



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU

*Uuden edellä*

# Masennustaustaisten aikuisten kokemuksia Kohtaamistaitesta voimaannuttavana menetelmänä

---

Kaarema, Outi

Paavilainen, Eeva

2011 Tikkurila

Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

Masennustaustaisten aikuisten kokemuksia  
Kohtaamistaiteesta voimaannuttavana menetelmänä

Outi Kaarema  
Eeva Paavilainen  
Sosiaaliala  
Opinnäytetyö  
Kevät, 2011

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Työn tausta.....	7
3	Työn tavoitteet ja tehtävä .....	8
4	Voimaantuminen .....	9
	4.1 Itsetunto .....	11
	4.2 Osallisuus .....	13
	4.3 Yhteenveto; voimaantuminen prosessina .....	15
5	Masennus .....	15
6	Kohtaamistaide .....	16
	6.1 Struktuuuri.....	17
	6.2 Esteettisyys ja aistisuus.....	18
	6.3 Taidetyöskentelyn vaikuttavuus .....	19
7	Ryhmä ja taidetyöskentely itsereflektion tukena .....	21
	7.1 Ryhmä ja roolit .....	22
	7.2 Kohtaamistaidetta masennuskuntoutujille .....	23
8	Työn toteutus.....	25
	8.1 Tutkimusmenetelmä.....	25
	8.2 Haastateltavien taustatiedot.....	26
	8.3 Haastattelun teemat .....	27
	8.4 Haastattelukysymysten muodostuminen .....	28
	8.5 Haastattelujen toteutus ja aineiston purkaminen .....	29
9	Haastatteluaineiston analyysi.....	29
	9.1 Itsetunto .....	30
	9.2 Osallisuus .....	34
	9.3 Kohtaamistaide .....	37
10	Tulokset.....	42
	10.1 Itsetunto .....	42
	10.2 Osallisuus .....	43
	10.3 Kohtaamistaide .....	43
	10.4 Yhteenveto .....	44
11	Pohdinta .....	44
	Lähteet .....	47
	Kaaviot.....	49
	Taulukot .....	49
	Liitteet.....	49

Outi Kaarema, Eeva Paavilainen

**Masennustaustaisten aikuisten kokemuksia Kohtaamistaiteesta voimaannuttavana menetelmänä**

Vuosi 2011 Sivumäärä 49

---

Teimme opinnäytetyömme Kohtaamistaide® -hankkeessa, joka on Laurea -ammattikorkeakoulun ja Vantaan ja Espoon kaupunkien yhteinen kehityshanke. Kohtaamistaide on tavoitteellista, moniaistista ja strukturoitua ryhmämuotoista taidetyöskentelyä, jonka juuret ovat japanilaisessa Clinical Art -menetelmässä.

Työssämme selvitämme Kohtaamistaiteen soveltuvuutta mielenterveystyön menetelmänä masennusdiagnoositujen ryhmässä. Työmme tavoitteena on kerätä autenttisia kokemuksia Kohtaamistaiteeseen osallistuneilta voimaantumisen näkökulmasta. Tutkimuskysymyksenämme on; onko Kohtaamistaidetyöskentelyssä osallistujan näkökulmasta löydettävissä voimaantumisen elementtejä, joita avaamme teoriaosuudessamme.

Työ toteutettiin teemaahastatteluina, jotka pidettiin Vantaan kaupungin toimipisteessä Korsotuvalla tammikuussa 2011. Haastattelut olivat osallistuneet Korsotuvalla järjestettyyn Kohtaamistaideryhmään edellisenä syksynä. Haastatteluaineisto analysoitiin pääasiassa teorialähtöisesti voimaantumisen, masennuksen ja Kohtaamistaiteen teorioihin nojaten. Analyysi on osittain myös aineistolähtöinen, sillä käsittelyyn on nostettu myös haastatteluista esille tulleita ilmiöitä.

Työmme tulokset osoittavat, että Kohtaamistaide on hyvä ja toimiva menetelmä mielenterveyskuntoutujien asiakasryhmässä. Kohtaamistaidetyöskentelystä löytyi osallistujien kokemusten mukaan voimaantumista tukevia elementtejä ja sen ryhmämuotoinen ja voimavarakeskeinen työskentelytapa koettiin tärkeäksi. Kohtaamistaide soveltuu menetelmänä osaksi mielenterveyskuntoutusta sen voimavaroihin ja vahvuuksiin keskittyvän lähestymistapansa vuoksi. Kohtaamistaiteen voimavarakeskeisyys vahvistaa osallistujien kokemusta itsestään terveellä puolella toimivana yksilönä ja auttaa osallistujaa rakentamaan roolejaan muista kuin masennuksen lähtökohdista käsin.

**Asiasanat: voimaantuminen, itsetunto, osallisuus, Kohtaamistaide, masennus**

Outi Kaarema, Eeva Paavilainen

**Encounter Art as an empowering method - experiences of adults diagnosed with depression**

Year	2011	Pages	49
------	------	-------	----

---

Our thesis is a part of the Encounter Art® project. Encounter Art has been developed in cooperation with Laurea University of Applied Sciences and the cities of Vantaa and Espoo. Encounter Art is a structured art working method that always happens in a group. The principle of Encounter Art is to utilize goal-oriented and multi-sensory working methods. The roots of Encounter Art lie in Japan in the Clinical Art method.

In our thesis we study the possibilities of Encounter Art as a method for mental health rehabilitation in a group of people diagnosed with depression. Our goal is to collect authentic material based on the experiences of participants of an Encounter Art group. The purpose of this thesis is to define if Encounter Art holds within the elements of empowerment from a participant's point of view. These elements are clarified in the theory part of the thesis.

The study was implemented as theme interviews. The interviews took place in January 2011 at Korsotupa in Vantaa. The interviewees had participated in an Encounter Art group the previous autumn. The material from the interviews was analyzed using mainly deductive methods led from the theories of empowerment, depression and Encounter Art. The analysis is partially inductive taking into consideration some subjects outside our theory frame.

The results of our study show that Encounter Art is a good and effective method to be used with mental health rehabilitators. According to the experiences of the participants Encounter Art holds within the defined elements of empowerment. The group setting as well as the resource oriented way of working were considered especially important. The resource focused approach of Encounter Art makes it an applicable method for mental health rehabilitation. Focusing on one's resources helped the participants to re-build their roles and to function on the healthy side instead of the depressed one.

Keywords: empowerment, self-esteem, participation, Encounter Art, depression

## 1 Johdanto

Tutustuimme Kohtaamistaiteeseen® keväällä 2009, jolloin osallistuimme Kohtaamistaiteen ohjaajakoulutukseen. Menetelmä tunnettiin tuolloin vielä vanhalla nimellään Active Art ja sitä oli ohjattu ainoastaan vanhustyön kentällä. Puhetta alkoi kuitenkin olla menetelmän laajentamisesta useampiin eri asiakasryhmiin ja koska menetelmä oli mielestämme erittäin toimiva, halusimme olla mukana sen kehittämisessä. Mielenterveystyö oli opinnoissamme ajankohtaisesti esillä ja aloimmekin pohdiskella Kohtaamistaiteen soveltuvuutta ja mahdollisuuksia tässä asiakasryhmässä.

Kiinnostuimme Kohtaamistaiteen soveltamisesta masennuskuntoutujien parissa. Ohjatesamme Kohtaamistaidetta dementoituneiden ryhmissä totesimme, että masennuksen oireisto on samankaltainen dementian oireiston kanssa ja usein vanhustyössä niitä on jopa vaikea eritellä syyn ja seurauksen mukaan. Masennus onkin yhteiskunnassamme ajankohtainen ja yleinen toimintakykyä heikentävä ilmiö ja sitä esiintyy kaikissa ikäluokissa. Kansanterveyslaitoksen erikoistutkija Heikki Rytsälä esittää mielenterveydellisistä syistä johtuvan työkyvyttömyyden lisääntyneen jatkuvasti jo 1980-luvulta saakka (Rytsälä, 2008). Erityisesti masennus on suuri yksittäinen työkyvyttömyyden aiheuttaja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivut; tiedote 2010).

Näkökulmaksi työssämme valitsimme voimaantumisen elementtien tarkastelun, sillä voimaantumisen käsite, masennuksen lailla, on ajankohtainen ja mukana monessa keskustelussa, erityisesti sosiaalialalla. Valitsimme voimaantumisen näkökulman myös siitä syystä, että koimme sen masennukselle vastakkaisena ilmiönä ja siksi hyvänä lähtökohtana Kohtaamistaiteen vaikuttavuuden arviointiin. Koska voimaantuminen on vahvasti yksilön oma sisäinen prosessi totesimme, että paras tapa selvittää voimaantumisen käsitteeseen liittyviä ilmiöitä on kuulla yksilön omaa, autenttista kokemusta. Tutkimusmenetelmäksemme valikoitui siis teemahaastattelu.

Työssämme selvitämme masennusdiagnoitujen aikuisten kokemuksia Kohtaamistaiteesta voimaantumisen elementtejä sisältävänä menetelmänä. Tarkoituksenamme on selvittää, sopiiko Kohtaamistaide työskentelytapana mielenterveyskuntoutujille ja onko siitä tehokkaaksi kuntoutusta tukevaksi tekijäksi masennukseen diagnosoiduille.

## 2 Työn tausta

Osana terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa käynnistettiin vuonna 2007 kulttuurin hyvinvointivaikutusten toimintaohjelman valmistelu vuosille 2010-2014, eli Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelma. VTT Hanna-Liisa Liikanen selvittää toimintaohjelmaehdotuksessa laajan asiantuntijaryhmän kanssa kahdeksantoista toimenpide-ehdotusta, joilla terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010: 3.) Opinnäytetyömme yhteiskunnallis-ideologisen taustana voi ajatella olevan toimintaohjelmaehdotuksessakin esitetyt tavoitteet hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisestä taidetyöskentelyn avulla.

*"Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla." (Liikanen 2010: 3.)*

Tutkielmamme menetelmällisenä taustana on Active Art -hanke, jota on kehitetty Suomessa Laurea -ammattikorkeakoulun, Vantaan ja Espoon kaupunkien ja japanilaisen Tohoku Fukushi Universityn yhteistyönä vuodesta 2006 alkaen. Japanissa kehitetty menetelmän alkumuoto, Clinical Art, tuotiin Suomeen Laurea -ammattikorkeakoulun lehtorien toimesta ja mukautettiin paremmin suomalaiseen palvelurakenteeseen sopivaksi. Menetelmän alkuperäinen kohde-ryhmä ovat dementoituneet asiakkaat, joiden kohdalla työntekijät ovat havainneet tavoitteellisen, ryhmämuotoisen taidetyöskentelyn toimivan kuntouttavana elementtinä. Vuoteen 2009 mennessä menetelmää on kehitetty vanhuspalveluiden työkentillä jo kolmessa pilotissa. Kolmannen pilotin aikana Active Art muutti nimensä suomenkieliseksi Kohtaamistaiteeksi ja järjestettiin ensimmäinen koulutettujen ohjaajien yhteisöpäivä. Vuonna 2009 alkoivat Laureassa myös Kohtaamistaiteen erikoistumisopinnot, jotka toivat menetelmän pariin paljon uusia työntekijöitä eri kentiltä. Uudistumisten ohessa myös jo koulutetut ohjaajat alkoivat ilmaista kiinnostustaan kokeilla Kohtaamistaidetta uusissa asiakasryhmissä.

Uskomme, että erityisesti masentuneet voisivat hyötyä Kohtaamistaiteen kaltaisesta menetelmästä, sillä masennuksen oireisto on monilta osin yhteneväinen dementian oireiston kanssa (Duodecim 2007;123:1231-7; Tamminen 2001: 67). Aikaisemmat kokemuksemme sekä vapaa-ryhmämuotoisen kuvallisen työskentelyn parissa päihdetyössä että vanhus- ja aikuisryhmissä Kohtaamistaiteessa, ovat vahvistaneet mielenkiintoamme ryhmien ohjaamiseen, sekä uskoamme kuvalliseen ilmaisuun voimakkaana, vaikuttavana menetelmänä. Työmme henkilökohtaisen motiivin lisäksi sidomme sen yhteiskunnalliseen kontekstiin pohtimalla, miten Kohtaamistaide vastaa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteita.

### 3 Työn tavoitteet ja tehtävä

Opinnäytetyössämme kartoitamme haastatteluin Kohtaamistaideryhmään osallistuneiden mäsennustaustaisten aikuisten kokemuksia Kohtaamistaitteesta voimaannuttavana menetelmänä. Näkökulmaksi työssämme valitsimme voimaantumisen, sillä se on aiheena moninainen, mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Voimaantuminen on kuitenkin ilmiönä niin laaja-alainen, että sen toteutuminen ja mittaaminen ryhmän aikana on mahdotonta. Niinpä työ alkoi muodostua teorialähtöisesti niin, että pyrimme selkiyttämään voimaantumisen käsitettä ja jaottelemaan siihen liittyviä elementtejä. Tärkeäksi henkilökohtaiseksi oppimistehtäväksemme nousikin voimaantumisen käsitteen konkretisointi itsellemme.

Laajasta teoriatarjonnasta pyrimme löytämään yhteisiä voimaantumisen käsitettä määritteleviä elementtejä, joiden avulla kokonaista ilmiötä olisi mahdollista ymmärtää. Teoreettisessa viitekehyksessämme määrittelimme myös Kohtaamistaidetta suhteessa muihin sosiaalialan työkentillä käytettyihin taidepainotteisiin menetelmiin. Kohtaamistaitteen määrittely on tärkeää, sillä siitä on vain vähän julkaistua materiaalia. Suuri osa menetelmän osaamisesta syntyykin menetelmäkoulutuksen ja ryhmien ohjaamisen aikana saatavan ohjauksen ja kokemuksen kautta. Linkitimme Kohtaamistaitteen voimaantumisen teoriaan, sillä löysimme työskentelystä useita voimaantumista tukevia elementtejä, jotka puolestaan ovat keskeisiä hyvässä mielenterveyskuntoutuksessa.

Näiden elementtien pohjalta muodostimme teemahaastattelurungon. Haastattelun teemat nousevat voimaantumisen teoriasta sekä Kohtaamistaitteen erityispiirteistä. Tutkimuskysymykseksemme muodostui olivatko osallistujat havainneet Kohtaamistaidetyöskentelyssä voimaantumiseen kuuluvia elementtejä tai niitä vahvistavia tekijöitä ja tätä kautta selvittää onko Kohtaamistaide työskentelytapana voimaantumista tukeva.

Kohtaamistaide on uusi sosiaalisen taidetyöskentelyn muoto, joka osittain vielä etsii omia rajojaan. Tekemisen kulttuuri on koulutettujen parissa jo vakiintunut ajatukseen siitä, että jokainen osaa ja voi osallistua. Käytäntöjen tasolla Kohtaamistaidetta sovelletaan uusiin asiakasryhmiin sopivaksi ja etsitään hyvää ja eettistä tapaa toimia. Dementiaryhmissä Kohtaamistaitteeseen on perinteisesti kuulunut tarkka ohjaajien tekemä osallistujien toiminnan kirjaaaminen, joka perustuu dementian oireiston ja taidetyöskentelyn vaikuttavuuden tarkkailuun. Erilaisissa ryhmissä, kuten nuorten tai aikuisten parissa työskenneltäessä on ohjaajien kuitenkin mietittävä tarkkaan ammattieettisyyttä ja sitä, miten mahdollisesti olemassa olevaa toimintatapaa on muutettava, jotta se edelleen täyttäisi eettisen toiminnan tunnusmerkistön.

Työssämme yksi olennainen muutos olemassaolevaan Kohtaamistaitteen kaavaan oli ryhmäläisten omien tunteiden ja mielipiteiden kuuleminen ja tutkielman toteuttaminen pitäen niitä



ainoana lähtökohtana. Kohtaamistaitteen kaavaan kuuluva ohjaajien havainnointi ei mielestämme tällaisessa toimintakykyisessä aikuisryhmässä ollut perusteltua. Kohtaamistaitteen piirissä ei olla aikaisemmin keskitytty ensisijaisesti osallistujan näkökulmaan, joten katsantokantamme on menetelmän parissa uusi. Valitsimme osallistujien kuulemisen tietoisena siitä, että mielipiteiden esittämiseen saattaisi vaikuttaa se, että ryhmänohjaajat toteuttavat myös haastattelut. Uskoimme kuitenkin, että autenttisin ääni Kohtaamistaitteen vaikuttavuudesta saataisiin itseltään ryhmään osallistuneilta.

Osallistujien kokemuksia kerättiin laadullisen tutkimuksen keinoin, menetelmänä teemahaastattelu. Haastattelut järjestettiin tammikuussa Vantaan Korsotuvalla 2011, jossa Kohtaamistaideryhmä oli toteutettu edellisenä syksynä.

Seuraavassa teoriaosuudessamme hahmottelemme ensin voimaantumisen käsitettä ja esitämme määrittämistämme voimaantumisen elementeistä vastavoimaa masennuksen oireistoon. Tämän jälkeen peilaamme Kohtaamistaidetta tunnettuihin sosiaalialan taidetyöskentelymenetelmiin ja hahmotamme näin Kohtaamistaitteelle teoreettista kehystä yhteneväisyyksien ja eroavaisuuksien kautta. Lopuksi kokoamme teorian yhteen synteessissä, jossa perustelemme, miksi juuri Kohtaamistaide mielestämme sisältää masennuksen vastavoimana toimivia voimaantumisen elementtejä.

#### 4 Voimaantuminen

*"Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa mahdollistavat voimaantumisen, itsensä kehittämisen ja toimintakyvyn ylläpidon" (Liikanen 2010: 25).*

Ihmisellä itsellään on hyvin suuri osuus oman hyvinvointinsa muotoutumiseen. Voimaantumisesta puhuttaessa nostetaan usein esiin myös käsitteitä, kuten osallisuus, oman elämän hallinta sekä vaikuttamismahdollisuudet. Yksilön asiantuntijuutta omaan elämäänsä pidetään lähtökohtana. Jokainen tietää itse mikä itselleen on hyväksi, haasteena on oppia toimimaan sen mukaisesti. (Iija 2009: 105.)

