulla muiden ryhmän jäsenten kommentteja. Kehitin tätä osa-aluetta niin, että kerroin tapaamisten alussa vielä enemmän siitä, mitä tällä asialla tarkoitettiin. Oli hyväksyttävää, että kuvan tekemisen aloittaminen oli joskus hankalaa. Kun annoin tässä kohtaa niille asiakkaille, jotka kokivat vaikeuksia enemmän, aikaa ja näkökulmia siihen, miten kuvan voi tehdä, tuntui se helpottavan tätä osa-aluetta. Oli painotettava sitä, että lopputulosta ei arvostella ja jokaisen työ on arvokas ja oman näköisensä. Tarina kuvan takana ja sen henkilökohtainen tekemisprosessi olivat tärkeitä asioita ja jokaisen oma henkilökohtainen työskentely ja sen aikana tapahtuvat tuntemukset ja kokemukset, olivat merkittäviä. Tämä selvästi auttoi asiakkaita kuvallisen työskentelyn aloittamiseen ja sen loppuun saattamiseen. Ohjaajan oli hyvä kertoa näistä asioista epävarmuutta kokeville asiakkaille ehkä useammankin kerran.

## 5.6 Teematyöskentely

Vuoden 2017 kevätlukukaudella minulla oli jokaisella tapaamiskerralla mukana jokin teema. Ryhmään osallistuneet asiakkaat toivoivat silloin sitä, että teema/ aihe oli saatavilla. Valitsin silloin teemoja pitkälti sen pohjalta, mitä tapaamiskerroilla esimerkiksi keskusteltiin ja sitä kautta mietin, minkälaisia aiheita päihdekuntoutujat olisivat valmiita käsittelemään. Aiheet jonkin verran vaihtelivat, enkä pitänyt yllä erityistä kaavaa niiden valitsemiseksi. Kuitenkin tämä asia jäi mietityttämään kokonaiskuvan kannalta. Eniten mietin siitä näkökulmasta, kun asiakas pääsi osallistumaan vain vähäisiä kertoja, että mitä teematyöskentely hänelle osaltaan kertoi. Ratkaisuksi tähän kehitin johdonmukaisemman teemakokonaisuuden, jonka ajattelin olevan toimivampi, kuin aiemman prosessin aikana kuvautunut teematyöskentely. Halusin käyttää ensimmäisen prosessin aikana hyväksi havaittuja aiheita, etenkin niitä, joiden koin vaikuttaneen asiakkaisiin jollain tasolla koskettavasti. Tätä määrittelin sillä, miten paljon saimme teeman pohjalta keskustelua aikaiseksi, sekä ennen että jälkeen kuvallisen työskentelyn. Ennen kaikkea syvälle aiheeseen meneviä monipuolisia keskusteluja. Sillä nämä keskustelut syntyivät asiakkaiden tekemistä kuvista. Kuvat olivat vaikuttavia ja omalla tavallaan koskettavia, vaikka niitä ei ollut aina kuitenkaan helppoa tehdä. Näiden teemojen ympärille rakensin kokonaisuutta. Pyrin olemaan paljon johdonmukaisempi. Lisäksi otin käyttöön uuden rutiinin teemoihin liittyen. Aina ennen uuden teeman esittelyä, kertosin aiempien viikkojen teemat koko ryhmälle. Näin ollen kaikki saivat kuulla, minkälaisia asioita olimme viikkojen mittaan käsitelleet ja oli parempi mahdollisuus hahmottaa teematyöskentelyn kokonaiskuvaa asiakasnäkökulmasta. Annoin samalla mahdollisuuden myös ottaa käyttöön jonkin aiemmin esillä olleista aiheista. Varsinaiselle tapaamiskerralle valitsemani aihetta ei siis ollut välttämätöntä käyttää. Jokaisella kerralla oli vaihtoehtona työskennellä ohjaajan antaman aiheen ulkopuolella. Tätä tapahtui aika vähän, mutta tapahtui kuitenkin. Ohjaajankin näkökulmasta koin teematyöskentelyn hyväksi. Se toi luottamusta ryhmätilanteen ohjaamiseen, kun oli tarjota asiakkaille turvallinen vaihtoehto ja pohja kuvalliseen työskentelyyn, mitä toivottiinkin. Kokonaisuudessaan jäi sellainen kokemus, että päihdekuntoutujalla kuntoutuksessaan ollessaan oli niin monta asiaa elämässään, jotka olivat uusien järjestyksen ja pohdinnan alla. Tästäkin syystä päihdekuntoutujat asiakasryhmänä huomioiden, oli miellyttävää, että ei ollut välttämätöntä alkaa itse mahdollisesti sotkussa olevista ajatuksistaan etsimään pohjaa työskentelylle, vaan se tarjottiin ulkopuolelta.

