

Opinnäytetyö (YAMK)

Turun Ammattikorkeakoulu

Kulttuuriala, Kulttuurihyvinvointi

2021

Elina Salmi

HÄPY

– Tositarinoita pillusta -sadutusprosessi
gynekologisessa potilasjärjestössä

Elina Salmi

HÄPY

- Tositarinoita pillusta -sadutusprosessi gynekologisessa potilasjärjestössä

Tämä opinnäytetyö on hankekokonaisuuden ensimmäinen vaihe, jossa hyödynnetään toimintatutkimuksen näkökulmaa sadutusprosessin kehittämistyössä potilasjärjestöön. Toisessa osassa tullaan kokoamaan prosessissa sadutetut kokemukset artistiseksi kirjaksi. Ensimmäisen vaiheen tavoitteena on luoda kulttuurihyvinvointipalvelu, joka vaikuttaa osallistujan subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukseen artistimin ja osallisuuden keinoin. Koko hankkeen tavoite on vaikuttaa gynekologisista vaivoista käytävään yhteiskunnalliseen keskusteluun.

Hankkeen ensimmäisen vaiheen toiminnallinen osuus rakentui kolmivaiheisesti: gynekologisen potilasjärjestö Korento ry:n jäsenien henkilökohtaisista sadutustapaamisista, sadutustapaamisten jälkeisistä pienryhmätapaamisista ja palvelumuotoilun keinoja hyödyntävistä työpajaviikonlopuista. Prosessin aineistona syntyi taiteellinen materiaali: sadutusmateriaali ja kehittämisviikonlopuissa syntynyt materiaali, empiirinen materiaali: palautteet sadutuksesta, välikyselyn vastaukset ja prosessin loppupalautteet sekä projektinjohtajan työpäiväkirja.

Osallisuuden ja artistimin ilmenemistä ja niille rakennettujen yhteisötaiteen palvelualueiden edellytyksiä ja toimivuutta arvioitiin, sekä toimintaa kohdennettiin uudelleen toimintatutkimuksen syklisen rakenteen mukaisesti. Työtä reflektotiin filosofi Lauri Rauhalan holistiseen ihmiskäsitykseen sekä ajankohtaiseen, prosessin yhteiskunnallisiin teemoihin liittyvään monitieteiseen tutkimukseen: esimerkiksi lääketieteelliseen tutkimukseen, yhteiskuntatutkimukseen ja sukupuolentutkimukseen. Menetelmien soveltamisen viitekehyksenä toimivat dosentti Liisa Karlssonin kehittämä sadutusmenetelmä, palvelumuotoilun asiantuntija Juha Tuulaniemen palvelumuotoilun periaatteet sekä kulttuurihyvinvointialan ajankohtaiset raportit ja tutkimukset taiteen yhteyksistä hyvinvointiin.

Kehittämishankkeessa syntyneen aineiston arvioinnin perusteella osallistujan subjektiiviseen hyvinvointikokemukseen vaikuttivat hankkeessa esimerkiksi taiteilijan läsnäolo ja empaattinen vuorovaikutus, kokemus osallistumisesta johonkin merkitykselliseen ja kriittisen ajattelun virittäminen vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Artistimi toteutui kohderyhmän kokemuksessa aiheen tärkeydestä, sekä halusta muuttaa epäoikeudenmukaisiksi koettuja asenteita. Osallisuuden kokemusta tuottivat valitut työtavat, joissa jakaminen ja yhdenvertaisuus olivat toiminnan keskiössä. Työelämälähtöisesti kehittämistyö tapahtui sekä sadutusmenetelmän että taiteilijan projektiosaamisen kehittämisenä. Sadutusmenetelmää hyödyntävän kulttuurihyvinvointipalvelun kehittämistyötä jatketaan verkostoyhteistyössä eri toimintaympäristöihin. Sadutusmateriaali sekä taideharjoitteet säilytetään artistin Häpy – Tositarinoita pillusta -teoksen kirjoittamista varten.

ASIASANAT:

osallisuus, artistimi, sadutus, subjektiivinen hyvinvointi, kulttuurihyvinvointi, palvelumuotoilu

Elina Salmi

HÄPY

– True stories about the vulva – A process using the storycrafting method in a gynecological patient organization

This Master's Thesis is a first part of an action-research based development project, where a storycrafting method-based process is applied in a patient organization. The storycrafted stories will be edited as an artistic book in the second part of this project. The aim of the first part is to create a culture for well-being service, that affects participants' experience of subjective well-being through participation and activism. The whole project aims to make an impact on the social conversation around gynecological issues.

The first part of this development project consisted of three phases: personal storycrafting meetings with the members of gynecological patient organization Korento ry, after-storycrafting workshops and workshop weekends using a view of service design. In this project there was produced an artistic material: the participants' storycrafted stories and the materials from the development weekends, an empirical research material: feedback from the storycrafting process, participants' reflections from the development weekends and a project manager's personal work diary.

The ways of supporting experience of activism and participation and the chosen community art methods were evaluated throughout the process. Activities and methods were re-designed in the process through an action research-based cycle of planning, activity, observation and reflection. The work was reflected through philosopher Lauri Rauhala's holistic idea of a human and contemporary multidisciplinary research: for example medical science, social science and gender studies. As a framework for this development project are docent Liisa Karlsson's development work with the storycrafting method, service design expert Juha Tuulaniemi's view for service design and a contemporary review about the evidence on the role of the arts for improving health and well-being.

Through an evaluation of the materials there were multiple factors impacting on participants' experience of subjective well-being, for example an emphatic encountering with the artist, being able to participate in something meaningful and platforms for communication, that enabled critical thinking. Activism was appearing in the participants' motives to participate and in the will of change unjust attitudes in the society. Participation was appearing in the chosen methods, where sharing and equality were the base of an action. The development work in the field of culture for well-being were appearing in the development of the storycrafting method and the improvement in the artist's competence as a project manager. The development work with the storycrafting method will continue as a network collaboration in different environments. The stories will be saved for writing an artistic book: HÄPY – True stories about the vulva.

KEYWORDS:

participation, activism, storycrafting method, subjective well-being, culture for well-being, service design

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT	11
2.1 Kehittämishankkeen tavoitteet	11
2.2 Toimintaympäristön kuvaus ja omakohtaisuus	12
2.2.1 Yhteiskunnallinen konteksti ja häpeä	13
2.2.2 Gynekologisten vaivojen vaikutukset hyvinvointiin	15
2.2.3 Korento ry	16
3 HOLISTINEN HYVINVOINTI	17
3.1 Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys	17
3.2 Subjekttiivinen hyvinvointi	18
3.3 Hyvinvoinnin rakennuspalikat hankkeessa	19
3.3.1 Artivismi	20
3.3.2 Osallisuus	21
4 MENETELMÄT	23
4.1 Sadutus	23
4.2 Palvelumuotoilu	24
4.3 Toimintatutkimus	26
5 HÄPY – TOSITARINOITA PILLUSTA	28
5.1 Prosessin suunnittelu ja tarpeen tunnistaminen	28
5.2 Osallistujakokemukset ja tutkimusetiikka	30
5.3 Sadutustapaamiset	30
5.4 Jälkityöstötapaamiset	32
5.5 Kehittämistyöpajat	33
6 AINEISTO	34
6.1 Taiteellinen materiaali	34
6.2 Palautelomake	35
6.3 Välikysely	40
6.4 Loppupalaute	41
7 LOPPUTULOKSET	44

7.1 Aineiston arviointi	44
7.2 Tavoitteiden toteutumisen rakennuspalikat	47
7.3 Tulevaisuus ja jatkokehittäminen	48

LÄHTEET	50
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Työryhmän haku
- Liite 2. Instagram-haku
- Liite 3. Palautelomake
- Liite 4. Välikysely
- Liite 5. Loppupalaute
- Liite 6. Tiedote
- Liite 7. Suostumuslomake
- Liite 8. Sadutus
- Liite 9. Jälkityöskentely
- Liite 10. Kehittämistyöpaja
- Liite 11. Hyvinvointikartat
- Liite 12. Puu omakuvana
- Liite 13. Hyvinvoinnin esteet

1 JOHDANTO

Häpy

1. naisten ulkosynnyttimistä.
2. häpeäntunne, häveliäisyys. (Kotimaisten kielten keskus 2020)

Gynekologiset sairaudet ja oireyhtymät ovat yleisyydestään huolimatta huonosti tunnettuja ja heikosti diagnosoituja. Kokemukseni mukaan niihin liittyy häpeää, stigmatisointia ja puhumattomuutta. Tämän kehittämishankkeen lähtökohtana on ollut näkymättömän näkyväksi tekeminen ja yhteiskunnalliseen keskusteluilmapiiriin vaikuttaminen. Tämä raportti käsittelee hankkeen ensimmäistä vaihetta, jonka tavoitteena on ollut tuottaa sadutuskokonaisuus potilasjärjestöön palvelumuotoilun näkökulmia hyödyntäen ja vaikuttaa hankkeeseen osallistujien subjektiiviseen hyvinvointikokemukseen artivismin ja osallisuuden keinoin. Hankkeen toisessa vaiheessa tullaan kokoamaan sadutetut kokemukset artivistiseksi kirjaksi.

Vaikka gynekologiset vaivat koskevat ovat pääosin naisia, yhdistävät sairastavia ja oireilevia todellisuudessa sukupuolen sijaan kohtu ja munasarjat. Gynekologisia vaivoja esiintyy naisten lisäksi myös transmiehillä, muunsukupuolisilla ja sukupuolettomilla (Ignatius 2018, 27). Olen pyrkinyt tässä opinnäytetyöraportissa mahdollisimman inklusiivisen termistön käyttöön käsitellessäni gynekologisiin vaivoihin liittyviä ilmiöitä. Koska kielessämme ei vielä ole sopivaa käsitettä kuvaamaan kaikkia kohdullisia, esiintyy raportissani esimerkiksi käsitteitä vulvallinen ja kohdullinen, mutta myös nainen esimerkiksi niissä yhteyksissä, jolloin lähteeni käyttää kyseistä termiä. Pyrkimyksenäni on sukupuolen moninaisuuden huomioiminen myös käsitteiden tasolla, vaikka sukupuolen tutkimuksen ja määrittelemisen intentiot jäävätkin tämän kehittämistyön ulkopuolelle.

Gynekologisista vaivoista: endometrioosista, adenomyoosista, PCOS:ta ja vulvodyniasta kärsii arviolta 600 000 suomalaista (Laino-Tabell 2019). Kohdun limakalvon sirottumatautia eli endometrioosia arvioidaan esiintyvän noin 200 000 suomalaisella (Ignatius 2018, 26, Korento ry 2020), mikä tarkoittaa noin 10–15% hedelmällisessä iässä olevia naisia (Tiitinen 2020b, Korento ry 2020). Endometrioosin tyypillisiin oireisiin kuuluvat esimerkiksi kivuliaat kuukautiset, kipu ennen kuukautisia, krooninen kipu alavatsan, sukuelinten ja lantion alueella, suolen toiminnan häiriöt,

krooninen väsymys ja alentunut hedelmällisyys tai lapsettomuus (Korento 2020). PCOS taas on tavallisin kohdullisten hormonihäiriö, jonka esiintyvyys on eri lähteiden mukaan noin 10-18% (ks. Piltonen ym. 2020, Korento ry 2020). PCOS:n tyypillisiä oireita ovat pitkä tai epäsäännöllinen kuukautiskierto, pitkittynyt vuoto tai kokonaan puuttuvat kuukautiset. PCOS:ään liittyy usein myös ylipainoa ja hirsutismia, eli karvojen liikakasvua. (Korento ry 2020.) Vulvan eli ulkosynnyttimien yli kolmen kuukauden mittaista kroonista kiputilaa, jolle ei ole selvää syytä, kutsutaan vulvodyniaksi (Korento ry 2020). Sen esiintyvyys on arviolta noin 8-16% (Aalto 2020, 19, Korento ry 2020). Noin 40% endometrioosipotilaista sairastaa myös adenomyoosia (Tiitinen 2020a). Adenomyoosi on estrogeeniriippuvainen sairaus, jossa kohdun limakalvon rauhasista muodostuneita ulokkeita kasvaa kohtulihaksen sisälle oireiden esimerkiksi kuukautiskipuina ja vuotohäiriöinä. Esiintyvyys on noin 10% yli 40-vuotiaista. (Korento ry 2020.) Gynekologisten vaivojen diagnosoimisessa on monesti valtava viive: esimerkiksi endometrioosin keskimääräinen diagnoosiviive on kuudesta yhdeksään vuotta, eikä Käypä hoito -suosituksia sairaudelle ole (Ignatius 2018, 188–193).

Gynekologisista oireista kärsivät ovat esitietämykseni mukaan ja keräämäni sadutusaineiston perusteella kokeneet vähättelyä ja mielenterveyden kyseenalaistamista esimerkiksi terveydenhuollossa. Myös puutteellinen tieto gynekologisen sairauden tai oireyhtymän hoitomahdollisuuksista on sadutusaineistoni perusteella tyypillistä. Olen itsekin vasta aikuisena oppinut, ettei kuukautisten kuulu aiheuttaa kohtuutonta kipua, eikä päivittäinen krooninen kipu ole normaalia. Gynekologisia vaivoja on sekä kokemukseni että sadutusaineistoni mukaan normalisoitu yhteiskunnallisesti. Sekä oman kokemukseni, että monien saduttamieni muistikuvien mukaan gynekologisiin vaivoihin liittyvästä sairastamisen ulottuvuudesta ole puhuttu terveystiedon tunneilla tai seksuaalikasvatuksen konteksteissa. Puhumattomuus ja gynekologisiin vaivoihin liittyvä stigmatisointi aiheuttavat näkemykseni mukaan paljon tarpeetonta häpeää.

Mä olen kokenut aina jotenkin vähän irrallisuutta, liittyen seksuaalisuuteen ja ehkä omiin sukuelimiin. Osa liittyy varmasti siihen, että se on ollut asia, mistä kotona ei ole oikein koskaan puhuttu. Ja myös ne on ollut aiheena vähän semmosia vaivaannuttavia. Selkeästikään vanhemmat ei ole osannut suhtautua lapsensa kehittymiseen...biologiselta kannalta... Tai sanotaan, että kehollinen kehitys ja biologinen kehittyminen, niinkun esimerkiksi kuukautiset tai biologisen kehittymisen asiat, niin niistä on voinut kyllä puhua vaikka kotona. (Sadutus 13.8.2020.)

Filosofian maisteri Anna Ignatiuksen (2018) endometrioosia käsittelevän teoksen yksi päähenkilö jakaa endometrioosiin liittyvän kivun mielestäni osuvasti fyysiseen, henkiseen ja sosiaaliseen kipuun (ks. Ignatius 2018, 49) ja esimerkiksi masennuksella on yhteys endometrioosiin (Ignatius 2018, 53–69). Gynekologiset vaivat kytkeytyvät useille elämän osa-alueille ja vaikuttavat hyvinvointiin moniulotteisesti: fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja työelämään (ks. Valanne 2017, 24–30). Myös keräämäni sadutusaineiston mukaan gynekologisten vaivojen vaikutukset saattavat ulottua elämän eri osa-alueille.

Se vähän on muuttanu itseä, tietysti kun ei oo samanlainen kun ennen, et kun ei enää halua sitä seksiä. On muuttanu tosi paljon itteensä, kun on tottunu siihen, et aina haluaa ja seksi tuntuu hyvältä ja sitä on ennen halunnu paljon. Ja on ollu suuri osa omaa identiteettiään. Ja nyt sitten kun monta vuotta ollu niin, et ei oo oikein tehny mieli ja ihmettelee vaan et miks näin, et mikä on vikana. Ja vaikuttanu tosi paljon, tai vaikutti silloin tosi paljon parisuhteeseenkin, et muuttu niin totaalisesti. (Sadutus 14.8.2020.)

Gynekologisten vaivojen hoito on kuitenkin keskittynyt lääkkeelliseen kivunhoitoon, hormonihoitoihin ja kirurgiseen hoitoon (Ignatius 2018, 65–89, Korento ry 2020), eli gynekologisten vaivojen fyysisten oireiden hoitoon. Koska gynekologisten vaivojen tuottama kipu ja hyvinvoinnin kytkökset ulottuvat monelle elämän osa-alueelle, pidän teeman monipuolista, avointa ja moniäänistä käsittelemistä erittäin tärkeänä. Tämä kehittämishanke tarttuu gynekologisiin vaivoihin liittyvien ilmiöiden näkyväksi tekemisen tarpeeseen kokemuskerronnan ja kohtaamisen kautta. Sen tavoitteena on yhteiskunnalliseen asenteelliseen tasoon vaikuttaminen artivismin keinoin.

Häpy viittaa ”pyhiin” asioihin, tabuihin ja normeihin, joita ei saa rikkoa, mutta toisaalta myös häpeään, joka tabujen rikkojan päälle halutaan termin käyttäjän puolelta pakottaa. Ristiriitaisesti voi tarkoittaa myös uskallusta rikkoa rajoja ja käyttäytyä törkeästi. Virallisesti tarkoittaa naisen ulkoisia sukupuolielimiä. (Urbaani sanakirja 2008.)

Koska sairastaminen ja oireilu vaikuttavat fyysisten oireiden lisäksi henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasoilla, on mielestäni aiheellista suunnata huomiota hyvinvointiin moniulotteisesti. Tämän hankkeen toiminnallisen osuuden tavoitteena on ollut kohdistaa huomiota henkiseen ja sosiaaliseen kipuun ja vaikuttaa subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukseen sadutukseen perustuvan taideprosessin avulla. Subjektiivisen hyvinvoinnin määritelmää suhteessa tähän työhön käsittelen tarkemmin luvussa 3.2.

Prosessin osien tavoitteena on ollut mahdollistaa osallistujan osallisuuden kokemusta, mahdollistaa taiteen toimimista kriittisenä käytänteenä ja vahvistaa osallistujan

toimijuuden kokemusta. Keskiössä on ollut empaattinen vuorovaikutus ja sosiaalisia yhteyksiä rakentava taiteellinen työskentely. Menetelminä subjektiivisen hyvinvointikokemuksen tukemiseen ja kokemustiedon keräämisen välineeksi valikoitui sadutus menetelmän sosiaalisen, kuuntelevan, avoimen ja yhdenvertaisuutta luovan luonteen vuoksi (ks. Karlsson 2014, 25). Yksilösadutuksessa kerättyjen tarinoiden ja niiden herättämien tunteiden käsittely jatkui ensin pienryhmätapaamisissa. Työskentely eteni työpajoihin, jossa tarinoita käsiteltiin taidemenetelmällisesti palvelumuotoilun näkökulmaa hyödyntäen. Kehittämistyöpajojen menetelminä toimivat soveltavan taiteen harjoitteet ja luovat ja toiminnalliset menetelmät.

Toiminnan kehittäminen tapahtui syklisesti toimintatutkimuksen suunnittelun, toiminnan, havainnoinnin ja reflektion vaiheita vuorotellen. Kehittämistyön kohteena olivat sadutustyöskentelyn tarinoiden käsittelyä tukeva taidemenetelmällinen työskentely, taiteilijan läsnäolo, kuuntelu ja taidemenetelmien soveltamisosaaminen, sekä osallistujien henkilökohtaisen hyvinvointikokemuksen mahdollistaminen. Sadutusvaiheeseen osallistui 16 sadutettavaa, joista 13 osallistui myös pienryhmätapaamiseen. Tarinoita pääosin saduttamalla ja osin kirjallisena kerättiin 29. Kehittämistyöpajoihin osallistui kuusi sadutettua osallistujaa.

Yhteistyökumppaniksi valikoitui valtakunnallinen potilasjärjestö Korento ry. Sen tehtävänä on edesauttaa adenomyoosin, endometrioosin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa elävien hyvinvointia ja edunvalvontaa (Korento ry 2020). Jäseniä yhdistyksellä oli vuonna 2020 noin 1700 (Korento ry 2020), joten yhteistyön rakentaminen yhdistyksen kanssa oli tavoitteiden ja saavutettavuuden näkökulmasta luontevaa.

