

Anne Ballini

## **”Kipinä jäi!” – draamatyöpaja Kainuun**

### **Kulttuuripaja Marilynin nuorille mielenterveys- kuntoutujille**



Sairaanhoitaja  
Sosiaali- ja terveysala  
Syksy 2019



**KAMK • University  
of Applied Sciences**

## Tiivistelmä

**Tekijä:** Ballini Anne

**Työn nimi:** "Kipinä jäi!" – draamatyöpaja Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorille mielenterveyskuntoutujille

**Tutkintonimike:** Sairaanhoidaja (AMK), hoitotyön koulutusohjelma

**Asiasanat:** mielenterveys, mielenterveyskuntoutus, mielenterveyden edistäminen, draamamenetelmät

Nuorten henkinen pahoinvointi ja mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet. Noin joka viides suomalainen nuori kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Nuorten yleisimmät mielenterveyden häiriöt ovat masennus sekä ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöt. Itsemurha on yksi yleisimpiä 15–19-vuotiaitten kuolinsyitä. Joka viides suomalainen nuori viiltelee itseään. Tämän tuotteistetun opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Sosped-säätiön alaisen Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa toteutettava draamatyöpaja. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin.

Draamatyöpajan työskentelymenetelminä käytettiin luovaa kirjoittamista, luottamus-, kontakti- ja keskitymisharjoituksia sekä musiikkiharjoituksia, näyttämöharjoituksia ja improvisaatiota. Jokainen kokoontuminen alkoi Mitä minulle kuuluu tänään -ringillä, jossa kartoitettiin osallistujien voimavarat ja mielialat. Toiminnallinen sisältö pohjautui nuorten mielenterveyskuntoutujien tuottamaan omakohtaiseen materiaaliin. Draamatyöpajassa käsiteltiin muun muassa koulukiusaamista, parisuhteen ongelmia ja hylätyksi tulemisen kokemuksia sekä voimaantumista, toivoa ja koettua onnellisuutta. Draamatyöpajan päätteeksi esitettiin harjoitusmateriaaliin perustuva 40 minuutin esitys.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä on perehdytty mielenterveyteen, luovien menetelmien terapeuttiseen käyttöön ja luovaan ryhmätoimintaan auttamismenetelmänä sekä kotimaisiin ja kansainvälisiin tutkimuksiin aiheista. Teoriatiedon pohjalta ja tuotteistamisprosessia hyödyntäen valmistui 20 tapaamiskerran draamatyöpaja Kainuun Kulttuuripaja Marilynin seitsemälle nuorelle mielenterveyskuntoutujalle. Heistä naisia oli neljä ja miehiä kolme. Draamatyöpajan arviointi toteutettiin osallistuvan havainnoinnin ja osallistujien antaman suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta. Niiden perusteella voidaan tehdä johtopäätös, että opinnäytetyön tekijä ja nuoret mielenterveyskuntoutajat kokivat draamatyöpaja-toiminnan hyödylliseksi keinoksi edistää mielenterveyttä.

Draamatyöpajaan osallistuneet tahtoivat jatkaa draamatyöskentelyä osana Kainuun Kulttuuripaja Marilynin toimintaa. Jatkotutkimusaiheiksi nousivat esille sairaanhoidajakoulutuksen viimeisen, syventävän harjoittelun aikainen kymmenviikkoinen draamatyöpaja mielenterveyskuntoutujien kanssa sekä draamatyöpajassa esiin nousseen koulukiusaamisen teeman syventäminen draamamenetelmin.

## Abstract

**Author:** Ballini Anne

**Title of the Publication:** "The Spark Remains!" – a drama workshop for young mental health rehabilitees at Kainuu Culture House Marilyn

**Degree Title:** Bachelor of Health Care, Nursing

**Keywords:** mental health, mental health rehabilitation, mental health promotion, drama methods

Mental ill-health and mental disorders have become more common among young people. Approximately every fifth young person in Finland suffers from some mental disorder. The most common mental disorders in adolescence are depression, anxiety and substance abuse disorders. Suicide is one of the most common causes of death between 15–19 years of age. Every fifth Finnish young person harms themselves by cutting. The aim of this functional thesis was to promote the mental health of young mental health rehabilitees at Kainuu Culture House Marilyn using creative methods.

The purpose of the thesis was to plan, implement and evaluate a drama workshop for young mental health rehabilitees at Kainuu Culture House Marilyn located in Kajaani. The thesis was commissioned by Kainuu Culture House Marilyn, administered by the Sosped foundation. The methods used in the drama workshop were creative writing, confidence-enhancing exercises, contact and concentration exercises, music and stage rehearsals and improvisation. Every meeting started with a How am I today -discussion in order to find out the mental resources and feelings of the participants. The functional content of the drama workshop was based on personal material produced by the young mental health rehabilitees. The drama workshop dealt with issues such as bullying, problems with intimate relationships, feelings of rejection, empowerment, hope and experienced happiness. A 40-minute performance, based on the rehearsal material, was performed at the end of the drama workshop.

The theoretical background was based on mental health, therapeutic use of creative arts, creative group activity as a healing method and research results. Based on the theory and the practical process, a drama workshop of 20 meetings was created for seven mental health rehabilitees at Kainuu Region Culture House Marilyn in Kajaani. The drama group consisted of four females and three males. The evaluation of the drama workshop was conducted by participant observation and by verbal and written feedback given by the participants.

As a conclusion of the evaluation, the drama workshop was found to be a useful tool for young mental health rehabilitees in promoting mental health. The participants were willing to continue using drama methods as part of mental health rehabilitation at Kainuu Region Culture House Marilyn. As a topic for further research it was suggested that a ten week drama workshop for young mental health rehabilitees could be organized as part of the final practical placement at Kajaani University of Applied Sciences. Another topic could be a drama workshop focusing on bullying and its impact on a mental health rehabilitee's life.



*Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorille lämmin kiitos osallistumisesta! (Kuva P-R 2018)*

## Sisällys

|      |                                                                   |    |
|------|-------------------------------------------------------------------|----|
| 1    | Johdanto .....                                                    | 1  |
| 2    | Toimintaympäristö Kainuun Kulttuuripaja Marilyn .....             | 2  |
| 3    | Mielenterveys .....                                               | 3  |
| 3.1  | Mielenterveys käsitteenä .....                                    | 3  |
| 3.2  | Mielenterveystyö ja -palvelut .....                               | 4  |
| 3.3  | Mielenterveyden edistäminen .....                                 | 5  |
| 3.4  | Nuorten mielenterveyden häiriöt .....                             | 6  |
| 4    | Luovien menetelmien terapeuttinen käyttö .....                    | 9  |
| 4.1  | Luovuuden ja taiteen terapeuttiset vaikutukset .....              | 9  |
| 4.2  | Musiikin terapeuttinen käyttö .....                               | 11 |
| 4.3  | Kirjallisuuden terapeuttinen käyttö .....                         | 12 |
| 4.4  | Draamamenetelmien terapeuttinen käyttö .....                      | 13 |
| 5    | Luova ryhmätoiminta auttamismenetelmänä .....                     | 15 |
| 5.1  | Ryhmä käsitteenä .....                                            | 15 |
| 5.2  | Luovan ryhmän ohjaajan tehtävät .....                             | 17 |
| 5.3  | Toimiva ryhmä .....                                               | 19 |
| 6    | Luovien menetelmien yhteys hyvinvointiin tutkimusten mukaan ..... | 21 |
| 7    | Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä .....         | 24 |
| 8    | Draamatyöpajan tuotteistamisprosessi .....                        | 25 |
| 8.1  | Kehittämistarpeen tunnistaminen .....                             | 26 |
| 8.2  | Ideointi .....                                                    | 27 |
| 8.3  | Luonnostelu .....                                                 | 27 |
| 8.4  | Kehittely .....                                                   | 29 |
| 8.5  | Viimeistely .....                                                 | 30 |
| 9    | Draamatyöpajan toteutus .....                                     | 31 |
| 10   | Draamatyöpajan arviointi .....                                    | 38 |
| 10.1 | Osallistujien arviointi draamatyöpajasta .....                    | 38 |
| 10.2 | Ohjaajan arviointi draamatyöpajasta .....                         | 42 |

|        |                                              |    |
|--------|----------------------------------------------|----|
| 10.3   | Johtopäätökset .....                         | 44 |
| 11     | Pohdinta .....                               | 45 |
| 11.1   | Opinnäytetyön luotettavuus.....              | 45 |
| 11.2   | Opinnäytetyön eettisyys .....                | 48 |
| 11.3   | Ammatillisen osaamisen kehittyminen.....     | 50 |
| 11.3.1 | Eettisen osaamisen kehittyminen .....        | 51 |
| 11.3.2 | Ohjaus- ja opetusosaamisen kehittyminen..... | 52 |
| 11.4   | Jatkotutkimusaiheet .....                    | 53 |
|        | Lähteet .....                                | 54 |
|        | Liitteet                                     |    |

## 1 Johdanto

Nuorten henkinen pahoinvointi ja mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet. Koulutuksen ja työelämän vaatimukset ja arvot ovat koventuneet. Noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Nuorilla on muun muassa ahdistuneisuushäiriöitä, syömis- ja käyttöhäiriöitä, masennusta ja mielialahäiriöitä. (Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 10.) Joka viides suomalainen nuori viiltelee itseään. Itsemurha on yksi yleisimpiä 15–19-vuotiaitten kuolinsyitä. (Nuorten mielenterveyshäiriöt 2019.) Mielenterveyden häiriöt ovat nykyään keskeinen väestön elämänlaatua ja toimintakykyä heikentävä terveydellinen ja kansantaloudellinen ongelma (Soisalo 2012, 17). Tutkitusti luovat auttamismenetelmät, taide ja kulttuuri voivat lisätä nuoren näkökulmaa elämäntilanteeseen ja antaa ratkaisumalleja arjen haasteissa (Karvonen 2009, 165). Toiminnallisia menetelmiä voidaan soveltaa osana psykoemootioihin vaikuttavaa vuorovaikutteista hoitotyötä (Soisalo 2012, 82).

Tämän tuotteistetun opinnäytetyön toimeksiantaja on Sosped-säätiön alainen Kainuun Kulttuuripaja Marilyn ja kulttuuripajatoiminnan päällikkö Jaana Vanhala. Toimeksiantajaa kiinnosti Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä toteutettava mielenterveyttä edistävä draamatoiminta kuntouttavana välineenä. Toimeksiantaja tahtoi edistää positiivista minäkuvaa vahvistavaa luovaa toimintaa osana nuorten psyykkistä hyvinvointia ja elämänhallintaa. (Vanhala, puhelinkeskustelu helmikuu 2018.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa toteutettava draamatyöpaja. Tavoitteena oli edistää Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin. Tutkimuskysymyksenä oli: Miten draamatyöpajatyöskentelyn avulla edistetään Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä? Opinnäytetyössä pätevät laadullisen, aineistolähtöisen tutkimuksen kriteerit. Siinä päättely on induktiivista edeten yksittäisestä havainnosta laajemmaksi kokonaisuudeksi (Kylmä & Juvakka 2012, 22).

Tässä opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, joka on mielenterveysongelmien vuoksi kuntoutettava tai kuntoutuva. (Kielitoimiston sanakirja 2018.) Draamatyöskentelyllä tarkoitetaan draamallisia, toiminnallisia menetelmiä ryhmän kokoontumisten aikana. Draamatyöskentely on osa draamatoiminnan kokonaisuutta. Draamatyöpaja toteutettiin ajanjaksolla 19.9.–20.10.2018.

## 2 Toimintaympäristö Kainuun Kulttuuripaja Marilyn

Opinnäytetyön toimintaympäristö oli Sosped-säätiön alainen Kainuun Kulttuuripaja Marilyn. Vuonna 1984 perustettu valtakunnallinen sosiaalialan järjestö Sosped-säätiö hallinnoi osana sosiaalipedagogista toimintaansa nuorten kulttuuripajoja Helsingissä, Lohjalla, Tampereella, Mikkelissä, Suomussalmella ja Kajaanissa. Yleisenä tavoitteena on edistää 18–35-vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia, osallisuutta sekä työ- ja toimintakykyä vertaisuuteen perustuvan mielekkään tekemisen kautta. Kulttuuripajamallissa keskitytään osallistujien voimavaroihin, vahvuuksiin ja uuden oppimisen mahdollisuuksiin. (Sosped-säätiö n.d.)

Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä koulutetut vertaisohjaajat ohjaavat toiminnallisia vertaisryhmiä 18–35-vuotiaille haastavassa elämäntilanteessa oleville nuorille. Ryhmät perustuvat ohjattuun toiminnalliseen vertaistukeen. Henkilökunta kouluttaa ohjaajat ja toimii ryhmien taustatukena. Toiminta on vapaaehtoista ja maksutonta. Ryhmätoiminnan myötä etsitään luontevia välineitä sosiaalisten taitojen kehittämiseen sekä toimintakyvyn parantamiseen, jossa osallistujien voimavarat, vahvuudet ja yhdessä oppiminen lisääntyvät. (Pajaesittely Marilyn n.d.)

Kainuun Kulttuuripaja Marilynin sosiaalipedagoginen työote perustuu yhteisön jäsenyyteen, kokemukselliseen oppimiseen, vuorovaikutukseen ja tunneosaamiseen. Toiminta edistää ihmisen sisäistä kasvua, kohtaamista, yhteisöllisyyttä ja omaan ympäristöön vaikuttamista. Kulttuuripaja kohentaa osallistujien hyvinvointia, mikä näkyy tutkimuksen mukaan vähentyneessä mielenterveyspalveluiden käytössä. Pajatoiminnan positiivisia vaikutuksia ovat myös toiveikkuus tulevaa kohtaan, syyn löytäminen lähteä liikkeelle ja olla aktiivinen, vahvistunut itseohjautuvuus, säännöllisempi vuorokausirytmä, uudet merkitykselliset ihmissuhteet sekä vahvistuneet vuorovaikutustaidot. (Pajaesittely Marilyn n.d.)

### 3 Mielenterveys

Tässä luvussa käsitellään mielenterveyden käsitettä, mielenterveystyötä ja -palveluja, mielen-terveyden edistämistä sekä nuorten mielenterveyden häiriöitä. Nämä aiheet linkittyvät opinnäy-tetyön toiminnallisen osuuden suunnitteluun ja toteuttamiseen. Mielenterveyden häiriöille al-tistavia tekijöitä ovat muun muassa pitkäaikaistyöttömyys ja tuloerojen kasvu sekä alkoholi-juomien saannin helpottaminen ja työelämän paineet. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 25.) Vain osa psyykkisesti oireilevista nuorista on palvelujen piirissä johtuen hoidon tarpeen ar-viointin vaikeudesta, leimautumisen pelosta, rajallisista resursseista ja tiedon puutteesta sekä ongelmista hoitoketjussa. (Gyllenberg, Marttunen & Sourander 2016, 124.)

#### 3.1 Mielenterveys käsitteenä

Mielenterveyden käsitteelle ei ole yksiselitteistä määritelmää. Psykoanalyytikko Sigmund Freu-din (1856–1939) kuuluisan määritelmän mukaan mielenterveys on kykyä rakastaa ja tehdä työ-tä. Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa jokainen yksilö ymmärtää oman potentiaalinsa, pystyy selviytymään elämän normaaleista rasituksista, voi työskennellä tuottavasti ja hedelmällisesti sekä kykenee osallistumaan yhteisöönsä. WHO korostaa mielenterveyden positiivista ulottuvuutta. Sen mu-kaan terveys on täydellinen fyysinen, henkinen ja sosiaalinen hyvinvointi eikä pelkästään sairau-den tai vamman puuttuminen. (Mental health: a state of well-being 2014.)

Ihmisen mielen kehitykselle luodaan perusta lapsuudessa ja nuoruudessa. Suotuisissa olosuh-teissa yksilöllä on aikuisikään tullessaan riittävä älykkyys ja sosiaaliset taidot, kyky tunne-elämänsä ja käyttäytymisensä ymmärtämiseen ja säätelyyn sekä kyky tuntea myötätuntoa ja kiintyä toisiin. (Puura & Laukkanen 2016, 22.) Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin ja sosiaaliseen osallistumiseen, toisista välittäminen ja rakkaus sekä kyky ja halu vuorovaikutukseen ja työntekoon. Kun mieleltään terve yksilö kohtaa vaikeuksia, hän hallitsee ahdistusta riittävästi. Hän osaa erottaa oman ajatusmaailman ja ulkoisen todellisuuden stressis-säkin. Hän on sosiaalisesti itsenäinen ja yksilöllisesti luova. (Karila-Hietala ym. 2018, 12.)

Mielenterveyteen kuuluu nykyään psyykkinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Lä-hestymistapa mielenterveyteen on salutogeeninen, terveyttä painottava, ei patogeeninen, sai-rautta korostava. (Karila-Hietala ym. 2018, 11.) Fyysinen terveys ja mielenterveys ovat vuorovai-

kutuksessa keskenään. Ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2012, 17).

Mielenterveyteen vaikuttavat sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot, kokemukset ja yksilölliset tekijät (Kuhanen ym. 2012, 17). Mielenterveyden yksilöllisiin tekijöihin sisältyvät fyysinen terveys ja emotionaalis-kognitiiviset toiminnot eli tunne ja ajattelu. Niihin kuuluvat myös identiteetti, minäkäsitys ja itsensä hyväksyminen, itsearvostus ja -luottamus, autonomia ja sopeutumiskyky. Myös selviytymis- ja stressinhallintataidot sekä elämäntarkoituksen kokeminen sisältyvät mielenterveyden yksilöllisiin tekijöihin. (Noppari ym. 2007, 20.)

Soisalo (2012, 101–102) korostaa oman taustan, iän, eletyn elämän ja oman kulttuurin vaikuttavan siihen, mitä pidämme normaalina. Mielenterveys on käsitteenä edelleen hajanainen ja monimerkityksinen, sillä siihen vaikuttavat vahvasti yhteisölliset, rakenteelliset ja kulttuuriset tekijät. Jokainen voi Soisalon mukaan tehdä paljon henkisen toimintakykynsä hyväksi rikastuttamalla voimavarojaan ja lisäämällä selviytymistaitojaan.

Positiivisen mielenterveyden käsite on selkiyttänyt ja jäsentänyt mielenterveys–mielensairaus -käsitteiden eroa. Se on yksilön ja yhteiskunnan voimavara ja olennainen osa terveyttä ja hyvinvoinnin kokemusta. (Kuhanen 2012, 17.) Positiivisen mielenterveyden käsitteitä on useita. Niiden määrittelyjä yhdistävät yksilön taito kohdata vastoinikäymisiä, vaikuttamismahdollisuudet elämään, toiveikkuus ja elämänhallinnan tunne sekä tyydytystä tuottavat sosiaaliset suhteet ja myönteinen käsitys itsestä ja kehittymismahdollisuuksistaan. Positiivinen mielenterveys on emotionaalista, psykologista, sosiaalista, fyysistä ja hengellistä hyvinvointia. (Positiivinen mielenterveys 2019.)

### 3.2 Mielenterveystyö ja -palvelut

Suomen Mielenterveys ry:n (2019) mukaan yksi mielenterveystyöhön investoitu euro maksaa itsensä takaisin viisinkertaisesti (Kulttuuri lisää hyvinvointia 2019). Mielenterveyslain määritellyn mukaan mielenterveystyö on laajempi käsite kuin mielenterveyspalvelut (Kaivosoja & Kaukonen 2016, 801). Mielenterveyslain alaisella mielenterveystyöllä tarkoitetaan lain ensimmäisen pykälän mukaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveyden häiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä (L 14.12.1990/1116). Mielenterveyspalveluilla tarkoitetaan henkilölle

hänen sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavia sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita (Kaivosoja & Kaukonen 2016, 801).

Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden osana mielenterveystyöhön kuuluu väestön elinolojen kehittäminen mielenterveyden häiriöiden syntyä ehkäiseviksi, mielenterveystyötä edistäviksi ja mielenterveyspalvelujen järjestämistä tukeviksi (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 261). Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämät mielenterveyspalvelut tulee järjestää alueen palvelujen tarpeen mukaisiksi sekä sisällöltään että laadultaan. Perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja sosiaalihuollon mielenterveyspalveluiden tulee muodostaa toimiva kokonaisuus. Mielenterveyspalvelut tulee järjestää ensisijaisesti avopalveluina. Oma-aloitteista hoitoon hakeutumista ja itsenäistä suoriutumista tulee tukea. Lasten ja nuorten mielenterveyden avohoidossa kunnan on käytettävä tarpeellisia ja riittäviä tukitoimia kotona selviytymisen mahdollistamiseksi. (Kaivosoja & Kaukonen 2016, 802.)

Sosiaalihuoltolain mukaan mielenterveystyöllä vahvistetaan yksilön ja yhteisön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä sekä poistetaan ja vähennetään sitä vaarantavia tekijöitä (L 1301/2014). Lain merkittävä tavoite nuorten mielenterveystyön kannalta on sosiaalipalvelujen painopisteen siirtäminen korjaavista toimista hyvinvoinnin edistämiseen ja varhaiseen tukeen. Lain mukaan sosiaalihuollossa tehtävän mielenterveystyön on muodostettava toimiva kokonaisuus muun sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. (Kaivosoja & Kaukonen 2016, 802.)

Terveydenhuoltolain tarkoituksena on muun muassa edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Terveydenhuoltolaissa säädetään terveydenhuollon palvelujen sisällöstä. Sen mukaan kunnan on muun muassa järjestettävä alueensa asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarpeellinen mielenterveystyö, jonka tulee muodostaa toimiva kokonaisuus kunnassa tehtävän muun sosiaali- ja terveydenhuollon kanssa. (L 1326/2010.) Mahdollisuutta hakeutua palveluihin on erityisesti tuettava. Terveydenhuoltolain toteutumista valvovat Sosiaali- ja terveystieteiden lupa- ja valvontavirasto Valvira sekä aluehallintovirastot. (Kaivosoja & Kaukonen 2016, 801.)