Voimaantumisen teoreettisessa määrittelyssä on kaksi pääsuuntausta: yksilöllinen ja yhteisöllinen näkökulma. Yhteiskunnallisesta näkökulmasta määriteltynä voimaantuminen on sosiaalinen prosessi, jossa tarkoituksena on edesauttaa ihmisten, organisaatioiden ja yhteisöjen osallisuutta tavoiteltaessa yksilöllistä ja yhteisöllistä kontrollia, poliittista vaikuttavuutta, yhteisön parantunutta elämänlaatua sekä sosiaalista oikeudenmukaisuutta. Yhteisöllisestä näkökulmasta katsottuna yksilöllinen voimaantuminen nähdään osana yhteisöllistä prosessia, eikä

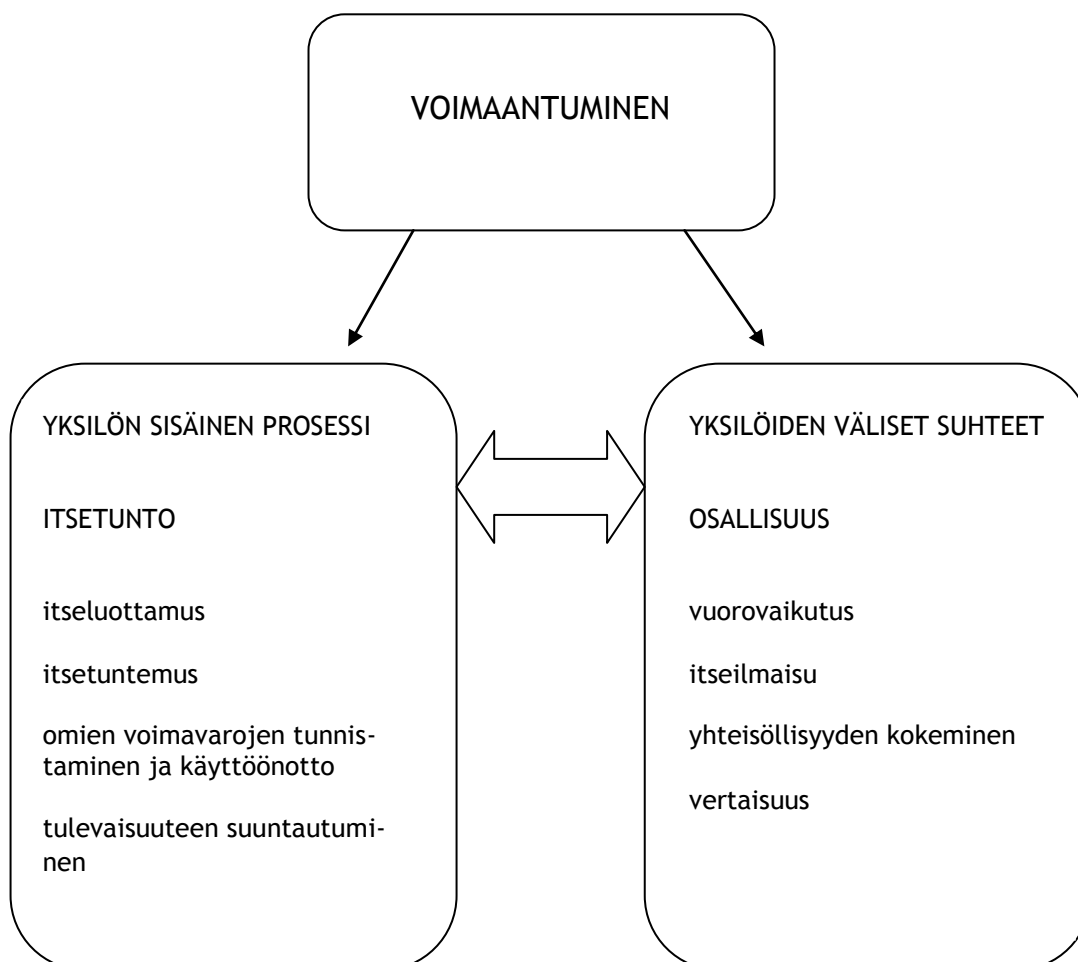
suinkaan yksilön henkilökohtaisena prosessina. Yksilöllisessä näkökulmassa taas voimaantuminen nähdään nimenomaan yksilön omana muutosponnisteluna saada kontrolli omasta elämästä ja toiminnasta. (Dominelli 2000: 125-137.) Eri tasoja voimaantumisen käsitettä hahmotettaessa ovat yksilö, ryhmä ja yhteisöt. Vaikkakin tasot ovatkin toisistaan erillisiä, on niiden välinen vuorovaikutus olennaista ihannetilaa tavoittelevassa muutosprosessissa. (Hokkanen 2009: 320-323.) Opinnäytetyössämme käsittelemme voimaantumista yksilön, sekä ryhmän, tässä Kohtaamistaideryhmän näkökulmasta. Laajempaa yhteisöllistä ja yhteiskunnallisiin organisatorakenteisiin keskittyvää määrittelyä emme koe tämän työn kannalta olennaiseksi.

Voimaantumiseen kuuluu itsensä tuntemaan oppiminen, sekä asioiden kontrollointi ja hallinta. Näin voi saada käyttöön sillä hetkellä tarvittavia aineellisia ja henkisiä resursseja. Voimaantumiseen kuuluu myös nykyisen sosiaalisen tilanteensa ja sen reunaehtojen ymmärtäminen. (Heikkilä & Heikkilä 2005: 29-30) Voimaantumisen voi nähdä yksilön parantuneessa itsetunnossa, kykyä katsoa tulevaisuuteen päämäärien asettamisen kautta, tunteena oman elämän hallinnasta sekä kunnioituksesta muita kohtaan (Iija 2009: 103). Onnistuneen voimaantumisprosessin tuloksena on itsenäinen ja riippumaton yksilö. Avoimen dialogin avulla luotava tasa-arvoisuutta tukeva verkosto on edellytys itseohjautuvalle voimaantumisprosessille. Myönteisten kokemusten syvä ja avoin reflektointi sosiaalisissa tilanteissa lisäävät voimaantumisprosessin kriittistä arviointia. Tähän vahvasti sosiaalipsykologiseen voimaantumiseen voidaan päästä omiin kykyihin luottamusta vahvistavan kokemuksen ja koulutuksen kautta. (Heikkilä & Heikkilä 2005: 29-30.)

Voimaantumisessa olennaista on ihmisten välisten ja ihmisten sisäisten prosessien analysointi. Sisäisissä prosesseissa painopiste on itsensä tuntemaan oppimisessa ja realistisen minäkäsityksen muodostamisessa. Keskeisiä kysymyksiä ovat: Kuka minä olen? Koenko kuuluvani joukkoon? Millaisena minut hyväksytään joukkoon? Yhteistoiminta kuitenkin tekee voimaantumisen prosessista monipuolista, vastavuoroista ja mahdollistaa siitä saatavan tasavertaisen palautteen. Kun ihmisen osallisuuden kokemus lisääntyy, voimaantuminen vahvistuu, ja kun voimaantuminen vahvistuu, myös halu osallisuuteen lisääntyy. (Heikkilä & Heikkilä 2005: 30-31.) Parasta olisikin nähdä nämä molemmat tasot: yksilöllinen ja yhteisöllinen, toisiaan tukevina, eikä niinkään poissulkevina voimaantumisen prosessissa (Dominelli 2000: 125-137).

Opinnäytetyössämme määrittelemme edellä esitettyihin teorioihin nojaten voimaantumisen kahtia yksilön sisäisiin ja yksilöiden välisiin prosesseihin. Yksilön sisäisenä voimaantumisen peruskäsitteenä on itsetunnon vahvistuminen, mikä edellyttää kehitystä itseluottamuksessa, itsetuntemuksessa, omien voimavarojen tunnistamisessa ja käyttöönotossa sekä tulevaisuuteen suuntautumisena. Yksilöiden välisissä suhteissa taas määrittelemme voimaantumisen peruskäsitteeksi osallisuuden kokemisen, mikä taas muodostuu vuorovaikutuksesta muiden kanssa, onnistuneesta itseilmaisusta, yhteisöllisyyden kokemisesta ja etenkin mielenterveyskun-

toutujien suhteen myös vertaisuuden kokemuksissa. Yksilön sisäinen prosessi ja yksilöiden väliset suhteet kulkevat siis käsi kädessä voimaantumisen tiellä. Eri teorioista itse jäsentämämme voimaantumisen rakentuminen näkyy kaaviossa 1.



Kaavio 1: Voimaantumisen elementit

#### 4.1 Itsetunto

Itsetunto on voimaantumisen kannalta tärkeä käsite. Se on ihmisen sisäinen käsitys omasta arvostaan. Se on iso osa yksilön minäkäsitystä, eli kaikkea sitä mitä tämä ajattelee itsestään, omista mahdollisuuksistaan ja siitä, mitä hän haluaa olla. Se on ihmisen tulkintaa omasta itsestään ja näin ollen se on myös muuttuvaa ja muutettavissa. (Dunderfelt 2006: 132.) Itsetunto pitää sisällään monia eri osa-alueita ja rakentuu eri tekijöistä. Perusitsetunto on jokseenkin pysyvä riippumatta itseluottamuksen heilahteluista eri tilanteissa. Kuitenkin jatkuvat epäonnistumiset tai vaikeat elämäntilanteet voivat laskea ihmisen perusitsetunnon niin alas, että

ihminen kokee huonouden tunteita ja näkee itsensä ainoastaan negatiivisessa valossa. Onnistumisen kokemukset voivat kuitenkin auttaa kohottamaan itsetuntoa ja ihminen alkaa nähdä myös positiivisia puolia itsessään. (Keltikangas-Järvinen 1999: 13-32.)

Hyvä itsetunto on voimakkaasti yhteydessä siihen, miten tyytyväinen ihminen on omaan elämäänsä. Vaikka hyvä itsetunto ei suoraan takaakaan tyytyväisyyttä omaan elämään, se kuitenkin yleensä auttaa näkemään tilanteen ja tapahtumat positiivisessa valossa, siinä missä huono itsetunto johtaa yleensä oman elämän negatiiviseen tulkintaan. Hyvä itsetunto on myös yhteydessä positiivisiin tunteisiin ja huono taas negatiivisiin. (Keltikangas-Järvinen 1999: 13-36.) Itsetunnon osatekijässä, itsetuntemuksessa on osin kyse sen ymmärtämisestä, että jokainen kokee aina maailman oman itsensä kautta. Kaikki mitä näkee, kuulee ja kokee, tulkitaan aina omista lähtökohdista käsin ja omien ajatusmallien värittäminä. Olisikin tärkeää oivaltaa, että omia ajatusmalleja muuttamalla voi myös itsensä ja koko elämänsä alkaa nähdä eri tavalla. Omia tuntemuksia ja tunteita ymmärtämällä voi myös ymmärtää mistä ne johtuvat, ja miten niitä voi ohjailta positiivisempaan suuntaan. (Dunderfelt 2006: 18-26.)

Tunteet vaikuttavat myös mielialaan ja itsetunnon kokemus ilmeneekin monesti juuri mielialojen kautta. Masennus on usein mielialana täynnä tunteita riittämättömyydestä ja siitä, ettei kelpaa mihinkään, eikä omalla elämällä ole merkitystä. (Keltikangas-Järvinen 1999: 13-36.) Masentuneessa mielialassa kokee ehkä menettäneensä kaiken toivon itseään ja muita kohtaan. Näköpiirissä ei ole mitään hyvää ja tulevaisuuteen katsominen on vaikeaa. On ikään kuin lukossa siinä hetkessä, eikä ulospääsyä näy. (Dunderfelt 2006: 74-75.) Kun taas mieliala on hyvä, on helpompi nähdä itsensä arvokkaana ja luottaa itseensä (Keltikangas-Järvinen 1999: 13-36). Hyvässä mielialassa ja ilossa energia virtaa vapaasti ja ajatukset liikkuvat sulavasti nykyhetkestä tulevaisuuteen ja hyvää on helppo ottaa vastaan. Yksilö kokee olevansa itse vastuussa hyvästä tilanteesta ja haluaa myös jakaa sitä muiden kanssa. Olo on luottavainen ja rauhallinen. (Dunderfelt 2006: 74-75.) Tästä syystä masennuksella ja huonolla itsetunnon on selkeä yhteys. Huono itsetunto johtaa usein negatiivisten tunteiden ja alavireisyyden kehään, joka ruokkii itseään. Huono itsetunto johtaa siihen, että pienetkin epäonnistumiset koetaan hyvin raskaina ja itsestä johtuvina, mikä taas laskee mielialaa ja itseluottamusta entisestään. (Keltikangas-Järvinen 1999: 13-36.)

Omien voimavarojen tunnistaminen ja niiden käyttöönotto on oleellisena osana oman elämän hallinnan tunnetta. Yksilön täytyy nousta oman elämänsä subjektiksi pelkän elämän aalloilla kelluvan objektin sijasta. Elämänhallinta ja voimavarojen tunnistaminen mahdollistavat päätösten tekemisen ja tunteen siitä, että voi itse valinnoillaan vaikuttaa mihin suuntaan elämäänsä ohjaa. Näin ollen ihminen kokee myös olevansa itse vastuussa siitä mitä hänelle tapahtuu. (Keltikangas-Järvinen 1999: 36.) Ihmisillä on ehdollistuneita toimintamuotoja eri valintatilanteissa. Tärkeää olisi joskus pysähtyä miettimään omia valintojaan syvällisemmin ja

kysyä itseltään valintojensa seurauksia ja hyötyjä itselle ja muille. Tämä auttaa ymmärtämään, että jo valintavaiheessa voi tehdä toisin, eikä toistaa samoja vanhoja kaavoja. Päämääränä on spontaanin oikea toiminta, joka näkyy vaikeissakin tilanteissa, joissa itesyytökset muuttuvat kasvumahdollisuuksien näkemiseksi. ”Mitä voin oppia tästä?” Näin voi kääntää tilanteen omaksi edukseen ja etsiä hyvää myös pahasta. (Räsänen 2006: 53.) Jos siis tekee vain samoja asioita kuin aina ennenkin, saa vain samoja asioita kuin aina ennenkin. Valinnoissa itää muutoksen mahdollisuus. Tekemällä tietoisesti toisin voi löytää jotakin uutta.

Itsetunto on myös vahvasti yhteydessä ihmisen sosiaalisiin taitoihin ja kykyyn tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Hyvä itsetunto mahdollistaa aidon kiinnostuksen toisista ja toisten huomioon ottamisen, kun ei tarvitse jatkuvasti keskittyä omaan suoriutumiseen sosiaalisissa tilanteissa. Ihminen, joka tuntee olonsa mukavaksi sosiaalisissa tilanteissa voi olla rennosti ja vapaasti ja siirtää huomionsa muihin. Huono itsetunto taas johtaa usein vertailuun sosiaalisissa tilanteissa, kun koetaan toisten menestyvän ja pärjäävän paremmin ja kaikki otetaan merkinä omasta huonommuudesta. (Keltikangas-Järvinen 1999: 36-38.)

Voimaantumisen kannalta tärkeää on itsetuntemus, joka antaa merkitystä sille kuka on ja mitä haluaa (Räsänen 2006: 55). Ihmisen ollessa masentunut, on tulevaisuuteen suuntautuminen usein vaikeaa. Itseluottamuksen vahvistuminen ja yhteisöltä sekä etenkin vertaisilta saatava tuki ja ymmärrys auttavat näkemään, että muutos on mahdollinen. Aikaperspektiivin painopiste on masentuneilla hyvin paljon menneisyydessä ja nykyhetkeen ja etenkin tulevaisuuteen katsominen on vaikeaa. Tulevaisuuteen painottuva ajattelu on yksi merkki myös voimavarojen lisääntymisestä. Ryhmämuotoisessa työskentelyssä omaa tilannetta verrataan myös muihin ryhmän jäseniin ja toisten edistyminen antaa toivoa myös oman tilanteen muutoksesta. Ryhmä antaa rakennetta ja säännöllisyyttä arkeen ja on jo osaltaan edesauttamassa tulevaisuuden suunnittelua tapaaminen kerrallaan. Jos luottamus omaan selviytymiseen horjuu, on kuitenkin luottamus ryhmän selviytymiseen. Ryhmä toimii voimavarana silloin kun omien voimavarojen etsiminen on vielä kesken. (Jantunen 2008: 68-67.)

## 4.2 Osallisuus

Sana osallisuus voidaan ymmärtää monellakin tapaa. Jantunen (2008) määrittelee voimaantumista masentuneiden vertaistuen kautta prosessiksi yhteyden ulkopuolella olemisen kokemuksesta yhteyteen hakeutumisen ja vahvistavan vuorovaikutuksen avulla yhteenkuuluvuudeksi ja sitä kautta osallisuudeksi. Hänen mukaansa voimaantuminen on vertaistuessa toteutuvan osalliseksi tulemisen seurausta. (Jantunen 2008: 74.) Osallisuus on siis keskeinen käsite voimaantumisen määrittelyssä ja tiiviisti yhteydessä vuorovaikutukseen.

Osallisuutta on yksilön kokemus siitä, että hän ei ole ulkopuolinen, vaan yksi muista yhteisössä ja yhteiskunnassa. Osallisuuden kokeminen lisää sisäistä voiman tunnetta ja antaa entistä vahvemman kokemuksen kanssaeläjänä olemisesta, sekä lisää luottamusta omiin kykyihin ja sitä kautta halua vuorovaikutukseen. Luottamus ja tasavertainen vuorovaikutus synnyttävät osallisuuden kokemuksen. Osalliseksi tuleminen on muutos, joka johtaa yksilön hakeutumiseen muiden yhteyteen, avoimeen vuorovaikutukseen ja sitä kautta voimaantumiseen. Vastavuoroisuus on tärkeää osallisuuden kokemisessa. Ilman vastavuoroisuutta vuorovaikutus ei ole osallistavaa. Osallistava vuorovaikutus puolestaan edesauttaa voimaantumista. (Jantunen 2008: 73-75.)

Pohtiessamme ryhmätyöskentelyn merkitystä Kohtaamistaiteessa, totesimme sen olevan yksi tärkeimmistä voimaantumisen kokemuksista tukevista tekijöistä. Ryhmätyöskentelyä voisikin pitää Kohtaamistaiteen sisällä yhtenä menetelmänä varsinaisen taidetyöskentelyn lisäksi, tässä tapauksessa juuri osallisuuden kokemisen kautta. Osallisuus tässä tarkoittaa siis nimenomaan osallisuutta ryhmään, eikä osallisuutta suuremmissa yhteiskunnallisissa kontekstissa. Ryhmien toimintaan liittyvät ilmiöt ovat olennaisia myös Kohtaamistaiteessa, joka kuitenkin on tarpeen erottaa taideterapiasta. Yhtä tarpeen on tehdä tämä erottelu myös ryhmämuotoisen työskentelyn suhteen. Vaikka ryhmässä keskustellaan yksilöllisistä kokemuksista taidetyöskentelyn ohessa, ei kuitenkaan ole kyseessä terapia.

Ryhmää käytetään työskentelymuotona monella eri tasolla ja eri tarkoituksiin. Hakiessamme määrittelyä sille, minkälaista ryhmätoimintaa Kohtaamistaite masentuneiden kanssa olisi, sopi Raimo Niemistön (2007) kuvaama Ihmissuhde- tai kasvuryhmä tähän parhaiten. Ihmissuhde- tai kasvuryhmässä tavoitteena on ennemminkin kohtaaminen, kasvu ja sosiaalisten taitojen harjaannuttaminen kuin terapia. Terapeuttinen ulottuvuus näissä ryhmissä on usein nimenomaan vuorovaikutustaitojen kehittämisessä, eikä psyyken syvärakenteisiin asti ulottuvassa yksilön eheytyemisessä, kuten terapiassa. Tällaisella ihmissuhde- tai kasvuryhmänä toteutuvalla lyhytkurssillakin voi olla elämänhallintaa ja persoonallista kasvua lisääviä vaikutuksia, vaikkei käsiteltäviin asioihin mennäkään yhtä intensiivisesti ja syvästi kuin terapiassa. Ohjaajalta ei vaadita terapeutin pätevyyttä. Ihmissuhde- ja kasvuryhmien kaltaiset menetelmät voisikin ajatella sopivaksi esimerkiksi kuntoutukseen. (Niemistö 2007: 24-26.)

Ryhmämuotoinen työskentely sosiaalialalla on oleellista, sillä vaikka viime kädessä tavoitteena onkin yksilön toimintakyvyn herättäminen ja tukeminen, on vuorovaikutuksen kautta rakentuva osallisuuden kokemus olennaista. Ihminen rakentaa käsitystä itsestään suhteessa muihin ja sen takia liittyminen, kuuluminen, osallistuminen, vaikuttaminen ja muilta hyväksynnän saanti ovat tärkeitä tekijöitä yksilön kehityksessä. Yksilöä voi siis myös sosiaalialan työssä auttaa tehokkaasti osana ryhmää, eikä yksilökeskeinen työskentely ole välttämättä te-

hokkainta silloinkaan, kun kyse on yksilön sisäisiin prosesseihin keskittyvästä työskentelystä. (Jauhiainen & Eskola 1994: 14-15.)