Kehittämishankkeeni tarkastelun kohteena ovat: missä toiminnan vaiheissa artivismi ja osallisuus näyttäytyivät, mikä on artivismin ja osallisuuden suhde subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukseen ja mitä alan kehittämistyön tarpeita prosessin lopputuloksena ilmenee. Hankkeessa tarkastellaan, syntykö hypoteesin mukaista subjektiivisen hyvinvoinnin kokemusta taideprosessissa ja mitä elementtejä mahdollinen hyvinvoinnin toteutuminen vaatii. Palvelumuotoilun näkökulmaa hyödynnetään aloittamisen, esitutkimuksen, asiakasymmärryksen, ideoinnin ja konseptoinnin, sekä prototypioinnin ja pilotoinnin vaiheisiin (ks. Tuulaniemi 2016, 130–131). Prosessissa tehtyjen valintojen toimivuutta tulkitaan ja havainnoidaan toimintatutkimuksen syklisen rakenteen ohjaamana (ks. Suojanen 2004). Kehittämistyön arvioinnin aineistona toimivat taiteellinen materiaali, sadutettujen täyttämät palautelomakkeet, kehittämistyöryhmän välikysele, kehittämistyöryhmän loppupalautteet, työpäiväkirjani sekä lähdekirjallisuus.

Aloitan raportin kuvaamalla kehittämistyön lähtökohtia, tavoitteita ja valittua toimintaympäristöä, sekä yhteiskunnallista henkistä ilmapiiriä, josta kehittämishankkeen tarve ponnistaa. Suhteutan kehittämistyön motiivin omakohtaiseen suhteeseeni gynekologisiin vaivoihin. Etenen kuvaamaan työni keskeisiä käsityksiä, käsitteitä ja peilaan hyvinvointivaikutuksia taiteen hyvinvointivaikutuksia käsittelevään tutkimukseen. Avaan toimintatutkimuksen ja palvelumuotoilun näkökulman, sekä oman prosessini välistä vuoropuhelua kehittämishankkeen eri vaiheissa. Luvussa viisi kuvaan toiminnallisen prosessin vaiheet ja luvussa kuusi kuvaan syntyneen aineiston. Lopussa arvioin syntynyttä aineistoa, reflektoin työtäni tavoitteiden toteutumisen valossa, sekä pohdin kehittämishankkeen tulevaisuutta ja hankkeen kautta syntynyttä tarvetta jatkotutkimukselle ja -kehittämiselle.

2 HANKKEEN LÄHTÖKOHDAT

Gynekologiset vaivat eivät näy ulospäin, vaan ne piiloutuvat kehon sisään. Myös metatasolla yhteiskunnassa gynekologiset vaivat ovat olleet pitkään näkymättömissä. Naiskehon ominaisiin biologisiin toimintoihin, kuten kuukautisvereen on liitetty esimerkiksi saastaisuutta ja epäpuhtautta. Sekä vuotoa että vuodottomuutta on historian eri vaiheissa pidetty sairaalloisena tai jopa sairautena. (Martin 2001, 31–35.) Normaalistikin toimiessaan naiskehon anatomia on poikennut miehen kehon anatomiasta, joka on lääketieteen näkökulmasta nähty objektiivisena kehon anatomiana (ks. Martin 2001, 21, 35). Tulkitsen, että historiallisessa kontekstissa kuvattu naisen keho ja siihen liittyvät lääketieteelliset ilmiöt kietoutuvat yhä kohdullisten kokemaan häpeään ja eriarvoisuuden teemoihin.

Tässä luvussa käsittelen esiyymmärrystäni, jonka kautta hankkeen tavoitteet ovat muotoutuneet. Hahmotan havaintojeni ja kokemuksieni kautta syntynyttä hiljaista tietoa projektin tarpeesta. Pohdin, millaisessa yhteiskunnallisessa kontekstissa ja arvojärjestelmässä gynekologisiin vaivoihin liittyvät ilmiöt ilmenevät, miten gynekologiset vaivat vaikuttavat hyvinvointiin ja minkälaisen toimintaympäristön potilasjärjestö tarjoaa kulttuurihyvinvointipalvelun muotoilulle.

2.1 Kehittämishankkeen tavoitteet

Kehittämishankkeellani on kolme päätavoitetta. Koko hankkeen tavoite on artistinen. Jo itsessään projekti on motivoitunut artistisesti vastaamaan osallistujille tärkeään muutospyrkimykseen. Lisäksi hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kerätyt kokemukset tallennetaan toista vaihetta: artistisen teoksen kokoamista ja julkaisua varten. Teoksen tavoitteena on purkaa tabuja gynekologisiin vaivoihin liittyvien ilmiöiden ympärillä ja vaikuttaa siihen, minkälaista keskustelua niistä on mahdollista käydä. Ilmiön ja kokemusten näkyväksi tekemisen tavoite on olennainen lähtökohta projektin osallistavan vaiheen menetelmien valitsemiselle ja suuntaamiselle.

Ensimmäisen vaiheen keskeinen tavoite on tukea projektiin osallistujien hyvinvoinnin kokemista ja mahdollistaa eri hyvinvoinnin tasojen toteutumista: tuottaa positiivisia sosiaalisia vaikutuksia, edesauttaa kriittisen ajattelun virittämistä ja synnyttää toimijuuden kokemusta aktivismin ja osallisuuden keinoin. Tavoitteena on tunnistaa ja

sanoittaa subjektiivisen hyvinvoinnin toteutumisen edellytyksiä ja vivahteita, kokeilla taidemenetelmällistä työskentelyä hyvinvoinnin tukena, sekä arvioida, mitkä tekijät prosessissa vaikuttavat osallistujan subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukseen.

Kolmas tavoite projektille on työelämälähtöinen. Tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa sadutusmenetelmää soveltava taideprosessi palvelumuotoilun keinoja hyödyntäen. Kehittämishankkeessa kartoitetaan sadutusmenetelmää hyödyntävän kohtaamisen kulttuurihyvinvointipalvelun toimivuutta ja toimintamahdollisuuksia potilasjärjestössä.

2.2 Toimintaympäristön kuvaus ja omakohtaisuus

Kehittämishankkeen lähtökohtiin, tavoitteisiin ja aineiston tulkintaan ei ole voinut olla vaikuttamatta hiljainen tieto, jota olen kerryttänyt henkilökohtaisella endometrioosin sairastamisen matkalla. Kuten monen muunkin gynekologisten oireiden kanssa kamppailevan, myös minun matkani oireista diagnoosiin ja oikean hoidon löytymiseen on ollut pitkä. Vaikka omalla kohdallani osaavan gynekologin vastaanotolla endometrioosi on ollut todella selkeä, kesti tapauksessani 11 vuotta diagnoosiin siitä, kun ensimmäisen kerran itse epäilin endometrioosia sairastavani.

Koska omalla kohdallani sairauden tunnistaminen ja hoidon löytyminen on ollut sairauden selkeydestä huolimatta haasteellista ja oikean tiedon löytyminen ei ole ollut yksinkertaista, olen toivonut, että hoitopolkuni olisi ollut epäonninen sattuma. Korento ry:n ja yhdistyksen Facebookissa ylläpitämän Endometrioosittaret -vertaistukiryhmän kautta minulle on tullut hyvin selväksi, että en ole suinkaan poikkeus. Vähättely, väärä tieto, oikean hoidon löytymisen haasteet ja diagnosiviive ovat hyvin yleisiä. Gynekologisia vaivoja on tutkittu yleisyyteen suhteutettuna vähän ja esimerkiksi endometrioosin mahdollisten oireiden kirjo ei edesauta sairauden tunnistamista.

Omaehtoaisuuden vuoksi olen esittänyt itselleni kysymyksiä, miten voisin vaikuttaa yhteiskunnalliseen asenneilmapiiriin, sairauden näkyväksi tekemiseen tai minkälaisia keinoja minulla voisi olla sairastavan tai oireilevan kokonaisvaltaisen hyvän elämän tukemiseen. Taiteella voidaan tutkitusti vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisen vuorovaikutuksen, kognitiivisen aktivoinnin ja tunteiden kuvaamisen kautta eri hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, esimerkiksi sosiaaliseen tai psykologiseen hyvinvointiin (Fancourt & Finn 2019, 3). Kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijaksi kasvamisen matkalla luotan empaattisen vuorovaikuttamisen ja kuulluksi tulemisen hyvinvointivaikutuksiin ja

yhteisöön kuulumisen merkitykseen. On myös erilaisia esimerkkejä vaikuttavista taideproduktioista ja taidetoiminnasta, joiden myötä on onnistuttu vähentämään sairauteen, esimerkiksi HIV:iin tai mielenterveyden sairauksiin liittyvää stigmaa (ks. Fancourt & Finn 2019, 19–20). Esimerkiksi kouluissa on erilaisten mielenterveyteen liitettyjen taideopetussisältöjen kautta pyritty lisäämään empatiaa, inklusiota ja mielenterveyden ymmärrystä, taidefestivaaleilla on ollut vaikutusta mielenterveyteen asennoitumiseen ja esimerkiksi psykiatrisen osaston potilaat ovat kokeneet laululyriikan kirjoittamisen vähentävän koettua, itseen kohdistettua ja kokonaisvaltaista stigmaa (Fancourt & Finn 2019, 19–20).

Roolini kehittämishankkeessa rakentui moniulotteisesti. Projektinjohtajana olin kehittäjä-taiteilija, joka valitsi toimintaympäristön ja tavoitteiden lisäksi käytettävät menetelmät. Korennon ulkopuolisena freelancer-taiteilijana olin vapaan kentän edustaja, joka toimi kulttuurihyvinvointialan käytänteitä kehittävstä näkökulmasta irrallisena organisaation sisäisestä toimintalogiikasta. Toiminnallisessa prosessissa olin paitsi arvioijan roolissa, myös ryhmänohjaajana ja yhdenaikaisesti vertaisena ja kanssakokijana.

Tässä luvussa kuvaan yhteiskunnallista asenneilmapiiriä, josta projekti ponnistaa. Kuvaan projektin tarvetta myös hyvinvoinnin näkökulmasta. Lisäksi esittelen valittua potilasjärjestöä toiminnan kontekstina ja kuvaan yhteistyön rakentumista sinne.

2.2.1 Yhteiskunnallinen konteksti ja häpeä

Gynekologisiin vaivoihin liittyviä epäkohtia ymmärtääkseen tulee hahmottaa niihin keskeisesti liittyvää kollektiivista ja yksityistä häpeää ja näennäisen tasa-arvon asetelmia. Naiskehon ja muiden kohdullisten kehon häpeään liittyvä tutkimus kytkeytyy moniin eri tieteenaloihin. Niiden kautta voidaan tulkita erilaisia yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja kulttuurisia käytänteitä, jotka liittyvät myös gynekologisista vaivoista vaikenemiseen. Sosiologian professori Elina Oinas nostaa esiin neljä häpeään ja ruumillisuuteen liittyvää näkökulmaa kuukautisiin liittyen: opittu häpeä, medikalisaatiokritiikki, diskursiivinen ruumillisuus ja tilanteisen toiminnan, eli performatiivisen ruumiin näkökulma (Oinas 2011, 152). Pureudun kahteen ensimmäiseen, sillä mielestäni ne kytkeytyvät läheisesti myös gynekologisten vaivojen ilmiöihin.

Opittuun häpeään kytkeytyy voimakkaasti Oinaan (2011) mukaan esimerkiksi normaalius-poikkeavuus-akseli. Kuukautisia on kulttuurissamme pidetty sekä normaalina arkiruumiin ilmiönä, että asiantuntijuutta edellyttävänä ja lääketiedettä edellyttävänä naisruumiin erityispiirteenä. (Oinas 2011, 155.) Antropologi Emily Martin (2001) puhuu sukupuolesta dikotomisesti ja kirjoittaa naisten kärsivän vieraantumisen kehonsa eri osiin miehiä useammin. Koska nainen on nähty seksuaalisena objektina ja hänen tulevaisuutensa on ollut riippuvainen siitä, kuinka hänet nähdään, on naisen keho muuttunut myös osittain objektiksi hänelle itselleen. Tämä on johtanut mielen dualistiseen persoonan jakamiseen: ei pelkästään kehon ja mielen dualismiin, vaan jakautumiseen yhdenaikaisesti tarkkailijaksi ja joksikin, jota koko ajan tarkkaillaan. (Martin 2001, 21.)

Medikalisaatiokritiikin näkökulmassa tarkastelu kohdistuu auktoriteettien rakentamaan misogyniaan. Länsimaisessa lääketieteessä kuukautiset ovat olleet turha ja negatiivinen ilmiö, jota on tulkittu vähätellen ja psykologisoiden. Oireet on leimattu pään sisäisiksi ja epäkypsyyteen liittyviksi. (Oinas 2011, 159.)

Omassa projektissani sekä sadutetut kokemukset että vapaat keskustelut sisälsivät tulkintani mukaan paljon viitteitä länsimäisen lääketieteen näkökulman vahingollisuudesta gynekologisen sairauden tai oireyhtymän hoidolle. Naisten, tyttöjen ja muiden kohdullisten oman kehon häpeään kasvattamisesta löytyy vahvistusta taiteellisesta aineistosta, esimerkiksi vapaista keskusteluista ja kehittämistyöpajoissa tuotetuista kollaaseista (Liite 13, kuva 2). Naiskehon problematisoinnista näkyy havaintojeni mukaan viitteitä yhä yhteiskunnassa silloinkin, kun se toimii itselleen oletetulla ja normaalilla tavalla.

Mä otin yhteyttä sitten vihdoin, oliskohan mennä parisen kuukautta, tonne kaupungin nuorten neuvolaan ja sain sieltä ajan gynekologille ja terveydenhoitajalle. Mä pelkäsin tätä käyntiä paljon koska mä tiesin jo mikä mulla on ja mä pelkäsin sitä diagnoosia, koska vulvodynia on aika vaikeahoitoisin. Kun mä pääsin tänne gynekologille, niin hän sanoi mulle, että sä kuvittelet vaan, et ei siellä mitään oo. Ja taisin lähteä jonkun Diflucan -reseptin kanssa kotiin. Seuraavat neljä vuotta tuli käytyä varmaan noin viidelläkymmenellä eri gynekologilla, terveyskeskuksessa, yksityisellä. Kaikki mahdolliset testit otettiin, hiivatestit, papakokeet ja kaikki oli aina täysin puhtaat. Eli lääkäreiden vastaus oli lähinnä pään pyörittelyä. Tää asia ahdisti mua ihan hirveesti, eikä kukaan uskonut tai kuunnellut. (Sadutus 14.7.2020.)

Sellaiset jutut jäänyt kanssa mieleen, kun teininä kuulin vanhemman irstaan miehen sanovan vähän pilkkaavalla äänensävyllä, että jos naisilla ei olis jalkoja, niin jäis samanlainen jälki maahan kun etanasta. Hävetti kamalasti sen kuullessa taas naisen ruumis ja sen toiminnot. (Osallistujan sähköposti, 8.10.2020.)

2.2.2 Gynekologisten vaivojen vaikutukset hyvinvointiin

Hoitotyön opiskelijat Susanna Liimatta ja Karolina Peltonen (2015) ovat tutkineet endometrioosin vaikutuksia sairastavan elämänlaatuun ja löytäneet vaikutuksia fyysisen hyvinvoinnin lisäksi psykososiaaliseen hyvinvointiin. He ovat jakaneet endometrioosin fyysisen hyvinvoinnin vaikutukset kolmeen alaluokkaan: diagnoosin viivästymiseen (lantion seudun oireilu ja korkea BMI), kipuun (ovulaatiokipu, yhdyntäkipu, jatkuva kipu, ajoittainen kipu) ja fyysisiin rajoittuvuuksiin (kieltäytyminen töistä ja sairausloma). Psykososiaalisen hyvinvoinnin vaikutukset liittyivät heidän mukaansa naiseuteen, tunteisiin ja ohjauksen tarpeeseen. Naiseuteen he liittivät tulemisen, syrjäytymisen tunteen ja vertailluksi tulemisen, tunteiden alueelle masennuksen, vähättelyn, loukkaantumisen, mielialan vaihtelut, ymmärretyksi tulemisen, ylitsepääsemättömyyden, voimattomuuden, hyödyttömyyden, pelon ja häpeän. Ohjauksen tarpeeseen sisältyy tiedon tarve ja halu puhua. (Liimatainen & Peltonen 2015, 18–22.)

Yhteiskuntatieteiden opiskelija Wilma Wiinamäki (2017) on kandidaatintutkielmassaan tutkinut endometrioosin liittyviä tunteita, kokemuksia ja ilmiöitä. Aineistosta nousee endometrioosin suhde kielteisiin tunteisiin, kuten suruun, vihaan, katkeruuteen, ahdistukseen ja häpeään. Sairastaminen voi altistaa masennukselle ja ahdistukselle, joihin ei monestikaan haeta apua. Yhteyksiä on myös sosiaaliin suhteisiin, yksinäisyyden kokemukseen, tahattomaan lapsettomuuteen ja yhteiskunnallisiin tekijöihin, kuten työllistymiseen tai asemaan työelämässä. (Wiinamäki 2018, 30–31.)

Myös kehittämishankkeessa keräämäni sadutusmateriaalin pohjalta nousi esiin lukuisia elämänlaatua heikentäviä tekijöitä. Osallistujat kertoivat kokeneensa esimerkiksi häpeää, epäileluutta, itsensä syylistämistä, ahdistusta tai masennusta, johtuen esimerkiksi epämieluisista kohtaamisista terveydenhuollossa tai yksityiselämässä, mielenterveyden kyseenalaistamisesta, vähättelyn kokemuksista, seksuaalisuuteen liittyvistä kokemuksista, pystyvyyden kokemuksen heikkenemisen tunteen vuoksi, lapsettomuuden mahdollisuuteen liittyvien tunteiden vuoksi tai väärän tiedon saamisen vuoksi. Tulkintani mukaan monien omakuvalla ja elämänlaadulle haitallisten vaikutusten välttämiseksi tarvitaan lisää tietoa ja myös kokemustiedon näkyväksi tekemistä.

2.2.3 Korento ry

Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry on valtakunnallinen Tampereella sijaitseva toimija, jonka tehtävänä on edesauttaa endometrioosin, adenomyoosin, PCOS:n ja vulvodynian kanssa elävien hyvinvointia ja edunvalvontaa. Potilasjärjestö tarjoaa jäsenilleen erilaisia edunvalvonnan lisäksi erilaisia vertaistuen muotoja. Se järjestää gynekologisten vaivojen näkyvyyttä edistäviä teemaviikkoja ja tarjoaa ajankohtaista ja tutkittua tietoa. Korento ry on myös kehittänyt Moona Oirepäiväkirja - mobiilisovelluksen kuukautiskierron ja oireiden seurantaan. Sen tavoitteena on järjestää jäsenilleen monimuotoista, osallistavaa ja ihmisläheistä toimintaa. (Korento 2020.)

Korento ry:n toiminnan tavoitteet yhtenevät hankkeeni tavoitteiden kanssa, jonka vuoksi yhteistyö kyseisen järjestön kanssa tuntui luontevalta. Artistisesta motivoitunut ja subjektiivista hyvinvointia tukeva kulttuurihyvinvointipalvelu sopii tulkintani mukaan hyvin potilasjärjestön palveluprofiiliin. Korento ry valikoitui yhteistyökumppaniksi myös eritoten kattavien verkostojensa ja vaikuttavuutensa kautta. Yhteistyökumppanina Korento ry tarjosi tukea suunnitteluun ja ideointiin, tietoa, toimivat ja kohderyhmän tavoittavat viestintäkanavat sekä fyysisen tilan toiminnalle.

3 HOLISTINEN HYVINVOINTI

Kehittämishankkeeni ensimmäisen vaiheen tavoitteen mukaisesti hanke keskittyy hyvinvoinnin subjektiivisen ulottuvuuden tukemiseen ja tarkasteluun. Keskiössä on osallistujan henkilökohtaisen hyvinvoinnin kokemuksen tukeminen ja tarkastelu. Holistisella hyvinvoinnilla tarkoitan hyvinvoinnin kokonaisuutta, johon liittyviä hankkeen kannalta keskeisiä käsitteitä avaan tässä luvussa.

