

Magdaleena Mimi

**LUOVUUDEN LUMOISSA**  
Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luovista ja  
taidelähtöisistä menetelmistä kuntoutuskoti  
Kotilossa

Opinnäytetyö  
Sosionomi

2018



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Magdaleena Mimi	Sosionomi (AMK)	Marraskuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Luovuuden lumoissa Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä kuntoutuskoti Kotilossa		74 sivua 23 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Kotilo ry		
<b>Ohjaaja</b>  Annamaija Siren		
<b>Tiivistelmä</b>  <p>Taide- ja kulttuuritoiminnalla on tutkittu olevan laajoja hyvinvointivaikutuksia. Luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttö sosiaali- ja terveyshuollon palveluissa on kuitenkin edelleen vähäistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustuttaa mielenterveyskuntoutujat luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin. Tavoitteena oli selvittää osallistujien kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä. Opinnäytetyön osatavoitteisiin kuului taidetoiminnan juurruttaminen käyttäjälähtöisesti osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa.</p> <p>Opinnäytetyö sisälsi toiminnallisena osuutena toteutetun taidepajakokonaisuuden, joka toteutettiin kuntouttavana ryhmätoimintana. Taidepajakokonaisuus sisälsi kuusi taidepajakertaa, jotka järjestettiin kahdelle ryhmälle. Yhteensä taidepajoihin osallistui 9 mielenterveyskuntoutujaa. Taidepajojen pääteemoihin kuului muun muassa savi- ja korutöitä, maalausta, luontomateriaalien käyttöä sekä voimavaratyöskentelyä.</p> <p>Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä selvitettiin laadullisilla aineistonkeruumenetelmillä. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin lomakehaastattelua, palautetta sekä osallistuvaa havainnointia. Toiminnan juurtumista pyrittiin edistämään kehittämismenetelmäksi valikoituneella palvelumuotoilulla. Toimintaan osallistuneet mielenterveyskuntoutujat olivat mukana toiminnallisen osuuden suunnittelussa, toteutuksessa sekä toiminnan kehittämisessä.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan todeta pidetyn taidetoiminnan muotoutuneen merkitykselliseksi suurimmalle osalle osallistujista. Toiminnan aikana osallistujat saivat muun muassa onnistumisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Taidepajat myös kohottivat osallistujien mielialaa, piristivät ja toivat päivään erilaista sisältöä. Opinnäytetyön tuloksia on mahdollista hyödyntää luovien ja taidelähtöisten menetelmien ohjaamisessa mielenterveysyössä, ja soveltaen laajemmin sosiaalialalla. Opinnäytetyön tuotoksena tehdystä juurruttamissuunnitelmasta voi tutustua ja ottaa käyttöön esiteltyjä menetelmiä ja soveltaa toiminnan juurtumiseen vaikuttavia asioita.</p>		
<b>Asiasanat</b>  mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutuja, kuntouttava ryhmätoiminta, luovat ja taidelähtöiset menetelmät, taidepajat		

Author (authors)	Degree	Time
Magdaleena Mimi	Bachelor of Social Services	November 2018
<b>Thesis title</b> The Enchantment of Creativity Mental health rehabilitees' experiences about creative and art-based methods in Kotilo's rehabilitation center		74 pages 23 pages of appendices
<b>Commissioned by</b> Kotilo ry		
<b>Supervisor</b> Annamaija Siren		
<b>Abstract</b> <p>Studies have shown that art and culture activities have several effects on well-being. Creative and art-based methods are still rarely used in social and health services. The purpose of this functional thesis was to introduce creative and art-based methods for mental health rehabilitees. The aim was to find out the participants' experiences about the effects of the methods. Another aim was to establish art activities to be a part of the Kotilo's rehabilitating group activity.</p> <p>The thesis includes a functional part, which was collection of art workshops. There were six art workshops which were organized into two groups. In total 9 mental health rehabilitees participated in the workshops. The main themes of the workshops were nature materials, painting and colours, clay working, jewellery handicrafts and resource working.</p> <p>This thesis is a qualitative study, which included a form interview, feedback and observation. The aim of using qualitative methods was to get to know the rehabilitees' experiences about creative and art-based methods. The development method was service design. The objective was to strive to establish art methods through service design. The workshop process was to be user-oriented. Mental health rehabilitees who participated in workshops were involved in the whole art workshop process -its planning, implementation and development.</p> <p>Based on the results, the creative and art-based methods seem to be significant for most of the rehabilitees. The participants experienced that they had had feelings of success, community and complicity while working with art methods. Art workshops affected the participants' vitality, mood and brought a different kind of activity to their day. The results of thesis can be used in mental health rehabilitation and more widely in social work. The product of this Bachelor's thesis is a guide. The guide contains tips on how to use the methods as part of rehabilitation. Social and health workers can apply the guide with different client groups.</p>		
<b>Keywords</b> mental health rehabilitation, mental health rehabilitee, rehabilitating group activity, creative methods, art-based methods, art workshops		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT OSALLISTUJINA .....	7
2.1	Mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt.....	7
2.2	Mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuminen.....	8
2.3	Mielenterveyskuntoutuja .....	9
3	KUNTOUTTAVA RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTUSKOTI KOTILOSSA .....	10
3.1	Kotilo ry.....	10
3.2	Kuntouttava ryhmätoiminta .....	10
4	LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT KUNTOUTTAVASSA RYHMÄTOIMINNASSA .....	11
4.1	Luovien ja taidelähtöisten menetelmien tutkitut vaikutukset .....	12
4.2	Luovien ja taidelähtöisten menetelmien ohjaaminen .....	13
5	KOKEMUS TOIMINNAN MERKITYKSESTÄ.....	14
6	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET .....	15
7	OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMIS- JA AINEISTONKERUUMENETELMÄT .....	16
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	16
7.2	Palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä.....	17
7.3	Aineistonkeruumenetelmät .....	18
8	TAIDEPAJOJEN SUUNNITTELU .....	20
8.1	Taidepajakokonaisuuden suunnittelu.....	21
8.2	Alkuhaastattelu .....	21
8.3	Valmistelu .....	23
9	TAIDEPAJOJEN TOTEUTUS.....	24
9.1	Luontopajat.....	25
9.2	Maalausajat .....	29
9.3	Korupajat .....	32
9.4	Savipajat.....	34

9.5	Voimavaralavapajat .....	38
9.6	Viimeistelypajat.....	40
9.7	Taidematkojen päätöskerta .....	44
10	TULOKSET.....	45
10.1	Osallistuvan havainnoinnin tulokset ja toiminnan aikana saatu palaute.....	46
10.2	Osallistujien yhteinen palaute taidepajakokonaisuudesta.....	56
10.3	Haastattelun tulokset .....	57
10.4	Juurruttamissuunnitelma.....	59
11	JOHTOPÄÄTÖKSET JA TULOSTEN ARVIOINTI .....	60
12	POHDINTA .....	64
12.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	65
12.2	Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen pohdinta.....	66
12.3	Jatkotutkimusehdotukset .....	69
	LÄHTEET.....	71

## LIITTEET

Liite 1. Tiedote

Liite 2. Alkuhaastattelulomake

Liite 3. Osallistuva havainnointi -lomake

Liite 4. Lomakehaastattelu

Liite 5. Juurruttamissuunnitelma

## 1 JOHDANTO

Taidetta ja kulttuuria on pyritty viime aikoina lisäämään sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Yksi ehkä tunnetuimmista kehittämishankkeista on ollut YK:n ja Unescon 1990-luvulla käynnistämä Arts in Hospital -hanke, jonka tavoitteena oli ”lisätä hoitolaitosten viihtyisyyttä taiteen avulla sekä integroida taide- ja kulttuuritoiminta osaksi hoitotyötä, kuntoutusta ja työmenetelmiä”. Kaiken kaikkiaan Arts in Hospital -hanke on vaikuttanut merkittävästi taiteen, kulttuurin ja luovan toiminnan sekä aiheesta tehtyjen tutkimusten lisääntymiseen hoitotyössä. (Liikanen 2003, 10.) Useiden tutkimusten perusteella Suomen hoitolaitoksista löytyy kuitenkin liian vähän taidetta ja taidetoimintaa verrattuna tarpeeseen ja kysyntään (Hyypä & Liikanen 2005, 122).

Opinnäytetyön aihe on lähtöisin pääosin omasta kiinnostuksestani luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttöön mielenterveystyössä. Kiinnostukseni menetelmien käyttöön on herännyt opintoihin sisältyneiden opintojaksojen sekä harjoitteluiden aikana. Aiheen tärkeyttä voidaan perustella muun muassa Hyypän ja Liikasen (2005, 178) huomiolla siitä, etteivät taide ja kulttuuri ole laajoista tutkimuksista ja kehittämishankkeista huolimatta vakiinnuttaneet paikkaansa pysyvänä osana sosiaali- ja terveyspalveluita. Aihe on myös erittäin ajankohtainen, sillä Suomen hallitus on esittänyt valtion 2018 talousarvioon budjettiosuuden taide- ja kulttuuripalveluiden käyttöön osana sosiaali- ja terveydenhuollon hoito- ja asiakastyötä. Tämän lisäyksen tavoitteena olisi ”edistää taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia ja saavutettavuutta”. (Hallituksen esitys eduskunnalle valtion talousarvioksi vuodelle 2018 2017, 38.)

Opinnäytetyö toteutettiin Savonlinnassa toimivalle Kotilo ry:lle, joka tuottaa mielenterveyskuntoutus- ja asumispalveluita mielenterveyskuntoutujille (Toiminta 2014). Opinnäytetyöprosessi käynnistyi pohtimalla opinnäytetyön aiheetta Kotilo ry:n työelämäedustajien kanssa tilaajan tarpeen pohjalta. Opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö ja toiminnallisen osuuden teemaksi ryhmämuotoinen taidepajatyöskentely. Työelämäpaikan tarve pohjautui siihen, ettei heidän virikeryhmissä ollut aiemmin juurikaan käytetty luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutustuttaa mielenterveyskuntoutujat luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin sekä selvittää heidän kokemuksiin menetelmien merkityksellisyydestä. Kokemusten perusteella oli tavoitteena juurruttaa luovat ja taidelähtöiset menetelmät osaksi Kotilo ry:n kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Opinnäytetyöhön sisältyi toiminnallisena osuutena toteutettu kuuden kerran taidepajakokonaisuus, joka pidettiin kahdelle eri kuntoutujaryhmälle. Taidepajojen sisällöt suunniteltiin osallistujien toiveiden mukaisesti. Kuntoutujien kokemuksia luovien ja taidelähtöisten menetelmien merkityksellisyydestä selvitettiin pääasiassa lomakehaastattelulla sekä toiminnan aikana toteutetulla osallistuvalla havainnoinnilla. Menetelmien juurtumista ryhmätoimintaan pyrittiin edistämään käyttäjälähtöisellä palvelumuotoilun kehittämismenetelmällä.

## **2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT OSALLISTUJINA**

### **2.1 Mielenterveys ja mielenterveyden häiriöt**

Maailman terveysjärjestö WHO on kuvannut mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen käsittää omat kykynsä ja kykenee toimimaan normaaleissa stressitilanteissa, työskentelemään tuottavasti sekä olemaan osa yhteisöä. Mielenterveyttä voidaan myös kuvailla voimavaraksi, jota kaikilla on enemmän tai vähemmän – myös niillä, jotka kärsivät mielenterveydellisistä ongelmista. (Vuorilehto ym. 2014, 13–14.)

Kaikki kohtaavat elämänsä varrella asioita, jotka kuormittavat mielenterveyttä. Kuormituksen kasvaessa voimavaroihin nähden liian suureksi, voi seurauksena olla mielenterveyden häiriö eli psyykinen sairaus. Kuormitus ei kuitenkaan yksistään riitä aiheuttamaan mielenterveyden häiriötä, vaan sen lisäksi tarvitaan synnynnäisiä, altistavia tekijöitä. (Vuorilehto ym. 2014, 105–106.) Kuhasen ym. (2010, 21) mukaan myös yksilölliset tekijät, kokemukset, vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki sekä kulttuuriset arvot ja yhteiskunnalliset rakenteet vaikuttavat mielenterveyteen.

Vuorilehto ym. (2014, 105, 139–140) ovat kuvanneet mielenterveyden häiriöiden olevan sairauksia muiden joukossa, olematta tahdonalaisia. Mielenterveyshäiriöitä on useanlaisia ja ne muistuttavat toisiaan. Mielenterveyshäiriöi-

hin lukeutuu muun muassa mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt, psykoottiset häiriöt, persoonallisuuden häiriöt sekä päihdehäiriöt. Usein mielenterveyshäiriöt erotellaan diagnooseiksi, jotta voidaan etsiä sopivaa hoitomuotoa.

Mielenterveyshäiriöt vaikuttavat usein kokonaisvaltaisesti ihmisen toimintakykyyn. Psykkisen sairauden mukanaan tuoma toimintakyvyn aleneminen vaikuttaa usein moniin eri elämänalueisiin kuten arkielämän taitoihin, itsestä huolehtimiseen, vuorovaikutustaitoihin sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Kuhanen ym. 2010, 102.) Esimerkiksi Vuorilehdon ym. (2014, 173) mukaan skitsofrenia voi vaikuttaa ihmisen toimintakyvyn alenemiseen niin, että keskittymis- ja huomiokyky vähenevät ja tunteiden tunteminen ja ilmaiseminen vaikeutuvat. Vaikeus tunneilmaisuun voi tulla esiin esimerkiksi niin, ettei ihminen kykene tuntemaan lähes lainkaan mielihyvää. Skitsofrenian oireisiin voi kuulua myös motivaation puutetta sekä kykenemättömyyttä aloitteelliseen toimintaan.

Vaikka kaikkia opinnäytetyön taidepajoihin osallistuneita yhdisti psykkinen sairaus ja mielenterveyskuntoutuminen, ei osallistujien diagnoosien selvittäminen ollut tarpeellista toiminnan kannalta. Tämän takia en pitänyt tarpeellisena myöskään mielenterveyshäiriöiden yksityiskohtaisempaa jaottelua ja kuvausta. Toiminnallisen osuuden suunnittelussa ja ohjaamisessa oli kuitenkin tärkeää tiedostaa psykkisen sairauden vaikutukset muun muassa osallistujien toiminta- ja keskittymiskykyyn. Tiedostamalla osallistujien toimintakykyrajoitteet voitiin taidepajatoiminta suunnitella mahdollisimman miellyttäväksi niin osallistujille, kuin ohjaajillekin. Samalla myös toiminnassa eteen tulevia haasteita oli mahdollista huomioida ja ennaltaehkäistä.

## **2.2 Mielenterveyskuntoutus ja -kuntoutuminen**

Mielenterveyden häiriöt ovat usein pitkäaikaisia tai toistuvia, jolloin myös mielenterveyskuntoutus on yleensä pitkäaikaista ja aktiivista kuntoutusta (Vuorilehto ym. 2014, 126). Mielenterveyskuntoutus on tavallisesti useita vuosia kestävä prosessi, jonka aikana tuen tarve voi vaihdella. Kuntoutuksen keskiöön kuuluukin vahvasti kuntoutujan tukeminen ja kannustaminen oppia elämään sairauden kanssa. (Kuhanen ym. 2010, 46, 103.)



Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on itsenäisen suoriutumisen ja työ- ja toimintakyvyn edistäminen. Kuntoutuksella pyritään tukemaan kuntoutujan omien tavoitteiden löytämistä ja toteuttamista sekä yhteiskunnan toimintaan osallistumista. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 210.) Vuorilehto ym. (2014, 128) toteavatkin mielenterveyskuntoutuksen tähtäävän kuntoutujan omien voimavarojen löytymiseen sekä hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääntymiseen. Kuntoutuksessa keskitytään pääasiassa kuntoutujan vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, sairauden aiheuttamien haasteiden sijaan. Mielenterveyskuntoutujan ollessa oman kuntoutumisensa aktiivinen toimija, on tällöin aiheellista puhua kuntoutuksen sijaan kuntoutumisesta.

Kuhanen ym. (2010, 102) ovat kuvailleet mielenterveyskuntoutumisessa olevan kyse kuntoutujan kokonaisvaltaisesta huomioimisesta. Kuntoutumista tukevat muun muassa arkielämän taitojen harjoittelu, vuorovaikutuksessa ja sosiaalisissa suhteissa tukeminen sekä muiden kanssa tekeminen. Myös yhteisöllisyys ja erilaiset päivätoiminnot tukevat kuntoutumista.

### **2.3 Mielenterveyskuntoutuja**

Vuorilehdon ym. (2014, 53–54) mukaan mielenterveystyön avun tarvitsijoita eli palvelunkäyttäjiä kutsutaan potilaiksi ja yksityisen terveydenhuollon sekä sosiaalihuollon piirissä asiakkaiksi. Mielenterveyspalveluissa asiakas-termin lisäksi käytetään myös nimitystä kuntoutuja, millä korostetaan tämän omaa aktiivisuutta, verrattuna esimerkiksi potilaan asemaan. Myös Järvikoski ja Härkäpää (2004, 152) ovat määritelleet kuntoutuja-nimityksellä pyrittävän korostamaan kuntoutuspalveluiden käyttäjän itsenäistä toimijuutta, jolla on tärkeä rooli kuntoutumistavoitteiden saavuttamisessa.

Kuntoutujan ollessa oman kuntoutumisprosessinsa aktiivinen toimija, hän ottaa vastuuta elämästään ja pyrkii ymmärtämään sitä. Mielenterveyskuntoutuminen lähtee ihmisestä itsestään, mutta kuntoutuja saattaa silti tarvita avukseen läheisiä, vertaistukea sekä ammattiauttajia. Mielenterveyskuntoutuksen ohjaajien pääasiallisena tehtävänä onkin tukea kuntoutujan itsetuntoa ja päätöksentekokykyä sekä auttaa kuntoutumisprosessissa kokonaisvaltaisesti. (Kuhanen ym. 2010, 100–101.)

Opinnäytetyössä osallistujista käytettiin pääasiassa nimityksiä mielenterveyskuntoutuja sekä osallistuja. Nimityksillä pyrittiin kuvaamaan heidän omaa toimijuutta ja roolia kuntoutumisprosessinsa – sekä pidetyn taidetoiminnan aktiivisina toimijoina ja vaikuttajina.

### **3 KUNTOUTTAVA RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTUSKOTI KOTILOSSA**

#### **3.1 Kotilo ry**

Opinnäytetyö toteutettiin Savonlinnassa toimivalle Kotilo ry:lle, joka tarjoaa kuntoutusta ja asumispalveluja mielenterveyskuntoutujille Savonlinnassa. Kotilo ry:llä on 35 tehostetun valvonnan palveluasumis- ja kuntoutumispaikkaa kahdessa eri toimipisteessä. Palveluasumisen ja kuntoutumisen palveluita järjestetään kuntoutuskoti Kotilossa sekä kuntoutumis- ja ryhmäkoti Erikassa. Kotilo ry hallinnoi myös Klubitalo LinnaKlubia, joka toimii mielenterveyskuntoutujien ja henkilökunnan tasavertaisena ja kuntouttavana yhteisönä. Yhdistyksen toimintaa ohjaaviin arvoihin kuuluu yhteisöllisyys, ammatillisuus sekä toisten kunnioittaminen. (Kotilo ry s.a.)

Kotilo ry:n (s.a.) mukaan yhdistyksen henkilöstöön kuuluu 34 sosiaali- tai terveydenhuoltoalan työntekijää, joiden tehtäviin sisältyy kuntoutujien tukeminen, auttaminen ja ohjaaminen. Kuntoutumista tukevaa ryhmätoimintaa Kotilossa järjestetään viitenä päivänä viikossa. Ryhmätoiminta sisältää askartelu- ja vapaa-ajantoimintaa, virkistystoimintaa sekä työtoimintaa. Ryhmätoiminnan lähtökohtiin kuuluvat kuntoutujien yksilölliset taidot, tarpeet sekä toiveet. Lisäksi Kotilo ry tarjoaa kuntoutujille mahdollisuuden puutarhanhoitoon ja oleskeluun toimipisteiden terapeuttisilla pihilla. Kuntoutujien on myös mahdollista vierailla ja tehdä muun muassa maatilatöitä Tuhkulan maitotilalla Rantasalmella.

#### **3.2 Kuntouttava ryhmätoiminta**

Mielenterveyskuntoutuksessa on perinteisesti käytetty erilaisia ryhmiä ja etenkin toiminnallisista ryhmistä on muodostunut kuntoutuksen keskeinen toimintatapa. Toiminnallisissa ryhmissä käytetään usein luovia menetelmiä, joiden kautta osallistujat voivat tuoda esiin omia ajatuksia ja tunteita. (Kuhanen ym. 2010, 111.) Mattila (2002) on todennut mielenterveyskuntoutuksen keskeisen idean olevan siinä, että ihmisen osallistuessa ryhmätoimintaan, hän vastaa

mahdollisimman omatoimisesti itsestään (Noppiari ym. 2007, 37). Ryhmätoiminnalla on suuri merkitys mielenterveyskuntoutujien kuntouttamisessa, sillä se lisää muun muassa kuntoutujan sosiaalisia taitoja, arjen hallintaa sekä osallisuutta. (Ilja ym. 1996, Ollilan 2013, 21 mukaan.)

Kuntouttavaan ryhmätoimintaan osallistuessaan kuntoutajat muodostavat eräänlaisen yhteisön. Yhteisöön kuulumisen lisää osallisuuden ja arvostuksen kokemista, mitkä puolestaan ovat mielenterveyden kulmakiviä. Yhteisössä toimiminen mahdollistaa oppimisen itsestään ja toisilta. Ryhmätilanteet ovat myös hyviä mahdollisuuksia lisätä itsetuntemusta, sillä ryhmässä on mahdollista tutustua itseensä uudella tavalla. (Noppiari ym. 2007, 37, 195.)

Kotilo ry:n kuntouttavan ryhmätoiminnan toimintaperiaatteita ovat kuntoutujien psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen, virkistäytyminen, elämänlaadun parantaminen, rentoutuminen sekä yhdessä tekemisen ilo (Kuntouttava ryhmätoiminta s.a.). Kotilossa työskentelee kaksi kuntouttavan ryhmätoiminnan ohjaajaa, joiden tehtäviin kuuluu ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteutus.

#### **4 LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT KUNTOUTTAVASSA RYHMÄTOIMINNASSA**

Taiteen ja luovien menetelmien hyvinvointivaikutuksia on tutkittu vuosikymmenien ajan. Freiren (2005) mukaan taidelähtöiset menetelmät pohjautuvat alun perin 1950–1970-lukujen aktivismiin, jolloin ihmisiä haluttiin osallistaa pohtimaan omaa todellisuutta ja sitä kautta toteuttaa muutosta yhteiskuntaan. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 9). Esimerkiksi Isossa-Britanniassa ”taide ja terveys -liike” sai Charterin (1986) mukaan alkunsa 1980-luvulla WHO:n strategian täytäntöönpanosta, missä korostettiin tarvetta terveyden edistämiseksi. Brandling ja House (2009) ovat kuvanneet yhteisöllisen taide- ja terveystoiminnan kuuluvan osaksi Iso-Britannian hoito-ohjeohjelmaa. Sosiaalialalla hoito-ohje on ollut siinä muodossaan käytössä 1990-luvulta. Taidetoimintaa on toteutettu esimerkiksi mielenterveyshäiriöistä ja pitkäaikaisista psyykkisistä ongelmista kärsiville. (Arts, Health and Wellbeing Beyond the Millenium 2013, 7, 43.)

Taidelähtöiset lähestymistavat ovat lisääntyneet muutaman vuoden aikana sosiaalityön kentällä myös Suomessa. Taidelähtöinen toiminta on laajentunut muun muassa vanhus- ja mielenterveystyöhön. Taiteen ja terveyden välinen yhteys on huomioitu Suomessa kansainvälisen Taidetta ja kulttuuria hyvinvoinnille 2010–2014 -ohjelman julkaisun jälkeen. (Liikanen 2010, Lehikoisen 2017, 2, 5.) Tutkimuksissa on huomattu taidetoiminnan mahdollisuudet edistää positiivista mielenterveyttä ja tukea mielenterveyden haasteiden kanssa selviytymisessä. Tutkimusten tulokset ovat osoittaneet taiteellisen toiminnan olevan merkityksellistä osana mielenterveyspalveluja. Taiteellinen toiminta on tukenut perinteisiä hoitokäytänteitä ja toisinaan jopa haastanut niitä. (Laitinen 2017, 87.)

#### **4.1 Luovien ja taidelähtöisten menetelmien tutkitut vaikutukset**

Tutkimusten mukaan taide ja kulttuuri edistävät yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia ja terveyttä (Korhonen s.a.). Hyypä ja Liikanen (2005, 7, 113, 124) toteavat taide- ja kulttuuritoiminnalla olevan useita hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, yhteyttä hyvään terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin. Hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin lukeutuu taide elämyksenä ja merkityksinä sekä taidenauttina sellaisenaan, jolloin osa ihmisen tarpeista täyttyy. Taide aktivoi aisteja ja vaikuttaa elämysmaailmaan rikastuttavasti. Taidetoiminta voi myös luovien keinoin tuoda osallistujasta esiin käyttämätöntä kapasiteettia.

Luovien ja taidelähtöisten menetelmien avulla pyritään vaikuttamaan ja aikaansaamaan muutosta osallistujien ajattelussa ja toiminnassa. Työskentelyn tavoitteista riippuen toiminnassa painottuu yhteisöllisyys, sosiaalinen vuorovaikutus ja terapeuttinen toiminta. (Korhonen s.a.) Nopparin ym. (2007, 214) mukaan luovat menetelmät voivat osoittautua ihmiselle hyvin merkittäviksi voiman ja elämänilon antajiksi. Menetelmien kautta toimintaan osallistuvien on mahdollista käydä läpi elämäkokemuksia, oppia ymmärtämään erilaisia elämän vaiheita sekä tunnistaa ja ilmaista tunteita.

Winterin (2004) mukaan taidetoiminnan hyötyihin kuntoutuksen osana sisältyy se, ettei se ole lääkinnällistä, tuomitsevaa tai henkilökeskeistä. Taidetoiminnan avulla toimintaan osallistuvan on mahdollista ilmaista syvempiä kokemuksia, muistoja sekä ideoita. (Argyle & Bolton 2004, 342.) Myös Kiselevan (s.a., 16–

17) mukaan luova prosessi lähtee ”ihmisen sisältä” ja koskettaa psyykkisen aktiivisuuden tietoisia ja tiedostamattomia tasoja. Taidetoiminnan vaikutukset voivat näyttäytyä toiminnan aikana sekä sen jälkeen.

