

Miisa Järvinen

# TANSSILLISEN TOIMINNAN MERKI- TYS TYÖN JA KOULUTUKSEN ULKO- PUOLELLA OLEVILLE NUORILLE

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2021



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä	Miisa Järvinen
Työn nimi	Tanssillisen toiminnan merkitys työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille
Toimeksiantaja	HUUMA Tulevaisuustaitoja nuorille tanssin keinoin
Vuosi	2021
Sivut	58 sivua, liitteitä 2 sivua
Työn ohjaaja	Tommi Pantzar

## TIIVISTELMÄ

Syrjäytyminen on yksi suomalaisen yhteiskunnan ongelmakohdista. Erityisesti nuorisotyöttömyys on suuri ongelma nykypäivänä, joka saattaa altistaa syrjäytymiselle sekä mielenterveysongelmille. Syrjäytymistä ehkäiseviä sekä korjaavia keinoja on paljon. Yksi korjaavista keinoista on HUUMA Tulevaisuustaitoja nuorille tanssin keinoin -hanke. Hankkeen tavoitteena on tuoda nuorille tulevaisuustaitoja tanssin ja muun luovan toiminnan avulla. Tässä opinnäytetyössä selvitetään, kuinka Huuma-hanke on vaikuttanut hankkeeseen osallistuneiden nuorten hyvinvointiin ja millaisia merkityksiä nuoret itse antavat tanssilliselle toiminnalle sekä muille luoville menetelmille.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja työn tilaaja on HUUMA Tulevaisuustaitoja nuorille tanssin keinoin -hanke. Hankkeen kohderyhmään kuuluvat 16–29-vuotiaat työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret. Tutkimus toteutettiin teemahaastattelulla ja tavoitteena oli selvittää nuorten kokemuksia toiminnasta ja sen vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa.

Opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2019. Haastateltaviksi valikoituivat nuoret, jotka olivat päätyneet hankkeen toimintaan työpajojen kautta. Haastattelut tehtiin yksilöhaastatteluina ja niitä oli neljä kappaletta. Haastateltavat olivat 20–25-vuotiaita ja he olivat olleet hankkeen toiminnassa eri pituisia aikoja. Aineiston analyysissa menetelmänä käytettiin teemoittelua.

Tutkimuksessa ilmeni, että hankkeen toiminta on auttanut nuoria arjen hallinnassa ja itsensä tuntemisessa. Lisäksi nuoret ovat piristyneet, rohkaistuneet ja rentoutuneet toiminnan avulla. Myös ryhmän merkitys nousi olennaiseksi. Kuitenkin ongelmaksi nousi se, että nuoria oli hankala saada toimintaan mukaan ja sitoutumaan siihen. Nuoret kokivat toiminnan hyödylliseksi ja merkitykselliseksi, mutta ulkoiset asiat estivät heitä ajoittain osallistumasta. Nuoret eivät välttämättä ole aina olleet motivoituneita menemään toimintaan, mutta toiminnan jälkeen he ovat kokeneet olonsa paremmaksi. Kokonaisuudessaan hanke on onnistunut tavoitteissaan, sillä nuoret ovat saaneet onnistumisen kokemuksia sekä tulevaisuustaitoja. Nuorten kokemuksen mukaan hanke on hyvä ja tarpeellinen, mutta he kaipaavat siihen lisää selkeyttä.

**Asiasanat:** syrjäytyminen, hyvinvointi, työpajatoiminta, tanssi, luovat menetelmät

Degree	Bachelor of humanities
Author	Miisa Järvinen
Thesis title	Significance of dance activities for youth without work and education
Commissioned by	HUUMA Future skills for youth by dancing
Time	April 2021
Pages	58 pages, 2 pages of appendices
Supervisor	Tommi Pantzar

## ABSTRACT

Social exclusion and marginalization are problems in our contemporary society. Especially nowadays youth unemployment is a problem, which may cause marginalization and mental health issues. There are many ways to do preventive and remedial work, HUUMA Future skills for youth by dancing -project is one way to do the remedial work. The object of this thesis was to examine young people's perspectives on their well-being and how dance and other creative methods affect it.

The thesis was made as a qualitative study and it is commissioned by the HUUMA Future skills for youth by dancing -project. The project is made for 16-29-year-old young adults who are not in employment or education. The research was based on thematic interviews of four young adults from youth workshops. The interviewees were aged 20-25 and had been in the project for different lengths of time. Objective of the thesis's was to find out young people's experiences of the activity and its effects on their well-being.

The results of research showed that the project had helped young adults manage everyday life and given self-knowledge. In addition, young people have been energized, encouraged and relaxed by the activities. The importance of the group also became essential. However, the problem was the lack of commitment and the difficulty of finding young people for the activity. Young people found the activity useful and meaningful, but external issues prevented them from participating from time to time. Young people may not always have been motivated to attend the activities, but after the activity they had felt better.

**Keywords:** marginalization, well-being, youth workshops, dance, creative methods

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	KESKEISET KÄSITTEET .....	7
2.1	Hyvinvointi .....	7
2.2	Syrjäytyminen .....	8
2.3	Työttömyys .....	9
2.4	Työpajatoiminta .....	10
3	TANSSI JA LUOVAT MENETELMÄT HYVINVOINNIN VÄLINEENÄ.....	11
3.1	Luovat menetelmät .....	11
3.2	Tanssi ilmiönä.....	12
3.3	Aiemmat tutkimukset .....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	17
4.1	Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen kohde .....	17
4.2	Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä .....	17
4.3	Aineiston analyysi.....	19
5	TUTKIMUSTULOKSET .....	20
5.1	Nuorten kokemukset hankkeesta.....	20
5.2	Lähtötilanteet .....	23
5.3	Tuntemuksia toiminnan alussa .....	26
5.4	Ryhmän merkitys.....	27
5.5	Tanssin ja toiminnan vaikutus mieleen .....	30
5.6	Flow ja tunteiden purkaminen .....	34
5.7	Itsetuntoa vahvistavat kokemukset.....	36
5.8	Hankkeen toiminnan tuomat muutokset nuorille .....	40
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	46
6.1	Pohdinta .....	46
6.2	Tutkimuksen laatu ja luotettavuus.....	51
6.3	Opinnäytetyö prosessina .....	52