Kuvaan hankkeen taustalla vaikuttavaa arvomaailmaa, ihmiskäsitystä, sekä laajemmin niitä hyvinvoinnin kokemuksen ulottuvuuksia, joihin holistisen ihmiskäsityksen valossa hankkeen kautta on pyritty vaikuttamaan. Alussa jäsenän ajatuksiani suhteessa filosofi Lauri Rauhalan kokonaisvaltaiseen ihmiskäsitykseen. Etenen kuvaamaan käsitystäni subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteestä suhteessa Liisa Laitisen jäsentelemiin taiteen hyvinvointivaikutuksiin. Lopussa käsittelen artivismin ja osallisuuden käsitteitä kehittämishankkeeni keskeisinä hyvinvoinnin kokemusta mahdollistavina ulottuvuuksina.

3.1 Kokonaisvaltainen ihmiskäsitys

Filosofi Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen todentuu erilaisina olemassaolon ilmentyminä: tajunnallisena, kehollisena ja situationaalisena olentona (Rauhala 2005, 32). Ihmisen tajunnallisuus kytkeytyy kokemiseen ja mielellisyyteen, eli mieleen, jonka kautta esimerkiksi ymmärrämme, tiedämme, tunnemme tai uneksimme ilmiöitä ja asioita jonkinlaisiksi. Tajunnassa erilaisten vaikuttimien myötä syntyy merkityssuhteita, joita voidaan nimetä esimerkiksi tiedoksi, tunteiksi, uskoiksi, intuitioiksi, uneksi tai harhaksi. (Rauhala 2005, 34–38.)

Kehollisuuden ontologia kytkeytyy konkreettiseen ja orgaaniseen toimintaan, josta ei ole eriteltävissä mitään symbolista. Orgaanisten tapahtumien keskiössä on elämän muodostaminen samalla tavalla, kuin tajunnallisuuden ytimessä on mielellisyys. Situationaalisuus taas liittyy ihmisen ontologian ainutlaatuisuuteen ja niihin ominaisuuksiin, jotka ihmiseen elämäntilanteesta: esimerkiksi sijainnista, ajasta, vuorovaikutussuhteista, kulttuurista tai etnisyydestä käsin voidaan liittää. Tämä situationaalisuus kietoutuu vaikutuksen alaisuutena tajunnalliseen kokemusmaailmaan ja kehollisuuden orgaanisiin prosesseihin. (Rauhala 2005, 41–47.)

Yhdyn Rauhalan näkemykseen holistisesta ja eri olemisen muotoina todentuvasta ihmisestä. Olennaista holistisessa ihmiskäsityksessä mielestäni onkin näiden eri olemuspuolten kiinteä ja erottamaton vaikutussuhde toisiinsa. Rauhala vertaa ihmisen todentumista säveleen, joka toteutuu yhdenaikaisesti eriteltävinä sävelkorkeutena, fyysisenä kestona ja sointina, mutta säilyttää samalla ykseyden kokonaisuuden (Rauhala 2005, 54). Rauhalan antama esimerkki ykseydestä erilaisuudessa kuvaa hyvin ajatustani ihmisen ontologisesta olemuksesta, jossa eri olemuspuolet: kehollisuus, tajunnallisuus ja situationaalisuus paitsi todentuvat yhdenaikaisesti ja erottamattomasti, myös vaikuttavat toisiinsa monimutkaisten vuorovaikutussuhteiden kautta. Olemuspuolien yhdenaikainen toteutuminen on välttämätöntä ihmisen olemassaololle, eikä näistä kolmesta olemisen muodosta mikään ole toista välttämättömpi, vaan kaikki ovat yhtä keskeisiä (Rauhala 2005, 55). Hankkeessani holistisen hyvinvoinnin tukeminen perustuu olemuspuolien keskinäisiin vaikutussuhteisiin: vaikuttamalla yhteen olemisen puoleen, on mahdollista ykseyden periaatteen mukaisesti vaikuttaa muihinkin ihmisen olemuspuoliin.

3.2 Subjektiiivinen hyvinvointi

Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, jonka määrittelemisen on vallitseviin arvoihin ja kulttuuriin sitoutunutta (Laitinen 2017, 20). Kehittämishankkeeni rakentuu kulttuurihyvinvointialan tutkimukseen pohjautuvaan tietoperustaan hypotesina taidetoimintaan osallistumisen positiiviset vaikutukset subjektiiviselle hyvinvoinnin kokemiselle. Kehittämishankkeeni on keskittynyt tukemaan niitä hyvinvoinnin alueita, joita olemassa olevan tutkimuksen valossa on taiteen keinoin mahdollista tukea.

Subjektiiivista hyvinvointia voidaan mitata esimerkiksi yksilön oman arvion kautta hyvästä elämästä ja sen osa-alueista, tunnetilojen kautta yksilön kokemuksesta eri tunteiden laadun ja vaikutuksen merkityksestä eri tilanteissa tai merkityksellisyyden kokemuksen kautta, johon liittyy esimerkiksi tunne oman elämän hallitsemisesta ja yhteydet muihin ihmisiin (Tinker & Hicks 2011, 5). Subjektiiiviseen hyvinvointiin voidaan näin ollen liittää ainakin fenomenologinen, psykologinen ja intentionaalinen ulottuvuus, joita tässä kehittämishankkeessa arvioidaan ja tulkitaan suhteessa sadutusprosessin kolmeen toiminnan vaiheeseen. Subjektiiivisella hyvinvoinnilla tarkoitan tässä hankkeessa henkilökohtaista hyvinvoinnin kokemusta, jonka keskiössä on yksilön oma arvio hyvästä elämästä ja sen osa-alueista.

Filosofian maisteri ja kulttuurihyvinvoinnin asiantuntija Liisa Laitinen avaa kirjallisuuskatsauksessaan *Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua* (2017) hyvinvoinnin määrittelemisen ja taiteen hyvinvointivaikutusten tutkimisen näkökulmia. Hyvinvoinnin määrittelemisessä voidaan painottaa esimerkiksi resurssiperäistä hyvinvointia, johon liittyy esimerkiksi työ, toimeentulo, koulutus, sosiaaliset suhteet ja asuminen. Subjektiivisesta hyvän olon ja onnellisuuden näkökulmasta hyvinvointia voidaan tarkastella suhteessa esimerkiksi oman elämänsä aktiiviseen toimijuuteen tai yksilön vapauteen. (Laitinen 2017, 20.) Subjektiivisessa hyvinvoinnin käsitteessä keskeiseksi nousee näin ollen yksilön kokemus hyvästä elämästä, tyytyväisyydestä tai onnellisuudesta.

Taiteen vaikutuksia hyvinvointiin voidaan erilaisten tutkimusten painotusten kautta jakaa ainakin seitsemään eri vaikuttavuuden näkökulmaan: terveyttä edistäviin ja hoitaviin vaikutuksiin, vaikutuksiin mielen hyvinvointiin, subjektiiviseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun, positiivisiin sosiaalisiin vaikutuksiin osallisuuden ja osallistumisen kautta, taiteen vaikutuksiin kriittisenä sosiaalisena käytäntönä, aktiivisen kansalaisuuden edistämisen vaikuttimiin, vaikutuksiin elinympäristön kehittäjänä ja taiteen merkitykseen osana inhimillistä hyvää elämää ja arkea (Laitinen 2017, 27–37). Hyvinvoinnin ulottuvuuksia tarkastellessa Maailman terveysjärjestö WHO:n vuonna 2019 julkaiseman raportin mukaan taiteella on monia mahdollisuuksia vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin. *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* - raportissa kuvataan taiteen mahdollisuudet neljästä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen näkökulmasta: sairauden tai pahoinvoinnin ennaltaehkäisy, terveyden edistäminen, sekä sairauden hoidon tai hallinnan näkökulmat. Taiteen vaikutusten vasteet voivat olla fysiologisia, esimerkiksi matalampi stressihormonivaste, psykologisia, kuten minäpystyvyyden vahvistuminen tai kohentunut resilienssi, sosiaalisia, esimerkiksi yksinäisyyden väheneminen tai käyttäytymiseen liitettäviä, kuten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen. (Fancourt & Finn 2019, 3.) Tässä hankkeessa tarkastellaan yksilön kokemusta näistä eri hyvinvoinnin ulottuvuuksista ja siitä, mihin hyvinvoinnin kokemuksellisiin ulottuvuuksiin hankkeen kautta vaikutetaan.

3.3 Hyvinvoinnin rakennuspalikat hankkeessa

Koska hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö ja taiteen hyvinvointivaikutuksia voidaan analysoida useiden eri painotuksien kautta, olen oman hankkeen toimintaperiaatteiksi

valinnut tavoitteitani palvelevat artivismin ja osallisuuden näkökulmat. Luvussa 2.2.2 käsittelemäni gynekologisten vaivojen moniulotteiset yhteydet elämän eri osa-alueille vaikuttavat myös keskeisesti siihen, mitä näkökulmia olen hankkeeseeni hyvinvoinnin tukemisen lähtökohdiksi valinnut.

Tässä luvussa avaan artivismin ja osallisuuden käsitteitä. Reflektoin käsityksiäni niiden luonteesta suhteessa subjektiivisen hyvinvointikokemuksen mahdollistamiseen. Artikuloin näkökulmien valintaa suhteessa yhteiskunnalliseen kontekstiin ja gynekologisiin vaivoihin liittyvien ilmiöiden ominaispiirteisiin.

3.3.1 Artivismi

Artivismin käsite on johdettu englannin kielen taidetta tarkoittavasta termistä Art yhdistettynä termiin aktivismi, joka tarkoittaa suoran toiminnan politiikkaa. Aktivistisen toiminnan tavoitteena on muuttaa epäoikeudenmukaisiksi koettuja käytänteitä kansalaistoiminnalla. (Tieteen termipankki 2020.) Fuusioituneena termi tarkoittaa tulkintani mukaan toimintaa tai tekoa, jossa taidetta tai taidemenetelmällistä työskentelyä käytetään aktivistisen, eli epäoikeudenmukaisten käytäntöjen muuttamista tavoittelevan toiminnan välineenä.

Sosiaalisen, osallistavan ja aktivistisen taiteen rajojen hälveneminen on synnyttänyt uusia tiedon kategorioita, mutta myös taiteen historian kontekstin, johon nämä nykytaiteen lajit voidaan sijoittaa. Aktivistiseksi taiteeksi voidaan kutsua tavoitteiltaan toisistaan poikkeavia taidetekoja ja teoksia: sekä kohtaamiseen ja dialogiin pyrkivää taidetta, että taidetta, jonka tavoitteena on viestittää tiettyä sanomaa vuoropuhelun luomisen sijaan. (Flynn 2016, 270–271.) Taidehistorian sanastossa määritellään aktivistinen taide prosesseja painottavana taiteena, joka pyrkii aktiivisesti muuttamaan asioiden tilaa, esimerkiksi ihmisten elinehtoja. Sen kerrotaan eroavan perinteisestä poliittisesta taiteesta siten, että se ei säilytä kriittistä etäisyyttä, vaan on osallistuvaa ja emotionaalisuutta korostavaa. Aktivistisessä taiteessa yhdistyy korkeakulttuurinen taiteen traditio eli tyyli ja estetiikka ja sosiaalinen toiminta. (Valkeapää & Salmela 1997, 4.)

Tositarinoina pillusta -hanketta voisi kuvata aktivistisen prosessin lisäksi yhteisötaideprosessiksi. Kun puhutaan yhteisötaiteesta, voidaan viitata monenlaiseen vuorovaikutteiseen taiteeseen, joka tuotetaan yhteisön kanssa ja ryhmän omista

lähtökohdista ja toimintakentästä käsin. Yhteisötaiteilijan tehtävä on mahdollistaa ryhmälähtöinen prosessi, jonka puitteissa mahdollisesti halutaan käsitellä, kiinnittää huomiota tai käydä keskustelua yhteisöä koskettavasta aiheesta. Taiteen tekemisen prosessiin liittyy tällaisessa yhteisötaideprosessissa usein poliittinen ulottuvuus. (Taikusydän 2019.) Myös kokemukseni mukaan yhteisötaide sisältää tyypillisesti myös artistisia piirteitä.

Koska paitsi naiskeholla ja muun kohdullisen keholla, myös gynekologisten vaivojen ympärillä on vahvasti häpeään ja stigmatisointiin kytkeytyvää taakkaa (ks. Oinas 2011, 151–180), päätin valita niiden purkamistavoitteiden perusteella artistisen työotteen kehittämishankkeelleeni. Artistinen ulottuvuus ja näkökulma näkyvät kehittämishankkeessani menetelmien valinnassa ja tavoitteessa tuottaa sadutusmateriaali prosessissa artistista teosta varten. Kulttuurihyvinvoinnin kokemuksen mahdollistamisen näkökulmasta kehittämishankkeessa pyritään artistisin keinoin vaikuttamaan ainakin kahteen Laitisen (2017) tunnistamaan tasoon: taiteen vaikutuksiin kriittisenä sosiaalisena käytäntönä ja aktiivisen kansalaisuuden edistämiseen.

Tositarinoita pillusta -hankkeessa kriittisen sosiaalisen käytänteen näkökulma tarkoittaa projektissa luotuja toimintaympäristöjä ja vuorovaikutukselle altistamisia, joissa esimerkiksi omia kokemuksia, mahdollisuuksia vaikuttaa ja yhteiskunnan valta-asetelmia tutkaillaan, tunnistetaan ja arvioidaan. Taiteen kontekstissa on otettava huomioon, että ulkoapäin asetetut tarkat tavoitteet esimerkiksi sosiaaliselle muutokselle tai osallistujan omalle kriittisen ajattelun muutokselle eivät ole mielekkäitä tai tavoitteiden mukaisia, vaan kehittämishankkeessa pyritään tukemaan osallistujasta lähtevien henkilökohtaisten ja yhteisöllisten kriittisten prosessien mahdollistamista. Aktiivisen kansalaisuuden edistäminen artistimin keinoin tarkoittaa Tositarinoita pillusta -kehittämishankkeessa aktiivisen kansalaistoiminnan mahdollistamista ja yhteisöllisiä muutokseen pyrkimisen tavoitteiden asettamista. Aineistoa käsittelevässä luvussa 6 artikuloin tarkemmin osallistujien palautteiden kautta ilmeneviä artistisia motiiveja projektiin osallistumiselle.

3.3.2 Osallisuus

Yhteiskuntatieteiden maisteri ja tutkija Jutta Virolaisen (2015) mukaan osallisuus on osallistumista laiveampi käsite ja se kuvaa usein yhteisöllisyyttä, kuulumista,

osallistumista yhteisön tai yhteiskunnan toimintaan. Osallistuminen on vahvasti toiminnan käsite, kun taas osallisuus on osallistumista syvällisempi, kokemuksellisuuden ja yksilön omakuvan paikantumisen käsite. Osallisuuteen liittyy usein yhteisöön kuulumisen kokemus ja vaikuttaminen lähiympäristöön tai itseä koskeviin asioihin ja on näin tulkittavissa sekä sosiaalisia että poliittisia ulottuvuuksia sisältäväksi. (Virolainen 2015, 18.)

Keskeistä osallistavassa taiteessa on osallistujan tarpeesta nouseva osallistuminen, merkityksellisyyden kokeminen, jakaminen, yhteys ja nähdä ja kuulla tuleminen (Taikusydän, 2019). Tässä hankkeessa osallisuus syntyi yhteisöllisessä vuorovaikutuksessa, jakamiseen perustuvassa toiminnassa, jossa osallistujien ja taiteilijan välinen tasa-arvoisuus ja yhteinen jakaminen asettuivat keskiöön osaamistasosta riippumatta.

Laitisen (2017) jäsentämistä taiteen vaikuttavuuden näkökulmista tulkitseen hankkeeseen valitun osallisuuden näkökulman mahdollistavan sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen kokemuksia. Sosiaalisen osallisuuden näkökulmasta hankkeen osallistavan luonteen tavoitteena on tuottaa kuulumisen, yhteisöllisyyden ja samuuden kokemista, jolloin terveyden ja hyvinvoinnin kannalta haitallista yksinäisyyttä on mahdollista vähentää. Hankkeessa keinoja tuottaa osallisuutta ovat esimerkiksi nähdä ja kuulla tulemisen mahdollistaminen sekä arvostava kohtaaminen.

4 MENETELMÄT

4.1 Sadutus

Tositarinoita pillusta -projektin kokemusten keräämisen menetelmäksi valikoitui saduttaminen. Menetelmän ytimessä on osallisuuden toimintakulttuuri (Karlsson 2014, 226–227), joka sopi kehittämishankkeeni tavoitteisiin ja arvomaailmaan. Sadutusmenetelmä on dialogiin kutsuva, tasavertaistava, kuunteleva, yhdistävä, vapauttava ja ylitulkinnasta vapaa (Karlsson 2014, 25). Minua sadutus houkutteli paitsi vuorovaikutuksen ja kohtaamisen menetelmänä, myös narratiivisen tiedon tuottamisen ja keräämisen välineenä.

Valtiotieteen tohtori ja koulupsykologi Monika Riihelä alkoi kehittämään 1980-luvulla sadutusta aluksi terapeuttisena välineenä (Karlsson 2014, 192). Alusta lähtien sitä on tutkittu ja kehitetty eteenpäin esimerkiksi dosentti Liisa Karlssonin ja useiden aikuisten ja lasten toimesta useissa eri maissa. Nyt sadutusta voi kutsua suomalaiseksi sosiaalisesti innovaatioksi, jonka keskiössä on vuorovaikutus, kuunteleminen ja kuulluksi tuleminen. (Karlsson 2020.) Karlssonin (2014, 197) mukaan jokainen tutkimus ja kokeilu tuo uuden näkökulman sadutukseen. Tästä näkökulmasta myös oma hankkeeni on osa sadutusmenetelmän jatkuvan kehittämisen työtä.

Sadutusmenetelmän ohje on lyhyt ja selkeä. Se on yksinkertaisuudestaan huolimatta syntynyt lapsi- ja aikuistoiminnassa tehdyn pitkän kehittely- ja tutkimustyön tuloksena. Perusidea on lähtöisin Riihelän kehittämistyöstä 1980-luvulla. (Karlsson 2020.) Sadutustapahtumassa saduttaja ja sadutettava tai ryhmä sadutettavia kohtaavat. Saduttaja kehottaa sadutettavaa:

Kerro satu (tai tarina), sellainen kuin itse haluat. Kirjaan sen ylös juuri niin kuin sen minulle kerrot. Lopuksi luen tarinasi, ja voit muuttaa tai korjata sitä, mikäli haluat. (Karlsson 2014, 24)

Sadutettava tai ryhmä sadutettavia saa kertoa tarinan omalla tavallaan ja saduttaja kirjoittaa sen ylös sana sanalta juuri kuten kertoja tarinan kertoo. Saduttaja ei arvota, ei esitä kysymyksiä, ei keskeytä tai vaikuta muullakaan tavalla tarinan kulkuun. Hän osallistuu kuuntelemalla aktiivisesti ja kiinnostuneesti ja osoittaa aktiivisuutensa kirjaamalla kuulemaansa sanatarkasti. Kun tarina päättyy, saduttaja lukee kirjoittamansa sadutettavalle ääneen. Lukemisen jälkeen kertojalla on mahdollisuus halutessaan

muokata kertomaansa. Päättävältä tarinan sisällöstä ja muodosta säilyy näin kertojalla. (Karlsson 2014, 24.)

Avoimen luonteensa vuoksi sadutus sopii erilaisiin osallisuutta vahvistaviin toimintaympäristöihin osallistumisen, näkyväksi tekemisen ja myös kokemusten jakamisen työkaluksi. Menetelmää on käytetty paljon esimerkiksi lasten leikkisänä ja avoimena vuorovaikutuksen työkaluna, mutta se on helposti sovellettavissa monenlaisiin tarkoituksiin (Karlsson 2014, 17–22). Sensitiivisen vuorovaikuttamisen ja kohtaamisen välineenä sadutus sopi oivallisesti Tositarinoita pillusta -hankkeen menetelmäksi. Yhdistin osallistavan taiteen yhdenvertaistavia jakamisen ja yhteisöllisyyden toimintatapoja osaksi sadutettujen tarinoiden käsittelyn prosessia ryhmäosioissa. Yksittäinen sadutustapahtuma toimi artistisena ja osallistavana dialogin alustana.