#### **4.2 Luovien ja taidelähtöisten menetelmien ohjaaminen**

Taidelähtöiset menetelmät toimivat yläkäsitteenä monenlaiselle työskentelylle. Luovat menetelmät viittaavat taiteelliseen ja ilmaisulliseen tekemiseen, missä pääpaino on tekemisessä, kokemisessa ja kokonaisprosessissa (Suomi 2003, 108). Taiteeseen kuuluu luovaa itseilmaisua sekä esteettistä asennoitumista elämään ja ympäristöön. Kuntoutumisen tukena voidaan käyttää erilaisia luovia taidemenetelmiä, kuten kuvataidetta, musiikkia tai draamaa. Näin saadaan mahdollisuuksia vaikuttaa asiakkaan sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Hyyppä & Liikanen 2005, 105, 134.)

Luovien menetelmien käyttö voi herättää ihmisissä voimakkaitakin tunteita ja muistikuvia, minkä vuoksi taiteen käytössä täytyy muistaa korostaa osallistujien vapaaehtoisuutta ja omaa valintaa (Noppari ym. 2007, 214). Airaksinen ym. (2015, 10) ovat todenneet luovuuden tarvitsevan lisäksi avointa ja erilaisuutta kunnioittavaa ilmapiiriä sekä aikaa ja tilaa. Usein asiakkaat saattavat suhtautua varautuneesti luovaan toimintaan, sillä se koetaan usein epämuakvuusalueeksi. Ihmisen on kuitenkin tärkeää oppia sietämään epävarmuutta, jotta onnistumisen elämykset ja ylpeyden tunteminen olisi mahdollista.

Luova toiminta eroaa askartelusta, johon kuuluu tuotosten tekeminen valmiista malleista. Valmiin mallin mukaan tekeminen voi tuottaa osallistujille pettymyksiä, kun esimerkiksi toimintakyvyn alenemisen vuoksi ei ole mahdollista saada aikaiseksi mallin kaltaista tuotosta. Luovien menetelmien lähtökohtana onkin vapaa ja persoonallinen ilmaisu, jolloin tuotoksia tehdään yleensä ilman mallia. (Taipale s.a., 82.) Myös askartelulle on oma paikkansa hoitotyöskentelyssä, mutta silloin toiminta ei useinkaan liity luovaan ilmaisuun.

Hokkasen ja Kontkasen (1996, 180) mukaan psykiatristen asiakkaiden voi olla kuitenkin hankalaa liikkua mielikuvituksen tasolla, jolloin toiminta on hyvä pitää realistisena ja harjoitukset suunniteltuina. Lisäksi Saarelainen (s.a., 96) on to-

dennut, että usein mielenterveysongelmien syntyessä tunnetilat ja niitä vastaavat käyttäytymismallit ”urautuvat”, jolloin ne estävät ihmisiä heittäytymään luovuuteen ja kokemaan niiden hyvinvointivaikutuksia. Tunnelukot on kuitenkin mahdollista saada auki luovan toiminnan kautta, mutta usein se vaatii pitempiaikaista työskentelyä toiminnan parissa.

Hyypä ja Liikanen (2005, 105) ovat todenneet luovuuden ja elämyksien mahdollistamisen sekä asiakkaan kulttuuritaustan tukemisen kuuluvan hoitoyhteisön velvollisuuksiin. Taiteen käyttö asiakastyössä on myös mukavaa paitsi osallistujille, myös ohjaajillekin (Vahala 2003, 71). Luovaa toimintaa järjestettäessä ei siis aina tarvita erikoisammattilaisia, vaan jokaisella on mahdollisuus järjestää toimintaa asuinyksikön arjessa. Kuntoutujille tulisi tarjota luovan toiminnan kautta mahdollisuuksia monipuoliseen itseilmaisuuksiin. (Airaksinen ym. 2015, 7.) Valmius luovien menetelmien käyttöön vaatii kuitenkin panostamista ja uskallusta toimia työyhteisössä uudella tavalla. Menetelmien kautta työntekijän on kuitenkin mahdollista syventää myös omaa ammatillista osaamista käytännön kokemuksen ja pohdinnan avulla. (Nietosvuori 2008, 141.)

## **5 KOKEMUS TOIMINNAN MERKITYKSESTÄ**

Toiminnallisen opinnäytetyön pääpaino oli toiminnallisessa osuudessa. Opinnäytetyöhön sisältyi kuitenkin myös tutkimuksellinen näkökulma. Opinnäytetyössä selvitettiin toimintaan osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kokemuksia järjestetyn taidetoiminnan merkityksellisyydestä. Tutkimuskäytäntöjä käytettiin perustasolla, mikä tarkoittaa muun muassa Vilkan ja Airaksisen (2003, 57–58) mukaan sitä, että ”kerättyä aineistoa ei analysoida yhtä tarkasti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä”. Kokemuksen ja merkityksen käsitteiden pintapuolinen avaaminen oli mielestäni kuitenkin tarpeellista.

Käsitteenä kokemus on moniulotteinen, eikä sille löydy yksiselitteistä määritelmää. Yksinkertaisesti kokemus on tunne, johon liittyy kokeminen ja kohde. (Kokemus ja käsitys s.a.) Suorsan (2011, 174) mukaan kokemukselle on tyypillistä sen omakohtaisuus – kokemus on aina subjektiivinen, paikallinen, ainutlaatuinen ja aikaan sidottu. Kokemus muodostuu senhetkisestä tilasta, johon vaikuttavat ihmisen elämäntilanne ja vuorovaikutus. Kokemus on ihmiselle sillä hetkellä merkityksellisenä koettu asia. Moilasen ja Rähän (2010, 54)

mukaan kokemukset ovat vahvasti ei-kielellisiä, jolloin niiden kuvaileminen sanallisesti voi olla hankalaa. Esimerkiksi toimintaan liittyviä kokemuksia voi olla joskus hankalaa paitsi tiedostaa, myös ilmaista verbaalisesti.

Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa ja muotoutuu merkitysten mukaan (Laine 2010, 29). Pääpiirteissään merkitys käsitteenä kuvaa sitä, mitä jokin asia ”tarkoittaa”. Myös merkityksen käsitteelle on hankala antaa tarkempaa ja yksiselitteistä määritelmää, sillä termiä käytetään melko väljästi ja useissa eri merkityksissä. (Alasuutari 1994, 50.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksellisenä näkökulmana oli merkityssuhteiden selvittäminen, jolloin merkitys-käsitettä on käytetty toiminnan merkityksellisyyden yhteydessä.

## **6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luovien ja taidelähtöisten menetelmien merkityksellisyydestä. Osallistujien kokemusten perusteella oli tavoitteena luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttaminen osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Menetelmät oli tarkoitus juurruttaa ryhmätoimintaan asiakasymmärryksen kautta. Asiakasymmärrystä hankittiin niin, että kuntoutajat saivat esittää toiveita käytettäville menetelmille ja toteutustavoille. Opinnäytetyö sisälsi myös henkilökohtaisia tavoitteita, joihin lukeutui oma ammatillinen kasvu ja oman menetelmällisen osaamisen lisääminen. Tavoitteet sisälsivät pyrkimyksen kehittää omaa tietämystä ja ohjaustaitoja luovien ja taidelähtöisten menetelmien käytöstä.

Opinnäytetyöhön sisältyi toiminnallinen osuus, joka toteutettiin taidepajakokonaisuuksena keväällä 2018. Toteutetun toiminnan perusteella oli mahdollista selvittää osallistujien kokemuksia menetelmien merkityksellisyydestä. Taidepajoja järjestettiin kahdelle eri osallistujaryhmälle ja molemmat ryhmät koontuivat yhteensä kuusi kertaa. Lisäksi taidepajojen päätteeksi järjestettiin molempien ryhmien yhteinen päätöskerta. Toiminnan jälkeen kuntoutujien kokemuksia toiminnasta selvitettiin lomakehaastattelulla.

## **7 OPINNÄYTETYÖN KEHITTÄMIS- JA AINEISTONKERUUMENETELMÄT**

Opinnäytetyön kehittämismenetelmänä käytettiin palvelumuotoilua, jonka menetelmiin sisällytettiin taidelähtöiset menetelmät sekä työpajatoiminta. Opinnäytetyön tiedonhankinnan ja tutkimusosuuden menetelminä käytettiin pääasiassa laadullisia menetelmiä. Käytettyihin tiedonkeruun menetelmiin lukeutui lomakehaastattelu sekä osallistuva havainnointi. Osallistuvasta havainnoinnista pidettiin kenttäpäiväkirjaa, johon merkittiin muun muassa toiminnallisen kokonaisuuden aikana tehdyt havainnot. Tietoa kerättiin myös palautteella ja yhteisellä koonnilla. Valituilla tiedonhankinnan keinoilla pyrittiin selvittämään kuntoutujien kokemuksia toiminnan sisällöistä sekä menetelmien merkityksellisyydestä.

### **7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen tai järjestäminen (Airaksinen 2009). Opinnäytetyön tulee olla käytännönläheinen ja työelämälähtöinen, jolloin opinnäytetyöllä tulisi yleensä olla myös toimeksiantaja. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu esimerkiksi tuotteen, tapahtuman tai ohjeistuksen tekeminen jonkun käytettäväksi, sillä tavoitteena on asiakasryhmän osallistuminen toimintaan tai tapahtumaan. Jos toiminnallisen opinnäytetyön tuote tai tapahtuma halutaan toteuttaa kohderyhmälähtöisesti, voidaan ennen toimintaa käyttää selvitystä. Selvityksen avulla on mahdollista muun muassa kartoittaa kohderyhmän tarpeita. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 38, 57.)

Toiminnallinen opinnäytetyö on kokonaisuudessaan kaksiosainen, sisältäen toiminnallisen osuuden eli produktin sekä prosessin arvioinnin ja dokumentoinnin eli opinnäytetyöraportin. Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö keskittyy tavallisesti toiminnalliseen osuuteen, tulee opinnäytetyön pohjautua ammatti-teoriaan ja tuntemukseen. (Airaksinen 2009.) Toiminnallisen opinnäytetyön tulee myös olla toteutettu tutkimuksellisesta näkökulmasta ja sen tulee osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10).



## 7.2 Palvelumuotoilu kehittämismenetelmänä

Palvelumuotoilun kehittämismenetelmällä pyritään parantamaan tai luomaan uusia palveluita käyttäjän näkökulmasta (Närhinen 2016, 16). Palvelumuotoilulla ja sosiaali- ja terveysalan toiminnalla on paljon yhtäläisyyksiä. Molemmissa tarkoituksena on luoda asiakkaille mahdollisimman hyviä kokemuksia palveluista. Palveluiden tarkoituksena on vastata asiakkaan ongelmiin ja tarpeisiin. Käytännön toteutukseen liittyen molempien tavoitteena on toteuttaa tasa-arvoista toimintaa, joka on muun muassa luovaa ja systemaattista. (Ahonen 2017, 66.)

Palvelumuotoilussa palvelusuunnittelun pohjaksi hankitaan asiakas- ja käyttäjämäärystä. Käyttäjät otetaan mukaan palvelun suunnitteluprosessiin ja he toimivat osallistujina palveluiden kehittämisessä. (Koivisto 2009, 34-35.) Asiakasymmärryksen ja käytännönläheisyyden avulla muodostetaan syvällistä ymmärrystä siitä, kuinka palveluja tulisi kehittää. Palvelumuotoilussa keskeistä on prosessin avoimuus kaikille, joita kehittäminen koskee. Etenkin sosiaali- ja terveysalalla on tärkeää, että asiakkaalla on oikeus vaikuttaa omiin palveluihinsa. Palvelumuotoilumenetelmän kautta asiakkaalla on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin eri tavalla kuin aikaisemmin. (Ahonen 2017, 34, 52.)

Palvelumuotoiluprosessi koostuu viidestä eri vaiheesta, joita ovat ymmärrys, muotoilu, kokeilu, toteutus ja arviointi. Prosessin ensimmäisessä vaiheessa määritellään projekti, tutkitaan aihetta ja kohderyhmää sekä syvennetään asiakasymmärrystä muun muassa selvittämällä asiakkaiden tarpeita ja toiveita. Prosessin toisessa vaiheessa ideoidaan ja muotoillaan suunnitelmaa. Kolmanteen vaiheeseen kuuluu pilottiversion toteuttaminen, mistä saatuja kokemuksia ja asiakaspalautetta arvioidaan. Kokeilun jälkeen seuraa prosessin neljäs vaihe, toteuttaminen. Toteutuksessa tarkennetaan toimintaa tai palvelua pilotoinnista saatujen kokemusten perusteella. Prosessin viimeinen vaihe on arviointi, jolloin projektin tuloksia arvioidaan. (Ahonen 2017, 73.)

Ahosen (2017, 45–48) mukaan palvelumuotoilu sopii loistavasti sosiaali- ja terveysalan kehittämiseen. Kehittämismenetelmä antaa erinomaisen työkalun suunnitella ja toteuttaa eettisiä ja tuottavia palveluita. Palvelumuotoilun pro-

sessi sisältää suunnitellun toimintamallin ja sarjan toimenpiteitä, jotka toteutetaan tavoitteisiin pääsemiseksi. Prosessi on etenevä kokonaisuus, mikä pohjautuu tarpeeseen uudistaa jo olemassa olevaa palvelua tai luoda täysin uusi palvelumuoto. Palvelumuotoiluprosessin kautta toimintaa on mahdollista kehittää moniulotteisesti. Prosessin aikana saadaan myös helposti selville palvelun heikkouksia ja vahvuuksia sekä puutteita ja ongelmia.

Opinnäytetyössä käytettyyn palvelumuotoilun kehittämismenetelmään sisällytettiin opinnäytetyöaiheen mukaisesti taidelähtöiset menetelmät ja työpajatoiminta. Taidelähtöisten menetelmien ja työpajatoiminnan tarkoituksena ei kuitenkaan ollut toimia varsinaisina kehittämismenetelminä, vaan ne tukivat palvelumuotoilun avulla tehtyä kehittämistä. Työpajamenetelmän tarkoituksena puolestaan oli antaa toimintaan osallistuneille kuntoutujille kokemuksia ryhmätoiminnan uusista muodoista sekä pyrkiä arvioimaan kehittämistyön toimintaa.

### **7.3 Aineistonkeruumenetelmät**

Toiminnallisen opinnäytetyön laadullisen tutkimusaineiston keräämiseen soveltuvat parhaiten joko lomake- tai teemahaastattelu. Lomake on strukturoitu haastattelulomake, jossa kaikilta tutkittavilta kysytään samat kysymykset samassa muodossa ja järjestyksessä. Laadullisella tutkimusmenetelmällä toteutetussa selvityksessä lomake- tai teemahaastattelun kysymykset ovat avoimia asiaan tai teemaan liittyen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.)

Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina, minkä takia aineistonkeruumenetelmä soveltuu hyvin haastateltavien omakohtaisten kokemusten tutkimiseen. Kyselyä laadittaessa tulee välttää kysymyksiä, joihin haastateltava voi vastata kyllä tai ei-vastauksilla. Kysymysten muotoilussa puolestaan korostuu kohde-ryhmän tuntemus, sillä silloin tutkija osaa esittää kysymykset tavalla, joka on haastateltavalle ymmärrettävä. (Vilkkä 2005, 101, 105.)

Opinnäytetyössä aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ennalta laadittua lomakehaastattelua. Lomakehaastatteluiden rakenteen taustana toimi tutkimuskysymys, jolla haluttiin selvittää toimintaan osallistujien kuntoutujien kokemuksia luovien ja taidelähtöisten menetelmien merkityksellisyydestä. Lomake-

haastattelut toteutettiin niin, että toimin itse haastattelijana. Osallistujilla oli kuitenkin halutessaan mahdollisuus vastata lomakkeisiin itsenäisesti. Lomakehaastattelua käytettiin toiminnallisen osuuden suunnitteluvaiheessa sekä taidepajojen päätyttyä pidetyissä loppuhaastatteluissa. Alkuhaastattelulla selvitetiin kuntoutujien kiinnostusta ja toiveita taidepajatoimintaan ja sen sisältöihin. Loppuhaastatteluilla pyrittiin puolestaan ottamaan selvää toiminnan merkityksellisyydestä osallistujille sekä kiinnostuneisuudesta toimintaan jatkossa. Lomakkeet sisälsivät monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, mitkä oli pyritty pitämään mahdollisimman selkeinä ja yksinkertaisina.

Opinnäytetyössä lomakehaastattelua tukevana tiedonhankinnan menetelmänä käytettiin osallistuvaa havainnointia. Grönforsin (2001) mukaan osallistuvalla havainnoinnilla saadaan tietoa yhteisön sosiaalisista ja kulttuurisista piirteistä sekä tutkittavasta yksilönä ja yhteisönsä toimijana. Osallistuva havainnointi mahdollistaa ajattelu- ja toimintatapojen tutkimisen ja kehittämisen. Menetelmällä on myös mahdollista saada tietoa yksilöiden ja yhteisön kokemuksista ja käsityksistä. (Vilka 2005, 120.) Ojasalon ym. (2009, 103) mukaan havainnointi sopii hyvin etenkin kehittämistehtäviin, joihin liittyy yksilön toiminta sekä ihmisten välinen vuorovaikutus.

Grönforsin (2011, 86) mukaan havaintoja tehdään koko toiminnan ajan, mutta siitä huolimatta tutkija ei pysty olemaan paikalla jokaisessa tilanteessa. Havainnointiin kuuluu tutkijan kiinnostus havainnoida joitain tiettyjä tilanteita enemmän kuin toisia. Tutkijan ollessa kiinnostunut enemmän jostain tietystä asiasta, havainnoi hän luonnollisesti asiaa enemmän. Havainnoiteja tehdessä tulisi kuitenkin tiedostaa mahdollinen havainnointien kohdistaminen, jotta se voidaan huomioida havainnointimuistiinpanoja analysoidessa.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija tekee havaintoja tutkittavasta aiheesta olemalla vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa. Tutkija osallistuu tutkittavaan tilanteeseen ihmisenä sekä tutkijana. Havainnoidessa ihmisten toimintaa tulee suunnitella etukäteen, miten ja missä tilanteissa havainnointimuistiinpanoja tehdään, sillä se ei saisi häiritä itse havainnointitilannetta. (Grönfors 2001, Vilkan 2005, 120, 125 mukaan.) Anttilan (1996, 227) mukaan havainnoiteja on mahdollista tehdä ennalta suunniteltuun kaavakkeeseen, johon tapahtumien kulku ja havainnot voidaan merkitä helposti. Havainnoiteja voidaan kirjata

muistiin joko toiminnan aikana osallistujien nähden tai vetäytymällä tilanteesta pois. Muistiinpanojen tekeminen toiminnan aikana voi häiritä itse toimintaa tai jopa keskeyttää sen, mutta muistiinpanoja tehtäessä jälkikäteen voi jotain oleellista unohtua. Jos muistiinpanoja ei tehdä toiminnan aikana, olisi ne hyvä tehdä mahdollisimman pian havainnoidun tapahtuman tai tilanteen jälkeen.

Opinnäytetyöhön sisältynyttä taidepajatoimintaa havainnoidessa kiinnitin tietoisesti huomiota muun muassa osallistujien aktiivisuuteen, mielialaan, ja innostukseen. Havainnointikohdennusten tarkoituksena oli tehdä päätelmiä toiminnan merkityksistä. Opinnäytetyön taidepajoissa tehdyt havainnot kirjattiin kenttäpäiväkirjaan sekä ennalta laadittuihin havainnointilomakkeisiin. Muistiinpanot tehtiin aina kulloisenkin taidepajan päätyttyä, sillä muistiinpanojen tekeminen ei ollut mahdollista toiminnan aikana. Lomakehaastattelun ja osallistuvan havainnoinnin lisäksi osallistujilta kerättiin palautetta jokaisen taidepajakerran jälkeen. Päätöskerralla palautteen keruu toteutettiin yhteisellä koonnilla, jolloin toimintaan osallistuneet saivat yhteisesti antaa palautetta toiminnasta.

## **8 TAIDEPAJOJEN SUUNNITTELU**

Tässä luvussa esittelen opinnäytetyön toiminnallisena osuutena toteutetun taidepajaosuuden suunnittelua. Opinnäytetyö-yhteistyö Kotilo ry:n kanssa syntyi yhteydenotosta Kotilo ry:n toimintaa johtavaan henkilöstöön. Tiedustelin, olisiko Kotilossa kiinnostusta ja tarvetta opinnäytetyölle, jonka aiheena olisi luovat ja taidelähtöiset menetelmät. Kotilo ry:ssä oltiin kiinnostuneita opinnäytetyön toimeksiannosta, joten sovimme työntekijöiden kanssa ajankohdan tutustumiskäynnille ja tapaamiselle.

Lokakuussa 2017 vierailin kuntoutuskoti Kotilossa ja pääsin tutustumaan yhdistyksen toimintaan sekä kuntoutuskodin tiloihin. Samassa tapaamisessa suunniteltiin opinnäytetyön aihetta ja toteutustapaa yhdessä Kotilo ry:n toiminnanjohtajan, palvelupäällikön ja ryhmätoiminnan ohjaajien kanssa. Tapaamisessa mietittiin yhdessä, millainen opinnäytetyö vastaisi heidän tarpeisiinsa. Opinnäytetyön toteutustavassa päädyttiin toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jonka teemaksi valikoitui ryhmämuotoinen taidepajatyöskentely. Toimintaan osallistuvat kuntoutujat oli tarkoitus osallistaa taidepajatyöskentelyn suunniteluun ja toteutukseen.

## 8.1 Taidepajakokonaisuuden suunnittelu

Kun olimme todenneet Kotilon työntekijöiden kanssa taidepajamallin soveltuvan toiminnalliseksi osuudeksi, alkoi varsinaisen toiminnan suunnitteluosuus. Suunnittelun alussa pohdin sitä, kuinka kuntoutujat saataisiin osallistettua taidepajojen suunnitteluun. Päädyin vaihtoehtoon haastatella toiminnasta kiinnostuneita kuntoutujia ennen toiminnan sisältöjen suunnittelua, jotta järjestettävien taidepajojen sisällöissä ja koko toteutuksessa näkyisi kuntoutujien omat toiveet. Samalla kehittämismenetelmänä käytetty palvelumuotoilu ja menetelmään keskeisesti sisältynyt käyttäjälähtöisyys selkeni ja tuli esiin konkreettisesti.

Ennen alkuhaastatteluja pidin perusteltuna esitellä taidepajatoiminnan ideaa kuntoutuskodin asukkaille. Esittelyn ajatuksena oli, että kuntoutujat saisivat mielikuvan toiminnasta ja voisimme ryhmätoiminnan ohjaajien kanssa kerätä toiminnasta kiinnostuneiden nimet ylös. Sovimme ryhmätoiminnan työntekijöiden kanssa etukäteen ajankohdan esittelykerralle, jossa oli tarkoitus kertoa asukkaille opinnäytetyön ideasta ja taidepaja-ajatuksesta. Tein esittelytilaisuudesta tiedotteen (Liite 1) asukkaille, minkä työntekijät laittoivat esille kuntoutuskoti Kotilon käytävälle.

Ennen esittelykertaa jännitin hieman sitä, tulisiko asumisyksiköstä löytymään lainkaan kiinnostusta toimintaa kohtaan. Yllätyksekseni paikalla oli noin 30 asukasta ja 8 työntekijää. Esiteltyäni itseni sekä toiminnallisen osuuden toiminta-ajatuksen, pyysimme ryhmätoiminnan ohjaajien kanssa toiminnasta kiinnostuneita nostamaan kätensä ylös. Tällöin toimintaan ilmoittautui 11 asukasta. Esittelykerralla sovimme työntekijöiden kanssa ajankohdan alkuhaastatteluille, joiden perusteella taidepajojen sisällöt oli tarkoitus suunnitella.

## 8.2 Alkuhaastattelu

Toiminnallisen osuuteen sisältyneen alkuhaastattelun tarkoituksena oli selvittää, millaisia taidemenetelmiä kuntoutujat toivoisivat taidepajoissa järjestettävän. Haastattelut toteutettiin lomakehaastattelulla, joka sisälsi suljettuja sekä avoimia kysymyksiä (Liite 2). Suljetuilla kysymyksillä kartoitettiin kohderyhmän aiempaa kokemusta sekä kiinnostusta menetelmiin. Avoimilla kysymyksillä

puolestaan selvitettiin muun muassa sitä, millaisia menetelmiä ja materiaaleja osallistujat halusivat päästä kokeilemaan taidepajoissa. Alkukyselyllä oli myös mahdollista testata lomakehaastattelun soveltuvuutta tiedonkeruumenetelmänä aiheelle sekä asiakasryhmälle.

Alkuhaastattelut pidettiin helmikuun 2018 lopulla Kotilo ry:n ryhmätoiminnan toimistotilassa. Haastattelutilanteessa olin haastateltavan kanssa rauhallisessa tilassa, joka oli suunniteltu niin, ettei haastattelun aikana ollut ylimääräisiä häiriötekijöitä. Alkuhaastattelut kestivät odotettua lyhyemmän aikaa ja joihinkin kysymyksiin vastaaminen tuntui olleen hankalaa osalle haastateltavista. Vaikeus vastaamiseen ilmeni muun muassa lyhyinä vastauksina ja välillä jotkut haastateltavista tarvitsivat apukysymyksiä tai selvennystä kysymyksiin. Vastaamiseen liittyneet haasteet saattoivat johtua ainakin osittain siitä, että minä olin haastattelijana asukkaille entuudestaan tuntematon. Haastateltavat eivät myöskään tienneet haastattelukysymyksiä etukäteen, mikä saattoi myös vaikeuttaa kysymyksiin vastaamista.

Alkuhaastatteluihin osallistui 11 haastateltavaa, jotka olivat ilmoittaneet esittelykerralla olevansa kiinnostuneita toiminnasta. Heistä 9 osallistui lopulta varsinaiseen taidetoimintaan. Alkuhaastatteluissa selvisi, että haastateltavista 8 oli osallistunut jonkinlaiseen taidetoimintaan aiemmin. Heistä 6 oli osallistunut taidetoimintaan Kotilossa, minkä lisäksi taidetoiminta oli tullut tutuksi koulussa, kansalaisopiston kursseilla sekä sairaalan osastoilla. Haastateltavista kolme ei ollut osallistunut taidetoimintaan aiemmin.

Haastateltavista 10 ilmoitti olevansa kiinnostuneita taidetoiminnasta. Syitä kiinnostukseen löytyi monia. Taidetoiminta miellettiin hauskaksi, erilaiseksi, mielekkääksi ajanvietteeksi ja mukavaksi tekemiseksi. Toiminnan ajateltiin lisäävän luovuutta, toimivan hyvänä ajanvietteenä sekä aivotyöskentelynä. Myös keskittyminen ja muiden asioiden häviäminen ympäriltä toiminnan aikana olivat perusteluina kiinnostukselle toimintaa kohtaan. Yksi haastateltavista ilmoitti, ettei ole juurikaan kiinnostunut toiminnasta, sillä ei kokenut hänellä olevan lahjakkuuksia taiteisiin.