#### 4.3 Yhteenveto; voimaantuminen prosessina

*"Kysymyksessä olivat pienet asiat, jotka tuottivat iloa ja paransivat elämänlaatua, mutta saattoivat olla alkusysäyksenä pitempiaikaiseenkin elämönhallintaan. Empowerment (voimaantuminen, oman voiman kasvu) voi tapahtua osallistumalla kulttuuritoimintaan, jolla on sosiaalisia tavoitteita. Epäsuorasti se voi vahvistaa elämönhallintaa, kykyä selviytyä ongelmista sekä nopeuttaa kulttuurista ja sosiaalista muutosta." (Liikanen 2010: 39.)*

Voimaantumisen tilaa voidaan pitää ihannetilana, jonka saavuttaminen ei ole koskaan täysin mahdollista. Ihmisen psyykinen tila on alati liikkeellä ja saavutetut tavoitteet ajavat luomaan uusia tavoitteita. Näin ollen voimaantuminen on suhteellinen käsite, jonka saavuttamisen arvioiminen on vaikeaa. Etenkin ulkoapäin katsottuna ihmisessä tapahtuva muutos voi olla hyvin pieni ja merkityksetön, mutta samanaikaisesti hyvinkin merkittävä sisältäpäin arvioiden. Näin ollen voimaantuminen pitäisi nähdä ensisijaisesti prosessina, jossa olennaista on jatkuva edistymisen tavoittelu. Näin ollen voi myös nähdä, että prosessin liikkeelle paneva, kenties pienikin ensimmäinen tavoite ja sen saavuttaminen voi olla niin merkittävä kokemus, ettei paluuta entiseen voimattomaan tilaan enää ole. (Hokkanen 2009: 320-323. Mäntysaari ym. toim.) Työssämme emme selvitä haastateltujen voimaantumista kokonaisuutena vaan sitä, onko Kohtaamistaideryhmän aikana osallistujien mielessä virinnyt voimaantumiseen liitettävissä olevia, yksittäisiä teemoja tai huomioita.

## 5 Masennus

Jokainen ihminen kärsii jossain elämänsä vaiheessa masennuksesta tunnetilana, toisin sanoen masentuneesta mielenalasta. Surun ja toivottomuuden tunteet valtaavat mielen ja tuntuu siltä, ettei niihin voi vaikuttaa. (Tamminen 2001: 11.) Tällaista niin kutsuttua normaalia masennusta esiintyy yleensä elämän kriisivaiheissa esimerkiksi koettaessa menetyksiä mutta myös lyhyinä vain muutamankin päivän mittaisina jaksoina, ilman mitään erityistä syytä (Janunen 2008: 14-15). Jukka Tontti kuvaa masennustunteiden yleisyyttä suomalaisilta kerätyissä haastatteluissa. Suomalaiset ehdottavat masennusta vastaan mm. raskasta liikuntaa, mielihyvää tuottavien asioiden tekemistä ja rohkeaa läheisille avautumista. Viimeisenä kuitenkin tunnustetaan masennus, josta yli pääsemiseen eivät omat voimat ja läheisten tuki riitä. (Tontti 2008: 52-72.)

Kun itsehoito ei enää riitä, masennus on kliinistä, lääketieteellistä masennusta, jota kutsutaan myös depressioksi (Tamminen 2001: 11-12). Opinnäytetyössämme halusimme rajata haastateltavat niin, että jokaisella olisi diagnosoitu kliininen masennus. Diagnoosin tarpeen perustelimme sillä, että masennus on jo mielenterveydellisenä terminä moninainen, puhumattakaan henkilökohtaisista masentuneisuuden tunteiden kokemuksista. Diagnoosin avulla pyrimme muodostamaan haastatelluista yhtenäisemmän ryhmän, jonka kesken vertailu olisi mahdollista.

Diagnosoitu masennus luokitellaan lieväksi, kohtalaiseksi, keskivaikeaksi, vaikeaksi tai vaikeasteiseksi psykoottiseksi masennukseksi (Jantunen 2008: 15). Diagnosoitukaan masennus ei siis ole yksioikoinen ja aina samanlainen sairaus tai tunnetila. Yhteistä masennuksen eri tasoille ovat kuitenkin sen keskeiset oireet, joiden vakavuus vaihtelee masennuksen asteesta riippuen. Tavallisia masennuksen oireita ovat mm. mielialan lasku, passiivisuus ja väsymys, keskittymiskyvyn huononeminen, alentunut itsetunto, heikentynyt luottamus itseensä ja muihin sekä pessimistiset tulevaisuudennäkymät (Jantunen 2008: 15; Tamminen 2001: 14-15, 213; Tontti 2008: 31-32.)

Voimaantumisen teoriassa siihen olennaisesti kuuluviksi esitetyt elementit toistuvat mielestämme selkeästi masennuksen oireistossa. Ajattelemmekin, että voimaantumisen voi nähdä vastavoimana masennukselle. Sen elementtien voidaan ajatella sijaitsevan esimerkiksi janelalla, jonka toisessa päässä kyseinen elementti on vahvana ja toisessa päässä heikentyneenä. Kohtaamistaide pyrkii liikauttamaan yksilöä näillä janoilla positiiviseen suuntaan. Jana - ajattelussa voimaantumisen kokonaisuutta voidaan käsitellä realistisessa mittakaavassa unohtaen totalitaarisen joko-tai -ajattelun. Janat mahdollistavat myös sen hyväksymisen, että kun toinen elementti voi vahvistua, voi toinen pysyä samassa tai jopa heikentyä. Näin jokaisella ihmisellä on näkemyksemme mukaan henkilökohtainen voimaantumisen kokonaisuus, jossa eri elementit ovat yksilöllisessä suhteessa toisiinsa. Ajattelemmekin, että kliinisen masennuksen oireistossa esiintyvät heikentyneet voimaantumisen elementit. Mielestämme ajatus heikentyneistä elementeistä sopii voimaantumisen aatteeseen. Mikään elementti ei ole koskaan menetetty tai kadonnut, se on vain heikentynyt ja sitä voidaan harjoittaa sen vahvistamiseksi.

## 6 Kohtaamistaide

Seuraavassa osuudessa selvitämme Kohtaamistaiteen olemusta kuvaamalla toiminnan käytäntöjä ja rakennetta, sekä vertaamalla menetelmää erilaisiin sosiaalisen taidetyöskentelyn teoriapohjiin. Tehdessämme tätä opinnäytetyötä Kohtaamistaiteesta on ilmestynyt artikkelikoelma, jossa valotetaan menetelmän kehitystä alkuketkistä tähän päivään. Tämän lisäksi



oma käsityksemme Kohtaamistaiteesta on määrittynyt menetelmän koulutuksen, oppimateriaalin ja kokemuksen kautta. Työmme aikana menetelmä ei ole kuitenkaan vielä vakiintunut ammattialan yleiseen tietoon ja käytäntöön. Mielestämme onkin siis tärkeää hahmottaa Kohtaamistaiteen moninaista kokonaisuutta oman tietomme ja jo olemassa olevan teorian kautta. Yritämme näin rakentaa opinnäytetyöhömmä Kohtaamistaiteesta ymmärrettävä teoriaperusteinen kokonaisuus vertailemalla sen eroja ja yhteneväisyyksiä muihin sosiaalialan taideläh-töisiin menetelmiin.

Kohtaamistaide on kehitetty alun perin dementoituneiden elämänlaadun nostattajaksi, vielä käytössä olevien ja jo heikentyneiden voimavarojen vahvistajaksi (Pusa 2010: 10-11). Aiemmin mainitut masennuksen oireet ovat hyvin samankaltaisia dementian oireiston kanssa. Dementiassa tavallista on muistihäiriöiden lisäksi juuri passiivisuus, keskittymisvaikeudet ja aloittekyvyttömyys. Usein vanhuusiän masennus kulkeekin käsi kädessä dementian kanssa ja rajan vetäminen siihen, mistä oireet johtuvat, on vaikeaa (Duodecim 2007;123:1231-7; Tamminen 2001: 67).

Taidetyöskentelyn perusteena dementoituneiden ja masentuneiden ryhmissä on sen suora vaikuttavuus molempien tilojen yhteneväiseen oireistoon. Kuvallista tehtävää tehdessään ihminen keskittyy ja kohdentaa tarkkaavaisuutensa käsillä olevaan työhön (Rankanen ym. 2007: 17). Dementoituneille ohjatuissa Kohtaamistaide -jaksoissa on havaittu, että osallistujat, joiden keskittymiskyky epäiltiin työntekijöiden taholta, rauhoittuivat tekemisen äärelle ja levottomuus väheni huomattavasti (Kiiski & Storck 2009: 24). Rankanen ym. esittävät, että taidetoiminta voi olla apuna masennuksestakin kuntoutuessa. Omaehtoiseen ilmaisuun autettu ihminen ottaisi toiminnassaan askeleita kohti ilon ja merkityksen kokemuksia, tämän toiminnallisen kokemuksen kautta. Hetkellinenkin irtaantuminen totutusta ajattelumallista antaa toivoa myönteisemmän todellisuuden olemassaolosta. (Rankanen ym. 2007: 17.) Aktiivisuuden lisääntymisellä on suuri merkitys voimaantumisprosessin alkamiselle. Silloin täytyy lähteä konkreettisesti kodin ulkopuolelle ja laajentaa elämänpiiriään. Vertaisryhmässä on mahdollisuus päästä eroon omien ajatuskehien vankilasta ja saada uusia näkökulmia omaan tilanteeseensa. (Jantunen 2008: 66.)

## 6.1 Struktuuri

Seuraavassa osuudessa esittämämme Kohtaamistaiteen struktuuri ja aatteelliset lähtökohdat pohjautuvat Kohtaamistaiteen parissa saamaamme koulutukseen ja kokemuksiimme. Kohtaamistaiteen oppimateriaali antaa menetelmälle kehykset mutta suuri osa arvoperustoista opitaan tekemisen ja kokemisen kautta. Jokainen Kohtaamistaideohjaaja siis oppii ohjaamisen kulttuuria Kohtaamistaiteen koulutuksesta omalta ohjaajaltaan.

Laurea -ammattikorkeakoulun rekisteröimä Kohtaamistaide on menetelmään koulutetun ohjaajan vetämää, tavoitteellista ryhmätoimintaa, jossa käytetään hyväksi erilaisia luovia menetelmiä, pääpainon ollessa selvästi kuitenkin kuvallisessa ilmaisussa ja moniaistisessa työskentelyssä. Kohtaamistaide eroaa vapaamuotoisista toiminnallisista tuokioista siinä, että se on aina tarkasti ennakkoon suunniteltua ja strukturoitua. (Ahos & Pusa 2009: 3.) Toimintakertoja täytyy olla lukumääräisesti kahdeksasta kymmeneen ja ne kestävät kaksi tuntia kerrallaan. Ajankäytön kaava on Kohtaamistaiteessa 20, 60, 40. Eli kaksikymmentä minuuttia toimintaan virittäytymiselle, kuusikymmentä minuuttia toiminnalle ja neljäkymmentä minuuttia loppukeskustelulle. Jokaisen toimintakerran jälkeen ohjaajat täyttävät huolellisen oma- ja vertaisarvion. Ohjaajat dokumentoivat myös osallistujien toimintaa arviointilomakkeilla ja toiminnan aikana kerätyillä autenttisilla osallistujien kommentteilla. (Pusa 2010: 13-15.)

Huolimatta tiukasta struktuurista Kohtaamistaiteen yhtenä perusajatuksena on rauhallisen ja kiireettömän ilmapiirin luominen. Tällaisessa ympäristössä osallistujien tavoitteellinen luovuus voi mahdollistua (Sava 2007: 75). Kohtaamistaiteen arvoperusta rakentuu sille ajatukselle, että taide kuuluu kaikille. Näin ollen ohjaajien ei tarvitse olla taiteen ammattilaisia vaan menetelmäkoulutus Kohtaamistaiteeseen riittää. Osallistujille Kohtaamistaiteessa ei ole minikäänlaisia taitokriteerejä ja ryhmissä lähdetäänkin siitä ajatuksesta, että jokainen voi ja osaa tehdä taidetta, toiset vain tarvitsevat siihen enemmän tukea ja rohkaisua.

Vaikka Kohtaamistaiteessa suhtaudutaankin taiteeseen vapaana käsitteenä, pidetään siinäkin kiinni tietyistä periaatteista, kuten askartelun ja kädentaitotöiden eriyttämisestä Kohtaamistaidetoiminnasta. Perustavanlaatuisena erona nähdään Kohtaamistaiteen tavoitteellisuus ja kuntouttavat päämäärät, sekä taidelähtöinen vuorovaikutuksellisuus. Taiteellisen työskentelyn avulla tehdään näkyväksi, tutkitaan ja etsitään muutosta arjelle. (Pusa 2010.) Arkinen askartelukin voidaan toki nähdä kuntouttavana mutta Kohtaamistaiteessa tuloksia pyritään keräämään ohjaajien dokumentoinnin ja havainnoinnin avulla. Tulosten avulla toiminnalle pyritään rakentamaan perusteltavissa oleva pohja ja näyttö, jonka avulla Kohtaamistaidetta saataisiin osaksi yhä useamman asiakasryhmän kuntouttamisen tukea.

## 6.2 Esteettisyys ja aistisuus

Kohtaamistaiteen suhde taiteeseen käsitteenä on kaksijakoinen. Toisaalta töiden estetiikka on tärkeä osa menetelmää mutta toisaalta jo itse tekemisen prosessi on arvokas (Pusa 2010: 14-15). Estetiikan voi kuitenkin nähdä liittyvän Kohtaamistaiteeseen kokonaisvaltaisemmin sen etymologian kautta. Kreikan sana *aisthesis* viittaa ihmisen konkreettiseen, keholliseen maailmasuhteeseen, joka syntyy yhtä aikaa ihmisen kanssa ja jota pakoon ei pääse. Toisin sanoen aistisuuteen. (Varto 2005: 13-14.) Moniaistinen työskentelytapa on yksi Kohtaamistaite-

teen erityispiirteistä (Active Art -koulutusmateriaali: 2009). Osallistujia kannustetaan pysähtymään aistiensa äärelle ja keskittymään siihen, mitä vastaanotetaan. Tämä toimii vastapainona rakennetun aistisen ympäristön levottomuudelle ja hälylle. Se, mitä näemme, kuulemme, haistamme, maistamme ja tunnemme, on nykyisenkaltaisessa maailmassa laajentunut ja muuttunut suurelta osin tarkoituksettomaksi. Aistien biologiset syyt ovat osittain hukkuneet informaatiotulvaan ja liikkumattomaan elämäntyylisiin. (Varto 2005: 12, 15.) Kun samat asiat nähdään näennäisesti joka päivä, niitä ei nähdä enää ollenkaan.

Kohtaamistaitteessa aisteja herätellään ja aistimukseen keskitytään. Pyritään tietoisiksi ympäröivästä. Siitäkin, mikä tuntuu tavalliselta ja jokapäiväiseltä. Aistien herättäminen ja ympäristön tarkkaileminen havahduttavat sekä oman että toisten ainutlaatuisen kokemuksellisuuden ymmärtämiseen. Omena ei ole pelkkä omena tai kaikille sama omena. Arkipäiväisten asioiden äärelle pysähtymisellä saavutetaan mittaamaton määrä ainutlaatuisia ja yhteneväisiäkin muistoja ja miellehtymiä, joiden jakaminen ryhmässä korostaa sekä yksilöllisyyttä eroavaisuuksissaan että yhteisöllisyyttä samankaltaisuuksissaan.

Esteettisen näkökulman olemassaolo on perusteltavissa myös onnistumisen kokemusten kautta. Sennet kirjoittaa käsityön taidosta, joka tuottaa itsekunnioituksen tunnetta (Sennet 2003:13). Ohjaajan tehtävänä on taidon välittäminen eli sellaisiin työtapoihin ja materiaaleihin opastaminen, joilla esteettisen lopputuotoksen syntyminen saavutetaan. Lähtökohtaisesti Kohtaamistaitteen ajatuksena on kuitenkin se, että jokainen työ on kaunis ja koskettava. (Pusa 2010: 14-15.) Esteettisen tuotoksen luomisen lisäksi taidetyöskentelyyn osallistuja voi löytää itsekunnioituksen tunteita teoksen valmiiksi saamisesta ja ryhmän siitä antamasta kannustavasta palautteesta (Pesonen 2007: 46-47).

### 6.3 Taidetyöskentelyn vaikuttavuus

*"Taidelähtöiset menetelmät ovat uusi tapa tavoittaa ihmisiä ja löytää piileviä voimavaroja, joilla päästään uuden ja itsenäisen elämän alkuun. Kontaktin saaminen helpottuu yhteisen kulttuuritoiminnan välityksellä ja samalla voidaan antaa muutakin tukea ja neuvontaa." (Liikanen 2010: 19.)*

Taidetyöskentely sosiaalialan toimintaympäristöissä ei ole enää harvinaista. Useissa eri toimintayksikössä taidetta tai luovia menetelmiä käytetään tavalla tai toisella. Vapaimmillaan taiteelliset ja luovat työmenetelmät voidaan nähdä toiminnallisina tuokioina esimerkiksi askartelun tai musisoinnin parissa. Suppeammassa näkökulmassa taas taide on käsitteenä taiteen ammattilaisen omaisuutta, jota hän voi halutessaan jakaa sosiaalisissa ympäristöissä ja

projekteissa esimerkkinä yhteisötaide, jossa taiteilijan läsnäolo on välttämättömyys (Mäki 2007: 232).

Taidetyöskentelymenetelmien käyttö sosiaalialan yhteyksissä on perusteltavissa niiden kuntouttavalla ja voimia antavalla luonteella. Taidetyöskentelyn heikkona lenkinä on sen vaikuttavuuden vaikea todistettavuus. Vaikka Matarasso (1997) esitti tutkimustuloksissaan, että osallistuminen taidetyöskentelyyn muun muassa lisää ihmisten itsevarmuutta ja oman arvon tuntemusta ja tätä kautta edistää vuorovaikutusta sosiaalisissa suhteissa. Hän esittää myös, että ne, jotka kokevat saavuttavansa taidetyöskentelyn kautta henkilökohtaisia voimaantumisen kokemuksia ovat ihmisiä, jotka jo muutenkin etsivät uudenlaisia ratkaisuja ja muutosta elämäänsä. Taidetyöskentelyn voidaan siis ajatella toimivan ponnahduslautana voimaantumisen kokemuksiin niille, jotka ovat jo lähtökohtaisesti avoimia voimaantumiselle. (Matarasso 1997: 14-16, 44.) Kehittyminen, ensimmäisten muutosaskeleiden ottaminen, eteenpäin siirtyminen ja voimaantuminen on kuitenkin aina viime kädessä asiakkaan omasta motivaatiosta kiinni. Jos osallistuja ei ole riittävän motivoitunut tai on motivoituneempi negatiivisen kierteen tukemiseen, ei ohjaaja voi häntä auttaa. Pysyviin muutoksiin ei voida pakottaa vaan aloitteen ja tahdon on löydettävä muutoksen tekijästä itsestään. (Särkelä 1994: 11-79.)

Kohtaamistaitteen muistihäiriöryhmissä ryhmäläiset eivät ole aina itse varta vasten hakeutuneet ryhmään vaan työntekijät ohjaavat osallistujat ryhmään. Kohtaamistaitteen tavoitteet liittyvät vahvasti kuntoutukseen ja tämä yhdessä dokumentoinnin kanssa tekeekin Kohtaamistaitteesta jo lähtökohtaisesti kuntoutuskeskeisen työmenetelmän. Kuntouttavuuden tason tavoite on määritelty Kohtaamistaitteessa jokaisen ryhmäläisen kohdalla erikseen. Joku voi tarvita enemmän tukea motoristen taitojen kehittämisessä ja ylläpitämisessä ja toinen taas vaikkapa virikkeitä ajattelun ja puheen ylläpitämisessä. Ylläpitämisen taas voidaan ajatella olevan kuntoutusta, kun ihminen on siinä vaiheessa, että ilman ylläpitämisen tukemista suunta on jatkuvasti huonompaan. Opinnäytetyömme pohjana toimiva ryhmä muodostui niin, että ryhmäläiset hakeutuvat ryhmään itse, tosin osalla sosiaalialan työntekijöiden kannustuksella. Työmme ajatuksena on selvittää, toimiiko Kohtaamistaide osallistujan omasta näkökulmasta voimaannuttavana kuntoutumisen osa-alueena.