## 5.7 Rajoituksia ryhmään osallistumiseen

Päädyin kehittämistyötä aloittaessa miettimään hieman myös sitä, onko päihdekuntoutujan psyykkisessä, fyysisessä tai sosiaalisessa voinnissa joitakin kohtia, jotka estävät toimimista kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettavassa ryhmässä. On olemassa joitakin esteitä, jotka voivat olla syitä sille, että terapeuttiseen prosessiin ei voi lähteä. Toki nämä esteet voi kohdata kuka vaan, ei ainoastaan päihdekuntoutuksessa olevat henkilöt. Oma kokemukseni päihdekuntoutumisyksikön asiakkaita oli, että pääsääntöisesti he olivat kykeneviä osallistumaan ryhmään. Joskus tuli vastaan asiakkaita, joiden käyttäytyminen vaikutti siltä, että ei voinut olla varma esimerkiksi työrauhan säilymisestä ryhmätapaamisen aikana. Tämänkaltaisen toiminta voisi olla esteenä ryhmään osallistumiselle, sillä työrauhan antaminen ja saaminen ovat erittäin tärkeitä asioita. Matkan varrella kohtasin myös joitakin asiakkaita, jotka saivat erittäin voimakkaan kokemuksen tai tunnekuohun tapaamisesta. Jos asiakas ei ollut itse valmis taideterapeuttiseen työskentelyyn ja kokenut psyykkistä turvallisuutta ryhmässä, saattoi tämä myös olla sellainen asia, joka esti ryhmätoimintaan osallistumisen. Vahvat kokemukset ja tuntemukset toki saivat tulla esiin, mutta ryhmän ollessa terapeuttinen, ei terapiaa, niihin vastaaminen ohjaajan kannalta ei olisi riittävää. Hyvin luonteva tapa mitata sitä, oliko asiakas sopiva ryhmään, oli asiakkaan oma mielenkiinto ja halukkuus osallistua. Vaikka suuri osa asiakkaista oli mielenkiinnolla ja kokeilunhalun puitteissa mukana, se ei tarkoittanut sitä, etteikö joukossa olisi ollut asiakkaita, jotka eivät halunneet osallistua. Nämä asiakkaat jättäytyivät jo heti alussa tai ensimmäisen tapaamisen jälkeen pois, mikä oli täysin hyväksyttävää. Jokaisella tapaamiskerralla oli kuitenkin riittävä määrä asiakkaita mukana.

## 5.8 Esteet ja vastustus

Tärkeää on pohtia, mitkä tekijät estävät lähtemistä luovaan prosessiin ja oman mielen tai toiminnan tutkimiseen taideterapian keinoin. Vastarinta on ohittamaton osa kaikkea terapiaa ja muutosprosesseja. Luonnollista on suojata oman minän eheyttä liian suurta tai nopeaa muutosta vastaan. Ihmiselle ainoa ja paras tapa olla olemassa on olemassa olevat psyyken rakenteet. Jotta vanhasta voi luopua, edellyttää se uuden vaihtoehdon näkemistä. Jotain minkä varassa voi jäsentää omaa kokemustaan uudella tavalla. Tästä