Alkukyselyllä selvitettiin aiemman osallistumisen ja kiinnostuksen lisäksi toiveita järjestettävän taidepajatoiminnan sisällöille. Haastattelussa oli apuna esimerkkilista luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä, mitä oli mahdollista hyödyntää silloin, jos haastateltavalle ei tullut mieleen toimintaa, jota haluaisi päästä kokeilemaan. Loppujen lopuksi ideoita toimintaan tuli paljon. Eniten toivottiin musiikin kuuntelua, luonnon ja ympäristön hyödyntämistä toiminnassa, kuvataidetyöskentelyä, korujen tekoa, värien käyttöä, maalaamista sekä savitöitä. Materiaaleina savi, luontomateriaalit sekä vesivärit ja öljyvärit mainittiin useimmin. Alkuhaastattelun aikana jotkut haastateltavista ilmaisivat odottavansa mielenkiinnolla, mitä pääsisivät tekemään taidepajoissa.

Kyselyssä ilmenneiden vastausten pohjalta suunniteltiin taidepajakokonaisuus ja taidepajojen sisällöt. Kuntoutujien toiveiden lisäksi alkuhaastatteluiden ohessa selvitettiin myös työntekijöiden mielipiteitä ja toiveita menetelmiin. Pääpaino toimintaa suunnitellessa pysyi kuitenkin kuntoutujien toiveissa, joten työntekijöiden toiveita ei ole sen takia esitelty. Työntekijöiden näkemykset ja käytännön toteutukseen liittyvät vinkit otettiin kuitenkin huomioon toimintaa suunniteltaessa.

### **8.3 Valmistelu**

Alkuhaastatteluista saatujen vastausten ja toiveiden perusteella suunnittelin alustavan suunnitelman taidepajoihin ja niiden sisältöihin. Taidepajojen aiheet ja materiaalit valittiin alkuhaastatteluissa ilmenneiden toiveiden perusteella. Hankin ideoita käytettäviin menetelmiin muun muassa menetelmäoppaista ja aiemmista luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin liittyneistä toiminnan kuvauksista.

Kävin esittelemässä taidepajasuunnitelman ensimmäisen version ryhmätoiminnan ohjaajille maaliskuun 2018 alussa. Työntekijät pitivät suunniteltuja aiheita, menetelmiä ja koko kokonaisuutta hyvänä. Samassa tapaamisessa sovimme myös toteutettavien taidepajojen tarkemmat ajankohdat. Tapaamisen aikana tulimme yhdessä siihen lopputulokseen, että osallistujat olisi hyvä jakaa kahteen eri ryhmään. Siten osallistujat tunsivat toiminnan mahdollisimman mielekkääksi ja saivat tarvittaessa riittävästi tukea ja apua ohjaajilta.

Osallistuvien kuntoutujien ryhmäjakoon vaikutti osallistujien toiminta- ja keskitymiskyky, kiinnostus sekä aiempi kokemus taidelähtöisistä menetelmistä. Toisen ryhmän taidepajakerrat suunniteltiin kestävänsä noin 1h 30min ja toisen 2h–2h 30min.

Kun taidepajojen aikataulu ja kestot olivat selvillä, oli taidepajojen sisällöistä mahdollista tehdä tarkempi toimintasuunnitelma. Toimintasuunnitelma sisälsi muun muassa aikataulusuunnitelman, tarvikelistan sekä huomioita toimintaan valmistautumiseen. Toiminnan suunnittelussa huomioitiin myös se, ettei taidepajoista koituisi huomattavia materiaalikustannuksia. Suurin osa taidepajoissa käytetyistä tarvikkeista ja materiaaleista löytyikin valmiina Kotilon ryhmätöiminnältä. Osa taidepajoista vaati kuitenkin tarvikkeiden valmistelua, vaikka niistä ei koitunutkaan kustannuksia. Ennen kokonaisuuden alkua keräsin muun muassa luontomateriaaleja metsästä sekä valmistelin toiminnassa käytetyt tunnekortit. Taidepajoja varten etsin myös omista tarvikkeista muun muassa välineitä askartelumassojen työstöä varten. Voimavaratyöskentelyä varten hankin vanerilevyä, josta rakensin työskentelyssä käytetyt laivan rungot.

## **9 TAIDEPAJOJEN TOTEUTUS**

Ryhmämuotoisiin taidepajoihin osallistui kaiken kaikkiaan 9 mielenterveyskuntoutujaa, jotka asuivat Kotilo ry:n asumispalveluyksiköissä. Suurin osa osallistujista osallistui säännöllisesti Kotilon kuntouttavaan ryhmätöimintaan. Taidepajat järjestettiin huhtikuussa 2018 Kotilo ry:n ryhmätöiminnan tiloissa. Ryhmätöiminnan ohjaajat osallistuivat osittain toiminnan suunnitteluun ja olivat mukana toiminnan ohjaamisessa.

Taideryhmät kokoontuivat keskimäärin kaksi kertaa viikossa ja toimintakertoja kummallekin taideryhmälle kertyi kuusi. Kokonaisuudessaan taidepajat järjestettiin kolmen viikon aikana. Taidepajat suunniteltiin ja toteutettiin niin, että taidepajojen aiheet olivat molemmille taidepajaryhmille samat, mutta sisällöt erosivat hieman laajuudeltaan ja haastavuudeltaan. Tavallisesti lyhyemmän aikaa kestävä ryhmä kokoontui aamupäivällä ja pidempikestoinen iltapäivällä. Varsinaisten taidepajojen lisäksi olimme valmisteluvaiheessa sopineet työntekijöiden kanssa ajankohdan taidepajojen päätöskerralle. Päätöskerran sisältö



jätettiin tuolloin avoimeksi, jotta kuntoutujat saivat itse vaikuttaa siihen toiminnan edetessä.

Taidepajakokonaisuus nimettiin tehtyihin toimintasuunnitelmiin taidematkaksi, jonka teema lähtisi liikkeelle oman itsen kuvauksesta. Taidematkan päättyessä valmistuva voimavaralaiva kuvastaisi osallistujien erilaisia persoonia, voimavaroja, unelmia, haaveita ja karikoita – joita oli taidematkan aikana pohdittu ja visualisoitu.

Toiminnassa tarkoituksena oli, että myös ohjaajat osallistuisivat pajojen toimintaan. Aiemmin luovia menetelmiä ohjatessani olin huomannut, että ohjaajien osallistuessa toimintaan, asiakkaat viihtyivät ja rauhoittuivat tekemiseen paremmin. Omien kokemusteni lisäksi muun muassa Hokkanen ja Kontkanen (1996, 185) ovat todenneet luovan toiminnan vastaavan tarkoitustaan silloin, kun ohjaaja ei katso osallistujia ylhäältä alaspäin. Ohjaajien osallistumisella pyrittiin myös tukemaan yhteisöllisyyden ja me-hengen syntymistä. Ohjaajien osallistuessa toimintaan oli kuitenkin muistettava, ettei osallistuminen saanut viedä huomiota itse osallistujista ja heidän tarpeistaan.

## **9.1 Luontopajat**

Taidepajat aloitettiin 9.4.2018 luontopajalla, jonka pääaiheena oli tehdä itseä kuvaava teos tai asetelma. Teokset tehtiin vapaalla tyylillä luontomateriaaleja ja kuivia kuvataidemateriaaleja, kuten liituja, hiiltä ja värikyniä käyttäen. Luontopajaa varten olin varannut mukaan valmiiksi kerättyjä luontomateriaaleja, muun muassa havuja, käpyjä, keppejä, sammalta, jäkälää sekä olkikukkia. Teoksen lisäksi pajassa oli myös mahdollisuus kirjoittaa aforismi, runo tai pieni tarina tehtyyn omakuvaan liittyen. Ennen taidepajan alkua valmistelin toimintaan varatun erillisen ryhmätilan, missä kaikki osallistujat mahtuivat saman pöydän ympärille.

Luontopajat aloitettiin tarina-alustuksella, jona toimi Pikku Prinssi -sadun kohta, jossa päähenkilö suree sitä, etteivät aikuiset ymmärrä, mitä hänen piirustuksensa esittää, koska heillä ei ole mielikuvitusta. Tarinan tarkoituksena oli aloittaa taidematka ilmentää osallistujille sitä, ettei taidetoiminnassa ole väliä sillä, mitä muut tuotoksissa näkevät – vaan se mitä he itse sillä kuvastavat.

Väärin ei siis voinut tehdä. Alustuksen ja aiheeseen uppoutumisen jälkeen esittelin ensimmäiselle pajakerralle varatut tarvikkeet ja materiaalit.

### *Aamupäiväryhmä*

Aamupäivän ryhmään kuului viisi kuntoutujaa, joista kaikki saapuivat paikalle hyvissä ajoin – osoittaen innokkuutta taidepajatoimintaa kohtaan. Paja aloitettiin ohjeistamalla aiheena olevan itseä kuvaavan teoksen tekeminen luontomateriaaleja käyttäen (Kuva 1). Ohjeistuksen jälkeen osallistujat alkoivat välittömästi valitsemaan mieleisiä luontomateriaaleja omia teoksiaan varten. Useat osallistujista tarvitsivat apua etenkin oksien ja käpyjen kuumaliimaamisessa. Ollessani apuna liimaamassa materiaaleja, huokui osallistujista luottamusta itseensä, kun he saivat olla vastuussa siitä, mihin ja miten päin mikäkin materiaali oli teokseen tulossa. Eräs hiljainen ja hieman aran oloinen osallistuja kuis-kasi liimauksen aikana hieman naurun ja itkun sekaisesti: ”tuleepa siitä hyvännäköinen”.

Kaksi osallistujaa saivat luontoteoksensa valmiiksi paljon ennen muita. Heille keksittiin lisätehtäväksi piirrostehtävä, johon he tekivät näköispiirustukset tekemistään luontoteoksista. Kun kaikki olivat saaneet luontoteoksensa valmiiksi, ohjeistin osallistujia keksimään teoksilleen nimet, jotka kuvaisivat töitä. Nimien keksiminen tuntui olleen haastavaa, joten neuvoin osallistujia nimeämään työn sillä nimellä, joka heille ensimmäiseksi tuli mieleen työtä katsoessaan. Valmiit työt esiteltiin yhteisesti muille ryhmäläisille. Osallistujat kertoivat teoksista sen, mitä materiaaleja olivat työssään käyttäneet ja millä lailla teos kuvasti itseä. Ohjeistin osallistujia, että he voivat kertoa omista töistään sen verran kuin itse haluavat, eikä omia ajatuksia ole välttämättä pakko jakaa muille, mikäli se ei tunnu hyvältä.



Kuva 1. Itseä kuvaavat luontoteokset

Ennen pajakerran alkamista olin ollut hieman huolissani erään osallistujan motivaatiosta, sillä hän oli ilmoittanut alkuhaastatteluissa, ettei haluaisikaan osallistua toimintaan. Hän kuitenkin saapui paikalle ja yllätti minut, sillä hän rupesi heti ohjeistuksen jälkeen tekemään tuotosta oman toimintakykynsä mukaisesti. Yllätyksenä tuli myös se, että kyseinen osallistuja oli kuulemani mukaan aina piirustus- tai maalaustehtävän saadessaan tehnyt saman piirustuksen ja olin varautunut siihen, että tämä olisi odotettavissa myös taidepajoissa. Yllätyksekseni kuntoutuja teki kuitenkin teoksen, jossa odotettua kuvaa ei ilmennyt, vaan teos liittyi todella tehtävänantoon muistojen kautta ja tuotoksen taustalla oli todellinen tarina nuoruudesta.

### *Iltapäiväryhmä*

Myös iltapäiväryhmässä itseä kuvaavan luontoteoksen tekoon käytiin innokkaina. Jo ennen ohjeistusta osa osallistujista oli kysellyt, mitä pöydällä olevista luontomateriaaleista oli tarkoitus tehdä. Ryhmän ilmapiiri oli koko taidepajan ajan hyvä ja rauhallinen. Toiminta kesti kaksi tuntia ja osallistujat keskittyivät hyvin teosten tekemiseen. Myös minä sekä toimintaa ohjaamassa olleet työntekijät teimme omat luontoteokset. Jotkut osallistujista olivat valmiita ennen toisia ja huomasin, että luontomateriaaleja oli jäänyt käyttämättä. Osallistujat tekivät jäljelle jääneistä luontomateriaaleista asetelman ryhmätilasta löytyneeseen ruukkuun. Myös iltapäiväryhmässä nimesimme itseä kuvaavat luontotai-

deteokset ja esittelimme ne toisillemme. Töiden esittelyn jälkeen kävimme yhdessä laittamassa kaikki luontopajassa valmistuneet tuotokset esille asumisyksikön käytävän seinälle (Kuva 2).



Kuva 2. Luontoteokset asumisyksikön seinällä

Ennen toiminnan aloittamista olin antanut ryhmäläisille tehtäväksi valita pöydältä yhden tunnekortin, joka kuvastaisi heidän senhetkisiä ajatuksia, tunteuksia ja mielialaa. Pyysin osallistujia ottamaan kortin talteen pajatoiminnan ajaksi. Pajatoiminnan päätteeksi kysyin osallistujilta, valitsisivatko he edelleen saman tunnekortin kuin taidepajan alussa, jos saisivat valita uudestaan. Kaksi osallistujaa ja toinen ryhmätoiminnan ohjaaja oli sitä mieltä, että vaihtaisivat kortit. Eräs kuntoutuja oli taidepajan alussa valinnut vihaa kuvaavan tunnekortin ja kertoi hänellä olevan ”känkkäränkkäpäivä”. Taidepajan lopussa hän kuitenkin sanoi tuokion vaikuttaneen hänen mielialaansa piristävästi ja mikäli hän nyt valitsisi uudelleen, ottaisi hän iloisempaa tunnetta kuvaavan kortin.

Iltapäiväryhmässä oli paikalla kolme osallistujaa neljästä. Yksi ryhmäläisistä ei päässyt osallistumaan ensimmäiseen pajakertaan, sillä hänellä oli pakollisia menoja. Osallistuja oli kuitenkin aamulla harmitellut työntekijöille sitä, ettei

pääsisi osallistumaan taidepajaan ja kyselyt, jos olisi voinut osallistua aamupäiväryhmän toimintaan. Ryhmätoiminnan ohjaajat olivat kuitenkin olleet sitä mieltä, että asiakas voisi jättää ensimmäisen pajan väliin ja osallistua seuraaviin pajoihin oman ryhmän mukana. Ratkaisu oli mielestäni hyvä, sillä ryhmien sekoittuminen olisi voinut vaikuttaa toimintaan ja ryhmän muihin osallistujiin.

## 9.2 Maalausajat

Toisen taidepajakerran aiheena oli maalaaminen ja värien käyttö. Maalausajat pidettiin 10.4.2018. Maalausajan toiminta sisälsi lämmittelyharjoitteen sekä pääharjoitteen. Lämmittelyharjoituksena oli väriympyröiden maalaus, mitä varten olin tulostanut osallistujille valmiit väriympyräpohjat. Väriympyrät oli tarkoitus maalata väreillä, jotka miellyttävät itseä tai antavat itselle voimaa. Pääharjoitteena maalausajassa oli tunnemaalaus, jonka ohjeistus erosi hie-man ryhmittäin. Toiminta aloitettiin molemmissa ryhmissä käytettävien tarvikkeiden esittelyllä. Maalausajan tarvikkeina oli vesivärejä, akryylimaaleja, pensseleitä sekä erilaisia maalauspapereita.

### *Aamupäiväryhmä*

Aamupäiväryhmään paikalle saapuivat kaikki viisi osallistujaa. Käytettävien materiaalien esittelyn jälkeen aloitimme väriympyröiden maalaamisen vesiväreillä (Kuva 3). Pääharjoitteen tunnemaalaukset tehtiin niin, että kerroin osallistujille tunteita, joille heidän tuli valita väri, joka kuvastaisi annettua tunnetta. Valitulla värillä heidän oli määrä tehdä jokin tunnetta kuvastava muoto. Ensimmäinen tunne tehtiin paperille vesivärein ja tunteena oli ilo. Tämän jälkeen vesivärit vaihdettiin akryylimaaleihin ja toisena tunteena oli hämmennys. Kolmas tunne oli viha ja neljäs rakkaus. Tunnemaalauksien ollessa valmiita, teokset nimettiin ja esiteltiin muille ryhmäläisille. Jo ennen kuin tunnemaalauksen aiheita ja toteutustapaa oli kerrottu, oli eräs osallistujista kysellyt, saisiko hän maalata jotain mitä oli nähnyt vuosia sitten. Sanoin, että työllä olisi ehkä hie-man toisenlainen aihe, mutta mikäli hän tuntisi jonkin mainitun tunnetilan kuvaavan sitä hetkeä ja muistoa, voisi hän toteuttaa sen teokseensa.



Kuva 3. Väriympyröiden tekoa

Kaikki tekivät suunnitellut harjoitteet annetuilla teemoilla, mutta osa osallistujista ilmaisi tunnemaalauksen tekemisen olleen haastavaa. Myös vesiväreistä akryliväreihin vaihtaminen kesken maalaamisen osoittautui huonoksi ratkaisuksi. Materiaalin vaihtamisen tarkoituksena oli, että teoksista huomaisi erilaisten maalien ja värien eron. Värien vaihtamisesta seurasi kuitenkin akryyli-maalien sekoittuminen vesiväripaletteihin, kun vesiväripaletit jäivät materiaalien vaihdon jälkeen käsien ulottuville.

### *Iltapäiväryhmä*

Iltapäiväryhmässä paikalla oli kolme osallistujaa neljästä. Ensimmäisten osallistujien tullessa ryhmätilaan, alkoivat osallistujat kyselemään, mitä tänään maalattaisiin tai väritettäisiin. Väriympyröiden valmistuttua aloitimme tunnemaalauksen niin, että osallistujat saivat miettiä itsenäisesti kaksi tunnetta, joiden ajattelevat olevan toistensa vastakohtat. Pöydälle oli varattu tunnekortteja, joista sai valita vastakkaiset tunnetilat, mikäli niiden miettiminen tuntui hankalalta ilman. Kaikki osallistujat päätyivät valitsemaan tunnetilat korteista.

Tunnemaalaukset iltapäiväryhmän kanssa tehtiin ainoastaan akryylimaaleja käyttäen (Kuva 4). Lopuksi esittelimme pajassa tehdyt tunnemaalaukset sekä niissä esiintyvät tunteet toisillemme. Teoksia ei saatu laitettua vielä esille, sillä niiden täytyi antaa kuivua.



Kuva 4. Tunnemaalauksessa esiintyneet vastakkaiset tunnetilat

Taidepajassa soitin toiminnan taustalla tietokoneelta taideterapiaan tarkoitettua pianomusiikkia, minkä osallistujat kokivat rauhoittaneen ja rentouttaneen heitä. Toiminnan aikana ryhmän tunnelma oli hyvä ja tekemisen ohessa keskusteltiin paljon. Osallistujat olivat kiinnostuneita myös toistensa teoksista ja kommentoivat välillä toistensa tekemistä positiiviseen sävyyn. Huomasimme maalauksia tehdessä, että joidenkin teoksissa oli yhtäläisyyksiä ja mietimme, olivatko jotkut ottaneet vaikutteita toistensa töistä. Osallistujat pohtivat sitä, että ”kopiointi” saattoi olla myös alitajuntaista.

Paikalta puuttunut osallistuja oli ilmoittanut ryhmätoiminnan ohjaajille, ettei jaksaisi millään tulla paikalle. Edellisenä iltana osallistuja oli kuitenkin kuulemani mukaan kertonut asumisyksikön työntekijöille pitäneensä ensimmäisestä taidepajasta ja pajassa olleen mukavaa. Ennen toista taidepajaa hän oli kuitenkin sanonut, ettei jaksaisi lähteä pajaan ja, että ”siellä on kuitenkin vain sitä samaa”. Ryhmätoiminnan työntekijät olivat yrittäneet motivoida kuntoutujaa

osallistumaan, mutta lopulta pyytäneet osallistujaa saapumaan seuraavaan pajakertaan.

### 9.3 Korupajat

Kolmannet taidepajat järjestettiin 16.4.2018 ja niiden aiheena oli korutyöt. Koruja oli tarkoitus tehdä Fimo-massasta, joka on muovailtavaa ja uunissa kove-tettavaa askartelumassaa. Korupajan harjoitteena oli tehdä itseä kuvaava koru tai amuletti, joka muistuttaisi jollain lailla osallistujaa esimerkiksi värin, pinnan tai muodon puolesta. Eriväristen Fimo-massojen lisäksi pajan tarvikkeina oli erilaisia työstövälineitä kuten ruokailuvälineitä, jäätelötikkuja, neulepuikkoja ja korupiikkejä. Taidepajat aloitettiin taidepajakerran ja materiaalien ja Fimo-massan perusajatuksen ja työstämisen esittelyllä. Korupajaa varten olin toiminna suunnitteluvaiheessa tehnyt Fimo-massasta testikoruja, jotka vein esille korupajaan.

#### *Aamupäiväryhmä*

Korupajan aamupäiväryhmässä paikalla olivat kaikki viisi ryhmäläistä. Taidepajan toiminta alkoi sillä, että jokainen sai suunnitella mitä haluaisi tehdä ja minkä värisiä massoja haluaisi koruissaan käyttää. Ryhmätoiminnan ohjaaja oli tulostanut valmiiksi muutamia malleja siihen, millaisia koruja tai hahmoja massasta voisi tehdä. Tämä osoittautuikin tarpeelliseksi, sillä itse ideointi koettiin vaikeaksi. Tulostetuista malleista osallistujat saivat kuitenkin valittua itselleen mieleiset ideat, minkä jälkeen jaoin osallistujille paloja halutun värisistä Fimo-massoista.

Osallistujat tekivät massoista muun muassa erilaisia helmiä, kukkia sekä hahmoja, joista syntyi koruja ja avaimenperiä. Ohjaajien apua toiminnassa tarvittiin ideoinnissa, massan leikkaamisessa, korujen muotoilemisessa sekä toiminnan aikaisessa kannustamisessa. Useisiin koruihin tehtiin myös pujotusreiät, joiden tekemisessä autoimme ohjaajien kanssa. Korujen valmistuttua keräsimme tuotokset massan kovettamista varten foliolla päällystetylle kartongille. Toiminnan aikana kysyin osallistujilta, kuulostiko taustalla soitettu musiikki tai artisti tutulta. Osallistujat eivät kuitenkaan tunnustaneet taustalla soineen Jari Sillanpään musiikkia, mikä oli valittu taustamusiikiksi alkuhaastattelutoiveen perusteella.



### *Iltapäiväryhmä*

Myös iltapäiväryhmässä olivat paikalla kaikki ryhmäläiset. Samoin kuin aamuryhmällä, toiminnan esittely ja tarvikkeiden näkeminen saivat osallistujat lähinnä epävarmoiksi ja tuntemaan, etteivät osaa tehdä massoista mitään. Myös iltapäiväryhmän kanssa käytettiin tulostettuja malleja, joista osallistujat saivat ottaa ideoita, mikäli omien korujen suunnittelu tuntui hankalalta. Eräs osallistuja oli kuitenkin varautunut pajaan itse tekemiensä korusuunnitelmien kanssa. Suunnitelmissa oli piirustukset ja kaavat koruista, jotka osallistuja haluaisi pajassa tehdä.

Korusuunnitelmat tehnyt osallistuja toteutti pajassa osan suunnittelemistaan koruista. Muut osallistujat tekivät lähinnä malleissa olleita koruja sekä eri värisiä helmiä, sekoittelemalla massoja keskenään. Iltapäiväryhmän tuotoksina syntyi muun muassa helmikoruja, amuletteja sekä laukkukoru, mitkä kerättiin folioalustalle aamupäiväryhmän tuotosten viereen (Kuva 5). Iltapäiväpajan päätyttyä jäimme työntekijöiden kanssa kovettamaan korupajoissa tehdyt tuokset.



Kuva 5. Korupajoissa tehdyt Fimo-korut

Alkuhaastatteluissa toivottiin, toiminnan taustalla soinut Jari Sillanpään levy herätti kiinnostusta ja sai jotkut osallistujista välillä myös laulamaan. Levyltä esitettiin myös toivekappaleita. Toiminnan aikana ilmapiiri oli hyvä ja ryhmässä keskusteltiin paljon. Osallistujat kyselivät taustoistani ja kertoivat itsestään. Puhuessamme taidepajojen viimeisen kerran jälkeen pidettävästä päätösjuhlasta, tuli esiin toive, että päätösjuhlassa oltaisiin kaikkien taidepajoihin osallistuneiden kesken. Päätösjuhlaan tarjoiltavaksi toivottiin hillomunkkeja ja kahvia.

#### **9.4 Savipajat**

Neljännet taidepajat pidettiin 18.4.2018. Taidepajojen aiheena oli savityöt sekä edelliskerralla tehtyjen korujen viimeistely. Pajan pääharjoitteena oli muotoilla savesta eläin tai hahmo, joka kuvastaisi tekijän ominaisuuksia, luonteenpiirrettä tai sitä, millainen haluaisi olla. Savitöitä varten oli varattu valkosavea ja työstövälineitä, joita oli käytetty myös korutöitä tehdessä. Loppuharjoitteeksi oli suunniteltu pajassa valmistuneen savihahmon ominaisuuksien kuvaaminen mietelauseella, runolla tai pienellä tarinalla.

Menin aamupäivällä ennen ryhmän alkamista valmistelemaan päivän toimintaa. Savitöihin varattu valkosavi osoittautui kivikovaksi ja käyttökelvottomaksi, vaikka se oli laitettu kostumaan pari päivää ennen toimintaa. Yritin vielä pehmittää savea veden avulla, mutta savesta ei saanut pehmitettyä kuin pienen palan. Koska savipajan alkamiseen oli vain vähän aikaa, jouduttiin aamuryhmän aihe muuttamaan ainoastaan korujen loppuun tekemiseksi.

##### *Aamupäiväryhmä*

Paikalle aamupäiväryhmään saapuivat kaikki viisi osallistujaa, joille kerroin toiminnan sisällön muuttuneen korujen viimeistelyksi. Pajakerran toiminta aloitettiin etsimällä omat Fimo-tuotokset uunipelliltä. Korujen viimeistely sisälsi helmien hiontaa, korunauhojen pujottelua sekä korujen liimaamista rintaneulapohjiin. Korutöissä käytetyt kiinnikkeet olivat pieniä ja osallistujat tarvitsivat niiden sekä korujen pujottelussa ja solmujen teossa paljon ohjaajien apua. Tällä kertaa toimintaa ohjaamassa oli minun lisäksi ainoastaan toinen ryhmätöi-

minnan ohjaajista, minkä takia osallistujille oli myös hankalampaa antaa yksilöllisempää tukea ja ohjausta. Kaikkien osallistujien korut saatiin kuitenkin viimeistelyä, minkä jälkeen ne esiteltiin toisille (Kuva 6). Jotkut osallistujista halusivat pajan aikana myös kokeilla pehmitetyn savipalan työstämistä, vaikka savi ei ollutkaan aivan käyttökunnossa.



Kuva 6. Aamupäivän pajassa valmistui Fimo-hahmoja.