### 3.3 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on elinikäinen prosessi. Mielenterveyttä edistävät vuorovaikutus, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taito kohdata vastoinkäymisiä. Maailman terveysjärjestö (WHO) painottaa, että mielenterveyttä ei tule käsitellä vain mielensairauksien näkökul-

masta, vaan mielenterveyden edistäminen tulee nähdä laajempänä kokonaisuutena. Mielenterveyden häiriöiden ennalta ehkäisevinä tekijöinä ovat selviytymiskeinot, joiden avulla ihminen selviytyy elämän stressaavista ja kuormittavista tilanteista. Mielenterveyden edistämässä tavoitellaan positiivista mielenterveyttä. (Kuhanen ym. 2012, 27.)

Positiivisen mielenterveyden käsitettä voidaan pitää synonyyminä mielen hyvinvoinnille, joka on koko elämän ajan muovautuva ominaisuus. Siihen vaikuttavat muun muassa yksilölliset ominaisuudet ja kokemukset, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteiskunnan rakenteet sekä resurssit ja arvot. Positiivinen mielenterveys on toiveikkuutta, elämänhallinnan tunnetta, myönteistä käsitystä omasta itsestä ja mahdollisuuksistaan sekä vastoinkäymisten kohtaamisen taitoa. Edistettäessä positiivista mielenterveyttä varhaisen tuen merkitys on tärkeä. Vahvat psyykkiset voimavarat suojaavat haastavissa elämäntilanteissa. (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019.)

Mielenterveyden edistämässä on olennaista resilienssin kasvattaminen. Resilienssi, psyykinen kimmoisuus, on hyvää palautumiskykyä kuormitustilasta ja kykyä kohdata vaikeuksia ja traumoja ilman mielenterveyden häiriintymistä. Se on sinnikkyyttä toipua vastoinkäymisistä ja sisukkuutta nousta uudelleen jaloilleen. (Tamminen, Karlsson & Santalahti 2016, 429.) Resilienssin voi suomentaa muun muassa joustavuudeksi, pärjäävyydeksi, lannistumattomuudeksi, sopeutumis-, selviytymis- ja palautumiskykyisyydeksi, kestävyudeksi, sisuksi ja sinnikkyudeksi. (Poiijula 2018, 16.)

Mielenterveyttä edistetään terveydenhuollossa näyttöön perustuvilla toimenpiteillä. Tehdään kotikäyntejä, mahdollistetaan työelämä ja tehdään organisatorisia toimia stressin vähentämiseksi työelämässä. Stressiä vähentävä ryhmätoiminta edistää mielenterveyttä, samoin vertaistukiryhmät ja yksinäisyyttä ehkäisevät ryhmät. Käytössä ovat myös muun muassa mielenterveyden ensiapukurssit ja asuinympäristön parantamistoimet. (Noppari ym. 2007, 122.) Mielenterveyden edistämiseksi järjestetään kuntoutusta, jonka tarkoitus on tukea oireiden lieventymistä ja toimintakyvyn korjaantumista. Perhe on keskiössä toimintaan ohjaajana ja tukijana. (Piha & Tainio 2018, 686–687.)

### 3.4 Nuorten mielenterveyden häiriöt

Nuorten yleisimmät mielenterveyden häiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. Tavallista on, että depressiosta kärsivällä nuorella on myös jokin ahdistuneisuushäiriö tai

käytöshäiriöisellä nuorella on myös päihdehäiriö. (Marttunen ym. 2013, 10.) Ainakin puolella nuorista, joilla on mielenterveyden häiriö, on kaksi tai useampia samanaikaisia mielenterveyden häiriöitä (Marttunen ym. 2013, 11). Kuitenkin vain noin 20–40 % mielenterveyden häiriöistä kärsivistä nuorista on asianmukaisen avun piirissä suomalaisten nuorten mielenterveyspalvelujen käyttöä koskeneiden tutkimusten mukaan (Sourander & Marttunen 2016, 122).

Souranderin ja Marttusen (2016, 117–118) mukaan psykiatristen häiriöiden yleistymiseen nuoruudessa vaikuttavat pääasiassa masennustilojen sekä syömis-, käytös- ja päihdehäiriöiden yleistyminen. Nuoruusiässä masennusta esiintyy tytöillä kolmin- tai nelinkertaisesti poikiin verrattuna. Valtaosa syömishäiriöisistä on tyttöjä. Nuorisopsykiatrisista potilaista enemmistö on tyttöjä. Käytös- ja päihdehäiriöitä taas on enemmän nuorilla pojilla kuin tytöillä. Kinnunen (2011, 105) toteaa nyky-yhteiskunnassa arvostettavan menestystä ja ulkoisia ominaisuuksia enemmän kuin aiemmin, millä Kinnusen mukaan oletettavasti on vaikutusta mielenterveyden muotoutumisessa.

Aalbergin (2016, 35) mukaan nuoruusiässä kesken oleva psykologinen kehitys vaatii väistämättömiä törmäyksiä ja optimaalisia pettymyksiä, jotka kuitenkin ovat kasvua eteenpäin vieviä voimia. Monille nuorille siirtymävaihe nuoruudesta aikuisuuteen on haastavaa. Elämänmuutokset ja yksinäisyys saattavat laukaista päihde- ja mielenterveysongelman tai johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen. (Gyllenberg ym. 2016, 127.) Nuori tarvitsee ikätovereiden ryhmää, isompaa kokonaisuutta, joka suojelee nuoren haurasta itsekuvaa (Aalberg 2016, 41).

Masennus ja monet muut psyykkiset oireet sekä mielenterveyden häiriöt saattavat ilmaantua jo nuoruudessa. Tutkitusti noin puolet aikuisiän mielenterveyden häiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä häiriöstä ennen 24. ikävuotta. (Marttunen ym. 2013, 10.) Ohimenevä ahdistus on nuorilla yleistä. Ahdistus, pelko- ja jännitystilat muuttuvat ahdistuneisuushäiriöiksi silloin, kun ne vaikuttavat ystävyssuhteiden solmimiseen ja ylläpitoon, koulunkäyntiin ja harrastuksiin. (Marttunen ym. 2013, 17.)

Nuorten henkiseen pahoinvointiin voi liittyä heikentynyt kyky hallita vihan tunteita ja taipumusta väkivaltaiseen käytökseen. Nuori saattaa viiillellä, ottaa lääkkeiden yliannostuksia, juoda humalahakuisesti tai ottaa riskejä liikenteessä toivoen, että joku puuttuu hänen tilanteeseensa. Nuoren masennustiloihin liittyy suurentunut itsemurhariski. (Korhonen & Marttunen 2006, 80–81.) Myytti siitä, että itsemurhasta puhuva ei sitä tee, on virheellinen, sillä valtaosa itsemurhaan päätyneistä on tavalla tai toisella ilmaissut aikeensa tai yrittänyt aiemmin itsemurhaa (Marttunen, Laukkanen, Kumpulainen & Puura 2016, 394).

Ulkoapäin nuoren sisäisiä tekijöitä on vaikea havaita. Niiden tunnistamiseksi tarvitaan luottamuksellinen suhde turvalliseen läheiseen. Nuorta ymmärtääkseen on oltava taitoa kysyä, mitä hän tuntee ja ajattelee. Kun ymmärtää nuoren sisäistä maailmaa ja ottaa hänen sanansa todesta, voi auttaa nuorta. (Kinnunen 2011, 105–106.) Luovat harjoitukset, kuten kirjoittaminen, tanssiminen ja roolityöskentely voivat antaa tunteille ja kokemuksille sanat ja lisätä nuoren näkökulmia itseän, opiskeluun ja ihmissuhteisiin sekä avata ratkaisumalleja arjen haasteisiin (Karvonen 2009, 165).

#### 4 Luovien menetelmien terapeuttinen käyttö

Tässä luvussa käsitellään luovuuden ja taiteen terapeuttisia vaikutuksia sekä musiikin, kirjallisuuden ja draamamenetelmien terapeuttista käyttöä. Terapeuttisuudella tässä tarkoitetaan taiteiden harrastamisen positiivisia, hoitavia vaikutuksia mielenterveydelle. Luovissa menetelmissä korostuu taideteoksen tuottamisen sijaan työskentelyprosessin aikaisten kokemusten merkitys ja vaikutus itseymmärrykseen ja oppimiseen. Toiminnan taustalla on jokin valittu taidemuoto, mutta sen tavoitteet eivät ole taiteelliset. Luovat menetelmät tuottavat myös lopputuotoksia ja esityksiä, jotka ovat merkityksellisiä toimintaan osallistuville ja vahvistavat heidän itsetuntoaan sekä osaamistaan. (Jussila & Lundahl 2011, 15–16.) Tutkimusten mukaan taiteilla on terapeuttinen, hyvinvointitunnetta lisäävä vaikutus mielialaan. Luovissa menetelmissä lisätään tunteiden ilmaisua taidetta välineenä käyttäen. Tutkitusti taide-elämykset avaavat suljetun ja tukahduttetun yhteyden varhaisiin traumakokemuksiin. (Hyyppä 1997, 269.)

Kainuun Kulttuuripaja Marilynin draamatyöpajan luovina menetelminä käytettiin musiikkia, kirjallisia harjoituksia sekä draamatyöskentelyä. Siksi tässä luvussa keskitytään kertomaan musiikin, kirjallisuuden ja draamamenetelmien terapeuttisesta käytöstä. Draamatyöpajassa toiminta ei ollut musiikki-, kirjallisuus- eikä draamaterapiaa. Niitä käyttävät koulutuksen saaneet terapeutit.

Luovien menetelmien soveltamisen avulla voidaan vaikuttaa positiivisesti muun muassa tunteiden kehittymiseen. Tutkimuksissa on havaittu yhteisöllisen taidetoiminnan lisänneen nuorten kykyä tunnistaa ja hallita mielialoja ja tunteita. Taidetoiminta on auttanut nuoria pärjäämään arjessa hankalien tunteiden, stressin ja vastoinkäymisten kanssa. (Laitinen 2017, 34.)

##### 4.1 Luovuuden ja taiteen terapeuttiset vaikutukset

Luovuus ja taiteellinen ilmaisu ovat tunteiden käsittelyn ja purkamisen kanavia. Ihmisellä saattaa olla luovuutta, jota hän ei itse havaitse. Se voi ilmetä omaperäisinä ratkaisuna ja kykynä yhdistellä asioita epätavallisilla tavoilla. Luovat taidot kehittyvät tekemisen myötä. Samalla selkiytyy käsitys omista kyvyistä. (Satri 2015, 183.) Monet luovat terapiat sisältävät kokemuksen ryhmässä toimimisesta, jolla on sellaisenaan hyvää tekevä vaikutus (Hyyppä 1997, 268). Aktiivinen taiteisiin osallistuminen voi synnyttää monia fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia. Se voi vaikuttaa positiivisesti kulttuurisen ja sosiaalisen pääoman karttumiseen. Se voi vahvistaa aktii-

vista toimijuutta, sosiaalisia verkostoja, kykyjä ja toimimisen mahdollisuuksia sosiaalisissa tilanteissa ja ympäristöissä. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 16.)

Terapeuttisena menetelmänä luovuuden käyttö on toiminnallista ja usein ei-kielellistä. Tällaisia terapioita ovat muun muassa taideterapia ja musiikkiterapia, psykodraama, kirjallisuus, kerronta, kirjoittaminen, kuva-analyysi, tanssiterapia ja liiketerapia sekä ratsastusterapia. Luovissa auttamiskeinoissa tunteet saadaan liikkeelle. Tärkeää on kokemusten jakaminen ja yhteyden löytäminen omiin tunteisiin itseilmaisun ja vuorovaikutuksen syntymisen kautta. Nuoren identiteetti kehittyy kuvittelemalla ja tapahtumien syy-seuraussuhteita ennakoimalla. Luovien terapioiden käytössä sanallinen ilmaisu, tunteiden hallinta ja symbolikyky kehittyvät. (Erkolahti 2016, 559.)

Tutkimusten mukaan taide ja kulttuuritoiminta vaikuttavat hyvinvointiin ja terveyteen. Taiteen positiivisia vaikutuksia on tunnistettu suhteessa mielialaan ja tunteisiin, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden määrään, stressin kokemiseen ja hallintaan sekä kognitiivisiin toimintoihin, kuten havaintokykyyn ja muistiin. (Laitinen 2017, 87.) Aktiivinen kulttuuriharrastus on koettuun hyvään terveyteen yhteydessä, samoin hyvän elämän kokemuksiin ja pitkäikäisyyteen. Kulttuuri-toiminnan on tutkittu lisäävän osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja sallivuutta sekä luottamusta itseensä ja elämään. Näin puolestaan hyvinvointi lisääntyy ja yksinäisyys vähenee. Kulttuurin harrastaminen lisää luovuutta, aktiivisuutta ja elämänhallintaa. (Kulttuuri lisää hyvinvointia, 2019.)

Toiminnalliset luovat menetelmät voivat toimia merkittävänä voiman ja elämänolon antajina. Niiden kautta voi käydä läpi elämäkokemuksiaan ja oppia ymmärtämään elämänsä vaiheita. Ne auttavat tunnistamaan tunteita ja ilmaisemaan niitä. Oma tekeminen ja itsensä toteuttaminen voivat lisätä hoitavaa hyvän olon tunnetta. (Noppari ym. 2007, 214.) Laitisen (2017, 87) mukaan mielenterveyspalvelujen osana järjestetyn taiteellisen toiminnan on havaittu täydentävän perinteisiä lääkeliikkeen ja hoitotieteen keinoja ja käytänteitä ja jopa haastavan niitä toisinaan.

Taiteella voi yhteiskunnassa olla muun muassa eettisiä, moraalisia ja kasvattavia sekä terapeuttisia, terveyttä vahvistavia ja ratkaisuja etsiviä tehtäviä (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 8). Taiteet voivat tehdä näkyviksi tunnetiloja, joita on vaikea artikuloida. Kun taidelähtöisiä, osallistavia menetelmiä käytetään haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten kanssa, on tärkeä ottaa huomioon, että ihmisen ajatukset, tunteet ja toiminnan motiivit ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10–11.)

Taiteella on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mielialaan ja tunteisiin, masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden määrään ja stressin hallintaan sekä havaintokykyyn ja muistiin. Taiteen on myös

tutkittu vaikuttavan myönteisesti sopeutumis- ja sietokyvyn eli resilienssin kehittymiseen. (Laitinen 2017, 87.) Taiteellisen toiminnan on tutkittu lisäävän mielenterveyspalveluja käyttävien ihmisten itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta sekä itsensä hyväksymistä ja arvokkuuden tunnetta. Taiteellinen toiminta tutkitusti tarjoaa mahdollisuuksia saada korjaavia ja vahvistavia kokemuksia sekä muuttaa itseän kohdistuvia negatiivisia ja toimintaa rajoittavia käsityksiä. Taide tarjoaa mahdollisuuksia identiteetin uudelleenrakentamiseen. Osallistuminen taidetoimintaan voi auttaa rakentamaan positiivista identiteettiä, joka ei ole sairauden tai diagnoosin määrittämä. (Laitinen 2017, 90.)

#### 4.2 Musiikin terapeuttinen käyttö

Musiikin terapeuttisesta käytöstä on löydetty mainintoja yli 4000 vuotta vanhoista egyptiläisistä papyruskääröistä. Modernin musiikkiterapian syntyään pidetään Yhdysvaltoja. Toisen maailmansodan jälkeen musiikkia alettiin soveltaa terapeuttisena menetelmänä sodassa traumatisoituneille veteraaneille. Systemaattinen musiikkiterapiatoiminta alkoi Suomessa 1960-luvulla. (Lehtonen 1989, 15–16.) Laajemmin se on otettu käyttöön vuodesta 1973, jolloin musiikkiterapeuttien koulutus Suomessa aloitettiin (Ukkola-Vuoti 2019).

Musiikki on aina ollut osa ihmisen kulttuuria. Sen avulla saadaan kosketus henkilökohtaisiin elämyksiin ja jaetaan kollektiivisia kokemuksia. Sen avulla puretaan, jaetaan ja sidotaan tunteita. Musiikki antaa hallinnan ja osaamisen kokemuksia. Näin se lisää itsetuntemusta ja itsetuntoa sekä lujittaa minuutta. (Tervo 2016, 567.) Tutkimuksen mukaan musiikki aktivoi aivoissa laajaa, molemmille aivopuoliskoille ulottuvaa hermoverkkoa, joka säätelee auditiivisia, emotionaalisia, kognitiivisia ja motorisia toimintoja. Toistuva altistuminen musiikille voi parantaa muistia ja lisätä hermokasvutekijöiden määrää ja hermosolujen syntymistä aivoissa. (Särkämö & Huotilainen 2012.)

Musiikki ei ole vaihtoehtohoito, vaan sitä voidaan käyttää hoitoa täydentävänä terapiana. Terapeuttisella musiikilla on vaikutus sekä sen tuottajaan että vastaanottajaan. Tutkimusten mukaan jo 20 minuutin musiikin kuuntelu muuttaa geenien aktiivisuutta terveillä ihmisillä. Ainoastaan 3–5 prosenttia ihmisistä tutkimusten mukaan ei saa mielihyvää musiikista (anhedonia), vaikka pysyvät kokemaan sitä muuten. (Ukkola-Vuoti 2019.) Musiikin terapeuttisen vaikutuksen avulla psykiatristen potilaiden on havaittu kykenevän ilmaisemaan pitkään uinuneita tai tukahdutet-

tuina olleita tunteita, mikä on mahdollistanut keskusteluterapian aloittamisen. (Wilson 2003, 233.)

Musiikin mielihyvää tuottavan toimintamekanismin uskotaan liittyvän aivojen plastisuuteen, palkitsemis-, mielihyvä-, ja motivaatiojärjestelmiin sekä tunteiden, stressin sekä vireystason säätelyyn. Musiikilla saattaa olla vaikutusta myös elimistöä suojaavan immuunijärjestelmän toimintaan. Se aktivoi myös autonomista hermostoa. Musiikilla on mahdollisia psykologisia, fysiologisia sekä solu- ja molekyylitason vaikutuksia. Musiikin kuuntelu lisää hyvän olon hormonien dopamiinin, endorfiinin sekä endokannabinoidin erittymistä. Se tutkitusti myös vähentää stressihormoni kortisolin erittymistä. Musiikki auttaa myös aivohalvauksesta toipumisessa, sillä se vahdittaa aivojen vaurioituneiden osien korvautumista uusilla yhteyksillä tai kiertoteillä muiden osien välillä. Musiikilla on todettu positiivista vaikutusta myös liikkeiden säätelyyn, kognitioon, muistiin ja oppimiseen. Niin terveet kuin sairaat voivat lisätä musiikin avulla hyvinvointiaan. (Ukkola-Vuoti 2019.) Musiikin rytmi voi tuoda turvallisuutta ja järjestää kaoottista sisäistä maailmaa. Rytmi, ääni ja värähtely ovat ensimmäisiä asioita, joiden avulla ihminen tulee tietoiseksi itsestään jo kohdussa. (Ahonen-Eerikäinen 1996, 9.)

Nuoruudessa musiikilla on merkitystä identiteetin rakentumisessa, sosiaalisissa suhteissa ja tunteiden ja ilmaisun kanavoinnissa. Yhteinen musiikin tuottaminen ja tanssiminen auttavat ryhmäkoheesion muodostumisessa ja sosiaalisten siteiden lujittumisessa. (Särkämö & Huotilainen 2012.) Musiikin terapeuttisista vaikutuksista hyötyvät kehityksessään juuttuneet nuoret. Vetäytynyt ja masentunut nuori voi herättää musiikin avulla tunne-elämänsä eloon. Levoton ja aggressiivinen nuori voi löytää musiikista emotionaalista liikkumavaraa kasvuunsa. (Tervo 2016, 571.) Musiikki avaa sanat ohittavan kommunikaatiokanavan, joka vaikuttaa suoraan tunteisiin edistäen toimintaa, sosiaalista yhteistyötä ja hyvinolontunteita (Wilson 2003, 235).

#### 4.3 Kirjallisuuden terapeuttinen käyttö

Kirjallisuusterapeuttista toimintaa voidaan toteuttaa muun muassa päihde- ja muiden riippuvuuksien hoidossa ja ehkäisyssä sekä kouluissa ja erilaisissa harrasteryhmissä. Kirjallisuusterapiaa taas voi antaa ainoastaan siihen kouluttautunut lääkäri tai psykologi. Suomessa kirjallisuutta ja kirjoittamista on hyödynnetty muun muassa lasten ja nuorten terapiana ja terapeuttisena toimintana sairaaloissa psykiatrisen hoidon tukena sekä fyysisesti sairaiden tukena. Sitä käytetään myös lastensuojelussa, kielihäiriöisten ja kehitysvammaisten kuntoutuksessa sekä osana

koulu- ja sanataideopetusta. Oma apu -kirjallisuus katsotaan myös osaksi kirjallisuuden terapeutista käyttöä. Kirjallista materiaalia hyödyntävä itsehoidollinen terapia on todettu tehokkaaksi nuorten masennuksen hoidossa sekä seksuaalisuuteen liittyvissä ongelmissa. (Suvilehto & Ebeling 2008.)

Luovan kirjoittamisen ja terapeuttisen kirjoittamisen ero on veteen piirretty viiva. Luovalla kirjoittamisella ei ole välttämättä terapeuttisia tavoitteita, mutta kuitenkin se voi toimia terapiana. Kirjallisuusterapia on luovuusterapeutista toimintaa, jonka tavoitteena on edistää vuorovaikutustaitoja ja auttaa ilmaisemaan myös vaikeita asioita. (Linnainmaa 2005, 11.) Lukeminen ja kirjoittaminen sinällään eivät ole terapiaa, mutta niillä voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Runojen ja tarinoiden avulla abstraktit asiat voidaan tajuta konkreettisesti. Tutkimusten mukaan tarinan tai runon kuuleminen tai lukeminen vaikuttaa tunteiden fysiologiaan keskushermoston limbisen järjestelmän kautta. (Linnainmaa 2005, 19.) Tutkitusti kirjoittamisella on suora yhteys sekä mielen että kehon terveyteen (Lindquist 2009, 73).