6.4	Jatkotutkimusehdotukset .....	53
LÄHTEET	.....	55
LIITTEET		

Liite 1. Haastattelurunko

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni teen tutkimusta siitä, millainen merkitys tanssillisilla harjoitteilla on työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille. Toimeksiantajani on HUUMA Tulevaisuustaitoja nuorille tanssin keinoin -hanke. Opinnäytetyössäni käytän hankkeesta lyhyempää termiä, joka on Huuma-hanke. Hanke tarjoaa nimensä mukaisesti tulevaisuustaitoja nuorille tanssin sekä muiden luovien menetelmien keinoin. Hankkeen kohderyhmää ovat työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat 16–29-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset, joiden joukossa voi olla myös maahanmuuttajia. Hankkeen tarkoituksena on parantaa nuorten tulevaisuustaitoja ja itsetuottamusta. Onnistumisen kokemuksilla vahvistetaan nuorten kykyä kiinnittyä opintoihin ja työelämään sekä tarjotaan elämälle merkityksellisyyttä. Hankeen päätoteuttajana toimii Lasten ja Nuorten Säätiö. Tanssityöpajoista vastaavat Tanssiteatteri Raatikko Vantaalla, ANTI-Contemporary Art Festival Kuopiossa ja Etelä-Savon Tanssiopisto Mikkelissä. Hanke toimii siis kolmella eri paikkakunnalla. Näiden lisäksi osatoteuttajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu, joka vastaa hankkeen arvioinnista ja uusien arviointimenetelmien kehittämisestä. (Huuma s.a)

Opinnäytetyöni kohderyhmä on Huuma-hankkeen nuoret, jotka osallistuvat hankkeen järjestämään toimintaan nuorten työpajatoiminnan kautta. Osallistujat eivät välttämättä ole lähtökohtaisesti kiinnostuneita tanssista, joten haasteena on saada heidät innostumaan ja rentoutumaan. Erityisen mielenkiintoista on selvittää, mitä tanssi ja liike voi merkitä ihmiselle, joka ei ole tottunut tuottamaan kehollaan tanssillisia liikkeitä. Tahdon saada selville myös, voiko tanssista olla hyötyä henkiselle hyvinvoinnille, vaikka tanssiin ei olisikaan sydämen paloa.

Lähtökohtaisesti minua kiinnosti opinnäytetyössä yhdistää syrjäytymisen ennaltaehkäiseminen sekä kulttuuri. Syrjäytyminen tuntuu olevan yksi suomalaisen yhteiskunnan suurista ongelmista, joka syö varoja sekä yleistä hyvinvointia. En kuitenkaan halua käyttää kohderyhmästäni termiä syrjäytynyt, vaan käytän paremmin tilannetta kuvaavaa käsitettä työn ja koulutuksen ulkopuolella oleva nuori. Menetelmänä halusin käyttää jotakin kulttuurin muotoa. Kulttuuriin kuuluu mielestäni luovat menetelmät esimerkiksi tanssi, teatteri, musiikki, taide, kirjoittaminen sekä eri maiden kulttuurit kuten ruokatottumukset,

kieli, tapa toimia ja jopa uskonto. Opinnäytetyöni keskittyy ennen kaikkea tanssillisen toiminnan merkityksellisyyteen ja tanssiin syrjäytymistä ennaltaehkäisevänä menetelmänä. Joskus syrjäytymisen taustalla voi olla raskaitakin kokemuksia. Tanssi ja muu luova toiminta voikin mielestäni toimia hyvänä keinona hyvinvoinnin parantamiseen ja jopa traumojen käsittelyyn.

Toteutan opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena. Tutkimusta toteutan vuosien 2020–2021 aikana. Olen mukana Huuma-hankkeen työpajanuorista koostuvassa ryhmässä ja osallistun itse toimintaan havainnoimalla ryhmää sekä yksilöitä. Yksi ryhmä kokoontuu kuukaudesta vuoteen, toiminnan pituus vaihtelee paikkakunnan mukaan. Haastatteleman ryhmän paikkakuntaa en kerro tarkemmin, koska haluan suojella nuorten anonymiteettiä. Ryhmän toiminnan loppuvaiheessa haastattelen ryhmässä aktiivisesti mukana olleita teemahaastattelun menetelmin, ja pyrin selvittämään, millainen merkitys tanssilla on ollut heille hankkeeseen osallistumisen aikana. Oletukseni on, että hanke parantaa jollakin tapaa nuorten hyvinvointia, mutta on etukäteen vaikeaa arvioida minkälaisia merkityksiä nuoret toiminnalle antavat.

## 2 KESKEISET KÄSITTEET

### 2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi on tärkeä osa elämäämme, mutta mitä se oikeastaan on. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019a) mukaan hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen osaan: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin. Yksilön hyvinvoinnin lisäksi hyvinvointiin kuuluu myös yhteisön hyvinvointi. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat ympäristö ja asuinolot, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvoinnin olennaisessa osassa ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019a.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitos jakaa hyvinvoinnin laaja-alaisesti sekä yleiseltä näkökulmalta.

Hyvinvointiteorian kehittänyt Allardt (1976) keskittyy hyvinvointiin yksilöllisenä kokemuksena. Hän jakaa hyvinvointiarvot kolmeen osaan: *having*, *loving* ja *being*. *Having* viittaa elintasoon ja fysiologisiin tarpeisiin. Kaikki ihmiset tarvitsevat ravintoa, nestettä, lämpöä, ilmaa ja turvallisuutta. *Loving* viittaa yhteissuhteisiin ja solidaarisuuteen. Ihmisellä on tarve kuulua sosiaalisten suh-

teiden verkostoon, jossa välittämistä ilmaistaan. *Being* taas viittaa itsensä toteuttamisen muotoihin. Tekeminen on itsensä toteuttamisen edellytys ja oleellista hyvinvoinnin kannalta. Muun muassa harrastuksilla on eristymistä ehkäiseviä vaikutuksia. (Allardt 1976, 37–48.) Hyvinvointi koostuu siis terveydestä, perustarpeiden tyydyttymisestä, materian tuomasta hyvinvoinnista, koetusta hyvinvoinnista, hyvistä ihmissuhteista ja itsensä toteuttamisesta.

Yksi hyvinvoinnin osa-alueista on terveys, mutta hyvinvointi taas on oleellinen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Terveys ja hyvinvointi siis nivoutuvat yhteen. Ihminen voi olla fyysisesti sairas, mutta silti kokea olevansa hyvinvoiva ja toisinpäin. Terveys on Maailman terveysjärjestön WHO:n (2019) mukaan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Lisäksi terveys on jatkuvassa muutoksessa, ja siihen vaikuttavat fyysisten kokemusten lisäksi ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet. Hyvinvointi on psyko-fyysissosiaalinen kokonaisuus, jossa tulee ottaa huomioon yksilön kokemukset omasta terveydestään. (Huttunen 2018a.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Oman näkemykseni mukaan mielenterveys on todella oleellinen osa hyvinvointia. Ajattelenkin, että hyvinvointi on pitkälti sellaista, millaiseksi ihminen itse sen määrittelee. Näin ollen ihmisen kokemukset ja mielen toiminta vaikuttavat pitkälti siihen, millaiseksi hän kokee oman hyvinvointinsa.