Aamuryhmän päätyttyä mietimme ryhmätoiminnan ohjaajan kanssa, mitä tekisimme iltapäiväpajassa, sillä savea ei voinut käyttää. Työntekijä selvitti, olisiko paikallisissa liikkeissä ollut saatavilla savea, mutta sitä ei valitettavasti ollut. Pohdimme erilaisia ratkaisuja ja päädyimme lopulta tekemään taikataikinaa, sillä materiaalina se muistutti edes hieman savea. Toinen syy taikataikinan valintaan oli se, että siihen tarvittavat tarvikkeet; vesi, suola ja jauhot, olivat helposti saatavilla. Ennen iltapäiväpajan alkua teimme taikataikinan valmiiksi vetäytymään käyttöä varten.

### *Iltapäiväryhmä*

Myös iltapäiväryhmässä olivat paikalla kaikki neljä osallistujaa. Aloitimme taidepajan korujen viimeistelyllä. Kaksi osallistujaa tekivät korut itsenäisesti valmiiksi. Muut osallistujat tarvitsivat kuitenkin enemmän ohjaajien apua. Kun korut oli saatu valmiiksi, kerroin, ettei savea pystyttäisi käyttämään, minkä vuoksi olimme varanneet pajaan taikataikinaa (Kuva 7). Aloittaessamme suunnittelemaan taikataikinatöiden tekemistä, sai ryhmätoiminnan ohjaaja idean. Ideana

oli, että voisimme tehdä piparimuoteilla esimerkiksi tähtiä ja sydämiä ja viimeistellä ne ensi kerralla mobileiksi. Työntekijällä oli myös ajatus, että osallistujat voisivat tehdä taikinasta erilaisia leipomuksia rekvisiitaksi ryhmätoiminnan näytelmäkerhoon. Savea oli myös jäänyt pieni pehmitetty pala, josta osallistujat halusivat vielä yrittää tehdä tuotoksia. Eräällä osallistujalla oli jälleen valmiit suunnitelmat mukana tuotoksista, jotka hänen oli tarkoitus tehdä savesta (Kuva 8). Valitettavasti käyttökelpoista savea ei kuitenkaan ollut tarpeeksi kaikkiin hänen suunnittelemiinsa tuotoksiin, jolloin osallistuja toteutti suunnittelemistaan kaavoista ne, mitkä oli mahdollista toteuttaa.



Kuva 7. Savitöiden tekeminen vaihtui taikataikinatöihin.



Kuva 8. Osallistujan tekemät suunnitelmat savityöpajaan.

Toiminnan aikana pajassa alkoi näyttäytyä yhdessä tekeminen ja me-henki. Osallistujat auttoivat oma-aloitteisesti toinen toistaan ja eräs osallistujista opetti kalastajansolmun tekemisen, jotta korusolmut kestäisivät paremmin. Jälleen toiminnan lomassa jutusteltiin ja oltiin kiinnostuneita myös toisten tuoksista. Eräs osallistujista oli myös kiinnostunut minun koulutuksestani taide menetelmien ohjaamiseen. Kerroin, ettei minulla ollut varsinaisesti koulutusta taidemateriaalien käyttöön ja, että jotkut materiaalit, joita taidepajoissa käytettiin olivat minullekin uusia. Muistutin myös, että tarkoituksena oli tehdä ja tutustua tarvikkeisiin yhdessä. Lisäksi mainitsin, että halusin ottaa selvää, olisiko tällaisella toiminnalla jotain vaikutusta osallistujiin. Kuntoutuja jatkoi, että oli huomannut toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia. Tarkemmin kysyttäessä osallistuja ei kuitenkaan osannut kuvailla vaikutuksia, niiden näyttäytymistä tai toiminnan merkityksellisyyttä tarkemmin.

## 9.5 Voimavaralaivapajat

Viidennet taidepajat pidettiin 23.4.2018 ja niiden aiheena oli savitöiden maalaus ja voimavaralaivatyöskentelyn aloittaminen. Edellisajoissa tehdyt savi- ja taikataikina työt maalattiin akryylimaaleilla. Voimavaratyöskentelyä varten olin suunnitellut ja valmistellut vaneriset purjelaivat (Kuva 9). Ryhmissä oli tarkoituksena maalata laivat mieleisiksi ja valmistaa laivaan ja sen oheen muun muassa purjeet ja ankkuri sekä karikko, pilvet ja aurinko. Purjeiden tarkoituksena oli kuvata voimaa, joka vie eteenpäin ja ankkurin asioita, jotka estävät jollain lailla etenemistä. Pilvien oli tarkoitus kuvastaa haaveita ja unelmia, auringon myönteistä energiaa tuovia asioita ja karikon asioita, jotka pelottavat.



Kuva 9. Voimavaratyöskentelyyn tulevien laivojen valmistelua

### *Aamupäiväryhmä*

Aamupäiväryhmän kanssa emme olleet päässeet edelliskerralla juurikaan tekemään savitöitä, minkä takia aloitimme voimavaralaivan tekemisen. Ryhmässä olivat paikalla kaikki viisi ryhmäläistä ja taidepaja aloitettiin työskentelyn, materiaalin ja laivan esittelyllä. Toiminta aloitettiin hyvillä mielin ja kaikki osallistuivat työskentelyyn haluamallaan tavalla. Jotkut osallistujista halusivat

aloittaa laivan maalauksella, jolloin toiset keskittyivät muun muassa pilvien ja auringon askarteluun. Ryhmäläisiltä tuli hyvin ajatuksia heidän unelmistaan, peloistaan sekä asioista, jotka antavat heille voimaa. Yksi osallistujista ilmoitti heti toimintakerran esittelyn jälkeen olevansa halukas tekemään laivaan pahvisen ankkurin. Osallistuja aloitti ankkurin suunnittelun ja tekemisen itsenäisesti ja esitteli välillä ideaansa. Olin yllättynyt hänen suunnitelman kekseliäisyydestä, sillä hän oli suunnitellut ankkuriin taitoksen, jolloin ankkuria voitaisiin vetää edestakaisin narun avulla. (Kuva 10.)



Kuva 10. Aamupäiväryhmäläisten voimavaralaiva sai nimekseen Titanic.

Kaikki tekivät oman osuutensa voimavaralaivaan, mutta joitakin osallistujia täytyi motivoida tekemiseen enemmän kuin muita. Yksi osallistujista ilmaisi jo taidepajaan saapuessaan, ettei aio tällä kertaa tehdä mitään, mutta voi tulla istumaan ja seuraamaan toimintaa. Kyseinen kuntoutuja osallistui kuitenkin

aluksi laivan maalaamiseen, mutta poistui pajasta puoli tuntia ennen toiminnan päättymistä. Muut osallistujat keskittyivät toimintaan hyvin koko työskentelyn ajan.

### *Iltapäiväryhmä*

Iltapäiväryhmässä paikalla olivat kaikki neljä ryhmäläistä. Edelliskerralla tehtyjen savi- ja taikataikinatöiden maalaamiseen kului noin tunti, jonka jälkeen siirryimme yhteiseen voimavaralaivatyöskentelyyn. Laivan ja materiaalien esittelyn jälkeen myös iltapäiväryhmäläisillä oli ajatuksia, mistä kukakin haluaisi työskentelyn aloittaa. Osa aloitti laivan maalaamisella ja osa muiden voimavaralaivaan liittyvien asioiden askartelulla. Yksi osallistujista ei halunnut käyttää aurinkoon ja pilviin varattua värillistä paperia, vaan halusi itse maalata valkoisen paperin vesi- tai peiteväreillä. Tämän kertaiseen pajaan ei oltu kuitenkaan varattu osallistujan kaipaamia tarvikkeita, mutta ryhmätoiminnan ohjaaja etsi lopulta peitevärit osallistujalle ryhmätoiminnan tarvikkeista.

Eräs ryhmäläisistä sai idean, että laivalle voitaisiin keksiä yhdessä nimi, mikä maalattaisiin laivan kylkeen. Ajatus oli kaikkien mielestä hyvä, mutta kaikille mieleisen nimen keksiminen osoittautui vaikeaksi – eri osallistujat halusivat antaa laivalle eri nimet. Laivan nimiasia jäi sen vuoksi vielä suunnittelematta. Iltapäiväryhmän voimavaralaiva jäi kesken, joten sitä jatkettaisiin suunnitellusti viimeisessä taidepajassa. Tämänkin kertaisessa pajassa juteltiin paljon toiminnan aikana ja ryhmäläiset ottivat paljon kontaktia toisiinsa. Ryhmän hiljaisimalle osallistujalle taustamusiikkina soineet vanhat hittikappaleet tuntuivat mieleisiltä ja hän innostui välillä jopa laulamaan kappaleiden mukana. Taidepajaan oli myös valmistauduttu, sillä eräs osallistujista kertoi laittaneensa taidepajaan päälle huonommat vaatteet, koska tiesi luvassa olevan maalaa-

## **9.6 Viimeistelypajat**

Viimeiset taidepajat järjestettiin 24.4.2018 ja niiden aiheeksi oli alun perin suunniteltu voimavaralaivan loppuun tekeminen. Aamupäiväryhmä oli kuitenkin ehtinyt tehdä voimavaralaivan melko pitkälle edelliskerralla, jolloin aamuryhmälle oli aiempien töiden viimeistelyn lisäksi suunniteltu vapaiden teoksien tekemistä.



### *Aamupäiväryhmä*

Viimeistelypajan aamupäiväryhmässä paikalla olivat kaikki viisi osallistujaa. Aloitimme pajatyöskentelyn voimavaralaivan viimeistelyllä, sillä osa osallistujista halusi vielä lisätä laivaan maalauksia. Täydensimme myös osallistujien haaveita ja pelkoja voimavaralaivaan kuuluneisiin pilviin ja karikkoon. Yksi osallistujista olisi halunnut ”korjata” maalauksen laivan päädystä, mutta ryhmätoiminnan ohjaaja muisti, ettei pääty ollut kyseisen osallistujan maalaama. Osallistujalle ehdotettiin, että hän voisi koristella sitä päätyä, minkä hän oli itse viime kerralla maalannut ja osallistuja myöntyi ehdotukseen.

Sillä aikaa, kun toiset jatkoivat laivan koristelua, tekivät muut vapaita piirustustöitä. Osallistujat, jotka tekivät vapaita teoksia, käyttivät teoksissa materiaaleina puuvärejä sekä tusseja. Jotkut osallistujista olivat lisäksi saaneet savipajassa työstettyä kovettuneesta savesta muutamia savitöitä, jotka maalattiin ja viimeisteltiin mobileiksi. Ryhmässä saatiin paljon aikaiseksi ja tuotoksina syntyi valmis voimavaralaiva, savityömobilet (Kuva 11) sekä vapaita maalausteoksia. Toiminnan aikana taustamusiikkina soi rentouttava luontomusiikki. Myös tämän taidepajakerran päätteeksi valmistuneet tuotokset esiteltiin yhteisesti muille. Pajan päätteeksi kiitin kuntoutujia osallistumisesta taidepajoihin ja muistutin seuraavan päivän päätöskerrasta.



Kuva 11. Valmistuneet savimobilet

Tekeminen ja toiminnan aikainen tunnelma viimeistelypajassa oli kaiken kaikkiaan onnistunut. Kaikki keskittyivät tekemiseen, lukuun ottamatta erästä osallistujaa, joka poistui kesken ryhmän vessaan, eikä palannut vessareissun jälkeen enää takaisin. Yksi osallistujista kysyi taidepajan loppupuolella, mitä olin tykännyt taidepajojen ohjaamisesta Kotilossa. Kerroin tykänneeni paljon toiminnan ohjaamisesta ja viihtyneeni osallistujien parissa. Aamupäivällä kuulin myös eräältä kuntoutuskodin työntekijältä, että osallistujat ovat pitäneet toiminnasta kovasti ja puhuneet pajoista myös asumisyksikön puolella.

### *Iltapäiväryhmä*

Myös iltapäiväryhmän viimeiselle pajakerralle paikalle saapuivat kaikki neljä osallistujaa. Taidepajatoimintaa oli myös seuraamassa sairaanhoitajaopiskelija, joka teki harjoittelua asumisyksikössä. Iltapäiväryhmän toiminnassa oli tarkoituksena tehdä valmiiksi savi- ja taikataikinatyöt sekä voimavaralaiva. Yksi osallistujista aloitti jatkamalla laivan parissa työskentelyä, millä välin muut aloittivat savitöiden viimeistelyn. Ennen toiminnan aloittamista kysyin osallistujilta, haluaisivatko he työskentelyn taustalle musiikkia. Ensimmäisenä toiveena tuli jo aiemmissakin pajoissa kuunneltu Jari Sillanpään musiikki, minkä jälkeen taustalla soitettiin rentoutusmusiikkia. Osallistujat totesivat musiikin olleen todellakin rentoutusmusiikkia, sillä se ”pisti ramaisemaan”.



Kuva 12. Iltapäiväryhmän voimavaralaiva

Edellisessä ryhmäläisiä oli mietityttänyt voimavaralaivan nimeäminen, josta ei oltu päästy yksimielisyyteen. Ehdotin osallistujille, että laivalla voisi olla myös kaksi nimeä, jotka tulisivat näkyviin eri puolille laivaa. Osallistujat pitivät ideaa hyvänä ja taiteilivat laivan nimet "Wellamo" (Kuva 12) ja "Suvituuli" (Kuva 13) laivan kylkiin. Voimavaralaivan valmistumisen lisäksi viimeistelypajasta valmistui muun muassa savihahmoja, mobileita sekä savesta ja taika-taikinasta muotoiltuja leivonnaisia näytelmäryhmään. Taidepajan lopuksi valmistuneet tuotokset esiteltiin toisille, minkä jälkeen kiitin osallistujia taidepajoihin osallistumisesta. Osallistujat kiittivät myös minua toiminnan järjestämisestä ja sanoivat odottavansa innolla huomista päätöskertaa ja sitä, mitä herkuja pääsisivät syömään.



Kuva 13. Iltapäiväryhmän voimavaralaivan toiseksi nimeksi tuli "Suvituuli".

Viimeistelypajassa saatiin paljon aikaiseksi ja kaikki olivat erityisen keskittyneitä toimintaan. Yhteisenä tuotoksena syntyneen voimavaralaivan tekemisessä ilmeni yhteinen tekeminen, sillä osallistujat miettivät yhdessä, mitä laivaan tehtäisiin ja kuka tekisi mitäkin. Taidepajassa samainen osallistuja, joka oli jo aiemmin kertonut toiminnalla olleen hänelle positiivisia vaikutuksia, mainitsi jälleen toiminnan merkityksellisyydestä. Myös toinen muita ryhmäläisiä hiljaisempi osallistuja muisteli, että taidepajoissa hänen mielialansa oli muuttunut positiivisemmaksi.

## 9.7 Taidematkojen päätöskerta

Taidepajojen päätteeksi olimme sopineet ryhmätoiminnan työntekijöiden kanssa jo suunnitteluvaiheessa ajankohdan päätöskerralle, joka toteutettaisiin osallistujien toiveiden mukaisesti. Taidepajatoiminnan aikana kyselin ryhmiin osallistuneilta asukkailta toiveita viimeisen kerran toiminnalle. Kaikki osallistajat eivät kuitenkaan osanneet esittää toiveita päätöskerralle. Osa osallistujista oli kuitenkin toivonut, että viimeisellä kerralla voitaisiin olla taidepajoihin osallistuneiden kesken ja tutustua toisten tuotoksiin. Tarjoilutoiveita kysyessä, oli esiin noussut toive munkkikahveista. Taidepajakokonaisuuden aikana olimme myös päätyneet ryhmätoiminnan ohjaajien kanssa siihen, että toiminnasta tehtävät loppuhaastattelut voisi toteuttaa päätöskerran yhteydessä, kun toiminta oli vielä osallistujien tuoreessa muistissa.

Päätöskerralla 25.4.2018 paikalla olivat kaikki yhdeksän taidepajoihin osallistunutta kuntoutujaa. Päätöskerta aloitettiin tunnekorttien valitsemisella. Jokainen valitsi tunnekortin, mikä kuvasti omia tuntemuksia taidepajakokonaisuuden päättyessä. Korttien valitsemisen jälkeen kävimme kierroksen, jossa jokainen sai esitellä oman tunnekorttinsa ja kertoa miksi valitsi juuri kyseisen kortin. Tunnekorttien valitseminen ja ajatuksien jakaminen kuuluivat osaltaan taidepajatoiminnan palautteen keräämiseen. (Kuva 14.)



Kuva 14. Osallistujien palaute tunnekortein

Alkulämmittelyn jälkeen lähdimme yhdessä käytävälle, jonne olimme laittaneet esille taidepajoissa tehtyjä tuotoksia. Jokainen sai vuorollaan kertoa omista tuotoksistaan muille osallistujille. Vaikka osallistujat olivatkin esitelleet tuotoksensa aina silloisissa pajoissa, oli nyt paikalla kaksi eri ryhmää, jolloin teoksia ei oltu esitelty kaikille. Taidepajoihin osallistuneet kertoivat mielellään omista teoksistaan ja ajatuksista mistä teokset olivat lähteneet liikkeelle.

Esittelykierroksen jälkeen oli aika nauttia tarjoiluksi toivotut munkkikahvit, mitkä kuntoutuskodin keittiöhenkilökunta oli meille varustanut. Kahvihetken ohessa keräsin osallistujilta yhteistä palautetta pidetystä taidetoiminnasta ja taidepajojen aiheista. Kiitin kaikkia osallistumisesta ja kerroin pitäneeni kovasti Kotilosta ja taidetoiminnan ohjaamisesta. Sanoin osallistujille, että mikäli heille sopisi, ottaisin mielelläni heidän tuotoksistaan kuvat niin, että kuvassa näkyisi aina yksittäisen osallistujan kaikki taidematkan aikana tuotetut teokset sekä päätöskerran alussa valittu tunnekortti. Kaikki osallistujat suostuivat tuotosten kuvaamiseen. Esittelin kaikille osallistujille yhteisesti loppuhaastattelussa käytettävän lomakkeen, minkä jälkeen aloitimme haastattelut yksittäin – niin, että muut saivat jäädä katselemaan toistensa teoksia ja juomaan kahvia. Haastattelun jälkeen haastateltavat saivat poistua päätöskerrasta tuotoksiensa kanssa.

## **10 TULOKSET**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luovien ja taidelähtöisten menetelmien merkityksellisyydestä. Tuloksissa on esitelty aineistonkeruumenetelmien kautta saatu palaute, havainnot sekä lomakehaastatteluiden tulokset. Jokaisen taidepajan yhteydessä kerättiin myös palautetta senkertaisen taidepajan mielekkyydestä ja selvitettiin mahdollisia kehitysehdotuksia seuraavilla pajakerroille. Toiminnan aikana esiin tulleet osallistujien kommentit ja loppuhaastattelussa saadut vastaukset ovat myös osaltaan toimineet toiminnan palautteena. Tulosten viimeisessä alaluvussa on myös esitelty tuloksien perusteella laadittua juurruttamissuunnitelmaa ja sen sisältöä.

## **10.1 Osallistuvan havainnoinnin tulokset ja toiminnan aikana saatu palaute**

Kirjasin osallistuvasta havainnoinnista sähköistä kenttäpäiväkirjaa sekä merkitsin havaintoja ennalta laadittuihin havainnointilomakkeisiin (Liite 3). Havaintoja tein muun muassa osallistujien aktiivisuudesta, mielialasta sekä toiminnan mielekkyydestä. Päiväkirjaan kirjasin myös havaintoja toiminnan onnistumisesta, aikataulutuksesta sekä soveltuvuudesta osallistujien toimintakyvylle. Havainnot kirjattiin molempien ryhmien osalta erikseen, mutta tulosten esittelyssä olen päättänyt yhdistämään tulokset taidepajateemojen mukaisesti.

### **Luontopajat**

Havainnoista tehtyjen muistiinpanojen perusteella osallistujat olivat luontopajoissa innoissaan luontomateriaalien käytöstä. Innostuneisuus näkyi muun muassa siinä, että pajaan varattuja luontomateriaaleja käytiin valitsemaan innolla heti toimintakerran esittelyn jälkeen. Huomioiden mukaan kahden eri luontopajaryhmän toiminta erosi yhteisöllisyydessään, toisten kannustuksessa ja ylipäättään koko tekemisessä kovasti toisistaan. Aamupäiväryhmässä ilmapiiri tuntui olleen hivenen levoton ja toimintaan uppoutuminen vaikeaa. Ryhmässä oli havaittavissa epävarmuutta, jännitystä ja toiminta oli jokaisen osallistujan kohdalla itsenäistä tekemistä. Se, ettei toimintaan uppouduttu, näkyi niin, että ensimmäinen osallistuja oli saanut teoksensa valmiiksi 15 minuutissa. Ryhmähengen puuttuminen puolestaan ilmeni siten, että jokainen osallistuja teki omaa työtään, ottamatta juurikaan kontaktia muihin osallistujiin.

Iltapäiväryhmässä osallistujat kannustivat toisiaan tekemään ja kehuivat toistensa teoksia työskentelyn aikana. Näiden havaintojen perusteella oli pääteltävissä, että ryhmässä esiintyi ryhmähenkeä. Muistiinpanoista ilmeni kuitenkin oma toiveeni siitä, että ryhmähenki tiivistyisi entisestään taidepajakokonaisuuden jatkuessa. Tunnelma iltapäiväryhmässä oli rauhallinen, mikä oli aistittavissa myös osallistujista. Rauhallisuus tuli esiin havaintojen perusteella, mutta myös erään osallistujan palautteena toiminnan aikana. Osallistuja kuvasi minua ohjaajana ”rauhalliseksi kuin villipytty”, mistä tein päätelmän, että rauhallisuus oli mahdollisesti välittynyt ohjaamisen kautta myös osallistujiin.

Taidepajojen päätteeksi pyysin osallistujilta palautetta luontopajan toiminnasta. Toimintaa pidettiin mukavana ja rauhoittavana tekemisenä, minkä ”lomassa aika oli mennyt nopeasti”. Osallistujien mukaan toiminta oli saanut heidät tekemään jotain spontaanisti ja toiminnan koettiin kohentaneen mielialaa. Osallistajat kuvasivat parasta olleen itselle mieleisten luontomateriaalien valikoiminen, mikä tuki palautteena myös omaa havaintoani luontopajan mielekkyydestä. Mieluisinta pajassa oli ollut materiaalien lisäksi se, että pajassa syntyi hienoja teoksia ja sai ”nähtiä aikaan”. Kehittämisaikatuksia seuraaviin pajoihin ei tullut, sillä toimintakerta oli koettu mieluisaksi ja kaikin puolin onnistuneeksi.

Havaintojeni perusteella päättelin luontopajaan suunnitellun toiminnan olleen sopivaa osallistujien toimintakyvyille molemmissa ryhmissä. Etenkin aamupäiväryhmässä monet osallistujista kuitenkin pyrkivät tekemään harjoitteet helpomman kautta. Osallistujien kannustaminen olikin erittäin tärkeää, sillä jotkut osallistujista pelkäsivät tekevänsä jotain väärin. Pelko väärin tekemisestä ilmeni muun muassa niin, että eräs osallistujista varmisteli usein, tekeekö hän oikein ja näyttääkö työ oikealta. Annoimme ryhmätoiminnan ohjaajien kanssa hänelle aina saman vastauksen, ettei tässä toiminnassa voi tehdä väärin, vaan kaikki on oikein.

Epävarmuuden lisäksi ohjeiden ymmärtäminen oli osallistujille ajoittain vaikeaa, sillä esimerkiksi eräs aamupäiväryhmän osallistujista sanoi usein, ettei osaa tai ei tiedä mitä tehdä. Myöskään aikataulutus ei ollut täysin onnistunut aamupäiväryhmän kohdalla, sillä ensimmäinen osallistuja oli saanut teoksensa valmiiksi ensimmäisen 15 minuutin aikana. Aamupäiväryhmälle toiminta oli siis hieman liian suppeaa, koska osallistajat eivät jaksaneet keskittyä samaan toimintaan kauaa. Osallistajat kuitenkin antoivat muille työskentelyrauhan ja odottivat rauhallisesti, että myös muut saivat työnsä valmiiksi.

Aamupäiväryhmän ohjaamisesta minulle jäi hieman epäonnistunut olo aikataulutuksen epäonnistumisen vuoksi. Tuntemuksiin saattoi vaikuttaa myös se, että osallistujilta oli hankala saada palautetta. Taidepaja kuitenkin osoitti sen, että jatkossa taidepajoihin olisi aiheellista varata useita varasuunnitelmia, joita voisi toteuttaa, mikäli osallistajat tekisivät tuotokset odotettua nopeammin.

Seuraavissa taidepajoissa tulisi myös huomioida enemmän ohjeistuksien selkeyttä.

## **Maalausajat**

*Tänään taidepajaan odottavin tunnelmin. Jännittää, muuttuuko ryhmätoiminta ja miten aikataulutukset onnistuvat.* [Kenttäpäiväkirja 10.4.2018.]

Edellispäiväisten luontopajojen jälkeen odotin pääseväni näkemään muuttuisiko ryhmien yhteisöllisyys ja tekeminen ja onnistuisiko suunnitellut aikataulut aiempaa paremmin. Maalausajoissa oli havaittavissa innostuneisuutta maalamiseen. Innostuneisuus oli havaittavissa siten, että kaikki katselivat pöydälle asetettuja tarvikkeita ja kyselivät uteliaina mitä tänään maalattaisiin. Kiinnostuneisuus toimintaan ilmeni myös niin, että iltapäiväryhmässä jo ennen toiminnan aloittamista eräs osallistujista oli ottanut pöydältä väriympyräpohjan asetellen sitä eteensä.

Taidepajassa mieluisaksi osoittautui niin väriympyrä- kuin tunnemaalausharjoitekin. Väriympyräharjoitteen mielekkyyteen vaikutti huomioideni mukaan se, että osallistujat pääsivät käyttämään haluamiaan värejä. Joillekin osallistujille luovemman teoksen tekeminen tuntui kuitenkin olleen tärkeämpää ja esimerkiksi aamupäiväryhmässä jo ennen tunnemaalauksen ohjeistamista eräs osallistujista alkoi innokkaana kovaan ääneen kyselemään, saisiko toteuttaa teoksen erään muistonsa, mikä hänelle oli tullut mieleen. Iltapäiväryhmän kanssa työskentelyssä käytetyt tunnekortit puolestaan herättivät hilpeyttä ja kiinnostusta teoksen tekoon. Innostuksesta toimintaa kohtaan kertoi myös se, että iltapäiväpajan päätyttyä yksi osallistujista jäi järjestelemään vesivärejä ja muita tarvikkeita paikalleen, vaikkei apua oltu pyydetty. Jälkien siivoamisen yhteydessä osallistuja kyseli kiinnostuneena mitä ensi viikolla tehtäisiin ja mitä materiaaleja pajoissa tulaisiin käyttämään. Kerroin osallistujalle seuraavan pajan aiheena olevan korujen tekoa massoista ja kiitin häntä siivousavusta.