Terapeuttisen kirjoittamisen ei tarvitse olla esteettisesti hiottua ja taiteellisesti laadukasta. Kirjoittamisen tavoite voi olla yhteisöllisten arvojen ja hyvinvoinnin edistämistä tai hengellistä etsintää. Se voi olla muun muassa meditaatiota ja muistelua tai runoterapiaa. Kirjoittamisen tavoitteet voivat sekoittua keskenään monin tavoin. (Ihanus 2009, 23.) Terapeuttinen kirjoittaminen tutkitusti edistää myönteisten selviytymiskeinojen kehittymistä. Elämänhallinnan tunne ja oivallus kehittyvät. (Lindquist 2009, 73.) Terapeuttisen kirjoittamisen avulla tarkastellaan tekstin tunnelmia ja teemoja. Näin saadaan osallistuja tietoiseksi omista tunteista ja vaikuttimista. Kirjallisuus ja kirjoittaminen mahdollistavat muutoksen. (Linnainmaa 2005, 12.)

#### 4.4 Draamamenetelmien terapeuttinen käyttö

Draama-sana on vanhaa kreikkaa ja tarkoittaa toimintaa. Draama on myös toisen kuuntelemista – myös sanattomassa ilmaisussa. Draamassa pääpaino on omassa kokemuksessa ja sen käsittelyssä vuorovaikutuksellisesti. Yksilön kokemukset, oivallukset ja ymmärrys syvenevät, kun ajatukset ja tunteet saavat toiminnasta kosketuspinnan. (Sonkkila 2008, 339–340.) Arkikielessä draama on näytelmä, mutta myös yleiskäsite, joka kattaa laajasti monenlaisen työskentelyn teatterin, terapian, hoidon ja pedagogiikan alueella (Häkämies 2007, 47). Draaman päätavoitteet ovat oppiminen ja kasvaminen. Draama on myös leikkiä ja tekemisen ja onnistumisen iloa. (Sonkkila 2008, 342.) Häkämiehen (2007, 62) mukaan draamatyöskentely merkitsee tarinoiden

ja metaforien kautta tapahtuvaa oppimista. Metaforisuus mahdollistaa luovan kokeilun, intuiti-  
on ja leikin.

Terapiana draama rohkaisee ihmisiä ilmaisemaan tukahdutettuja ajatuksia ja tunteita sekä käyt-  
täytymään ennen kokeilemattomilla tavoilla. Näin heillä on mahdollisuus löytää uusia puolia  
itsestään. (Wilson 2003, 229.) Draamatoiminta kasvattaa itsetuntoa ja itsetuntemusta. Sen ta-  
voitteena on myös luottamuksen ja itseilmaisun rohkeuden lisääminen. Draamatyöskentely aut-  
taa hyväksymään normeja ja elämään sovussa niiden kanssa. Se opettaa myös yksilönä ryhmäs-  
sä olemista ja pyrkii lisäämään yhteenkuuluvuudentunnetta ja sitoutumista ryhmään. (Sonkkila  
2008, 342–343.)

Kun eläydytään roolien kautta erilaisiin elämän tilanteisiin, asetutaan kokonaisvaltaiseen toi-  
seuden tilaan, jossa tunteilla on keskeinen merkitys. Roolityöskentely sekä edellyttää että kehit-  
tää eläytymistä ja empatiakykyä. (Häkämies 2007, 62.) Kuvitteellisia hahmoja esittämällä on  
mahdollista ymmärtää itseään paremmin sekä viestiä asioita, joita muuten ei pystyittäisi viesti-  
mään. Kun draamatoiminnassa erottaa itsensä esittämästään roolista, tuntee itsensä vähem-  
män uhatuksi. Näin mahdollistuu asioiden tutkiminen syvällisemmin. (Wilson 2003, 227.)

Kansainvälisillä tutkimuksilla on osoitettu vahvaa näyttöä taiteen ja taiteellisen toiminnan, ku-  
ten draamatyöskentelyn, positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä  
toipumiseen mielenterveyden häiriöistä. Draaman ja muun taiteellisen ilmaisun avulla voi tulla  
esiin sellaista, jolle on ollut vaikea löytää sanoja tai muotoa. Draama tarjoaa välineitä sosiaali-  
seen kasvuun ja oppimiseen sekä omien vahvuuksien tunnistamiseen. Draamatoiminta on itsen-  
sä alttiiksi panemista, sukellus ihmisenä olemisen problematiikkaan. Se on luonteeltaan tera-  
peuttista. Vaikuttava teatterikokemus luo katharsiksen, puhdistumisen kokemuksen niin tekijöil-  
le kuin katsojille. Katharsiksen ajatuksen omaksuivat myös psykoanalyttikot Breuer ja Freud ke-  
hittäessään psykoterapiansa. (Wilson 2003, 12.)

Draama luo ryhmään voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen. Draamatoiminta auttaa teke-  
mään näkyväksi ja antamaan äänen ihmisille ja elämän ilmiöille, jotka eivät perinteisesti tule  
näkyviin ja kuulluiksi. Taiteen muotona draama kykenee manipuloimaan sisältöä ja osallistuji-  
aan. Se houkuttelee rakentamaan merkityssuhteita, joista ohjaajalle muotoutuu erityinen eetti-  
nen vastuu. Ohjaajalla on oltava riittävästi taitoa, tietoa ja ymmärrystä draaman muodosta ja  
mahdollisuuksista. (Häkämies 2007, 152.)

## 5 Luova ryhmätoiminta auttamismenetelmänä

Tässä luvussa avataan ryhmän käsitettä, luovan ryhmän ohjaajan tehtäviä ryhmässä sekä toimivaa ryhmää. Luova ryhmätoiminta voidaan määritellä ammattilaisen ohjaamaksi toiminnaksi, jossa tuetaan ryhmädynamiikkaa ja yksilöllistä luovaa ilmaisua. Luovan toiminnan herättämiä tunteita, ajatuksia ja mielle yhtymiä käsitellään luovassa ryhmätoiminnassa toiminnallisesti muun muassa musiikin, kehollisen ilmaisun ja draaman avulla. Luova ryhmätoiminta voi palauttaa yhteyksiä luovuuteen voimavarana sekä lisätä niitä. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

Ihmisellä on sosiaalisena olentona halu liittyä toisiin ihmisiin ja samastua, löytää yhteinen identiteetti. Tämä liittymisen tarve jatkuu läpi koko elämän. Se mahdollistaa kiinteiden ihmissuhteiden, yhteisöjen ja ryhmien synnyn. Kun solmimme sosiaalisia siteitä, saamme ryhmästä samastumistukea ja vahvistusta identiteettillemme. (Oja-Koski 1999, 128.) Luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja sitä kautta hyvinvointia. Osallisuus vahvistuu, kun ihminen pääsee käsiksi voimavaroihinsa ja lisää niitä. Osallisuuden kokemusta lisää kuuluminen johonkin ja kuulluksi tuleminen. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.)

Luovat menetelmät vahvistavat toimijuutta, osallisuutta, merkityksellisyyttä ja hyvinvointia. Luova ryhmätoiminta voi toimia itsetunnon vahvistajana. Omien kokemusten reflektointi turvallisessa ilmapiirissä tuo kokemuksen itsestä hyväksyttynä osana ryhmää. (Isola, Kaartinen, Leeman, Lääperi, Schneider, Valtari & Keto-Tokoi 2017.) Luovassa ryhmässä on kannustava ja turvallinen ilmapiiri. Luovuus edellyttää turvallista leikillisyyttä sekä uskallusta luopua tutusta ja totutusta. (Kopakkala 2005, 18.) Ryhmän luovuus ilmenee siinä, miten se selviytyy tehtävässään, millaista toimintaa se kehittää ja mitä persoonallisia puolia se jäsenissään tuo esiin (Niemistö 1998, 9).

### 5.1 Ryhmä käsitteenä

Ryhmän määritelmä vaihtelee sen luonteen ja tavoitteen mukaan. Ryhmä voi olla löyhä joukko ihmisiä, jotka ovat kokoontuneet yhtä tilaisuutta varten. Ryhmä voidaan myös määritellä melko kiinteäksi joukoksi ihmisiä, jotka tuntevat toisensa ja kokoontuvat säännöllisin väliajoin. Yksi ryhmän tärkeä tunnuspiirre on sen jäsenten sanallinen ja sanaton vuorovaikutus. (Kyngäs ym. 2007, 104–105.) Keskinäisen vuorovaikutuksen mahdollisuuden lisäksi ryhmän jäsenillä on myös jotakuinkin yhteinen tavoite sekä käsitys ryhmään kuuluvista (Kopakkala 2005, 36). Olemme

kasvaneet perheryhmässä, käymme harraste- ja työelämän ryhmissä. Ryhmässä jäsenet jollakin tapaa hyötyvät toisistaan. He jakavat aineellisia tai aineettomia resursseja keskenään. (Kauppila 2005, 85.) Ryhmällä on aina sekä fyysisiä että psyykkisiä rajoja, joista on sovittava yhdessä. Fyysisiä rajoja ovat muassa tila, aikataulu ja osallistujien joukko. Psyykkiset rajat määrittelevät millainen toiminta on sallittua ja ryhmän normien mukaista. Selkeät rajat tukevat ryhmän turvallisuutta ja luovuutta sekä vahvistavat vuorovaikutusta. (Kyngäs ym. 2007, 105.)

Ryhmää kohtaan tunnettu kiinnostus on alkuvaiheessa ristiriitainen. Ryhmään liittyjä voi miettiä, tuleeko hyväksytyksi ja saako ilmaista eriäviä mielipiteitä. Halua sitoutua ryhmään vaikeuttaa halu samalla säilyttää erillisyytensä ja itsenäisyytensä. (Oja-Koski 1999, 130.) Ryhmän toimintaa säätelevät ulkoiset ja sisäiset ehdot. Ulkoisia ehtoja ovat ympäristötekijät ja ryhmän perustetävä. Sisäiset ehdot liittyvät ryhmän jäseniin. (Niemistö 1998, 34.) Ryhmä tarvitsee toimiakseen suunnannäyttäjän, päätösten tekijän ja visioijan (Kopakkala 2005, 89).

Ryhmässä vaikuttaa koheesio, yhteenkuuluvuuden tunne. Alussa sitä pyritään lisäämään ja ryhmän lopettamisvaiheessa vähentämään, jotta osallistujien riippuvuus ryhmästä vähenee. (Vilén ym. 2008, 278.) Ryhmädynamiikalla, ryhmäilmiöllä, tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia. Siinä ryhmä toimii tavalla, jota sen yksittäisen jäsenen käytöksestä ei voisi suoraan päätellä. Ryhmädynamiikka syntyy ryhmän jäsenten välisestä kommunikaatiosta, vuorovaikutuksesta. (Kopakkala 2005, 37.) Jos ryhmää verrataan jäävuoreen, ryhmädynamiikka on jäävuoren pinnan alle jäävä osa, jossa ovat pelkomme, toiveemme ja odotuksemme suhteessa toisiin ja itseemme. Ryhmädynamiikkaan kuuluvat ihmisten väliset suhteet ja asenteet sekä yleinen tunnelma ryhmässä. (Kaukkila & Lehtonen 2017, 27.)

Tunnetuin ryhmäteoreetikko Wilfred Bion (1979) jaotteli ryhmälle kaksi tilaa: työryhmätilan ja perusolettamustilan. Työryhmätilassa kyetään varsinaiseen sovittuun tehtävään, tavoitteelliseen toimintaan. Perusolettamusryhmän toiminta suuntautuu muuhun. Bionin perusolettamusryhmät ovat riippuvia ryhmiä, taistelu-pako -ryhmiä, parinmuodostusryhmiä ja myöhemmin teoriaan mukaan tulleita yhtenäisyysryhmiä. (Kopakkala 2005, 44–45.) Riippuva ryhmä on johtajastaan riippuvainen. Se tuntuu kokoontuneen ohjaajansa vuoksi ja odottaa ohjaajaltaan apua ja tukea. Taistelu-pako -perusolettamusryhmä toimii kuin sitä uhkasi ulkoinen tai sisäinen vihollinen. Tunnelma saattaa olla tyytymätön, jopa aggressiivinen. Parinmuodostusryhmässä pari voi muodostua kahden jäsenen tai jäsenen ja ohjaajan välille. Parinmuodostusolettamus syntyy, kun ryhmästä tuntuu toivottamalta suoriutua tehtävästään. Pari voi muodostua ryhmän jäsenistä tai asioista. Ryhmällä on toive selviytyä parin avulla. Tunnelma on toiveikas, jopa romantisoi-

tunut. Kiinnostus suuntautuu tulevaisuuteen. Yhtenäisyysryhmä uskoo kykenevänsä mihin tahansa ja epäonnistuessaan muuttuu alakuloiseksi ja syytteleväksi. (Kopakkala 2005, 46–47.)

## 5.2 Luovan ryhmän ohjaajan tehtävät

Ryhmän ohjaajalle on olennaista olla selvillä ryhmässä vallitsevista lainalaisuuksista. Hänellä on oltava keinot saada ryhmä toimimaan tarkoituksensa mukaisesti. Hänen on kyettävä rakentamaan luotettava ilmapiiri, jossa osallistujat otetaan huomioon yksilöinä ryhmässä. (Oja-Koski 1999, 128.) Ryhmän ohjaajalla on oleellinen tehtävä saada ryhmästä toimiva. Hän voi käyttää alussa toiminnallisia tutustuttamismenetelmiä, jotka lisäävät ryhmäläisten turvallisuutta ja tehostavat ryhmäytymistä. Kun ryhmä on turvallinen, voidaan käsitellä kipeitäkin asioita. (Kyngäs ym. 2007, 112.)

Ryhmän ohjaajan tehtävä on johtaa ryhmän toimintaa. Hän auttaa ryhmää työskentelemään ryhmän perustehtävän mukaisesti. Ryhmän perustehtävä vastaavasti määrittää ryhmän ohjaajan roolia. (Niemistö 1998, 67.) Ohjaajan ja ryhmän välillä on oltava luottamus siitä, että molempien yksilöllisyyttä ja minuutta kunnioitetaan. Luottamus ohjaajan ja ryhmän kesken syntyy prosessin aikana. Siksi lähdetään liikkeelle hitaasti ja pienistä asioista. Draamaryhmän ohjaajalla on oltava tunne-elämän kypsyyttä, vastuullisuutta, avoimuutta ja aitoa välittämistä. (Sonkkila 2008, 343). Toiminnallisen ryhmän ohjaajan vastuulla on antaa riittävästi tilaa ryhmän kaikille jäsenille ja kannustaa yhteistyöhön ja toistensa huomioimiseen. Ohjaajalla on oltava tietoa käytettävän toiminnallisen menetelmän sovellutuksista. (Noppari ym. 2007, 219.)

Ryhmän ohjaajalta edellytetään ryhmän tarpeiden herkkää aistimista ja kykyä havaita omia käyttäytymistapojaan ja tarvittaessa muuttaa niitä (Kopakkala 2005, 88). Ryhmänohjaaja rakentaa otollista ilmapiiriä muun muassa sanoilla, eleillä ja ilmeillä (Huhtinen-Hildén & Isola 2019). Jokainen ryhmänohjaaja on oma persoonansa, jolla on sekä vahvuuksia että heikkouksia. Ei siis ole olemassa ihanneohjaajaa, joka sopisi kaikkiin ryhmiin. Ryhmänohjaajaksi kasvetaan. Ryhmänohjaajan ainoa oikea koulu on ryhmän ohjaaminen. (Kaukkila & Lehtonen 2017, 58.)

Draamaryhmän ohjaajan on hallittava toiminnan suunnittelu ja osattava toteuttaa draamaprosessi tarkoituksenmukaisesti. Hän asettaa normit ja rajat ja luo turvallisen ilmapiirin toiminnan ajaksi. (Sonkkila 2008, 344.) Alussa ohjaaja kertoo ryhmän tavoitteista, aikatauluista, menetelmistä ja työskentelytavoista (Kyngäs ym. 2007, 113). Luova ilmaisu sekä tunteiden ja ajatusten ilmaisu ryhmässä edellyttävät turvallista ja keskustelevaa ilmapiiriä, jotta ihminen voi turvalli-

sesti etääntyä arjestaan ja vaikeuksistaan (Huhtinen-Hildén & Isola). On tärkeää, että ryhmän ohjaajalla on yhteys omiin tunteisiinsa: suruun, häpeään, pelkoon, syyllisyyteen, mutta myös iloon, toivoon, rohkeuteen ja rakkauteen (Aalto 2000, 138).

Vuorovaikutustaitojen opettelu on olennainen osa ohjaajana kehittymistä. Ohjaajan on osattava olla joustava, sillä suunnitelmat ja aikataulut saattavat muuttua. Uusista ratkaisuista on kyettävä kantamaan vastuu. Ohjaajalla on oltava ammattitaitoa toimia yllättävissä tilanteissa. Huumorintaju on myös tärkeä. Ohjaajan tärkeimpiä ominaisuuksia kuitenkin on empatia. Välittäminen vaistotaan, ja se on parantavaa. Herkkyys itselle tekee herkäksi toisten tunteiden kohtaamiselle. (Aalto 2000, 138–140.) Empaattisessa vuorovaikutuksessa eläydytään toisen tunne- ja ajatusmaailmaan emotionaalisten, kognitiivisten, fysiologisten ja havaintotoimintaan liittyvien tekijöiden läsnä ollessa. Empaattisella henkilöllä on sosiaalista sensitiivisyyttä havaita toisten tunteita ja asettua hänen tunnealtopituudelleen. (Kauppila 2000, 186.)

Ohjaajan työ on erilaista ryhmän eri kehitysvaiheissa. Yksi ryhmän kehitysvaiheiden jaottelu on Tuckmanin (1965, 1977) malli. Sen käyttöarvoa ovat lisänneet iskevät nimet vaiheille: forming, storming, norming, ja performing. (Kopakkala 2005, 49.) Vuonna 1977 Tuckman lisäsi vielä lopetusvaiheen: adjourning (Kopakkala 2005, 51).

Muodostusvaiheessa (forming) vielä varovainen ja muodollisesti käyttäytyvä ryhmä on riippuvainen ohjaajastaan. Oma paikka ryhmässä ja yhteisiä pelisääntöjä vielä etsitään. (Kopakkala 2005, 49.) Niemistö (1998, 179) korostaa, että muodostusvaiheessa ohjaajan tehtävä on rakentaa riittävää turvallisuutta ja mukavaa ilmapiiriä sekä huolehtia selkeästä aloituksesta ja tutustumisesta. Kuohuntavaiheessa (storming) pettymys ryhmää kohtaan on Kopakkalan (2005, 49) mukaan yleistä. Ryhmän tehtävää ja sen vaatimuksia vastustetaan tunteenomaisesti. Jäsenet testaavat toisiaan ja ohjaajaa. Niemistön (1998, 180) mukaan ohjaaja säätelee konflikteja ja varmistaa, että ne käydään kunnolla läpi. Sopimisvaiheessa (norming) ryhmä kiinteytyy ja jokaisen paikka on löytynyt (Kopakkala 2005, 50). Niemistö (1998, 180) nimeää norming-vaiheen yhdenmukaisuusvaiheeksi. Hän korostaa, että ohjaaja syventää silloin jäsenten välistä ymmärrystä ja rohkaisee pohdintoihin sekä johtopäätöksiin. Hyvin toimivan ryhmän vaiheessa (performing) ryhmä on tuottava, tehokas ja luova (Kopakkala 2005, 50). Ohjaaja edistää avoimuutta ja ryhmäläisten keskinäistä solidaarisuutta. Ryhmä toimii hyvin, mikäli sen ohjaaja ei häiritse sitä liiallisella innolla. (Niemistö 1998, 180.) Lopetusvaiheessa (adjourning) ryhmän toimintatapa ei ole enää suorituskeskeinen. Jäsenet hyvästelevät toisensa. (Kopakkala 2005, 51.) Hyvästeltäessä ohjaaja tekee selväksi ryhmän loppumisen ja mahdollistaa keskeneräisten asioiden päättämisen (Niemistö 1998, 180).

### 5.3 Toimiva ryhmä

Toimivassa ryhmässä kaikki tuntevat toisensa ja heillä on yhteinen tietoisuus päämäärästä ja tavoitteista. Toimivan ryhmään yksi edellytys on, että tapaamisia järjestetään riittävän tiheästi. (Kyngäs ym. 2007, 106.) Hyvin toimivassa ryhmässä jäsenet kuuntelevat toistensa ajatuksia ja mielipiteitä, antavat tilaa toisilleen ja arvostavat erilaisuutta ja erilaisia näkemyksiä. Toimiva ryhmä voi tervehdyttää (taulukko 1). Vuorovaikutus on avointa, rakentavaa ja monipuolista. Ryhmä on sitoutunut yhteisiin tavoitteisiin. Ryhmällä on yhteisesti sovitut pelisäännöt. Ryhmäläiset huomioivat toisensa ja rohkaisevat toisiaan osallistumaan. Toimivassa ryhmässä kyetään käsittelemään ongelmia ja sopeutumaan uusiin tilanteisiin. Toimivan ryhmän ongelmien merkitys ei ole suuri. (Kyngäs ym. 2007, 107.)

Toimivan ryhmän jäsenet hyötyvät toisistaan jollain tavalla. Aineellisia tai aineettomia resursseja jaetaan. Ryhmäidentiteetti kehittyy ryhmäytymisen ja ryhmän koheesion, kiinteyden ansiosta. Toimiva ryhmä pyrkii saavuttamaan ryhmän hyväksymiä toiminnallisia tai muita tavoitteita. Ryhmä sitouttaa jäseniään yhteiseen toimintaan ja tavoitteisiin. (Kauppila 2005, 85–86.) Toimivassa ryhmässä on turvallista kasvaa. Turvallisuus nostaa esiin ryhmän jäsenten parhaat puolet. Piirteet jalostuvat, kun ryhmäläinen hyväksytään myös heikkouksineen. Turvallisuus tuo rohkeutta kokeilla ulottuvuuksiaan, paljastaa kipeimpiäkin asioita. Itsetunto vahvistuu. Ryhmän jäsen alkaa ajatella myös muiden parasta ja huomaa välittävänsä muista ryhmän jäsenistä. (Aalto 2000, 17.)