## **2.2 Syrjäytyminen**

Syrjäytyneeksi voidaan määritellä esimerkiksi henkilö, jolla ei ole peruskoulun jälkeistä koulutusta, joka ei ole työelämässä, eikä suorittamassa varusmiespalvelusta tai hoitamassa lapsia kotona (Ikäheimo 2015, 13). Lapset ovat vaarassa syrjäytyä ilman aikuista, osallisuuden tunnetta ja hyväksyntää (Turkka & Turkka 2008, 15). Syrjäytymistä pidetään vakavana ongelmana yhteiskunnassa, sillä syrjäytyneitä henkilöitä on vaikea tavoittaa ja saada avun piiriin. Ihminen voi yleensä paremmin, kun hän tuntee olevansa osa yhteiskuntaa. Lisäksi esimerkiksi työn tekeminen lisää merkityksellisyyden tunnetta. Työn puuttuminen ja myös mahdollinen syrjäytyminen vähentävät hyvinvointia.

Turkan mukaan sana syrjäytynyt on kuitenkin väärä, sillä hänen mielestään lapsi ei voi syrjäytyä, vaan tulee aikuisen syrjäyttämäksi (Wickström 2014, 8). Eteläaho on samoilla linjoilla Turkan kanssa, hänkään ei halua puhua syrjäytymisvaarassa olevista nuorista, vaan siitä, että yhteiskunta syrjäyttää nuoria (Vihanta 2013). Syrjäytymiselle parempi termi olisi siis syrjäytetty. Lisäksi itse koen sanan syrjäytynyt helposti leimaavana. En usko, että kukaan vapaaehtoisesti haluaisi, että häntä kutsutaan syrjäytyneeksi. Tämän takia puhunkin opinnäytetyössäni työn ja koulutuksen ulkopuolella olevista nuorista.

Syrjäytymistä parempi termi voisi olla Not in Employment, Education or Training, eli NEET-nuori. Yhä useampi suomalainen 18–24-vuotias nuori nimitetään NEET-nuoreksi. Termi tarkoittaa, että nuori ei ole töissä, opiskelemassa, varusmiespalveluksessa, eikä osallistu kuntouttavaan tai työllistävään toimintaan. Yleisesti ajatellaan, että jos nuori ei ole koulutuksen tai työn piirissä, hän on syrjässä. NEET-nuoreksi luokiteltua ei kuitenkaan voi aina pitää syrjäytyneenä tai edes syrjäytymisvaarassa olevana. (Helander ym. 2019.) NEET-nuorten kasvusta ollaan huolissaan, mutta tilastoja tarkkailtaessa selviää, että suurin osa kasvusta johtuu työttömyyden noususta. Työtön on työvoimatutkimuksen mukaan henkilö, joka on työtä vaille, valmis ottamaan työtä vastaan ja etsinyt aktiivisesti työtä haastattelua edeltäneiden neljän viikon aikana. Työtä haluamattomien määrä on kovin pieni, joten jos syrjäytymisriski liittyy työhaluttomuuteen, niin tilanteesta ei kannata olla huolissaan. (Hämäläinen 2016.)

Käyttäisin mielelläni kohderyhmästäni termiä NEET-nuori, mutta en koe tämän termin kuvastavan heitä täysin, sillä päädyin haastattelemaan henkilöitä, jotka ovat toiminnassa työpajojen kautta. Työpajatoiminta on mielestäni harjoitteleluun verrattavaa toimintaa, jolloin nuoret ovat jonkinlaisen toiminnan piirissä, vaikeivat olisikaan varsinaisesti töissä tai koulutuksessa.

### **2.3 Työttömyys**

Huuma-hankkeen kohderyhmänä ovat 16–29-vuotiaat ilman opiskelu- ja työpaikkaa olevat nuoret (Huuma s.a.). Työttömyys on yleinen ongelma Suomessa ja työttömyysaste on korkein nuorilla. Vuonna 2015 työ- ja elinkeinoministeriön työnvälitystilaston mukaan 18–24-vuotiaiden työttömyysaste oli 17,3 %. Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan samana vuonna 18–24-vuotiaiden työttömyysaste oli 22,4 %. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuskeskus)

2019b.) Suhteellisen monet nuoret ovatkin työtä vailla ja erityisen hankalaa on ensimmäisen työpaikan saaminen. Työnantajat haluaisivat kokemusta, mutta on vaikea hankkia kokemusta, jos ei ikinä pääse töihin. Tämä on erityisesti nuoria vaivaava noidankehä.

Toinen työttömyyttä tutkittaessa esille nouseva ryhmä ovat maahanmuuttajat, joille myös hanke on osittain kohdennettu. Hanke pyrkii vahvistamaan kulttuurien välistä vuorovaikutusta ja tarjoaa kantasuomalaisille sekä maahanmuuttajille edellytyksiä merkitykselliseen elämään. (Huuma s.a.) Työ on yksi elementeistä, joka luo elämään merkityksellisyyttä. Martela (2017) toteaaakin osuvasti: ”Elämän merkitys on tehdä itsestään merkityksellinen toisille ihmisille.”

Ulkomaista syntyperää olevien työ ja hyvinvointi eli UTH-tutkimuksen tuloksissa selvisi, että ulkomaalaistaustaisten työttömyys oli kaikissa ikäluokissa suurempi kuin kantasuomalaisten. Vuonna 2014 työ- ja elinkeinoministeriön työssäkäyntitilaston mukaan ulkomaankansalaisten työttömyysaste oli 27 %. Ulkomaan kansalaisten työttömyysaste on noin 2–3-kertainen Suomen kansalaisiin verrattuna. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos 2019b.)

## 2.4 Työpajatoiminta

Nuorten työpajatoiminta parantaa valmennuksen avulla nuoren valmiuksia päästä koulutukseen, suorittaa koulutus loppuun ja päästä avoimille työmarkkinoille tai muuhun tarvitsemaansa palveluun. Tarkoituksena on parantaa nuoren elämähallintataitoja sekä edistää hänen kasvuaan, itsenäistymistään ja osallisuutta yhteiskuntaan. Työpajalla tehdään nuorelle henkilökohtainen valmennussuunnitelma yhdessä nuoren kanssa ja nuori tekee työtoimintaa omien edellytystensä mukaan. (Nuorisolaki 21.12.2016/1285.)