Havaintojeni perusteella eri ryhmien taideajat olivat ilmapiiriltään hyvin erilaiset myös maalausajoissa. Aamupäiväryhmässä toiminta oli yksilökeskeistä, mikä ilmeni omaan työskentelyyn keskittymisenä, mutta myös yhdessä tekemisen puutteena. Iltapäiväryhmässä ryhmähenki näkyi niin, että toiminnan



ohessa oli paljon keskustelua, toisia kannustettiin ja ideoita annettiin. Aamupäiväryhmän yhteisöllisyyteen ja muiden tsemppaamisen puuttumiseen saattoi havaintojeni perusteella vaikuttaa psyykkisen sairauden seurauksena alentunut toimintakyky. Toimintakyvyn haasteet vaikuttivat mahdollisesti osallistujien keskittymiseen ja uppoutumiseen, mikä teki ryhmästä myös haastavan ohjata.

Aamupäivän ryhmässä olisi tarvittu enemmän yksilöllisempää tukea ja kannustusta, kuin mitä ohjaajat ehtivät ja kykenivät antamaan. Keskittymiskyvyn heikkous näyttäytyi tuotosten nopeassa tekemisessä sekä pienessä hermostumisessa muiden saadessa teoksensa valmiiksi. Kun yksi osallistuja sai teoksensa valmiiksi ja kyseli mitä sitten tehtäisiin, vaikutti se muihin osallistujiin niin, etteivät he enää malttaneet keskittyä omaan työhönsä niin hyvin. Keskittymisen vähenemisen huomasi muun muassa värien käytöstä. Aluksi maalaatuissa väriympyrän sarakkeissa väri oli tarkasti sektorin sisällä, mutta loppua kohden väri rupesi tulemaan rajojen yli. Toimintakyky vaikutti todennäköisesti myös siihen, että aamupäiväryhmässä vesivärien vaihto akryylimaalaihin kesken toiminnan ei onnistunut ongelmitta, vaan värit sekoittuivat paleteissa toisiinsa.

Maalauspajojen aikataulut oli pääpiirteissään onnistunut, vaikkakin aamupäiväryhmässä osa sai teoksensa valmiiksi suunniteltua aiemmin. Myös ilta-päiväryhmässä erään osallistujan väriympyrä valmistui paljon ennen muita. Ohjeistin osallistujan kuitenkin jo aloittamaan tunnemaalausta, jotta osallistujan ei tarvinnut odotella toimitettomana. Koska tunnemaalausten teko aloitettiin hieman limittäin, tajusin pajan jälkeen, että väriympyröiden esittely muille oli unohtunut. Olimme toiminnan aikana kuitenkin katselleet jonkin verran toistemme väriympyröitä sekä miettineet kuinka työt erosivat, mutta varsinainen töiden esittely unohtui. Kokonaisuudessaan tämänkertaiset taidepajat osoittivat jälleen sen, että seuraavien viikkojen taidepajoissa olisi huomioitava aamupäiväryhmän toiminnan yksinkertaisuus, ohjeistuksien selkeys ja huomioitava se, että täysin luova tekeminen oli osalle osallistujista haastavaa. Pajoihin voisi myös suunnitella selkeitä lämmittely- ja lopetusharjoitteita.

*Aamupäiväryhmäläisille palautteen antaminen tuntuu olevan hankalaa, joten mietityttää lomakehaastatteluiden pitäminen, jolla osallistujien olisi tarkoitus arvioida taidetoiminnan merkitystä [Kenttäpäiväkirja 10.4.2018].*

Aamupäiväryhmässä osallistujien toimintakyky saattoi vaikuttaa myös siihen, että osallistujien oli hankalaa antaa palautetta toiminnasta. Palautekysymyksiin ei vastattu mitään tai vastauksena tuli usein ”en osaa sanoa”. Koska osallistujien oli hankalaa antaa palautetta, sai se myös ajattelemaan lopussa järjestettävien loppuhaastatteluiden onnistumista. Iltapäiväryhmäläisiltä palautetta sai helpommin ja saadusta palautteesta ilmeni, että maalauksia oli ollut mukava tehdä ja etenkin luovan teoksen tekemistä pidettiin mieleisenä. Ryhmäläisten mielestä parasta ryhmässä oli sen rauhallisuus ja se, että sai itse valita mitä maalaa ja millä väreillä. Osallistajat kertoivat ohjauksen, varsinaisen tekemisen sekä taustalla soineen musiikin vaikuttaneen ryhmän rauhallisuuteen. Myöskään tästä pajasta osallistujille ei tullut mieleen kehitysideoita seuraaviin pajiin.

*Hyvillä mielin seuraavaan pajaan! :-)* [Kenttäpäiväkirja 10.4.2018].

### **Korupajat**

Korupajoissa ilmeni havaintojeni perusteella epävarmuutta ja turhautumista, mutta myös innokkuutta ja onnistumisen tunteita. Toiminnan aikana eräs aamupäiväryhmän osallistujista hermostui tekemiseen kiroten, ettei tämä onnistu ollenkaan ja hän ei osaa mitään tehdä, vaikka olikin saanut tehtyä jo kolme korua valmiiksi. Osallistuja uhkasi, että ”lähdän kohta täältä, jos kukaan ei auta”. Rauhoittelin osallistujaa ja pyysin häntä katsomaan jo tekemiään tuoksia ja totesin, kuinka hyvin hän oli saanut tehtyä tähänkin asti. Kannustin osallistujaa jatkamaan tekemistä ja annoin ideoita koruihin. Loppujen lopuksi osallistuja teki pajassa yhteensä seitsemän korua ja totesi loppuajasta hymyssä syin: ”hehheh, myö ei luovuteta.” Hän myös naureskeli omille teoksilleen ja totesi niiden olevan hauskan näköisiä. Osallistuja oli huomioideni perusteella todella innokas tekemään, mutta tarvitsi kokoaikaista ohjausta ja tukea. Oli antoisaa huomata, millaisen muutoksen kuntoutujassa sai aikaan sillä, että ohjasi rauhallisesti, kannustavasti ja tuki osallistujaa toiminnan aikana. Näin intensiivinen tukeminen vaikutti kuitenkin siihen, että muiden osallistujien ohjaaminen ja avustaminen jäi vähemmälle huomiolle.

Korupajoissa toiminnasta tuntui löytyneen jokaiselle jotakin innostavaa. Joillekin innostavimmaksi osoittautui pajaan valmistautuminen, joillekin taustamusiikki – joka innosti laulamaan ja toisille yhdessä tekeminen ja jutteleminen. Jotkut osallistujista tuntuivat pitäneen merkittävämpänä itse tekemistä sekä muiden toiminnan seuraamista. Tärkeää tuntui olleen myös se, että osallistujat saivat itse päättää millaisen ja minkä värisen korun tekivät. Ohjaajien antaman tuen ja kannustuksen merkitys korostui tämänkertaisessa pajassa, sillä havaintojeni mukaan osallistujat pääsivät ohjaajien tuella kokemaan onnistumisen tunteita.

Korupajan tunnelmat ja ilmapiiri vaihtelivat ja joidenkin osallistujien päivän huono vointi näkyi myös osallistumisessa. Tällä kertaa pajojen aikataulut oli kuitenkin onnistunut. Suurimmat haasteet korupajoissa liittyivät osallistujien ohjaamiseen sekä yksilöllisen ohjauksen ja kannustuksen tarpeeseen, sillä massojen työstäminen koettiin etenkin alussa hankalaksi. Toiminnassa eteen tulleet ongelmat pyrittiin ratkaisemaan niin, että yritin pysyä ohjatessa mahdollisimman rauhallisena ja ohjeistamaan jokaista vuorollaan. Yllätyksenä minulle tuli myös se, että iltapäiväryhmän kanssa tekeminen tuntui lähes yhtä haastavalta kuin aamupäiväryhmän kanssa, vaikka edelliset pajat olivat olleet hyvin erilaisia eri ryhmien välillä.

Haasteista huolimatta arvioin havaintojeni perusteella toiminnan olleen sopivaa osallistujien toimintakyvylle, sillä haastavuuden kautta myös onnistumisen kokemukset olivat mahdollisia. Kokonaisuudessaan pajakerran onnistumiseen vaikutti ryhmätoiminnan ohjaajien suuri apu ohjaamisessa sekä ohjaajan tulostamat mallikuvat massakoruja varten. Eräs osallistujista ei ollut kovinkaan innostunut korujen tekoon valitusta materiaalista, joten tämän havainnon perusteella pajassa olisi voinut olla vaihtoehtona korujen tekoa valmiista helmistä. Materiaalivalinta oli kuitenkin siitä huolimatta mielestäni onnistunut, sillä materiaalina Fimo-massat olivat osallistujille jotain uutta. Suurin osa osallistujista toivoi myös pääsevänsä kokeilemaan massoja joskus uudestaan.

## Savipajat

Savipajassa esiintyi tähän asti olleista pajoista eniten haasteita. Suurin haaste oli saven käyttökelvottomuus, minkä vuoksi toimintaa jouduttiin muuttamaan. Koska taidepajasisältö muuttui äkisti, oli aamuryhmän toiminta aluksi hieman sähläystä, koska korutöiden viimeistelyyn sisältynyt pienten kiinnikkeiden käsitteleminen osoittautui osallistujille hankalaksi. Loppujen lopuksi toiminnan sisällön muuttaminen onnistui kuitenkin hyvin. Välillä osallistujat joutuivat kuitenkin odottelemaan pidemmän aikaa, ennen kuin ohjaaja kerkesi auttamaan ja ohjeistamaan. Savipajoissa oli paikalla ainoastaan toinen ryhmätoiminnan ohjaajista, mikä toi myös osaltaan lisähaastetta osallistujien tukemiseen. Iltapäiväryhmässä toiminta sujui ongelmitta toiminnan muututtua taikataikinatöiden tekemiseksi. Toiminnan onnistumiseen vaikutti myös se, että ryhmätoiminnan ohjaaja osasi antaa hyviä vinkkejä siihen, mitä taikinasta voitaisiin tehdä.

Tämänkertaisten pajojen toimintaan kuulunut korujen viimeistely sekä iltapäiväryhmässä taikataikinatöiden tekeminen tuntui olleen kaikille mieluisaa. Tulkitsin myös erään osallistujan mukanaan tuomat suunnitelmat koruja varten innokkuudeksi toimintaa kohtaan. Kaiken kaikkiaan taidepajat olivat onnistuneita ja osallistujat olivat pääsääntöisesti intensiivisesti mukana toiminnassa.

Taidepajoissa innostavinta tuntui olleen se, että edelliskerralla tehdyt korut saatiin nyt valmiiksi ja ne pääsivät käyttöön. Joissakin osallistujissa valmistuneet korut ja avaimenperät herättivät jopa hilpeyttä. Osallistuja, joka oli edelliskerralla menettä hermonsa Fimo-massan muovailun kanssa, oli nyt paremalla mielellä. Osallistuja naureskeli tekemilleen avaimenperähahmoille, miettien ovatko hahmot tyttöjä vai poikia, ja mitkä niiden nimet voisivat olla. Nimet jäivät kuitenkin keksimättä, mutta hahmot osoittautuivat mieleisiksi osallistujalle. Tulkitsin havainnon niin, että edelliskertainen onnistumisen kokemus näyttäytyi vielä tämänkin kertaisessa pajassa. Onnistumisen kokemuksien lisäksi pajassa esiintyi myös ”taiteilijan kriittisyyttä” omia tuotoksia kohtaan, sillä eräs osallistuja oli hyvin kriittinen tekemälleen korulle ja kirosi sitä, kuinka hän oli nyt sitä viimeistellessään pilannut sen.

Yhteisöllisyyttä aamupäiväryhmässä ei havaintojeni mukaan edelleenkään esiintynyt. Välillä osallistujat vaihtoivat muutaman sanan keskenään, mutta tämä ei useinkaan liittynyt itse tekemiseen. Iltapäiväryhmän yhteisöllisyys ja

yhdessä tekeminen puolestaan näyttäytyi jälleen hyvänä tunnelmana ja toiminnan aikaisena rupatteluna. Osallistujat seurasivat kiinnostuneina toistensa tekemistä ja auttoivat toisiaan tarvittaessa. Eräs osallistujista muun muassa opetti minulle kalastajasolmun tekemisen, jotta korusolmu kestäisi paremmin. Yhdessä tekemisen meininki ja me-henki alkoi siis pilkahdella entistä enemmän.

Taidepajojen aikataulutus oli jo aloituspajoihin verrattuna onnistuneempi. Ainoa havaintojen perusteella esiin nostettu ja jatkossa huomioitava seikka oli toisen ryhmän ryhmäläisten tasapuolinen huomioiminen. Jatkossa olisi kiinnitettävä enemmän huomiota siihen, etteivät hiljaisemmat osallistujat jää ryhmän sekä ohjaajien huomion ulkopuolelle. Palautteena jotkut osallistujista kertoivat, etteivät korutyöt olleet tuntuneet omalta jutulta. Jotkut kokivat korujen viimeistelyn olleen liian pientä näpräystä, mutta toiminnan olleen kuitenkin ”ihan ok”. Mieluisinta asiaa tai kehittämideoita tämänkertaisesta pajasta ei osattu sanoa. Yksi osallistujista kertoi palautteena, että toiminnalla on häneen positiivisia vaikutuksia. Osallistujat miettivät myös mitä kaikkea taidetoiminnassa voisikaan tehdä ja yhtenä toiveena toiminnalle tulevaisuudessa nousi esiin kipsityöt.

### **Voimavaralaivapajat**

Viidennen taidepajan tarkoituksena oli yhteisen voimavarateoksen tekeminen, mihin kaikki ryhmäläiset osallistuivat. Molemmissa ryhmissä käytiin heti työn touhuun ja jaettiin tehtäviä. Aamupäiväryhmässä jokainen kuitenkin keskittyi jälleen omaan tekemiseen ja kiinnitin huomiota siihen, etteivät osallistujat kyenneet näkemään laivaa ”yhteisenä tekemisenä” vaan keskittyivät ainoastaan omaan osuuteensa. Voimavaratyöskentelyssä havaitsin ryhmäläisille olleen yllättävän helppoa pohtia muun muassa unelmia ja pelkoja. Eräs osallistujista, joka oli kertonut aiemmassa pajassa valmistuneessa maalauksessa vihan tunnetta kuvaavan mustan hahmon esittävän kuolemaa, mainitsi pelokseen lähestyvän kuoleman. Kuolemassa hän kertoi pelkäävänsä sitä, ettei tiedä, mitä sen jälkeen tapahtuu. Yksi osallistujista puolestaan nimesi pelokseen kaatumisen, mutta palasi ryhmän jo päätyttyä kysymään, josko voisi vielä vaihtaa pelkonsa aiheen, sillä pelkää sotaa enemmän kuin kaatumista. Lupasin, että voimme lisätä pelon voimavaralaivateokseen vielä ensi kerralla, mihin osallis-

tuja oli tyytyväinen. Voimavaratyöskentelyn kautta nousseiden havaintojen perusteella päätelin taidepajassa käsiteltyjen ajatusten jääneen mietityttämään osallistujia vielä toiminnan jälkeenkin.

Huomioideni mukaan innostavinta voimavaralaivatyöskentelyssä oli se, että jokainen sai valita itselleen mieleisen toiminnan laivan maalauksesta erilaisten osien askarteluun. Ryhmästä saatu palaute tuki havaintoani, sillä palautteessa osallistujat kertoivat mieluisinta olleen juuri laivan tekeminen ja etenkin maalaaminen, sillä sitä sai tehdä omalla tyylillään. Omat valinnat ja itselle mieleisen toiminnan valitseminen tuntuivat olleen koko taidematkan ajan innostavinta ja mielekkäintä kuntoutujille. Iltapäiväryhmän toiminnassa yhteisöllisyys näkyi vahvasti myös tehtävien jaossa. Ryhmässä oli aistittavissa myös pientä myllerrystä, sillä laivan nimen valitsemisessa ei päästy yhteisymmärrykseen. Vaikka nimi jäi puuttumaan, ei siitä syntynyt pieni kiista tuntunut vaikuttaneen ryhmän tunnelmaan. Iltapäiväryhmässä myös toiminnan taustalla soineen musiikin merkitys korostui, sillä eräs osallistujista lauloi välillä musiikin mukana. Lisäksi yksi osallistujista uppoutui toimintaan täysin – pajan ollessa loppumaisillaan, jatkoi osallistuja edelleen puuhailua laivan parissa hyvin intensiivisesti.

Voimavaratyöskentely osoittautui havaintojeni perusteella aikataulutukseltaan onnistuneeksi ja soveltui osallistujien toimintakyvylle. Siitä huolimatta, myös tässä pajassa osallistujat tarvitsivat paljon ohjaajien tukea ja avustusta. Jotkut osallistujista vaativat erityisen paljon motivointia, jotta jaksoivat osallistua toimintaan aktiivisesti. Jatkuva motivointi tuntui haastavalta, mutta pyrimme ohjaajien kanssa kannustamaan osallistujia toiminnan ohessa ja huomioimaan kaikki ryhmäläiset. Koska aamupäiväryhmäläiset eivät olleet edelliskerralla päässeet tekemään juurikaan savitöitä, käytettiin pajakerta heidän kanssaan ainoastaan voimavaralaivan tekemiseen. Osallistujien mielestä laiva tuli valmiiksi, joten viimeiselle pajakerralla oli siis mietittävä lisää sisältöä.

Yllätyksekseni iltapäiväryhmässä haasteeksi muodostui voimavaratyöskentelyyn liittyvien asioiden, kuten pelkojen, haaveiden ja voimaa antavien asioiden nimeäminen. Yllättyneisyyteni johtui siitä, että aamuryhmäläiset olivat osanneet nimetä asioita helposti. Huomioin kuitenkin, että iltapäiväryhmän kohdalla

vaikeinta saattoi olla asioiden kertominen muille. Ajatuksien avaaminen osoitautui kuitenkin helpommaksi sen jälkeen, kun osallistujat saivat kirjoittaa ne ensin omille papereilleen.

### **Viimeistelypajat**

Viimeisissä taidepajoissa saatiin paljon aikaiseksi. Innostavinta pajassa tuntui olleen laivan valmiiksi saaminen sekä se, että pajassa tehdyt piirrokset sai tehdä omalla tyyllillä ja niillä materiaaleilla kuin itse halusi. Edelleen aamupäiväryhmässä osallistujat keskittyivät omaan tekemiseensä, eivätkä niinkään kiinnittäneet huomiota toisten toimintaan. Toisaalta tämä saattoi osoittaa omaan työhön keskittymistä mutta yhteisen voimavaratyöskentelyn viimeistelyssä tämä osoittautui kuitenkin hieman haasteeksi. Kenttäpäiväkirjaan merkittyjen havaintojen perusteella iltapäiväryhmän yhteinen tekeminen ja me-henki näyttäytyi parhaimmillaan. Yhteisöllisyys tuli ilmi laivan viimeistelyvaiheessa siten, että ryhmäläiset miettivät yhdessä mitä laivaan vielä tehtäisiin. Etenkin iltapäiväryhmässä riitti naurua, huumoria sekä oheiskeskustelua ja edelliskerralla kinaa aiheuttanut laivan nimeämisiongelma sai ratkaisun – laivalle annettiin kaksi nimeä.

Aiemmissa pajoissa havaintojeni perusteella melko hiljaiseksi osoittautunut osallistuja oli viimeistelypajassa virkeimmillään. Osallistuja ilmaisi omia mielipiteitään hyvinkin aktiivisesti aiempaan verrattuna. Aktiivisuuden näyttäytymiseen saattoi vaikuttaa se, että tämänpäiväisessä pajassa ohjaajat pystyivät antamaan osallistujille enemmän tukea ja huomiota. Heti osallistujan jäätyä ilman ohjaajan kokonaisvaltaista huomiota, hän lopetti tekemisen ja vain seurasi muiden tekemistä. Ryhmään kuulunut puhelias ja vauhdikas persoona puolestaan toimi pajassa laivan viimeistelyvaiheessa ryhmän "veturina". Se osoittautuikin lopulta hyväksi asiaksi, sillä laiva ei todennäköisesti olisi muuten valmistunut. Molemmissa viimeistelypajoissa toiminnan aikataulut oli pääosin onnistunut. Ensimmäiset osallistujat olivat valmiita jo aiemmin, mutta osa jatkoi tekemistä viime minuuteille saakka. Ongelmia viimeisissä pajoissa ei juurikaan tullut esiin, sillä tämänkertainen toiminta mahdollisti esimerkiksi osallistujien motivoinnin koko toiminnan ajan.

Toiminnan loppuvaiheessa kyselin osallistujilta palautetta toiminnasta. Eräs aamuryhmäläisistä sanoi, ettei oikein ollut osannut. Aiempien havaintojeni perusteella palautteeseen vaikutti kuitenkin osallistujan epävarmuus, joten muistuttelin häntä siitä, mitä kaikkea hän oli pajojen aikana saanut aikaan. Kommenttini sai osallistujassa aikaan hilpeyttä ja naurua sekä toteamuksen, että ”paljon oli kyllä saatu aikaan”. Iltapäiväryhmässä palautteena osallistujilta tuli, että ryhmässä oltiin viihdytty. Myös aiemmin melko hiljaisena pysynyt osallistuja kertoi mielialansa parantuneen ryhmissä. Palautteessa tuli ilmi myös taustamusiikin merkitys, sillä osallistajat kokivat sillä olleen rauhoittava vaikutus.

## **10.2 Osallistujien yhteinen palaute taidepajakokonaisuudesta**

Taidematkojen päätöskerralla keräsin toimintaan osallistuneilta palautetta yhteisesti yhteisellä koonnilla. Yhteisen koonnin kautta selvisi, että taidepajatoimintaa oli pidetty virkistävänä. Eräs osallistujista kuvaili hänelle olleen ensimmäisiä kertoja, kun hän oli osallistunut tämänkaltaiseen toimintaan. Yksi osallistujista ilmaisi aina odottaneensa taidepajan alkamista ja, että ryhmässä oli mukava käydä. Eräs osallistuja kuvasi tekemisen olleen vaikeaa, mutta positiivista olleen se, että aina sai paljon aikaiseksi. Esiin nousi myös ajatus, että taidepajoissa oli hyvää se, kun toiminnan myötä näki myös muita asukkaita. Kaiken kaikkiaan toiminnan miellettiin olleen hyvää ajanvietettä.

Kun yhteisen koonnin aikana kysyttiin, mikä oli ollut taidepajoissa mieluisinta, nousi vastauksia esiin useita. Mieluisimmaksi pajoissa miellettiin piirtäminen, helmityöt, tunnetyöskentely, savityö- ja taikataikinatyöt, Fimo-työt sekä maalaaminen. Myös yhdessä tekeminen tuli esiin mieluisimpana asiana. Yhteisessä koonnissa selvitettiin myös sitä, mikä ei ollut osallistujille mieleistä tai mistä osallistajat eivät pitäneet. Yksi osallistujista mainitsi, ettei pitänyt saven maalaamisesta. Mieleistä ei ollut ollut myöskään se, kun helmet eivät olleet onnistuneet suunnitellusti. Eräs osallistujista ilmaisi olleensa pettynyt toisen askartelumassan laatuun. Yksi osallistujista jatkoi itsekriittisyyttään ja totesi, ettei toiminnan aikana olisi pitänyt suunnitella liikaa, sillä tuotoksista ei useinkaan tullut sellaisia kuin oli suunnitellut.



### 10.3 Haastattelun tulokset

Taidepajakokonaisuuden päätyttyä pidetyillä haastatteluilla selvitettiin toimintaan osallistuneiden kuntoutujien kokemuksia käytetyistä menetelmistä, toiminnan mielekkyydestä ja merkityksellisyydestä sekä kartoitettiin asukkaiden toiveita toiminnalle jatkossa. Haastattelut pidettiin taidepajakokonaisuuden päätteeksi pidetyn päätöskerran yhteydessä. Haastattelutilanteessa jokainen osallistuja saapui yksitellen haastattelutilaan vastaamaan kysymyksiin. Osallistujista kolme ilmoitti kykenevänsä ja olevansa halukkaita täyttämään haastattelulomakkeen itsenäisesti. Itsenäisen vastaamisen jälkeen vastaajat kuitenkin pyysivät varmistamaan vastauksista sen, olivatko ymmärtäneet kysymykset oikein ja vastanneet niihin tarpeeksi kattavasti.

Lomakehaastatteluna toteutettu loppuhaastattelu pidettiin lopuille kuudelle toimintaan osallistuneelle suullisesti niin, että toimin haastattelijana (Liite 4). Samoin kuin alkuhaastattelut, myös toiminnan lopussa pidetyt haastattelut toteutettiin rauhallisessa kokoustilassa. Myös loppuhaastatteluissa olin haastateltavan kanssa kahdestaan. Haastattelin osallistujat niin, että aina ennen haastattelua kokosin haastattelutilan pöydälle aiemmin päätöskerralla valitun tunnekortin sekä kaikki osallistujan omat taidepajakokonaisuuden aikana tehdyt tuotokset. Tuotosten esille laitoin tarkoituksena oli muistuttaa osallistujia taidepajakerroista ja tehdyistä tuotoksista, jotta haastattelukysymyksiin vastaaminen olisi helpompaa.

Haastatteluiden perusteella mieluisin taidepaja oli pajakerta, jossa aloitimme yhteisen voimavaralaivan tekemisen. Lisäksi maalaus- ja tuotosten viimeistelypaja mainittiin mieluisiksi. Haastattelussa 8 osallistujaa ilmoitti, että olivat saaneet taidetoiminnan aikana onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksia oli saatu muun muassa maalaamisesta, luontoteoksen onnistumisesta, muovailutöistä. Onnistumisen kokemuksiin oli vaikuttanut se, että teoksissa oli päässyt tekemään jotain itselle tärkeää.

*Pystyin muotoilemaan koruihin jotakin luontoon liittyvää, luonto on minulle tärkeä [Toimintaan osallistunut kuntoutuja].*

Joidenkin osallistujien mielestä toiminnassa haastavaa oli ollut koru- ja savitöiden tekeminen. Eräs haastateltava kuvasi puolestaan luontotoeoksen tekemisen olleen vaikeaa, mutta sen onnistuessa oli hänelle tullut jälkeinpäin hyvä olo. Kolme haastateltavaa ei kokenut toiminnassa olleen minkäänlaisia haasteita. Ryhmän toimivuudesta kysyttäessä seitsemän haastateltavaa oli sitä mieltä, että ryhmissä oli ollut hyvä ryhmähenki ja heitä oli osallistujina huomioitu riittävästi. Tekemistä kuvailtiin yhdessä tekemiseksi ja kaiken kuvailtiin pelanneen hienosti. Yksi haastateltavista ei osannut vastata ryhmän toimimiseen liittyvään kysymykseen, sillä kertoi keskittyneensä ainoastaan omaan tekemiseensä. Yksi haastateltava puolestaan oli sitä mieltä, ettei ryhmässä ollut ilmennyt lainkaan ryhmähenkeä.