Taidetyöskentelyn etuna suhteessa muihin verrattaviin menetelmiin on mielestämme se, että asiakas saa paljastaa ja piilottaa itsestään niin paljon kuin kokee hyväksi. Kuvat kertovat paljon yleiselläkin tasolla mutta pitävät aina sisällään myös henkilökohtaisen ulottuvuuden. Kuvassa on se, mitä siinä yhteisesti nähdään, se mitä jokainen katsoja yksin näkee ja vielä se, mitä tekijä näkee. Kuvaa tehdessä mahdollistuu vapaa itseilmaisu, henkisen tuottaminen materiaaliseksi. Kaikki, mitä tekijä tai katsoja lataa kuvaan, on siinä mutta ei välttämättä kaikkien näkyvillä. Teos itsessään ei rajaa sitä, mitä siinä voidaan nähdä (Saarelainen 2001: 104). Esimerkiksi puhumiseen perustuvissa kuntouttavissa ryhmissä tällaiseen ei ole mahdollisuutta.

Puhussa vaihtoehtona on useimmiten joko puhua avoimesti tai vaieta kokonaan. Liikkeeseen perustuvat kuntoutukset puolestaan asettavat osallistujan haavoittuvaan asemaan nähdyksi tulemisen paineessa, ja ovatkin niin ollen vaativampia osallistujaa kohtaan. Kuvat asettuvat mielestämme kuntoutuksen menetelmissä puheen ja liikkeen välimaastoon; on mahdollista olla avoimempi kuin puhussa mutta suojatumpi kuin avoimessa, haavoittuvassa liikkeessä.

Kohtaamistaitteessa ja taideterapiassa on runsaasti yhdistäviä elementtejä ja esille nouseekin usein kysymys siitä, miten Kohtaamistaide sitten eroaa taideterapiasta? Kummassakin työtä tehdään kuvien äärellä ja prosessi on usein tärkeämpi kuin valmis tuotos. Myös työskentelyn struktuuri on sama: prosessi, valmis kuva ja viimein kokemuksen jakaminen. (Rankanen, Hentinen, Mantere 2007: 11, 164). Merkittävimpänä erona on kuitenkin se seikka, että Kohtaamistaitteen ohjaajat eivät ole taidetereapeutteja eikä terapia ole ryhmän tarkoitus. Taidetyöskentely on myös aina ohjattua, eikä vapaata. Kohtaamistaitteessa, toisin kuin taideterapiassa, lopputuotoksia ei myöskään pyritä tulkitsemaan (Pusa 2010: 11; Haase, T. 1996: 70). Taideterapiassa tekijä tulkitsee kuvansa merkityksiä terapeutin auttaessa häntä kysymyksiin ja lisäkysymyksiin, silloin kun arvelee tekijän olevan jonkin olennaisen asian äärellä (Rankanen ym. 2007: 163).

Kohtaamistaitteessa väreille, muodoille tai kuvassa esiintyvillä esineille ja asioille ei haeta selityksiä tai symboliikkaa. Tuotokset kyllä nähdään; niitä katsellaan tekijän, ryhmän ja ohjaajien toimesta aktiivisesti. Teosten katselu keskittyy enemmän tekijän tuntemuksiin työstämisen aikana ja ryhmän antamaan arvostavaan - ei arvostelevaan - palautteeseen. Työ on merkityksellinen jo siksi, että se on nyt olemassa; tekijä ylitti toimimisen rajan ja sai työnsä valmiiksi. (Pusa 2010: 12-15.) Myös taideterapian puitteissa on esitetty, että taidetoiminta itsessään on kuntouttavaa. Kuitenkin taideterapia pysyttelee enemmän tai vähemmän psykologisissa ja psykoterapeuttisissa viitekehyksissä (Rankanen ym. 2007: 11-12). Vaikka Kohtaamistaide siis voi herättää osallistujassa kuntouttavia tuntemuksia, on muistettava, etteivät ohjaajat ole terapeutteja eikä terapia ole ryhmän tarkoitus.

## 7 Ryhmä ja taidetyöskentely itsereflektion tukena

Reflektio tarkoittaa kriittistä ja tietoista oman toiminnan tarkastelua. Itsereflektion kautta yksilö voi tulla tietoiseksi omaa toimintaansa ohjaavista tavoista ajatella, tuntea ja kommunikoida ja ymmärtää näin omaa toimintaansa. Omien toimintatapojen ymmärtäminen ja sitä kautta oman toiminnan ohjaaminen on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen toimimisessa. Sosiaalinen vuorovaikutus on myös edellytys tehokkaalle reflektiolle, joka ei perustu vain sanalliseen ajatteluun, vaan on osa toimintaa. (Jauhiainen & Eskola 1994: 16.)

Kun yksilö osallistuu ryhmän toimintaan, hän joutuu sopeutumaan ryhmän tavoitteeseen, toimintatapoihin, sääntöihin ja ryhmän toimintaa ohjaaviin ilmiöihin. Tällä tavoin hän joutuu myös jatkuvasti arvioimaan itseään suhteessa ryhmään ja sopeuttamaan itseään ryhmän toimintaan. Tämä tarkoittaa myös rajan vetämistä itsen ja ryhmän välille. Tämä taas lisää yksilön tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta ja antaa mahdollisuuden havainnoida niiden välistä suhdetta. Ryhmä voi parhaimmillaan toimia kirkkaana peilinä yksilön oman kasvun tutkiskelussa. Ryhmässä oleminen ja toiminta antaa mahdollisuuden pohtia oman toimintansa eri puolia ja vaihtoehtoisia tapoja toimia. Tätä kautta on mahdollisuus laajentaa tietoisuutta omista toimintamahdollisuuksistaan. Ryhmä ympäristönä vaatii osallistujalta jatkuvaa sopeutumista ja valintojen tekemistä, joka taas vauhdittaa reflektiota. (Jauhiainen & Eskola 1994: 15-16.)

## 7.1 Ryhmä ja roolit

Ryhmätoiminnassa sosiaalipsykologisella roolin käsitteellä on iso merkitys. Sosiaalisten roolien muodostuminen lähtee biologisista ja sosiaalisista tosiasioista. Rooleihin vaikuttaa muun muassa kansallisuus, yhteiskunnallinen asema, taloudellinen asema ja uskonto. Morenon rooliteoriassa nähdään kuitenkin yksilöllisten tekijöiden merkityksen roolin valinnassa. Hänen mukaansa rooli on jotakin, minkä määrittää yksilön itse valitsema toimintatapa muiden ihmisten kanssa. (Niemistö 2007: 88-89.)

Roolit eivät siis ole täysin ulkoisen tilanteen synnyttämiä, vaan elävät yksilössä persoonallisella tasolla ja ulkoinen tilanne voi herättää niitä toimintaan. Yksilöllä voisi ajatella olevan roolivarasto, josta hän valitsee tilanteeseen parhaiten sopivan roolin. Jotkin roolit saattavat olla käytössä enemmän kuin toiset ja samalla harvemmin käytössä olevat roolit voivat kuihtua. Yksilö kokee roolit voimakkaasti, ikään kuin samaistuen niihin ja tietyllä hetkellä hän kokee olevansa sitä, mitä hänen käyttämänsä rooli on. (Niemistö 2007: 94.)

Masennuskuntoutujien ryhmässä Kohtaamistaitteella pyritään tukemaan sekä ryhmäläisten luovaa subjektiivista että avointa ja rohkeaa vuorovaikutusta. Jokainen ryhmäläinen on arvokas itsenäinen toimija ja toisten tukija. Siltala esittää, että oman maailmankuvan ja näkemyksen kehittäminen, sekä valmiiden mallien kyseenalaistaminen yhdessä muiden kanssa, toimii masennuksen vastavoimana. Ryhmän tukeman itsereflektion avulla yksilön on mahdollista tunnistaa omia ulottuvuuksiaan ja tunnetilojaan ja käsitellä niitä aikapersektiivissä; menneet, nykyisyys ja tuleva. (Siltala 2006: 167-168.) Tällaisen teorian toteutuessa masentunut irtautuisi edes hetkeksi toivottoman ja pessimistisen tulevaisuudenkuvan kehästä, joka hankaloittaa tulevan ajattelua ja aktiivista toimijana olemista (Tontti 2008: 38). Sava kirjoittaa erilaisista näkemisen tavoista, jotka mahdollistuvat kun joudutaan tarkastelemaan omia käsityksiä mo-

nipuolisissa ja vaihtelevissa tilanteissa. Tarkastelun tuloksena voi hyvinkin olla uudenlainen ymmärrys ja näkemys siitä, että ympäröivä on muutakin kuin yksilön siitä muodostama kuva tai käsitys. (Sava 2007: 98.) Toiminta ja ryhmän vuorovaikutus voivat siis käynnistää uudenlaisia ajatusprosesseja ja asettaa kyseenalaiseksi olemassa olevia.

Ryhmän intensiivisyys, eli riittävä kesto ja kokoontumistiheys nostavat esille ryhmädynaamisia piirteitä, kuten erilaiset roolit. Tämä on erityisen tärkeää yksilön kasvuun pyrkivissä ihmis- suhde- ja kasvuryhmissä. Roolien ottaminen mahdollistaa niiden nostamisen tietoisuuteen ja niiden tarkastelemisen kautta myös mahdollisuuden vaikuttaa omiin rooleihinsa. Tällainen omien rooliensa tutkiskelu ja tiedostaminen vapauttaa luovuutta ja mahdollistaa muutoksen. (Niemistö 2007: 52-55, 107.)

Sosiaalipsykologisella roolin käsitteellä tarkoitetaan sosiaaliseen asemaan liittyviä käyttäytymisodotuksia. Henkilö, jolla on jokin tietty asema tai status yhteiskunnassa, käyttäytyy usein tähän asemaan liittyvien, ulkoa päin tulevien odotusten ohjaamana. (Niemistö 2007: 84-85.) Voisi ajatella, että masentuneen tai ylipäänsä mielenterveysongelmaisen asema yhteiskunnassa ohjaa myös hänen käyttäytymistään. Roolin ottamisessa Niemistö kirjoittaa vuorovaikutustilanteiden merkityksestä ja siitä kuinka ryhmän jäsenet pyrkivät luokittelemaan toisiaan ja sen jälkeen kohdistamaan tähän odotuksia. Nämä odotukset taas syntyvät omien käsitystemme kautta, lähtien ulkoisista ominaisuuksista ja käyttäytymismalleista. (Niemistö 2007: 85.)

Kohtaamistaideryhmässä on siis näkemyksemme mukaan mahdollista nostaa tietoisuuteen osallistujien oma kokemus masentuneen roolista ja auttaa heitä arvioimaan uudestaan tämän roolin paikkansapitävyyttä. Itsetuntemusta lisäämällä on mahdollista havaita myös toimintaa ohjaavia voimavaroja, jotka ovat kenties ristiriidassa masentuneen identiteetin kanssa. Ryhmän tukema itsereflektio voi mielestämme vauhdittaa oivalluksia voimavarakeskeiseen ajatteluun ja neutraalimman, omasta itsestä lähtevän identiteetin rakentamiseen.

## 7.2 Kohtaamistaidetta masennuskuntoutujille

Masentuneelle jo pelkkä fyysinen ryhmään tuleminen voi olla lähes ylitsepääsemätön haaste. Ryhmään osallistumisen mahdollistaa se, että masennus ei ole akuutissa vaiheessa, vaan ihminen tuntee tarvetta yhteyteen hakeutumiseen; samassa tilanteessa olevien etsimiseen ja oman tilanteensa tutkimiseen (Jantunen 2008: 49, 51). Masentuneen psykologinen ”minä” on usein vajavainen. Elämänilon, omanarvon ja itsetunnon osa-alueet puuttuvat tai ovat pahoin vahingoittuneet. Masentunut halveksuu tai syyttelee itseään ja tuntee syyllisyyttä, joka entisestään pahentaa masennuksen noidankehää. (Tamminen 2001: 67.) Taiteen ja ryhmässä työskentelyn kautta on mahdollista saavuttaa uutta tekemisen ja kokemisen riemua, jonka kautta tuttu käsitys itsestä, muista ja maailmasta voi muuttua (Rinta-Panttila 2007: 49).

Itseluottamuksen kehittyminen turvallisessa ryhmässä alkaa yksilön rohkaistumisesta. Rohkaistuminen on jännityksen vähenemistä ja vapautumista omana itsenä olemiseen. Itseluottamus näkyy rohkeutena omien mielipiteiden esille tuomiseen. Muilta saatu palaute ohjaa oikeaan suuntaan ja auttaa kokeilemaan itseilmaisua entistä enemmän. Vastavuoroinen osallistuminen ryhmässä auttaa näkemään myös oman tarpeellisuuden muiden vertaisten ollessa samassa tilanteessa. Itseluottamuksen vahvistumiselle onnistumisen kokemuksilla ja positiivisen energian ilmapiirillä onkin suuri merkitys. (Jantunen 2008: 66.)

Itseilmaisuus on asia, jonka oppiminen helpottaa puhumista ja vuorovaikutusta muihin. Etenkin vertaisryhmässä omien ajatusten ja tunteiden ilmaiseminen on usein vapauttavaa. Kun itsetuntemus on hyvä ja osaa tunnistaa omia ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan on niiden muovaaminen sanalliseen muotoon helpompaa. Tällöin myös uskaltautuminen itseilmaisuun on todennäköisempää. Tarve jakaa kokemuksia on inhimillistä ja vertaisryhmässä vahvistuksen saaminen omille kokemuksille edesauttaa puhumiseen uskaltautumista entisestään, kun huomaa, että muut ymmärtävät mistä puhutaan. Siinä missä itseilmaisuus edellyttää itsetuntemusta, auttaa myös keskustelu ja jakaminen luomaan oivalluksia, jotka johtavat entistä syvempään itsetuntemukseen. (Jantunen 2008: 63-65.) Vaikka Kohtaamistaideryhmässä ei lähtökohdaisesti keskitytä masennukseen ja osallistujien henkilökohtaisten tilanteiden analysoimiseen, ei puhuminen ole kiellettyä. Masennuksen osa ryhmän läsnäolossa on ryhmäläisistä itsestään kiinni. Ohjaajien näkökulmasta ryhmän pääpaino on ryhmä- ja taidetyöskentelyssä ja niiden kautta saavutettavissa positiivisissa kokemuksissa.

Yksi voimaantumisen ydinkäsitteistä on sisäinen voimantunne. Tätä sisäistä voiman tunnetta voidaan lisätä vuorovaikutuksessa, jossa tuetaan ihmisen kykyä kokea itsensä arvokkaaksi. Edes pieni askel tämän tunteen voimistumisen suuntaan voi antaa uskoa itseensä ja omiin kykyihin. (Iija 2009: 105.) Kohtaamistaitteessa sisäistä voiman ja arvon tunnetta pyritään tukemaan positiivisen palautteen keinoin. Yhtä tärkeää kuin palautteen saaminen on sen antaminen ja positiivisen ajattelumallin käynnistäminen muita ja itseä koskien.

Tony Dunderfelt kirjoittaa kuulluksi tulemisen ja keskinäisen kunnioituksen merkityksestä vuorovaikutuksessa. Hänen mukaansa läsnäoleva kuunteleminen voi olla parantava kokemus, joka auttaa ihmistä kokemaan kokonaisvaltaisen yhteyden toisiin. Tällöin itseilmaisuus ei rajoitu vain sanoihin, vaan ihminen kokee tulevansa kuulluksi kokonaisvaltaisesti, sellaisena ihmisenä kuin on. Kunnioitus muita kohtaan on ihanne, joka toteutuessaan edesauttaa yhteistyössä eteen tulevien esteiden ylittämistä. Tärkeää on myös tukea niitä voimavaroja, joita toisessa ihmisessä huomaa. Toisen taitojen ja osaamisen huomaaminen ja huomioiminen auttaa yhteisen tavoitteen saavuttamista. Tämä antaa ihmiselle uskoa omiin kykyihin ja mahdollistaa myös sellaisten kykyjen esiintulon, jotka ovat siihen asti olleet piilossa tiedostamatta tai us-



kalluksen puutteesta johtuen. Omien voimavarojen tunnistaminen on vapauttavaa. (Dunderfelt 1998: 88-89.)

Voimaantumisen kannalta tärkeään itsetuntemukseen liittyy siis omien vahvuuksien löytäminen ja kehittäminen yhdessä muun ryhmän kanssa. Kun omat vahvuudet on löydetty, on seuraava askel kanssaihmisten palveleminen ja hyvän tekeminen. Tarkoitus ei ole kysyä miten itse hyötyy jos auttaa toisia, vaan kysyä, miten toiset voivat hyötyä minun kyvyistäni. Kun kokee kunnolla sen, että omista kyvyistä on hyötyä toisille, kokee sellaista iloa, jota ei voi pelkästään itse saamalla kokea. Kokee tarkoituksellisuutta. (Räsänen 2006: 55-56.) Kohtaamistaitteessa jokainen ryhmäläinen tukee ja kannustaa jokaista. Tarkoituksena on ryhmän alusta alkaen painottaa toimintaan ja läsnäoloon sitoutumisen tärkeyttä. Yhtä paljon kuin itseä varten, ryhmässä ollaan muita varten. Jokaisen ryhmäläisen merkityksen tukemisella pyritään tukemaan tarkoituksellisuuden tunnetta.

## 8 Työn toteutus

### 8.1 Tutkimusmenetelmä

*”Kun tutkitaan ihmisiä, miksi ei käyttäisi hyväksi sitä etua, että tutkittavat itse voivat kertoa itseään koskevia asioita” (Robson 1995: 227).*

Tutkimusmenetelmää valitessamme päädyimme yksilöhaastatteluina toteutettavaan puoli-strukturoituun haastatteluun, eli teemahaastatteluun. Haastattelun valitsimme menetelmäksi siksi, että haluamme kerätä nimenomaan ryhmäläisten subjektiivisia kokemuksia ilman sen enempää tulkintaa. Tutkittaessa yksilön kokemuksia, on tärkeää antaa mahdollisuus tuoda esille niitä mahdollisimman vapaasti. Haastattelussa on myös paremmin mahdollista motivoida haastateltavia, sekä tarkentaa heidän sanojaan, jolloin mikään ei jää epäselväksi. Haastattelijan tehtävänä onkin välittää mahdollisimman tarkkaa kuvaa tutkittavan yksilön ajatuksista, kokemuksista ja tunteista. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 34-37, 41.) Teemahaastattelun toteuttaminen on meille tutkielmassamme ennen kaikkea eettinen valinta. Koska ryhmäläiset ovat täysin kykeneväisiä tuottamaan puhetta ja ilmaisemaan omia ajatuksiaan, on mielestämme sekä loogisin että eettisin vaihtoehto, että osallistujien oma kokemus tulee tutkielmassa esiin. Myös Kohtaamistaitteen kannalta on tärkeää saada kerättyä osallistujan näkökulmaa ja kokemuksia menetelmän tietovarantoon, joka ennen tätä työtä painottuu suurimmaksi osaksi ohjaajien näkökulmiin ja havaintoihin. Havainnointi on tutkimusmenetelmänä toiminnallisissa töissä perusteltu ja sitä on tukenut ryhmään osallistuneiden muistisairaiden rajoittunut kyky ilmaista itseään verbaalisesti. Kohtaamistaitteelle uusi asiakasryhmä sekä näkökul-

man valinta voimaantumisen kehyksestä ohjasivat kuitenkin meitä opinnäytetyössämme haastattelun suuntaan.