Pekalan (2004) mukaan työpajat ovat sosiaalisen työllistämisen yksiköitä, jotka tarjoavat mahdollisuuden saada tukea työ- ja yksilövalmennuksen keinoin. Työpajojen keskeinen tavoite on hänen mukaansa valmentautujien työvalmiuksien sekä elämähallinnan parantaminen. (Pekala 2004, 17.) Baming (2017, 4) taas määrittelee työpajan yhteisönä, jossa työnteon ja siihen liittyvän valmennuksen avulla pyritään parantamaan yksilön arjenhallintataitoja sekä kykyä ja valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työhön. Vaikka määritelmät hieman poikkeavat toisistaan, on työpajatoiminnan tarkoituksena selvästi

saada nuoret integroitumaan yhteiskuntaan ja parantaa heidän elämänhallintataitojaan.

Nuorten työpajatoimintaa järjestävät kunta, useat kunnat yhdessä tai nuorten palveluja tuottava yhteisö (Nuorisolaki 13. § mom. 4). Kunnissa työpaja on usein ainoa vaihtoehto eri asiakasryhmien syrjäytymisen ehkäisyssä ja sosiaalisessa vahvistamisessa. Työpajat ovat monissa kunnissa myös ainoa areena toiminnalliseen yhteisöllisyyteen. (Pekkala 2004, 17.) Kunta on usein nuorten työpajojen ensisijainen järjestäjä. Työpajat ovat myös paikkoja, jossa tuodaan yhteen koulutuksen ja työn ulkopuolella olevia nuoria. Näin ehkäistään tai korjataan syrjäytymistä toiminnassa mukana olemisen sekä sosiaalisten suhteiden kannalta.

### **3 TANSSI JA LUOVAT MENETELMÄT HYVINVOINNIN VÄLINEENÄ**

#### **3.1 Luovat menetelmät**

Luovia menetelmiä ovat esimerkiksi tanssi, piirtäminen, maalaaminen, soittaminen ja kirjoittaminen. Luovia menetelmiä onkin mahdollista tehdä juuri itselleen sopivalta tuntuvalla tavalla. Kaikki ihmiset kykenevät luovuuteen, mutta toisille luova ajattelu on helpompaa. Luovien menetelmien tavoite ei ole taiteellinen lopputulos, vaan se, mitä vaikutuksia menetelmä saa ihmisessä aikaiseksi. Luovaa toimintaa voi olla pelkkä kuvien katsominen tai musiikin kuunteleminen. Myös pelkkä läsnäolo voi olla osallistumista luovaan prosessiin. (Kompassi 2016.) Itse luovuus voidaan määritellä toimintana, joka tapahtuu tietoisien ja tiedostamattomien rajalla (Järvilehto & Järvilehto 2019, 54). Luovuus on siis jotakin, mihin kaikki ovat kykeneväisiä ja jossa täytyy keksiä uutta. Luovaan toimintaan voidaan kuitenkin laskea vain oleminen jonkin luovan asian äärellä. Luovat menetelmät hyödyntävät tätä kaikkea.

Luovat menetelmät täydentävät, mahdollistavat ja lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta auttamistyössä. Niiden tavoitteena on auttaa löytämään sanoja ja muotoa sellaisille kokemuksille, ajatuksille, tunteille ja mielikuville, joita on vaikea sanoittaa. (Salo-Chydenius 2017.) Nelly Jurvélius (1993, 50) kertoo nähneensä omin silmin kuvavirtojen puhdistavan, avaavan ja muuntavan ihmisiä, jotka ovat olleet lukossa. Hänen mukaansa taiteen virta

parantaa sekä kohtaamme itsemme taiteessa ja opimme tekemään uusia ratkaisuja (Jurvélius 1993, 51–52). Uskon myös itse siihen, että taiteen ja luovien menetelmien kautta ihminen voi oppia tuntemaan itseään paremmin. Lisäksi ihminen voi oppia yleisesti uusia asioita taiteen kautta, sitä itse tekemällä tai sitä katsomalla. Erityisen antoisaa on mielestäni itse taiteen tekeminen, jolloin taiteen kautta pääsee purkamaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Kirsti Rintapanttila (2007, 49) kuvailee osuvasti taiteen merkityksiä ja luovien menetelmien periaatteita: ”Taiteessa kohtaamisen voima voi rakentaa sillan menneeseen kadotettuun aikaan, jolloin kaikki oli toisin. Tai sillan tulevaan, kun itsestä alkaakin nousta uutta kokemisen tai tekemisen riemua, joka voi jopa muuttaa käsitystä itsestä, muista ja maailmasta.”

Luovien menetelmien tarkoituksena on voimaannuttaa edistämällä ja mahdollistamalla ilmaisua, ja päästä lähemmäksi asiakkaan ajatuksia, tunteita, merkityksiä, pyrkimyksiä ja haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista (Salo-Chydenius 2017). Salo-Chydenius yhdistää luovat menetelmät nimenomaan päihdekuntoutujien parissa tehtävään työhön. Samat luovat menetelmät toimivat kuitenkin muidenkin ihmisten kanssa, joilla on haasteita elämäntilanteessa. Yksi esimerkki tästä ovat mielenterveyskuntoutujat, joita myös Huuma-hankkeen parissa on ollut.

Kompassin (2016) päihde- ja mielenterveystyöhön perehtyneen blogin mukaan luovat menetelmät ovat rikastuttava lisä missä tahansa sosiaalialan työkentällä tapahtuvassa työssä. Luovien toimintojen käyttäminen mielenterveystyössä voi olla joillekin kuntoutujille merkittävässäkin asemassa. Taiteen ja kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista ollaan nykyään yhä vakuuttuneempia ja toimintaa halutaan tuoda lisää myös sosiaali- ja terveysalalle. (Kompassi 2016.)

### **3.2 Tanssi ilmiönä**

Varmaankin jokainen voi mieltää tanssin olevan liikettä, johon sisältyy vahvasti musiikki ja rytmikka. Anttila (1994, 24) kertoo liikkeestä tulevan tanssia, kun liike tiedostetaan ja siihen syvennyttään. Ilmiönä tanssi voi kuitenkin olla enemmän. Tanssi vaikuttaa monella tapaa yksilöön sekä yhteisöön. Tanssiantropologien mukaan tanssilla on myös yhteiskunnallisia tehtäviä, joita tanssijatkaan eivät aina itse tiedosta. Tanssikulttuuri siirtää perinteitä sukupolvelta toiselle.