Haastateltavat kertoivat tulleen taidepajoihin yleensä odottavalla ja innostuneella tunteella sekä hyvällä mielellä. Osa haastateltavista kertoi mielialan taidepajoihin tullessa vaihdelleen, mutta toiminnan käynnistyessä mielialan muuttuneen paremmaksi. Mielialan kuvattiin kohonneen ryhmässä ja toiminnan vaikuttaneen niin, että toiminnan aikana osallistujat olivat rentoutuneet ja syventyneet ajatuksiinsa. Ainoastaan yksi osallistuja oli sitä mieltä, ettei hänen mielialansa ollut muuttunut toiminnan aikana.

*Tulin pajoihin mielelläni ja rentouduin tehdessä. Syvennyin ajatuksiini. [Toimintaan osallistunut kuntoutuja.]*

Kahdeksan osallistujaa kertoi huomanneensa taidetoiminnan vaikuttaneen heihin jollain lailla. Toiminnan kerrottiin piristäneen, vaikuttaneen virkeyteen ja saaneen muistelemaan menneitä. Toiminnan kuvattiin myös tuoneen uusia ideoita. Yksi osallistujista ei ollut huomannut taidetoiminnan vaikuttaneen häneen.

Osallistujista 8 ilmoitti, että olisivat kiinnostuneita samankaltaisesta luovasta toiminnasta myös jatkossa. Yksi osallistujista ei osannut sanoa pääsisikö osallistumaan toimintaan, mikäli sellaista järjestettäisiin. Osallistujien kiinnostus taidetoimintaa kohtaan perustui muun muassa siihen, että toiminnassa sai maalata. Kiinnostus pohjautui myös siihen, että toiminnan kautta sai "näkyvää

aikaan” ja sen vuoksi, että ”toiminta katkaisee hyvästi normaalin päivän kulun”. Kolme osallistujaa ilmoitti kiinnostuksen syyn tulevan omista kokemuksista, lapsuudesta ja nuoruudesta sekä aikaisemmista opinnoista.

*Toivoisin meidän omien ryhmänjohtajien esittävän meille joskus samantyylistä toimintaa [Toimintaan osallistunut kuntoutuja].*

Jatkotoiminnalle tuli paljon ideoita. Kuntoutujat toivoivat muun muassa maalausta ja muovailua järjestettävän uudelleen ryhmätoiminnassa. Muina toiveina tuli muun muassa saven, kipsin sekä taikataikinan käyttöä, kangastoita sekä runojen tekoa. Kehittämisideoita toiminnalle kysyttäessä nousi esiin toive, että jatkossa ryhmätoiminnassa voitaisiin esitellä vielä muita materiaaleja ja menetelmiä. Osallistujat toivoivat, että toimintaa järjestettäisiin ”milloin mitenkin”, niin, että siinä olisi vaihtelua. Lisäksi tulevan toiminnan toivottiin olevan sopivan tasoista jokaiselle, sillä ”liian helppo turhauttaa ja niin tekee liian vaikeakin”. Kehitysjatukseksi mainittiin myös se, että toiminnan aikana olisi hyvä olla tarjolla jotain juotavaa, kuten vettä tai mehua.

#### **10.4 Juurruttamissuunnitelma**

Opinnäytetyön ja toiminnallisen osuuden tuotoksena syntyi juurruttamissuunnitelma, jonka tarkoituksena on edistää taidetoiminnan juurtumista osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Juurruttamissuunnitelma sisältää muun muassa juurtumista edistäviä tekijöitä sekä toimenpiteitä niiden saavuttamiseksi. Suunnitelmaan on myös kartoitettu riskejä, jotka voivat estää tai vaikeuttaa menetelmien juurtumista. Juurruttamissuunnitelmaan on koottu taidepajoihin osallistuneiden kuntoutujien toiveet menetelmistä ja materiaaleista jatkotoimintaa varten. (Liite 5.)

Opinnäytetyön rajauksen vuoksi juurruttamistoimintaan ei ollut mahdollista keskittyä laajemmin, vaan toiminnan vakiinnuttamisen jatkaminen jäi työntekijöiden tehtäväksi. Taidepajakokonaisuuden oli tarkoitus käynnistää luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttaminen ja juurruttamissuunnitelman sisällön auttaa Kotilo ry:n työntekijöitä juurruttamisen jatkamisessa. Sen vuoksi toiminnallisen osuuden aikana selvitettiin myös ryhmätoiminnan ohjaajien ajatuksia luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä.

Ohjaajat myös arvioivat toteutetun kaltaisen toiminnan soveltuvan hyvin Kotilon ryhmätoimintaan ja samankaltaisia menetelmiä olleen käytössä jo aiemminkin. Työntekijöiden mielestä toiminta soveltuisi käytettäväksi parhaiten esimerkiksi teemoittain vuodenaikojen ja juhlapyhien mukaan, jolloin tuotokset tulisivat somisteiksi koko talolle. Ohjaajat kuitenkin pohtivat, että ryhmätoiminnassa pidettävään taidetoimintaan ei välttämättä löytyisi jatkossa kiinnostuneita osallistujia, sillä toiminta oli nyt kokeiltu ja ohjaajat ovat tuttuja. Työntekijät arvioivat, että ulkopuolisten ohjaajien pitämänä toiminta kiinnostaisi asukkaita enemmän. Toiminnan järjestämistä jatkossa rajaa työntekijöiden mukaan myös se, etteivät kaikki asukkaat ole kiinnostuneita taidetoiminnasta.

## **11 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TULOSTEN ARVIOINTI**

Toiminnallisen osuuden aikana kerätyn palautteen, osallistuvan havainnoinnin sekä lomakehaastatteluiden perusteella mielenterveyskuntoutujat pitivät toteutettua taidetoimintaa mielekkäänä. Osallistujien innokkuus toimintaa kohtaan näyttäytyi muun muassa taidepajoihin valmistautumisena ja toiminnan aikaisena innokkuutena valita ja käyttää pajoihin varattuja materiaaleja. Toiminnan kautta osallistujat saivat havaintojen ja haastatteluvastausten perusteella osallisuuden, yhteisöllisyyden sekä onnistumisen kokemuksia.

Airaksisen ym. (2015, 13) mukaan osallisuus on sitoutumista ja vaikuttamista asioiden kulkuun. Osallisuuden kokemus ilmenee siten, että ihminen kokee omaavansa paikan yhteisössä ja tulevansa kohdelluksi tasa-arvoisesti. Opin näytetyön taidepajoissa osallisuus ilmeni konkreettisesti muun muassa pajakertojen valintamahdollisuuksien kautta, jolloin osallistujat saivat itse valita ja tehdä päätöksiä. Myös ryhmätoiminnan työntekijät olivat havainneet, että toiminnan aikana annettu henkilökohtainen ohjaaminen motivoi osallistujia tulemaan ryhmään ja olemaan positiivisempi.

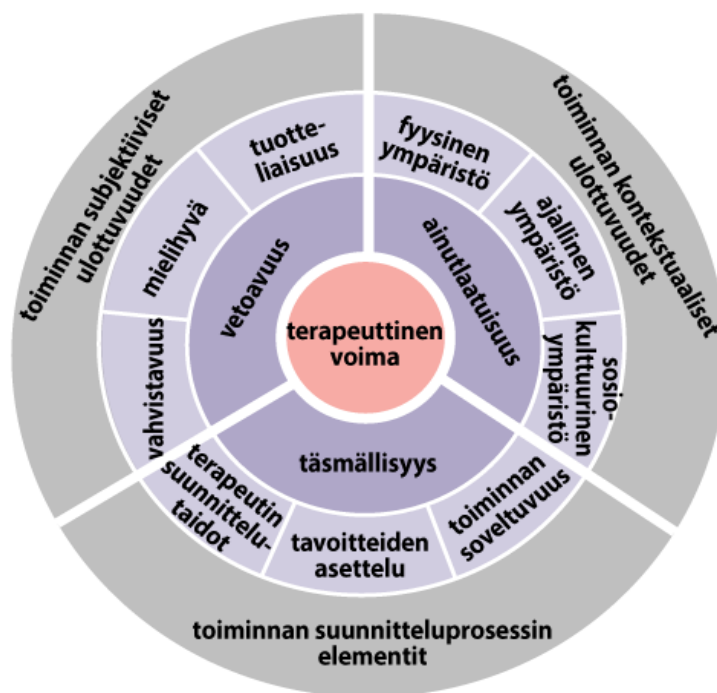
Pitkälä ym. (2007, 5) ovat todenneet taiteen mahdollistavan yhteisyyden kokemuksia ja tunteen yhteenkuuluvuudesta. Annolan (1996, 133) mukaan ryhmässä tapahtuvat asiat lisäävät ryhmän yhteisöllisyyttä. Ryhmissä löydetään yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luottamuksen kasvaessa on mahdollista käsitellä myös ikävämpiä tunteita. Mielenterveystyössä taiteellisen toiminnan on havaittu lisäävän esimerkiksi sosiaalista vuorovaikutusta ja luottamusta sekä

tarjoavan osallistujille kokemuksia arvostetuksi tulemisesta (Lawson 2014, Laitisen 2017, 92 mukaan). Opinnäytetyön taidepajojen aikana yhteisöllisyys ilmeni muun muassa toiminnan aikaisena keskusteluna ja muiden osallistujien kannustamisena. Etenkin yhteisessä voimavaratyöskentelyssä yhteisöllisyys tuli esiin tuotoksen yhteisessä suunnittelussa ja tehtävien jaossa.

Liebmann (1992) on todennut taiteen avulla olevan mahdollista saada onnistumisen elämyksiä ihmisille, jotka ovat muutoin elämässään kokeneet jatkuvasti epäonnistumisia. Onnistumisen kokemuksesta edesauttaa salliva ja turvallinen ryhmäilmapiiri. Turvallisessa ryhmässä osallistujat voivat tuntea onnistumista ja jokaisen työn yhtä arvokkaaksi. (Hokkanen & Kontkanen 1996, 177, 181.) Myös se, ettei luovassa tilanteessa arvostella, antaa osallistujalle mahdollisuuden onnistumisen elämyksille, jotka puolestaan vahvistavat itsetuntoa (Ahonen 1993, Räsänen 1996, 158 mukaan). Taidepajojen aikana tekemiäni havaintojen sekä haastatteluvastausten perusteella suurin osa osallistujista sai toiminnan aikana onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemukset liittyivät suurimmaksi osaksi tehtyjen tuotosten onnistumiseen. Onnistumisen tunteisiin vaikutti osaltaan toiminnan haastavuus, jolloin tuotoksen onnistuessa osallistujat saivat onnistumisen elämyksiä.

*Sain onnistumisen kokemuksia maalatessa. Myös luontoteos onnistui.* [Toimintaan osallistunut kuntoutuja.]

Olen tarkastellut toiminnan merkityksellisyyttä myös toiminnan terapeuttisen voiman mallin kautta (Kuva 15), jonka mukaan toiminnan voimaan vaikuttavat vetoavuus, täsmällisyys ja ainutlaatuisuus. Toiminnan vetoavuus koostuu omakohtaisesta kokemuksesta, joka voi ilmetä esimerkiksi tuottoisuutena ja sitoutumisena toimintaan. Ainutlaatuisuus kuvastaa toiminnan yksilöllisyyttä ja tilannekohtaisuutta, jolloin ainutlaatuisuus muodostuu ympäristön vaikutuksesta. Täsmällisyys puolestaan liittyy toiminnan valintaan ja käyttämiseen. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 283.)



Kuva 15. Doris E. Piercen kehittämä terapeuttisen voiman malli (Hämäläinen & Savolainen 2016)

Toiminnan terapeuttisen voiman mallia tarkastellessa, voidaan todeta, että opinnäytetyössä pyrittiin selvittämään toiminnan vetoavuutta eli subjektiivisia ulottuvuuksia. Suunnitellulle toiminnalle ei varsinaisesti asetettu mallissa esiintyviä toiminnan tavoitteita, sillä toiminnalla ei tavoiteltu osallistujissa jotain tiettyä kokemusta. Näin ollen täsmällisyys esiintyi taidepajoissa ainoastaan luovien ja taidelähtöisten menetelmien -teeman kautta. Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet puolestaan pyrittiin ottamaan huomioon toiminnalle valitussa ryhmätilassa sekä taidepajakokonaisuuden toteuttamisessa ryhmämuotoisesti.

Terapeuttisen voiman malliin pohjaten voidaan siis todeta toiminnan saaneen subjektiivisia ulottuvuuksia. Muun muassa Taipale (s.a., 81) on todennut luovan tekemisen virkistävän, mutta myös kuntouttavan. Toiminta tukee muun muassa osallistujan motoriikkaa ja luo keskustelua sekä jättää parhaimmillaan positiivisen tunnejäljen. Tulosten perusteella toiminta oli kohottanut useiden osallistujien mielialaa ja vaikuttanut vireyteen. Havaintojeni mukaan toiminta myös aktivoi ryhmäläisiä keskustelemaan keskenään toiminnan ohessa. Myös ryhmätoiminnan ohjaajat mainitsivat osallistujien olleen melko avoimia ja keskustelleen taidepajoissa vilkkaasti, verrattuna ryhmätoimintaan. Lisäksi joidenkin osallistujien heittäytymiskyky taidepajoissa oli yllättänyt työntekijät.

Toiminnasta saatujen tulosten perusteella luovat ja taidelähtöiset menetelmät vaikuttivat suurimpaan osaan osallistujista virkistävästi. Toiminta antoi uusia ideoita, sai muistelemaan menneitä ja kohotti mielialaa. Hämäläisen & Savolaisen (2016, 283) mukaan sama toiminta voi kuitenkin merkitä eri ihmisille eri asioita. Eri merkitysten syntyminen ilmeni myös opinnäytetyön tutkimustuloksista. Eri osallistujat pitivät eri menetelmiä ja taidepajoja mielekkäinä ja osa puolestaan ilmaisi jonkin toiminnan olleen hankalaa tai ei niin mieleistä. Loppuhaastatteluista kuitenkin ilmeni, että toiminnallisen kokonaisuuden aikana jokaiselle osallistujalle syntyi jokin merkittävä kokemus. Mieluisiksi osoittautuivat muun muassa erilaisten materiaalien kokeileminen, itse toiminta, taustalla soinut musiikki sekä yhdessä tekeminen.

*Nautin mielikuvituksen lumosta. Rentouduin, tuli levollinen ja vapautunut olo ja kehitti omaa älynkäyttöä.* [Toimintaan osallistunut kuntoutuja.]

Hämäläisen & Savolaisen (2016, 283) mukaan toiminta voi jäädä ajanvietteen tasolle, mikäli toiminnan tavoitteita ei ole mietitty. Tällöin asiakkaat voivat kokea toiminnan mukavaksi, mutta toiminnalla ei kuitenkaan ole välttämättä merkitystä asiakkaan kuntoutumiselle. Työntekijät eivät olleet huomanneet opinnäytetyöhön sisältyneen toiminnan vaikuttaneen osallistujiin. Haastatteluiden kautta saatujen tulosten perusteella voidaan kuitenkin todeta toiminnan olleen merkityksellistä suurimmalle osalle osallistujista. Tarkempia toiminnan vaikutuksia kuntoutumiselle on tulosten perusteella kuitenkin hankala lähteä määrittämään. Opetusministeriön (2009) mukaan vaikutukset ovat myös suhteellisia, sillä kyseessä ovat subjektiiviset kokemukset, elämykset ja merkitykset – mitkä vaikeuttavat merkitysten tunnistamista (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 12).

Asiakkaat saattavat myös tarvita pidemmän ajan, ennen kuin alkavat pitää taidetyöskentelystä ja hyötyä siitä. Taiteen integroituminen heidän elämäänsä voi puolestaan kestää vielä kauemmin. (Gladding & Newsome (2010, 289.) Vaikka tulosten perusteella taidepajoissa käytetyt menetelmät osoittautuivat merkityksellisiksi suurimmalle osalle kuntoutujista, eivät kaikki osallistujat olleet havainneet hyvinvointivaikutuksia. Tuloksiin on voinut vaikuttaa se, ettei toiminnan vaikuttavuus näyttäydä välttämättä heti toiminnan aikana tai sen jäl-

keen – vaan hyvinvointivaikutukset voivat näkyä vasta pidemmän ajan kuluttua. On myös mahdollista, että toiminnan tulisi olla jatkuvampaa, jotta pysyvämpiä vaikutuksia olisi mahdollista saavuttaa.

Lopullisena johtopäätöksenä tulkitsin kuitenkin luovien ja taidelähtöisten menetelmien muodostuneen merkityksellisiksi suurimmalle osalle osallistujista. Koska toiminnasta mieluisimpia asioita löytyi monia, päätelin, että toiminnallisen osuuden teemat olivat onnistuneita. Lähes kaikki osallistujat huomasivat pidetyllä toiminnalla olleen vaikutuksia mielialaan ja rentoutumiseen. Luovien ja taidelähtöisten menetelmien kautta osallistujat saivat myös muun muassa onnistumisen ja osallisuuden kokemuksia. Kahdeksan yhdeksästä osallistujasta toivoi taidetoimintaa järjestettävän jatkossa myös osana Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa.

*Kiitos, tämä oli piristävän erilaista. Ahaa elämys.* [Toimintaan osallistunut kuntoutuja.]

## 12 POHDINTA

Laitinen (2017, 95) on todennut, että erityisen tärkeää olisi tutkia taideprosesseihin ja taidetoimintaan osallistuvien kokemuksia, sillä niiden perusteella taidetoimintaa voidaan suunnitella ja järjestää huomioiden ja arvostaen ihmisten moninaisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tutustuttaa mielenterveyskuntoutujat luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin sekä selvittää kuntoutujien kokemuksia menetelmien merkityksellisyydestä. Opinnäytetyön osatavoitteisiin kuului lisäksi luovien ja taidelähtöisten menetelmien vakiinnuttaminen osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Juurruttamisen oli tarkoitus pohjautua kuntoutujien kokemuksiin pidetystä toiminnasta – sekä toiveisiin menetelmien käytölle jatkossa.

Asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi opinnäytetyö sisälsi taidepajakokouksena toteutetun toiminnallisen osuuden. Kokemuksia toiminnasta selvitettiin lomakehaastattelulla, palautteella sekä osallistuvalla havainnoinnilla. Toiminnan juurtumisen edistämiseksi kehittämismenetelmänä käytettiin käyttäjälähtöistä palvelumuotoilua. Opinnäytetyön tuotoksiin kuului toiminnallinen osuus sekä juurruttamissuunnitelma.



## 12.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys ja luotettavuus pyrittiin ottamaan huomioon koko opinnäytetyöprosessin ajan. Anttilan (1996, 421) mukaan tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus saada paikkaansa pitävä ja riittävä tieto tutkimuksesta, sen tavoitteista, tutkijasta sekä tutkimustulosten käytöstä. Tutkimukseen osallistuvilla tulee olla oikeus päättää, osallistuuko tutkimukseen vai ei. Opinnäytetyötä varten hankin tutkimusluvan opinnäytetyön toimeksiantajalta. Lisäksi laadin opinnäytetyöstä ja toiminnallisesta osuudesta tiedotteen kuntoutuskodin asukkaille. Tiedotteesta ilmeni muun muassa tutkimuksen luonne ja tavoitteet.

Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä tulee olla oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Tutkimukseen osallistuvilla tulee myös olla tieto, miten tutkija tulee aineistoa säilyttämään ja takaamaan henkilöiden anonymiteetin. (Anttila 1996, 421–422.) Ennen opinnäytetyön toiminnallista osuutta ja aineistonkeruuta pidettiin esittelykerta, jolloin toimintaan osallistuvat koottiin. Esittelykerralla painotin kuntoutujille, että toimintaan ja opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Aineiston käsittelyä ja anonymiteettiä koskevia tutkimuseettisiä periaatteita kuvasin tutkimuslupahakemuksessa sekä alkuhaastatteluissa. Anonymiteetti pyrittiin huomioimaan niin, ettei tutkimuksessa mainittu henkilöitä nimillä, eikä tutkittavia voi välittömästi tunnistaa tekstistä. Opinnäytetyöraportissa käytetyt kuvat on valittu niin, ettei kuvissa näy osallistujia tai kuvista ei tule ilmi heidän nimensä. Haastatteluaineisto oli ainoastaan omassa käytössäni ja se tuhottiin asianmukaisesti aineiston analyysin jälkeen. Koko opinnäytetyöprosessin ajan pyrin toimimaan mahdollisimman läpinäkyvästi. Tarkoituksena oli, että taidepajatoimintaan osallistuneet ja muut opinnäytetyön sidoshenkilöt olivat ajan tasalla prosessista ja sen etenemisestä.

Kanasen (2015, 115) mukaan luotettavuuden arvioinnin edellytyksenä on riittävän tarkka opinnäytetyön aineiston sekä tulkinnan dokumentaatio. Dokumentaation perusteella on mahdollista jäljittää ratkaisu ja saadut tulokset. Luotettavuus on huomioitu opinnäytetyössä tulosten perusteellisessa esittelyssä

sekä niistä tehtyjen tulkintojen perustelussa. Aineiston analyysin luotettavuutta tukee se, että johtopäätökset on pyritty pitämään selkeinä ja johdonmukaisina, ilman ylianalysointia. Osallistuvaan havainnointiin on myös liittynyt luotettavuuskysymys, sillä havainnot ovat olleet henkilökohtaisia havaintojani. Sen vuoksi onkin ollut tärkeää, että havainnointimenetelmän kautta tehtyjä päätelmiä ovat tukeneet myös lomakehaastatteluiden tulokset.

Vilkan (2005, 105) mukaan haastattelumenetelmien ongelmana on se, että kysymyksiin on ”sisäänkirjoitettu” tutkijan ennakkokäsitys, jolloin vastaaja saattaa vastata tutkijan toivomalla tavalla omien kokemustensa sijaan. Opinnäytetyön taidepajoihin osallistuneet haastateltavat ovat saattaneet antaa haastattelutilanteessa palautetta toiminnasta tutkijan toivomalla tavalla. Hokkasen ja Kontkasen (1996, 184) psyykkisistä sairauksista kärsivillä on myös taipumuksia syrjään vetäytymiselle ja toisten myötäilemiselle, jolloin vältetään itseilmaisua. Opinnäytetyön haastatteluvastauksiin on yhtäältä voinut vaikuttaa esimerkiksi osallistujan vääristynyt ajatus siitä, että mikäli hän antaa niin sanottua negatiivista palautetta, ei toimintaan osallistuminen ole jatkossa mahdollista. Toisaalta, useat osallistujista mainitsivat loppuhaastatteluissa myös kehittämisideoita toiminnalle – minkä perusteella voidaan päätellä haastateltavien ilmaiseen todellisia ajatuksiaan.

## **12.2 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen pohdinta**

Opinnäytetyö eteni koko prosessin ajan suunnitellun aikataulun mukaisesti. Erityisen haastavaa prosessissa oli viimeinen, eli raportin kirjoittamisen vaihe. Raportointia vaikeutti toiminnan ja tulosten dokumentointi, mihin vaikutti opinnäytetyön laajuus sekä aineiston runsas määrä. Opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa, oli toiminnallisesta osuudesta kulunut jo useampia kuukausia, minkä takia toiminta ja etenkin tehdyt havainnot olivat päässeet jo unohtumaan. Osallistuvasta havainnoinnista tehdyt kenttämuistiinpanot kuitenkin helpottivat, sillä niiden kautta oli mahdollista palauttaa mieleen pajakertojen kokemuksia. Lisäksi opinnäytetyön riittävä teoreettinen viitekehys ja siihen perehtyminen tukivat raportin kirjoittamista, mutta myös koko prosessia.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus sujui ongelmitta. Toiminta olisi jälkikäteen ajateltuna voinut olla monipuolisempaa ja pajoihin olisi voinut valmistautua entistä paremmin. Toiminta osoittautui kuitenkin osallistujille mieleiseksi ja nautin itse luovien menetelmien sekä mielenterveyskuntoutujien ohjaamisesta. Kuntouttavan ryhmätoiminnan ohjaajien aktiivinen osallistuminen taidepajojen ohjaamiseen yllätti myös positiivisesti ja tuki valtavasti taidepajakokonaisuuden onnistumista ja mielekkyyttä.

Suunnitelmavaiheessa pohdimme Kotilo ry:n työntekijöiden kanssa yhteistyökumppaneiden etsimistä toiminnan toteutukseen. Yhteistyökumppanit olisivat voineet olla hyvä vaihtoehto toiminnan monipuolisuuden ja juurtumisen kannalta. Yhteistyösuhteiden kautta Kotilo olisi mahdollisesti voinut jatkaa yhteistyötä ja näin vakiinnuttaa luovat ja taidelähtöiset menetelmät toimintaansa helpommin. Yhteistyökumppaneiden etsiminen kuitenkin unohdettiin aikaresursien ja opinnäytetyön rajauksen vuoksi.

Opinnäytetyöhön valitut kehittämis- ja aineistonkeruumenetelmät osoittautuivat toimiviksi. Lomakehaastattelu mahdollisti osallistujille joko itsenäisen vastaamisen tai vastaamisen haastattelemalla. Toiminnallisen osuuden aikana olin hieman jännittänyt sitä, kuinka osallistujat kykenisivät vastaamaan lomakehaastatteluiden kysymyksiin, sillä alkuhaastattelut ja pajojen lopuksi tehdyt palautteen keruut olivat osoittautuneet haastaviksi. Kun olin tullut kuntoutujille tutuksi toiminnan aikana, tuntui loppuhaastattelussa vastaaminen olleen osallistujille kuitenkin helpompaa. Ojasalon ym. (2009, 95) mukaan kehittämissä kannattaa myös yhdistää eri menetelmiä, sillä useimmiten ne tukevat toisiaan. Osallistuva havainnointi tuki lomakehaastattelua ja palautteita aineistonkeruussa. Havainnointi soveltui opinnäytetyöhön, kohderyhmään sekä selvitettävään aiheeseen hyvin, sillä havaintojen avulla kuntoutujien kokemukset ja merkityssuhteet tulivat konkreettisemmin esiin. Havainnot tuli kuitenkin pitää selkeinä, eikä niitä saanut ylianalysoida.

Kehittämismenetelmänä käytetty palvelumuotoilu osoittautui myös toimivaksi menetelmäksi valitulle aiheelle. Palvelumuotoilu näyttäytyi opinnäytetyössä kohderyhmän mahdollisimman laajana huomioimisena – toiminnallisen osuuden suunnitteluun, itse toimintaan sekä toiminnan kehittämiseen osallistamisena. Käytännössä kehittämismenetelmä ilmeni ennen taidepajoja sekä niiden

jälkeen pidetyillä haastatteluilla ja vastauksien perusteella tehdyillä juurruttamissuunnitelmalla. Kehittämismenetelmänä palvelumuotoilu teki myös toiminnan juurtumisesta todennäköisempää, sillä toimintaan osallistuvat saivat itse vaikuttaa toiminnan sisältöihin ja toiminnasta oli mahdollista tehdä mielekkäämpää osallistujille.