Toimivat ryhmät hyödyntävät maksimaalisesti ryhmässä olevaa erilaisuutta. Näin toiminta on monipuolista, tehokasta ja luovaa, innovatiivista. Hyvin toimiva ryhmä syntyy vähitellen, ei perustamalla. (Oja-Koski 1999, 129.) Toimiva ryhmä tuo elämään parantavia elementtejä: toivoa, yhteenkuuluvuutta, tunteiden purkamista sekä itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitoja. Toimivassa ryhmässä oppii ottamaan vastuuta omasta elämästä ja kannustamaan toisia. (Kyngäs ym. 2007, 106.)

Kauppila (2005, 107–108) lisää toimivan ryhmän tunnusmerkeiksi riittävän avoimuuden sekä rakentavan ja monipuolisen vuorovaikutuksen, jossa jäsenet pyrkivät ymmärtämään toisiaan. Ryhmän antamat roolit on toimivassa ryhmässä otettu vastaan. Päätöksenteossa pyritään yksimielisyyteen mahdollisuuksien mukaan. Jäsenten kyvyt, kiinnostus ja koulutus määräävät työn ja roolit ryhmässä. Jäsenet osaavat käsitellä palautetta ja oppivat siitä. He ottavat vastuuta ja ovat motivoituneita.

Taulukko 1. Toimivan vertaisryhmän elementtejä (Kyngäs ym. 2007 mukaillen)

| VERTAISUUS                                              | YHTEENKUULUVUUS                                                              | UUOROVAIKUTUS                                              | ITSETUNTEMUS                                                                     |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Muutkin ovat selviytyneet                               | Voin purkaa tunteita turvallisesti                                           | Voin auttaa muita ja itse saan apua muilta                 | Toivo herää                                                                      |
| Minulla on samoja ajatuksia ja tuntemuksia kuin muilla  | Muut hyväksyvät minut ja minä hyväksyn muut luottamuksellisessa ilmapiirissä | Annan ja saan palautetta käyttäytymisestä ja mielipiteistä | Vastuu omasta elämästä lisääntyy keskinäisen tuen ilmapiirissä                   |
| Voin puhua mielestäni askarruttavista asioista vapaasti | Opin ymmärtämään omia sekä muiden tunteita ja ajatuksia                      | Ryhmä toimii avoimesti ja monipuolisesti                   | Opin ymmärtämään suhtautumistani asioihin ja ihmisiin turvallisessa ilmapiirissä |

Taulukko 1:ssä kuvataan Kyngästä ym. (2007, 106–107) mukaillen toimivan vertaisryhmän elementtejä, jotka pätevät monenlaisissa toimivissa ryhmissä – muun muassa mielenterveyskuntoutujaryhmässä. Toimivassa ryhmässä toimii vuorovaikutus ryhmäläisten kesken. Sen jäsenet kokevat vertaisuutta ja yhteenkuuluvuutta. Ryhmässä itsetuntemus kasvaa. Vertaisuus ruokkii tunnetta, että muutkin ovat selviytyneet elämässä. Vertainen oppii, että hänellä on samoja ajatuksia ja tuntemuksia kuin muilla ryhmän jäsenillä. Toimivassa ryhmässä hän uskaltaa puhua mielestäni askarruttavista asioista. Yhteenkuuluvuuden tunne luo turvallisuutta purkaa tunteita. Jäsenellä on kokemus hyväksytyksi tulemisesta ja toisten hyväksymisestä. Toimivassa ryhmässä ymmärrys omista sekä toisten tunteista ja ajatuksista lisääntyy. Vuorovaikutus ryhmässä on toisten auttamista ja avun vastaanottamista. Turvallisessa vuorovaikutuksessa voi antaa ja saada palautetta käyttäytymisestä ja mielipiteistä avoimesti ja monipuolisesti. Itsetuntemus herättää toivon, ja vastuu omasta elämästä lisääntyy. Jäsen oppii ymmärtämään suhtautumistaan asioihin ja ihmisiin.

## 6 Luovien menetelmien yhteys hyvinvointiin tutkimusten mukaan

Luovien menetelmien käytöstä terveyden edistämisen työkaluina on tehty maailmanlaajuisesti runsaasti etenkin kvalitatiivista tutkimusta. Tässä luvussa esitellään yhdeksän tutkimusta, joissa luovilla menetelmillä on yhteys hyvinvointiin. Nämä tutkimukset täydentävät tämän opinnäytetyön teoreettista viitekehystä ja vahvistavat näkemystä esittävän taiteen merkityksellisyydestä terapeuttisena työvälineenä.

Andvig ja Hummelvoll (2017) tarkastelivat Norjassa toteutetussa tutkimuksessa ”I dare: experiences of young adults at risk participating in a one-year inclusive-theatre project in Norway” kolmentoista syrjäytymisuhan alla olevan norjalaisen nuoren kokemuksia osallistumisesta vuoden mittaiseen Inclusive-draamaprojektiin. Projektin alussa nuoret kokivat olevansa yhteiskunnan ulkopuolella. He eivät opiskelleet eivätkä olleet työelämässä. Monilla oli päihdetausta ja mielenterveysongelmia. Draamatyöskentelyssä nuoret käsittelivät omaa elämäänsä – stigmaa, isolaatiota, syrjäytymistä ja sortoa sekä keinoja taistella vastaan ryhmänä. Oman tarinan jakaminen oli osa taiteellista draamatyöskentelyä. Tutkimustulosten mukaan draamaprojekti toi nuorille vastuuntuntoa ja lisäsi itsetuntoa, toimintakykyä ja osallisuutta yhteisöön ja yhteiskuntaan. Draamaprojekti voimaannutti ja antoi uskoa vertaisuuden voimaan sekä tulevaisuuteen, johon kuuluisivat kouluttautuminen, työelämä ja ystävät.

Häkämies (2007) on laadullisessa väitöskirjassaan tutkinut draamamenetelmien käyttöä mielen-terveyshoitotyön opetusvälineenä. Hän tutki merkityksiä, joita ammattikorkeakoulun mielen-terveyshoitotyön opiskelijat antoivat draamalliselle oppimiskokemukselle. Olennaista oli kokonaisvaltaisuus, yhteisöllisyys ja osallisuus draamaryhmään. Draamatyöskentely kehitti opiskelijoiden itsetuntemusta. He myös näyttivät uusia puolia itsestään ja toisistaan. Tutkimustulosten mukaan oppimiskokemuksia saavutettiin tunteiden tunnistamisen alueella, itseluottamuksen ja -varmuuden kasvuna, ilmaisutaidon kehittymisenä ja ajatusten ja tunteiden ilmaisun rohkaistumisena. Draamatyöskentely lisäsi pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä ja muutti ajattelu- ja toimintatapoja sekä eläytymiskykyä. Tutkimuksen mukaan draaman eri menetelmin voidaan tavoitella itsetuntemusta, itseilmaisun kehittymistä, sosiokulttuurista innostumista ja voimaantumista sekä vuorovaikutustaitoja, osallisuutta ja ryhmätyötaitoja.

Haapalainen ja Vanhala (2016) tutkivat Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikutusta mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn. Tässä määrällisessä vaikuttavuustutkimuksessa kohderyhmänä oli 18–35-vuotiaat Kajaanissa kulttuuripajatoimintaan osallis-

tuvat mielenterveyskuntoutujat. Tutkimuksessa todettiin ohjatun toiminnallisen vertaistuen vaikuttavan positiivisesti mielenterveyskuntoutujan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Taidoissa ja tulevaisuudensuunnitelmissa havaittiin selvää kasvua. Osallisuus lisäsi fyysistä ja psyykkistä voimaantumista. Uudet ihmissuhteet ja mielekäs tekeminen toivat uusia ystävyssuhteita. Usean kohdalla toimeentulo selkiytyi ja motivaatio palkkatyöhön tai opiskeluun kasvoi. Tutkimustulosten mukaan kulttuuripajan ohjattu toiminnallinen vertaistukimalli vaikutti mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn sen eri osa-alueilla merkittävästi.

Tuurihalmeen (2011) tuotteistettu opinnäytetyö oli osa Luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle -projektia. Opinnäytetyö käsitteli luovan toiminnan mahdollistamista sairaalaympäristössä. Yhteistyökumppanina oli Juurikkalan sairaalan psykiatrinen osasto 33. Opinnäytetyön tuote oli eri taiteenlajeja hyödyntävä kansio. Opinnäytetyön tulosten mukaan taidelähtöiset, luovat menetelmät voivat tarjota potilaalle sekä toimintaa että yhteyden itsen ja muihin. Osallistuminen luovaan toimintaan voi luoda uudenlaista identiteettiä ja vaikuttaa aktiivisesti psykiatrisen potilaan rooleihin, sillä osallistuva ei ole vain passiivinen muiden päätösten kohde.

Heiskanen ja Jokela (2010) tarkastelivat laadullisessa opinnäytetyössään mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä. He keräsivät aineistonsa haastattelemalla mielenterveyskuntoutujia, jotka osallistuivat Kokemus tiedoksi -projektin draamatyöskentelyyn. Opinnäytetyön tuloksena ilmeni, että mielenterveyskuntoutujat kokivat draamatyöskentelyn innostavana, luovana, sosiaalisena, haasteellisena ja opettavana työskentelymuotona. Sen koettiin tuottavan hyvää oloa, lisäävän rohkeutta ja itsetuntemusta sekä kehittävän ihmissuhdetaitoja. Kuntoutujat kokivat ohjaajan merkitykselliseksi, ja häneen luotettiin. Tutkimuksen mukaan draamamenetelmillä on runsaasti käyttömahdollisuuksia osana mielenterveys- ja päihdekuntoutusta.

Suvi Saarelan (2010) laadullisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia ja kartoittaa, vaikuttaako teatteriharrastus sosiaalisiin taitoihin ja vuorovaikutuskäyttäytymiseen sekä minuuden vahvistamiseen näiden myötä. Tutkimuksessa saatiin kartoitettua ja vahvistettua jo tehtyjen tutkimusten valossa teatteriharrastuksen positiivisia mahdollisuuksia osana sosiaalista vahvistamista. Tutkimukseen osallistui seitsemän Vihdin Teatterin jäsentä. Tutkimustuloksissa tuotiin esiin teatteriharrastuksen persoonaa tukevia ja sosiaalista minuutta voimaannuttavia piirteitä.

Tanskassa Arts on Prescription (AoP) -hankkeessa tavoitteena oli tutkia mahdollisia mielenterveyden hyvinvoinnin etuja seitsemälle osallistujalle, joilla oli lievä tai kohtalainen masennus, stressi tai ahdistus. Tutkimus toteutettiin laadullisena käyttäen puolistrukturoitua haastattelua.

Vuosien 2016–2019 aikana Tanskassa on pilotoitu neljä Arts on Prescription (AoP) -hanketta. Yksi niistä, Culture Vitamins, on toteutettu Aalborgissa Tanskan pohjoisosassa. Hanke toteutui 10 viikon projektina ja tarjosi erilaisia kulttuuritapahtumia keskimäärin 2,5 kahden tunnin työpa-  
jaa viikossa. Tutkimustuloksina havaittiin mielenterveyshyötyinä lisääntynyt energiataso, itse-  
tunto ja motivaatio sekä elämänriemun lisääntyminen, vähentyneet paniikkikohtaukset, parem-  
pi itsehoito ja ymmärrys omista tarpeista. Jotkut tunsivat sopeutuneensa paremmin työmarkki-  
noin hankkeen jälkeen. Culture Vitamins -hanke muutti osallistujien kokemusta itsestään maa-  
ilmassa ja käynnisti heidän motivaationsa tulevaisuuteen. (Jensen 2017.)

Norjassa Torrisenin ja Stickley'n (2017) haastattelututkimuksessa tehtiin 12 narratiivahaastatte-  
lua. Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa teatteriin osallistumisen ja mielenterveyskuntoutu-  
misen välinen mahdollinen yhteys. Tutkimus antoi äänen Teater Vildenvein osallistujien tarinoi-  
le. Osallistujat olivat olleet Oslon mielenterveyspalvelujen käyttäjien kuntoutusohjelmassa vuo-  
desta 1995. Tutkimuksen tuloksina havaittiin, että jokainen tutkimukseen osallistuja oli kokenut  
identiteetin muutoksen. Ryhmään kuulumisen tunnetta pidettiin erittäin tärkeänä mielenter-  
veydelle. Sitoutuminen teatteriyhteisöön voimaannutti sekä antoi merkityksellistä tekemistä ja  
toivoa.

Britanniassa, Manchesterin yliopistossa Gordon-Nesbitt (2014) teki tutkimuksellisen katsauksen  
taiteen ja terveyden välisestä yhteydestä. Viidentoista aiemman kansainvälisen pitkittäistutki-  
muksen todistepohjan perusteella ilmeni merkittäviä pitkän aikavälin terveysvaikutuksia. Tai-  
teen ja kulttuuritoiminnan oli havaittu lisäävän kognitiota, fyysistä vakautta ja itsetuntoa sekä  
niiden hallintaa muun muassa käytöksen muuttumisen ja sosiaalisten kontaktien kautta. Tutki-  
muksellinen katsaus osoitti, että taideharrastus tutkitusti antaa mahdollisuuden uppoutua luo-  
vaan toimintaan ja saada näkökulmaa yksilölliseen elämäntilanteeseen. Todettiin myös taide-  
toiminnan parantavan elämänlaatua.

## 7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävä

Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa toteutettava draamatyöpaja.

Opinnäytetyön tavoitteena on edistää Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin.

Opinnäytetyön tutkimustehtävä: Miten draamatyöpajatyöskentelyn avulla edistetään Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä?

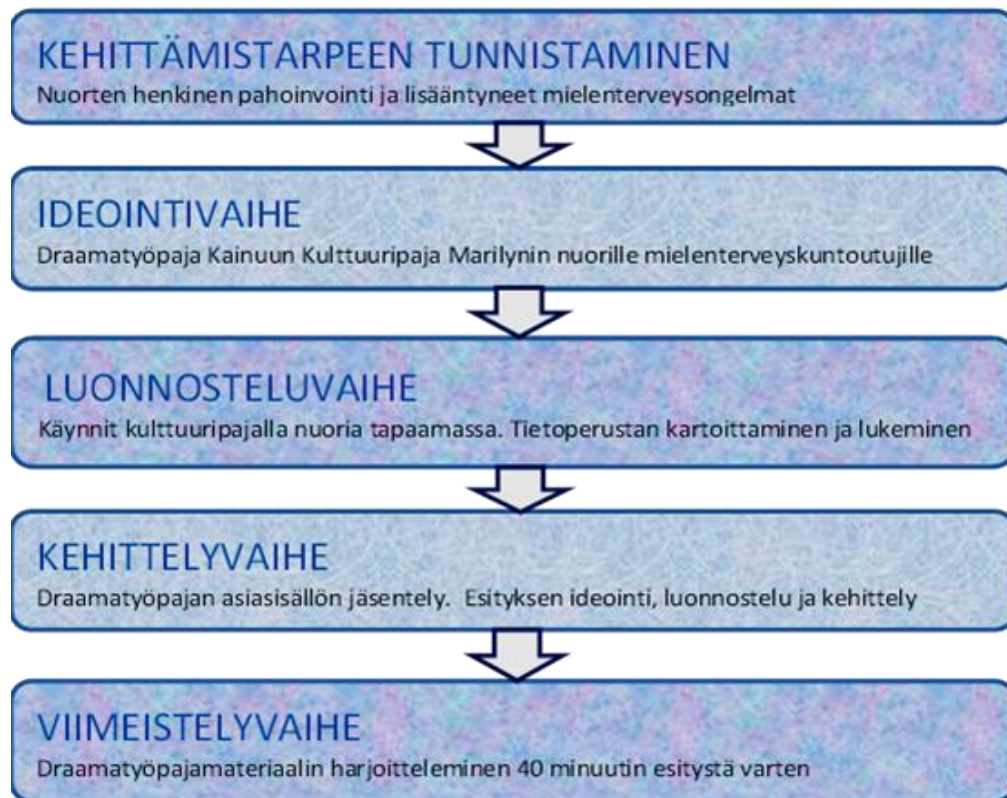
## 8 Draamatyöpajan tuotteistamisprosessi

Tässä luvussa selvitetään opinnäytetyön toiminnallisen osan, Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien draamatyöpajan, tuotteistamisprosessin vaiheet. Tässä opinnäytetyössä on noudatettu Jämsän ja Mannisen kehittämää toiminnallisen, tuotteistetun opinnäytetyön viisivaiheista tuotteistamisprosessia (kuvio 1). Jämsän ja Mannisen (2000, 23) mukaan osaaminen on tiedon ja taidon yhteensulautunut joustava järjestelmä, johon liitetään yleensä kokemuksen tuoma ulottuvuus, jonka kautta tietotaitojärjestelmä laajenee ja täsmenyy.

Tuotteistamisprosessin vaiheet ovat ongelman tai kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointi ratkaisujen löytämiseksi, tuotteen luonnosteluvaihe, kehittäminen ja viimeistely. Vaiheet voivat edetä limittäin. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Toiminnallisen opinnäytetyön tuote voi olla materiaallinen tuote, palvelu tai tavarat ja palvelun yhdistelmä. Se voi olla muun muassa video, opasvihkonen, sarjakuva, leiri tai tapahtuman toteuttaminen. Se voi olla myös opetusnukke tai hierontapalvelu, elämyspolku, taidenäyttely tai näytelmä. (Jämsä & Manninen 2000, 14–15.)

Tietoperustaan perehtyminen tukee opinnäytetyön toiminnallisen osan rakentumista. Ammattikorkeakouluopintojen idea on, että opiskelijan on kyettävä osoittamaan kykenevyytensä yhdistää ammatillinen teoreettinen tieto ammatilliseen käytäntöön. On kyettävä pohtimaan alan teorioista nousevien käsitteiden avulla kriittisesti käytännön ratkaisuja ja kehittämään niiden avulla alansa ammattikulttuuria. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 41–42.) Tietoperustan rakentaminen ja opinnäytetyön toiminnallinen osa limittyivät draamatyöpajaproessin aikana toisiinsa.

Draamatyöpajan tavoitteena oli edistää Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin. Kuviossa 1 on esitetty draamatyöpajan tuotteistamisprosessin vaiheet Jämsää ja Mannista mukaillen. Alaluvuissa tuotteistamisprosessin jokaisen vaiheen sisältö selvitetään.



Kuvio 1. Draamatyöpajan tuotteistamisprosessin vaiheet (mukaillen Jämsä & Manninen 2000)

### 8.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Kehittämistarpeen tunnistamisen vaiheessa selvitetään ongelman laajuus ja keitä asiakasryhmiä se koskee (Jämsä & Manninen, 2000, 31). Opinnäytetyön kehittämistarpeen taustalla oli laaja ilmiö nuorten lisääntyneestä henkisestä pahoinvoinnista, yksinäisyyden kokemuksesta ja syrjäytymisuhasta. Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia suomalaisista nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. (Marttunen ym. 2013, 10.)

Tutkitusti draamamenetelmiä on käytetty onnistuneesti mielenterveyskuntoutujien kanssa työskenneltäessä. Tämän tiedon pohjalta kehittyi ajatus luovia auttamismenetelmiä hyödyntävän nuorten mielenterveyskuntoutujien draamatyöpajan toteuttamisesta osana opinnäytetyötä. Kainuun Kulttuuripaja Marilynin toiminnanjohtaja (Vanhala 2018, helmikuu) hyväksyi ajatuksen, jonka taustalla oli useiden tutkimusten tieto draamatyöskentelystä mielenterveyskuntoutujien itsetuntemusta, elämän merkityksellisyyden ja toivon kokemista sekä elämänhallintaa lisäävänä toimintana.

## 8.2 Ideointi

Jämsän ja Mannisen mukaan ideointivaihe voi olla lyhyt, jos jo olemassa olevaa tuotetta halutaan uudistaa vastaamaan käyttötarkoitustaan. Ideavaiheessa luovan ongelmanratkaisun menetelmille on ominaista salliva, avoin ote. Mietitään, millainen tuote auttaa ongelmanratkaisua ja vastaa tarpeeseen. (Jämsä & Manninen 2000, 35.)

Kehittämistarpeen tunnistamis- ja ideointivaihe lomittuivat toisiinsa. Ideoinnin tuloksena syntyi päätös järjestää draamatyöpaja Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorille mielenterveyskuntoutujille. Yhteistyö Kainuun Kulttuuripaja Marilynin kanssa alkoi. Sovittiin, että draamatyöpaja toteutettaisiin syksyllä 2018, kun opinnäytetyön tekijä olisi Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä Kajaanin ammattikorkeakoulun ohjatussa perhehoitotyön työharjoittelussa.

Draamatyöpajan sisällön ideointi ja suunnittelu alkoivat keväällä 2018. Näyttöön perustuvan, ajantasaisen teorian tiedon etsiminen käynnistyi aktiivisesti tutkimalla mielenterveyden häiriöihin liittyvää teorian tietoa sekä draamamenetelmien käyttöä ja aiheesta tehtyjä tutkimuksia. Ajatuksia kirjattiin opinnäytetyöpäiväkirjaan. Vilkan ja Airaksisen (2003, 19) mukaan se toimii opinnäytetyön tekijän muistina. Ajatuksena oli, ettei draamatyöskentely saisi olla psyykkisesti liian haastavaa. Harjoitteiden tulisi tähdätä vahvistamaan itsetuntemusta, itsetuntoa sekä luottamusta itseensä ja toisiin.

## 8.3 Luonnostelu

Jämsän ja Mannisen (2000) mukaan luonnosteluvaiheen ydinkysymysten perusteella turvataan tuotteen laatu. Laaditaan asiakasprofiili terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien tarpeiden selvittämiseksi. Täsmennetään tuotteesta hyötyvät, jotta tuote voidaan suunnitella juuri heidän tarpeitaan, kykyjään ja ominaisuuksiaan silmällä pitäen. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44.) Luonnosteluvaiheessa on hyödyllistä tutustua paikan päällä asiakastilanteita havainnoiden toimintaympäristön toimintaan (Jämsä & Manninen 2000, 45). Keväällä 2018 oli ajankohtaista kertoa draamatyöpajaideasta paikan päällä Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorille sekä tutustua pajan toimintaan ja tiloihin. Pajan kävijänuorten kanssa keskusteltiin draamatyöpajan ideasta. Kevään 2018 aikana nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa tavattiin pajalla kolmesti. Pajalle tehtiin urna nuorten ideoita ja toiveita varten. Uurna upotetut ideat jäivät vähäisiksi, sillä moni pai-

kalla olleista nuorista oli syksyllä vaihtamassa paikkakuntaa. Kuitenkin draamatyöpajan järjestäminen herätti havaintojen mukaan kiinnostusta Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä.