Lisäksi se välittää arvoja, tapakulttuuria ja sukupuolirooleja. (Anttila 1994, 24.) Ylönen (2003, 201) kertoo, että tanssin yhteiskunnallisia yhteyksiä voidaan tarkastella kolmitasoisesti. Ensimmäinen taso on kulttuurinen, joka luo kasvu-alustan sekä puitteet. Kulttuurissa vallitsevat arvot heijastuvat tanssin tyyliin ja tekniikoihin. Toinen taso on sosiaalinen, jossa yhteisön jäsenet tietävät miten ja milloin tanssiminen on sallittua. Tanssiminen on sanaton kehon kieli ja eri kulttuureihin siirtyessä tanssin sosiaaliset merkitykset muuttuvat. Kolmas taso on yksilöllinen kokemuksellisuus. (Ylönen 2003, 201.)

Tanssi voi olla myös terapian keino. Tanssiterapia hyödyntää ihmisen omia voimavaroja sekä luovuutta ja toimii terapeutin ja asiakkaan vuorovaikutuksen välineenä. (Ylönen 2003, 201.) Länsimaissa tanssin terapeuttinen käyttö perustuu paljolti luovaan liikkeeseen ja improvisointiin. Alitajunnasta nousevat muistot voivat tulla tanssivan ihmisen tietoisuuteen. Muistojen käsitteleminen symbolisella tasolla mahdollistaa jo unohtuneiden kokemusten läpikäymisen. Tämä on esimerkkinä siitä, miten tanssi toimii terapeuttisena menetelmänä. Lisäksi tanssiminen, kuten moni muukin fyysinen toiminta tuottaa iloa ja antaa energiaa. (Mts. 208, 209.) Ilo ja energia auttavat ihmisiä voimaan paremmin ja näin ollen parantavat hyvinvointia.

”Kaikissa kulttuureissa tanssi on ollut siltana ihmisten ja jumalten välillä. Esihistoriallisissa yhteisöissä tanssi on ollut välittäjänä epätäydellisen maallisen ihmisen ja täydellisen jumalallisen välillä.” (Ylönen 2003, 203). Ylönen (2003, 203) näkee tanssin historiallisesti merkittävänä sekä mystisenä ilmaisun muotona, jolla voi ottaa yhteyttä jopa jumalaan. Nykyään tanssia pidetään arkisempänä, eikä tanssin mystisyydestä puhuta juuri lainkaan. Fosterin (2015, 15) mukaan ihminen ei ole nyky maailmassa yhteydessä omaan itseensä kehollisuuden ja luontaisen liikkeen kautta. Ajan myötä myös yhteys omaan itseensä on kadonnut. Tätä aukkoa kuromaans Foster on kehittänyt tanssi-innostamisen taiteellispedagogisen menetelmän. Tanssi-innostaminen auttaa löytämään uudelleen yhteyden kehollisuuteemme ja sitä kautta hahmottamaan uudelleen identiteettiämme ja paikkaamme maailmassa. (Mt.15.)

Ylönen (2003, 204) kuvailee osuvasti: ”Tanssi-ilmaisu on vuorovaikutusta, joka verbaalisen kielen tavoin on luovaa symbolista toimintaa.” Tanssi voidaan tulkita sanattomaksi viestinnäksi (mt. 204–205). Koska tanssi ei tarvitse sanoja, voi tanssi luoda yhteyttä ihmisten välille, jotka eivät osaisi puhua

toisilleen. Näin ollen tanssi on erinomainen tapa maahanmuuttajien kanssa tehtävään työhön. Vaikka yhteistä verbaalista kieltä ei olisi, tanssin ja liikkeen kautta voi ilmaista itseään. Ilmaisun kannalta on tärkeää, että ryhmä toimii vuorovaikutuksessa sekä keskinäisessä ymmärryksessä. Oppilaskeskeisten ja vuorovaikutuksellisten työpajojen avulla voidaan vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta ja tukea vuorovaikutussuhteita (Siljamäki 2003, 211). Myös tanssissa on tärkeää ottaa huomioon tanssija yksilönä ja hyödyntää oppilaslähtöisiä menetelmiä. Erilaisuus tulee ottaa huomioon, sillä tanssijan omat kokemukset ja niiden tulkitseminen ovat aina yksilöllisiä. Jollekin tekninen tanssitreeni on voimakkaita elämyksiä tuottava positiivinen kokemus, kun taas toinen ahdistuu vastaavasta. Osa nauttii perinteisestä paritanssista, osa yksin improvisoimisesta. (Ylönen 2003, 306.)

Tanssiessa oppilas löytää itse oman tapansa tanssia ja ohjaajan/opettajan tehtävä on tukea häntä. Opettajan haasteena onkin yhdistää yksilöllinen tanssi sekä tarkat liikemallit. Ryhmän kanssa vuorovaikutuksessa tehtävät harjoitukset edesauttavat rohkaisevan ja turvallisen oppimisilmapiirin rakentumista. Vuorovaikutuksellisuutta voi olla yhteinen liike, katse tai kosketus. Palautteenanto ryhmälle sekä henkilökohtaisesti yksilöille on tärkeää. (Siljamäki 2003, 215, 216.)

### **3.3 Aiemmat tutkimukset**

Timonen (2018) on tehnyt opinnäytetyön tanssin vaikutuksesta ihmisen mieleen. Otsikkona tutkimuksessa on: ”Tanssi on mun mielenterveyslääke”, joka kertoo tanssin merkityksestä hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Eräs Timosen haastateltavista sanoikin: ”Se oli just se tanssi, joka piti mut hengissä. Se tanssi, joka mut joka aamu herätti, että mun arki pyöri. Nimenomaan mä sain kehon kautta purkaa sen kauhean stressin, mikä mussa oli – –.” Tanssi tuo siis apua vaikeiden asioiden käsittelemiseen sekä auttaa psyykettä pysymään kasassa. Haastattelijat kokivat tanssin auttavan arjen jatkuvuudessa sekä helpottamaan elämän raiteillaan pysymistä. Vahvassa suhteessa tanssiin on myös varjopuolensa. Elämän rakentuessa tanssin ympärille, loukkaantuminen olisi hyvin suuri haaste. Tanssimattomuus koettelee myös henkistä hyvinvointia. Erään haastateltavan mukaan tanssimattomuus näkyy hänellä esimerkiksi kättäisyytenä ja ahdistuksena. Tanssitunnille voi paeta todellisuutta ja päästä

flow-tilaan, jossa unohtaa kaiken muun. Se voi olla ihmiselle tärkeä hetki, jolloin saa keskittyä vain itseensä. (Timonen 2018.) Timosen kaikki haastateltavat olivat harrastaneet tanssia jo pidemmän aikaa. Onkin mielenkiintoista selvittää, voiko tanssilla olla näin suurta merkitystä ihmiseen, jolla ei ole pitkäaikaista tanssitaustaa.