johtuen, uudet kokemukset ja kokeilut tukevat merkittäväällä tavalla muutosprosessia. Erityislaatuista taideterapiassa on se, että vastustus ja siihen liittyvät negatiiviset ja ahdistavat tunteet on mahdollista ujuttaa taidetyöskentelyyn sen sijaan, että ne tulisivat esille suoraan asiakkaan ja terapeutin (tai ryhmän) välisessä suhteessa. Mukaan uskaltautumista vastustavat sekä asiakkaassa että terapeutissa läsnä olevat voimat: hyväksikäytön, hylkäämisen ja oman mielen kaaokseen tai tyhjyyteen eksymisen pelko. Näitä on syytä kuunnella ja kunnioittaa. Pelkojen tarkoitus on suojella itseään. Myös epärealistiset tai ristiriitaiset toiveet ja odotukset voivat estää taideterapia työskentelyä. Prosessiin lähtemisen vastustusta voi asiakkaalla lisätä pelko hallinnan menettämisen tunteesta ja tarve kontrollin säilyttämisestä. Psykkisen turvallisuuden ja luottamuksen kokeminen ovat tästä syystä erittäin tärkeää. Niiden avulla päästään yli prosessiin lähtemisen vastustuksesta. (Rankanen 2007a, 56-58.)

Se, että asiakas kokee itse kuvallisen ilmaisun hyväksi apukeinoksi tunnetyöskentelyyn ja tunteiden ilmaisemiseen, on tärkeää. Koska kuvaa käytetään verbaalisen keskustelun lisäksi välineenä, asiakas saa kuvan kautta kosketuksen omaan minään ja tunnetiloihinsa. Vuorovaikutus asiakkaan ja terapeutin välillä on tärkeää. Kuitenkaan avoimesti maanisille tai avoimesti psykoottisille kuvataideterapia ei sovi. Siitä syystä, että heille voi aiheutua eheytyksen sijasta hajaannusta. (Männikkö 2014.) Yleisesti ottaen kuvataideterapiaa koskevaan kirjallisuuteen perehtyessäni, on tullut esille, että taideterapian käyttöä riippuvuuksien hoidossa on tutkittu vähäisesti. Näin toteaa Mimmu Rankanen Taideterapian perusteet kirjassa (2007a, 61). Tästä syystä en saanut tämän parempaa vastausta pohtimaani asiaan: onko juuri päihdekuntoutuksessa olevan asiakkaan psyykkisessä, fyysisessä -tai sosiaalisessa voinnissa joitakin kohtia, jotka saattavat muodostua esteeksi. Enemmän tähän liittyvä tieto mielestäni pätee yleisellä tasolla.

## 5.9 Opinnäytetyön merkitys toimeksiantajalle

Varsinainen ryhmätoiminta oli salassapitovelvollisuuden puitteissa vain ryhmänohjaajan ja asiakkaiden välistä toimintaa. Silti oli tärkeää, että työn tilannut yksikkö tietää, mitä toiminta pitää sisällään. Tämä opinnäytetyö kertoo tuloksineen tilanneelle yksi-

kölle kuvataideterapeuttisesta menetelmästä ja miten sitä oli näiden ohjaamieni prosessien pohjalta mahdollisesti toimivinta toteuttaa päihdekuntoutujien kanssa työskennellessä. Varsinainen sisältö teemoineen, kuvineen ja keskusteluineen, jäi vain ryhmään osallistuneiden asiakkaiden ja ohjaajan väliseksi tiedoksi. Asiakkailta oli kuitenkin oman päätöksensä mukaan vapaus näyttää kuviaan henkilökunnalle ja kertoa omista kuvistaan ja kokemuksistaan ryhmän ulkopuolella. Näin ollen henkilökunta sai kosketusta myös kuvallisiin tuotoksiin ja aihepiireihin jonkin verran. Henkilökunta kertoi, että joskus asiakkaat esittelivät tuotoksiaan heille. Enimmäkseen kuitenkin sain kuulla sanallisesti henkilökunnalta, että ohjaamani toiminta oli tuottanut positiivista palautetta. Opinnäytetyön merkitys oli toimeksiantajalle hyödyllinen, sillä tieto ja käsitys kuvataideterapeuttisesta toiminnasta vahvistui. Tämän kehittämistyön kautta toimeksiantaja saa selkeämmän kuvan siitä, mitä ohjaamani ryhmätoiminta käytännössä tarkoittaa, vaikka sisällöistä en voikaan raportoida tämän tarkemmin.