Teemahaastattelussa oletuksena on, että haastateltavat ovat itse kokeneet tutkittavan tilanteen ja että haastattelija itse on perehtynyt tutkittavaan ilmiöön, sekä tietää sen kannalta oleellisia rakenteita, prosesseja ja on selvillä ilmiön kokonaiskuvasta. Näiden tietojen perusteella haastattelija on nostanut esille ilmiön kannalta keskeisiä käsitteitä ja piirteitä, sekä niiden syitä ja seurauksia. Tämän analyysin perusteella haastattelija muokkaa haastattelurungon, jonka avulla selvitetään tutkittavien henkilöiden subjektiivisia kokemuksia jo ennalta analysoidusta ilmiöstä. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47.)

Teemahaastattelussa ei pyritä testaamaan kokeellisesti tuotettua kollektiivista kokemusta, vaan se lähtee ajatuksesta, että jokainen yksilö kokee asiat omalla tavallaan, omasta elämysmaailmastaan käsin. Haastateltava saa vastata kysymyksiin melko vapaasti. Haastattelu on kuitenkin jaoteltu tiettyjen teemojen alle, joka tekee siitä osittain strukturoidun. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu, koska haastattelun teemat ja aihepiirit ovat kaikille samat, mutta ei täysin strukturoitu, koska kysymykset eivät kuitenkaan välttämättä ole kaikille täysin yhdenmukaiset ja tarkasti muotoillut, vaan niiden muoto ja järjestys voivat vaihdella. (Hirsjärvi & Hurme 2000: 47-48.)

Haastateltaviksi valittiin aiemmin ohjaamamme Kohtaamistaideryhmän osallistujat. Ryhmä muodostettiin aikuisista, joilla on masennusdiagnoosi. Ryhmäläiset ohjautuivat ryhmään vapaaehtoisina Vantaan kaupungin työntekijöiden, kuten Itäisen mielialahäiriöpoliklinikan depressiohoitajien ja perheneuvolojen työntekijöiden välityksellä. Tärkeänä tekijänä ryhmäläisten valinnassa oli se, että osallistujien masennus ei saanut olla akuutissa, toimintaa estävässä vaiheessa. Ryhmä oli ensimmäinen masentuneille suunnattu Kohtaamistaideryhmä. Ryhmänohjaukset olivat osa muita opintojamme, eivätkä näin ollen ole osa opinnäytetyötämme.

## 8.2 Haastateltavien taustatiedot

Haastateltavat ovat Kohtaamistaideryhmään syksyllä 2010 osallistuneita masennustaustaisia aikuisia. Yhteensä haastateltavia oli viisi. Yhteisenä nimittäjänä ryhmään osallistujilla oli eriasteinen masennusdiagnoosi. Masennuksen vaikeusaste oli lievistä vaikeaan masennukseen. Yhdellä osallistujalla ei ollut suoranaisesti masennusdiagnoosia, vaan hänellä oli diagnosoitu post-traumaattinen stressihäiriö, johon liittyi masennusoireita.

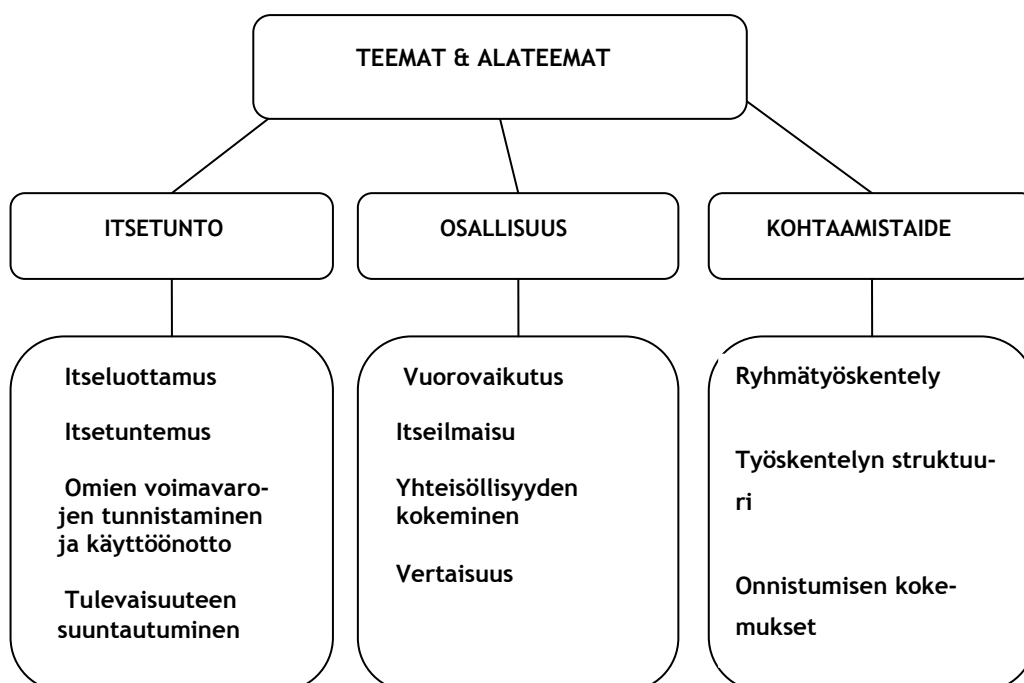
Haastateltujen ryhmäläisten hoidon saannissa oli myös suuria eroja masennuksen eri ilmene-  
mismuodon ja vakavuuden takia. Osa haastatelluista oli saanut sekä lääkehoitoa, että terapi-

aa siinä missä osa oli turvautunut omatoimiseen avun etsimiseen esimerkiksi erilaisesta ryhmätoiminnasta.

Haastateltavien lähtökohdat ja elämäntilanteet ryhmään osallistuttaessa olivat erilaisia. Oma tilannettaan kuvailtaessa ja syitään ryhmään osallistuttaessa osallistujat kertoivat muun muassa yksinäisyyden tuntemuksista ja ryhmämuotoisen työskentelyn mielekkääksi kokemisesta. Ryhmästä ajateltiin löytyvän apua yksinäisyyden tuntemuksiin ja sen ajateltiin täyttävän kaipuuta ihmisten kohtaamiseen. Ryhmästä haettiin myös aikaa itselle, vastapainoksi perhe-elämälle. Toisaalta osa ryhmään hakeutuneista tuli siihen ilman suuria ennakkoodotuksia. Yksi kertoi kiinnostuneensa Kohtaamistaiteesta menetelmänä sen kuvallista ilmaisuhyödyntävän työskentelytavan takia. Yksi ryhmäläisistä taas tuli ryhmään depressiohoitajan suosituksesta ilman oma-aloitteista hakeutumista. Kohtaamistaideryhmä kokoontui yhteensä kahdeksan kertaa. Haastatelluista kolme osallistui jokaiselle ryhmäkerralle. Yksi oli mukana kuudella kerralla ja yksi neljällä.

### 8.3 Haastattelun teemat

Haastattelumme pääteemat ovat voimaantumisen, masennuksen ja taidetyöskentelyn teorioista johdetut itsetunto ja osallisuus. Kolmantena teemana työssämme on Kohtaamistaide. Teemat ja alateemat näkyvät kaaviosta 2.



Kaavio 2: Teemat ja alateemat

Itsetunnon alateemoina ovat itseluottamus, itsetuntemus, omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttöönotto sekä tulevaisuuteen suuntautuminen. Osallisuuden alateemoina taas ovat vuorovaikutus, itseilmaisu, yhteisöllisyyden kokeminen ja vertaisuus. Kohtaamistaiteen alateemoina ovat ryhmätyöskentely, työskentelyn struktuuri ja onnistumisen kokemukset. Haastattelukysymykset muodostetaan näiden alateemojen perusteella.

#### 8.4 Haastattelukysymysten muodostuminen

Haastattelukysymykset muodostettiin niin, että ne parhaiten vastaisivat alateemoja. Kysymykset jätettiin teemahaastattelun periaatteiden mukaan avoimiksi, jotta tavoitettaisiin mahdollisimman hyvin haastateltavien oma kokemus ja jotta kysymykset eivät johdattelisi haastateltavia. Haastattelukysymykset ovat numeroituina liitteessä 2. Kaaviosta 3 on nähtävissä haastattelukysymysten vastaavuus teemoittain ja alateemoittain. Teemojen osittaisesta päällekkäisyydestä johtuen yksi kysymys voi olla monen eri teeman alla.

<b>Teemat &amp; alateemat</b>	<b>Vastaavat haastattelukysymykset</b>
<b>ITSETUNTO</b> Itseluottamus Itsetuntemus Omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttöönotto Tulevaisuuteen suuntautuminen	<b>7, 8, 15, 16, 17</b>
<b>OSALLISUUS</b> Vertaisuus Vuorovaikutus Itseilmaisu Yhteisöllisyyden kokeminen	<b>5, 6, 7, 8, 11, 12</b>
<b>KOHTAAMISTAIDE</b> Onnistumisen kokemukset Ryhmätyöskentely Työskentelyn struktuuri	<b>5, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16</b>

Taulukko 1: Haastattelukysymysten muodostuminen

## 8.5 Haastattelujen toteutus ja aineiston purkaminen

Haastattelut toteutettiin tammikuussa 2011 kahtena erillisenä päivänä. Ensimmäisen päivän aikana haastateltiin kolme ryhmäläistä ja toisena päivänä kaksi. Haastattelut kestivät puolesta tunnista tuntiin ja ne nauhoitettiin. Nauhoitteet litteroitiin ja jaoimme työn siten, että kummallakin oli litteroitavanaan kaksi ja puoli haastattelua. Litteroinnin aikana haastatteluis- ta poistettiin sisällön kannalta ylimääräisiksi tulkitsemiamme puhekielen täytesanoja, kuten niinku ja tavallaan, mikä helpotti sisällön analyysiä. Analyysiä varten aineistosta poistettiin myös muut tunnistamista helpottavat tekijät, kuten henkilökohtaiset murteelliset ilmaisut. Haastattelut nimettiin uudelleen niiden erottamiseksi toisistaan kirjaimella H ja satunnaisella järjestysnumerolla 1-5.

Aineisto luokiteltiin niin, että jokaista teemaa vastasi oma luokka.

- Itsetunto = Puhetta itsestä ja omista sisäisistä prosesseista
- Osallisuus = Puhetta ryhmästä ja yksilöiden välisistä prosesseista
- Kohtaamistaide = Puhetta taidetyöskentelystä tai muusta selkeästi menetelmään kuuluvasta

Jokaista teemaa vastaamaan valittiin väri, jolla teema merkittiin litteroituun aineistoon. Aineistoa analysoitiin teorialähtöisesti ja siitä pyrittiin nostamaan esille haastateltavien merkittäviksi painottamat asiat. Olimme jo ennen haastatteluita hahmottaneet voimaantumisen ja Kohtaamistaiteen yhteistä kehystä ja totesimme, että haastatteluissa saamamme aineisto tuki tätä teoriaa.

## 9 Haastatteluaineiston analyysi

Aineiston analyysi tehtiin pääasiassa teorialähtöisesti, koska olimme määritelleet teemat ja alateemat, joiden mukaan analyysiä lähdettiin rakentamaan. Analyysissä on kuitenkin myös aineistolähtöisiä piirteitä, sillä nostimme valmiiksi määriteltyjen teemojen lisäksi käsittelyyn myös pelkästään aineistossa esiintyneitä ilmiöitä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Analyysiä tehdessämme työskentelimme yhdessä, jolloin pystyimme jatkuvasti keskustelemaan analyysin sisällöstä ja olimme samaa mieltä aineistosta esille nostettavista asioista. Olimme molemmat tutustuneet litteroituun aineistoon ennen tätä, joten molemmilla oli selkeä kuva aineiston sisällöstä jo ennen analyysin aloittamista.

Luokittelimme haastatteluaineiston kolmeen pääteemaan, jotka määräytyivät teorian mukaan; itsetunto, osallisuus ja Kohtaamistaide. Lisäksi kaikkia teemoja yhdistäväksi alatee-

maksi haastatteluista nousi Kohtaamistaitteeseen kuuluva palaute. Itsetuntoon luokiteltiin puhe itsestä ja omista sisäisistä prosesseista, osallisuuden puhe ryhmästä ja yksilöiden välisistä prosesseista ja Kohtaamistaitteeseen puhe menetelmästä. Puhe palautteesta jaettiin pääteemojen mukaan riippuen mistä näkökulmasta sitä käsiteltiin. Analyysi rakennettiin pelkistämällä haastatteluissa esiintyneet alkuperäisilmaukset kokonaisista lauseista ydinsanoiksi. Ydinsanat luokiteltiin haastatteluista yhteisesti nousseisiin alateemoihin, jotka jaoteltiin pääteemojen alle. Ilmaisujen yleisyyttä mittasimme merkitsemällä usein mainitut ydinsanat plus -merkillä. Näin erotimme ydinsanat, jotka useampi haastateltava koki tärkeänä. Analyysi rakentuu sekä näistä useamman haastateltavan esille tuomista kokonaisuuksista että yksittäisistä kommentista, jotka koimme opinnäytetyön aiheen kannalta merkittäviksi. Koska tutkimme kokemuksia, on mielestämme yhdenkin haastateltavan kertoma asia yhtä tosi kuin kaikkien yhteisesti mainitsema.

Totesimme, että sekä pääteemat että alateemat työssämme ovat osittain päällekkäisiä ja niiden täydellinen erottaminen toisistaan haastateltavien kokemuksissa on mahdotonta. Tästä syystä analyysissä ei kaikilta osin edes pyritä jaottelemaan aineistoa tiukasti tiettyjen teemojen alle. Seuraavassa analyysissä avaamme haastatteluaineistoa kuitenkin pääteemojen alla, erotellen teemoja silloin kun se on mahdollista ja toisaalta nostamalla esille teemojen välisiä yhteyksiä.

## 9.1 Itsetunto

Määrittelimme teoriaosuudessa itsetunnon alateemoiksi:

- itseluottamus
- itsetuntemus
- omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttöönotto
- tulevaisuuteen suuntautuminen

Kaikki määritellyt alateemat nousivat esille haastatteluista. Valmiiksi määriteltyjen alateemojen lisäksi haastatteluista nousi tärkeänä alateemana työskentelyyn kuuluva palaute.

Itseluottamuksen ja itsetuntemuksen alateemoihin liittyen muutamat haastatellut kertoivat, että Kohtaamistaitteessa joutui käsittelemään itseään koskevia asioita ja tutkiskelemaan omia rajojaan ja arvojaan.

*"Kyllä tässä on niinku joutunut kohtaamaan itsensä, ja on saanu vahvistusta jotenki tähän omaan persoonaansa, siis ei sellasta itsestä vahvistusta vaan niinku semmosta avaroittavaa vahvistusta." H4.*

*"No kyl tää jotenki on vahvistanu sitä, et ne mun jotkut arvot tai unelmat... on oikeita... et kaikilla on lupa olla ja jokaisella on jotain annettavaa ja tavallaan sillon joutuu myös itsessään miettimään ja niinkun oppimaan asioita, jotka ei välttämättä oo ihan helppoja... kyllä tää niinkun vahvisti sitä jotenkin tää lähestymistapa, että on niinku oikeessa suunnassa itsensä kanssa ja omien arvojen kanssa... Kyllä mä uskon, et ehkä olen vähän vahvempi siinä, että katson mihinkä menen ja mihinkä en mene ja mihin sitoudun ja mihin en sitoudu." H5.*

Itsetuntemukseen liittyen osa haastateltavista tunnisti myös negatiivisia ajattelu- ja toimintamallejaan. Haastatellut kokivat itselle asetettujen korkeiden vaatimusten hankaloittavan toimimista. Ryhmän aikana kuitenkin koettiin itsekriittisyyden vähentyneen.

*"... et se, että ylitti itsensä siinä, että uskaltautu tuottamaan sitä omaa tuotosta siihen paperille ja sitten niinku se, että kyl se ensimmäinen askel ja sitte se, että sai vielä myönteistä palautetta niinkin paljon, niin se oli jotenkin kans merkittävää." H2.*

*"... et ku tietää, et mihin suuntaan se asia pitää korjata niin se ei ottanu mua niinku niin paljon pannuun. Et ku sen tietää, et sen pystyy ite korjaamaan, niin sitä ei ehkä ollu sitten niin kriittinen itseänsä kohtaan." H4.*

Usea haastateltava nosti esille myös sen, että ryhmätyöskentelyn kautta osasi havainnoida ja arvioida omaa käyttäytymistään muilla toiminta-areenoilla ja pohtia, miten omaa malliaan voisi muuttaa toiset huomioon ottavammaksi ja hyväksyvämmäksi.

*"Et siinä (Kohtaamistaideryhmässä) on löytäny itsestään semmosia määrättyjä piirteitä, joita sitten on alkanu peilaamaan myös niinkö, että käyttäydynkö mä vaikka tässä jossain ihan toisen tyyppisessä tilanteessa, niin näkykö mun persoonasta tää, että mä ihmettelinki, että hui miten se ton teki, ei toi oo nyt mun maun mukanen. Ja sen työstäminen sitten, että kuinka hyvältä sitten tuntu alkaa katsomaan sitä, kuinka toiset tekee siihen sun työn päälle ja niinku vaikuttaa siihen." H1 .*

*"No ainakin tietosuus siitä, että pitäis olla suvaitsevaisempi, on vahvistunut ja jotenkin huomaa, et siitä pitäs siitä omasta tiukkapiposuudestaan vähän helittää... et siis tiettyä tämmöstä positiivisempaa ajattelutapaa on näkyvissä siis ainakin tällä tavalla häivähdyksen omaisesti." H4.*

*"Kyl must tuntuu, et siinäkin joku asia vahvistu, että haluaisi tuoda omaan elämään jotenki sitä vuorovaikutuksen opettelemista uudella tavalla, että ilmasee itteään ja sitten vastaavasti ottaa sitä palautetta vastaan tai jotenki antaa toiselle sen tilan ilmasta itseään... Kunnioittaa itseään semmosena kun on ja kunnioittaa toisia, ainakin yrittää pyrkiä siihen." H5.*

Kaikkien haastateltavien puheissa aikajana suuntautui voimakkaammin nykyhetkestä tulevaan kuin menneeseen. Haastatellut kokivat tärkeänä sen, ettei ryhmässä keskitytty masennuksen syiden puimiseen ja jo tapahtuneiden asioiden läpi käymiseen.

*"... niinku sinne taaksepäin meneminen tuntu mun mielestä hyvin turhalta. Et siinä (ryhmässä) me oltiin tehty jotain, silleen siinä pienessä menneessä hetkessä. Nii se oli se pointti. Et niinku millä tavalla se olis parantanu mun niinku sitä, mitä on ennen ollu, nii tottakai se tekee sitäkin, kun taaksekin päin käsittelee mutta enemmän niinku lähtien siitä hetkestä eteenpäin." H1.*

*"Mun mielestä se oli tavallaan hyväkin siinä ryhmässä, että mä koin sen painotuvan siihen hetkeen, sen hetkiseen tekemiseen... Koska sinne taaksepäin luotaaminen yhtäläillä siihen masennukseen, niin mun mielestä ei oo tarpeellinen." H1.*

*"...enemmän merkitsi se aika ja se tilanne missä oltiin kuin se tausta." H2.*

Osalla haastatelluista heräsi ajatuksia siitä, miten voisi tulevaisuudessa hyödyntää ryhmässä vahvistuneita voimavaroja kuten taiteellisia tai sosiaalisia kykyjä. Kohtaamistaideryhmän aikana haastateltavat kokivat tunnistavansa omia voimavarojaan ja pohtivat niitä.