Kuuselan (2018) opinnäytetyö tarkastelee tanssin merkitystä tarkemmin ja on valinnut tutkimuskohteekseen tanssia opiskelevat erityisopiskelijat. Hän teki tutkimuksen siitä, miten tanssi luovana menetelmänä tukee yksilön hyvinvointia. Tutkimusmenetelmänä oli kvalitatiivinen tutkimus ja tarkoituksena oli löytää uusia tutkimustuloksia. Haastatteluissa ilmeni, että yksi ongelma tanssiopiskelijoilla oli huonot tilat. Tilat olivat jopa fyysisesti vaaralliset, eivätkä antaneet tanssille sellaista vapautta ja turvaa, mitä tanssille antautumiseen vaaditaan. Opiskelijoiden erityisyyden huomioon ottaminen ei toiminut puutteellisissa tiloissa. Vaikka tilat eivät olleet optimaaliset, tanssilla oli haastateltaviin positiivisia terveysvaikutuksia. Tanssi on tuonut rytmiä heidän elämäänsä, sekä he ovat nyt tietoisempia siitä, mitä keho tarvitsee ja ei tarvitse. Tanssilla on vaikutusta siihen, millaista ruokavaliota he noudattavat, tai mitä he ainakin haluaisivat noudattaa. Lisäksi päihteettömyys nousi teemaksi haastatteluissa. Tässäkin tutkimuksessa nousi esille henkinen hyvinvointi. Tanssi antaa onnistumisen kokemuksia ja näin ollen vahvistaa itsetuntoa. Lisäksi tanssista oli apua esimerkiksi traumasta kehittyneen dissosiattiivisen identiteettihäiriön kanssa. (Kuusela 2018.) Dissosiattiivisessa identiteettihäiriössä, henkilöllä ilmenee kaksi tai useampi identiteettiä, jotka voivat vaihdella äkillisesti eri tilanteissa (Huttunen 2018b). Tanssiminen on auttanut häiriöön liittyvien kehon ja mielen yhdistämisen vaikeuden kanssa ja tanssi onkin toiminut henkilölle terapeuttisena menetelmänä (Kuusela 2018.) Kuuselan opinnäytetyö oli Timosen tutkimusta laajempi, mutta edelleen aiemmin tanssimattomien näkökulma puuttuu.

Lehtomaa (2013) on tehnyt tutkielman luovan tanssin merkityksestä turvapainehakijoille. Tanssi vapaa-ajan toimintana toi esille hyvin samankaltaisia vaikutuksia kuin edellä mainituille tanssin harrastajille ja tanssin erityisopiskelijoille. Lehtomaa korosti tanssista saatavaa iloa ja positiivista energiaa, joka välittyi Ryhmäkodissa ja Tukiasunnoissa myös ohjaajille. Yhteisöllisyys nousi myös tärkeäksi aineistossa ja tanssi vahvisti sosiaalista ympäristöä ystävien

saamisen kautta (Lehtomaa 2013). Lehtomaan kohderyhmä harrasti tanssia vapaa-ajan toimintana, joten he todennäköisesti olivat jollain tasolla kiinnostuneita tanssista. Tarkempaa henkilöiden tanssitaustaa tutkimuksessa ei kerrota.

Tanssi vaikuttaa laajasti hyvinvointiin ja siitä onkin olemassa monia tutkimuksia. Mielenkiintoinen löydös on, että yleisen hyvinvoinnin lisäksi tanssi kehittää aivoja ainutlaatuisella tavalla. Poikonen (2017) on tehnyt väitöskirjan tanssin neurotieteestä ja havainnut tanssijan- ja muusikon aivojen rakenteen poikkeavan valtaväestöstä liikkeen ja äänen prosessoinnin aivoalueilla. Tanssijan aivot myös synkronoivat vahvemmin matalalla theta-taajuudella (Poikonen 2017.) Theta-aallot liittyvät uneen, mielikuvitukseen, harkintaan ja intensiivisiin tunteisiin. Muun muassa theta-aaltoja hyödyntävä ääniterapia on tutkimusten mukaan auttanut stressinhallinnassa, ahdistuksen hoidossa ja luovassa työkentelyssä. (Stammeier ym. 2019.) Theta-synkronisaatio liitetään myös tunne- ja muistiprosesseihin, jotka ovat keskeisiä ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa sekä itsetuntemuksessa. Lisäksi Poikonen sanoo, että tanssissa ihmisyiden peruselementit yhdistyvät luonnollisella tavalla. Tanssissa yhdistyvät luovuus, koko kehon liike, yhteisöllisyys ja kosketus. (Poikonen 2017.)

Kosketus lisää hyvinvointia vähentämällä stressiä ja ärtyisyyttä sekä parantamalla unen laatua ja keskittymiskykyä (Väestöliitto s.a.). ”Kun lasta pidetään hellästi ja silitetään, erittyy oksitosiinihormonia, joka tuottaa mielihyvää. Se parantaa stressin säätelyä, laskee verenpainetta ja lievittää kipua. Samalla se saa ihmiset luottamaan toisiinsa ja uskomaan toisistaan hyvää.” (Räinä 2017, Mäkelän 2017 mukaan.) Oksitosiinin lisäksi mielihyvähormoneja ovat myös serotoniini ja dopamiini (Kaaro 2017). Myös liikunta saa kehon erittämään näitä hormoneja, ja tanssissa yhdistyvät kosketus sekä liikunta.

Tanssin vaikutuksesta tanssin harrastajiin tai muuten paljon tanssiviin on tutkittu jonkun verran. Tanssia harrastamattomat ovat kuitenkin jääneet vähemmälle huomiolle. Kuinka tutkia sitä, miten tanssi vaikuttaa ihmisiin, jotka eivät yleensä tanssi? Foster (2015) on kehittänyt tanssi-innostamisen menetelmän myös ihmisille, jotka eivät koe osaavansa tanssia. Tanssi-innostamisen tarkoituksena on auttaa ihmisiä löytämään oma tapansa liikkua, sekä tutustua keuhollisesti omaan minuuteen ja ympäröivään maailmaan. Tanssi-innostaminen

ei olekaan vain tanssiin innostamista vaan myös tanssilla innostamista. (Foster 2015, 15–16.) Huuma-hankkeen nuoret ja nuoret aikuiset kaipaivat nimenomaan tätä tanssilla innostamista. Kun mikään ei tunnu kiinnostavan, saattaisi tanssin kautta löytyä uutta innostusta elämään. Monien työhakemusten ja kelan papereiden täyttäminen voi tuntua tympivältä, eikä liikkumaan lähteminen ole itsestäänselvyys.