Satuilun ja mielikuvituksen virittämisen sijaan käytin hankkeessa sadutuksesta kehittämääni sovellusta: aihesadutuksen ja kokemussadutuksen yhdistelmää. Aihesadutus tarkoitti kehittämishankkeessani, että sadutukselle oli valittu otsikko: Tositarinoita pillusta. Otsikon virittämänä ja sadutuksen avoimen luonteen säilyttämiseksi kertoja sai itse valita näkökulmansa ja tulkita otsikkoa haluamallaan tavalla. Kokemussadutus yhdistettynä aihesadutukseen tarkoitti hankkeessani, että fiktiivisen tarinankerronnan sijaan kerättiin osallistujien kokemuksia. Aiheen ja kokemuspiirinsä sisällä kertoja sai valita esimerkiksi sisällön, näkökulman, henkilökohtaisuuden tason ja kertomisen tyylin. Vaikka narratiiviseen tietoon ja kertomuksiin on syytäkin suhtautua kriittisesti niiden tunteisiin vetoavan ja näkökulmaisen luonteen vuoksi, on kokemusten jakamisella uskoakseni myös ainutlaatuinen kyky toimia kohtaamisen, yhteisöllisyyden, empatian ja tiedon lisäämisen välineenä silloin, kun osaamme analyyttisesti tarkastella tiedon käsitettä ja faktan ja fiktion seitinohutta rajaa.

-- mä sain endometrioosista epäilydiagnoosin ollessani neljätoista. Pari vuotta siitä eteenpäin mulla löydettiin iso endometriooma mun toisesta munasarjasta ja sen löytäessään lääkäri tokas mulle että jos mä haluan lapsia, niin mun kannattais tehdä ne heti. Mä järkytyin siitä käynnistä niin paljon, että mä en ees tienny mitä vastata, joten mä poistuin sieltä kaikessa hiljaisuudessa. – (Sadutus 7.7.2020)

4.2 Palvelumuotoilu

Palvelumuotoilun keskiössä on asiakas ja asiakastyytyväisyys. Kyseessä on kehittyvä osaamisala, joka on omien oppiensä mukaisesti jatkuvassa kehittämisen tilassa. Sen

tavoitteena on auttaa organisaatiota havaitsemaan palveluiden strategisia mahdollisuuksia ja innovoida uusia, sekä kehittää vanhoja palveluita asiakaslähtöisyyden periaatteiden mukaisesti. (Tuulaniemi 2016, 24–26.) Myös kulttuurihyvinvointiala on dynaaminen toiminnan, kehittämisen, koulutuksen ja tutkimuksen kenttä, jossa sovelletaan, kehitetään ja tuotetaan menetelmiä ja tietoa monialaisesti ja monitieteisesti (ks. Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 22). Kehittyvän alan kehittämisen menetelmäksi sopii mielestäni hyvin palvelumuotoilun näkökulman soveltaminen kulttuurihyvinvointialan ja kyseessä olevan hankkeen tarpeista käsin.

Palvelumuotoiluprosessi voidaan jakaa viiteen osaan: määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi. Määrittelyn vaiheeseen sisältyy aloittaminen ja esitutkimus, tutkimuksen vaiheeseen asiakasymmärrys ja strateginen suunnittelu, suunnittelun vaiheeseen ideointi ja konseptointi, sekä prototypointi, palvelutuotantoon pilotointi ja lanseeraus, sekä arvioinnin vaiheeseen jatkuva kehittäminen. (Tuulaniemi 2016, 130–131.) Mielestäni kulttuurihyvinvointialan palvelumuotoiluprosessiin ei ole täysin ongelmattonta istuttaa teollisen muotoilijan Juha Tuulaniemen (2016) palvelumuotoiluprosessin logiikkaa. Tuulaniemen (2016, 30–32) mukaan palvelun tarkoituksena on muodostaa asiakkaalle arvoa, joka muodostuu hinnan ja hyödyn suhteesta toisiinsa. Kulttuurihyvinvointipalvelussa ensimmäiseksi ratkaistava kysymys palvelumuotoilun lähtökohdista on, mitkä erityispiirteet määrittävät kulttuurihyvinvointipalvelun muotoilua.

Yksi esiyymmärrykseni pohjalta muotoutunut kysymys prosessin alussa oli, kuka on kehittämäni palvelun asiakas. Taloudellisilla kriteereillä asiakas määritellään palvelusta maksavaksi osapuoleksi, mutta kulttuuripalvelumuotoilun näkökulmasta lopullinen asiakas on mielestäni palvelun käyttäjä, eli palveluun osallistuva osapuoli. Rahoitus suunnittelemassani palvelussa voisi tulevaisuudessa rakentua esimerkiksi kulttuurihyvinvoinnin hankerahoituksesta tai järjestön perustoiminnan rahoitukseen rakennetusta kulttuurihyvinvointipalvelun osuudesta.

Se, voisiko palvelun rahoittava osapuoli ja palveluun osallistuva asiakas olla tämän kaltaisessa toiminnassa sama, sitoutuu muihin eettisiin kysymyksiin. Tositarinoita pillusta -kehittämishankkeen keskiössä ovat potilasjärjestön jäsenet. Taloudellisen saavutettavuuden näkökulmasta pidin tärkeänä, että osallistumiselle ei ole taloudellisia esteitä. Halusin tarjota sadutuspalvelukokemuksen potilasjärjestön vapaaehtoisille osallistujille maksuttomasti. Tuulaniemen muotoilulogiikan vastaisesti työni edellytti loikkaamista palvelumuotoiluprosessin strategisen suunnittelun ansaintalogiikan

vaiheen ohi ja muiden vaiheiden soveltamista hankkeeni tavoitteiden mukaisesti. Pilotin myötä oli mahdollista kerryttää evidenssiä tämän kaltaisen palvelun tuottamalle henkiselle arvolle.

Koska oma kehittämishankkeeni poikkeaa organisaation rahoittamasta palvelumuotoilun prosessin logiikasta, hyödynsin kehittämishankkeessani palvelumuotoilun näkökulmia soveltaen. Kehittämishankkeeni kolmannen tavoitteen mukaisesti Tositarinoita pillusta - prosessin keskeinen kysymys oli, mikä edesauttaa potilasjärjestön jäsenen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kulttuurihyvinvointipalvelun muotoilun tämän vaiheen tehtäviin määrittelin palvelumuotoilun kielellä aloittamisen, esitutkimuksen, asiakasymmärryksen lisäämisen, ideoinnin ja konseptoinnin, prototypioinnin ja pilotoinnin (Tuulaniemi 2016, 130–131.) Samoja toimintoja voisi soveltavan taiteen käsitteistön kautta kuvata mielestäni yhteistyön aloittamiseksi, hiljaisen tiedon hyödyntämiseksi, vuorovaikuttavan ja dialogisen toiminnan tuottamiseksi ja tarkasteluksi ja taidetoiminnan pilotoimiseksi.

Hyödynsin palvelumuotoilun näkökulmaa hankkeessa kartoitaakseni, mitkä kysymykset kulttuurihyvinvointipalvelun muotoilemisessa ovat olennaisia, millaista tietoa potilasjärjestöön rakennetun palvelun pilotoiminen tuottaa ja miten tässä vaiheessa tuotettu tieto vaikuttaa siihen, miten kehittämistyö tulevaisuudessa jatkuu. Pohdin prosessin synnyttämiä jatkokehittämisen tarpeita myös palvelumuotoilun näkökulmasta luvussa 7.3.

4.3 Toimintatutkimus

Toimintatutkimus on osallistavaa ja itseohjautuvaa toiminnan kehittämistä, jossa teoria ja empiria kulkevat orgaanisessa vuorovaikutussuhteessa. Tavoitteena on yleensä parannus tai muutosehdotus yhteisön tai ryhmän käytäntöihin tai toimintatapoihin. (Routio 2021.) Käsityökasvatuksen emerita professori Ulla Suojanen (2004) kuvaa toimintatutkimuksen toteutuvan silloin, kun yhteistyönä toteutettavan tutkimuksen kehittämiskohde on sosiaalinen, esimerkiksi ryhmän toiminta, hanke tai tuote. Hänen mukaansa toimintatutkimuksen edellytykset täyttyvät, kun tutkimus toteutetaan suunnittelu-toiminta-havainnointi-reflektointi-sykleinä, projektiin osallistuvat jäsenet osallistuvat aktiivisesti kaikkiin tutkimusprosessin vaiheisiin ja tutkimuksen kulku raportoidaan (ks. Suojanen 2004).

Mukailen Suojasen (2004) määrittelemiä toimintatutkimuksen toteutumisen edellytyksiä kuvatessani hankettani toimintatutkimuksen piirteitä omaavaksi kehittämishankkeeksi. Koska tavoitteina kehittämishankkeessani oli yhteiskunnallisella tasolla ilmiön näkyväksi tekeminen, osallistujan tasolla hyvinvoinnin tukeminen ja työelämän tasolla kulttuurihyvinvointipalvelun muotoilun kartoitustyö potilasjärjestössä, asetui toimintatutkimus toiminnan kontekstiksi monitasoisesti. Kehittämisen kohteena on hyvinvointikokemuksia mahdollistava sadutusprosessi. Kehittämishankkeeni toimintatapa oli toimintatutkimukselle ominaisesti suunnitelman, toiminnan, havainnoinnin ja reflektion syklinen toimintalogiikka. Hankkeeni eteni suunnitelmasta toimintaan, toiminnan havainnointiin ja havaintojen reflektointiin. Reflektion ja pohdinnan kautta suuntasin toimintaa tarvittaessa uudelleen tavoitteiden mukaisesti.

Osallisuus tapahtui kehittämishankkeessani eri toiminnan vaiheissa eri tahojen toimesta. Menetelmien ja toiminnan suunnitteluun osallistin potilasjärjestö Korento ry:n työntekijöitä. Toiminnallinen osuus jakaantui kolmeen osaan: sadutustapaamisiin, pienryhmätapaamisiin ja kehittämistyöpajoihin. Toiminnallisen osuuden kaikissa vaiheissa vapaaehtoiset osallistajat osallistuivat myös oman toimintansa määrän ja laadun rajaamiseen sekä kokemuksiensa reflektointiin. Koko prosessin havainnointi ja reflektointi perustuu yhteisöllisillä menetelmillä kerättyjen materiaalien tarkasteluun ja raportointiin.

5 HÄPY – TOSITARINOITA PILLUSTA

Kehittämishankkeeni ensimmäinen vaihe koostui kolmesta toiminnallisesta osasta: yksilösadutustapaamisista, sadutustapaamisten jälkityöskentelytapaamisista pienryhmissä ja palvelumuotoilun näkökulmia hyödyntävistä kehittämistyöpajaviikonlopuista muutaman sadutetun kanssa. Toiminnallista vaihetta edelsi tarpeen tunnistamisen, yhteistyökumppanin etsiminen ja suunnittelu. Ensimmäisen vaiheen arvioinnin ja raportoinnin jälkeen käynnistyy hankkeen toinen vaihe, jossa työskentelen itsenäisesti sadutettujen kokemusten parissa.

Ensimmäisen vaiheen toiminnallinen osuus mahdollisti sekä laadullisesti että määrällisesti erilaisia hankeosallistujakokemuksia, joita erittelen tässä luvussa. Lisäksi kuvaan kehittämishankkeeni eri vaiheita. Etenen kronologisesti ja pyrin paikantamaan ja sanoittamaan prosessissa tehtyjen valintojeni perusteluja ihmiskäsitykseni, tutkimustietoon ja tavoitteisiini peilaten.

5.1 Prosessin suunnittelu ja tarpeen tunnistaminen

Häpy – Tositarinoita pillusta -prosessi käynnistyi vuoden 2020 alussa omien pohdintojeni, opiskelijakollegoiden kanssa käytyjen keskustelujen, päiväkirjaamisen ja mahdolliseen yhteistyökumppaniin yhteydenoton seurauksena. Alussa pyrin tietoisesti hyödyntämään intuitiota, hiljaista tietoa ja itsereflektiota aiheen ja yhteistyökumppanin valinnassa. Hankkeeni perustana olivat kysymykset: mitä osaamista minulla jo on ja mitä osaamista haluan saavuttaa.

Vahvuuttani on oikeudenmukaisuuteni, tunnollisuuteni, rehellisyyteni, halu pyrkiä parempaan ja auttaa muita. Myös kirjoittaminen ja ryhmänohjaus, taitoni kuunnella ja vuorovaikuttaa. (Ote työpäiväkirjasta 27.2.2020.)

Lyhyellä, vuoden mittaisella väillä haluan oppia palvelumuotoilusta, projektinjohtamisesta, kehittyä ammatillisesti... Oman opparin lyhytaikaiset tavoitteet? Palvelu: kenelle? Hahmottaa, mikä on palvelu (kulttuurihyvinvoinnin kontekstissa) ja miten sitä myydään. (Ote työpäiväkirjasta 27.3.2020.)

Päiväkirjamerkinnot sisältävät paljon arvopohdintaa, kysymyksiä siitä, minkälaiseen muutokseen haluan vaikuttaa ja mitkä teemat koen merkitykselliseksi ja tärkeäksi.

Kun sitä opinnäytettäkkin voi lähestyä niin monella tapaa. Pohdin myös identiteettiäni. Feministi. Ympäristönsuojelija. Kulttuurin ja taiteen puolestapuhuja. (Ote työpäiväkirjasta 30.1.2020.)

Nähdyksi tuleminen, osallisuus, vuorovaikutus, kosketus. Asioista oppiminen, keskustelu, näkemyksien laajeneminen. Myös kehoisuus. (Pohdintaa kulttuurihyvinvoinnin ulottuvuuksista, ote työpäiväkirjasta 6.2.2020.)

Pidin tärkeänä lähtökohtana opinnäytetyön rakentumiselle tavoitteiden asettamista. Reflektoin päiväkirjaani myös sitä, miten tavoitteet muodostuvat ja mitä aineksia ja ulottuvuuksia tavoitteiden taustalla on nähtävissä. Erilaisia lähestymistapoja pohtiessani lopulliseen kehittämishankkeen aiheen ja yhteistyökumppanin valintaan vaikuttivat henkilökohtainen suhteeni endometrioosiin ja sen myötä kertynyt hiljainen tieto gynekologisiin vaivoihin liittyvistä epäkohdista ja ilmiöistä. Tunnistin yhteiskunnallisessa ja kulttuurisessa ilmapiirissä tarpeen keskusteluilmapiirin muutokselle ja gynekologisten vaivojen kanssa kamppailevien tarpeen nähdyksi tulemiselle ja omiin asioihinsa vaikuttamiselle.

Vaikka annoin työni muodon hahmottumiselle aikaa, olin hyvin varhaisessa vaiheessa yhteydessä gynekologiseen potilasjärjestö Korento ry:n, joka lähti mielellään kehittämishankkeen yhteistyökumppaniksi. 4.3.2020 esittelin keskeneräistä ideaani potilasjärjestössä ja siitä innostuttiin. Vaikka minulle itsellenikään ei ollut vielä täysin selvää, mitä tulen tekemään, innostuivat potilasjärjestön työntekijät yhteistyöstä ja ideasta. Tapaaminen rakensi perustan palvelumuotoilun aloittamiselle, yhteistyön rajojen määrittämiselle ja toimintamahdollisuuksien kartoittamiselle.

Hankkeen lopullinen muoto valikoitui paitsi intuitiivisesti, myös palvelumuotoilun jatkuvan kehittämisen periaatteiden mukaisesti toiminnan eri vaiheissa. Lähdin hankkeeseen joidenkin tietoisesti valittujen peruspilarien varassa ja rakensin yhteisöllisen työskentelyn matkalle toimintatutkimuksellista näkökulmaa hyödyntäviä tarkastelupisteitä, joiden varassa suuntaisin tarvittaessa toimintaa uudelleen.

Tarinat kansien välissä. Mikä se kysymys on? Kohtaamisia terveydenhuollossa...Minä puuna. Miten ne juuret ja kaikki kuvaa sitä tarinaa. Miten siellä sitten on kaikkea muutakin kuin se kipu ja sairaus. (Ote työpäiväkirjasta 11.5.2020.)

5.2 Osallistujakokemukset ja tutkimusetiikka

Osallistujien haku tapahtui Korento ry:n viestintäkanavien kautta. Etsin sadutettavia Korennon nettisivujen kautta (Korento ry 2020). Ilmoitus jaettiin Korennon muissa tiedotuskanavissa, kuten Korennon omilla Facebook-sivuilla ja Endometrioosittaret -ryhmässä. Lisäksi loin hakuilmoituksen Korennon jäsenlehti Endorfiiniin (Endorfiini 2020, Liite 1) ja Korennon Instagram-kanavalle (Liite 2).

Ilmoittautumisia koko projektin aikana tuli 26, joista yhteistyöhön osallistui 16. Henkilökohtaiseen sadutukseen osallistui 13 ja tarinansa minulle kirjallisesti lähetti kolme osallistujaa. Pienryhmätapaamisiin osallistui 13 osallistujaa, joista kaksi oli lähettänyt minulle tarinansa kirjallisesti. Kehittämistyöpajoihin osallistui kuusi osallistujaa, joista yksi oli lähettänyt minulle tarinansa kirjallisesti.

Ennen sadutustapaamista loin vapaaehtoisille osallistujille kattavamman tiedotteen (Liite 6) tutkimuksellisen kehittämishankkeen tavoitteista, osallistujan osuudesta velvollisuuksista ja oikeuksista hankkeessa. Osallistajat allekirjoittivat suostumuslomakkeen ja tarinansa julkaisuluvan (Liite 7). Tiedotteen lukeminen ja suostumuksen allekirjoittaminen olivat edellytyksenä projektiin osallistumiselle hankeosallistujakokemuksen laajuudesta riippumatta. Vapaaehtoisuuteen perustuvan hankkeen periaatteiden mukaisesti jokainen osallistuja sai itse valita osallistujakokemuksensa laajuuden.

5.3 Sadutustapaamiset

-- sit sen jälkeen hän kyseli sitä, et miten mä jaksan tän mun kivun kanssa. Kun mä sit hänelle kerroin siinä, että yks iso tekijä sen kivun kanssa jaksamisessa on se työ, minkä mä oon tehny ihan psykoterapiassa. Sit se lääkäri sano jotain, minkä mä varmaan muistan koko mun loppuelämän. Et hän ajatteli jo viimeks, kun minut tapasi, että onpa tuo nainen vahva mieleltään. Ja harvoin, siis todella harvoin päivystyksen lääkäri haluaa edes keskustella mistään muusta, kun sen hetkisestä tilanteesta: että onko leikattavaa vai ei. Jos on leikattavaa, niin niiden kiinnostus tuntuu pysyvän, mut jos ei ole leikattavaa, niin se kiinnostus tuntuu loppuvan siihen. Niin tää oli jotain ihan uutta. Kun hän oli myös nuori lääkäri, mieslääkäri. Mä olin jotenkin silleen, niinkun öö, semmonen niinku... Must tuntuu, et multa kysyttiin mun mielipidettä, ei tehty mitään kysymättä, hän perusteli näkemyksensä ja ja hänellä oli aikaa. Tai en mä tiä oliko hänellä aikaa, mut hän ainakin käytti aikaa siihen, minun tapaukseen. -- (Sadutus 11.8.2020)

Projektin ensimmäisessä toiminnallisessa vaiheessa kohtasin jokaisen sadutettavan yksilötapaamisessa, jonka kesto oli noin kaksi tuntia. Tavoitteena oli luoda turvallinen ja

avoin kohtaamisympäristö, jotta osallisuus ja nähdäksi tuleminen mahdollistuisivat myös toiminnan tasolla. Koska saduttamisen aiheena olivat sensitiiviset, herkäät ja henkilökohtaiset kokemukset, oli empaattisen vuorovaikuttamisen ilmapiirin luominen keskeisessä osassa. Haasteena avoimelle kohtaamiselle voisi nähdä maailmanlaajuisesta korona-pandemiatilanteesta johtuvat etätyösuositukset, joiden vuoksi sadutustapaamiset oli toteutettava suositusten mukaan alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen etäyhteyksien välityksellä. Jokainen sadutustapaaminen oli intiimi ja rikastuttava vuorovaikutustilanne ja kohtaaminen, jossa molemmipuolisella läsnäololla ja kuuntelulla oli suuri merkitys. Ennen varsinaista saduttamista virittäydettiin teemaan ja tehtiin kattava draamasopimus (Liite 8) tapaamisen toiminnasta ja periaatteista.