Tuotteen suunnittelussa ja valmistamisessa tarvitaan tuotekohtaista asiantuntemusta ja osaamista. Tuotteen suunnittelun luonnosteluvaiheessa perehtyminen kirjallisuuteen ja asiantuntijatietoon auttaa tunnistamaan ja tekemään laadukkaan tuotteen. (Jämsä & Manninen 2000, 50.) Nuorten elämäntilanteisiin ja diagnooseihin liittyvän näyttöön perustuvan, ajantasaisen ja luotettavan asiantuntijakirjallisuuden etsiminen aktivoitui ja syveni luonnosteluvaiheessa. Ryhmänohjaukseen, mielenterveystyöhön ja draamatyöskentelyyn liittyvää kirjallisuutta haettiin tieteellisen tiedonhaun menetelmin. Tiedonhaussa hyödynnettiin kotimaista ja kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta, väitöskirjoja, opinnäytetöitä ja tieteellisiä artikkeleita. Asiantuntijatietoutta toi draamaa ja mielenterveyden edistämistä yhdistävä tutkimusmateriaali. Opinnäytetyön ohjaava opettaja ja informaattikko opastivat sisällön ja muodon haasteissa. Opinnäytetyön raporttiin on otettu tarkasteltaviksi yhdeksän aiempaa tutkimusta. Neljä niistä on kansainvälisiä. Tutkimuksissa on keskitytty sellaisiin, joissa taidetoiminnalla on yhteys mielenterveyden edistämiseen.

Jämsän ja Mannisen mukaan luonnosteluvaiheessa tärkeä osuus on synteessin tekemisellä, jotta löydetään tuotteen kannalta oleelliset näkökohdat (Jämsä & Manninen 2000, 43). Synteessin ideasta on hyödynnetty vain osa johtuen produktin luonteesta. Draamatyöpajassa tuote on aineeton, hyvinvointilähtöinen sarja tapahtumia, ei konkreettinen esine tai teos. Tuotteen laadun turvaavien näkökohtien synteessistä nousivat voimakkaimmin esiin tuotteen asiasisältö, asiantuntijatieto sekä arvot ja periaatteet.

Draamatyöpajassa arvot ja periaatteet pohjautuivat holistiseen ihmiskäsitykseen, jonka mukaan Ihminen on fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kokonaisuus (Rauhala 1983; Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 34). Suunnitelman mukaan nuoret saivat tutkimustiedotteen (liite 2) ja allekirjoitettavan suostumuslomakkeen (liite 3), jonka mukaan kaikissa ryhmäkoostumisissa osallistuminen olisi vapaaehtoista, ja osallistujia olisi vapaa poistumaan ryhmästä niin halutessaan. Tutkimustiedotteeseen ryhmän ideaalikooksi kaavailtiin 6–8 osallistujaa. Työskentely tulisi olemaan luottamuksellista. Draamatyöpajan ryhmäkeskustelujen sisällöt jäisivät ryhmän keskeisiksi. Opinnäytetyön valmistuttua draamatyöpajan arvioinnin välineiksi laaditut kolmen kysymyksen kyselylomakkeet (liite 1) hävittäisiin asianmukaisesti. Opinnäytetyöstä ei myöskään voisi tunnistaa osallistujia. Jokainen harjoituskerta alkaisi Mitä minulle kuuluu tänään -ringillä, jotta voitaisiin ottaa huomioon osallistujien voimavarat ja mielentilat harjoitteita toteutettaessa. Näin voitaisiin myös tarpeen tullen muuttaa päivän suunnitelmaa voimavaroja vastaavaksi.

Mahdolliseen harjoituksissa videoituun ja valokuvattuun materiaaliin tarvittaisiin kaikkien ryhmäläisten lupa.

#### 8.4 Kehittely

Tuotteen kehittäminen käsittää tekemisvaiheen ja etenee luonnosteluvaiheen ratkaisujen mukaisesti. Kun tuotteen keskeinen ominaisuus on aineeton, kehittämissä vaiheissa voidaan tuotteen asiiasällöstä tehdä jäsentely. (Jämsä & Manninen 2000, 54.) Draamatyöpajatoiminta alkoi 19.9.2018 ja päättyi 20.10.2018. Tapaamiskertoja oli kaksikymmentä. Tavattiin klo 12–15 maanantaista torstaihin viikoittain. Draamatyöpajaan osallistui seitsemän nuorta mielenterveyskuntoutujaa. Naisia oli neljä ja miehiä kolme. Seitsemäs osallistuja liittyi ryhmään muutaman tapaamiskerran jälkeen yhteisesti hyväksyttynä.

Toimeksiantajan kertomana Kainuun Kulttuuripaja Marilynin kävijöiden yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä olivat eristeinen masennus, paniikkihäiriö, ADHD, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistuneisuushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja skitsofrenia. Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä ei pajatoimintaan tullessa kysellä diagnooseja kuitenkaan. Mukaan voi tulla sellaisena kuin on.

Draamatyöpajaan osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan Kainuun Kulttuuripaja Marilynin pajatoiminnasta. Tämän opinnäytetyön tekijä oli tutustunut kuuteen osallistujaan yhteisellä Kainuun Kulttuuripaja Marilynin Italian matkalla, jossa toimi tulkkina. Seitsemäs osallistuja tuli tutuksi keväällä 2018 draamatyöpajan kolmessa esittelytilanteessa. Etukäteen tutustumisesta oli etua luottamuksen rakentumisessa, kun aikataulu oli tiivis.

Draamatyöpajassa tehtiin draamaharjoituksia, improvisoitiin, kirjoitettiin runoa, henkilökohtaista proosatekstiä ja tajunnanvirtatekstiä sekä opeteltiin musiikkia. Tajunnanvirtatekstin kirjoittaminen oli kirjoittamista välittämättä kielioppisäännöistä ja itsekritiikistä. Mitä minulle kuuluu tänään -ringissä päivitettiin kuulumiset ja tunteet. Ohjaajan tehtävä oli opettaa, ohjata, innostaa ja kannustaa.

## 8.5 Viimeistely

Jämsän ja Mannisen (2000, 110) mukaan tuotteen elinkaaren alkamista voidaan tarkastella ainakin kahdesta eri näkökulmasta. Tuotteen elinkaari voi alkaa jo ideavaiheessa. Tuolloin se sisältää kaikki tuotteistamisprosessiin kuuluvat vaiheet ideavaiheesta tuotteen saatavuuden loppumiseen. Toisen tarkastelutavan mukaan tuotteen elinkaari alkaa tuotteen markkinoille tulosta. Draamatyöpajan elinkaari alkoi jo ideavaiheessa ja päättyi viimeisen kokoontumiskerran oltua ohi. Sen aineettomat vaikutukset jatkuvat kuitenkin pajatyöskentelyyn osallistuneiden nuorten mielenterveyskuntoutujien elämässä.

Kehittely- ja viimeistelyvaihe olivat ne Jämsän ja Mannisen (2000) kehittelemän tuotteistamisprosessin vaiheet, joissa draamatyöpajatoiminta oli käynnissä. Viimeisenä työskentelypäivänä klo 18 esitettiin pajatyöskentelyn aikana rakennetusta materiaalista 40 minuutin esitys, kooste, joka sai matkan varrella nimen Sirpaleita. Oli syyslomaviikko, joten paja oli virallisesti kiinni. Työntekijät ja pajan kävijät olivat lomalla pajatoiminnasta, joten esitystä seurasi neljä tuttua katsojaa. Alun perin oli ryhmäpäättöksenä sovittu, ettei pajan ulkopuolisia henkilöitä kutsuta esitystä seuraamaan sen henkilökohtaisten aiheiden vuoksi. Esityksen lopuksi jäätettiin juttelemaan draamatyöpajatoiminnan herättämistä ajatuksista. Kaikki nuoret vastasivat kolmen kysymyksen kirjalliseen kyselyyn. Tunnelma oli ohjaajan näkökulmasta viipyilevä ja haikea. Yksi osallistujista kirjoitti: ”Haikeat fiilikset. Kun toinen ovi sulkeutuu, toinen avautuu.”

## 9 Draamatyöpajan toteutus

Tässä luvussa raportoidaan Jämsän ja Mannisen (2000) tuotteistamisprosessin viimeistelyvaiheen jatkoksi draamatyöpajan oleellinen sisältö omana päälukunaan. Jokaista kokoontumiskertaa varten oli tehty käsikirjoitus, jossa oli liikkumavaraa, mikäli jostain syystä suunnitelmaa täytyisi muuttaa. Tässä luvussa selvitetään opinnäytetyön tavoitteen ja tutkimustehtävän kannalta merkityksellisimpiä draamatyöpajassa hyödynnettyjä harjoitteita.

Draamatyöpajan toiminta koostui draamamenetelmien, kirjoittamisen ja musiikin terapeuttisesta käytöstä. Draamamenetelmien terapeuttiseen käyttöön liittyvät muun muassa luottamus-, keskittymis- ja kontaktiharjoitukset, improvisoidut tilanteet, sana kerrallaan - ja lause kerrallaan -tarinat sekä näytelmän rakentaminen. Draamatyöpajassa sovellettiin Keith Johnstonen (1996) improvisaatiomenetelmiä ja Robert Cohenin (1986) näyttelijäntyön perusmetodeja. Kirjoittamisharjoituksia varten oli perehdytty kirjallisuuden terapeuttiseen käyttöön. Musiikkiharjoituksista otti päävastuun Kainuun kulttuuripaja Marilynissä ohjattua mielenenterveys- ja päihdetyön harjoitteluaan tekevä Kajaanin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelija, joka oli opiskellut musiikkia.

Draamatyöpaja oli suljettu ryhmä, sillä kesken toiminnan siihen olisi ollut hankala tulla tasavertaisena mukaan. Yksi osallistuja liittyi kuitenkin mukaan muutaman kokoontumiskerran jälkeen kaikkien yhteisestä suostumuksesta. Hän oli muille entuudestaan tuttu Kainuun Kulttuuripaja Marilynin kävijä, joka jo kevään 2018 tapaamisissa osoitti mielenkiintonsa draamatoimintaan. Kaikki draamatoimintaan osallistuvat olivat mukana omasta kiinnostuksestaan. Kaikki halukkaat myös pääsivät mukaan draamatyöpajaan.

Draamatyöpaja kokoontui syksyllä 2018 ajalla 19.9.–20.10.2018 yhteensä 20 kertaa, aina maanantaista torstaihin, kolme tuntia kerrallaan klo 12–15. Taukoon käytettiin kokoontumiskerralla noin 20 minuuttia. Kokoontumiskerta kerralta käytettiin enemmän aikaa viimeiselle kerralle suunnitellun esityksen harjoitteluun. Se antoi kokoontumiskerroille struktuurin sekä jatkuvuutta. Yhteinen päämäärä lisäsi draamatyöpajan ohjaajan näkökulmasta osallistujien motivaatiota sekä vastuunottoa toiminnastaan ryhmässä. Itse työpajatoiminta oli kuitenkin keskiössä, ei sen tuotos.

Mitä minulle kuuluu tänään -rinki aloitti aina kokoontumisen. Siinä selvisi, millaisin voimavaroin, ajatuksin, tuntein ja elämäntilantein kokoontumiseen tultiin. Ringissä selvitettiin myös, mitä ko-

koontumisessa tehdään. Ringin tunnelmien perusteella myös päivittäisen toiminnan suunnitelman muutos oli mahdollinen. Se, että osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan, madalsi kynnystä kertoa ajatuksista ja tunteista ringissä. Osallistujat tiesivät tutkimustiedotteen (liite 2) perusteella, että ajatusten ja tunteiden jakaminen oli vapaaehtoista. Alkuringin jälkeen tehtiin lämmitysharjoituksina luottamus-, keskittymis- ja kontaktiharjoituksia.

Luottamusharjoitukset ovat olennaisia luotaessa toiminnallisen ryhmän perusturvallisuutta. Luottamus on yksi ihmisen perustarpeista, jota voi harjoitella vuorovaikutuksessa. On tarpeellista kyetä luottamaan toisiin ja ansaita itse toisten luottamus. Luottamus on tärkeää ihmisen selviytymisen kannalta. Se on yhteydessä mielen hyvinvointiin. (Luottamus n.d.)

Kuljetusharjoitus on toimiva luottamus-, keskittymis- ja kontaktiharjoitus. Kuljetusharjoituksessa (kuva 6) parit asettuivat vastakkain ja ottivat toisiaan kädestä sormenpääntumalla. Kuljettaja kuljetti silmät kiinni olevaa kuljetettavaa ympäri tilaa ohjaten häntä niin, että vältettiin törmäämistä huonekaluihin, toisiin pareihin tai seiniin. Luottamuksen lisääntytyä kulkuvauhtia ja riskinottoa liikkeissä saattoi lisätä. Vuoroa vaihdettiin. Lopuksi purettiin harjoituksen herättämiä ajatuksia ja tunteita. Tätä harjoitusta kehitettiin osana työpajatyöskentelyä. Harjoituksen avulla pyrittiin kasvattamaan nuorten luottamusta itseensä ja toisiinsa. Tavoitteena oli myös syventää harjoitukseen keskittymistä ja kontaktia toiseen ihmiseen. Harjoituksesta tuli osa draamatyöpajan lopuksi esitettyä näytelmää.

Sana kerrallaan -tarinat ja lause kerrallaan -tarinat kasvattavat vapaata assosiaatiota. Johnstone (1996, 118) mukaan vapaata assosiaatiota kehitettäessä on oleellista pyrkiä luomaan ympäristö, jossa assosioija vapautuu mielikuvituksensa tuottamien asioiden vastuusta. Sana kerrallaan -tarinat ja lause kerrallaan -tarinat syntyivät draamatyöpajassa niin, että kukin nuori vuorollaan lisäsi yhdessä luotavaan tarinaan yhden sanan tai yhden lauseen siten edistään tarinan kulkua. Johnstone (1996, 86–87) tähdentää, että improvisaatioharjoituksissa osallistuja ottaa herkästi suorituspainetta ja pyrkii olemaan omaperäinen, jolloin hän lukitsee mielikuvituksensa ja ilmaisunsa. Osallistujia kannustettiin sanomaan ensimmäinen sana tai lause, joka mieleen tulee arvottomatta sitä. Harjoitusta kehitettiin kerta kerralta, ja saatiin aikaan vivahteikkaita ja persoonallisia tarinoita. Harjoitteen tavoitteena oli kehittää osallistujille uusia luovia taitoja ja keinoja ilmaista itseään. Tavoitteena oli myös rohkaista käyttämään mielikuvitusta ja ilmaisemaan itseään vapaammin. Harjoituksessa pyrittiin myös parantamaan tarkkaavaisuutta ja yhteistyökykyä.



Kuva 2. Improvisoituja, hyväksyviä kohtaamisia ringissä (kuva: P-R 2018)

Improvisoitujen tilanteiden (kuva 2 ja kuva 3) tavoitteena oli auttaa tunnistamaan tunteita ja tuomaan ajatuksia ja tunteita esiin vapautuneemmin ja rohkeammin. Improvisaatio on leikkiä ja leikki improvisaatiota. Improvisaatiot ovat luonnostelmia. Siksi niitä on Cohenin (1986, 23–24) mukaan helpompi ”pelata” kuin kirjoitettuja rooleja. Leikkijä on aidosti tietämätön tulevaisuudesta. Siksi osallistuminen improvisaatioon on täysipainoisempaa ja vapaampaa. Harjoituksissa improvisoitiin tilanteita, joiden tarkoitus oli opettaa hyväksymään omat ja toisten tarjoamat ratkaisut tilanteissa. Havaittiin, ettei improvisaatiossa ole olemassa vääriä ratkaisuja. Rakennettiin ringissä pieniä kahdenkeskisiä kohtaamisia sekä tarinamuotoisia laajempia improvisaatioita, joissa tarinalla oli alku, keskikohta ja loppu.

Osallistujia kannustettiin vahvistamaan itseilmaisua ja omia ideoita. Pyrittiin osallistamaan kaikkia tasapuolisesti, jotta kaikilla olisi kokemus ryhmän täysivaltaisesta jäsenyydestä. Johnstone (1996, 86–87) painottaa, että myös improvisaatioharjoituksissa kannattaa unohtaa näppärät, omaperäiset ideat ja luottaa ensimmäiseen mieleen tulevaan ideaan. Tätä ohjetta noudattamalla pyrittiin suorituspainoiden vähentämiseen ja ilmaisun vapauttamiseen. Tavanomaisuuden pelkoa pyrittiin hälventämään. Näin saataisiin esiintymisestä mielikuvitukseksi, välitöntä ja rohkaistunutta. Ryhmän jäsenet kannustivat toisiaan, mikä lisäsi yhteisöllisyyden kokemusta ryhmässä.

Improvisaatioharjoitusten tavoitteena oli tukea itseluottamusta ja innostaa luottamaan mielikuvituksen ja itseilmaisun voimaan. Harjoituksilla pyrittiin voimistamaan itsetuntemusta ja omaa identiteettiä. Improvisoitujen tilanteiden tavoitteena oli myös tuoda esiintymisen iloa ja lisätä itsevarmuutta sekä itsen ja toisen hyväksyntää. Harjoitteiden avulla pyrittiin löytämään itsestä vahvuuksia ja voimavaroja sekä lisäämään työkaluja käsitellä ja säädellä tunteita, ajatuksia ja

toimintaa. Tunteiden säätely, niiden hallinta ja itsehillintä, on kykyä käsitellä tunteita annostellen. Tunteiden säätelyn avulla oppii hallitsemaan tunteenpurkauksia ja ajautumista tunteidensa vietäväksi. Arjessa toimiminen helpottuu, itseluottamus kasvaa ja tavoitteellinen toiminta mahdollistuu paremmin. Elämän kolhuista voi toipua nopeammin tunteiden säatelemistä opittuaan. (Luottamus n.d.)



Kuva 3. Improvisaatio avaa tunnekanavia (kuva: Tapsa 2018)

Kirjallisuuden terapeuttiseen käyttöön (kuva 4) sisältyivät runon kirjoittaminen, omaelämäkerrallisen proosatekstin kirjoittaminen sekä tajunnanvirtakirjoittaminen. Huldénin (2005, 63) mukaan kirjoittaessaan osallistuja voi mielikuvituksen avulla irrottautua senhetkisestä tilanteestaan ja nähdä asiat avarammin. Itsetuntemus voi kehittyä ryhmässä tekstin pohjalta käydyn keskustelun avulla. Oikeita vastauksia ei ole, vaan tarkoitus on ilmaista mielipiteitä ja tunteita.

Kirjoittamisharjoitusten avulla pyrittiin kehittämään itseilmaisua ja itsetuntemusta sekä omien tunteiden tiedostamista. Sanat eivät ole vain tietämistä varten, vaan että olisimme ihmisiksi ja tuntisimme, vaalisimme ja hoitaisimme suhteitamme (Ihanus 2009, 18). Kirjoittamistehtävissä tähdennettiin, että tuotosten korkea taso ei ollut tavoitteena, vaan omien ajatusten tuottaminen sellaisina, kuin ne paperille piirtyisivät. Huldénin (2005, 62) mukaan erityisiä kykyjä ei tarvita, kun työtetään asioita kirjallisuutta välineenä käyttäen. Tarkastelun kohteena ovat oma persoonallisuus ja omat ajatusmallit. Tekstit saavat olla rosoisia ja spontaaneja. Kaikki kirjoittivat jotakin ohjaajan rohkaisemina ja kannustamina. Tekstit käsittelivät nuorten elämän ajankohtaisia aiheita. Runon ja omakohtaisten muistojen kirjoittaminen osoittautuivat helpommiksi kuin

tajunnanvirtatekstin tuottaminen. Osa kirjoituksista luettiin ääneen, osa jäi kirjoittajan omaksi reflektioksi.

Kirjoittamisen avulla etsittiin omakohtaisuutta draamaharjoitusten tueksi. Traumaattisia aiheita ei varta vasten etsitty, mutta koulukiusaamisen teema, parisuhteen ongelmat ja hylätyksi tulemisen kokemus nousivat kuitenkin kirjoitusharjoitusten materiaalista. Esille nousi myös monia positiivisia aiheita: lapsen saaminen, voimaantuminen, toivo ja onnellisuus. Aiheiden herättämiä tunteita ja muistoja käsiteltiin draamatyöpajassa näyttämöllisin keinoin.

Luovan kirjoittamisen tuloksena saatiin draamatyöpajan viimeisen kokoontumisen esitykseen omakohtaista materiaalia, jota kokoontumiskerroilla harjoiteltiin. Kaikki mukaan tuleva materiaali oli nuorten toivomaa. Nuorten kirjoittamista teksteistä dramatisoitiin kohtaus hylätyksi tulemisen kokemuksesta osaksi esitystä. Koulukiusaamisteemaa käsiteltiin nuorten kirjoittamien kahden tekstin pohjalta draamamenetelmin. Toista tekstiä harjoiteltiin monologina, jossa lopullinen, omakohtainen teksti eteni improvisoiden. Toinen oli neljän nuoren esittämä kiusaamiskohtaus, joka eteni kirjoitetun käsikirjoituksen mukaan. Tekstien herättämiä tunteita käsiteltiin ensin keskustelemalla ryhmässä.

Ryhmän ulkopuoliselta Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä kävijältä, ”Temeltä”, saatiin käyttöön henkilökohtaista runomateriaalia osaksi viimeisen kokoontumiskerran esitystä. Tekstien esittämisen avulla pyrittiin luomaan etäisyyttä kipeisiin aiheisiin. Muun muassa ”Temen” runo Luota oli draamatyöpajassa tunnetyökaluna mukana.