*"... aukes yks puoli siitä niinku elämästä ehkä uudelleen, niinku se tämmönen käsillä tekeminen ja tuottaminen ja maalaaminen, mikä on ollu aikalailla unohduksissa välillä." H2.*

*"... kyllä mulla sellanen olo on, että mä oon niinku käsillä tekijä vaikka mä en oo sitä puolta niinku itsessäni kauheesti käyttänyt, niin tässä sitten huomaa, että kuinka mukavaa jotenki, et kuitenkin niinku itsellä vahvat kädet, voimakkaat kädet, joilla tehdä asioita." H5.*

Kaikki haastateltavan kokivat palautteen tärkeäksi itsetunnon teemaan liittyen. Sen koettiin antavan uutta näkökulmaa omaan työhön ja vahvistavan itsetuntoa tuomalla myönteistä ajattelua elämään.



*"...kyllä se (saatu palaute) varmaan niinkun itsetuntoa kohottavasti vaikutti, et itse ois varmaan nähny sen oman tuotoksensa vähän negatiivisemmassa mielessä ja sitten kun kuuli sitä toisten palautetta, niin se sai vähän jotenkin niinku valosampia sävyjä se oma tuotos." H5.*

*"Se toisen ihmisen näkökulma siihen työhön ja mitä se näkee siinä, niin se aina laajentaa sitä omaa. Et ku sitä on niin oman itsensä vanki... et sitä pystyy lopujen lopuks omassa mielessään vaikka aatella, että toi on huono, toi on huono, toi on huono. Ja siitähän pääsee helpommin eroon jos toinen tulee siihen ja sanoo, että: ookko huomannu, täs on tämmönen kohta, joka musta on kiinnostava. Niin se kumminki vaikuttaa sillä tavalla, että sä alat katsomaan, että oisko siinä." H1.*

*"Et siinä kumminki niinku, vaikka se prosessi oli hidas ja niitä palautumia tulis vasta jälkeenpäin, niin kyllä ne on jonkun jäljen jättäny tai siis semmosen siemenen tonne mieleen, et omaa käyttäytymistä esim. ajatellen, et miten sitä pystyy niinku hyödyntämään omassa elämässään sitte. Yhtälailla työyhteisössä ku vapaa-ajan tilanteissa. Siis se myönteinen palaute on, se vahvistaa ihmistä, niin sitä kautta tuo niinku myönteisyyttä sitte elämään." H4.*

Itsetuntoa vahvistavana useimmat haastateltavat näkivät myös sen, että annettu palaute otettiin kunnioittaen vastaan. Palautteesta oltiin kiitollisia ja se tuntui hyvältä vaikkakin erityisesti ryhmän alussa sen aitoutta epäiltiin. Useat haastateltavat kokivat saaneensa palautteosuudesta vahvistusta omaan persoonaan ja uskallusta tehdä rohkeasti omaa työtä.

*"... oli kiva, et siihen oli annettu tilaa, et sai antaa palautetta. Ja sitten se, että oli ainakin koko aika kuitenkin se olo, et toiset otti sen, et sitä niinku kunnioitettiin ja se kuultiin se palaute, et toki se sillä tavalla omaa itsetuntoakin lisäsi, että sitä ei niinku jotenki torjuttu vaan se otettiin ihan vakavasti vastaan, mitä sano." H5.*

*"Aluks sitä oli vaikee nähä, et niinku ottiks ihmiset tosissaan sitä palautetta mut jotenki niinku kerta kerralta se tuntu, että kun itekkin sai sitä positiivista palautetta niin tiesi miten hyvältä se tuntuu ja anto mielellään muillekin positiivista palautetta... alko jotenki niinku uskomaan itekkin siihen, että sitä niinku osaa tehdä ja se oma näkemys nähdään niinku merkittävänä..." H2.*

*"... kun teet jotain ja saat kiittävää palautetta, niin tuntuu heti paljon enemmän onnistuneelta." H3.*

*"Et vaik mä kuinka tiedostan, että minä en ole niin surkea kun yritän kauheesti vakuutella sitä kaikille, että oon surkea vaikka mä tiedän, että en ole. Niin tämä (ryhmän antama palaute) myös vahvisti sitä, että en ole surkea." H4.*

## 9.2 Osallisuus

Teoriaosuudessa osallisuuden alateemoiksi määriteltiin

- vuorovaikutus
- itseilmaisu
- yhteisöllisyyden kokeminen
- vertaisuus

Muutama haastateltava mainitsi vuorovaikutuksen kehittyneen ryhmän aikana. Ryhmän ilmapiirin kaikki haastateltavat kokivat turvalliseksi. Ryhmää kuvailtiin mm. hyväksyväksi, sallivaksi ja lämpimäksi. Omia mielipiteitä uskallettiin tuoda ryhmässä esille. Useat haastatelluista kertoivat ryhmän henkilökemioiden toimineen ja muutama mainitsi toisaalta nauttineensa ryhmän heterogeenisuudesta. Rennoksi ja lempeäksi kuvailtu ilmapiiri edesauttoi useiden haastateltujen mukaan onnistumisen tunteita ja ryhmään oli joka kerralla mukava tulla.

*"Siis sitä tuli niinku uudestaan, kun sen tiesi sitten, et se on oikeestaan niinku hauskaa. Vähän samaan tapaan kun mä raahaudun kerran viikossa muihin harrastuksiin ja sinne mennessä voi olla, et hitto soikoon, et taas pitää mennä mut ku sen tietää kuinka paljon sitä henkisesti virkistyy siinä... et saman tapaset fiilikset tuli tästä..." H4.*

Tärkeänä tekijänä ryhmän hyvässä ilmapiirissä koettiin se, ettei ryhmäläisillä ollut ennakkosenteita toisiaan kohtaan vaan jokaista kunnioitettiin sellaisena kuin hän on. Kunnioittava ja kuunteleva ryhmä herätti monissa haastatelluissa arvokkuuden tunteen.

*"... mä sain vaikutelman, että kaikki pyrki kunnioittamaan, kaikki halus säilyttää sen luottamuksen, kaikki halus olla kannustavia." H1.*

*"Ku kukaan ei niinku teilannu. Tavallaan tuli sellanen tunne, et on arvokas." H4.*

Tasavertainen itsensä ilmaiseminen koettiin ryhmässä monen haastateltavan mielestä tärkeänä ja sitä perusteltiin mm. sillä, että jos vain kuuntelee, ei anna itsestään ryhmälle. Yhdessä tekeminen ja ryhmä toimintatapana nähtiinkin lähes tärkeämpänä kuin tekemisen sisältö.

*"Voi mun mielestä se (ryhmyöskentely) oli kaikista ihaninta tässä Kohtaamistaide -ryhmässä... mä koen isona rikkautena, et se painottu niin." H1.*

*"Et sitten kun meil oli näitä ryhmitöitä ja yksilötöitä, niin aina ne ryhmyöt jotenki anto enemmän..." H1.*

*"Musta on hirveen tärkeä semmonen, että kun ihmiset kohtaa toisiaan niin, et kaikki saa olla siinä, ettei jotenki joku jää ulkopuolelle vaan, et jokaisella on annettavaa toinen toisilleen. Niin musta ne tuli just tässä, et oli se kunnioitus jokaista kohtaan ja sit se tasavertaisuuden tunne, et kukaan ei päässy liikaa jotenki määräämään vaan jokainen tuli kuulluksi ja nähdyksi ja huomioituksi." H5.*

Yhteisöllisyyden kokeminen ryhmässä näkyi haastatteluissa motivaationa ja sitoutumisena ryhmään. Ryhmäläiset olivat kiinnostuneita toisistaan ja alussa tehty kuulumisten vaihto koettiin tärkeänä. Vaikka ryhmästä olisi ollut paljonkin poissaoloja oli kuitenkin tunne siitä, että kuuluu ryhmään ja on mukana ryhmän hengessä.

*"... tää oli musta kypsä ryhmä... et tässä niinku joku semmonen yhdistävä tekijä oli, että jokainen omalla tavallaan sitoutu tähän ja oli yhteistyössä mukana... et se kypsä ryhmä tarkoittaa sitä yhteistyötä." H5.*

*"...alussa se lyhyt kuulumisten jakaminen oli kuitenkin ihan hyvä, että tiesi vähän niinku, että jos jollakin oli jotakin isompaa mielessä ja vähän niinku toi sitä ryhmää yhteen." H2.*

*"...vaikka oli pois, niin sitte ku pääsi niin tuli semmonen olo, että ehkä oli jotenki niinku kannettu ajatuksissa kuitenkin mukana vaikei ollu (mukana)... Semmonen olo, että kuitenkin oli jotenkin ilmapiirissä mukana." H3.*

Muutamit haastatelluista nostivat positiivisena seikkana esille myös tutustumisen uusiin ihmisiin ja tulevaisuudessa toivoikin yhteydenpidon jatkumista ryhmän jälkeen.

*"Ja kyllä ihmiset on sillä tavalla niinku kohdanneet toista, että... jos vaan voimavarat antaa periksi, niin haluaisi vielä niinku nähdä, kuulla toisista. Ja se on myös, vaikka se meneeki niinku tavallaan ulkopuolelle sen Kohtaamistaidetapaamisen mut se saattaa kumminki heijastaa jotain... siitä ryhmänä olemisesta." H1.*

Vertaisuus ilmeni yhteisen masennustaustan tiedostamisena ja osallistujien keskinäisenä kuntoutumisen vaiheen vertailuna. Yhteneväinen tausta nähtiin merkittävänä toisen kokemusmaailman ymmärtämisessä mutta masennuksen ei kuitenkaan koettu määrittävän tai rajaavan ryhmää. Kaikki haastatellut kokivat, että ryhmässä oli halutessaan mahdollista käsitellä omaan masennukseen liittyviä asioita. Pääasiassa ryhmässä kuitenkin keskityttiin voimavarojen tukemiseen, joka nähtiin positiivisena lähestymistapana.

*"Se (masennus) ei millään tavalla leimannu eikä siihen sitten sillä tavalla saanu sitä vertaistukee ehkä sen takia... Se (masennus) ei mun mielestä leimannu tätä ryhmää ollenkaan. Ja mä koen sen kyllä positiivisena." H1.*

*"...nyt ehkä sitten tyyty siihen, että kaikilla on sama tausta, että ei siitä tarvitsen enempää tietää jos ei niinkun, tai jos joku ois halunnu välttämättä siitä ruveta kertomaan niin en mä nyt koe, et se ois niin paha asia ollu..." H2.*

Ryhmä toimi itsereflektion tukena muutamalla haastateltavalla vahvistamalla ymmärrystä omasta jo edenneestä kuntoutumisesta. Oman tilanteen selkiytyminen auttoi ymmärtämään, että voi tukea muita samaan suuntaan.

*"Ehkä se (ryhmä) vahvisti niinku sitäkin, että ei tässä enää niin syvällä olla siinä niinku masennuksen kourissa ja että pystyy tekemään ja jakamaan ja pystyy muillekin antamaan." H2.*

*"...tuntu sellaselta, että jos oli ollu uupunu olo niin sitten tuli semmonen olo, että mä en olekaan kauhean uupunu verrattuna johonkin toiseen henkilöön... eli vahvisti sitä, että voin aika hyvin, että se oli toisaalta ikävä mutta toisaalta ihan kiva huomata, että oikeestaan arjen hallinta ja muu on niinku aika vakaalla pohjalla ja ehkä sit heräs sellasii muistojaki... tai jotain flashbackejä, et nii, et must on tuntunu tolta ja vielä niinku paljon huonommalta joskus ja, et hitsi viekään aika hyvin menee, että semmosiiki ajatuksia sitten vahvisti." H3*

Osallisuuteen liittyi kaikkien haastateltujen puheissa vahvasti myös palaute. Ryhmän aikana usealle haastatelluista rakentui tiedostus palautteen tärkeydestä. Koettiin muiden ilahtuvan annetusta palautteesta ja omakin mieli koheni, kun näki voivansa tuottaa hyvää mieltä toisille. Suurin osa haastatelluista mainitsi kokeneensa, että annettu palaute otettiin vastaan vakavasti. Usea haastatelluista sanoi että annettua palautetta mietittiin, kunnioitettiin ja työstettiin.

*"Ja sitten niinku, että yhtälaillla itse koki, että anto onnistunuttakin palautetta, koska sitten kun ihmisten kanssa on puhunu, niin tuntuu, että se on niinku vaikuttanu niihin sillai positiivisesti." H1.*

*"Et vähintään yhtä kivaa oli se, että nähä miten toiset sai palautteesta jotakin iloa kuin sitten se oma, vähän niinkun jouluna, että yhtä hauskaa kun muut avaa paketteja. Että ehkä jossain kohtaa tuntu, et se oli vielä paljon suurempi anti jos näki, että toisella on ollu selkeesti ikävä aamu tai ikävä edeltävä viikko... nii et sitten kun näki, et miten sen henkilön mieli koheni siinä, nii tietysti se tekee hyvää sillä, että omakin mieli kohenee siinä vähän niinkun kaupan päälle. Mut ihan puhtaasti se ilo toisen semmosesta helpottuneesta olost, ni se oli aika iso anti minusta." H3.*

### 9.3 Kohtaamistaide

Kohtaamistaiteen alateemoiksi määriteltiin

- Ryhmätyöskentely
- Työskentelyn struktuuri
- Onnistumisen kokemukset

Lisäksi haastatteluista nousi määriteltyjen teemojen lisäksi uutena vahvasti esille työskentelytapaan kuuluva voimavarakeskeisyys.

Lähes kaikki haastateltavat mainitsivat ryhmätyöskentelyn tärkeimpänä antina Kohtaamistaiteen menetelmässä. Monet mainitsivat myös, että ryhmäläisten välisten prosessien lisäksi tärkeää oli se, miten ryhmää ohjattiin ja rajattiin jo ennen ryhmän alkua. Lähes kaikki haastatellut mainitsivat tärkeäksi, että ryhmän tarkoitus ei-terapeuttisena ryhmänä oli selvennetty ja heille oli annettu tilaisuus kysellä ryhmään liittyviä asioita.

Kohtaamistaideyöskentelyn struktuurista useat haastatellut nostivat esille ohjeistuksen vaiheittaisuuden tärkeyden. Vaiheittaisuus toi työskentelyyn turvallisuutta, joka yhdessä Kohtaamistaiteelle ominaisten tekniikoiden kanssa helpotti osallistumista.

*"... mulle sopi hirveen hyvin se, et välttämättä ei tienny, et mikä on lopputulos, et se metodi siinä, et tehään yks vaihe ja sit siirrytään johonkin seuraavaan vaiheeseen, nii mulle sopi äärimmäisen hyvin just sen takii ku oli niin vieras tämä ilmaismuoto ja muutenki..." H4.*

*"...vaatimustaso oli matala ja se, että oli valmiiks annettu tehtävä ja valmiit niinku ne välineet, ettei tarvinu ite mieltä, että miten tässä alkaa tehdä ja mitä tekemään..." H2.*

Muutamit haastatellut kokivat taidetyöskentelyn taustalla olevan prosessin tärkeämpänä kuin lopputuotoksen. Eräs haastatelluista totesi ohjeistuksen vaiheittaisuuden mahdollistaneen rauhallisen syventymisen prosessin kaikkiin vaiheisiin.

*"Siis tavallaan ku ties ikäänku sen taustatarinan, et mikä siellä on ja sit lopputulos on tällanen näin, niin niihin pääsi jotenkin paljon paremmin sisään, et vaik ei pääse tekijän pään sisään, niin se lopputulos, se toisen työ anto itselleen myös tämmösiä ahaa-elämyksiä... Et ne (työt) synty täsmälleen samanlaisessa tilanteessa, niin on niinku tärkeitä." H4.*

*"Ja just siinä työskentelyssä kun otetaan joku yks väline ja siihen aluksi keskitytään ja sitten niinku ei tavallaan tiedä, miten se jatkuu se työskentely... tai sitten, kun oli tää huovutustyö niin siinä valitaan se kivi niinku määrätyin ajatuksin, tietämättä, että mitä sillä sitten loppujen lopuksi tehdään. Että hoksasin sen, että se sai tavallaan se välivaihe enemmän arvoo siinä kuin, että mä olisin esims tienny, että sen kiven päälle huovutetaan, koska silloin se olis se huovutus ollu siinä se määräävämpi." H1.*

Muutama haastatelluista mainitsi, että Kohtaamistaitteen struktuuri ei kuitenkaan estänyt omaa luovuutta. Päinvastoin todettiin, että turvalliset, määritellyt rajat auttavat toteuttamaan omaa näkemystä ja herättävät luottamusta.

*"Se oli musta jotenkin mielenkiintosta ja sitten niinku jotenkin psykologisesti viisaasti rakennettuja nää työskentelytavat, et se herätti jotenki luottamusta." H5.*

*"Mun mielestä aina, kun laitetaan jotkut rajat, niin se vapauttaa jotain toista aluetta. Eli jos ois ihan semmonen niinku vapaa tilanne, et sä saat paperia ja kynän, et: tehkää mitä vaan, niin silloin sä oisit joissain tilanteissa rajallisempi, et sä tavallaan niinku laajennat sitä, niitä tekniikoita, niitä materiaaleja, sitä aihetta, mikä annetaan. Mut jos sul ois aivan vapaa, nii se jäis semmoseks... sä et menis siihen teemaan niinku niin sisälle. Et se niinku se määrätty rajaaminen on hyvä ja helpottaa sitä työskentelyä." H1*

Eräs haastatelluista mainitsi virittäytymisen työskentelyyn olevan tärkeää ja purun kokoavan työskentelykerran ehjäksi kokonaisuudeksi.

*"Nii jos mä aattelen, et aloitekyvyttömät ihmiset tulee niin siis aivan loistavaa, että siihen (työskentelyyn) herätellään pikkuhiljaa ja pitäisin niinku tärkeänä." H4.*

Taidetyöskentelyllä useat haastatellut mainitsivat olevan positiivisia vaikutuksia; sen kerrottiin saavan unohtamaan arkipäivän asiat ja uppoutumaan käsillä olevaan hetkeen. Työskentely koettiin jopa niin tärkeänä, että muutama haastatelluista olisi toivonut sille suurempaa osaa struktuurissa.

*"No se oli jotenki aluks vaikee ruveta tekemään, tai mieltii, et minkä näköstä jälkeä siitä tulee mutta sitte muutaman kerran jälkeen sitä niinku huomaa, että hävis tavallaan se ajan ja paikan taju... ja se jotenki tuotti tyydytystä, että sai niinku tuotettua... ja, että niinku arkipäivän asiat unohtu hetkeks ihan kokonaan." H2.*

*"Aika oli tietysti aina liian lyhyt... et se olotila tässä ryhmässä tehdessä oli niin semmonen... tai mulla vie aina tämmönen piirtäminen, maalaaminen ajantajun. Nii aina tuntuu, että sitä vois tehdä vaikka kuinka paljon." H1.*

Lähes kaikki haastatellut totesivat kymmenen viikon jakson olevan ryhmän kestona minimi. Osa sanoi, että Kohtaamistaitteessa käsiteltäviin teemoihin pääsisi syventymään paremmin pidempikestoisessa ryhmässä ja yksi haastatelluista esitti myös, että ryhmä voisi kannatella pimeään vuodenaajan yli ja jatkua kevääseen saakka. Kohtaamistaitteiden mainittiin muutamassa haastattelussa erittäin hyväksi menetelmäksi erityisesti mielenterveyskuntoutujille. Sitä luonnehdittiin tervehdyttäväksi ja rakentavaksi tavaksi auttaa ihmisiä. Osa haastatelluista näki voimavarakeskeisyyden erityisen tärkeänä myös siitä syystä, että Kohtaamistaitteen kymmenen viikon raamissa ei koettu olevan aikaa käsitellä ongelmia syvällisesti ja loppuun saakka.