Sadutusmenetelmän mukaisesti kirjasin kokemukset äänteiltään, välisanoiltaan ja tauoiltaan ylös mahdollisimman tarkasti, jotta myös kerronnan tapa tallentui tekstiin. Väliemme rakentui osallistavan taiteen periaatteiden mukaisesti kuuntelun ja kokeilun myötä yhteinen rytmi.

--Mut sit mua vähän naurattaa, et jos pimpsa lähtis retkelle tai se sais tehdä ihan mitä huvittaa, et se olis tämmönen feministinen pimpsa, et jos se tekis vaan mitä sitä huvittaa. Mä nään semmosen kuvan, että sillä olis sellanen supernainen -trikooasu, ja se seikkailis tuolla ja se olis jopa aika kyltymätön. Mä kuitenkin oon aika seksuaalinen ihminen, et nää viidakon lonkerot on niinku tullu siihen eteen, mut sit taas Supernainen -pimpsa, niin sillä olis tällasia supervoimia, et se sais jollain viidakkoveitsellä "kaboom" tai "pow", niinku sarjakuvastripissä, saisi ne lonkerot ja liaanit katkottua. Ja tuhottua tai tehtyä toimintakyvyttömäksi, et ne ei haittais enää. Mä nään nyt niin visuaalisesti tän, mä oon jossain sarjakuvan sisällä. Ja mä oikein nään et se Superpimpsa, kun se on tuhonnu ne liaaniharppäkkeet, niin ihan kun siitä aukee sellanen linnunlaulua ja orkideoja, et siellä olis niitä orkideoja, et jos tulis lähikuva, niin siellä olis rehevää ja vihreätä, ja linnut laulais, siellä olis korviahuumaava se elämän ääntely. Et se olis täynnä elämää. -- (Sadutus 14.8.2020.)

Tositarinoita pillusta -projektissa monelle sadutettavalle työskentelytapa oli uusi ja tarinan kerronnan tyyli poikkesi osallistujien aiemmista kokemuksista. Rauhallinen kohtaaminen mahdollisti tekniikan opettelun kerronnan tiimellyksessä ja puheen ja kirjoittamisen dialogi asettui kaikissa kohtaamisissa lopulta paikoilleen. Sadutuksen jälkeen työskentelytavasta syntynyttä kokemusta purettiin lyhyellä toiminnallisella kirjoitusharjoituksella.

Henkilökohtaisten sadutustapaamisten lisäksi projektin ensimmäiseen vaiheeseen oli mahdollista osallistua kirjallisesti. Vaikka pidin sadutuksessa kohtaamista ja vuorovaikutusta erittäin tärkeänä, päätin artististen tavoitteiden ja osallisuuden eri

muotojen mahdollistamista keskeisempänä tavoitteena hankkeelle. Osallistumisen mahdollistamiseksi sovelsin sadutusohjetta kirjoitustehtäväksi ja pyrin avoimen ja kannustavan viestinnän kautta helpottamaan myös kirjallista osallistumista.

Nyt kerron tärkeän jutun, kuunnelkaa tarkasti, pyydän; minusta tuntui, että olen pelkkä pillu, pelkkä Pillukki, jolla on jalat. Olen halunnut piirtää tuon näyn mutten ole vielä sitä tainnut tähän ikään mennessä tehdä. Pelkkä ihmisen kokoinen pillu ja kaks jalkaa. Isot häpyhuulet joiden alareunojen ulkopinnasta lähtee kaksi ihmisjalkaa. Siltä minusta tuntui valitettavan pitkään aina kun kuljin ulkona, koulussa, kaupassa, kenen tahansa ihmisten nähden. Häpeän tunne oli niin valtava, etten yritä kuvailla sitä. Mutta voitte kuvitella itse, jos kulkisitte pelkkänä pilluna ihmisten seassa tehden päivittäisiä toimianne ja velvoitteita työpaikoillanne ja muualla. (Kirjallisesti kerätty kokemus, 10.8.2020.)

5.4 Jälkityöstötapaamiset

Aihesadutuksen sensitiivisen luonteen vuoksi pidin tärkeänä työstää sadutettuja kokemuksia sekä itse sadutuksen kokemusta yhteisöllisesti. Päätin törmäyttää sadutettuja toistensa kanssa pienryhmätapaamisissa, jotka myös olosuhteiden vuoksi toteutettiin etäyhteyksien välityksellä. Yksi tapaaminen oli kestoltaan 1,5–2 tuntia ja yksittäiseen tapaamiseen osallistui itseni lisäksi 3–5 osallistujaa. Tapaamisia järjestettiin yhteensä neljä ja niihin osallistui 11 sadutettua ja kaksi kirjallisesti osallistunutta osallistujaa.

Jälkityöskentelyn tavoitteena oli toimintatutkimuksen periaatteiden mukaisesti reflektoida yhdessä sadutuksen ja oman kokemuksen jakamisen aiheuttamia tunteita ja ajatuksia. Yhdenaikaisesti jälkityöskentelytapaaminen oli sekä havainnoinnin että toiminnan tila, jossa yhteisöllisyyden ja osallisuuden mahdollisuudet loivat alustan subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksille.

Reflektion ohella jälkityöskentelyssä käsiteltiin anonyymeja kokemustarinoita taidemenetelmällisesti. Tapaamisessa luettiin muutamia sadutettuja kokemuksia ääneen, niistä keskusteltiin ja niitä käsiteltiin lyhyillä taideharjoituksilla. Tapaamisen päätteeksi keräsin osallistujilta palautteen (Liite 3), jonka lähetin myös ainoastaan sadutustapaamiseen osallistuneille. Palautteita sain 13.

5.5 Kehittämistyöpajat

Tarinoiden yhteisöllisen jatkokäsittelyn alustana toimivat kehittämistyöpajat kahden viikonlopun ajan. Tavoitteena työpajoissa oli muotoilla kulttuurihyvinvoinnin menetelmäpankkia tarinoiden käsittelyn herättämien tunteiden tueksi palvelumuotoilun näkökulmia hyödyntäen. Osallistujan tavoitteena oli havainnoida harjoitteiden vaikutuksia hyvinvoinnin kokemukseen, sekä reflektoida koko prosessin tuottamia ajatuksia ja tunteita suhteessa subjektiiviseen hyvinvointiin.

Kehittämistyöpajoihin osallistui yhteensä viisi sadutettua ja yksi kirjallisesti osallistunut osallistuja. Kaikki kehittämistyöpajaviikonloppujen osallistujat olivat osallistuneet myös jälkityöskentelytapaamisiin pienryhmissä. Ensimmäinen työpajaviikonloppu toteutui kasvotusten itseni lisäksi neljän osallistujan voimin Korento ry:n toimistolla Tampereella ja toinen viikonloppu toteutui etäyhteyksien välityksellä neljän, osittain vaihtuneen osallistujan voimin. Ensimmäisen viikonlopun teemana oli tutustuminen ja tunteet ja toista viikonloppua teemoittivat omakuva ja reflektio.

Työpajat toteutettiin 19.9.-20.9.2020 ja 10.10.-11.10.2020. Yhden kehittämispäivän kesto oli kolme tuntia. Ensimmäisen päivän aikana muodostimme työskentelyn tavoitteet, tutustuimme, pohdimme toiminnallisesti hyvinvoinnin esteitä ja pohdimme pareittain omaa toimijuutta ja mahdollisuutta vaikuttaa omiin asioihin. Toisena päivänä luimme tarinoita, joiden innoittamana loimme kollaasityöskentelynä oman hyvinvointikartan (Liite 11.) Ensimmäisen viikonlopun päätteeksi pyysin osallistujilta välikyselykysymysten (Liite 4) tukemana vapaamuotoista reflektiota ja kirjasin omaa työpäiväkirjaani. Pohdiskelevia vastauksia sain kahdelta osallistujalta.

Toinen viikonloppu toteutui etäyhteyksien välityksellä. Käsittelimme omakuvaa vuorovaikuttavan runotehtävän ja kuvallisen työskentelyn keinoin harjoitteella: piirrä itsesi puuna. Hyödynsimme Mentimeter -sovellusta mielipideajan verkkoversiona keskustelun virittäjänä. Työpajojen jälkeen pyysin palautetta koko prosessista kaikilta kehittämistyöpajoihin osallistuneelta kuudelta vapaaehtoiselta. Sain viisi loppupalautetta.

6 AINEISTO

Aineistona kehittämishankkeessani toimii taidelähtöisin ja kvalitatiivisin menetelmin kerätty materiaali. Taidelähtöisin menetelmin kerätty materiaali sisältää 29 sadutettua kokemusta ja kehittämistyöpajoissa syntyneen materiaalin: esimerkiksi puu omakuvana (Liite 12), runoharjoitteet, hyvinvoinnin esteet (Liite 13), hyvinvoinnin esteet -työskentelyn jatkokeskustelut ja kollaasityöt (Liite 11). Laadulliseen aineistoon kuuluu 13 palautelomaketta, kaksi välikyselyn vastausta ja neljä loppupalautetta sekä oma työpäiväkirjani.

Tässä luvussa kuvaan syntynyttä aineistoa. Arvioin sen tarkoituksenmukaista käyttöä prosessin eri vaiheissa toimintatutkimuksen näkökulmasta. Pyrin havainnoimaan aineiston kautta, miten osallisuus ja aktivismi prosessissa näyttäytyivät ja miten ne voi ilmenivät suhteessa subjektiivisen hyvinvointikokemuksen mahdollistamiseen.

6.1 Taiteellinen materiaali

Sadutustapaamisten myötä syntyi jatkotyöstämistä varten arkistoitu kokemuskerronnallinen materiaali. Aineisto sisältää 29 kokemusta 17 eri kertojan kertomana, joista yksi ääni on omani. Kokemukset on otsikoitu yhdessä sadutetun kanssa ja olen yhteisten teemojen etsimisen ja tulkitsemisen kautta jakanut ne ensin itse ja myöhemmin kehittämistyöryhmän kanssa hioen kolmeen pääkategoriaan: Pillu ja yhteiskunta, Pillu ja ne toiset ja Minä ja Pilluni. Pillu ja yhteiskunta sisältää alakategoriat: kohtaamisia terveydenhuollossa, diagnoosiviive, kipu ja vähättely. Pillu ja ne toiset -luvun alla ovat kategoriat: seksuaalinen häirintä ja väkivalta, naisen nautinto, seksuaali-identiteetti, lapsettomuus ja läheiset. Minä ja pilluni sisältää yhden alakategorian, jonka olen nimennyt naiseuden narratiiviksi.

Kehittämistyöpajojen muu taiteellinen materiaali on syntynyt kehittämissyhteistyössä osallistujien kanssa kokeiltujen harjoitteiden lopputuloksena. Tavoitteena on ollut tukea omakuvan tarkastelua, nähdyksi tulemisen kokemusta ja vahvistaa toimijuuden kokemusta. Näiden tavoitteiden menetelminä käytin hyvinvoinnin esteet -työskentelyä, hyvinvointikartan rakentamista kollaasityönä, merkityksellisistä sanoista ja tietyissä aikarajoissa rakennettua runoa, omakuvaa puuna sekä mielipidejana-työskentelyä niin fyysisessä tapaamisessa kuin mentimeter-sovelluksenkin avulla virtuaalitapaamisissa.

6.2 Palautelomake

Kuudestatoista sadutettavasta kolmetoista osallistui jälkityöskentelypajoihin, joissa keräsin myös ensimmäisen palautelomakkeen (Liite 3). Sain palautteita 13, jotka olen numeroinut numeroin 1–13 saapumisjärjestyksen mukaan. Palautteen antajista 11 on osallistunut sadutustapaamiseen ja kaksi on lähettänyt tarinansa kirjallisesti ja 11 on osallistunut pienryhmätapaamiseen ja kaksi on täyttänyt jälkityöskentelynä vain palautelomakkeen. Palautelomakkeen tavoitteena oli toimintatutkimuksen ensimmäisen syklin mukainen reflektio ja toiminnan suuntaaminen palautteen mukaisesti.

Päädyin palautelomakkeessa avoimiin kysymyksiin tutkimukseni kehittämisenäkökulman ja laadullisen luonteen vuoksi. Mitattavan tiedon sijaan sain arvokasta empiiristä tietoa, joka helpotti suuntaamaan toiminnan seuraavaa vaihetta tavoitteiden mukaiseksi. Halusin palautteen kautta selvittää osallistujan kokemusta eri vaiheiden onnistumisista ja kehittämistarpeista. Tiedustelin lomakkeessa sadutustapaamisissa onnistunutta ja kehitettävää sekä pienryhmätapaamisissa onnistunutta ja kehitettävää. Lisäksi halusin selvittää motiivin projektiin osallistumiselle, toiveita projektiin liittyen ja antaa tilaa myös vapaalle palautteelle.

Onnistumiseen vaikuttaneiksi tekijöiksi kuvattiin esimerkiksi ilmapiiriä, kohtaamista saduttajan kanssa ja oman tarinan kertomisen voimaannuttavaa vaikutusta. Ilmapiirin merkitystä oli palautteissa kuvailtu erilaisin ilmaisin:

Selkeä ohjeistus ja mukava ilmapiiri. (Palaute 1.)

Rauhallisuus, omatahtisuus. (Palaute 3.)

Kommunikaatio ja turvallinen sekä sensitiivinen ilmapiiri. (Palaute 5.)

Erittäin selkeä perehdytys tapaamisen kulkuun, joka toi struktuuria tapaamiselle ja sadutuksen kululle. (Palaute 6.)

Ystävällinen tunnelma, helppous. (Palaute 7.)

Oli ihanaa päästä keskustelemaan näistä aiheista vapaassa ilmapiirissä. (Palaute 8.)

Mukava ja turvallinen ilmapiiri. (Palaute 11.)

Tulkintani mukaan vuorovaikuttavan kohtaamisen merkitystä oli kuvattu ilmaisin:

Omien ajatusten kohtaaminen. (Palaute 3.)

Oli myös todella liikuttavaa, miten keskustelu oli niin luontevaa, vaikka aiheet eivät olleet missään muodossa helppoja tai kevyitä. Elinan tyyli ohjata on ihanan rauhallinen ja huomioonottava. Tuntui siltä, että tuli kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi. Ohjauksella, sekä sillä millaisen tunnelman ja ilmapiirin Elina onnistui luomaan, oli iso merkitys. (Palaute 5.)

Kohtaaminen vetäjän kanssa. (Palaute 10.)

Kommunikaation helppous saduttajan kanssa. (Palaute 12.)

Yhteys saduttajaan. (Palaute 13.)

Oman tarinan kertomisen voimaannuttavaa vaikutusta oli kuvattu ilmaisin:

Sai olla sellainen kuin kulloinkin oli. Tuntui siltä, että tuli kuulluksi, nähdyksi ja kohdatuksi. (Palaute 5.)

Aiheet olivat ihanan virkistäviä, koska naisten intiimiasioista tai esim. seksuaalisuudesta ei yleensä puhuta kovin avoimesti. (Palaute 8.)

Sai kertoa täysin itse oman tarinansa. (Palaute 9.)

Tuntui hyvältä kertoa oma tarina. (Palaute 10.)

Sadutustapaamisen kehittämistarpeiksi palautteiden mukaan Covid-19 pandemiaolosuhteiden vuoksi valittu etämuotoinen toimintatapa nousi kehittämistarpeiden kärkeen.

Ihanteellisinta olisi ollut kokoontua fyysisestä tarinoimaan ja jälkityöskentelemään, mutta tähän ei ole saduttajan vika, vaan koronapandemian. (Palaute 2.)

Tekninen yhteys. (Palaute 3.)

Tekniset ongelmat vähän häiritsi, mutta miten paljon niihin lopulta pystyy itse vaikuttamaan... Itse prosessista en keksi kritisointia. (Palaute 5.)

Etätapaamisen takia yhteydet oli hieman hankala muodostaa ja ylläpitää, mutta tälle ei oikein voi mitään. (Palaute 11.)

Tekniikka. (Palaute 13.)

Neljässä palautteessa (palautteet 1, 4, 7 ja 12) kehittämistarpeita ei nähty. Kahdessa palautteessa kaivattiin lisää tietoa. Yhdessä sadutusmenetelmän sijaan toivottiin tulkintani mukaan eri menetelmää tarinan keräämiseen.

Ehkä sadutus olisi voitu nauhoittaa ja vaikka jälkikäteen litteroida. Tällöin tarinankertoja voisi kertoa nopeammin tarinaansa ja siihen voisi tulla enemmän nyansseja. (Palaute 10.)

Yksi palaute oli tulkintani mukaan osallistujan omaan toimintaan kohdistuvaa kehittämisen tarkastelua.

Omalta osaltani olisin voinut varautua ekaan tapaamiseen vähän paremmin ja muistaa laittaa toisen tapaamisen kalenteriin ajoissa! Muuten tapaamiset sujuivat mielestäni oikein hyvin ja ensimmäiseksi sadutuskokemukseksi erittäin hyvä. Antaisin 10/10 kokemuksesta! (Palaute 8.)

Pienryhmätapaamisessa onnistuneeksi koettiin tulkintani mukaan positiiviset vaikutukset sosiaaliseen osallisuuteen ja osallistumiseen ja ajattelun virittämisen vaikutukset, eli tulkintani mukaan taide kriittisenä sosiaalisena käytäntönä.

Yhteinen keskustelu. (Palaute 1.)

Yhteisymmärrys, toisen kohtaaminen. (Palaute 3.)

Videotapaamisessa ihanaa miten ainakin itse koin paikallaolijoihin yhteyttä ja samanlaisuutta. (Palaute 4.)

Ehkä keskusteluihin hakeutui samantyyliisiä ihmisiä, ja kaikki myös siksi tuntui luontevalta. (Palaute 5.)

Kaikilla oli omia kokemuksia jaettavana. Ilmapiiri oli jotenkin sydäntälämmittävä! (Palaute 8.)

Toisia kunnioittava henki, toinen toisille jaetut kokemukset eli vertaistuki. (Palaute 12.)

Pienryhmätapaamisen onnistumisiksi kuvattiin tapaamisen oppimista ja ajattelua virittävää luonnetta. Lisäksi tapaaminen toimi tulkintani mukaan sosiaalisena kriittisenä käytäntönä.

Muiden mielipiteet. (Palaute 3.)

Oli todella ihana lukea/kuulla yksi tarina ja keskustella siitä. (Palaute 6.)

Toisen tarinan kuuleminen, keskustelu. (Palaute 7.)

Tarinan ääneen lukeminen oli hyvä keksintö ja siitä syntyi mukavasti keskustelua. (Palaute 8.)

Oli tosi mukavaa kuulla muiden tarinoita ja kommentoida niitä. (Palaute 9.)

Toisten tarinoiden lukeminen, muiden kanssa näkökulmien avaaminen. (Palaute 10.)

Tieto. (Palaute 12.)

Pienryhmätapaamisissa kehitettävää kahden palautteen mukaan (palautteet 4 ja 5) oli etäyhteydestä johtuvat tekniset haasteet ja kahden palautteen mukaan (palaute 2 ja 8) etäyhteyttä parempi vaihtoehto olisi ollut kasvokkain tapaaminen. Kahdessa palautteessa (palautteet 6 ja 7) toivottiin enemmän aikaa keskustelulle ja yhdessä palautteessa (palaute 9) toivottiin ylipäättään pidempää tapaamista. Kuudessa palautteessa (palautteet 1, 3, 10, 11, 12 ja 13) ei kehittämistarpeita nähty.

Osallistujien motiivi osallistumiselle kuvaa mielestäni paitsi tarvetta ja odotuksia projektille, myös sitä, mitä tarvetta projektin oletetaan täyttävän. Kysymys oli aseteltu jatka lausetta -muotoon. Aloitus: "osallistuin projektiin, koska..." täydentyi tulkintani mukaan sekä artistisilla motiiveilla että oman toimijuuden tai hyvinvoinnin lisäämisen tavoitteiden kuvaamisella. Havaitsin palautteista artistisia, tiedon lisäämisen, asenteiden muutoksen tai vertaistuen antamisen motiiveja osallistua projektiin.

Halusin päästä lisäämään osaltani tietoisuutta gynekologisten sairauksien ympärillä. (Palaute 1.)

Tiedän henkilökohtaisesti, millaista vahinkoa puhumattomuus ja häpeä saa aikaan. Olen tehnyt ihan tietoisin päätöksen murtaa sen kuoliaaksi vaikenemisen kulttuurin, johon minutkin on vahvasti kasvatettu. Vain puhumalla voidaan tarjota tietoa sekä tärkeää vertaistukea. Niin moni kuvittelee olevansa asioidensa kanssa täysin yksin. (Palaute 2.)