*Tulee aikoja,  
kun kaikki tuntuu tyhjältä, kaikki ahdistaa,  
olet epätoivoinen ja tunnet olevasi yksin.  
Mutta kun tapaat ihmisen, joka tietää sinun tuskasi,  
joka ymmärtää sinun tuskasi, joka tietää sinun ajatuksesi  
ja ennen kaikkea tietää sinun tarinasi  
Silloin sinä tajuat, sinä et ole yksin.  
Sinun ei tarvitse taistella demoneita vastaan yksin.  
Avaat vain suusi ihmiselle, johon luotat kaikkein eniten!  
Silloin demonisi häviää ja sinä heräät!*



Kuva 4. Omien tekstien avulla saa etäisyyttä kipeisiin aiheisiin (kuva: Tapsa 2018)

Musiikin terapeuttiseen käyttöön (kuva 5) sisältyivät piano-, kitara ja lauluharjoitukset. Kaksi ryhmän seitsemästä nuoresta opetteli soittamaan kitaraa ja pianoa. Muu ryhmä opetteli lauluja esitystä varten. Musiikkiharjoituksin pyrittiin kasvattamaan vastuunottoa ryhmässä ja auttamaan nuoria kommunikoimaan sekä pukemaan tunteitaan sanoiksi ja säveliksi. Tervon (2016, 574) mukaan nuori voi käyttää musiikkia suojana, tulkkina ja siltana sisimpäänsä sekä vuorovaikutuksen välineenä. Musiikki voi jäädä pysyväksi itsesäätelyn keinoksi ja yhteydeksi luovuuteen.



Kuva 5. Musiikki on vuorovaikutusta (kuva: Tapsa 2018)

Draamatyöpajan harjoittelumateriaalista syntyneen esityksen päätematiikaksi nousivat työpa-  
jaan osallistuneiden koulukiusaamiskokemukset. Aiheesta kirjoitettiin, improvisoitiin ja raken-  
nettiin draamakohtauksia. Nuoret uskaltautuivat käsittelemään kipupisteitään niin avoimesti  
ehkä siksi, että he tunsivat toisensa ja luottivat toisiinsa jo alun alkaen.

Esitys alkoi kuljetusharjoituksella. Harjoitus oli käynnissä jo ennen kuin yleisö tuli paikalle. Näin  
esiintyjät olivat jo keskittyneitä tekemiseen. Kuljetusharjoitusparien seassa kierteli ”Liisa” ilman  
ystävää. ”Liisa” kertoi kiusaamistarinan, joka oli näyttelijän omakohtainen kokemus kouluajalta.  
Kiusaamisen teemaa käsiteltiin esityksessä myös hiljaisen hyväksynnän, pelon ja väkivallan uh-  
kan näkökulmasta. Näytelmässä palattiin hetkiin, jolloin ”Annin” isä hylkäsi. Näytelmä avasi  
myös omakohtaisesti äitiyden tunteja ja rakkaan harrastuksen merkitystä arjessa. Kaikki esityk-  
sen kohtaukset pohjautuivat draamatyöpajan nuorten todellisiin elämäntilanteisiin. Nuorten  
omakohtaiset runot kohtausten väleissä sitoivat esityksen ”sirpaleita” yhteen. Runot kertoivat  
nuorten toiveista, iloista, kaipuusta ja unelmista. Musiikkinumerot toimivat kuljettajina kohta-  
uksesta toiseen sekä manifesteina omasta voimasta, tahdosta ja reviiristä. Jokaisella näyttelijällä  
oli oma hetkensä fragmenteista koostuvassa esityksessä. Vakavien kohtausten lisäksi näytel-  
mässä oli myös kepeyttä ja iloa. Harjoituksissa ilmapiiri oli puhdistava, sillä vuorovaikutus oli  
välitöntä, luottamuksellista ja hoitavaa.

Viimeisen kokoontumiskerran 40 minuutin Sirpaleita-esityksen jälkeen jäätiin arvioimaan draa-  
matyöpajassa työskentelyä ja sen tuloksia. Osallistujat antoivat palautetta sekä suullisesti että  
kirjallisesti. Niemistö (1998, 191) painottaa, että viimeisellä kokoontumiskerralla ryhmän jäsen-  
ten on hyvä jakaa senhetkistä kokemustaan. Yhdessä voidaan arvioida, mitä on saatu aikaan.  
Hyödyllisintä Niemistön mukaan ryhmän ja sen ohjaajan kannalta on, että ohjaaja ottaa vastaan  
osallistujien tunteet, arvioinnin ja mahdollisen kritiikin.

## 10 Draamatyöpajan arviointi

Tässä luvussa selvitetään osallistujien sekä ohjaajan arviointi draamatyöpajasta. Vilka ja Airaksinen (2003, 56) opastavat, että toiminnallisissa opinnäytetöissä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Aineiston ja tiedon keräämistä tulee tarkoin harkita, sillä toiminnallisen opinnäytetyön laajuus saattaa kasvaa niin, että työmäärä ei ole enää kohtuullinen. Draamatyöpajan arviointi perustuu osallistujien suullisiin ja kirjallisiin kyselypalautteisiin sekä ohjaajan reflektointiin opinnäytetyöpäiväkirjan ja osallistuvan havainnoinnin pohjalta. Osallistuva havainnointi on hyvä tapa saada tietoa tutkittavasta yksilönä, yhteisönsä jäsenenä sekä suhteessa tutkijaan. Tutkija on vuorovaikutuksessa tutkittavaan. (Vilka 2015, 143.) Osallistuva havainnointi oli osallistumista draamaharjoitteiden tekemiseen yhdessä nuorten osallistujien kanssa. Sen avulla draamatyöpajan työskentelyä saattoi kehittää osallistujien toiveiden mukaisesti.

Suullinen, litteroitu palaute kerättiin osallistujilta viimeisellä kokoontumiskerralla. Vilkan (2015, 138) mukaan litteroinnin tulee vastata haastateltavien suullisia lausumia ja niitä merkityksiä, joita tutkittavat ovat asioille antaneet. Suullisen palautteen vastaukset kirjattiin opinnäytetyöpäiväkirjaan mahdollisimman autenttisina kertomishetkellä. Kirjallisia palautteita varten tehtiin kolmen kysymyksen kyselylomake (liite 1). Vastauksensa osallistujat kirjasivat viimeisen kokoontumiskerran lopuksi. Kyselyyn toivottiin vastattavan mahdollisimman totuudenmukaisesti, jotta vastauksilla olisi opinnäytetyön kannalta totuusarvoa. Vilka ja Airaksinen (2003, 57–58) toteavat, että toiminnallisessa, laadullisessa opinnäytetyössä ei aina ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä. Osallistujien kirjalliset palautekommentit on taulukoitu kokonaisuudessaan opinnäytetyön taulukkoon *Osallistujien arviot draamatyöpajasta* (taulukko 2).

### 10.1 Osallistujien arviointi draamatyöpajasta

Osallistujien arviointi draamatyöpajasta perustuu kaikkien osallistujien viimeisellä kokoontumiskerralla täytettämiin kyselylomakkeisiin (liite 1) sekä litteroituun neljän osallistujan suulliseen palautteeseen. Kolmella nuorella ei ollut mahdollisuutta jäädä antamaan suullista palautetta. Suullinen palaute toimi tarkennuksena kirjallisille palautteille. Alla olevien suullisten palautteiden

kommenteissa viittaukset yksittäisiin henkilöihin on ratkaistu käyttämällä heistä tekstissä kirjaimia A, B, C ja D:

*Haikeat fiilikset. Kun toinen ovi sulkeutuu, toinen avautuu.*

*Tutustuin vanhoihin tuttuihin lisää.*

*Heräsi omia asioita lapsuudesta ja ihmissuhteista.*

*Voimaantunut olo toisten elämäkokemuksista.*

*Mieleen jäävintä oli, että A ja B hallitsivat soittimet ja kaikki näyttelemisen.*

*Vastuunotto oli hyvä.*

*Oli hienoa, kun piirissä kerrotut asiat kanavoitiin näytelmään.*

*Roolihenkilö Lissu jäi mieleen. Ja tuki ja kannustus. Ja yhteishenki.*

*Musa oli tärkeä ja huumori.*

*Olen todella kaunis -biisillä oli terapeutin vaikutus, kun on kiusattu ja sanottu rumaksi.*

*Negatiivista oli, kun yksi meistä oli niin rikki. Se vei voimia.*

*Jos C olisi tullut heti alusta ryhmään, ois saatu tiukempi paketti.*

*Pianon opettelu oli iso askel.*

*Muutaman kerran tuli turhautuminen. Oli liikaa draamaa Mitä minulle kuuluu tänään -ringissä. Se venyi.*

*Olisi pitänyt tehdä heti kännykkäsäännöt.*

*Mahtavaa, että saatiin D:n runot mukaan.*

*Koko prosessi oli tärkeä.*

*Kipinä jäi. Syttö jäi.*

Draamatyöpajatoiminnan suullisissa palautteissa esiintyy asioita, jotka hyvin kuvaavat draamatyöpajan vahvuuksia toimintatapana: voimaantuminen, vastuunotto, tuki, kannustus, yhteishenki, huumori, terapeutin vaikutus, iso askel, kipinä, syttö. Wilsonin (2003, 227) mukaan voidaan otaksua, että kuvitteellisia hahmoja esittämällä ymmärrämme itseämme paremmin ja viestitämme asioita, joita muuten emme pystyisi viestittämään. Suullisen palautteen mukaan draamatyöpajan käytänteiden kehitettäviä asioita olivat kännykkäsääntöjen välitön luominen, Mitä minulle kuuluu tänään -ringin ajankäyttö sekä suljettuun ryhmään jälkikäteen mukaan hyväksyminen.

Taulukko 2. Osallistujien arviot draamatyöpajasta

| MIKÄ PROJEKTISSA ONNISTUI?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | MITÄ OLISIT TAHTONUT TEHDÄ TOISIN?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | MITÄ OPIT PROJEKTISTA?                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kaikki onnistui minun mielestä hyvin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | En tietääkseni mitään                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Tiimityötä opin enemmän, superhyvä ryhmä oli! Näyttelyä opin Opin kohtaamaan pelkoni lavalla                                                                                                                            |
| Suunnittelu, yhteistyö, luottamus ja toteutus                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pitempiaikainen esitelmä olis ollu kiva. Julkisempi esitys ois KIVA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rohkeus palkitaan ja uuden kokeilu on vain plussaa elämään.                                                                                                                                                             |
| Kokonaisuus onnistui hyvin ja aikataulussa. Ohjaus oli hyvää ja osallistujien motivaatio hyvä. Korkea ryhmähenki.                                                                                                                                                                                                                                                                          | En juuri mitään.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Teatterityö, ryhmä- ja sosiaalisia taitoja.                                                                                                                                                                             |
| Saatiin kokonaisuus kasaan kaikesta huolimatta. Myös ryhmä oppi toimimaan saumattomasti. Yhteishenki! Musiikki sopi esitykseen. Kaikki tuli paikalle esitykseen! Vastuunotto porukalla.                                                                                                                                                                                                    | Alkuun olisi voinut tehdä pelisäännöt. Kysyä miten oppii asioita. (Porukalla siivoaminen) Enemmän aikaa tuottamiseen.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pianonsoiton alkeet ja vähän enemmänkin. Luottamusta esiintymiseen ja rohkeutta. Ahdistus ja paniikki "lieventyi". Aikataulutus. Itsetuntohuuusti tavallaan.                                                            |
| Opin paljon sekä näyttelämisestä että ryhmässä toimimisesta! Fiiliskierrros hyvä, opin tuntemaan muita entistä paremmin ja sain tutustuttua teihin. Me tehtiin näytelmä! Oli mahtavaa nähdä tämän esityksen muodostuvan ja ryhmän hitsaantuvan yhteen. Varsinkin näin "haastavan" ryhmän kanssa, käsittelette haastavat tilanteetkin todella ystävällisesti ja ammattitaitoisesti. KIITOS! | Pelisäännöt alussa olisivat voineet tehdä hyvää? Oma "rooli" ryhmässä tuntui vieraalta, en ole tottunut olemaan niin kärkkäästi äänessä ja pelkään loukanneeni muita huutelemalla ajatuksia yms... pitää opetella vielä paljon asioita. Olisin voinut avautua enemmän. Jäin vähän ns. Ikkunan taakse kuuntelemaan vain muiden tarinoita. Ehkäpä ensi kerralla? Kunhan muille ei tullut asiasta epäreilu olo. | Paljon uusia ja yllättäviä asioita sekä itsestä että muista, sain paljon irti. Ryhmädynamiikasta asioita. Tahdon jatkaa soittamista! Näin miten näytelmä voi rakentua, mielenkiinto heräsi. ISO KIITOS TEILLE! Aplodit! |
| Erittäin hyvin lyhyessä ajassa harjoiteltuna. Hyvää työtä kaikille                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | En mitään.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Opin näyttelämistä ja yhteistyötä. Kiitos kaikille ja iso kiitos ohjaajille.                                                                                                                                            |
| Yhteishenki oli mahtavaa. Kaikki tuki toisiaan. Kaikkien ideat otettiin huomioon. Näytelmästä tuli hieno. Siinä oli sopivasti draamaa ja huumoria. Musiikin harjoittelu oli myös kivaa, hienoa että esitys sisälsi musiikkia. Ohjaajat olivat ihania ja kärsivällisiä.                                                                                                                     | Jopa pidemmän näytelmän ja että prokkis olisi jatkunut koko vuoden. Harmi kun aika on rajallista. X:n (nimi jätetty pois) ongelmat vei paljon aikaa ja itseltä energiaa. Mutta toisaalta ymmärrän että jos ryhmäläisellä on paha olla, niin totta kai häntä tuetaan.                                                                                                                                         | Lisää näyttelämisestä ja pianon soittoa. Opin myös laulamaan italiaksi. Kiitos Anne opetuksesta.                                                                                                                        |

Draamatyöpajan kyselylomakkeen kolme kysymystä olivat: Mikä projektissa onnistui? Mitä olisit tahtonut tehdä toisin? Mitä opit projektista? Kysymykset olivat melko yleisluontoisia, mutta virittivät kuitenkin vastaajan pohtimaan prosessia kokonaisuutena. Kaikki nuorten kirjoittamat vastaukset on litteroitu sanatarkasti taulukkoon 2. Kaikki seitsemän osallistujaa (neljä naista ja kolme miestä) vastasivat kyselyyn ja kaikkiin kolmeen kysymykseen. Kysymyksiin vastattiin heti hyvin menneen esityksen jälkeen, millä saattaa olla vaikutusta vastausten laatuun. Kuitenkin kritiikkiäkin ilmeni. Kahden osallistujan palautteessa (taulukko 2) mainittiin, että ryhmän pelisäännöt eivät olleet selkeät alusta alkaen.

Niemistön (1998, 819) mukaan rajoista sopiminen luo ryhmän pelisäännöt. Ryhmää koskeva rakennetietoisuus luo selkeyttä ja turvallisuutta ryhmään. Rajoista sopimisen jälkeen ryhmä voi toimia vapaammin perustehtävänsä mukaisesti. Sovittiin kokoontumispaikasta, kokoontumisten kestosta, tauoista, eettisistä seikoista ja aikatauluista, täsmällisyydestä ja vaitiolovelvollisuudesta sekä luvasta olla myös hiljaa. Päämääränä oli luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Kaikesta muusta olennaisesta sovittiin, mutta ryhmätoiminnan aikaisesta ajoittaisesta kännykän käytöstä ei sovittu selkeästi. Yhdellä osallistujista oli elämäntilanteensa vuoksi kesken tapaamisten virka-asioita hoidettavina. Sen myötä myös muille mahdollistui kirjoittamattomana sääntönä kännykän vilkuilu kesken tapaamisten. Sääntöjen laatimisessa ja selkeyden ja turvallisuuden tunteen luomisessa ohjaaja epäonnistui kännykkäsääntöjen osalta.

Draamatyöskentely on luovaa leikkiä, jolla voi olla terapeuttisia vaikutuksia. Yksi kyselyyn vastaaja kertoi oppineensa kohtaamaan pelkonsa lavalla. Toinen ilmaisi saaneensa rohkeutta ja luottamusta esiintymiseen. Kyselyissä toistuu yhteistyön ja yhteishengen huomioiminen onnistumisina. Draamatyöpaja antoi yhden osallistujan palautteen mukaan *itsetuntobuustin* ja ahdistus ja paniikki lieventyivät. Tutustuttiin syvemmin toisiinsa ja hitsauduttiin yhteen palautteen mukaan. Ryhmä- ja sosiaalisia taitoja draamatyöpajassa mainitaan myös opitun.

Musiikin tekemisestä ja näyttelemisestä opittiin kyselyn mukaan. Kirjoittaminen herätti alkuun jonkin verran epävarmuutta ja vastarintaa, sillä lähtökohtaisesti se koettiin vaikeaksi. Omia kykyjä epäiltiin. Haikeutta oli havaittavissa työpajan loppumisesta. Nuorten toiveena oli työskentelyn jatkuminen ja käsiteltyjen aiheiden syventäminen sekä pidemmän yleisölle esitettävän näytelmän rakentaminen.

## 10.2 Ohjaajan arviointi draamatyöpajasta

Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi suunniteltiin ja toteutettiin draamatyöpaja seitsemälle Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorelle mielenterveyskuntoutujalle. Sekä teoreettisen viitekehyksen keräämisen herättämiä ajatuksia että draamatyöpajaan liittyviä huomioita ja havaintoja kerättiin opinnäytetyöpäiväkirjaan. Näin mahdollistui arvioida sekä ryhmän kehittymistä että omaa oppimista sairaanhoidajaopiskelijana ja ryhmänohjaajana. Opinnäytetyöpäiväkirja auttoi myös pitämään mielessä draamatyöpajan tavoitteet ja päämäärät. Pää tavoitteena oli edistää nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin. Yhtenä päämääränä oli rakentaa draamatyöpajan lopuksi työpajaan osallistuneiden näköinen esitys. Yksi pyrkimys oli tuoda yhdessä iloa elämään luovien, toiminnallisten menetelmien avulla.

Draamatyöpajaprojekti tuki nuorten sosiaalisia vuorovaikutussuhteita ja toimintakykyä. Draamatyöskentely on parhaimmillaan rentoa ja nautinnollista yhteistyötä, jossa ymmärrys ja myötätunto itseä ja toista ihmistä kohtaan lisääntyy. Se voi auttaa oman identiteetin etsinnässä ja löytämisessä. Cohen (1986, 72) painottaa toisen ymmärtämisen pyrkimystä roolityöskentelyssä. On pyrittävä ymmärtämään toisen ajatuksia ja käytävä samaan tahtiin vastaanäyttelijän kanssa, tehtävä havaintoja toisesta ja projisoitava itseään toiseen. Tällä tavoin saadaan voimakas läsnäolon tunne näyttämötyöskentelyssä. Näkemykseni mukaan juuri yhteyden saaminen toisen ihmisen ajatuksiin ja tunteisiin sekä voimakas läsnäolon ja olemassaolon tunne ovat palkitsevinta luovassa työskentelyssä.

Draamatyöpajassa ryhmän sisäinen yhteys syntyi ja lisäsi osallisuuden tunnetta nuorissa. Vuorovaikutteisen ryhmätoiminnan keinot lisäsivät omaehtoista selviytymistä arjessa. Draamatyöskentely paransi osallistujien elämänlaatua ja elämänhallinnan edellytyksiä motivoimalla säännölliseen viikoittaiseen osallistumiseen ja luovaan toimintaan. Säännöllinen luova ryhmätoiminta auttoi myös ehkäisemään syrjäytymistä.

Draamatyöpajatyöskentelyn tuloksena työ- ja opiskelijaelämästä syrjäytyneet osallistujat saivat arkeen viikkoaikataulun. Draamatoiminta toi elämään mielekkyyttä sekä koherenssin tunnetta. Kaikki ryhmäläiset sitoutuivat yhteisiin kokoontumisiin, mikä edisti arkeen integroitumista ja vastuunottoa. Mikäli joku myöhästyi, hän ilmoitti tekstiviestillä yhteiseen WhatsApp-ryhmään. Draamatyöskentely kasvatti ryhmässä yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä itsestä ja toisesta huolehtimista.

Ryhmäläisten kesken syntyi vahva me-henki. Draamatyöpajaa arvioivassa kyselyssä kolme vastaajaa mainitsi hyvän ryhmä- ja yhteishengen, yksi yhteen hitsautuneen ryhmän. Ryhmän jäsenet kannustivat toisiaan. Yhteinen tekeminen sekä tunteiden ja kokemusten jakaminen yhdistivät ja ryhmäyttivät. Ryhmäytyminen toi turvallisuudentunnetta ja osallisuuden kokemuksia. Erilaisuutta arvostettiin ja toistensa ajatuksia ja mielipiteitä kuunneltiin. Ryhmäläisten positiiviset ominaisuudet korostuivat tiiviissä työskentelyssä. Kokoontumisista kasvoi merkityksellisiä ja voimaannuttavia.

Mitä minulle kuuluu tänään -rinki vei toisinaan ison osan muilta luovilta auttamismenetelmiltä. Yhteinen kokemus kuitenkin oli, että se oli tärkeä osa kokoontumisten terapeutista sisältöä. Yhden palautteen mukaan oli hienoa, että piirissä kerrotut asiat kanavoitiin näytelmään. Ryhmän pelisäännöissä olisi voinut toki olla aikaraja ringille, mutta se ei tuntunut oikealta ratkaisulta. Tärkeämmältä tuntui heijastava kuuntelu ja motivoiva keskustelu kulloisenkin tarpeen mitaiseksi ajaksi. Palautetta tuli kuitenkin siitä, että yhden osallistujan ongelmat veivät yhteistä aikaa. Kuitenkin huomioitiin myös, että jos ryhmäläisellä on paha olla, niin totta kai häntä tuetaan.