Opinnäytetyöprosessiin sisältyi myös haasteita, mutta ne eivät olleet ylitse pääsemättömiä. Haasteet liittyivät lähinnä toiminnallisessa osuudessa ilmenneisiin osallistujien toimintakyvyn haasteisiin. Esimerkiksi Hokkasen ja Kontkanen (1996, 185) mukaan luovia toimintoja ohjattaessa ei ole tarkoituksena yksilön ilmaisun rajoittaminen valmiista malleista kopioimalla. Joidenkin taidepajojen kohdalla jotkut osallistujista kuitenkin tarvitsivat valmiita malleja pystyäkseen osallistumaan toimintaan. Kaikki osallistujat eivät myöskään malttaneet keskittyä toimintaan kovinkaan intensiivisesti, etenkin silloin, jos taidepajan teema ei tuntunut heistä mieleiseltä. Hokkanen ja Kontkanen (1996, 179) ovat kuitenkin todenneet, että vaikka tekeminen ei miellyttäisi osallistujaa joka kerta, voi pelkkä ryhmässä oleminen osoittautua antoisaksi.

Luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttaminen jäi lisäksi lähes täysin työntekijöiden vastuulle ja kiinnostuksen varaan. Opinnäytetyön laajuus ei valitettavasti mahdollistanut tarkempaa keskittymistä toiminnan vakiinnuttamiseen. Mikäli opinnäytetyötä olisi voinut laajentaa, olisi työssä voinut keskittyä enemmän menetelmien juurruttamisen edistämiseen.

Opinnäytetyön henkilökohtaisiin tavoitteisiin kuului lisäksi oma ammatillinen kasvu ja kehittyminen luovien menetelmien käytössä ja ohjaamisessa. Opinnäytetyöprosessiin sisältyi opinnäytetyön aiheen vaatiman ammattiteorian tiedonhankintaa sekä siihen perehtymistä. Prosessin aikana pääsin myös täydentämään tietouttani luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä Art-based methods in Social, Youth, Health and Therapeutic work -intensiivikurssilla Pietarissa. Opinnäytetyön kautta opin soveltamaan luovia menetelmiä laajemmin sosiaalialan työssä ja erityisesti mielenterveyskuntoutuksessa. Ammatillista kasvua tapahtui niin toiminnan kuin tutkimuksenkin kautta. Opinnäytetyön aikana opin alaan liittyvää, ajankohtaista tiedonhakua, tutustuin erilaisiin tutkimusmenetelmiin sekä kehityin isomman projektikonaisuuden hallinnassa.

Sain myös lisää kokemusta menetelmien ohjaamisesta ja mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelemisestä.

Aiheeltaan ja työmäärältään opinnäytetyö näyttäytyy jälkikäteen melko laajana. Opinnäytetyön laajuus oli tiedossa jo työn suunnitelmavaiheessa, eikä työmäärä jäänyt vaivaamaan myöskään työn valmistuttua. Aihe pohjautui omaan kiinnostuneisuuteeni mielenterveyskuntoutuksesta ja luovien ja taidelähtöisten menetelmien käytöstä ja lisäksi opinnäytetyöprosessista ja lopputuloksesta muotoutui mieleinen ja sellainen kuin olin suunnitellut. Mikäli työmäärää olisi kavennettu jostain, olisi se voinut olla esimerkiksi taidetoiminnan järjestäminen ainoastaan yhdelle ryhmälle. Aihetta olisi voinut myös rajata ainoastaan kokemuksien selvittämiseen, unohtaen toiminnan vakiinnuttamisen. Olen kuitenkin tyytyväinen myös siihen, että opinnäytetyöhön liittyi kehittämistavoite ja että kuntoutujat pääsivät mukaan toiminnan kehittämiseen.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi onnistui mielestäni erinomaisesti. Opinnäytetyön eteneminen pysyi suunnitellussa aikataulussa, toiminnallinen osuus oli onnistunut ja tavoitteena ollut kuntoutujien kokemuksien selvittäminen menetelmien merkityksellisyydestä toteutui. Onnistumisesta kertoo varmasti myös se, että tulosten esittelyvaihetta kirjoittaessani ja käydessäni läpi kenttäpäiväkirjaa ja taidepajoista otettuja valokuvia – herättivät ne minussa ilon tunteita sekä halun tehdä tämän kaltaista työtä myös tulevaisuudessa.

### **12.3 Jatkotutkimusehdotukset**

Opinnäytetyön tuloksia ja etenkin juurruttamissuunnitelmassa esiteltyjä menetelmiä on mahdollista hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa sekä laajemmin sosiaali- ja terveysalalla. Toiminta ja kokemukset pohjautuvat kuitenkin tiettyjen osallistujien toiveisiin ja kokemuksiin, minkä takia tulokset eivät ole välttämättä suoraan käytettävissä muualla. Moilasen ja Räihän (2010, 65) mukaan merkityksenannot eivät ole kuitenkaan kokonaan yksilöllisiä, vaikka jokainen ihmisen kokemukset ovatkin ainutlaatuisia. Tähän peilaten myös kokemuksia toiminnan merkityksellisyydestä voidaan hyödyntää myös laajemmin.

Opinnäytetyön osatavoitteena oli luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttaminen osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Juurruttamistoiminta

alkoi taidepajakokonaisuudella ja osallistujien kokemuksen perusteella tehdyllä juurruttamissuunnitelmalla. Toiminnan vakiinnuttaminen jäi kuitenkin opinnäytetyössä vähäiseksi, minkä vuoksi yksi jatkotutkimusehdotuksista liitettiin toiminnan juurtumisen selvittämiseen. Jatkotutkimuksessa voitaisiin selvittää, lähtivätkö luovat ja taidelähtöiset menetelmät juurtumaan Kotilon ryhmätoimintaan ja millä lailla menetelmiä on käytetty. Jos menetelmät eivät puolestaan vakiintuneet, voisi jatkotutkimuksessa selvittää, miksi menetelmät eivät ottaneet paikkaansa osana ryhmätoimintaa.

Liikasen (2003, 153) mukaan taidetoiminta ei ole muotoutunut systemaattisesti osaksi hoito- ja kuntoutustyötä Suomessa, vaikka yksittäisiä kehittämishankkeita onkin syntynyt. Pohdin jatkotutkimusaiheeksi kohderyhmälähtöistä luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttamista myös muissa sosiaalialan yksiköissä. Koska taide ja luovat menetelmät eivät ole vakiinnuttaneet paikkaansa sosiaali- ja terveydenhuollossa valtakunnallisista kehittämishankkeista huolimatta, voisi menetelmien käyttöä edistää toimintaa tukevilla opinnäytetöillä. Mielestäni etenkin toiminnalliset opinnäytetyöt ja kehittämistyöt voisivat edistää taiteen ja luovan ilmaisun käyttöä esimerkiksi kuntoutustyössä.

Koistinen ja Martsola (2011, 83) ovat pohtineet Mieli elämän voimavarana teoksessa ”voisiko taidekokemus auttaa meitä kokemaan itsemme arvokkaaksi?”. Jatkotutkimuksessa voitaisiin selvittää luovien ja taidelähtöisten menetelmien pitkäaikaisempia merkityksiä. Lisäksi luovien ja taidelähtöisten menetelmien vakiinnuttaminen suomalaiseen hoito- ja kuntoutustyöhön saattaisi vaatia kokemusten selvittämisen lisäksi myös konkreettisten hyötyjen, kuten taloudellisuuden selvittämistä.

## LÄHTEET

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu Sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosi-aali- ja terveystalouden palvelujen kehittämiseen. 2. painos. Ei kustantajan koti-paikkaa.

Airaksinen, T. 2009. Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen. Toiminnalli-nen opinnäytetyö tekstinä. Diaesitys. Saatavissa: <https://www.sli-deshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin> [viitattu 17.10.2018].

Airaksinen, K., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M., Kastu, R. & Pirhonen, P. 2015. Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Alasuutari, P. 1994. Laadullinen tutkimus. 3. painos. Tampere: Vastapaino.

Annola, A. 1996. Kuvataideterapia psykiatrisessa hoitotyössä. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) 1996. Taide psykososiaalisen työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu, 132–133.

Anttila, P. 1996. Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Taito-, taide- ja muotoi-lualojen tutkimuksen työvälineet. Helsinki: Akatiimi Oy.

Argyle, E. & Bolton, G. 2004. Art in the community for potentially vulnerable mental health groups. Teoksessa Clift, S. (toim.) 2005. Health Education. Arts and Health, 340–354. E-kirja. Saatavissa: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/xamk-ebooks/reader.action?docID=253961&query=men-tal+health+and+art> [viitattu 25.10.2018].

Arts, Health and Wellbeing Beyond the Millenium: How far have we come and where do we want to go? 2013. RSPH and the Philipp Family Foundation. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/up-loaded/6e174021-82a6-4083-85f5eca6b6fdd303.pdf> [viitattu 4.11.2018].

Gladding, S.T. & Newsome, D.W. 2010. Taide ohjauksessa ja neuvonnassa. Teoksessa Malchioidi, C.A. (toim.) 2010. Taideterapian käsikirja. Ei kustanta-jan kotipaikkaa. The Guildford Press, 287–299.

Grönfors, M. 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätutkimusmenetelmät. PDF-doku-mentti. Saatavissa: [http://vilikka.fi/books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilikka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf) [viitattu 17.10.2018].

Hallituksen esitys eduskunnalle valtion talousarvioksi vuodelle 2018. 2017. Finlex. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/esi-tykset/he/2017/20170106.pdf> [viitattu 3.1.2018].

Hokkanen, A. & Kontkanen, R. 1996. Psykiatrisen avohoidon asiakkaan koh-taaminen ja luovat terapeuttiset toiminnot. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) 1996. Taide psykososiaalisen työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Poh-jois-Karjalan ammattikorkeakoulu, 175–186.

Hyyppä, M.T. & Liikanen, Hanna-Liisa. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Toiminta kuntoutumisessa – päämäärä ja väline. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Duodemic Oy, 281–286.

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Doris E. Piercen kehittämä terapeut-tisen voiman malli. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) 2016. Kuntoutuminen. E-kirja. Saatavissa: <http://www.oppi-portti.fi/op/ktm00150/do> [viitattu 5.11.2018].

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Mi-ten kirjoitan kehittämistutkimuksen vaihe vaiheelta. Jyväskylän ammattikor-keakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kiseleva, M. s.a. Art-therapy in psychological counselling. Käsikirja.

Koistinen, S. & Martsola, M. 2011. Taide mielenmaisemien kuvastajana. Teok- sessa Ketonen, M. (toim.) 2011. Mieli elämän voimavarana. Joensuu: Joen- suun Seudun Mielenterveysseura ry, 77–85.

Koivisto, M. 2009. Palvelumuotoilu ja sen Dfa-potentiaali. Teoksessa Tahko- kallio P. (toim.) Tulevaisuus on saavutettava. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Suomen Dfa-verkosto, 32–35. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80387/df346a7c-aacc-49ff-b164-4ef1fe05c64a.pdf?sequence=1> [viitattu 10.4.2018].

Kokemus ja käsitys. s.a. Kajaanin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen-materi- aali/Tukimateriaali/Kokemus-ja-kasitys> [viitattu 10.4.2018].

Korhonen, P. s.a. Taidelähtöiset menetelmät. TAIKA -hanke. WWW-doku- mentti. Saatavissa: <http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/taidelahtoiset-mene- telmat/> [viitattu 30.10.2017].

Kotilo ry. s.a. ”Tukea, Turvaa ja Kuntoutusta”. Esite.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielen- terveys-hoitotyö. Helsinki: WSOY.

Kuntouttava ryhmätoiminta. s.a. Kotilo ry. Esite.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkö- kulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.

Laitinen, L. 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa Le- hikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen, 85–98. PDF-dokumentti. Saatavissa:



[https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y) [viitattu 4.11.2018].

Lehikoinen, K. 2017. Justifying the arts in health and care in Finland: A discourse analytic inquiry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.cogentoa.com/article/10.1080/23311983.2017.1345048.pdf> [viitattu 4.11.2018].

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y) [viitattu 4.11.2018].

Liikanen, H.-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuri-toiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Helsinki: Otavan kirjapaino.

Moilanen, P. & Rähä, P. 2010. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittellevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 46–69.

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä, 135–142. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset\\_aineistot/ekirjat/14\\_puheenvuoroa\\_sosionomien\\_AMK\\_aseasta.pdf](http://www.oamk.fi/kirjasto/elektroniset_aineistot/ekirjat/14_puheenvuoroa_sosionomien_AMK_aseasta.pdf) [viitattu 25.10.2018].

Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Närhinen, M. 2016. Yhteiskehittelyn käynnistäminen sosiaali- ja terveystoimen lähipalvelutuotannossa – Ristiinan kuntataajaman tapaustutkimus. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Tietojohtamisen ja johtajuuden maisteriohjelma. Pro gradu -työ. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/121871/OPN-ty%C3%B6%20versio%204%20MN.pdf?sequence=2> [viitattu 10.1.2018].

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOY.

Ollila, S. 2013. Ryhmätoiminta tehostetussa asumispalvelussa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/67642/Ryhmatoiminta%20tehostetussa%20asumispalvelussa.pdf?sequence=1> [viitattu 10.1.2018].

Pitkälä, K., Routasalo, P. & Blomqvist, L. (toim.) 2007. Ikääntyneiden yksinäisyys. Taide- ja virikeryhmät psykososiaalisena kuntoutuksena. 2. painos. Helsinki: Vanhustyön keskusliitto.

Räsänen, R. 1996. Esikoululaisten luova toiminta päiväkodissa – terapeutin väylä oppimiseen. Teoksessa Ahonen-Eerikäinen, H. (toim.) 1996. Taide

psykososiaalisen työn välineenä. 2. painos. Joensuu: Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu.

Saarelainen, R. s.a. Taide ja luovuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Teoksessa Ukkola, I. (toim.) s.a. Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Ei kustantajan kotipaikkaa. Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS, 157–167.

Suomi, A. 2003. Menetelmällisyyden perusteluja. Teoksessa Hakonen, S. & Marin, M. (toim.) 2003. Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: PS-kustannus, 107–110.

Suorsa, T. 2011. Kokemuksen yksilöllisyys, yhteisyys ja yhteiskunnallisuus. Subjektitieteellisestä kokemustutkimuksesta. Teoksessa Latomaa, T. & Suorsa, T. (toim.) 2011. Kokemuksen tutkimus II. Ymmärtävän psykologian syntyhistoriaa ja kehityslinjoja, 174–231.

Taipale, M. s.a. Taidetoiminta vanhustenhoitolaitoksessa. Teoksessa Ukkola, I. (toim.) s.a. Parantava taide. Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Ei kustantajan kotipaikkaa. Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto TJS, 79–94.

Toiminta. 2014. Kotilo ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kotilo.fi/toiminta2014.html> [viitattu 30.10.2017].

Vahala, H.-M. 2003. Löytöretkiä luovuuteen. Teoksessa Vahala, H.-M. (toim.) Elämän kevät. Luovuuden kautta kasvuun. Käsikirja luovan toiminnan ohjaimiseen asiakastyössä. Ei kustantajan paikkakuntaa. Sininauhaliitto, 69–119.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveys. Helsinki: Edita Prima Oy.

## TIEDOTE KUNTOUTUSKOTI KOTILOON!

Hei!

Olen Magdaleena Mimi ja opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa Mikkelissä sosionomi -tutkintoa. Olen tekemässä opinnäytetyötä Kotiloon. Opinnäytetyö liittyy luovien menetelmien käyttöön ryhmätoiminnassa. Käytännössä tämä tarkoittaa mahdollista taidetoiminnan lisäämistä viriketoiminnan osaksi.

Tarkoitukseni on kevään 2018 aikana toteuttaa teille yhdessä työntekijöiden kanssa muutaman kerran taidepajatyöskentely, jossa pääsette tutustumaan luovaan työskentelyyn ja taidemenetelmiin. Kevään jälkeen taidepainotteisen toiminnan olisi tarkoitus jatkua osana teidän säännöllistä ryhmätoimintaa.

Ennen taidepajatyöskentelyä haluaisin kuitenkin kuulla teidän ajatuksianne ja toiveitanne taidetyöskentelyyn liittyen. Näiden toiveiden perusteella tulisin suunnittelemaan toiminnallisen osuuden sisällöt, eli sen, mitä taidepajassa tullaan tekemään.

Olen tulossa pitämään alkukyselyt tammi-helmikuun aikana.

Haluaisin myös kuulla mielipiteitänne toiminnasta myös sen aikana ottaen palautetta suullisesti ja kyselyllä. Kyselyitä ei tarvitse täyttää yksin, vaan autan siinä mielelläni. Erityisesti minua kiinnostaa menetelmien mielekkyys ja niiden mahdollinen vaikutus kuntoutumiselle. Kaikki kyselyt ja palautteet käsitellään nimettömänä, joten kyselyihin vastanneiden ja toimintaan osallistuneiden henkilöllisyys pysyy salassa.

Vastaan mielelläni herääviin kysymyksiin ja odotan innolla pääseväni tutustumaan teidän toimintaan ja toiveisiin!

Terveisin

Magdaleena Mimi

Sosionomiopiskelija

Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu



**KYSELYLOMAKE KOTILON ASUKKAILLE**

Tämän haastattelulomakkeen tarkoituksena on selvittää kuntoutuskoti Kotilon asukkaiden tarpeita ja toiveita luovien menetelmien käytölle. Luovat taidelähtöiset menetelmät voivat pitää sisällään esimerkiksi musiikki-, draama, runo- tai kuvataidetyöskentelyä. Kysely täytetään nimettömänä ja vastaukset käsitellään niin, ettei vastaajan henkilöllisyys tule ilmi. Vastauksien pohjalta suunnitellaan ja toteutetaan taidepajatyöskentelyä keväällä 2018. Taidepajojen jälkeen toiminnan on tarkoitus jatkua osana ryhmätoimintaa, niin, että asukkaiden toiveet huomioidaan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

1. Oletko osallistunut aiemmin taidetoimintaan?

Kyllä

En

Jos olet osallistunut taidetoimintaan aiemmin: missä olet toimintaan osallistunut ja mitä pidit toiminnasta?

---

---

---

---

---

2. Oletko kiinnostunut taidetoiminnasta?

Kyllä

En

Miksi olet/et ole kiinnostunut taidetoiminnasta?

---

---

---

---

---

---

3. Millainen taidetoiminta olisi sinulle mieleisintä? Millaista taidetoimintaa toivoisit Kotilossa järjestettävän? (Taidetoiminta voi pitää sisällään esimerkiksi musiikki-, draama-, runo-, kirjallisuus-, luontotaide- tai kuvataidetoimintaa)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

(Vaihtoehtoinen kysymys: jos edelliseen kysymykseen vastaaminen tuntui hankalalta, voit vastata tähän. Jos vastasit edelliseen kysymykseen, voit ohittaa tämän kysymyksen)

4. Millainen seuraavista taidetoiminta-aiheista kiinnostaisi sinua? Voit valita useita.

Musiikki

Draama

Kuvataide

Runot

Kirjallisuus

Luontotaide

Jokin muu? Mikä? \_\_\_\_\_



## OSALLISTUVA HAVAINNOINTI

Taidepajan ajankohta ja aihe: \_\_\_\_\_

Minkälaisia tunteita taidepajassa oli/heräsi tänään? Mikä oli yleinen ilmapiiri?

---

---

---

---

Millaisina koit ryhmän, ryhmäläiset ja ryhmähengen?

---

---

---

---

Oliko taidepajassa jotain erityisen innostavaa? Mitä? Miksi?

---

---

---

---

---

---

Oliko suunniteltu toiminta sopivaa osallistujien toimintakyvylle ja oliko aikataulutus onnistunut?

---

---

---

---

Tuliko taidepajassa eteen ongelmia? Millaisia? Miten ongelmat ratkaistiin?

---

---

---

---

---

**PALAUTE TAIDETOIMINNASTA & KOKEMUKSIA SEN MERKITYKSELLISYYDESTÄ****KOKEMUKSET TOIMINNASTA**

1. Mistä taidepajasta pidit eniten?

- Luontopaja
- Maalauspaja
- Korupaja
- Koru- & savipaja (korujen loppuun tekeminen & saven ja taikataikinan muotoilu)
- Laivan työstäminen & savitöiden maalaus
- Laivan tekeminen, savitöiden viimeistely/vapaa teos

2. Saitko taidetoiminnan aikana onnistumisen kokemuksia? Jos sait, niin minkälaisia?

---

---

---

---

---

3. Oliko jokin sinulle vaikeaa? Jos oli, niin mikä ja miksi?

---

---

---

---

---

4. Miten ryhmä mielestäsi toimi? Huomioitiinko sinut ryhmässä?

(Oliko ryhmässä oleminen mieleistä, oliko ryhmässä hyvä ryhmähenki ja yhdessä tekemisen meininki, huomioivatko toiset osallistujat ja ohjaajat sinua riittävästi?)

---

---

---

---

---



5. Millä mielellä tulit taidepajoihin? Muuttuiko mielialasi toiminnan aikana? Miten?

---

---

---

---

---

---

---

6. Huomasitko taidetoimintaan osallistumisen vaikuttavan sinuun jollain lailla? Miten?  
(Esimerkiksi keskittymiseen, vireyteen, olotilaan, ajatuksiin, väsymykseen)

---

---

---

---

---

---

---

### **TULEVA TOIMINTA**

7. Oletko kiinnostunut taidetoiminnasta jatkossa?

Kyllä

En

Miksi olet/et ole kiinnostunut toiminnasta?

---

---

---

---

---

---

---

8. Millainen taidetoiminta olisi sinulle mieleistä jatkossa? (Osana ryhmätoimintaa)  
(Mitä haluaisit tehdä, millaisia materiaaleja haluaisit käyttää?)

---

---

---

---

---

---

---

9. Mitä toivoisit huomioitavan/tehtävän toisin taidetoiminnassa?

---

---

---

---

---

---

10. Vapaa sana: tähän voit kirjoittaa terveisiä liittyen pidettyyn taidepajatoimintaan tai toiveita tulevaan toimintaan

---

---

---

---

---

---

---

---

---

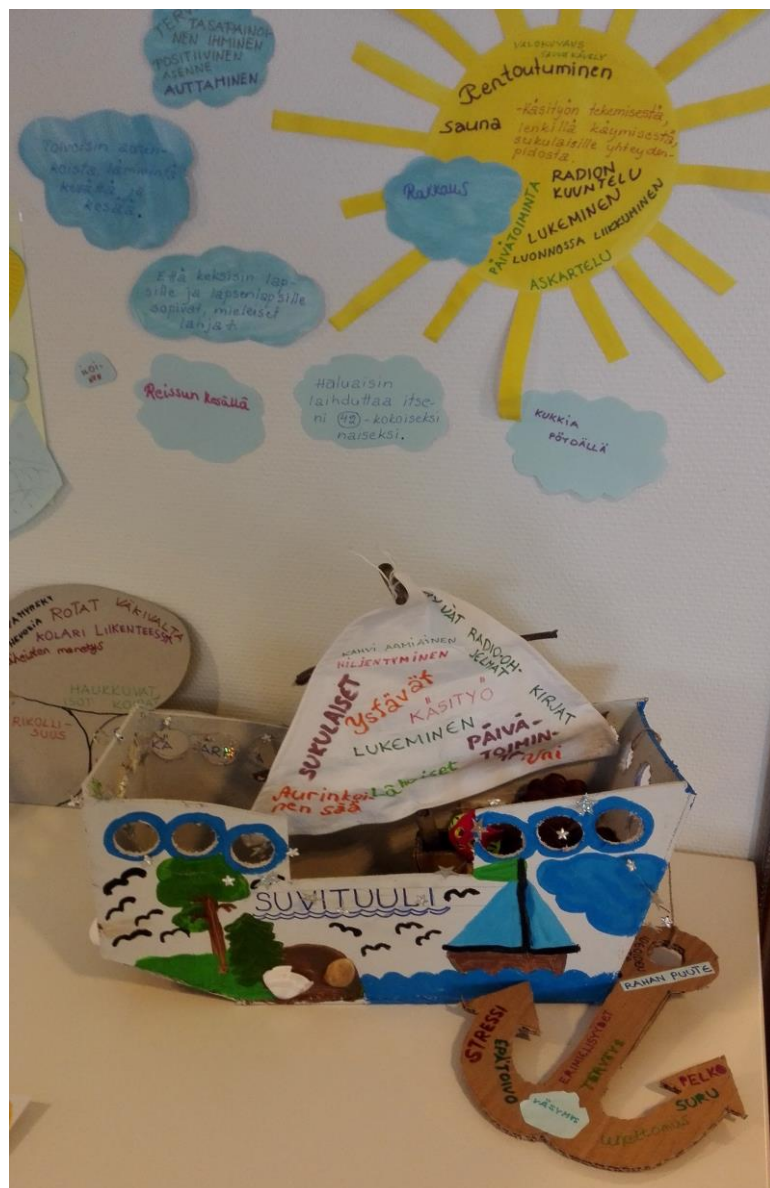
---

Kiitos vastaamisesta ja osallistumisesta taidematkalle!

TOUKOKUU 2018

# Luovat ja taidelähtöiset menetelmät Kotilossa

## Juuruttamissuunnitelma



Magdaleena Mimi

KAAKKOI-SUOMEN AMMATTIKORKEAKOULU

ESITTELY .....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT.....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
TOIMINNAN MERKITYS .....	86
TOIMINNAN JUURTUMINEN.....	88
Tarvittavat toimenpiteet .....	88
Juurtumista edistävät tahot ja toimijat .....	88
Vaadittavat resurssit.....	89
Toimintatapamuutokset .....	89
Riskitekijät .....	90
Toiminta ja sen jatkuvuus.....	90
ASIAKKAAT MUKAAN TOIMINNAN SUUNNITTELUUN - ASIAKKAIDEN AJATUKSIA JA TOIVEITA JATKOLLE .....	92
MENETELMIEN OHJAAMINEN.....	<b>VIRHE. KIRJANMERKKIÄ EI OLE MÄÄRITETTY.</b>
JUURTUMISTAULUKKO .....	94
MENETELMIÄ KÄYTETTÄVÄKSI .....	95

Kuntoutuskoti Kotilossa toteutettiin keväällä 2018 taidepajakokonaisuus asumisyksiköiden asukkaille. Taidepajakokonaisuus on kuulunut osaksi opinnäytetyötä, mikä on toteutettu kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena on ollut luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurruttaminen osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Kehittämistyössä on myös selvitetty kuntoutujien kokemuksia kyseisistä menetelmistä ja niiden merkityksellisyydestä.

Keväällä pidettyyn taidepajakokonaisuuteen osallistui yhdeksän Kotilo ry:n asumisyksiköiden asukasta. Taidepajaryhmiä oli kaksi ja molemmat ryhmät kokoontuivat taidepajoihin kuusi kertaa sekä osallistuivat yhteiseen päätöskertaan. Kehittämistyön toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli tutustuttaa kuntoutujat sekä ryhmätoiminnan työntekijät luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin.