## **4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS**

### **4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen kohde**

Tutkimuskysymykseni on: Millainen merkitys tanssillisella toiminnalla on työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille?

Tutkimukseni kohderyhmä on Huuma-hankkeeseen osallistuvat työn ja koulutuksen ulkopuolella olevat nuoret. Nuoret kokoontuvat erilaisissa Huuma-hankkeen toimintapajoissa Mikkelissä, Vantaalla ja Kuopiossa. Tarkemmin tutkimukseni kohdejoukko rajautuu henkilöihin, jotka ovat päätyneet hankkeen toimintaan työpajojen kautta. Päättökoituksena on selvittää, millainen merkitys hankkeella ja siihen olennaisesti liittyvällä tanssilla sekä muilla luovilla menetelmillä on nuorille. Tahdon myös selvittää, parantaako tanssillinen toiminta hyvinvointia, sosiaalisia suhteita tai aktiivisuutta yleisesti elämässä.

### **4.2 Tutkimusote ja aineistonkeruumenetelmä**

Tutkimukseni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Haluan selvittää, millainen merkitys tanssillisella toiminnalla ja Huuma-hankkeella on nuorille. Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmät pyrkivät selvittämään merkityksiä, joita ihmiset antavat ilmiöille ja tapahtumille (Hirsjärvi & Hurme 2000, 28). Niinpä se sopii hyvin subjektiivisen kokemuksen selvittämiseen. Koska haluan selvittää nimenomaan hankkeen toiminnan merkityksiä nuorille, on kvalitatiivinen tutkimus looginen valinta tutkimusmenetelmäksi. Kun tehdään tutkimusta kokemuksista, täytyy aineiston hankinnassa saada ihmiset ilmaisemaan kokemuksiaan. Kokemuksen kuvaustapoja voivat olla esimerkiksi puhe, tekstit, piirrookset, valokuvat, liike, eleet ja ilmeet. (Perttula 2008, 140.)

Aineistonkeruumenetelmänä ovat havainnointi sekä teemahaastattelu. Havainnointi on kaikille tieteenhaaroille yhteinen perusmenetelmä. Se on välttämätöntä ja voidaan jopa väittää, että kaikki tieto perustuu jollakin tapaa todellisuudesta tehtyihin havaintoihin. Havainnointia pidetään ensisijaisesti kvantitatiivisen suuntauksen menetelmänä, mutta sitä voidaan käyttää myös perusuunnaltaan kvalitatiivisissa töissä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 37.) Haastattelu taas on hyvin joustava menetelmä, joka sopii moniin erilaisiin tutkimustarkoituksiin (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34).

Ensisijainen aineistonkeruumenetelmäni on teemahaastattelu. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, jolle on ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. Haastattelijalla voi vaihdella kysymysten järjestystä tai sanamuotoja ja haastateltavat saavat vastata kysymyksiin omin sanoin. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.)

Aion olla mukana tanssiryhmän toiminnassa muutaman tapaamiskerran ajan ja ryhmän ollessa loppuvaiheessa teen teemahaastattelun, jossa selvitän, millaisia merkityksiä tanssilla on ollut kuhunkin haastateltavaan henkilökohtaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään siihen, että tutkimuksen kohde sekä tutkija ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Hirsjärvi & Hurme 2000, 23). Halusinkin pyrkiä siihen, että haastattelusta tulisi mahdollisimman luonnollinen vuorovaikutuksellinen tilanne, jossa haastateltavalla on turvallinen olo, ja vapaus sanoa omat mielipiteensä.

Alun perin tarkoitukseni oli hyödyntää aineistonkeruussa haastattelua sekä etnografiaa. Etnografia on kenttätutkimusta, jossa tutkija voi viipyä tutkittaviensa parissa pitkiäkin aikoja. Tutkija voi osallistua yhteisön toimintaan, jolloin yhteisön muut jäsenet voivat jopa unohtaa hänen tutkijan roolinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 160.) Tanssiryhmien kokoontuminen monilla eri paikkakunnilla ja covid-19:n vaikutukset tekivät etnografiasta tutkimusmenetelmänä haastavan. Niinpä luovuin etnografiasta varsinaisena tutkimusmenetelmänä ja käytän havaintojani ainoastaan haastattelujen tukena. Havainnoinnista ja toiminnassa mukana olemisesta oli hyötyä siinä mielessä, että opin tuntemaan haastateltaviani etukäteen ja näin ollen he todennäköisesti uskalsivat keskustella kanssani avoimemmin. Koinkin päässeeni yllättävän hyvin osaksi sitä ryhmää, jonka parissa eniten olin, ja jonka jäseniä lopulta haastattelin. Myös ryhmähaastattelun mahdollisuutta pohdittiin, mutta luovuin siitä menetelmänä ja tein

ainoastaan yksilöhaastatteluja. Ryhmähaastattelu jäi kuitenkin yleisesti käyttöön hankkeen arviointimenetelmäksi, vaikka itse opinnäytetyössäni luovuin kyseisestä menetelmästä.

### 4.3 Aineiston analyysi

Haastattelin yhteensä neljää hankkeen toiminnassa mukana ollutta nuorta. Haastateltavat olivat 20–25-vuotiaita. En eritele haastateltavien asuinpaikkaa tai sukupuolta, jotta anonymiteetti säilyisi mahdollisimman hyvin. Monille toiminnassa olleille oli tärkeää, ettei heitä voisi tunnistaa. Eettisistä syistä pyrinkin suojelemaan haastateltavien henkilöllisyyttä ja annan heistä mahdollisimman vähän tunnistettavaa informaatiota.

Haastattelut tehtiin marraskuun 2020 ja tammikuun 2021 välillä. Ääninauhurille tallennettua aineistoa tuli noin 100 minuuttia. Litteroitua aineistoa tuli Word-tiedostoon 18 sivua ja 9800 sanaa. Käytin sanatarkkaa litterointia, sillä halusin saada kaikki nuorten kommentit ylös ja koin menetelmän loogiseksi sekä tähän tarkoitukseen sopivaksi.