Tulosten käyttökelpoisuus jää varmasti kuvataideterapeuttista ryhmää ohjaavien ammattilaisten oman harkinnan varaiseksi asiaksi. Kehittämistyön myötä olen nyt luonut toimivaa mallia, mutta se on toki muokattavissa yhtä moneen suuntaan kuin taideterapeuttisia ohjaajia on. Tuloksia voi käyttää hyödyntääkseen ja ideoidakseen uusia prosesseja. Mutta uskon, että jokainen kuvataideterapeuttisia prosesseja ohjaava ammattilainen toimii oman tyylinsä ja persoonansa mukaan. Hienoa on, jos joku löytää tästä omaan toimintaansa sopivia asioita, vaikka ei koko kokonaisuutta sellaisenaan hyödyntäisikään. Tämän kaltainen toiminta on jalostettavissa moneen suuntaan, mutta tietyt taideterapeuttiset rajat on toki säilytettävä.

## 6 POHDINTA

Sosiaalialan asiakkaiden ollessa kyseessä, on päällimmäinen ajatukseni se, että asiakkaalla on jonkinlaisia haasteita tai avuntarvetta elämässään, johon sosiaalialan tulisi vastata ja tarjota apua. Kun opiskelen sosiaalialaa ja vaihtoehtoiset ammattiopintoni suuntautuivat kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttöön, esiin nousee mielikuva



siitä, että minulla tulee olemaan hieman erilainen työväline viedä mukanani tulevaisuudessa työelämään, minkä avulla voin auttaa asiakkaita sosiaalialan tavanomaisen työn ohessa. Päihdekuntoutujille kuntoutusta tarjoavat psykososiaaliset laitospalvelut olivat minulle ennen kevättä 2017 uusi tuttavuus. Kun alun perin kysyin harjoittelu- paikkaa, ohjatakseni kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettavaa ryhmätoimintaa, mielenkiinto oli kuitenkin kohdistunut kyseiseen yksikköön. En vielä vuoden 2017 keväällä ohjatesani ensimmäistä ryhmäprosessia ajatellut, että prosessi kehittyy opinnäytetyökseni. Kevään mittaan saadut positiiviset palautteet asiakkailta ja henkilökunnalta, saivat kuitenkin toteuttamaan ryhmätoimintaa entistä innokkaammin ja ennen kaikkea sai aikaan sen, että halu selviytyä ohjaamisesta ja ryhmätoiminnan toteuttamisesta mahdollisimman kunniakkaasti, vaatii vielä lisää ajatustyötä ja ideointia. Kun oli aika miettiä omaa lopputyötä, kipinä aiheen pariin saikin helposti tulta alleen, niin omasta, työtäni ohjaavan opettajan kuin työn tilanneen yksikönkin näkökulmasta.

Kokonaisvaltaisesti ajattelen tämän prosessin saavuttaneen tarkoituksensa hyvin. Päihdekuntoutujien ryhmätoiminta ohjattuna kuvataideterapeuttista menetelmää käyttäen, oli eräänlainen henkilökohtainen prosessi minulle, ryhmänohjaajalle. Se, että saavutin valtavaa ammatillista kasvua omalla kohdallani ja kehitystä tulevana sosionomina, vahvistui ennen kaikkea osaamiseni käyttäen kuvaa työvälineenä sosiaalialalla, ryhmätoiminnassa. Näiden lisäksi konkreettiset taitoni ohjata ryhmää saivat myös aivan uutta voimaa. Kuvataideterapeuttisella menetelmällä ryhmää ohjatesani ja toimintatapoja kehittäessäni, oma ajatustyö tehdä tätä päihdekuntoutujien parhaaksi oli mielenkiintoisinta. Monella kuntoutujalla oli hyvinkin pitkä päihdetausta. He kertoivat usein elämästään jollain tasolla, mutta ennen kaikkea mieleen jäi se, miten he eivät tienneen, tai muistaneet, niin kutsutusta normaalista elämästä välttämättä paljoakaan. Tämä oli yksi painottavimmista syistä siihen, että pyrin panostamaan luottamuksen luomiseen asiakkaiden kanssa. Moni oli kokenut päihdemaailmassa epäluottamusta ja usein ajatus vain omasta itsestään ja seuraavasta annoksesta oli kaikkein tärkein. Ryhmän tarkoitus oli olla tukena kuntoutumiselle ja ne asiakkaat, jotka pääsivät osallistumaan enemmän kuin yhden kerran, hyötyivät ehkä enemmän. Mutta, halusin, että jokainen joka ryhmään osallistui (edes kerran), sai mahdollisuuden kokea tunteen luottamuksesta, olla oma itsensä ja mahdollisuuksien mukaan toteuttaa itseään parhaaseen katsomallaan tavalla, kuvaa tehden. Kaikki muutkin analysoimani, pohtimani ja toteuttamani kehittämistarpeet olivat arvokkaita asioita kokonaisuudessa. Kaiken