Hyvä aihe, pillukokemuksia hyvä tuoda esille ja puhua niistä. Aikoinaan n. 20v sitten meni teatterinäytelmä aiheesta ja esiintyjät oli erilaisia pilluja kertomassa itsestään. Se oli huippua!!!! Harmin etten rojhennut mennä silloin ja matkaakin olisi ollut tre - hki. Kumpi joku ottaisi vielä teatteriin aiheeksi tämän! Haluaisin samaa myös peniksille, pääsisivät ääneen nekin. (Palaute 4.)

Mielestäni on tärkeää, että näistä asioista puhutaan ja haluan omalta osaltani olla rikkomassa sitä hiljaisuutta. (Palaute 5.)

Kuten ryhmätapaamisessa puhuttiin, on tärkeää murtaa häpeää naiseuteen liittyvistä asioista. Se kai oli oma tavoitteeni tässä. (Palaute 6.)

Edistää tietoisuutta sairauksista. (Palaute 7.)

Itse olen jo pitkään yrittänyt puhua seksuaalisuuteen liittyvistä asioista ja muistakin naisten intiimiasioista mahdollisimman avoimesti, jotta turhat tabut saisi pikkuhiljaa poistettua yhteiskunnasta. (Palaute 8.)

Uskon, että tämän kaltaiset tavat käsitellä tabuja tai kulttuurisesti vaikeita asioita ovat hedelmällisiä. (Palaute 10.)

Halusin kertoa tarinani, jotta edes joku ihminen voisi saada siitä voimaa ja lohtua. (Palaute 11.)

Haluan omalta osaltani tuoda aihetta näkyvämmäksi ja enemmän julkiseen keskusteluun, jotta uskomukset ja asenteet muuttuvat. (Palaute 12.)

Havaitsin palautteissa myös henkilökohtaiseen muutokseen pyrkiviä motiiveja esimerkiksi rohkaistumisen tai vertaistuen saamisen kautta.

Koen sen tärkeäksi keinoksi myös käsitellä omaa sairauden kokemustani, mutta tärkeämmäksi sen tekee se, että samalla saa vertaistukea ja voi jakaa kokemuksia. (Palaute 5.)

Halusin rohkaistua kertomaan oman tarinani. Ajattelin, että avoimuudesta voisi olla minulle hyötyä. (Palaute 6.)

Minua harmittaa naisten terveysongelmien ja seksuaalisuuden vähättely. (Palaute 9.)

Syy osallistua projektiin oli myös kokemus siitä, että aihe on tärkeä tai projekti kuulosti mielenkiintoiselta (palautteet 3, 4, 7, 8 ja 13).

Toiveita kartoittaessani kävi ilmi, että projektiin kohdistuvat toiveet liittyivät tiedon lisäämiseen, muiden hyötymisen näkökulmaan, keskustelun lisääntymisen toiveeseen tai siihen, että samankaltaista toimintaa olisi enemmän tai saisi itse osallistua vastaavaan toimintaan enemmän. Lausetta ”Toivon, että...” jatkettiin esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

Vastaavanlaisia projekteja tehtäisiin jatkossakin, ja paljon. Toivoisin tarinoiden saavuttavan myös lääkäreitä ja muuta hoitohenkilökuntaa, koska niin moni on kohdannut vähättelyä ja jopa mielenvikaiseksi leimaamista ihan vain sen vuoksi, että nainen on kuunnellut omaa ruumiistaan. Hoitohenkilökunnan asenteissa sekä varsinkin empatiassa on paljon parannettavaa. (Palaute 2.)

Keskustelu aiheen parissa jatkuu. Toivon terv.huollolle tästä aiheesta koulutusta, ylipäänsä empatian merkitystä tulisi korostaa jo opiskeluaikana. (Palaute 4.)

Tarinat saavat tulla julkaistuksi. Että niistä tulee hitti ja mediassa keskustellaan vulvan sairauksista ja naiseudesta. Että tarinamme eivät ole esimerkkejä epänormaalista vaan kertomuksia naiseuden elämän ja kirjon eri kohdista. (Palaute 6.)

Tämä projekti veisi yhteiskuntaa edes pienen askeleen lähemmäs avointa ja vapaata keskustelua, jossa myös ”naisten asioista” voitaisiin keskustella häpeämättä ja ilman kiusaamista. (Palaute 8.)

Saan olla mukana projektin loppuun asti ja että tämä antaa itsellenikin uusia tulokulmia omaan kokemukseen. On jo antanutkin. (Palaute 10.)

Minun ja meidän kaikkien tarinat antavat lukijoille uusia oivalluksia, lisää ymmärrystä ja kokemusta ettei ole asian kanssa yksin. (Palaute 12.)

Vapaan palautteen alle kertyi kiitoksia sekä kokemuksesta, mahdollisuudesta, tietoisuuden edistämisestä, tärkeän aiheen nostamisesta keskusteluun ja siitä, että on saanut osallistua.

Haluan kiittää projektista. Kokemus on ollut todella mukava, helpottava, intiimi, empaattinen, myös terapeutinen. Menetelmänä saduttaminen oli uusi, mutta tuntui, että sain siitä paljon enemmän kuin etukäteen ajattelin. Oli vapauttavaa puhua vapaasti, ilman suurempaa itsesensuuria. Kiitos siitä. (Palaute 5.)

Ensimmäisen palautteen myötä koin yhä merkityksellisemmäksi, että tarinat tulevat näkyväksi ja julkaistuksi, jotta hankkeen artistiset tavoitteet täyttyvät ja osallistujien toiveet tulevat huomioiduksi. Ensimmäinen palautelomake sisältää myös projektin arvioinnin kannalta olennaista empiiristä tietoa, jota käsittelen tarkemmin luvussa 7.1.

6.3 Välikysely

Vapaamuotoinen kysely toteutettiin ensimmäisen kehittämisviikonlopun jälkeen. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa osallistujan käsitystä hyvinvoinnista sekä havainnoida osallistujan omaa arviota kehittämisviikonlopun vaikutuksista hyvinvoinnilleen. Toiminnan avoimen suuntaamisen ja suunnittelun vuoksi kyselyssä sai esittää toiveita seuraavan viikonlopun toimintaa koskien.

Välikysely oli projektin kevyt reflektiovaihe ja tarkastelupiste, jossa oli mahdollista tarkastella ensimmäisen viikonlopun toimintaa ja suunnata toimintaa tavoitteiden mukaisesti seuraavaa viikonloppua varten. Ensimmäisessä kehittämisviikonloppussa osallistujia oli neljä, josta kaksi vastasi välikyselyyn vapaamuotoisesti. Palautteet on numeroitu numeroin 1–2 saapumisjärjestyksen mukaisesti. Palaute toimii myös arvioinnin työkaluna osallisuuden ja aktivismin toteutumista paikantaessa.

Työpajat voimaannuttivat minua, sillä sain olla osallisena jotain isompaa kokonaisuutta ja kuulla muiden ihmisten tarinoita. Niissä elämänvaiheissa, kun jo sängystä ulos ja liikkeelle pääseminen on monina päivinä saavutus, tällaiset mukana olemiset tuntuvat todella hyviltä ja siltä että onnistuin jossain. Sain onnistumisen tuntua. (Palaute 1.)

Työpaja vaikutti jo pelkästään olemassaolollaan omaan hyvinvointiin. Oli hyvä lähteä ulos samoista ympyröistä ja tehdä jotakin aivan muuta, kuin istua nenä kiinni kirjoissa. Koin yllättäen myös vahvaa samuuden kokemusta kanssatyöpajalaisiin, että kerrankin olen joukossa joka ymmärtää ja jota ymmärrän. Keskustelu ja muiden ajatusten kuunteleminen oli minusta mielekästä ja antoisaa. Kollaasityöskentelyyn uppouduin suuria suunnittelematta ja sen työstämisen luovuus ja osittainen flow tilakin oli minulle hyvä kokemus. Aiheesta tulikin sitten hirmu henkilökohtainen, että hiukan arastelin sitä, mutta se oli kuitenkin lähtöisin

minusta itsestäni, joten päätin että sitä on syytä myös itseni kunnioittaa. (Palaute 2.)

Työskentely vaikutti näiden saamieni perusteella tuottavan eniten iloa silloin, kun se on osallistujalle helppoa ja osallistumiselle on mahdollisimman matala kynnyks. Tulkintani mukaan iloa tuotti myös yllätyksellisyys ja mahdollisuus osallistua avoimin mielin. Palautteen perusteella tulkiten yhteisöllisyyden ja osallistumisen vaivattomuuden tärkeiksi elementeiksi hyvinvoinnin kokemukselle. Kehittämistyön näkökulmasta päädyin välipalautteen myötä suunnittelemaan toiminnan seuraavaan viikonloppuun luovia harjoitteita, keskustelua ja läsnäoloa mahdollistavaksi.

En oikeastaan osaa toivoa mitään erityistä. Minusta oli mukava tulla yllätetyksi ja vain valmiiseen pöytään. Se on juuri sitä mitä nyt kaipaan. Että saan jotakin itselleni ilman ponnisteluja. Noudatan vain ohjeita ja olen osa ryhmää, katsoen mitä siitä muodostuu. (Palaute 2.)

Toiveita ja ideoita minulla ei valitettavasti ole tuleviin työpajoihin. Tulen silloin sunnuntaina avoimin mielin katsomaan mitä tapahtuu! (Palaute 1.)

6.4 Loppupalaute

Loppupalautelomake oli mahdollista täyttää kehittämistyöpajojen jälkeen. Lähetin palautelomakkeen kuudelle kehittämistyöpajoihin osallistuneelle osallistujalle ja täytettyjä lomakkeita sain neljä. Olen numeroinut palautteet saapumisjärjestyksen mukaan numeroin 1–4. Koska yhtenä tavoitteena kehittämistyöpajoissa oli osallistujien subjektiivisen hyvinvointikokemuksen itsearvio, kartoitin kehittämistyöhön osallistuneiden näkemyksiä eri sisältöjen vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa laadullisen kyselyn avulla. Avoimien kysymysten kautta oli mahdollista tutkailla eri osioiden: sadutustapaamisten, pienryhmätapaamisten ja kehittämistyöpajojen mahdollisia hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi kartoitin avoimien kysymysten kautta osallistujien arviota kehittämistyöpajojen eri harjoitteiden vaikutuksia hyvinvoinnille ja osallistujien kehittämisideoita niistä. Palautetta oli mahdollista antaa mielipidejana- ja keskusteluharjoitteesta, hyvinvoinnin esteet -post it-harjoitteesta, parityöskentelyharjoitteesta, kuvakorttiharjoitteesta, kollaasityöskentelystä, runotehtävästä, mielipidejanatyöskentelystä mentimeter-sovelluksessa, tarinan lukuemisen ja siitä keskustelun harjoitteesta ja minä puuna -kuvataideharjoituksesta. Myös vapaalle palautteelle oli lomakkeessa tilaa. Lomakkeen tavoitteena oli kerätä tietoa koko projektin arviointia varten sekä havaita mahdollisia jatkotyöstämisen tarpeita osallistujien näkökulmasta.

Sadutustapaamisten vaikutuksia omaan hyvinvointiin kuvailtiin seuraavasti:

Oli ilo saada jakaa oma tarinansa, josta toivon mukaan joku saa jotain irti; vertaistukea tai lisää tietoa aiheesta. Haluan olla mukana tekemässä asioita näkyvämmäksi eri elämän osa-alueilla, koska koen sen tärkeäksi. (Loppupalaute 1.)

Sadutuksen myötä käsittelin sellaisia asioita, joita en ehkä normaali arkielämässä ehdi/ymmärrä käsitellä. Vaikka samoja asioita onkin käsitellyt vuosien ajan terapiassa, itsekseen tai läheisten kanssa, eri asia on puhua niistä ventovieraalle tässä kontekstissa. Ainakin itselleni sadutus toi vain positiivisia tunteita ja ehdottomasti ajattelen, että tällä oli suuri positiivinen vaikutus henkiseen hyvinvointiini. Tapahtunut oli osa isompaa vyyhtiä, sillä olen muuallakin elämässäni liikkunut kohti jäämäkkyyttä ja sitä, että minulla on oikeus vaatia. Ei tarvitse olla hiljainen ja tyytyä siihen mitä (ehkä) saa. Saa pyytää. Saa olla sen arvoinen. Sitä pitää oikein opetella. Vieläkin tuntuu uskomattomalta, että onko tämä röyhkeyttä. Ei, kun lienee ihan normaalia. (Loppupalaute 2.)

Sadutus oli hyvin emansipoiva kokemus. En valmistautunut siihen ajattelemalla ja suunnittelemalla liikaa, joten uskon siksi saaneeni vielä enemmän, kun luotin siihen, että sisuksistani kyllä kumpuaa sellaisia tarinoita, jotka haluavat tulla kuulluksi. Ja niin kävi. (Loppupalaute 4.)

Pienryhmätapaamisten hyvinvointivaikutuksia kuvattiin seuraavalla tavalla:

Muiden tarinoiden kuuleminen antaa tunnetta etten ole yksin, joka lisää hyvinvointia. (Loppupalaute 1.)

Pienryhmätapaaminen oli silmiä avaava ja ihanan vastaanottavainen ympäristö keskustella asioista, joista yleensä keskustelea vain läheisten kanssa (tai ei ollenkaan). Koin suurta iloa keskusteluista, kun huomasin, että täysin ventovieraat ihmiset ajattelevat samoin kuin itse – toisaalta sain myös paljon uutta ajateltavaa eri näkökulmista. Pienryhmätapaaminen vaikutti myöskin positiivisesti henkiseen hyvinvointiini, sillä koin tulevani kuulluksi ja nähdyksi, vaikka keskustelun aiheet eivät sinänsä olleetkaan omia kokemuksiani. (Loppupalaute 2.)

Olin todella iloinen muiden naisten tapaamisesta. Että sai jakaa hetken elämää heidän kanssaan oli itselle tärkeä ja iloa tuova asia. Ohjaaja oli myös todella välitön kasvokkaisessa tapaamisessa. Näinä aikoina kasvokkaisia tapaamisia uusien ihmisten kanssa on ollut niin vähän, että silläkin tapaa viikonloppu oli todella merkityksellinen. (Loppupalaute 3.)

Pienryhmässä löysin uusia ajattelutapoja, erilaisia pillutarinoita, sellaisiakin näkökulmia, joita en ole ennen kohdannut. Tapaaminen avasi mieltäni siinä, että ymmärrän meillä jokaisella ”pillun kanssa kulkijalla” olevan uniikit ja tärkeät, jopa persoonamme rakentavat tarinamme. (Loppupalaute 4.)

Osallistujat sanoittivat kehittämistapahtumien hyvinvointivaikutuksia seuraavasti:

Ehkä lemparitapahtumani koko projektin aikana oli kehittämistyöpaja. Koko viikonlopusta jäi hyvin positiivinen ja toiveikas olo, ja samoin kuin pienryhmätapaamisessa, koin tulevani kuulluksi ja ymmärretyksi. Henkisen hyvinvoinnin kannalta siis kehittämistyöpaja teki erittäin hyvää! <3 (Loppupalaute 2.)

Jotenkin vaikutuin toisten kertomuksista, niistä mitä sain lukea. Ne ovat ihan todella hieno aarre, joka todella ansaitsee tulla julkaistuksi. Ajatella, että minun tarinani on yksi niistä. Olin taas yllättynyt mitä työpaja sai itsessä esille (kollaasi), mutta päätin suhtautua siihen samalla tavalla kuin sadutukseen: jos tämä asia haluaa tulla esille, se täytyy silloin olla minulle tärkeää. Jäin makustelemaan sadutuksen ja viikonlopun antia pitkään sen jälkeen. (Loppupalaute 3.)

Kehittämispajassa oivalsin lähinnä itsestäni tärkeitä asioita tai paremminkin löysin linkkejä, rihmastoja, jotka tekevät minusta minut, juuri nyt. Oli hämmäntävän upeaa, että ventovieraat pystyvät näkemään taideperustaisen työskentelyn kautta minussa juuri niitä asioita, jotka määrittävät elämäni tällä hetkellä. Tämä kaikki lisäsi huomattavasti hyvinvointiani ja uskon, että osallistumiseni tulee antamaan pitkäaikaisia vaikutuksia. (Loppupalaute 4.)

Eri harjoitusten koettiin esimerkiksi virittävän ajattelua, jäsentävän omaa ajattelua, antavan uusia näkökulmia, herättelemään läsnäoloon, tuovan iloa. Niitä kuvattiin myös terapeuttisina, intuitiota herättävänä ja niiden koettiin tuovan esiin ydinminää. Harjoitusten yhdessä tulkitsemisen ja keskustelemisen kuvattiin olevan esimerkiksi mielenkiintoista, tuovan uusia näkökulmia ja tietoa, tuottavan positiivista energiaa ja lämpöä ja tuottavan nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia. Koko prosessia kuvattiin emansipoivaksi, aivan ihanaksi ja tärkeäksi, joka on myös nostattanut esiin käsiteltäviä asioita. Ohjaajana minua kuvattiin aidosti kuuntelevaksi ja läsnäolevaksi, taidokkaaksi ohjaajaksi ja täydelliseksi tällaisen projektin vetäjäksi. Kehittämisideoina ehdotettiin hyvinvoinnin esteet -työskentelyn syventämistä. Lisäksi joillekin keskusteluille toivottiin yhä lisää aikaa.

7 LOPPUTULOKSET

Tässä luvussa arvioin laadullisin ja taiteellisin menetelmin kerättyä aineistoa sekä koko prosessia. Sekä taiteellisen että empiirisen aineiston arvioinnin menetelmänä käytän havainnointia ja tulkintaa. Aineiston arvioinnissa keskeisiä tarkastelun kohteita ovat tutkimuskysymyksiini perustuen, mitkä tekijät vaikuttivat subjektiivisen hyvinvointikokemuksen syntymiseen, missä vaiheissa aktivismi ja osallisuus prosessissa näyttäytyivät, mitkä tekijät johtivat niiden ilmenemiseen, sekä mitä muutosta ja alan jatkokehittämisen tarpeita prosessin lopputuloksena syntyi. Sisällytän arviointiin eettistä arviointia sekä hyödynnän aineiston arvioinnissa kulttuurihyvinvointitoiminnan arvioinnin opasta (ks. Jensen 2020).

Koska kehittämishankkeessani on subjektiivinen hyvinvointikokemuksen arvioinnin näkökulma, aineiston tuloksia täytyy tarkastella laadullisten kriteerien vaatimuksista käsin. Tulokset ovat syntyneet tämän prosessin sovelluksiin ja valintoihin pohjautuen, eivätkä ole yleistettävissä sellaisenaan muuhun toimintaympäristöön. Tarkastelun kohteena ovat sadutettavien kokemukset, kehittämistyöryhmän kokemukset ja omat havaintoni. Empiirisen aineiston ohella prosessissa syntyneen taiteellisen aineiston tulkinta perustuu tulkitsijan kokemusmaailmaan, hiljaiseen tietoon ja tulkintoihin prosessin vuorovaikutteisista tilanteista, jolloin tulokset eivät ole objektiivisesti sovellettavissa. Syntyneen aineiston etuna on hahmottaa ja kartoittaa vaikeasti mitattavia hyvinvoinnin kokemisen vaikuttimia, subjektiivisia prosessissa syntyneitä kokemuksia, sekä kehittäjä-taiteilijälähtöisen kehittämistyön mahdollisuuksia kulttuurihyvinvointipalvelun sisällön rakentamisessa.

Alussa arvioin tarkastelunäkökulmia aineiston tulkinnan kautta. Luvussa 7.2. kuvaan prosessia suhteessa tavoitteisiin ja lopussa avaan tämän vaiheen merkitystä jatkoystämisen suuntaamiselle. Pohdin tulevaisuutta ja kehittämishankkeeni herättämiä jatkokehittämisen tarpeita kulttuurihyvinvointipalvelumuotoilun ja kehittämistyön näkökulmasta.