*"Ihan ku siinä alkukeskustelussakin tuli esille se, että ei pyritäkään siihen, että tää olis semmonen terapiaryhmä, jossa luodattas niin syvälle, että siinä menis sitte päiväkausia, kuukausikautia, sen työstämiseen." H1.*

*"Se, et sen asian (masennus) kanssa jää niinku liikaa yksin, niin sillon se on huono asia mut jos siinä on niinku tavallaan joku tämmönen tuki, niin tää on hirveen tervehdyttävä tapa, tai semmonen jotenki hyvä, rakentava tapa auttaa ihmisiä." H5.*

*"... tää on ollu hirveen positiivinen kokemus, et musta tää on hieno lähestymistapa... tää voisi olla niinku ryhmänä pidempi, jos ois jollain vakavalla masennusdiagnoosilla tai esimerkiksi joillekin mielenterveyspuolen ihmisille niin ihan äärettömän hieno menetelmä." H5.*

*"Nyt ku aattelee tällasta masennusryhmää, nii tähän on oikeestaan aika hyvä lähtökohta alottaa syksyllä, ku tulee se ankein vuodenaika... et jatkuis jonkin verran sitten kevääseen kohti, et tulis tää parempi vuodenaika, niin sillä voisi olla vielä enempi semmosta positiivista vaikutusta, et se päättyis semmosena hyvänä vuodenaikana, kun valo lisääntyy niin ihminen muutenkin herää horroksesta ja kaamosmasennus väistyy..." H4.*

Muutama haastatelluista kertoi Kohtaamistaideryhmään osallistumisen virkistäneen ja tuottaneen elämään positiivista sisältöä, joka aktivoi tekemään mielihyvää tuottavia asioita myös ryhmän ulkopuolella.

*"... oli enemmän sellasia päiviä, et mä en mee töitten jälkeen kotiin ja avaa sitä telkkaria ja hae sitä sapuskaa siihen ja istu siinä sitte se kapula kädessä lopun iltaa tuijottamassa sitä laitetta vaan minä saatoin laittaa musiikin soimaan, joka sitte herättelee mulle niitä tunnetiloja ihan erilailla ku tämmönen maalausten tuijottelu... sitä alkoi elämään, jos nyt tämmöstä kuvausta voisi käyttää, eikä ollu ihan zombina siellä kotona." H4.*

Kaikki haastatellut kertoivat saaneensa onnistumisen kokemuksia ryhmän aikana. Erityisesti onnistumisen kokemuksia ruokki muun ryhmän antama positiivinen palaute. Osassa haastatelluista onnistumisen kokemukset herättivät hämmennystä ja yllättyneisyyttä. Palaute auttoi kaikkia ryhmäläisiä näkemään omat työnsä uudessa valossa ja osa mainitsi sen auttaneen kyseenalaistamaan omaa asennettaan.

*"Ja sitten tavallaan ku tehtiin se työskentely, niin sen jälkeen se palautteen antaminen ja saaminen, se oli mun mielestä se iso asia." H1.*

*"Niin omituista, et tämmöstäkin pysty niinku tuottamaan jollain siedettävällä tavalla ja todellaki siel oli pari semmosta tuotosta, johon sit itekki oli tyytyväinen, nii aivan käsittämätöntä!" H4.*



*"(merkityksellistä oli) Että niinkun minäkin pystyin tulkitsemaan tällä tavalla. Se kyllä on niinku edelleenkin mulle se kaikist suurin hämmästyks... Ja tavallaan siihen liittyen niin vielä se, et sai semmosta positiivista palautetta." H4.*

Työskentelytavan paineeton ja vaatimukseton ilmapiiri mahdollisti joidenkin haastateltavien mukaan osaltaan onnistumisen kokemusten syntymistä.

*"Ei ollu semmosta painetta, että ois pitäny tuottaa jotenki, tai et sen oman tuotoksen ois pitäny olla jollain tavalla jotku kriteerit täyttävä." H2.*

*"Niin, et ku se lopputuotoksen taiteellisuus ei ollu mikään lähtökohta, et kaikki oli samalla viivalla ja sen hetkisestä työskentelystä ja siit ilmapiiristä oli kysymys... Et siis kukaan ei ollu todellakaan leimaantunu ens alkuun ja sen tunnetilan läpikäymisestä tuli ikään kun se palaute eikä siitä taiteellisesta ulkonäöstä. Et ku se loppupalaute tuli, se piti sisällään ensisijaisesti muuta ku sen lopputuloksen ulkonäön." H4.*

Onnistumisen kokemuksia edesauttoi joidenkin haastateltavien mukaan myös se, että näki pystyvänsä tuottamaan jotakin konkreettista. Uusien taitojen ja tekniikoiden oppimisesta osa haastatelluista sanoi saaneensa iloa.

*"Mä olin aina yllättynyt siitä, kun mä maalaan tai piirrän jotain, et siit tuleekin mun mielestä ihan hyvä. Välillä tulee tietysti huonokin mut se, et siellä oli jotain... Jotain, joka tuli niinku minun kautta siihen paperille." H1.*

*"(onnistumisen kokemukset)... tuli varmaan sen käsillä tekemisen kautta, et se oli semmosta niinku konkreettista aistien kautta saatavaa kokemusta... ja kun siinä on kaikki aistit jotenkin läsnä, niin kylhän se antaa niinkun onnistumisen kokemuksia, kun siinä ei oo sitä arvottamista... se oli jännää, et oli pitkän aikaa käsissä sit semmonen jännä olo... et se jäi sen tekemisen tunne jotenki käsiin." H5.*

Monet haastatelluista näkivät Kohtaamistaitteen työskentelytapana terapiaa pehmeämpänä, toimivana mallina olla ihmisten kanssa. Sen kerrottiin herättävän ihmisessä positiivisia tunteita ja sen avulla osa koki löytäneensä uudestaan omia vahvuuksia. Tärkeää kaikille haastatelluille oli se, että Kohtaamistaideryhmässä keskityttiin "terveellä puolella" toimimiseen. Ryhmässä ei toimittu masennuksen rooleista käsin vaan vahvistettiin positiivisia voimavaroja. Osa haastatelluista totesi työskentelytavan kannustaneen palaamaan ryhmään yhä uudelleen.

*"Se (Kohtaamistaideryhmä) on tavallaan niinku lepoa tai lomaa niistä vaikeista asioista, mitä ihmisen elämässä voi olla, niin se voimaannuttava asia tulee ehkä just siitä, että saa niinku etäisyyttä. Saa jotenki voimavaroja... et se on just se mikä voimaannuttaa." H5.*

*"Itse kuvailisin sitä niinku joku silittäisi tai koskettaisi. Ja sulla tapahtuu sen silityksen tai kosketuksen kautta jotain niinku positiivista. Ja sitte jos mä taas, et miten mä miellän terapian, niin silloin tongittas vähän niinku syvemältä... Oikein niinku toimiva malli (Kohtaamistaide) olla ihmisten kanssa, näin koen." H1*

*"Ei sillä, että millä tavalla se masentunut ihminen toimii vaan millä tavalla se terve ihminen toimi täällä. Ja sitte jos aatellaa, et miten kaikki pysty toimimaan niin kyllähän täällä se masennus ei ollenkaan niinku näkyne." H1.*

*"Tää on jotenki musta hieno lähestymistapa. Ehkä se Kohtaamistaide -sana jo, et kohdataan jotenki taiteen tai tämmösen niinku luovuuden merkeissä niin kuvaa sitä hienoutta." H5.*

## 10 Tulokset

Tutkimuskysymyksenämme opinnäytetyössämme oli onko Kohtaamistaidetyöskentelyssä ryhmään osallistujien kokemuksen mukaan havaittavissa voimaannuttavia elementtejä. aloitimme teoriaosuudessa määrittelemällä voimaantumisen käsitettä ja tekemällä sitä selvemmäksi itsellemme. Näiden määrittelemiemme elementtien mukaan lähdimme myös analysoimaan aineistoa ja etsimään tukea teorialähtöiselle tutkimuksellemme.

Analyysiosuudessa jaottelimme aineistosta esiin nousseita yksityiskohtia teoriassa määrittelemiemme teemojen alle. Analyysissä käsitelimme jokaista pääteemaa: itsetunto, osallisuus ja Kohtaamistaide erillisenä niin paljon kuin mahdollista. Myös tulokset esittelemme näiden teemojen mukaisesti.

### 10.1 Itsetunto

Analyysissä oli mahdollista löytää haastateltujen puheista kaikki määrittelemämme itsetunnon alateemat: itseluottamus, itsetuntemus, omien voimavarojen tunnistaminen ja käyttöönotto, sekä tulevaisuuteen suuntautuminen. Nämä esiintyivät eri muodoissa ja eri yhteyksissä, mutta

selvää on, että näistä jokainen esiintyi Kohtaamistaideryhmän puitteissa tapahtuvassa toiminnassa.

Omia rajoja tutkiskeltiin ja itsetuntemuksen lisääntyminen auttoi havainnoimaan ja tutkiskelemaan omaa käytöstä mahdollistaen myös sen muuttamisen. Itsetuntemuksen lisääntyminen auttoi myös tunnistamaan omia voimavarojaan ja keskittymään enemmän niihin liian itsekriittisyyden sijaan. Tämä voimavarakeskeisyys oli tärkeää myös tulevaisuuteen suuntautuvan ajattelun näkökulmasta, koska liika keskittyminen menneeseen ja masennukseen ei olisi samalla tavalla auttanut irtautumaan ongelmista ja toimimaan terveellä puolella.

Palaute ja ryhmässä jakaminen koettiin itsetunnon kannalta tärkeänä. Muiden antama positiivinen palaute auttoi löytämään onnistumiset omasta työskentelystä ja keskittymään niihin. Se auttoi yksilöä näkemään itsensä arvokkaana. Palautteen antamisesta sai iloa ja myös merkityksellisyyden kokemuksen, koska pystyi antamaan samaa positiivisuutta myös muille.

## 10.2 Osallisuus

Osallisuuden alateemoiksi määrittelemämme vuorovaikutus, itseilmaisu, yhteisöllisyyden kokeminen ja vertaisuus olivat kaikki löydettävissä haastatteluista.

Tasavertaisen ja kunnioittavan vuorovaikutuksen merkitys ryhmässä oli suuri, sillä se edesauttoi uskallusta ilmaista itseään rohkeasti. Arvostava ilmapiiri loi turvallisuuden tunteen, jonka turvin oli helppo tuoda ajatuksiaan esille ilman pelkoa. Sekä antaminen, että saaminen koettiin tärkeäksi. Positiivinen ilmapiiri edesauttoi myös yhteisöllisyyden kokemista ja oman läsnäolonsa merkitykselliseksi tuntemista. Tämä auttoi motivoitumaan ja palaaminen ryhmään oli helppoa ja mukavaa.

Vertaisuus ryhmässä oli yhteisen masennustaustan tiedostamista. Varsinaista vertaistukea ei ryhmässä painotettu, mutta voimavarakeskeinen ajattelu oli osa tätä. Yhteisen taustan tiedostaminen auttoi ymmärtämään toisten kokemusmaailmaa ja oman kuntoutumisen asteen selkeämpi tiedostaminen auttoi näkemään myös sen, kuinka voi tukea toisia samaan suuntaan.

## 10.3 Kohtaamistaide

Kohtaamistaiteen alateemoiksi määrittelimme ryhmätyöskentelyn, struktuurin ja onnistumisen kokemukset. Kaikki alateemat tulivat haastatteluissa esille. Ryhmämuotoinen työskentely

koettiin olennaisena Kohtaamistaiteen menetelmässä. Ryhmässä annettu palaute vahvisti onnistumisen kokemuksia, joita vaiheittainen, strukturoitu taidetyöskentelyn tapa edesauttoi.

Tärkeimpänä voimaantumisen elementtejä vahvistavana tekijänä nähtiin kuitenkin työskentelytavan voimavarakeskeisyys. Osallistujan terveen toimintamallin tukeminen ja siihen luottaminen oli korvaamattoman tärkeää. Kohtaamistaiteen erityislaatuisuus voimaannuttavia elementtejä sisältävänä toimintamallina perustuu osallistujan näkökulmasta juuri sen voimavarakeskeiseen luonteeseen. Ongelmakeskeisen ajattelutavan sijaan jokaisen positiivisiin ominaisuuksiin keskittyminen vahvisti tunnetta siitä, että positiivisia ominaisuuksia ja voimavaroja on ja niitä on mahdollista saada käyttöön.

Ryhmän keston kymmenen kertaa on liian lyhyt kovin syvälliseen teemojen käsittelyyn. Toisaalta Kohtaamistaiteen erityislaatuisuus ilmenee juuri sen positiivisessa voimavarakeskeisyydessä ja liian syvälle luotaava teemojen käsittely pakottaisi kohtaamaan myös ongelmista lähöisin olevia toimintamalleja. Tällainen pitkäkestoinen, ongelmiin pureutuva työskentelytapa muistuttaisikin enemmän taideterapiaa. Voimaannuttavaksi Kohtaamistaidetyöskentelyssä nimettiin juuri voimavaroihin keskittyminen.

#### 10.4 Yhteenveto

Kohtaamistaiteen menetelmän raameissa on mahdollista löytää voimaantumista edesauttavia elementtejä. Kohtaamistaide voimavarakeskeisenä työskentelymenetelmänä mahdollistaa näiden elementtien esiintymisen. Kohtaamistaide toimintaympäristönä koostuu sekä taide-työskentelystä, että ryhmätyöskentelystä, jotka yhdessä mahdollistavat itsetutkiskelun ja toimintatapojen tiedostamisen. Taidetyöskentely herättelee näitä teemoja ja käynnistää ajatuskulkuja ja ryhmä toimii apuna ajatusten tietoisessa reflektiossa, ikään kuin peilinä ja harjoitteluareenana. On hyvin paljon kiinni yksilön omasta motivaatiosta ja paneutumisesta kuinka paljon tiedostamista tapahtuu. Kohtaamistaideryhmä voi olla voimaantumisen liikkeelle paneva tai sen etenemistä vauhdittava tekijä. Se voi auttaa kasvattamaan siemenestä taimen, jonka kasvattaminen siitä eteenpäin jää kuitenkin yksilön omalle vastuulle.

#### 11 Pohdinta

Voisi ajatella, että masentuneen tai ylipäänsä mielenterveysongelmaisen asema yhteiskunnassa ohjaa myös hänen käyttäytymistään. Mielestämme suhtautuminen mielenterveysongelmiin on edelleen käytännössä melko ongelmalähtöistä, sillä ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön ei useinkaan kokemuksemme mukaan ole tarpeeksi resursseja, vaikka ammattilaiset ovat-

kin voimavarakeskeisyyden ja ennaltaehkäisyn merkityksen jo kauan tiedostaneet. Hoidettaessa ongelmaa siihen liittyvä rooli tulee näkemyksemme mukaan vahvasti sairastuneen elämää ohjaavaksi rooliksi. Tämä pelkästään ongelmaan keskittyminen ei kuitenkaan nähdäksemme tue kokonaisvaltaista kuntoutumista. Kohtaamistaide menetelmänä masentuneiden kanssa onkin nimenomaan voimavaroihin keskittyvää ja masentuneen rooli pyritään jättämään ryhmään tultaessa. Se, että ryhmään osallistuttaessa sanotaan, että ei ole kiellettyä puhua ajatuksiaan masennuksiin liittyen ja tieto siitä, että muilla on samanlainen tausta, auttaa ymmärtämään toisten elämysmaailmaa, mutta se myös mahdollistaa näkemään sen, että kaiken toiminnan ei tarvitse tapahtua masentuneen henkilön roolista käsin. Toimiminen tapahtuu sen sijaan ihmisen terveellä puolella vahvistaen sitä.

Kohtaamistaideryhmässä juuri voimavarakeskeisyys haastaa myös masentuneiden itsensä käsityksen masentuneen roolista. Meidän ajatuksemme mukaan se haastaa heidät näkemään oman ja muiden samassa roolissa elävien eri puolet ja auttaa vapauttamaan voimavaroja, joita on piilossa rooliodotusten alla. Haastatteluissa osallistujat kertoivat monessa kohtaa hämmennyksestä, jota he kokivat palautekierrosten aikana. Oli hämmästyttävää nähdä, että itse onnistuu hyvin ja oli myös hämmästyttävää nähdä, kuinka hienoja töitä muut ovat tehneet. Onnistuminen ja itsensä näkeminen positiivisessa valossa on kenties hämmästyttävää, koska se sotii masennuksen vääristämää negatiivista minäkuvaa vastaan.

Yhteiskunnallis-ideologisenä taustana työssämme oli Liikasen toimintaohjelmaehdotus Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotuksen tavoitteina esitettiin muun muassa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla. Työmme tulokset osoittavat, että Kohtaamistaide on näiden tavoitteiden mukaista toimintaa sen voimavaroja ja osallisuutta vahvistavan luonteen takia. Kohtaamistaiteen kaltainen terapiaa pehmeämpi työskentelymuoto voisikin tulevaisuudessa olla osa mielenterveyskuntoutusta terapian ohella tai ennaltaehkäisevänä ja kannattelevana tukimuotona jo ennen varsinaisen terapian tarvetta.

Tämän työn tehtyä olemme entistäkin vakuuttuneempia taidelähtöisten matalan kynnyksen menetelmien tärkeydestä ja toimivuudesta. Näemme myös Kohtaamistaiteen tällaisena. Kohtaamistaiteen kuntoutukselliset tavoitteet pyrkivät yksilön palauttamiseen arkeen, elämään ja toimintaan, ja mielestämme nämä tavoitteet saivat vahvistusta haastatteluista. Olemme tyytyväisiä, että valitsimme tutkimusmenetelmäksemme teemahaastattelun. Mielestämme haastattelut toivat hyvin esille osallistujien oman äänen ja antoivat uutta näkökulmaa menetelmän kehittämiseen. Käytimmekin aineiston analyysissä paljon sitaatteja, sillä koimme, että niiden kautta haastateltujen oma ääni tulee parhaiten esille.

Työmme luotettavuuden kannalta on otettava huomioon se, että olimme itse ohjanneet ryhmän, jonka jäsenet haastateltiin. Ryhmän aikana ohjaajiin on syntynyt osallistujilla suhde, joka saattaa rajoittaa sitä, miten vapaasti mielipiteitä uskalletaan tai halutaan tuoda haastattelutilanteessa esille. Haastattelujen sisältöön saattaa vaikuttaa myös se, että haastattelut tehtiin kasvokkain eikä esimerkiksi lomakkein. Kasvokkain haastateltava joutuu arvioimaan enemmän sanojensa vaikutuksia ja suuntaamaan sanat suoraan haastattelijalle sen sijaan, että kirjoittaisi ajatuksiaan anonyymisti paperille.

Oma suuntautumisemme opinnoissamme vahvasti ryhmänohjaukseen ja ryhmässä tapahtuvaan työskentelyyn on keskeisenä näkemyksenämme myös Kohtaamistaitteessa. Haastatteluissa tuli hyvin ilmi se, kuinka suuri merkitys ryhmätyöskentelyllä ja vuorovaikutuksellisuudella on Kohtaamistaitteessa. Tämä antoi meille ryhmänohjaajina myös entistä suurempaa uskoa ryhmässä piilevään voimaan ja siihen, että tätä voimaa kannattaa ehdottomasti käyttää kuntoutuksessa apuna. Oma ammatillinen kehityksemme sai tässä suhteessa vahvistusta opinnäytetyöprosessin aikana.