kaikkiaan toteuttamani kaksi luovaa prosessia, joista toisessa kehitin toimintaa vielä toimivammaksi, olivat mielenkiintoisia ja antoisia kokemuksia. Valitsemani tutkimusmenetelmä oli oiva tapa toteuttaa tämä kehittämistyö.

## LÄHTEET

A-klinikan www-sivut. 2018. Viitattu 13.4.2018. <https://www.a-klinikka.fi/yhteisty-okumppaneille/hoitomenetelmat/katkaisuhoito>

Aulio, H., Girard, L. & Laine, R. 2009. Katsaus kuvataideterapian taustatietoihin. Teoksessa L. Girard, J. Ihanus, R. Laine & M. Ropponen (toim.) Suhteessa kuvaan-kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Espoo: Kuvataideterapian työhuonekunta Artteli, 45-67.

Hautala, P-M. 2008. Lupa tulla näkyväksi: kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 14.4.2018. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/21619>

Hautala, P-M. 2016. Kuvataideterapeuttinen toiminta ryhmässä. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaalialan opiskelijoiden koulutuksessa 26.8.2016.

Hentinen, H. 2007a. Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen, & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 129-154.

Hentinen, H. 2007b. Taideterapian erilaiset suuntaukset ja lähestymistavat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 99-104.

Hentinen, H. & Rankanen, M. 2007. Uuden terapiasuhteen aloitus. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 99-104.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uud. p. Helsinki: Tammi.

Innokylän www-sivut. 2018. Viitattu 15.9.2018. <https://www.innokyla.fi/tietoa-innokylasta/innovaatiomalli>

Jyväskylän yliopiston Koppa www-sivut. 2018. Viitattu 19.8.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kari, J. & Virkkala, J. 2016. Luottamus opettaja-oppilassuhteessa luokanopettajien kertomana. Pro gradu -tutkielma. Oulun yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Viitattu 26.5.2018. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-201606042331>

Koski-Jännes, A. 2009. Riippuvuus. Viitattu 18.8.2018. <https://www.paihde-linkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>

Leijala, M. 2002. Ryhmätaideterapiamenetelmistä ja niiden historiasta. Teoksessa Taideterapia Teema: Ryhmätaideterapia. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu, 7-24.

Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä taideterapia-Healing Art Therapy. Mediapinta.

Mantere, M-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 11-19.

Männikkö, K. 2014. Taiteen lääketieteellinen käyttö – taideterapiat tunteiden ilmaisun tukena, kuntoutuksena ja hoitona. Viitattu 6.5.2018. <https://www.nly.fi/artikkeli/taiteen-laaketieteellinen-kaytto-taideterapiat-tunteiden-ilmaisun-tukena-kuntoutuksena-ja>

Porin kaupungin www-sivut. 2018. Viitattu 14.9.2018. <https://www.pori.fi/sosiaali-ja-terveys/mielenterveys-ja-paihdeyto/paihdepalvelut/ymparivuorokautinen-paihdekuntoutus>

Päihdelinkki.fi www-sivut. 2018. Viitattu 14.4.2018. <https://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyton-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Rankanen, M. 2007a. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 51-64.

Rankanen, M. 2007b. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 35-50.