7.1 Aineiston arviointi

Tulkintani mukaan palautteissa kuvattiin paitsi koko hankkeen, myös hankkeen eri laajuisten hankeosallistujakokemusten monipuolisia vaikutuksia palautteenantajan

subjektiivisen hyvinvoinnin kokemukselle. Tarkastelen vaikutuksia suhteessa Laitisen (2017) kuvaamiin seitsemään taiteen hyvinvointivaikutuksen ulottuvuuteen: terveyttä edistävät ja hoitavat vaikutukset, vaikutukset mielen hyvinvoinnille, vaikutukset subjektiiviseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun, positiiviset sosiaaliset vaikutukset osallisuuden ja osallistumisen kautta, taiteen vaikutukset kriittisenä sosiaalisena käytäntönä, aktiivisen kansalaisuuden edistämisen vaikuttimet, vaikutukset elinympäristön kehittäjänä ja taiteen merkitykset osana inhimillistä hyvää elämää. Lisäksi pohdin projektin mahdollisia kumulatiivisia vaikutuksia Rauhalan (2005) holistisen ihmiskäsityksen valossa.

Sadutustapaamisissa subjektiivinen hyvinvointi paikantui palautteissa onnistumisien määrittelemisessä tulkintani mukaan kolmeen päätekijään: sadutustapaamisessa luotuun ilmapiiriin, empaattisen ja vuorovaikuttavan kohtaamisen merkitykseen ja oman tarinan jakamisen voimaannuttavaan vaikutukseen. Kehittämistyöpajoissa hyvinvointivaikutuksia tuottivat palautteiden tulkintani perusteella sosiaaliset tasot, henkisen hyvinvoinnin tasot ja taide kriittisenä käytäntönä. Sosiaalinen hyvinvoinnin kokemusta tuottava ulottuvuus näyttäytyi osallisuutena ja osallistumisena, samastumisen ja yhteisöllisyyden kokemuksina. Henkisen hyvinvoinnin tasot ilmenivät merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksissa. Kriittisenä käytäntönä taide tuotti hyvinvointia ilmiön tarkastelussa. Taidemenetelmät loivat palautteiden mukaan myös flow-tilaksi kuvatun kokemuksen ja kokemuksen arjesta irrottautumisen mahdollisuudesta, eli vaikutukset näkyivät myös taiteen ollessa osa inhimillistä tekemistä ja arkea.

Paikannan artivismin näkökulman keskeisesti hankkeeni kolmeen tarkastelupisteeseen: sadutusprosessin tarpeen havaitsemisen vaiheeseen, osallistujien osallistumisen artistiseen motivaatioon sekä sadutusprosessin myötä toisessa vaiheessa työstämäni kirjalliseen teokseen, jota varten sadutusaineisto on hankkeen tässä vaiheessa arkistoitu. Sadutusmateriaali toimii toimitetussa muodossa artistisen kirjan materiaalina ja sen keräämisen motiivi on ollut artistinen: ilmiön näkyväksi tekeminen ja epäoikeudenmukaisten yhteiskunnassa ilmenevien asenteiden muuttaminen.

Osallisuus näyttäytyy tulkintani mukaan ja palautteiden perusteella läpi koko kehittämishankkeen. Sadutustapaamisissa osallisuus syntyi esimerkiksi kokemuksesta, että on osa muutosta, osa yhteisöä tai mukana mahdollistamassa tiedon lisäämistä. Osallisuuden kokemus voi syntyä havaintoni mukaan myös läsnäolevassa ja empaattisessa kahdenkeskeisessä kohtaamisessa. Pienryhmätapaamisissa

samastumisen kokemukset, keskustelu ja yhteisöllinen ilmapiiri tuottivat osallisuuden kokemuksia. Kehittämistyöpajoissa taidemenetelmällinen työskentely mahdollisti tulkintani mukaan osallisuuden syvenemisen kokemuksen.

Yhdessä tärkeän projektin parissa puuhailu lisää ylipäänsäkin hyvinvointia elämässäni. (Loppupalaute 1.)

Osallisuus toteutui tulkinnasta riippuen eri osallistujilla esimerkiksi osallisuutena projektiin, osallisuutena ryhmään tai osallisuutena oman elämänsä kokonaisuuksiin ja prosesseihin.

Tulkitsen palautteiden perusteella aktivististen ja osallistavien menetelmien mahdollistaneen ainakin mielen hyvinvointikokemuksia, onnellisuuden kokemusta, toimintakyvyn vahvistumisen kokemuksia ja hyvän elämän kokemuksia. Vaikutuksia kuvattiin myös positiivisen sosiaalisen osallisuuden tuottamina hyvinvointikokemuksina. Aktivistiset käytänteet ja yhteisölliset ja yhdenvertaiset keskustelumahdollisuudet tuottivat hankkeessa tulkintani mukaan kriittisen ajattelun ja oppimisen alustan, joka mahdollisti subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksia. Havaitsen palautteista myös kuvausta projektin tuottamasta kokemuksesta aktiivisena kansalaisena, jota rinnastaisin oman elämänsä toimijuuden ja vaikutusmahdollisuuksien vahvistumisen kokemukseen. Palautteissa kuvattiin näin ollen sosiaalisen osallisuuden positiivisia vaikutuksia, mielen hyvinvointivaikutuksia, taiteen vaikutuksia sen toimiessa kriittisen käytäntönä, osana inhimillistä arkea sekä vaikutuksia aktiivisen kansalaisuuden tukemisen kautta.

Jotta tavoitteet subjektiivisen hyvinvoinnin kokemuksen alueella aktivismin ja osallisuuden keinoin toteutuivat, vaadittiin havaintoni mukaan laadukas taiteellinen prosessi ja projektinhallinta. Kehittämishankkeeni laadun arvioinnin näkökulmasta osallistujien palautteen perusteella olennaista projektin onnistumiselle olivat taitelijan osaaminen luotettavan ja sallivan ilmapiirin luomiseen sekä arvostavalle ja aidolle vuorovaikutukselle altistavan toimintaympäristön rakentamisen taito. Lisäksi onnistuminen kiinnittyi kohderyhmäymmärryksestä kumpuavaan tärkeän aiheen valintaan ja sen käsittelyyn soveltuviin taidemenetelmien käyttöön. Kehittämisen kohteena nähtiin esimerkiksi materiaalisia tekijöitä, kuten tekniset yhteydet.

Holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti hyvinvointivaikutusten kumulatiivinen toteutuminen on todennäköistä. Taidetoiminnalliset prosessit saattavat vaikuttaa ihmisen johonkin olemisen ilmenemismuotoon: tajunnalliseen, situationaaliseen tai keholliseen, mutta koska Rauhalan (2005) näkemyksen mukaisesti ilmenemismuotojen välillä on

ykseys, ei yhtä osaa voida liikuttaa erillisenä osana, vaan ne ovat toisistaan riippuvaisessa merkityssuhteessa. Taideprosesseilla voidaan holistisen ihmiskäsityksen kautta näin ollen nähdä todennäköisiä kumulatiivisia vaikutuksia. Taidetoiminta voi myös esimerkiksi käynnistää ja tukea erilaisia kokonaisvaltaisia muutosprosesseja omassa elämässä.

Oli mielenkiintoista huomata millaisia asioita sadutuksessa tuli esille. Olin itsekkin yllätynyt siitä, mutta otin tosissani sen mikä minulle näytti olevan tärkeää ja mitä kaipaasin. Se johti vähän isompaan prosessiin elämässä, joka oli aluksi aika vaikea ja kivuliaskin, mutta nyt olen tyytyväinen. En enää haluaisi antaa tapahtua itselleni asioita, jotka rikkovat rajojani tai minua kohtaan toimitaan niin, ettei se edistä hyvää oloani. Opin sen kautta mitä kaipaan, että se on mitä tarvitsen ja sitä on lupa tavoitella. (Loppupalaute 3.)

Työelämälähtöisesti kehittäminen tapahtui havaintoni mukaan sadutusmenetelmän soveltamisena uuteen toimintaympäristöön. Toisena työelämän kehittämisen lopputuloksena oli oman kompetenssini vahvistaminen projektinjohtajana kulttuurihyvinvointihankkeessa.

7.2 Tavoitteiden toteutumisen rakennuspalikat

Kehittämishankkeeni kolmesta päätavoitteesta vastasin mielestäni onnistuneesti kaikkiin hankkeen tämän vaiheen tavoitteiden mukaisesti. Projektin tavoitteet osallistujien subjektiivisen hyvinvointikokemuksen tukemisesta aktivismin ja osallisuuden keinoin onnistuivat tulkintani, havaintojeni sekä palautteista saadun osallistujien oman reflektion perusteella. Hankkeen onnistuminen aktivististen tavoitteiden suhteen ilmenee osallistujien motivaatiossa osallistua ja tärkeäksi koettuna aiheena. Aktivismin toteutumisen edellytyksenä on halu muutokseen ja muutospyrkimyksen mahdollistava teko, jollainen sadutusprosessi tavoitteineen oli. Nähdynsi tuleminen tavoite täyttyi sadutuksessa, joka toimi väylänä aktivistiseen toimintaan.

Tutkimuseettisistä näkökulmista projektin laadun varmistamisen edellytyksenä oli osallistujien anonymiteetin kattava huomioiminen ja muiden tutkimuseettisten näkökulmien huomioiminen. Palautteen ja havaintojeni perusteella tärkeäksi osoittautuivat kattava viestintä ja tiedottaminen, joita toivottiin myös lisää. Tutkimuseettiset näkökulmat otettiin huomioon tiedotteessa osallistujan oikeuksista ja velvollisuuksista (Liite 6). Pyrin vahvistamaan viestiä suullisesti tapaamisissa. Jokaisen työskentelyn aluksi teimme myös erillisen draamasopimuksen turvallisuutta ja tietoa lisätäkseni (Liitteet 8–10).

Työelämälähtöisen tavoitteen mukaan kehittämishankkeessa suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin sadutus- ja työpajakokonaisuus potilasjärjestöön. Koska tavoite oli toimintakokonaisuuden rakentaminen ja kulttuurihyvinvointipalvelun kartoitustyö potilasjärjestöön, on kolmaskin tavoite prosessin toteutumisen myötä saavutettu. Työelämän kehittämisen lopputuloksena kehittyi myös valittu menetelmä ja oma ammattitaitoni projektinhallinnan ja kehittäjä-taiteilijuuden saralla.

7.3 Tulevaisuus ja jatkokehittäminen

Jotta hankkeeni toteutuu täydessä artistisessa mitassaan, tulee minun työstää kirjallinen teos HÄPY – Tositarinoita pillusta julkaisun muotoon. Teos tulee sisältämään 29 sadutettua ja toimitettua kokemusta sekä mahdollisesti myös osan kehittämistyöpajoissa kokeilluista harjoitteista. Teoksen jatkotyöstäminen on alkanut opinnäytetyön raportoinnin ohella ja suorittamieni kirjoittamisen perusopintojen yhteydessä. Teoksen julkaisu pyritään aikatauluttamaan vuodelle 2021.

Palautteiden ja työskentelyn myötä tekemieni havaintojen perusteella vastaavalle toiminnalle on tarve potilasjärjestön jäsenten keskuudessa. Toiminta osoittautui toivotuksi, merkitykselliseksi ja monella tasolla osallistujan subjektiivista hyvinvoinnin kokemusta edistäväksi.

Tämä kehittämishanke tarjoaa jatkokehittämiselle ja -tutkimuksen monenlaisia tulevaisuuden mahdollisuuksia. Haasteena uuden palvelun juurruttamisessa uuteen toimintaympäristöön on esimerkiksi palvelun ansaintalogiikan rakentaminen kestävästi. Selkeä jatkokehittämisen tarve toiminnan jalkauttamisen edistämiseksi on siis strategisen suunnittelun ja ansaintalogiikan kehittämistyö. Palvelumuotoilun näkökulman hyödyntäminen osoittautui toimivaksi lähestymistavaksi kulttuurihyvinvointipalvelun kehittämistyössä. Laadullisen materiaalin ja oman kokemukseni valossa tulkitsen yhteiskunnallisen tarpeen yhä moniulotteisemmalle, monialaiselle ja verkostomaiselle kulttuurihyvinvointipalvelun ja palvelumuotoilun kehittämisyhteistyölle esimerkiksi potilasjärjestöissä tai muissa toimintaympäristöissä.

Oman kokemukseni perusteella kehitin omaa ammattitaitoani projektinjohtajana ja sadutusmenetelmän osaajana. Kehittämishankkeeni kautta kehittyneen sadutusosaamisen kautta pystyn hyödyntämään työkalua tulevaisuudessa erilaisissa toimintaympäristöissä yhä ketterämmin erilaisten kohderyhmien palvelutarpeet

huomioiden. Myös jokainen osallistuja kehitti minua taiteilijana, kohtaajana, vuorovaikuttajana ja ihmisenä – kiitos siitä.

LÄHTEET

Aalto, A. 2020. Vulvodynia. Etiology, therapeutic options and impact on quality of life. Väitöstudium. Lääketieteen ja terveysteknologian tiedekunta. Tampereen yliopisto. Vantaa: PunaMusta Oy – Yliopistopaino.

Endorfiini 2/2020. Avoin haku osallistujille Tositarinoita pillusta -projektiin. Viitattu 8.2.2021. https://korento.fi/wp-content/uploads/2020/07/endorfiini_022020.pdf

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). Viitattu 22.12.2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Flynn, A. 2016. Subjectivity and Obliteration of Meaning: Contemporary Art, Activism, Social Movement politics. Cadernos de Arte e Antropologia, Vol. 5, No 1. Micro-utopias: anthropological perspectives on art, relationality, and creativity. Viitattu 3.2.2021. <http://journals.openedition.org/cadernosaa/999>

Ignatius, A. 2018. Joka kymmenes nainen. Elämä endometrioosin kanssa. Helsinki: Teos.

Jensen, A. 2020. Taikusydän (toim.) Opas kulttuurihyvinvointitoiminnan arviointiin. Viitattu 17.1.2021. <https://taikusydän.turkuamk.fi/uploads/2020/09/100485fb-opas - kulttuurihyvinvointitoiminnan arviointiin taikusydän saavutettava.pdf>

Karlsson, L. 2014. Sadutus – Avain osallisuuden toimintakulttuuriin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Karlsson, L. 2020. Sadutus. Sadutuksen teoriasta. Viitattu 29.12.2020. <https://lapsetkertovat.org/toimintamme/sadutus/sadutus-teoria/>

Korento ry. 2020. Viitattu 22.12.2020. <https://korento.fi>

Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy. 2020. Häpy. Viitattu 21.1.2021. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/häpy?searchMode=all>

Laino-Tabell, J. 2019. Uusi potilasjärjestö edustaa yli 600 000 naista Suomessa – 20-vuotias Endometrioosiyhdistys laajensi toimintaansa ja on nyt Gynekologinen potilasjärjestö Korento ry. Viitattu 12.1.2021. <https://www.stinfo.fi/tiedote/uusi-potilasjarjesto-edustaa-600-000-naista-suomessa---20-vuotias-endometrioosiyhdistys-laajensi-toimintaansa-ja-on-nyt-gynekologinen-potilasjarjesto-korento-ry?publisherId=69817313&releaseId=69853399>

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.

Liimatta, S. & Peltonen, K. 2015. Endometrioosin vaikutus naisen elämänlaatuun – hoitonetti. Opinnäytetyö. Hoitotyö. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.12.2020. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/92101/Karolina%20Peltonen.pdf?sequence=1&isAllowed=1>

Lilja-Viherlampi L-M. & Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa I. Tanskanen. (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. 20–39. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Martin, E. 2001. The Woman in the Body. A Cultural Analysis of Reproduction with a New Preface. Boston: Beacon Press.

- Oinas, E. 2011. Häpeä, arki ja ruumiillisuus. Teoksessa S. Kainulainen & V. Parente-Čapková (toim.) Häpeä vähän! Kriittisiä tutkimuksia häpeästä. Turun yliopisto. Turku: Uniprint, 151–180.
- Piltonen, T., Morin-Papunen, L., Tapanainen, J., Purho, E., Uljas-Bärman, R. & Arffman, R. 2020. Munasarjojen monirakkulaoireyhtymä on muutakin kuin lisääntymis-lääketieteellinen ongelma. Lääkärilehti. Viitattu 12.1.2021. https://www.laakarilehti.fi/ajassa/nakokulmat/munasarjojen-monirakkulaoireyhtyma-on-muutakin-kuin-lisaantymis-laaketieteellinen-ongelma/?public=1c34106290e93d0c3372e2e839ae3dea&utm_source=facebook
- Rauhala, L. 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Uud. laitos. Edellinen laitos: Ihmisen ykseys ja moninaisuus. Julkaistu ensimmäisen kerran 1983 (Gaudeamus). Helsinki: Yliopistopaino.
- Routio, P. 2021. Toimintatutkimus. Tuotetiede. Taideteollisen korkeakoulun virtuaaliyliopisto. Viitattu 4.1.2021. http://www.uiah.fi/virtu/materiaalit/tuotetiede/html_files/153_ohjaava.html#toimtutk
- Suojanen, U. 2004. Toimintatutkimus. www.metodix.com. Menetelmäartikkelit. Viitattu 4.1.2021. <https://metodix.fi/2014/05/19/suojanen-toimintatutkimus/>
- Taikusydän. 2019. Käsitteet: Osallistava taide. Yhteisötaide. Viitattu 29.12.2020. <https://taikusydän.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>
- Tieteen termipankki. 2020. Filosofia: aktivismi. Viitattu 29.12.2020. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:aktivismi>
- Tiitinen, A. 2020a. Adenomyoosi. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 12.1.2021. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00103
- Tiitinen, A. 2020b. Endometrioosi. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 21.12.2020 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00119
- Tinker, L. & Hicks, S. 2011. Measuring Subjective Well-Being. Office for National Statistics. Viitattu 11.2.2021. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.366.3593&rep=rep1&type=pdf>
- Tuulaniemi, J. 2016. Palvelumuotoilu. 3.painos. Liettua: BALTO print.
- Urbaani sanakirja. 2008. Häpy. Viitattu 5.1.2021. <https://urbanisanakirja.com/word/hapy/>
- Valkeapää, L. (toim.) & Salmela, U. (toim.). 1997. Taidehistorian sanasto. Aktivistinen taide. Taidehistorian oppiaine. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 29.12.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47722/951-34-0991-0.pdf>
- Valanne, K. 2017. Endometrioosi ja sen vaikutukset naisen elämään. Opinnäytetyö. Sairaanhoidajakoulutus. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu: 15.1.2021. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125140/Valanne_Reetta.pdf?sequence=1&isAlloved=y
- Virolainen, J. 2015. Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset. Katsaus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistumattomuuteen. Cuporen verkkojulkaisu 26. Helsinki: Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämissäätiö Cupore.
- Wiinamäki, W. 2018. Endometrioosin sairastamiseen liittyvät tunteet, kokemukset ja ilmiöt eri elämänalueilla. Kandidaatintutkielma. Yhteiskuntatutkimus. Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 22.12.2020. <https://korento.fi/wp-content/uploads/2019/03/kandidaatintutkielmaEndometrioosinsairastamiseenliittyvattunteetkokeuksetja.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Työryhmän haku

TOSITARINOITA PILLUSTA



Hae mukaan!

Onko sinulla esimerkiksi naiseuteen, sukupuoli-identiteettiin, kipuun, kehoon, tasa-arvoon, seksuaalisuuteen, terveystieteeseen tai muuhun tärkeäksi tunnistamaasi teemaan liittyvä kokemus, jonka haluat tuoda esiin?

Tarinasi on arvokas. Haemme moninäkökulmaisia kertojia.

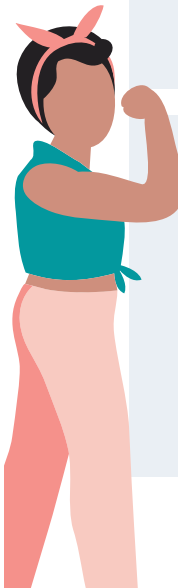
Tekijä:

Elina Salmi on teatteri-ilmaisun ohjaaja, joka opiskelee Turun Taideakatemiassa kulttuurihyvinvoinnin ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Hän on kiinnostunut työskentelemään hyvinvoinnin, tasa-arvon, kehoitietoisuuden ja hyvän elämän toteutumisen puolesta.