Koska voimaantuminen on jatkuvassa liikkeessä oleva, monisärmäinen prosessi on mahdotonta todeta Kohtaamistaitteen kauaskantoisia vaikutuksia. Kohtaamistaitteen todettiin työssämme tukevan haastateltujen voimaantumisen prosessia mutta kysymykseksi jäi johtuivatko positiiviset tulokset ainoastaan siitä, että ryhmän päättymisestä oli haastatteluhetkellä niin lyhyt aika. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää pidemmän ajan kuluttua, uusin haastatteluin, jäävätkö työssämme todetut voimaantumisen elementit elämään haastateltujen mieleen, jolloin myös Kohtaamistaitteen yhteiskunnallinen vaikutus olisi luotettavammin todennettävissä.

## Lähteet

- Ahos, R. & Pusa, T. 2009. Kohtaamistaiteen erikoistumisopintojen opintosuunnitelma. Laurea Tikkurila.
- Arki, arvot, elämä, etiikka; sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. Ammattieettinen lautakunta. Helsinki 2005.
- Bardy, M. Haapalainen, R. Isotalo, M. Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Nykyaikamuseo Kiasman julkaisuja 106/2007. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Dominelli, L. 2000. Empowerment: Help or hindrance in professional relationships. Teoksessa Stepney, P. & Ford, D. (toim.) Social work models, methods and theories. A framework for practice. Russel House publishing.
- Dunderfelt, T. 1998. Henkilökemia. Yhteistyö erilaisten ihmisten välillä. Dialogia Oy.
- Dunderfelt, T. 2006. Voimavarana itsetuntemus. Gummerus kirjapaino Oy. Helsinki.
- Haase, T. (toim.) 1996. Taide kasvun ja kasvatuksen voimavarana. Lapin yliopiston täydennyskoulutuskeskuksen julkaisuja. Rovaniemi.
- Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantuminen työyhteisön haasteena. WSOY.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hokkanen, L. 2009. Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mäntysaari, M. Pohjola, A. & Pösö, T. (toim.) Sosiaalityö ja teoria. PS-kustannus.
- Iija, A. 2009. Voimaantuminen kehityshaasteena. Teoksessa Hentinen, K. Iija, A. Mattila, E. (toim.) Kuuntele minua - mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Tammi. Hämeenlinna.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. WSOY.
- Jantunen, E. 2008. Osalliseksi tuleminen - masentuneiden vertaistukea jäsentävä substantiivinen teoria. Juvenes Print oy. Tampere.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1999. Hyvä itsetunto. WSOY.
- Mäki, T. 2007. Yhteisötaide - tapausesimerkki Be Your Enemy. Teoksessa Bardy ym.
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tammer-paino.
- Pesonen, A. 2007. Yhdessä - osallisina. Teoksessa Bardy ym.
- Pusa, T. 2010. Taidelähtöinen vuorovaikutuksellisuus Active Art -työskentelyssä. Teoksessa Pusa, T. (toim.) Kohtaamisen iloa! Active Art -pilotoinnista Kohtaamistaide -erikoistumisopintoihin. Laurea -ammattikorkeakoulun julkaisusarja C-15. Edita Prima Oy. Helsinki.
- Rankanen, M. Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna.
- Rinta-Panttila, K. 2007. Kokemus arvokkuudesta. Teoksessa Bardy ym.
- Räsänen, J. 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Julkiviestintä Oy. Suomen Työvalmennusakatemia julkaisu.

Sava, I. 2007. Katsomme - näemmekö? Luovuudesta, taiteesta ja visuaalisesta kulttuurista. PS-kustannus. Juva.

Sennet, R. 2003. Respect in a world of inequality. W.W. Norton & Company. New York.

Särkelä, A. 1994. Sosiaalityön asiakas subjektina ja ei-subjektina. Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus. Hakapaino Oy.

Tamminen, T. 2001. Mielet maasta; depression tietokirja. Recallmed Oy. Hämeenlinna.

Tontti, J. 2008. Monimielinen masennus; arjen reseptejä elämäntaudin hoitoon. Vastapaino. Tampere.

Varto, J. 2005. Kauneuden taito. Tampereen Yliopistopaino Oy. Tampere.

Saarelainen, R. 2001. Taide ja luovuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Teoksessa Ukkola, I. (toim.) Parantava taide - Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto. Helsinki.

#### Painamattomat lähteet

Pusa, T. Active Art -koulutusmateriaali. 2009. Powerpoint esitys.

Pusa, T. Kohtaamistaiteen ohjaajakoulutuksen luennot ja muistiinpanot. 2009-2010.

Liikanen, H-L. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014 Opetusministeriön julkaisuja 2010: 1  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>  
 (viitattu 25.8.2010)

Luhtasaari, S. Diagnoosi jäsentää masennusta.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=ama00008](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ama00008)  
 Päivitetty 26.6.2010  
 (viitattu 28.7.2010)

Juva, K. Dementia ja depressio. Duodecim 2007; 123: 1231-7.  
<http://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo96488.pdf>  
 (viitattu 11.8.2010)

Matarasso, F. Use or ornament? - The social impact of participation in the arts. Comedia 1997.  
[http://web.me.com/matarasso/one/research/Entries/2009/2/19\\_Use\\_or\\_Ornament\\_files/Use%20or%20Ornament.pdf](http://web.me.com/matarasso/one/research/Entries/2009/2/19_Use_or_Ornament_files/Use%20or%20Ornament.pdf)  
 (viitattu 25.8.2010)

Rytsälä, H. Masennus ja työkyky. 2008.  
[www.mtkl.fi/@Bin/120111/Heikki+Rytsälä.ppt](http://www.mtkl.fi/@Bin/120111/Heikki+Rytsälä.ppt)  
 (viitattu 23.3.2011)

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere : Yhteiskuntatieteellinen tietovarasto.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)  
 (viitattu 2.4.2011)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Parantava kansanterveys luo edellytyksiä eläkeiän nostolle. 2010. Tiedote.  
[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tiedote?id=22117](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=22117)  
 (viitattu 23.3.2011)



## Kaaviot

Kaavio 1: Voimaantumisen elementit .....	11
Kaavio 2: Teemat ja alateemat .....	27

## Taulukot

Taulukko 1: Haastattelukysymysten muodostuminen .....	28
---	----

## Liitteet

Liite 1: Haastateltavien hakeminen .....	50
Liite 2: Suostumus haastatteluun .....	51
Liite 3: Kohtaamistaide ryhmäkertojen sisältö .....	52
Liite 4: Teemahaastattelun runko .....	54

Liite 1: Haastateltavien hakeminen

## Etsimme osallistujia kuvallisen ilmaisun ryhmäämme

Hei!

Teemme opinnäytetyötämme voimaannuttavan kuvallisen ilmaisun puitteissa, menetelmässä nimeltä Kohtaamistaide. Etsimme ryhmäämme aikuisia, joilla on diagnosoitu masennus, joka ei kuitenkaan tällä hetkellä ole akuutissa, toimintaa estävässä vaiheessa. Ryhmä on suljettu, eli osallistajat pysyvät samana koko ryhmän ajan. Ryhmä kokoontuu viikoittain, yhteensä kymmenen kertaa.

Kohtaamistaide on Laurea - ammattikorkeakoulun ja Vantaan kaupungin kehityshanke, jossa olemme olleet mukana ohjaamassa ryhmiä, sekä kehittämässä hanketta eteenpäin. Kaikki Kohtaamistaiteen ryhmänohjaajat ovat menetelmään koulutettuja. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää ryhmään osallistuneiden kokemuksia Kohtaamistaiteesta voimaannuttavana menetelmänä. Ryhmän päätyttyä jokainen osallistuja haastatellaan.

Nimestään huolimatta Kohtaamistaideryhmiin osallistujilla ei tarvitse olla minkäänlaista kokemusta taidetyöskentelystä tai kädentaidoista. Kohtaamistaiteessa kuvallista ilmaisua käytetään työkaluna mutta tärkeintä on yhdessäolo, vertaisuus ja ryhmän vuorovaikutus, ei niinkään taiteellinen lopputuotos. Työskentely tapahtuu itseään kuunnellen ja omia rajojaan kunnioittaen, eikä ketään pakoteta toimintaan, vaan osallistuminen on aina vapaaehtoista.

Ryhmä alkaa lokakuussa 2010. Tapaamme ryhmästä kiinnostuneet syyskuun aikana. Tapaamisen tarkoituksena on käydä vapaamuotoisesti läpi, mistä ryhmässä on kyse ja saada vastauksia mahdollisiin kysymyksiin. Tapaamisessa voi tehdä lopullisen päätöksen siitä, haluaako sitoutua ryhmään. Tapaamiset järjestetään Korsotuvalla, jossa myös ryhmä tulee toimimaan. **Ryhmän ensimmäinen kokoontuminen on torstaina 7.10.2010 klo 10.00 - 12.00 (viikko 40)** ja siitä eteenpäin samaan aikaan viikoittain aina viikolle 49 saakka. Haastattelut järjestetään joulun jälkeen.

**Jos kiinnostuit ryhmästä, lisätietoja saat Korsotuvalta**

**Lisätietoja ryhmästä voit kysyä sähköpostitse myös meiltä osoitteesta  
eeva.paavilainen@laurea.fi TAI outi.m.kaarema@laurea.fi**

Terveisin: Outi Kaarema & Eeva Paavilainen  
Laurea - ammattikorkeakoulu

Liite 2: Suostumus haastatteluun

**LUPA KÄYTTÄÄ ASIAKKAILTA SAATAVIA TIETOJA TUTKIMUKSEEN JA KEHITTÄMISTYÖHÖN  
SEKÄ LUPA OTTAA VALOKUVIA TEOKSISTA KOHTAAMISTAITEEN TOIMINTAA VARTEN**

Kohtaamistade on ryhmämuotoista taidepainotteisia toimintaa, jota toteutetaan Vantaan ja Espoon kaupunkien ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyönä. Opiskelijat saavat menetelmään koulutuksen, joka antaa valmiudet taidetyöskentelyryhmän ohjaamiseen. Opiskelijat tekevät myös menetelmän kehittämiseen liittyviä tutkielmia ja arviointia.

Asiakkailta saatavia tietoja käytetään aineistona Kohtaamistaiteen kehittämisessä, arvioinnissa ja oppimisen välineenä ohjaajakoulutuksessa. Raporteissa, seminaareissa eikä muissakaan yhteyksissä tulla mainitsemaan yksittäisten henkilöiden nimiä, asuinpaikkaa tai muita henkilöön viittaavia tietoja.

Opiskelijoita koskevat samat salassapitomääräykset kuin sosiaalialan muuta henkilökuntaa.

**Suostun siihen, että antamiani tietoja voidaan käyttää Kohtaamistaiteen toiminnassa.**

---

Päiväys

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

**Suostun siihen, että valokuvia teoksistani voidaan käyttää Kohtaamistaiteen toiminnassa.**

---

Päiväys

---

Allekirjoitus ja nimenselvennys

---

Kohtaamistaideohjaajan nimi ja toimipiste

### Liite 3: Kohtaamistaide ryhmäkertojen sisältö

#### **Ohjauskerta 1. Teemana ryhmäytyminen.**

**Virittely:** Esittely ja ryhmään tutustuminen.

**Taidetyöskentely:** Ryhmän yhteinen maalaus, jossa jokainen työstää jokaista kohtaa. Kolme välinettä; sivellin, vaahtomuovi ja käsi.

**Purku:** Jaetaan kokemukset ja tunteet ryhmässä. Annetaan toisille positiivista palautetta.

#### **Ohjauskerta 2. Teemana ryhmäytyminen, ryhmäsopimus.**

**Virittely:** Esittäytyminen pareittain. Esitellään oma pari. Pieni liikunnallinen virittäytyminen hetkeen.

**Taidetyöskentely:** Ryhmäsopimus. Mietitään itselle tärkeitä asioita ryhmätyöskentelyssä ja kirjataan asiat ylös kartonginpaloille. Kartonkipalat sommitellaan isommalle paperille, joka maalataan niin, että jokainen ryhmäläinen maalaa jokaisen työtä. Lopuksi viimeistellään oma ja liitetään kaikki työt kokonaisuudeksi.

**Purku:** Keskustellaan työskentelystä. Liitytään johonkin ilmiöön toisessa työssä. Kootaan vielä yhteen esille nousseet asiat ja keskustellaan niistä konkretisoiden niiden sisältöjä. Katsotaan puuttuuko ryhmäsopimuksesta vielä jotakin.

#### **Ohjauskerta 3. Teemana ryhmän sisäiset suhteet ja ryhmässä olevat yksilöt.**

**Virittely:** Käydään läpi ryhmäläisten kuulumisia. Kerrotaan vapaavalintainen fakta itsestä ja se, millä mielin tulee tänään ryhmään. Hengitysharjoitus, jossa keskitytään tähän hetkeen ja jätetään muut asiat taa. Valitaan oma kuvakortti, joka puhuttelee.

**Taidetyöskentely:** Maalataan sormin muotokuva parista. Pari saa päättää itse ilmeen asennon ja vallitsevat värit. Täytetään koko paperi.

**Purku:** Mikä itsestä tehdyssä kuvassa on parasta? Positiivista palautetta kaikille ryhmäläisille.

#### **Ohjauskerta 4. Teemana itseen keskittyminen, hiljainen vuorovaikutus ja omien rajojen tutkiminen.**

**Virittely:** Mietitään polttopisteen kautta kuinka paljon on kuluneen viikon aikana saanut aikaa itselle. Onko itseen keskittyminen ollut positiivista vai negatiivista? Keskustellaan pareittain. Hengitysharjoitus.

**Taidetyöskentely:** Maalataan pienissä ryhmissä, hitaasti ja hiljaisuudessa akvarellein. Kokeillaan kuinka hitaasti voi maalata. Maalataan vuorotellen. Kuinka kauan uskallat maalata? Kuinka kauan jaksat odottaa?

**Purku:** Katsellaan yhdessä töitä. Positiivinen palaute ja työskentelyssä heränneiden tunteusten jakaminen.

#### **Ohjauskerta 5. Teemana minä ja muut; oman äänen esille tuominen ryhmässä.**

**Virittely:** Käydään läpi kuulumiset lyhyesti yhdellä tai parilla sanalla. Lämmitellään kädet taputtelulla ja venyttelyllä.

**Taidetyöskentely:** Jokainen valitsee yhden pääteemaan ryhmäsopimuksesta ja ottaa sitä kuvaamaan kiven ja värillistä huovutusvilla. Huovutetaan valitulle teemalle symboli. Jokainen työstää jokaisen työtä. Keskustellaan työskentelyn lomassa teemoista ja mietitään omia toiveita ryhmälle jokaista koskien.

**Purku:** Käydään läpi työskentely ja siitä heränneet ajatukset. Katsotaan valmiita symboleja ja puhutaan niistä.

#### **Ohjauskerta 6. Teemana omat voimavarat.**

**Virittely:** Kuulumiset. Hetkeen rauhoittuminen. Mielikuvamatka metsään, josta etsitään oma puu.

**Taidetyöskentely:** Maalataan oma puu akvarellein. Korostetaan yksityiskohdat hiilellä.

**Purku:** Annetaan arvostavaa palautetta jokaisesta työstä vuoron perään.

#### **Ohjauskerta 7. Teemana itsetunto ja omat voimavarat.**

**Virittely:** Kuulumisten vaihto ja pieni alkurentoutus. Kirjoitetaan itselle kaksi kirjettä; toinen mörkönä, joka arvostelee ja toinen hyvänä haltijana, joka löytää kaikesta jotakin aidosti positiivista ja korostaa vahvuuksia.

**Taidetyöskentely:** Tehdään oma "mandala", johon kuvataan jokin oma voimavara. Työvälineenä akvarellit ja akvarellikynät. Mandala leikataan irti ja liimataan itse valittuun kansiopohjaan. Kansioon saa omia töitä, muistiinpanoja ja mörön ja haltijan kirjeet.

**Purku:** Töiden katselu ja arvostus.

#### **Ohjauskerta 8. Viimeinen ryhmäkerta. Teemana ryhmän jälkeiseen aikaan keskittyminen. Positiiviset voimavarat.**

**Virittely:** Vaihdetaan kuulumiset. Millä mielin viimeiseen ryhmäkertaan? Tutkitaan aistityöskentelyn keinoin päärynää. Jokaiselle oma päärynä. Haistellaan, maistellaan ja katsellaan. Valitaan yksi väri päärynän tuoksusta ja yksi sen mausta. Valitaan sitten vielä 2-3 väriä päärynän pinnasta. Asetellaan oma päärynä itselle mieluisen asentoon pöydälle.

**Taidetyöskentely:** Kasvatetaan päärynää sisältäpäin siemenestä lähtien sen lopulliseen muotoon. Työskentelyvälineenä vahaliidut. Ohjataan esimerkkiä näyttämällä. Muodon löydyttyä työstetään päärynän kuori. Lisätään yksityiskohtia rapsuttelemalla pintaa hammastikulla ja viimeistellään kiillottamalla perunajauhoilla. Päärynä leikataan irti reunoja myöten ja sommitellaan halutun väriselle kartongille.

**Purku:** Jokainen valitsee yhden päärynän, joka vetoaa itseäni niin, että jokainen päärynä tulee valituksi. Kerrotaan miksi valitsi. Positiivista palautetta jokaiselle. Viimeisen kerran herättäneet tuntemukset.

#### Liite 4: Teemahaastattelun runko

##### **Taustatiedot (lyhyesti):**

- Milloin masennus todettu?
- Mitä kautta sait tiedon ryhmästä?
- Kuvaile lyhyesti masennuksen vaihetta ryhmään tullessa
- Minkälaista hoitoa on saanut?

##### **Ryhmätyöskentely/ Osallisuus/ Yhteisöllisyys/ Vertaisuus/ Itsetuntemus/ Itseilmaisu/**

- Minkälainen ilmapiiri ryhmässä mielestäsi oli? Miten sitä kuvailisit? Mitkä tekijät siihen vaikuttivat?
- Miten ilmapiiri vaikutti sinuun?
- Uskalsitko tuoda omia näkemyksiäsi ja ajatuksia esille ryhmässä?
- Koitko, että osallistujien yhteisellä masennustaustalla oli merkitystä ryhmässä?
- Haluaisitko vielä sanoa jotakin tähän aiheeseen liittyen?

##### **Kohtaamistaide/ Taidetyöskentely**

- Miltä työskentely tuntui? Mikä heränneen tunteen aiheutti/ mahdollisti?
- Miltä työskentelyn struktuuri (virittely, työskentely, arvostus) tuntui?
- Miltä palautteen antaminen toisille tuntui?
- Miten koet, että antamasi palaute otettiin vastaan?
- Mitä mieltä olit työskentelyssä käsitellyistä teemoista?
- Mikä tällaisessa työskentelyssä (Kohtaamistaide) oli sinulle merkityksellistä ja miksi?
- Haluatko vielä lisätä tähän jotakin?

##### **Ryhmätyöskentely/ Itsetunto/ Omat voimavarat ja vahvuudet**

- Tunsitko ryhmän aikana saavasi kokemuksia onnistumisesta?
- Olivatko kokemukset sisäsyntyisiä vai saiko ryhmän antama palaute ne aikaan?
- Mitä omia voimavaroja ja vahvuuksia olet voinut hyödyntää työskentelyssä/ ryhmässä?
- Millaisia asioita itseäsi koskien olet miettinyt ryhmän aikana? Ovatko ajatukset uusia?
- Näkyykö tämä muissa ympäristöissä?

**Onko vielä jotakin, mitä mielestäsi on tärkeää sanoa ryhmästä tai itsestäsi suhteessa ryhmään tai taidetyöskentelyyn?**