Rankanen, M. 2009. Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja. Terveyskirjasto: Duodecim. Viitattu 18.8.2018. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=onn00160&p\\_teos=onn&p\\_selaus=#F3](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00160&p_teos=onn&p_selaus=#F3)

Rankanen, M. 2016. The Visible spectrum: participant`s experiences of the process and impacts of art therapy. Väitöskirja. Aalto yliopisto. Viitattu 5.6.2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6921-0>

Rankanen, M. 2012. Ravistella ja rakentaa-taideterapeutin joustava toiminta yksilöiden ja ryhmän tunneprosessien tukena. Teoksessa P-M. Hautala & E. Honkanen (toim.) Kuva kantaa - Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Rankanen, M., Hentinen, H & Mantere, M-H. 2007. Lukijalle. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim, 9.

Saarinen, H. Sosiaaliterapeutti, Porin perusturva. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto. 20.3.2018. Haastattelijana Henna-Maarit Kuusenoja. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.8.2018. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2018. Viitattu 16.8.2018. <https://stm.fi/paihdepalvelut>

Tampereen teknillisen yliopiston www-sivut. 2018. Viitattu 19.8.2018. <http://www.tut.fi/verne/tutkimusmenetelmat/kysely-ja-haastattelumenetelmat/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2018. Viitattu 16.9.2018. <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/lapset-perheet/vuorovaikutus-aitoa-kohtaamista>

Vandegrift, K. 2004. Art therapy helps women with history of trauma and abuse. Alcoholism & drug abuse weekly, 5. Viitattu 5.6.2018. <https://web-b-ebsohost-com.lillukka.samk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=4ca947f3-0dbe-43d1-8280-b293c848969f%40sessionmgr104>

Varsinais-Suomen lastensuojelujärjestöt www-sivut. 2018. Viitattu 16.9.2018. <https://vslj.fi/hyva-vuorovaikutus-perustuu-dialogille/>

Väestöliiton www-sivut. 2018. Viitattu 13.5.2018. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/ihmissuhteet/vuorovaikutus/>

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Waller, D. 2010. Ryhmätaideterapia: vuorovaikutteinen lähestymistapa. Teoksessa C. A. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Painettu EU:ssa, 367-381.

Wilson, M. 2010. Taideterapia riippuvuuksien hoidossa: luovuus ja häpeän vähentäminen. Teoksessa C. A. Malchiodi (toim.) Taideterapian käsikirja. Painettu EU:ssa, 367-381.

Hei!

Olen Henna Kuusenoja, SAMK:n sosionomiopiskelija. Tulen pitämään teille ryhmätoimintaa, jossa käytän opiskelemaani kuvataideterapeuttista menetelmää. Ryhmän pitäminen kuuluu opintoihini harjoitteluna. Osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta tai kuvataidetaitoja, ryhmään saa tulla omana itsenään. Ryhmä on terapeuttinen, mutta ei varsinaisesti terapiaa. Ryhmässä työskennellään pitkälti itsenäisesti, omien ajatusten ja kokemusten kanssa. Samalla saat kuitenkin ryhmän vertaistuen ja kuulla ryhmän jäsenten näkemyksiä omista kuvistasi, mikäli niin haluat. Käsittelemme matkan varrella erilaisia teemoja ja tutustumme kuvan tekemiseen vuorovaikutuksen välineenä. Tutustutaan myös eri materiaaleihin ja kuvan tekemisen tekniikoihin. Minulla on salassapitovelvollisuus ja ryhmän aikana tapahtunut keskustelu jää ryhmän sisäiseksi tiedoksi.

Otan ryhmään 3-6 osallistujaa kerrallaan ja työskentelemme noin kahden tunnin ajan.

Tervetuloa!

t. Henna

## LIITE 2

Sopimus kuvataideterapeuttisella menetelmällä toteutettavasta ryhmätoiminnasta

Olemme yhdessä sopineet, että sitoudumme keväällä 2018 toteutettavaan ryhmätoimintaan, jossa käytetään kuvataideterapeuttista menetelmää. Molemmat osapuolet sitoutuvat toimintaan ja noudattamaan ryhmän sisällä laadittuja sääntöjä. Kaikilla toimintaan osallistuvilla on salassapitovelvollisuus.

Porissa            2018

Porissa            2018

Henna-Maarit Kuusenoja