Miksi:

- Kehittämistyön tavoitteena on kerätä kokemustietoa ja tehdä näkymätön näkyväksi.
- Koko prosessi tähtää tunnistamaan, muotoilemaan ja sanoittamaan identiteettiä ja hyvinvointia tukevia menetelmiä ja toimintaa.

Huomaa! Oman tarinasi käytöstä ja julkaisusta päätät itse saduttamisen yhteydessä.



Mistä on kyse:

- Tositarinoita pillusta on opinnäytetyö ja kehittämishanke, joka tehdään yhteistyössä Korento ry:n ja vapaaehtoisten korentolaisten kanssa.
- Tarinat kerätään sadutus -menetelmällä.
- Kokemukset dokumentoidaan kirjalliseksi teokseksi.
- Osa sadutettavista pääsee jatkotyöstämään teosta.

Milloin:

- Sadutus toteutetaan yksilö- tai pienryhmätapaamisina osallistujien kanssa sovittuna ajankohtana heinä-elokuussa 2020. Työskentelyyn kuluu 2 x 2h. Toteutus mahdollisuuksien mukaan kasvotusten tai etäyhteyksien välityksellä.
- Viisi vapaaehtoista pääsee jatkamaan kehittämistyötä taidetoiminnallisissa työpajoissa 19.-20.9.2020 ja 10.-11.10.2020 Korento ry:n tiloissa.

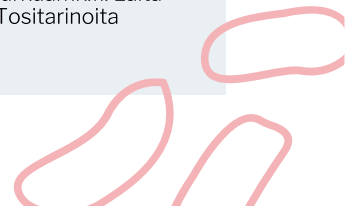


Ilmoittautuminen:

Ilmoittaudu mukaan heti!
Viimeistään 28.6.2020 mennessä.

Ilmoittautumislomake Korento ry:n nettisivuilla osoitteessa:
<https://korento.fi/ajankohtaista/>

Kysyttävää? Ota yhteyttä
elina.salmi@edu.turkuamk.fi. Laita viestin aiheeksi "Tositarinoita pillusta".



Liite 2. Instagram-haku

Muoto: Instagram-päivitys (3 sivua).



https://www.instagram.com/p/CBAhdHGji1D/?utm_source=ig_web_copy_link

Liite 3. Palautelomake

Kokemuksia sadutuksesta

3.1.2021 12.10

Kokemuksia sadutuksesta

Tositarinoita pillusta
Tutkimuksellinen kehittämishanke opinnäytetyönä
Elina Salmi (TIO)
Kulttuurihyvinvointi YAMK
Turku Master School

1. 1. Miten osallistuin?

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ Sadutustapaaminen etätapaamisena
☐ Lähetin tarinani kirjallisesti (voit siirtyä seuraavaan osioon)
☐ Sadutustapaaminen ja kirjallisesti lähetetty tarina

2. 2. Sadutustapaamisessa toimivaa oli:

3. 3. Sadutustapaamisessa kehitettävää:

Pienryhmätapaaminen

Sadutuksen jälkityöskentel

Kokemuksia sadutuksesta

3.1.2021 12.10

4. 1. Miten osallistuin

Merkitse vain yksi soikio.

- ☐ Pienryhmän etätapaaminen
- ☐ Täytin vain palautelomakkeen

5. 1. Pienryhmätyöskentelyssä toimivaa:

6. 2. Pienryhmätyöskentelyssä kehitettävää:

Tositarinoita pillusta

Koko projekt

7. 1. Osallistuin projektiin, koska...

<https://docs.google.com/forms/d/154bL21I3SMuTHwdH8hLgsuC8zGgz1FwH3qu8FpVIJF4/printform>

Sivu 2 / 5

Kokemuksia sadutuksesta

3.1.2021 12.10

8. 2. Toivon, että...

9. 3. Vapaa palaute:

Siirry osioon 4 (Kiitos palautteestasi!)

Kiitos palautteestasi!

Olet ihana ja tärkeä

Liite 4. Välikysely

Tutkimuksellinen kehittämishanke
Tositarinoita pillusta
Välikysely
20.9.2020
Kehittämistyöpajat 19.9.-20.9.2020

1. Mitä hyvinvointi tarkoittaa ja mitkä asiat siihen liittyvät?
2. Miten nämä työpajat vaikuttivat omaan hyvinvointiini vai vaikuttivatko?
3. Toiveita ja ideoita seuraaviin työpajoihin

Liite 5. Loppupalaute

Tutkimuksellinen kehittämishanke opinnäytetyönä

Kulttuurihyvinvointi YAMK

Turun Ammattikorkeakoulu

Tositarinoita pillusta

Elina Salmi

1. ESITIEDOT:

1. Päivämäärä:

2. Mihin osallistuin (sadutustapaaminen, pienryhmätapaaminen, kehittämisviikonloppu 1: lauantai 19.9., sunnuntai 20.9., kehittämisviikonloppu 2: lauantai 10.10., sunnuntai 11.10.):

2. HYVINVOINTI:

Arvioi projektin eri vaiheiden vaikutusta hyvinvointiisi. Mikä vaikutti/vaikuttiko? Miten?

1. Mitä hyvinvointi tarkoittaa minulle?

2. Miten sadutus vaikutti hyvinvointiini?

3. Miten pienryhmätapaaminen vaikutti hyvinvointiini?

4. Miten kehittämistyöpajat vaikuttivat hyvinvointiini?

3. KEHITTÄMISIDEAT:

Ideani ja palautteeni kehittämistyöpajan harjoitteisiin liittyen. Vastaa vapaamuotoisesti niiden harjoitteiden kohdalle, joihin itse osallistuit.

Apukysymyksiä pohdinnan tueksi:

Mikä toimi/mikä ei toiminut?

Mitä tästä harjoitteesta sain?

Mitä olisi voinut tehdä toisin?

Miten tämä vaikutti hyvinvointiini?

*Miten tämä vaikutti nähdynsi
tulemisen kokemukseeni?
Muita huomioita?*

La 19.9. / Korennon toimisto
Tutustuminen, hyvinvoinnin esteet

1. Mieli-pidejanat ja keskustelu:
2. Hyvinvoinnin esteet (post-it laput):
3. Mihin voin vaikuttaa, pohdintaa parin kanssa paperille:

Su 20.9. / Korennon toimisto
Tarinat, tunteet, hyvinvointi

1. Kuvakortti, mitä kuva kertoo minulle tänään:
2. Tarinat ja oma hyvinvointikollaasi:

La 10.10./ Zoom
Tarinat, tunteet, hyvinvointi

1. Runotehtävä:
2. Mieli-pidejanat/Menti:

Su 11.10./Zoom
Identiteetti ja palaute

1. Tarina ja keskustelu
2. Minä puuna:

4. SANA VAPAA

1. Vapaa palaute:

KIITOS!

Liite 6. Tiedote



Tiedote tutkimuksesta
Päiväys 23.06.2020

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Tositarinoita pillusta -osallistavan viestinnän tutkimuksellinen kehittämishanke -opinnäytetyö

1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukselliseen kehittämishankkeeseen, jonka tavoitteena on kerätä kokemustietoa ja tehdä näkymätön näkyväksi. Kehittämishankkeessa kokeillaan ja tutkitaan sekä saduttamisen prosessia, että sen pohjalta rakentuvaa kehittämissyhteistyötä. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta mahdolliseen Korento ry:n jäsenyyteesi.

Osallistuminen tutkimukseen katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysyttyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

3. Tutkimuksen tarkoitus

Tämän prosessin tarkoituksena on tunnistaa, muotoilla ja sanoittaa gynekologisiin vaivoihin liittyviä ilmiöitä ja kehittää esimerkiksi identiteettiä ja hyvinvointia tukevia menetelmiä ja toimintaa potilasjärjestön kontekstissa.

4. Tutkimuksen toteuttajat

Projektinjohtajana ja -toteuttajana toimii opiskelija ja teatteri-ilmaisun ohjaaja Elina Salmi. Salmi toteuttaa tämän tutkimuksellisen kehittämishanke -opinnäytetyön osana Turun Taideakatemian kulttuurihyvinvoinnin ylempää ammattikorkeakoulututkintoa. Yhteistyökumppanina toimii gynekologinen potilasjärjestö Korento ry. Taiteen edistämiskeskus tukee kehittämishankkeen toteutumista.

5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Sadutus ja siihen liittyvä työskentely toteutetaan yksilö- tai pienryhmätapaamisina osallistujien kanssa sovittuna ajankohtana heinä-elokuussa 2020. Työskentelyyn kuuluu arviolta 2 x 2h.

Vähintään viisi vapaaehtoista sadutettavaa pääsee jatkotyöstämään teosta taidemenetelmällisissä työpajoissa, joissa osa kerätyistä tarinoista toimii työskentelyn lähtökohtana. Työpajoissa käytetään soveltaen esimerkiksi teatterin, liikeilmaisun ja kuvallisen ilmaisun harjoitteita, eikä ennakkotaitoja ei tarvita. Osallistuminen

tapahtuu omien voimavarojen rajoissa. Työpajat toteutuvat 19.-20.9.2020 ja 10.-11.10.2020 Korento ry:n tiloissa.

6. Kustannukset ja niiden korvaaminen osallistujalle

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta. Sadutustapaamiset toteutetaan etäyhteyden välityksellä, joten sadutettavalla tulee olla käytössään etätyöskentelyyn soveltuvat välineet: esimerkiksi tietokone, Teams tai muu etätyöskentelyyn soveltuva sovellus ja nettiyhteys.

Kehittämistapahtumat toteutuvat 19.-20.9.2020 ja 10.-11.10.2020 Korento ry:n tiloissa. Kehittämistapahtumat ovat osallistujille maksuttomia ja Korento ry tarjoaa kahvituksen. Osallistuja kustantaa itse mahdolliset matkakustannukset.

7. Tutkittavien vakuutusturva

Osallistujalla ei ole kehittämishankkeen puolesta vakuutusta, joten osallistujan tulee huolehtia vakuutuksistaan itse.

8. Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kyseessä on tutkimuksellinen kehittämishanke -opinnäytetyö, joka julkaistaan Theseus -tietokannassa. Opinnäytetyön ohessa Tositarinoita pillusta - sadutusprosessissa ja kehittämistapahtumissa kerätty ja tuotettu materiaali julkaistaan valikoidusti omana kirjallisena julkaisunaan. Osallistujan tunnistetietoja ei käsitellä opinnäytetyössä. Julkaisussa osallistujan anonymiteetin laajuudesta sovitaan tapauskohtaisesti. Salmi ehdottaa tarinan julkaisua nimimerkillä ja sadutettavan iällä.

9. Tutkimuksen päätyminen

Projektinjohtaja voi keskeyttää kehittämishankkeen erityisissä olosuhteissa kuten ylivoimaisen esteen tai tapahtuman johdosta. Tutkimuksen valmistumisesta ei tule osallistujille erillistä ilmoitusta.

10. Lisätiedot

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeväälle tutkijalle ja/tai opinnäytetyön ohjaajalle, joiden yhteystiedot ovat alla.

11. Tutkijoiden yhteystiedot

Tutkija, opinnäytetyötekijä

Nimi:

Puh.

Sähköposti:

Opinnäytetyön ohjaaja

Titteli:

Sektori:

Nimi:

Puh.

Sähköposti:

Liite 7. Suostumuslomake

Suostumus osallistua tutkimukselliseen kehittämishanke -opinnäytetyöhön ja julkaisulupa

Olen saanut tiedot opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksellisen kehittämishankkeen tavoitteista ja käytännön toteutuksesta. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä hankkeesta. Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä hankkeessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille. Tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni kehittämishankkeeseen milloin vain. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerätyt tiedot voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Annan julkaisuluvan sadutustapaamisen yhteydessä dokumentoituun tarinaani.

Paikka ja päivämäärä

Osallistun tutkimukseen

Henkilön nimi

Suostumuksen vastaanottaja

Elina Salmi

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.

Turun ammattikorkeakoulu on 10 000
osaajan yhteisö – tulevaisuuden teknillinen
korkeakoulu ja hyvinvoinnin kehittäjä.
Koulutamme käytännön huipputaiteilijoita.
#ExcellenceInAction


TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES

Liite 8. Sadutus

TYÖTAVAT JA MENETELMÄT

Sadutustapaaminen

- 1. Esittäytyminen**
- 2. Sopimus:**
 - kesto n. 2h
 - mitä on sadutus
 - ei ole terapiaa
 - vapaaehtoisuus
 - anonymiteetti: nimimerkki, ikä, tallennetaanko sadutuspäivä, oma nimi?
 - jatko: seuraava tapaaminen, entä kiinnostus kehittämistyöpajoihin
- 3. Sadutus**
- 4. Luovan kirjoittamisen harjoitus ja lopetus**



Liite 9. Jälkityöskentely



Jälkityöskentely

Pienryhmätapaaminen
Tositarinoita pillusta

1. Hymiötunnelmat
2. Draamasopimus
 - kesto 1,5h-2h
 - vaitiolovelvollisuus
 - kunnioitus,
luottamus,
avoimuus,
vapaaehtoisuus
 - saa kysyä!
3. Tarina
 - luen ja kirjoitan
 - keskustelu
4. Palautelomake
5. Hymiötunnelmat

Liite 10. Kehittämistyöpajat

Esimerkki työpajan sisällöstä.

Työpaja 10.11.

Identiteetti ja palaute

13.00-13.15 Aloitus + tarina

13.15.-13.30 Keskustelu

13.30-14.25 Minä puuna ja oma
tauko, lähetä puusta kuva
Elinalle

14.25 Paluu zoomiin, puut

15.00-15.25 Palaute

15.25-15.30 Lähetä palaute,
lopetus

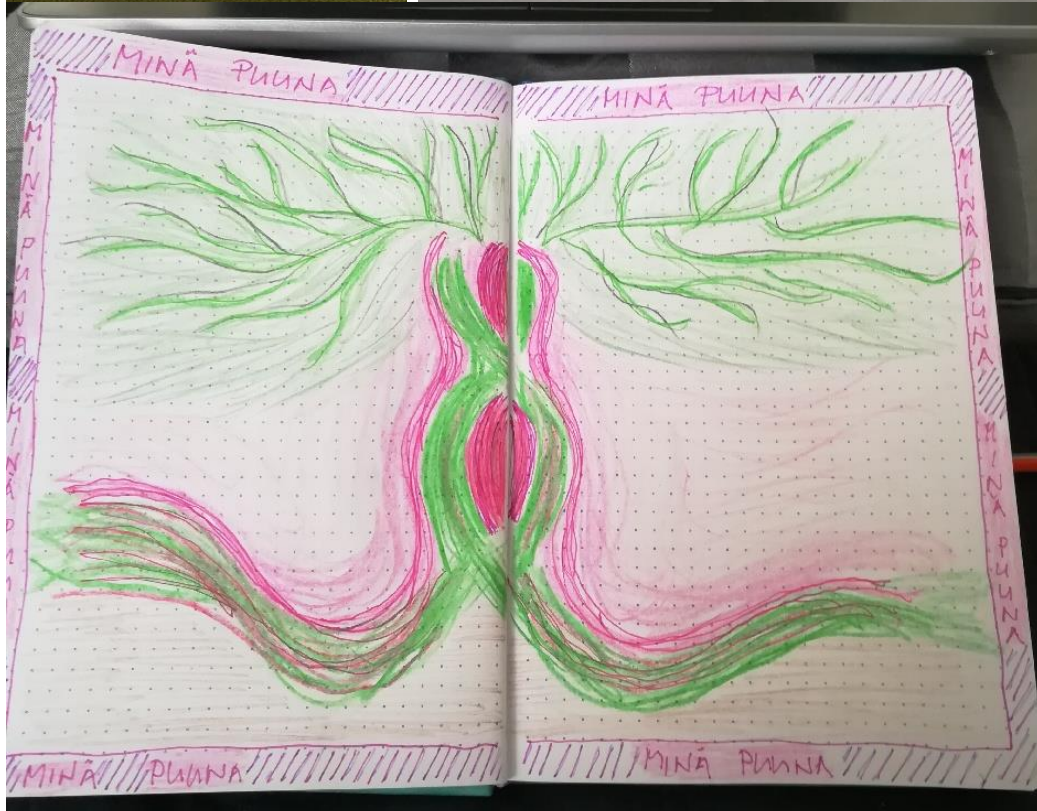


Liite 11. Hyvinvointikartat

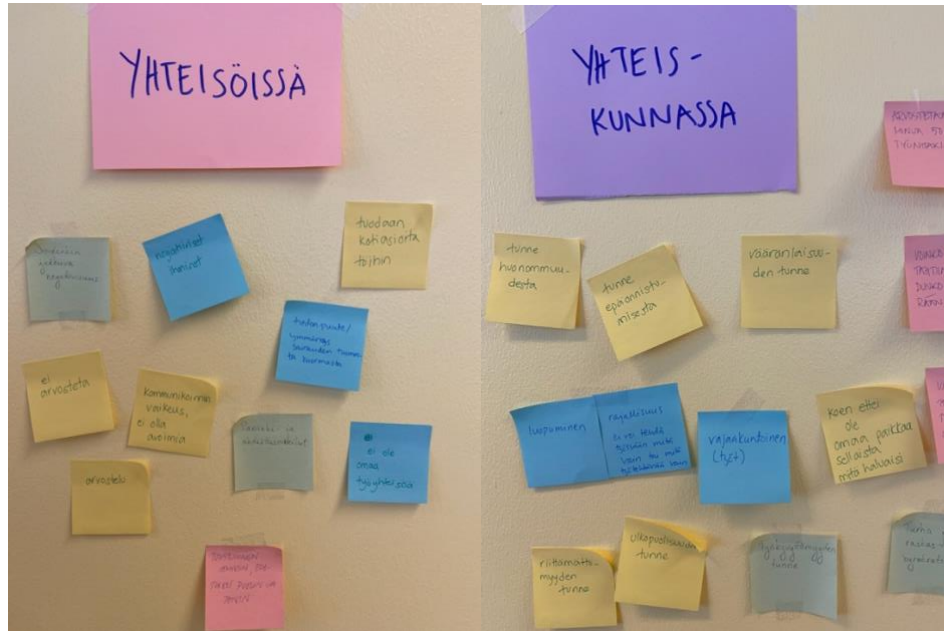


Liite 12. Puu omakuvana



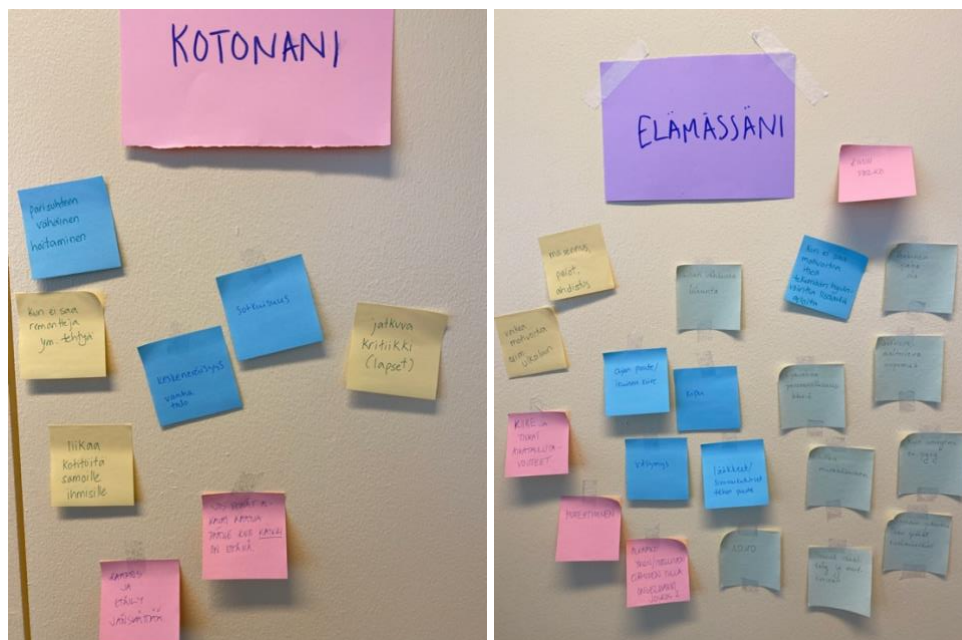


Liite 13. Hyvinvoinnin esteet



Kuva 1: Yhteisöissä

Kuva 2: Yhteiskunnassa



Kuva 3: Kotonani

Kuva 4: Elämässä