Kurjen (2000, 21) mukaan ohjaajan tehtävä on opettaa, ohjata, innostaa ja kannustaa. Ryhmätoiminnassa tärkeää on oppia etsimään, jakamaan, työskentelemään ja päättämään asioista ryhmässä. Kurki (2000, 25) näkee ryhmän ohjaajan keskustelijana, dialogiin johdattajana ja kanssakulkijana. Dialogisuus toimi nuorten kanssa hyvin. Ohjaaja toimi mahdollistajana ja innostajana yhteisölliseen toimintaan, joka oli suunnitelmallista ja tavoitteellista. Draamatyöpajassa pyrittiin luomaan turvalliset olosuhteet nuorten itseilmaisulle sekä voimaantumisen ja osallisuuden kokemuksille. Pyrittiin olemaan aidosti läsnä sekä herättämään ja ylläpitämään rohkeutta ja toivoa. Ryhmänohjaajana noudatettiin Keith Johnstone (1996, 26) ajatusta reilusta vuorovaikutussuhteesta, jossa katsekontakti jaetaan kaikkien ryhmän jäsenten kesken. Myös Hämäläisen (2006, 47–48) mukaan tasapuolisuus ryhmässä edistää hyvää ja avointa ilmapiiriä, jossa mielipiteitä ja tunteita voidaan vapaasti ilmaista.

Huhtinen-Hildén ja Isola (2019) korostavat, että pedagogisessa työssä ja tunnetyöskentelyssä tarvittava ammattitaito on sitä keskeisempää, mitä syvempi osallistujien kokemusmaailman käsittely on kyseessä. Ryhmän luovan vuorovaikutuksen rakentaminen turvalliseksi ympäristöksi vaatii erityistä ammattitaitoa. Ohjaajan rohkeutta draamatyöpajatyöskentelyssä lisäsi kokemus lukuisten luovien ryhmien ohjaamisesta vuosikymmenten aikana. Käytännön työskentely nuorten kanssa on opettanut kohtaamaan nuoren hänen omista lähtökohdistaan.

### 10.3 Johtopäätökset

Osallistuvan havainnoinnin sekä kyselyn avulla saadun palautteen perusteella draamatyöpajan kaltaisia kuntouttavia luovia menetelmiä kannattaa lisätä mielenterveyden edistämisen työkaluiksi. Mikäli työpajatoiminta on pidempikestoista, käsiteltävillä aiheilla on aikaa kypsyä ja syventyä. Itseilmaisu ja henkilökohtainen kasvu saavat vaatimaansa tilaa.

Draamatyöpajan arviointiin perustuen luova ryhmätoiminta lisää nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä tarjoamalla mielekästä tekemistä, onnistumisen kokemuksia ja mahdollisuuden etsiä ja löytää luovia voimavaroja turvallisessa ilmapiirissä ja ympäristössä. Uusien taitojen oppiminen lisää hyvänolon ja kelpaavuuden tunnetta. Draamatoiminta vahvistaa tunnetaitoja ja rohkeutta käyttää mielikuvitusta. Itseluottamus, itsetuntemus ja itseilmaisu vahvistuvat luovien auttamismenetelmien myötä. Draamatyöpajatoiminta jäsentää arkea ja vahvistaa elämänhallintaa antamalla rytmin päivään. Itseilmaisun avulla voidaan vahvistaa oman identiteetin hahmottamista, sosiaalisia valmiuksia ja yhteistyötaitoja sekä lisätä arjen merkityksellisyyttä ja toivon kokemista. Draamatyöpajatoiminta edistää kokonaisvaltaisesti osallistujien mielenterveyttä auttamalla tunteiden, ajatusten ja toiminnan säätelyssä. Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytyminen lisää vastuunottoa toiminnasta arjessa.



Kuva 6. Uskallatko luottaa? (kuva: Tapsa 2018)

## 11 Pohdinta

Opinnäytetyön prosessi oli haastava, palkitseva ja opettavainen. Aiheen rajausta sekä tutkitun ja opitun tiivistäminen olivat haaste. Hirsjärvi ym. (2009, 81) toteavat, että säästää aikaa, kun tarkentaa, mitä haluaa tietää ja osoittaa aineistollaan. Tiukka työn rajausta helpottaa myös tiedonhakuja ja tietoperustan jäsentämistä. Sain hyviä neuvoja ohjaavalta opettajalta ja informaatikolta. Toimeksiantajan edustaja antoi alusta asti vapaat kädet opinnäytetyön toteuttamisessa. Draamatyöpaja toteutui aikataulussa perhehoitotyön harjoitteluni aikana, mutta muulta osin aikataulu opinnäytetyössä venyi. Se opetti kärsivällisyyttä.

Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä yhdistyivät sekä työelämän tarve että henkilökohtainen mielenkiintoni. Vilkan ja Airaksisen (2003, 155) näkemys on, että toiminnallisissa opinnäytetyöissä tulee usein vastaan asioita, joita ei voi toteuttaa, niin kuin alussa oli ajatellut. Suuri osa draamatyöpajaan suunnittelemani harjoituksista ei mahtunut aikatauluun. Toisaalta pääsimme syvälle valitsemiimme aiheisiin. Opinnäytetyöprosessi vahvisti käsitystä empatiasta tärkeimpänä ominaisuutena ihmistyössä. Häkämiehen (2007, 94) mukaan empatia edellyttää eläytymiskykyä sekä sensitiivisyyttä toisen tunteiden virralle ja toisen ihmisen elämän merkitysrakenteille. Empatia on hoitajalle ammatillinen taito, jota voi myös onneksi kehittää.

Opinnäytetyöprosessi myös vahvisti näkemystäni luovien auttamismenetelmien tärkeydestä mielenterveyskuntoutuksen työkaluina. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin. Arvioni ja nuorilta saamani palautteen mukaan saavutin asettamani tavoitteen. Kehittämistä omaan työhöni ryhmänohjaajana löytyi muun muassa välittömästi määriteltävissä säännöissä. Samoin olisi ollut hyvä varata aikaa säännölliselle kokoontumiskertojen lopetusringille, jonka sisältö olisi voinut vaihdella hierontaringistä rentoutukseen ja opitun kartoittamiseen. Nyt sille ei tuntunut jäävän aikaa tarpeeksi, kun tulostavasti oli viimeisen kokoontumiskerran esityksen mahdollistumisessa.

### 11.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyössäni pätevät laadullisen, aineistolähtöisen tutkimuksen kriteerit. Vilkan (2015, 195) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tulkinta on aina tutkijan, tutkimusaineiston ja teorian välisen vuoropuhelun tulos. Kylmä ja Juvakka (2012, 127) painottavat tieteellisen tutkimuksen

pyrkimystä tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Luotettavuuden arviointi on välttämätöntä tutkimustoiminnan, tieteellisen tiedon ja sen hyödyntämisen kannalta. Opinnäytetyöni luotettavuutta pyrin lisäämään laaja-alaisella perehtymisellä tietoperustaan. Perehdyin myös kansainvälisiin tutkimuksiin, jotka käsittelivät luovien auttamismenetelmien yhdistämistä mielenterveyden edistämiseen. Toiminnallisen osan, draamatyöpajan, luotettavuutta pyrin lisäämään draamatyöpajaan osallistuneiden suullisella ja kirjallisella palautteella, jonka litteroin opinnäytetyön raportin osaksi. Nämä palautteet ovat tärkeä osa draamatyöpajan arviointia, sillä sokeutuminen omalle tutkimukselle helposti vääristää johtopäätöksiä. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 197) mukaan tutkimuskirjallisuudessa varoitetaan niin sanotusta holistisesta harhaluulosta, virhepäätelmästä, jonka aiheuttaa tutkijan tuleminen tutkimusprosessin edetessä yhä vakuuttuneemmaksi johtopäätöstensä oikeellisuudesta. Yksin opinnäytetyötä tekevä on alttiimpi sokeutumaan omalle tutkimukselleen.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa laadullisen tutkimuksen yleisillä luotettavuuskriteereillä tai sen eri menetelmiin liittyvillä luotettavuuskriteereillä. Yksi tapa arvioida laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on käyttää kriteereitä uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys synteesinä eri tutkijoiden näkemyksistä. (Kylmä & Juvakka 2012, 127.)

Uskottavuus tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta ja uskottavuuden osoittamista tutkimuksessa. Tutkimuksen uskottavuutta vahvistaa muun muassa se, että tutkimuksen tekijä on riittävän pitkään tekemisissä tutkittavan ilmiön kanssa, sillä laadullisessa tutkimuksessa olennaisen tutkimukseen osallistujan näkökulman ymmärtäminen vaatii aikaa. Uskottavuutta lisää myös tutkimuksen tekijän pitämä tutkimuspäiväkirja. (Kylmä & Juvakka 2012, 128.) Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2013, 198) mainitsevat uskottavuuden edellytykseksi tulosten kuvaamisen niin selkeästi, että lukija ymmärtää miten analyysi on tehty, ja mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset.

Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus, draamatyöpaja, sisälsi 20 kokoontumiskertaa, kolme tuntia kerrallaan. Sinä aikana onnistuin lähentymään draamatyöpajaan osallistuneiden nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenmaisemaa sekä näkökulmaa heidän elämäntilanteisiinsa. Olen pyrkinyt kuvaamaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden selkeästi näin lisäten sen uskottavuutta. Tässä apuna on ollut pitämäni opinnäytetyöpäiväkirja. Opinnäytetyöni uskottavuutta lisäävät myös luotettavat, ajantasaiset lähteet. Opinnäytetyön raportissa on käytetty valokuvia dokumentoimaan draamatyöpajan prosessia. Valokuvien julkaisemiseen opinnäytetyön osana

on saatu lupa kaikilta asianosaisilta. Myös raportissa julkaistuun runoon on hankittu sen kirjoittajan lupa.

Vahvistettavuus liittyy koko tutkimusprosessiin ja sen kirjaamiseen. Raportissa tutkija hyödyntää muistiinpanojaan tutkimusprosessin eri vaiheista. Ideana on kuvata aineiston avulla, miten tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Laadullisessa tutkimuksessa saman aineiston perusteella voidaan päätyä eri tulkintaan. Tämä tekee vahvistettavuudesta ongelmallisen kriteerin laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa hyväksytään olevan monia todellisuuksia. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Opinnäytetyöpäiväkirja toimi tärkeänä työkaluna oman oppimisen reflektoinnissa ja opinnäytetyön rakenteen kokoamisessa. Sinne dokumentoitujen ajatusten avulla toiminnallinen osuus oli helppo palauttaa mieleen.

Refleksiivisyys edellyttää, että tutkija on tietoinen lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Reflektion avulla tutkija arvioi vaikuttavuuttaan aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Reflektio oli olennainen osa opinnäytetyön rakentumista. Toiminnallisen osan toteuttamisen lähtökohtana oli reflektiivinen ote draamatyöpajan ohjaajan työhön.

Siirrettävyys tarkoittaa tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin vastaaviin tilanteisiin. Tutkimuksen tekijän on annettava riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 198) mukaan tämä on tarpeen siltä varalta, että toinen tutkija haluaa seurata prosessia. Vilkkä (2015, 197) mainitsee, ettei tutkimusta käytännössä voi koskaan toistaa sellaisenaan, sillä jokainen laadullisella tutkimusmenetelmällä tehty tutkimus on kokonaisuutena ainutkertainen.

Hirsjärven (2009, 232) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta kohentaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta sen kaikissa vaiheissa. Muun muassa autenttiset dokumentit raportissa lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Olen valinnut draamatyöpajan toteuttamisen selostuksessa keskittymisen merkittävimpiin harjoitteisiin draamatyöpajan 20 kokoontumiskerran ajalta. Näitä harjoitteita myös syvennettiin ja kehitettiin draamatyöpajan aikana. Opinnäytetyön raportti sisältää osallistujien luvalla draamaharjoitteista otettuja valokuvia, jotka dokumentoivat draamatyöpajan toteuttamista ja lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta.

Toiminnallinen opinnäytetyö ei ole varsinainen tutkimus. Hirsjärven (2009, 232) mukaan kaiken tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulee jollakin tavalla arvioida. Vilkkä (2015, 196) korostaa, että viime kädessä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja hänen rehellisyytensä, koska arvioinnin kohteena ovat tutkijan tutkimuksen valinnat, teot ja ratkaisut.

Opinnäytetyön ulkoasun tulee olla viimeistelty (Hirsjärvi 2009, 423). Olen pyrkinyt tekemään opinnäytetyöstä loogisesti etenevän ja helposti luettavan. Olen valokuvien avulla pyrkinyt syventämään mielikuvaa draamatyöpajan toteutuksesta. Tässä opinnäytetyössä on käytetty Kaajan ammattikorkeakoulun käytänteiden mukaista valmista opinnäytetyöpohjaa sekä APA 6 -mallia lähdeviitteiden ja lähdeluettelon merkitsemiseen. Hirsjärvi ym. (2009, 349) ohjeistavat, että lähdeviitteiden ja lähdeluettelon välillä tulee olla tiukka vastaavuus.

Opinnäytetyön tietoperustaan käytin alan ajantasaisia, luotettavia sekä kotimaisia että kansainvälisiä tieteellisiä kirjallisia lähteitä lähdekriittisesti. Lähteinä käytin muun muassa Theseuksen, KAMK-Finnan, Suomen Mielenterveys ry:n, Duodecimin sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen sivuja varmistamaan mahdollisimman ajantasaisen ja luotettavan tiedon. Luotettavaa lähdetä etsittäessä on kiinnitettävä huomiota kirjoittajan tunnettuuteen ja arvostettuuteen, lähteen ikään, uskottavuuteen ja lähdetiedon alkuperään sekä kirjoituksen totuudellisuuteen ja puolueettomuuteen (Hirsjärvi ym. 2009, 113–114). Lähteiden ikähaarukka opinnäytetyössäni on melko laaja, mutta vanhimmat käyttämäni lähteet olen kelpuuttanut niiden tekijän tunnettuuden vuoksi sekä tiedon yhä ajantasaisuuden tai yleispätevyyden vuoksi.

Kysely ja haastattelu kertovat, miten tutkittavat havaitsevat ympäristöään. Niiden avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat. (Hirsjärvi ym. 2009, 212.) Pysin lisäämään opinnäytetyön luotettavuutta litteroimalla taulukkoon työpajaan osallistuneiden mielenterveyskuntoutuja- nuorten kirjalliset palautteet työpajasta autenttisina dokumentteina. Suulliset palautteet kirjoitin mahdollisimman tarkkoina sitaatteina opinnäytetyön raporttiin. Opinnäytetyön valmistuttua draamatyöpajan arviointia varten laaditut kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti.

## 11.2 Opinnäytetyön eettisyys

Jo tutkimusaiheen valinta on tutkijan eettinen ratkaisu (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 218). Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen (2013, 211) korostavat tutkimuksen eettisyyden olevan kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Eettisesti hyväksyttävään ja luotettavaan tutkimukseen kuuluu hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen. Se edellyttää muun muassa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. (Hirsjärvi ym. 2009, 23–24.) Olen pyrkinyt

rehellisyyteen, huolellisuuteen ja tarkkuuteen dokumentoidessani draamatyöpajan sisältöä. Siinä ovat auttaneet opinnäytetyöpäiväkirja sekä huolellisesti tutkittu tietoperusta.

Hirsjärvi ym.(2009, 25–26) mainitsevat tutkimuslähtökohdiksi ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittamisen. Toisten tekstiä ei saa plagioida. Tutkimustuloksia ei saa sepittää, kaunistella eikä yleistää kritiikittömästi. Raportointi ei myöskään saa olla harhaanjohtavaa eikä puutteellista. Pysin opinnäytetyössäni kunnioittamaan ihmisarvoa ja draamatyöpajaan osallistuneiden itsemääräämisoikeutta. Opinnäytetyötä tehdessäni olen luottanut omaan kykyyni ajatella ja rakentaa ajatusteni ja tietojeni pohjalta raporttia. Hirsjärvi ym. (2009, 122) neuvovat käyttämään tervettä järkeä, kun on eroteltava yleistä ja erityistietoa. Opinnäytetyössäni olen pyrkinyt huolellisiin, tarkkoihin viittauskäytänteisiin tarkkaan punniten, mikä on tiedeyhteisön yleistä tietoa ja mikä lähdeviitteen vaativaa erityistietoa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012) mukaan tieteenalan huono hallinta ja huolimattomuus tutkimuksen eri vaiheissa ovat merkki tutkijan huonosta ammattitaidosta. Ne heikentävät tutkijan tulosten luotettavuutta ja voivat mitätöidä tutkimuksen. Olen pyrkinyt opinnäytetyötä rakentaessani kasvattamaan eettistä ja tiedollista osaamistani ja ammattitaitoani hoitotyön kehittäjänä. Vilkan (2015, 198) mukaan tutkimuksen tekemisen etiikkaan kytkeytyen tutkijan tulee paljastaa tutkimukseen vaikuttavat arvonsa ja tehdä näin tutkimus läpinäkyväksi.

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, 211–212) mukaan tutkija saa erinomaisen pohdintaperustan Pietarisen (2002) kahdeksasta eettisestä vaatimuksesta. Tutkijalla on oltava älyllinen kiinnostus uuden informaation hankkimiseen. Häneltä vaaditaan tunnollisuutta luotettavuuden takaamiseksi. On oltava rehellinen. On eliminointava vaara, jottei tuotettaisi kohtuutonta vahinkoa. On kunnioitettava ihmisarvoa. On otettava sosiaalinen vastuu, edistettävä ammatinharjoitusta ja suhtauduttava arvostavasti kollegoihin.

Sairaanhoitajan eettisiin periaatteisiin kuuluu edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, ehkäistä sairauksia ja lievittää kärsimystä. Sairaanhoitaja kunnioittaa potilaan itsemääräämisoikeutta ja pitää salassa potilaan luottamukselliset tiedot. Sairaanhoitaja kohtelee toista ihmistä lähimmäisenä, kuuntelee ja eläytyy tämän tilanteeseen. Vuorovaikutussuhde on avoin ja oikeudenmukainen. (Sairaanhoitajaliitto 2014.) Opinnäytetyöni taustalla on holistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan ihminen on fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen sekä hengellinen kokonaisuus. Holistisessa ihmiskäsityksessä myös hengelliset ja elämäkatsomukselliset tarpeet huomioidaan, ja niihin vastataan. (Rauhala 1983, 24; Vilén ym. 2008, 34.)

Draamatyöpajassa pyrin toimimaan terveydenhoitoalan holististen arvojen ja ammattieettisten periaatteiden mukaisesti. Toiminta oli vaitiolovelvollisuuden alaista, asiakaslähtöistä, vuorovaikutuksellista ja dialogista. Pyrin ottamaan huomioon nuorten mielenterveyskuntoutujien eettiset arvot ja vakaumukset. Sairaanhoidajan tehtävän mukaisesti pidin salassa saamani luottamukselliset tiedot. Draamatyöpajatoiminta oli avointa vuorovaikutusta ja mahdollisimman läpinäkyvää. Se perustui keskinäiseen luottamukseen, kunnioitukseen ja arvostukseen sekä tasavertaiseen vuorovaikutukseen ryhmässä.

Ryhmäkeskustelujen sisällöt ja kaikki harjoituksissa noussut materiaali olivat luottamuksellisia. Opinnäytetyön raportissa käytettyjä valokuvia varten kaikilta niissä esiintyviltä on saatu lupa kuvien ottamiseen ja julkaisemiseen. Valokuvia on kuitenkin hieman muokattu, koska produktioon osallistuneiden tunnistaminen ei ole tarpeen. Kaikki draamatyöpajatoiminta tapahtui osallistujien ehdoilla salassapito- sekä vaitiolovelvollisuuden velvoittamana. Kenenkään henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa ilmi.

Eettisyyden ja vaitiolovelvollisuuden vahvistamiseksi draamatyöpajaan osallistuvat saivat tutkimustiedotteen (liite 2), josta selvisi, että ryhmä toimi eettisesti kestävästi ja luottamuksellisesti salassapitovelvollisuuden alaisena. Osallistujat saivat myös suostumuslomakkeen (liite 3), josta ilmeni, että osallistuminen oli vapaaehtoista, ja osallistuja sai halutessaan keskeyttää osallistumisen. Tutkimuslupaa ei tarvittu tässä opinnäytetyössä, koska toiminnallinen opinnäytetyö ei ole varsinainen tutkimus. Tutkimustiedote (liite 2) ja suostumuslomake (liite 3) palautettiin opinnäytetyön tekijälle allekirjoitettuina. Lomakkeet talletettiin huolellisesti, kunnes ne hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

### 11.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen

Erikssonin, Korhosen, Meraston ja Moision (2015, 37) mukaan sairaanhoidajan ammatillisen vähimmäisosaamisen alueita ovat asiakaslähtöisyys, hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus, johtaminen ja yrittäjäyys, kliininen hoitotyö, näyttöön perustuva toiminta ja päätöksenteko, ohjaus- ja opetusosaaminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaympäristö sekä sosiaali- ja terveystalouden laatu ja turvallisuus. Ammatillisen kehittymiseni arvioimiseksi sairaanhoidajan kompetensseista olennaisimmiksi nousivat eettinen osaaminen sekä ohjaus- ja opetusosaaminen.

Opinnäytetyön prosessi on kehittänyt ammatillisesti monin tavoin. Vilkan ja Airaksisen (2003, 65) mukaan opinnäyte on sekä ammatillisen että persoonallisen kasvun väline. Opiskelu kehittää näkemykseni mukaan opittavan aineksen lisäksi persoonallisuutta, sillä uuden opiskeleminen on väistämättä myös itsereflektioivaa. Vilka ja Airaksinen (2003, 66) tähdentävät, että opinnäytetyön prosessin aikana pääasiat erottuvat sivuasioista ja epäolennaisuudet karsiutuvat. Tätä polkua olen kulkenut, ilman oikoteitä.

Huhtinen-Hildén ja Isola (2019) painottavat, että luovassa ryhmätoiminnassa ei automaattisesti synny ainoastaan positiivisia kokemuksia. Tämän suhteen olen saanut toimia onnellisten olosuhteiden vallitessa. Nuoret mielenterveyskuntoutujat olivat avoimia ja innostuneita. Toiminta oli nousujohteista. Tavoitteita saavutettiin. Ammattitaitoni niin teatterialan ammattilaisena kuin mielenterveys- ja päihdehoitotyöhön suuntautuvana sairaanhoitajaopiskelijana oli riittävää toiminnassa. Pitkä opinnäytetyöprosessini opetti aikataulutusta ja armeliaisuutta opinnäytetyön etenemisen suhteen.