Tämän juurruttamissuunnitelman tarkoituksena on edistää taidetoiminnan juurtumista osaksi Kotilon kuntouttavaa ryhmätoimintaa. Juurruttamissuunnitelma sisältää juurtumista edistäviä tekijöitä sekä toimenpiteitä niiden saavuttamiseksi. Suunnitelmaan on myös kartoitettu riskejä, jotka voivat estää tai vaikeuttaa menetelmien juurtumista. Juurruttamissuunnitelman toimenpiteet, toiminnan merkityksellisyys ja riskit pohjautuvat toiminnan juurruttamisen yleisiin ohjeistuksiin ja keväällä 2018 pidettyihin taidepajoihin, niissä tehtyihin havaintoihin sekä toiminnan lopuksi osallistujilta saatuun palautteeseen.

## LUOVAT JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä on lukemattoman paljon. Menetelmiä voi etsiä esimerkiksi menetelmäoppaista tai nettisivustoilta. Myös useat toiminnalliset menetelmät ovat muunnettavissa luoviksi tai taidelähtöisiksi. Luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin lukeutuu muun muassa draama-, tanssi- ja musiikkitoiminta, kuvataidetyöskentely, luonto- ja ympäristötaide sekä tunnetyöskentelymenetelmiä. Menetelmien tarkoituksena on vapauttaa osallistujat ja saada heidän mielensä liikkeelle. Usein menetelmät liittyvät jollain lailla ihmisen kokemuksiin, ajatuksiin ja elämän historiaan, jolloin toiminnalle syntyy merkitys. Menetelmien kautta osallistujat saattavat kyetä ymmärtämään tai ilmaisemaan tapahtumia, tunteita tai ajatuksia, mitä eivät ole voineet välttämättä tehdä sanallisesti.

## TOIMINNAN MERKITYS

Toiminnan ja menetelmien käyttö edellyttää, että käyttöön otettavalla toiminnalla tulee olla jokin merkitys. Menetelmät ja niiden tavoitteet ovat usein jo itsessään merkityksellisiä. Sen lisäksi on kuitenkin tärkeää, että toimintaan osallistuvat kokevat toiminnan mielekkääksi ja merkitykselliseksi.

Toteutettuun taidepajakokonaisuuteen osallistuneet kuntoutujat olivat ilmoittautuneet toimintaan kiinnostuneisuutensa perusteella. Toiminta ei kuitenkaan ole poissuljettua myöskään asukkailta, jotka eivät ole ilmaisseet kiinnostustaan toimintaa kohtaan. Usein ihmisillä on suuret ennakkoluulot käsitettä ”taidetoiminta” tai ”luova tekeminen” kohtaan. Yleensä kaikille on kuitenkin löydettävissä mielekästä luovaa toimintaa. Yksi taidelähtöisen toiminnan tarkoitus olisikin juuri vapautuminen siitä ajatuksesta, millainen lopputuloksesta pitäisi tulla – lopputulosta tärkeämpää on siis itse tekeminen. Luovan toiminnan aikana olisi tarkoitus unohtaa liiallinen miettiminen ja suunnittelu, vaan keskittyä sen hetkiseen tekemiseen.

Taidepajakokonaisuuden jälkeen pidetystä haastattelusta selvisi, että toiminta oli koettu mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Kahdeksan osallistujaa yhdeksästä kertoi saaneensa toiminnan aikana onnistumisen kokemuksia. Taideryhmiin tultiin mielellään, odottavalla ja innostuneella tunteella. Osallistujat huomasivat itsessään myös joitain vaikutuksia toiminnan aikana sekä sen jälkeen. Toiminta oli saanut osallistujat muun muassa muistelemaan menneitä, rentoutumaan, syventymään ajatuksiin sekä keskittymään. Kuntoutujat kuvasivat taidepajojen piristäneen, virkistäneen sekä tuoneen hyvän olon. Tyytyväisiä oltiin siihen, kuinka paljon pajojen aikana oltiin saatu aikaiseksi. Ainoastaan yksi osallistujista kertoi, ettei ollut huomannut toiminnan vaikuttaneen häneen millään lailla.

Pidettyyn taidepajakokonaisuuteen osallistujat antoivat pajoista hyvää palautetta. Suurin osa osallistujista oli osallistunut toimintaan mielellään. On kuitenkin syytä kiinnittää huomiota myös siihen, että toiminnan mielekkyys ei ole välttämättä syntynyt ainoastaan taidelähtöisistä menetelmistä. Toiminnan mielekkyteen on voinut vaikuttaa käytettyjen menetelmien lisäksi erot toimintatavoissa, aikataulussa sekä siinä, että toimintaa on ollut ohjaamassa uusi ihminen. Jokainen osallistuja osasi kuitenkin nimetä taidepajan, joka oli ollut hänelle mieleisin. Toiminta oli siis jäänyt mieleen ja jokaiselle osallistujalle oli löytynyt vähintäänkin jotain mielekästä.

Osallistujat toivoivat kovasti, että pajoissa pidetyn kaltaisia menetelmiä ohjattaisiin myös ryhmätoiminnassa, oman henkilökunnan vetämänä. Haastateluista nousi myös useita toiveita toimintakertojen sisällöiksi. Aukkaiden toiveita on listattu juurruttamissuunnitelman loppupuolelle.

## TOIMINNAN JUURTUMINEN

### Tarvittavat toimenpiteet

Jotta luovien ja taidelähtöisten menetelmien olisi mahdollista juurtua osaksi kuntouttavaa ryhmätoimintaa, tulisi toimintaan osallistuvilta löytyä kiinnostusta toimintaa kohtaan. Osallistujien kiinnostusta tärkeämpänä tekijänä on kuitenkin työntekijöiden kiinnostus ja asennoituminen. Työntekijöillä on suuri rooli uuden toiminnan juurtumisessa sekä asukkaiden innostamisessa ja motivoinnissa. Menetelmien säännöllinen käyttöönotto edellyttää työntekijöiltä suunnitelmallisuutta, ideoita, joustavuutta sekä aktiivista innostuneisuutta.

Uusien toimintatapojen ja menetelmien juurtuminen tapahtuu ainoastaan menetelmiä käyttämällä. Menetelmiä käyttöön otettaessa työntekijöiden olisi hyvä ideoida avoimesti ja uskaltaa ”hypätä tuntemattomaan” kokeilemalla myös sellaisia menetelmiä, jotka voivat tuntua aluksi jopa mahdottomuudelta tai toimimattomilta asiakasryhmän kanssa. Työntekijöiden ei tarvitse hallita menetelmiä, tekniikoita ja materiaaleja täysin, vaan erilaisiin toimintasisältöihin on mahdollista tutustua myös yhdessä kuntoutujien kanssa.

### Juurtumista edistävät tahot ja toimijat

Menetelmien käyttöönotto ja juurtuminen edellyttää työyhteisön ja työntekijöiden oikeanlaista asennoitumista toiminnan kehittämiseen. Työyhteisöstä sekä työntekijöiltä tulee löytyä halua kehittyä ja kehittää. Uusien menetelmien käyttöönottoa ryhmätoiminnassa edistää organisaatiotason päätös toiminnan kehittamisestä. Yhdistyksen hallituksen päättäessä uusien menetelmien käyttöönotosta ja toiminnan kehittämisestä, on juurtuminen todennäköisempää. Päätöksen syntyessä ja työntekijöiden toteuttaessa toimintaa, tulisi esimiesten tukea ja kannustaa ryhmätoiminnan työntekijöitä uusien toimintatapojen synty-miseen ja menetelmien käytön jatkuvuuteen. Ajoittain olisi tärkeää selvittää, onko menetelmiä todella käytetty ja ovatko ne alkaneet juurtua osaksi päivätoimintaa. Tarvittaessa tulisi myös miettiä, mitä toimenpiteitä voitaisiin ottaa käyttöön toiminnan juurtumisen takaamiseksi.



Luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurtuminen Kotilo ry:n ryhmätoimintaan edellyttää siis asukkaiden omaa mielenkiintoa, ryhmätoiminnan työntekijöiden innokkuutta sekä työyhteisön yleistä tahtoa kehittää ja toteuttaa toimintaa. Yksi ponnistuslauta menetelmien juurtumiselle voisi olla yhteistyökumppaneiden etsiminen muista organisaatioista. Taidetta ja kulttuuria edistetään etenkin sosiaali- ja terveysalalla useilla valtakunnallisilla sekä paikallisilla hankkeilla, joten yhteydenotto esimerkiksi hanketyöntekijöihin toiminnan tiimoilta voisi poikia lisäideoita. Yhteistyökumppanuuksien kautta voisi olla esimerkiksi mahdollista saada aika ajoin ulkopuolisia ohjaajia tai mahdollisuuksia päästä erilaisiin tapahtumiin ja näyttelyihin.

### **Vaadittavat resurssit**

Kaikkein tärkein resurssi toiminnan juurtumiselle on jo aiemmin mainittu ryhmätoiminnan työntekijöiden työpanos sekä yleinen kiinnostus toteuttaa menetelmiä ja kehittää toimintaa. Uusien toimintatapojen ja menetelmien käyttöönotto edellyttää lisäksi henkilöstön aikaresursseja. Alkuun toiminnan suunnittelu ja ideointi ottaa oman aikansa, mutta toiminnan juutuessa säännölliseksi, ei aikaresursseja vaadita sen enempää kuin normaalistikaan. Rahallisia resursseja menetelmät ja niissä käytettävät materiaalit eivät juurikaan vaadi. Usein materiaalit ovat edullisia ja toimintaa voidaan helposti suunnitella niin, että tarvikekustannukset pysyvät alhaalla.

### **Toimintatapamuutokset**

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä voitaisiin käyttää Kotilo ry:n ryhmätoiminnan osana useilla eri tavoilla. Menetelmät olisi mahdollista ottaa käyttöön viikoittaisissa ryhmissä. Vaihtoehtoisesti menetelmät sopisivat ryhmätoimintaan erilaisina tempauksina, yksikön omina tapahtumina tai esimerkiksi vuosittaisena tai puolivuositteisena ”luovana viikkona” tai ”kulttuuripäivinä”.

Toimintatapamuutokseksi lukeutuu myös uusien menetelmien kokeileminen yhdessä. Taidelähtöisiä menetelmiä voitaisiin käyttää asukkaiden toivomalla tavalla, tutustuen yhdessä materiaaleihin sekä niiden käyttötapoihin. Kaikkien

ryhmätoimintaan osallistuvien kuntoutujien kanssa tämä ei kuitenkaan ole välttämättä mahdollista, sillä osa kuntoutujista tarvitsee yksityiskohtaisempaa ohjausta. Eri ryhmien kanssa menetelmiä voisi siis käyttää hieman eri tavoin, osallistujien toimintakyky huomioon ottaen.

### **Riskitekijät**

Suurimpina juurtumisen riskitekijöinä voi olla kiire työpaikalla sekä kiinnostuksen puute luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä kohtaan. Mikäli työntekijät eivät kiinnostu toiminnasta, koe toimintaa merkitykselliseksi tai edistä menetelmien käyttöönottoa, ei menetelmien juurtuminen ole mahdollista. Riskinä voi olla myös kiire työpaikalla, jolloin työntekijät eivät ehdi suunnittelemaan uuden toiminnan käyttöönottoa. Pitkänajan riskiksi voi muodostua myös se, että vaikka toiminta juurtuisi aluksi osaksi toimintaa, sen toteuttaminen unohtuisi jonkin ajan kuluttua. Juurtumisella tulisikin sen vuoksi olla selkeä ja aikataulutettu suunnitelma. Suunnitelmana voisi olla esimerkiksi ennalta sovittu määrä taidelähtöisiä menetelmiä esimerkiksi kuukautta kohti tai ryhmätoiminta voisi suunnitella talon yhteisen kulttuuriviikon, joka toteutuisi esimerkiksi puolivuositain.

Ohjaustuokioihin ja niiden mielekkyyteen riskiksi voi muodostua osallistujien kiinnostuksen puute, liian helppo tai liian vaikea toiminta, henkilöstöresurssien puute tai yleinen muutosvastarinta.

### **Toiminta ja sen jatkuvuus**

Toiminnan jatkuvuus edellyttää menetelmien käytön lisäksi yleistä positiivista asennoitumista menetelmiä kohtaan. Työntekijät tuntevat ryhmätoimintaan osallistuvat kuntoutujat, jolloin toimintakyvylle sopivaa toimintaa on helpompi suunnitella. Osallistujien tunteminen voi kuitenkin toisaalta myös vaikeuttaa toiminnan toteuttamista. Jos ajatellaan, ettei jotkin menetelmät sovellu osallistujien toimintakyvylle, ei menetelmiä välttämättä uskalleta kokeilla lainkaan. Uudenlaisen toiminnan toteuttaminen on kuitenkin helpompaa työntekijöille, jotka ovat ohjanneet ryhmiä kauan. Tällöin työntekijät tietävät mitä ryhmissä on tehty aiemmin ja osaavat valita käyttöön uudenlaisia menetelmiä.

Luovilla ja taidelähtöisillä menetelmillä on hyvät mahdollisuudet juurtua Kotilon ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnalla on käytössään tarvittavat tilat ja resurssit sekä ammattitaito käyttää menetelmiä. Toiminnan juurtumiselle on kuitenkin hyvä varata aikaa ja juurtumista edistävien toimenpiteiden aikataulutusta on hyvä miettiä. Juurruttamissuunnitelma ei itsessään sisällä aikataulutettua toimenpidesuunnitelmaa, sillä mikäli aikataulu ei soveltuisi työntekijöiden aikatauluun, olisi toiminnan juurtuminen vaarassa. Juurruttamissuunnitelma jättää siis työntekijöille tilaa tehdä aikataulusuunnitelman omien aikataulujen mukaisesti. Menetelmät olisi kuitenkin hyvä ottaa käyttöön mahdollisimman pian – kun pidetty taidepajakokonaisuus on vielä asukkaiden ja työntekijöiden muistissa.



*"Toivoisin meidän omien ryhmänohjaajien vetävän meille samantyylistä toimintaa" - toimintaan osallistunut kuntoutuja -*

## ASIAKKAAT MUKAAN TOIMINNAN SUUN- NITTELUUN - ASIAKKAIDEN AJATUKSIA JA TOIVEITA JATKOLLE

Toteutettu taidepajakokonaisuus suunniteltiin kuntoutujien toiveiden mukaisesti. Taidepajojen aikana osallistujat kertoivat huomanneensa, että heidän toiveensa taidepajojen sisällöistä oli otettu huomioon. Toiminnan jälkeen pidetyissä haastatteluissa selvitettiin asukkaiden toiveita toiminnalle jatkossa. Ideoita materiaaleihin sekä menetelmiin tuli melko paljon. Jatkossa toivottiin;

- Nuppineulatyynyjen tekemistä metallitölkeistä
- Kutomista villalangoilla
- Musiikkimaalausta
- Kipsitöitä- savi- ja taikataikinatöitä
- Eritasoisia asetelmia
- Mosaiikkitöitä
- Metallifoliotöitä
- Linoleumitöitä
- Mallista piirtämistä
- Pajutöitä
- Tekstiilitaidetta & T-paidan painamista
- Askartelutöitä
- HAIKU-runojen kirjoittamista
- Taidenäyttelyissä käymistä
- Helppoja puutöitä
- Öljyväreillä maalaamista
- Lyijykynätöitä
- Erilaisia käsitöitä sekä:
- Fimo-massasta muovailua

Jokaiselta taidepajakokonaisuuteen osallistuneelta asukkaalta tuli vähintään yksi toive. Mieluisaksi oli koettu Fimo-askartelumassasta muovailu, josta useampi osallistuja toivoi pääsevänsä tekemään uudestaan. Muina huomioina haastattelussa ilmeni, että toiminnan aikana olisi hyvä olla tarjolla jotain juotavaa, kuten vettä tai mehua. Tulevaa taidetoimintaa toivottiin jatkettavan samalla lailla kuin taidepajakokonaisuudessa, niin, että osallistujilla olisi kuitenkin mahdollisuus tutustua vielä uusiin materiaaleihin ja teoksiin. Eräs asukas pohti kuitenkin sitä, että taidetoiminta vaatii paljon yksilöllistä ohjausta, jolloin ohjaajia olisi hyvä olla isossa ryhmässä enemmän. Jotkut ryhmätoimintaryhmät ovat melko isoja, jolloin toiminnan sisällön tulee olla hyvin yksinkertaista.

## MENETELMIEN OHJAAMINEN

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä ohjatessa tulisi:

- huomioida asiakaslähtöisyys → tällöin menetelmät edistävät myös kuntoutumista
- ymmärtää menetelmien tavoitteet ja merkitys
- huomioida, että menetelmien ohjaaminen vaatii työntekijöiltä itsensä liikoon laittamista – toiminnan ohjaajalla on suuri merkitys ohjaustuokioon (ohjaajan ei kuitenkaan tarvitse tehdä ihmeitä, vaan toiminnan merkitys syntyy toiminnasta sekä taiteesta)
- varata toiminnalle tila, joka on mahdollisimman rauhallinen ja inspiroiva
- luoda ryhmätilanne mahdollisimman turvalliseksi ja avoimeksi (väärä tapoja ei ole)
- huomioida, että jokaisella tulisi olla oikeus päättää, osallistuuko toimintaan ja kuinka aktiivisesti – myös sivusta seuraaminen voi olla osallistumisesta
- kannustaa osallistujaa itsenäiseen tekemiseen (vapaus tehdä omalla lailla)
- muistaa, että jokaisella on oikeus omanlaiseensa tulkintaan ja työskentelytapaan, jokaisella on oma tapansa tehdä asioita
- antaa mahdollisuus ilmaista myös kielteisiä tunteita

Samaa toimintaa voi myös tehdä useammin, jokainen ryhmäkerta on kuitenkin lopulta erilainen ja antaa osallistujille erilaisen kokemuksen.

# JUURTUMISTAULUKKO

Liite 5/12

Juurtumistaulukkoon on listattu asioita, jotka voivat edistää tai vastakohtaisesti estää/vaikeuttaa luovien ja taidelähtöisten menetelmien juurtumista osaksi ryhmätoimintaa.

Juurtumista edistävät tekijät	Juurtumista estävät/vaikeuttavat tekijät
Toimintaa pyritään kehittämään	Kehittäminen koetaan hankalaksi
Asukkaita innostetaan toimintaan	Menetelmistä & taidetoiminnasta ei olla kiinnostuneita (asiakkaat & työntekijät)
Aktiiviset työntekijät	Menetelmistä ei ole tarpeeksi tietoa
Menetelmiä otetaan käyttöön matalalla kynnyksellä	Muutosvastarinta
Mahdollinen yhteistyö muiden toimijoiden kanssa	Menetelmien käyttöönottoon ja toiminnan kehittämiseen ei sitouduta
Toiminta koetaan merkitykselliseksi	Asukkaiden innostaminen on hankalaa
Organisaation päätös menetelmien käyttöönotosta	
Työntekijöiden ammattitaito	

## JUURTUMISTA EDISTÄVIÄ TOIMENPITEITÄ

- uusiin menetelmiin tutustumista ja kokeilemista → mikä toimii ja miten?
- yhteydenotto mahdollisiin yhteistyökumppaneihin → tiedustelu, ideoita
- osallistujien innostamista toimintaan
- asukkaat mukaan toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen → palaute
- aktiivinen menetelmien käyttö

Taidepajakokonaisuuteen osallistuneet asukkaat toivoivat, että toimintaa jatkettaisiin samaan tyyliin kuin taidepajoissa. Ryhmätoiminnan työntekijät kuitenkin osaavat arvioida parhaiten, miten toimintaa olisi järkevin toteuttaa.

## MENETELMIÄ KÄYTETTÄVÄKSI

Luovia ja taidelähtöisiä menetelmiä sekä aiheita on todella paljon. Luoviin ja taidelähtöisiin menetelmiin lukeutuu muun muassa musiikki- ja draamatoiminta, runot ja kirjallisuus, kuvataidetyöskentely, luonto- ja ympäristötoiminta sekä tunnetyöskentely. Menetelmiä voi etsiä netistä, kirjoista, lehdistä tai vaikkapa keksiä itse. Useat toiminnalliset menetelmät ovat myös muokattavissa niin, että menetelmästä saadaan muovattua luovaa tai taidelähtöistä toimintaa. Taidetoiminnan juurtuminen edellyttää menetelmien käyttöä, joten tähän kappaleeseen on koottu muutamia menetelmiä, joita voi käyttää toiminnan juurtumisessa:

### **Omat soittimet**

*Rakennetaan erilaisia soittimia. Soitinten ollessa valmiita, voidaan niillä soittaa yhdessä esimerkiksi taustamusiikin kanssa.*

*Rummun teko: ilmapallo, jonka täyttöpää leikataan irti – venytetään putken toisen pään yli ja kiinnitetään esimerkiksi teipillä. Rummun reunat koristellaan kankaalla tai paperilla.*

*Sadeputken teko: tyhjään putkeen (esim. pringles-purkki) naulataan nauvoja epäsäännöllisesti eri suunnista koko putken pituudelle. Putkeen laitetaan esimerkiksi soraa tai riisiä ja päät suljetaan esimerkiksi paperilla tai teipillä. Putki koristellaan halutusti.*

*Rytmisoitinten teko: yllätysmunan tai filmipurkin sisälle laitetaan esimerkiksi riisiä, soraa, herneitä tms. Purkki suljetaan ja koristellaan.*

### **Yhteinen tarina**

*Katsotaan yhdessä yhtä tai useampaa kuvaa. Mietitään, millaiseen tarinaan kuvat voisivat liittyä. Tarinan kehittelyn apuna voi käyttää paperia, jossa on lokeroita. Lokerot voidaan nimetä ja niihin voidaan kirjoittaa apukysymyksinä esimerkiksi: alku; kuka on päähenkilö? millainen hän on? tilanne; mitä päähenkilölle tapahtuu? mitä hän tavoittelee? miten hän tavoittelee sitä? käännekohta; mitä yllättävää tapahtuu? seuraus; mitä käännekohtasta seuraa? mihin päähenkilö etenee? ratkaisu; miten tarina päättyy? onko tarinalla iloinen vai surullinen loppu? saako päähenkilö haluamansa?*

### **Sanomalehtiruno**

*Jokainen valitsee sanomalehden sivun, jolla on tekstiä. Tekstiä voi rajata esimerkiksi yhteen uutiseen tai palstaan. Runolle voidaan antaa myös jokin teema. Tekstistä aletaan "etsimään piilotettua" runoa ylivivaamalla sanoja, joita runossa ei halua käyttää. Jäljelle jäävät sanat, joista syntyy runo. Lopuksi runot luetaan muille. Runot voidaan niiden "etsimisen" jälkeen kirjoittaa paperille ja laittaa esille.*

### **Sormimaalaus**

*Tehdään kuvataideteokset sormia tai muita kehon osia, kuten jalkoja käyttämällä. Aiheen voi valita esimerkiksi vuodenaikoihin, luontoon, olotilaan tai tunteiden ilmaisuun liittyen. Menetelmän tarkoituksena on vapauttaa osallistujat syventymään taidemenetelmään ja luovuuteen. Menetelmän avulla voidaan herätellä myös tunneaistia.*

### **Luontotaideteos**

*Maahan asetellaan kehykset kepeistä. Osallistujia pyydetään etsimään luonnosta erilaisia luontoelementtejä, esimerkiksi lehtiä, kiviä tai käpyjä. Kun mieluisat luontoelementit on löydetty, kokoonnutaan kehyksien eteen ja esitellään löydökset yksitellen. Esittelyn jälkeen luontoelementit asetellaan yksitellen kehyksiin. Lopuksi katsellaan yhteistä teosta ja mietitään mitä se voisi kertoa.*

### **Tarinapatsas**

*Valitaan jokin lyhyehkö satu/tarina tai useita runoja tai musiikkikappaleiden sanoituksia. Tarinaa tai runoa luettaessa osallistujien tehtävänä on esittää tarinapatsasta eli liikkua ja elehtiä niin, mikä heidän mielestään kuvaa äsken luetua. Tarkoitus ei ole miettiä liikaa vaan tehdä sellainen liike, mikä tulee ensimmäisenä mieleen. Lukemisessa on hyvä pitää taukoja, jotta osallistujat ehtivät tehdä liikkeitä tarinan mukana.*

### **Tunteet**

*Tuokiota varten mietitään valmiiksi tunnetiloja esimerkiksi "iloinen" sekä "vihainen". Harjoitteessa osallistujat yrittävät esittää tunnetiloja, haluamallaan tavalla liikehtien ja ilmehtien. Osallistujat voivat osallistua myös "näyteltävien" tunnetilojen keksimiseen.*



### **Muistorasia**

*Muistorasiaan kerätään omiin muistoihin liittyviä taideteoksia ja mahdollisesti myös muita pienesineitä. Muistorasiana voi toimia esimerkiksi vanha matkalausku, pahvista tehty rasia/laatikko tai muu vastaava. Muistorasia voidaan tehdä yksin tai yhdessä.*

### **Voimavarapuutyöskentely**

*Harjoitteessa tehdään voimavarapuu yksilöllisesti tai yhdessä. Puu voidaan tehdä esimerkiksi maalaamalla, luontomateriaaleja käyttämällä tai leikkaamalla puun runko kartongista. Puun juuret kuvastavat: omia voimavaroja, puun lehdet: voimavaroja vieviä asioita, puun lehdistö: mitä haluaa itsessä kehittää, puun hedelmät: unelmia ja haaveita liittyen tulevaisuuteen.*

*(Puun lehtiä voi tehdä esimerkiksi lehtiväripainannalla)*

### **Elämäntie**

*Harjoitteessa piirretään oma elämä tienä, matkana tai karttana, jonka varrella on piirrettyjä tai kirjoitettuja tapahtumia, menetyksiä, tappioita ja kohokohtia koko elämän ajalta. Piirroksilla ja sanoilla voidaan kuvata myös tapahtumiin liittyviä tunnetiloja ja ajatuksia. Tien voi tehdä kuten haluaa – se voi olla suora, mutkitteleva tai vaikkapa sokkelo. Tietä voidaan myös jatkaa tulevaisuuteen. Harjoitus voidaan purkaa ryhmässä niin, että jokainen esittelee oman tiensä sillä tavoin kuin itse haluaa.*

### **Naamiot**

*Jokaiselle osallistujalle annetaan kaksi paperia. Osallistujat ohjeistetaan piirtämään toiseen paperiin kuva omista kasvoista, joista ilmenee tunne, miltä tällä hetkellä tuntuu. Toiseen paperiin piirretään kuva kasvoista, sellaisena kuin ajattelee toisten näkevän itsen. Ensimmäinen kuva on nimeltään ”miltä minusta tuntuu” ja toinen ”miltä näytän toisista”. Kun kuvat on saatu valmiiksi, jokainen voi näyttää kuvansa vuorollaan ja kertoa niistä. Kuvista voidaan keskustella.*

*(Voidaan tehdä myös kolmas kuva, joka kuvaa sitä, miten haluaisi muiden näkevän itsen)*