### 11.3.1 Eettisen osaamisen kehittyminen

Eettiset ohjeet tukevat ammattikunnan eettisesti tasokasta toimintaa ja herättävät tarkastelemaan moraalisia näkökohtia työssä (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 166). Sairaanhoitajan eettisissä ohjeissa (2014) mainitaan, että hoitaessaan sairaanhoitaja pyrkii tukemaan ja lisäämään ihmisten voimavaroja sekä parantamaan heidän elämänsä laatua. Sairaanhoitaja edistää potilaan yksilöllistä hyvää oloa. Hän kohtaa potilaan arvokkaana ihmisenä. Näitä taitoja opin draamatyöpajan ohjaajana.

Erikssonin ym. (2015, 37) mukaan sairaanhoitajan ammatillisuuteen ja asiantuntijuuteen kuuluu muun muassa osata toimia asiakkaan ja hoitotyön asiantuntijana erilaisissa työryhmissä. Tämä taito kehittyi opinnäytetyön prosessissa. Tukeminen, asiakkaan kohtaaminen ja voimavarojen lisääminen olivat opinnäytetyöni eettisen osaamisen ydintä. Osaaminen siinä kasvoi draamatyöpajan edetessä ja keskinäisen luottamuksen lisääntyessä. Opin myös arvioimaan omaa toimintaani ryhmänohjauksessa ja ottamaan kokonaisvastuun ryhmätoiminnasta. Pyrin opinnäytetyön raportissa tarkkoihin kielellisiin ilmaisuihin kuvatessani draamatyöpajan toimintaa, jotta opinnäytetyöni olisi eettisesti mahdollisimman huolellinen.

Kehityin draamatyöpajaan osallistujien elämäntilanteiden ja mielialojen huomioonottamisessa. Eettisen ymmärryksen ja osaamisen kehittyminen auttoi luomaan turvallisen ja hyväksyvän il-

mapiirin nuorille ilmaista mielipiteensä ja osallistua luovaan toimintaan rohkeasti ja tasapuolisesti. Eettisen osaamisen kehittymisen perustana oli ajatus, että draamatyöpajaan osallistuvat eivät olleet passiivisia vastaanottajia, vaan kaikki yhdessä pyrimme yhteiseen päämäärään, mielenterveyden edistämiseen luovan ryhmätoiminnan keinoin.

### 11.3.2 Ohjaus- ja opetusosaamisen kehittyminen

Mielenterveystyössä sairaanhoitajan työhön kuuluu olennaisesti ryhmänohjaustaitojen kehittäminen. Tässä opinnäytetyössä ryhmänohjaajana toimiminen kehitti vuorovaikutuksellista ohjaus- ja opetusosaamista. Teoreettisen viitekehyksen kokoaminen opetti ohjaamisen ja opettamisen teknistä puolta. Opin ottamaan vastuuta ryhmänohjaamisesta ja nuorista osallistujista. Opin ryhmänohjaajan tehtäviä toimivassa ryhmässä. Tunsin vahvasti olevani myös itse oppijana ryhmätoiminnassa. Nuorten ohjaus- ja opetusprosessi kehitti luovien menetelmien hyödyntämistä mielenterveystyössä.

Toimiva vuorovaikutus ja innostunut ilmapiiri mahdollistivat kaikkien ryhmään kuuluvien uuden oppimisen. Opin rutiinia yllättävien tilanteiden hallintaan ja taitoa muuttaa suunnitelmia tarpeen vaatiessa. Opin ottamaan huomioon osallistujien fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset voimavarat. Opin vahvistamaan nuorten positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa. Ryhmänohjaaminen opetti myös tukemaan mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa ja sosiaalisia taitoja. Opin draamamenetelmien keinoja voimaannuttaa nuoria mielenterveyskuntoutujia.

Ryhmä toimi oppimiseni peilinä itsereflektiossa. Ryhmän turvallisuus antoi tilaa tutkia omaa itseä niin ryhmän jäsenenä kuin sen ohjaajana. Itseluottamukseni ja rohkeuteni toimia ryhmässä kasvoivat yhdessä nuorten mielenterveyskuntoutujien itseluottamuksen ja rohkeuden kanssa. Osallistuminen harjoituksiin oli tärkeä osa oppimiskokemusta. Opin lisää ryhmädynamiikasta, toisen huomioon ottamisesta ja erilaisuuden kunnioittamisesta. Opin läsnäolon taitoa, joka kumpuaa turvallisesta ilmapiiristä. Opin kohtaamista, luottamusta ja toisen kunnioittamista ohjatessani ja opettaessani. Opinnäytetyötä tehdessäni vahvistui myös ymmärrykseni kolmannen sektorin toiminnan ja vapaaehtoistyön merkityksestä sosiaali- ja terveysalalla.

Sairaanhoitajan on osattava suunnitella, toteuttaa ja arvioida ohjausta ja opetusta asiakas- ja ryhmälähtöisesti. Sairaanhoitajan ammatillisiin ohjaus- ja opetusosaamisen kriteereihin sisältyvät filosofisten, eettisten ja pedagogisten lähtökohtien ja niiden merkitysten ymmärtäminen ohjaus- ja opetustoiminnassa. (Eriksson ym. 2015, 43.) Nämä merkitykset syvenivät mielenter-

veyskuntoutujien kanssa työskennellessäni. Taidot suunnitella, toteuttaa ja arvioida draamatyöpajan sisältöä kehittyivät ohjaus- ja opetusprosessissa.

Opin hankkimaan, arvioimaan ja soveltamaan näyttöön perustuvaa tieteellistä tietoa luotettavista lähteistä. Opinnäytetyön prosessi opetti tieteellistä kirjoittamista ja eksaktia suomen kieltä. Tietoperustaan perehtyminen antoi valmiuksia arvioida ja hyödyntää tietoa lähdekriittisesti ja opittua reflektoiden. Draamatyöpajaprosessi opetti edistämään nuorten mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä luovien auttamismenetelmien keinoin. Huhtinen-Hildén ja Isola (2019) korostavat, että pedagogisessa prosessin ohjaamisessa ja tunnetyöskentelyssä tarvitaan luovan toiminnan ryhmädynamiikkaan liittyvää ymmärrystä ja ammattitaitoa sekä sensitiivisen ja tiedostavan kohtaamisen kykyä. Näitä taitoja opin lisää niin käytännön kuin teorian tasolla.

Työskentelyn myötä luottamus ja henkilökohtaisuus ryhmässä syvenivät. Ohjauksessa käytettävien harjoitusten laatu ja sisältö kehittyivät. Jo olemassa olevaa opetus- ja ohjausmateriaalia opin käyttämään tarkoituksenmukaisesti ja kehittämään uutta materiaalia opetusprosessin edetessä. Opinnäytetyöprosessi on lisännyt merkittävästi mielenterveys- ja päihdetyöhön suuntautuvan sairaanhoitajan asiantuntijuuttani. Se on antanut valmiuksia ja työkaluja kohdata eettisesti korrektisti ihminen ja hänen ongelmansa haastavissa elämäntilanteissa.

#### 11.4 Jatkotutkimusaiheet

Jatkotutkimusprojektiksi ehdotan sairaanhoitajakoulutuksen viimeisen, syventävän harjoittelun aikaista kymmenviikkoista draamatyöpajaa mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tavoitteena olisi valmistaa voimaannuttava, aktivoiva ja osallistava produktio. Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuoret toivoivat draamatyöpajalle jatkoa. Jaan professori Jukka Louhivuoren (2011, 13) näkemyksen siitä, että sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten opetussuunnitelmia uudistettaessa kulttuuri- ja terveysteema tulisi olla vahvasti mukana.

Toiseksi jatkotutkimusprojektiksi ehdotan draamatyöpajassa esiin nousseen koulukiusaamisen teeman syventävää käsittelemistä draamamenetelmin. Koulukiusaamista käsitteleviä tutkimuksia on tehty paljolti sosiaalipedagogiikan näkökulmasta. Kuitenkin aihe on oleellinen sairaanhoidollisesta näkökulmasta, sillä sen vaikutukset näkyvät muun muassa pitkäkestoisina mielenterveyden ongelmina.

## Lähteet

- Aalberg, V. (2016). Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (35–42). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Aalto, M. (2000). *Ryppäästä ryhmäksi*. Helsinki: My Generation Oy.
- Ahonen-Eerikäinen, H. (1996). Musiikki – väylä sisimpään. Teoksessa T. Haase (toim.) *Taide kasvun ja kasvatuksen voimavarana*. (7–13). Rovaniemi: Lapin yliopiston täydennyskoulutuskeskus.
- Andvig, E., & Hummelvoll, J. K. (2017). "I dare": experiences of young adults at risk participating in a one-year inclusive-theatre project in Norway. *Nordic Journal of Social Research*, 7. <https://doi.org/10.7577/njsr.2101>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. (2019). Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Tutkimuksesta tiiviisti 19/2019. Helsinki: Terveystien ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-331-1>
- Cohen, R. (1986). *Näyttelemisen mahti. Johdatus näyttelemiseen*. Tampereen yliopiston näytteilyjäntöön koulutusohjelman julkaisuja. Kuusamo: Koillismaan Kirjapaino Oy.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen – sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Porvoo: Bookwell Oy.
- Erkolahti, R. (2016). Luovien terapioiden teoriataustaa. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (559–561). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Gordon-Nesbitt, R. (2015). *Exploring the Longitudinal Relationship between Arts Engagement and Health*. Manchester Metropolitan University. Manchester. Saatavilla 5.10.2018 [https://www.researchgate.net/publication/272328131\\_Exploring\\_the\\_Longitudinal\\_Relationship\\_between\\_Arts\\_Engagement\\_and\\_Health/link/54e1bd80cf296663792e12b/download](https://www.researchgate.net/publication/272328131_Exploring_the_Longitudinal_Relationship_between_Arts_Engagement_and_Health/link/54e1bd80cf296663792e12b/download)

- Gyllenberg, D., Marttunen, M. & Sourander, A. (2016). Psykiatrisen hoidon tarve. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (124–127). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Haapalainen, S. & Vanhala, J. (2016). *Mahdollisuuksien Marilyn: Ohjatun toiminnallisen vertais-tuen vaikutus mielenterveyskuntoutujan toimintakykyyn*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Centria-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201602192413>
- Heiskanen, M. & Jokela, T. (2010). *Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia draamatyöskentelystä*. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Tampereen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010121618473>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. 15., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. (2019). *Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia*. Tutkimuksesta tiiviisti 13. Huhtikuu 2019. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>
- Huldén, J. (2005). Minussa tapahtuu – nuorten aikuisten kirjallisuusterapiasta. Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat – opas kirjallisuusterapiaan*. (53–70). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Hyypä, M.T. (1997). *Tunteet ja oireet. Uusin psykosomatiikka*. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Häkämies, A. (2007). *Metodilla on merkitys – muodolla on mieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa*. Akateeminen väitöskirja. Kasvatustieteiden tiedekunta. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-7068-4>
- Hämäläinen, J. (2006). Nuori ja perhe yhteiskunnan murroksessa. Teoksessa E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (43–50). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ihanus, J. (2009). Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme – terapeutin kirjoittaminen*. (13–48). Helsinki: Hakapaino Oy.
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. Työpaperi 33/2017. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.

Jensen, A. (2019). *Culture Vitamins – an Arts on Prescription project in Denmark*. Perspectives in Public Health. Saatavilla 12.9.2019

[https://www.researchgate.net/publication/332276908\\_Culture\\_Vitamins\\_-\\_an\\_Arts\\_on\\_Prescription\\_project\\_in\\_Denmark](https://www.researchgate.net/publication/332276908_Culture_Vitamins_-_an_Arts_on_Prescription_project_in_Denmark)

Johnstone, K. (1996). *Impro – improvisoinnista iloa elämään ja esiintymiseen*. Helsinki: Yliopistopaino Helsinki University Press.

Jussila, P. & Lundahl, R. (2011). Lysti-hankkeen lähtökohdat. Teoksessa P. Jussila (toim). *Luovaa lystiä: luovat menetelmät osana hoitotyötä*. (14–20). Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 126/2011. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-206-6>

Jämsä, K. & Manninen, E. (2000). *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Vantaa: TummaVuoren kirjapaino Oy.

Kaivosoja, M. & Kaukonen, P. (2016). Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (800–804). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä*. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys elämäntaitona. Mielenterveyden ensiapu1*. Estonia: Tryckeri Aktaprint AS.

Karvonen, R. (2009). Keinoja stressin hallintaan. Teoksessa A-L. Lämsä (toim.) *Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. (159–171) Juva: WS Bookwell Oy.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2017). *Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvittavalle*. Nummela: SMS-Tuotanto Oy.

Kauppila, R.A. (2005). *Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot*. Keuruu: Otavan kirjapaino oy.

Kielitoimiston sanakirja. (2018). Saatavilla 5.7.2019

<https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>

Kinnunen, P. (2011). *Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*. Akateeminen väitöskirja. Terveystieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kopakkala, A. (2005). *Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Korhonen, V. & Marttunen, M. (2006). Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (79–89). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. (2012). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kulttuuri lisää hyvinvointia. (2019). Suomen Mielenterveys ry. Saatavilla 14.10.2019  
<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/kulttuuri-lis%C3%A4%C3%A4-hyvinvointia>

Kumpulainen, K. (2018). Kiusaaminen. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (101–104). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Kurki, L. (2000). *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Tampere: Osuuskunta Vastapaino Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2012). *Laadullinen terveystutkimus*. 1.–2. painos. Porvoo: Bookwell Oy.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007). *Ohjaaminen hoitotyössä*. Helsinki: WSOY.

L 14.12.1990/1116. Mielenterveyslaki. Finlex. Saatavilla 10.12.2018.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Finlex. Saatavilla 5.1.2019.  
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141301>

L 1326/2010. Terveystuololaki. Finlex. Saatavilla 10.10.2019  
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>

Laitinen, L. (2017). Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa K. Lehikoinen & E. Vanhanen (toim.) *Taide ja hyvinvointi: Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen*. (85–98). Taideyliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (2006). *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen* (toim.) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (2017). *Taide ja hyvinvointi: katsauksia kansainväliseen tutkimukseen* (toim.) (7–28). Taideyliopisto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. (2008). *Etiikka hoitotyössä*. Helsinki: WSOY.
- Liikanen, H-L. (2010). *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-826-7>
- Lindquist, A. (2009). Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa J. Ihanus (toim.) *Sanat että hoitaisimme – terapeuttinen kirjoittaminen*. (70–96). Helsinki: Hakapaino Oy.
- Linnainmaa, T. (2005). Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa S. Mäki & T. Linnainmaa (toim.) *Hoitavat sanat – opas kirjallisuusterapiaan*. (11–25). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Louhivuori, J. (2011). Kulttuuri- ja hyvinvointihankkeet Jyväskylän seudulla – taustaa ja tulevaisuuden näkymiä. Teoksessa P. Jussila (toim.) *Luovaa lystiä: luovat menetelmät osana hoitotyötä*. (9–13). Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 126/2011. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-206-6>
- Luottamus. (N.d.). Suomen Mielenterveys ry. Saatavilla 20.1.2019 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunteet/luottamus>
- Marttunen, M., Laukkanen, E., Kumpulainen, K. & Puura, K. (2016). Itsetuhokäyttäytyminen. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (392–404). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Marttunen, T., Huurre, T., Strandholm T. & Viialainen, R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>
- Mental health: a state of well-being. (2014). World Health Organization. Saatavilla 18.1.2019 [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/)
- Niemistö, R. (1998). *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot*. Tampere: Tammer-Paino.
- Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. (2007). *Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa*. Helsinki: Tammi.

Nuorten mielenterveyshäiriöt. (2019). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 15.10.2019

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Närhi, V. (2006). Tarkkaavaisuushäiriöt. Teoksessa E. Laukkanen, M. Marttunen, S. Miettinen & M. Pietikäinen (toim.) *Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen*. (90–98). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Oja-Koski, R. (1999). Yhteisö ja erilaisuus. Teoksessa J. Sinkkonen & P. Pihlaja (toim.) *Ulos umpikujasta*. (122–134). Porvoo: WSOY.

Pajaesittely Marilyn. (N.d.). Kainuun Kulttuuripaja Marilyn. Saatavilla 10.10.2019

<http://www.sosiaalipedagogiikka.fi/wp-content/uploads/2018/03/Sp-p%C3%A4iv%C3%A4t-2018-Voimavararyhm%C3%A4-ID-7687.pdf>

Piha, J. & Tainio, V-M. (2018). Mielenterveyskuntoutus. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (681–687). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Poijula, S. (2018). *Resilienssi*. Helsinki: Kirjapaja.

Positiivinen mielenterveys. (2019). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 15.8.2019.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Puura, K. & Laukkanen, E. (2016). Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (20–22). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Rauhala, L. (1983). *Ihmiskäsitys ihmistyössä*. Jyväskylä: Gummerus.

Saarela, S. (2010). *Teatteriharrastuksen vaikutus minuuteen: sosiaaliset ja vuorovaikutustaidot*. Opinnäytetyö. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Humanistinen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2010052310215>

Sairaanhoitajaliitto. (2014). Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. Saatavilla 12.8.2019

<https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/amatillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>

Satri, J. (2015). *Herkkyys ja kiusaaminen*. Helsinki: Basam Books Oy.

Soisalo, R. (2012). *Särkyvä mieli – lasten ja nuorten psyykkinen oireilu*. Tallinna: Suomen Psykologinen Instituuttiyhdistys ry.

Sonkkila, T. (2008). Draama. Teoksessa M. Vilén, P. Leppämäki & L. Engström. *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. (339–349). Helsinki: WSOY.

Sosped-säätiö. (N.d.). Saatavilla 21.10.2019 <https://sosped.fi/sosped-saatio/>

Suvilehto, P. & Ebeling, H. (2008). Kirjallisuusterapia lasten ja nuorten kehityksen tukena. Yleiskatsaus. *Lääketieteellinen Aikakauslehti Duodecim* 2008. 124(5). 527–533.

Särkämö T. & Huotilainen, M. (2012). Musiikkia aivoille läpi elämän. Yleiskatsaus. *Suomen Lääkärilehti*. Vuosikerta 67. 17/2012. 1334–1339a.

Taideterapia – ihmissuhdetyö ry. (N.d.). Saatavilla 11.10.2018

<http://ihmis.fi/yhteys/maeairitelmiae/taideterapia-2>

Tamminen, T., Karlsson, L. & Santalahti, P. (2016). Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (428–436). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

TENK. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa.

Saatavilla 15.10.2019 [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tervo, J. (2016). Lasten ja nuorten musiikkiterapia. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura & A. Sourander (toim.) *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*. (567–575). Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Torrissen, W. & Stickley, T. (2017). *Participatory Theatre and Mental Health Recovery: a Narrative Inquiry*. Review Article. <https://doi.org/10.1177/1757913917723944>

Tunnetaitojen perusteet. (N.d.). Suomen mielenterveys ry. Saatavilla 10.10.2019

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>

Tuurihalme, H. (2011). *Luova toiminta mielenterveyspotilaiden vuorovaikutuksen edistäjänä*.

Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201103032827>

Ukkola-Vuoti, L. (2019). Miten musiikki vaikuttaa terveyteen. Yleiskatsaus. *Suomen Lääkärilehti*. 21/2019. 1348–1353.

Vanhala, J. (2018). Kainuun Kulttuuripaja Marilynin hankevastaava, Sosped-säätiön kulttuuripajatoiminnan päällikkö. Puhelinkeskustelu helmikuu 2018.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. (2008). *Vuorovaikutuksellinen tukeminen*. Helsinki: WSOY.

Vilkkä, H. (2015). *Tutki ja kehitä*. 4., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Wilson, G.D. (2003). *Esittävän taiteen psykologia*. 2.painos. Kuopio: Kustannusosakeyhtiö Puijo



## OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSTIEDOTE

Pyydän sinua osallistumaan Kajaanin ammattikorkeakoululle tehtävään opinnäytetyöhön. Opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella, toteuttaa ja arvioida Kainuun Kulttuuripaja Marilynin nuorten mielenterveyskuntoutujien kanssa draamatyöpaja. Sen aikataulu on 19.9.–20.10.2018. Ryhmä kokoontuu viikoittain maanantaista torstaihin klo 12–15 Kainuun Kulttuuripaja Marilynin tanssihuoneessa. Draamatyöpajan ohjaajana toimii sairaanhoitajaopiskelija Anne Ballini. Työpajan musiikkitoiminnasta vastaa terveydenhoitajaopiskelija Pinja-Riikka Moilanen.

Kaikki työpajan materiaali on luottamuksellista ja rakentuu yhdessä pajan nuorten kanssa. Ryhmäkeskustelujen sisältöjä ei kerrota ryhmän ulkopuolella. Ryhmän ideaalikoko on 6-8 osallistujaa. Jokainen harjoittelukerta alkaa Mitä minulle kuuluu tänään -ringillä, jotta voidaan ottaa huomioon osallistujien voimavarat ja mielentilat harjoitteita toteutettaessa. Teatteriharjoituksissa noudatetaan yhteisesti sovittuja sääntöjä. Mahdolliseen harjoituksissa videoituun ja valokuvattuun materiaaliin tarvitaan kaikkien lupa.

Opinnäytetyöstä ei ole mahdollista tunnistaa produktioon osallistuneita. Produktin jälkeen prosessia arvioidaan opinnäytetyön raporttia varten suullisella kyselyllä sekä kolmen avoimen kysymyksen kyselylomakkeella. Aineisto säilytetään huolellisesti suojattuna. Opinnäytetyön valmistuttua kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti.

Kysymykset: 1. Mikä projektissa onnistui? 2. Mitä olisit tahtonut tehdä toisin? 3. Mitä opit projektista?

Ystävällisin terveisin

Anne Ballini, sairaanhoitajaopiskelija (AMK)

Kajaanin ammattikorkeakoulu

anneballini@kamk.fi

## SUOSTUMUSLOMAKE

Opinnäytetyö: Prosessiluontoinen draamatyöpaja Kainuun Kulttuuripaja Marilynissä

Opinnäytetyön aiheena olevaan draamatyöpajaan osallistujat ovat saaneet tutkimustiedotteen, jossa selvitetään yksityiskohtaisesti opinnäytetyöhön osallistumiseen liittyvät seikat.

Kaikissa ryhmäkokouksissa osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistuja on myös vapaa poistumaan ryhmästä niin halutessaan.

Paikka ja päivämäärä

---

Osallistujan allekirjoitus

---