Aineiston litterointi tarkoittaa puheen ja joissakin tapauksissa myös kuvan muuntamista tekstiksi. Litteroinnin tarkkuus määritellään tutkimusongelman sekä metodisen lähestymistavan perusteella. (Ruusuvuori 2010, 424.) Laadulliselle haastattelututkimukselle on yleistä tehdä analyysi litteroidusta aineistosta, sillä isompien kokonaisuuksien hahmottaminen nauhoitettua puhetta kuunnellen olisi vaikeaa tai jopa mahdotonta. Keskusteluanalyysissä ensisijainen aineisto on nauhoite ja litteraatiota käytetään muistiapuna sekä välineenä, joka auttaa keskustelun jäsentämisessä ja yksityiskohtien huomaamisessa. (Mts. 427.)

Litteroinnin avulla voidaan kuitenkin tavoittaa vain pieni osa haastattelutilanteessa tarjolla olevasta informaatiosta. Vaikka ylös olisi kirjoitettu kaikki kuultu puhe, osa informaatiosta jää kuulematta tai havaitsematta, tai voidaan ymmärtää väärin. Lisäksi sanallista litterointia tehdessä nyökkäykset, pään pudistukset, huokailut, naurahtelu ja muu sanaton viestintä jää helposti huomioimatta. Tutkija tekee jatkuvasti valintaa sen suhteen, mikä informaatio on relevanttia meneillään olevan vuorovaikutuksen ymmärtämisen kannalta ja mikä ei. (Ruusuvuori 2010, 427.) Aineistoa analysoidessa ja sitä raportoidessa onkin hyvä

tiedostaa tulkinnallisuuden mahdolliset vaikutukset analyysiin (mts. 428). Litteraatio on tutkijan tekemien havaintojen ja valintojen tuote ja sellaisena aina epätäydellinen (Nikander 2010, 433).

Aineiston analyysia tehdessä, valitsin menetelmäksi teemoittelun. Teemoittelu tarkoittaa sitä, että analyysivaiheessa tarkastellaan sellaisia piirteitä, jotka toistuvat useiden, tai yhden haastateltavan aineistossa. Oletettavaa on, että teemahaastatteluun pohjautuvat lähtökohtateemat nousevat esiin, mutta tavallisesti esiin nousee myös muita, jopa mielenkiintoisempia teemoja. Nostetut teemat pohjautuvat tutkijan tulkintoihin haastateltavien sanomisista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 173.) Tein teemoittelun koneella. Aluksi jaottelin litteroidun aineiston haastattelukysymysten perusteella aiheoryhmittäin ja tämän jälkeen merkitsin eri aihealueisiin liittyviä vastauksia värikoodein. Lopuksi kopion värjäytyt tekstit omaan tiedostoonsa, jossa järjestelin eri väriset tekstit teemoittain.

Aineiston runsaus ja elämänläheisyys tekee analyysivaiheesta mielenkiintoisen mutta myös ongelmallisen ja työlään (Hirsjärvi & Hurme 2000, 135). Kiinnitin haastattelutilanteessa paljon huomiota kehonkieleen ja sanattomaan viestintään. Nämä auttoivat ymmärtämään nuoria haastattelutilanteessa, mutta litteroidussa tekstissä kehonkielestä ja äänenpainoista ei ole jäljellä mitään. Litteroin tiedostoon vain kaiken puheen, tosin otin mukaan myös ilmaisuja kuten ”mm”, joka kertoo haastateltavan pohtivan asiaa. Vaikka mielestäni on hieman surullista, ettei vitsailuja ja ilmeilyjä saa mitenkään mukaan itse tutkimukseen, on hyvä tiedostaa, että tuloksiin on otettu vain kaikista oleellisista tieto. Myös teemoittelun kannalta oli ennen kaikkea tärkeää saada ylös sanalliset ilmaisut, joiden avulla nuoret todentavat toiminnan tuomia merkityksiä itselleen. Lisäksi tämä menetelmä auttoi nostamaan esille erilaisia aiheita, joita toiminta on saanut heidät pohtimaan.

## **5 TUTKIMUSTULOKSET**

### **5.1 Nuorten kokemukset hankkeesta**

Haastatteluja sekä havainnointia tehdessä ilmeni, että ryhmä, josta lopulta aineistoni keräsin, ei varsinaisesti harrastanut toiminnassaan tanssia. Toimintaan sisältyi ennemminkin tanssillisia ja liikkeellisiä harjoitteita sekä muuta luovaa toimintaa. Harjoitteissa saatettiin kirjoittaa, piirtää, liikkua tilassa, tarkkailla

ympäristöä luonnossa tai kuunnella musiikkia. Harjoitteet keskittyivät paljolti omien tuntemusten tai aistien tarkastelemiseen. Lisäksi oli tehtäviä, joissa täytyi muun muassa kuvitella itsensä viiden vuoden päähän ja piirtää, kirjoittaa tai kertoa muulla tavalla missä itsensä näkee tulevaisuudessa. Koen, että osallistuminen tähän toimintaa teki myös minulle hyvää ja pystyin integroitumaan hyvin ryhmään. Koska sulauduin hyvin ryhmään, uskon haastateltavien olleen rennommin seurassani haastattelutilanteessa. Lisäksi haastateltavat uskalsivat sanoa minulle asioita, joita he eivät välttämättä olisi uskaltaneet sanoa vierasmalle haastattelijalle. Havainnointi auttoi ymmärtämään nuoria ja sen avulla näin millaista toiminta on käytännössä sekä sain itse kokemuksen toiminnasta.

Haastateltavien mukaan yleensä toiminta on alkanut jonkinlaisella rentoutuksella tai leikeillä. Leikit ovatkin olleet yksi menetelmä, jota seuraamani ryhmän toiminnassa on hyödynnetty. Lisäksi mukana on ollut erilaisia pelejä. Yksi peli, jota ryhmässä pelattiin paljon, oli alias. Alias-harjoitteessa osallistujat jaettiin ryhmiin, yksi ryhmäläinen vuorollaan esitti pantomiimilla Alias-kortin osoittamaa sanaa ja loppujen tuli arvata kyseinen sana mahdollisimman nopeasti. Peli siis toimi lähes normaalin Aliaksen tavoin, mutta sanoin selittämisen sijaan täytyi hyödyntää ruumiinkieltä ja näyttelytaitoja.

H1: aluks meil on yleensä ollu joku vähänku rentoutus, semmone tai sit jotai leikkejä, taii, ne kyl keksi aika monipuolisesti kaikkee

H1: vaikka semmone et yhen piti jotai tiettyä ihmistä ottaa kädestä kiinni ja sit hänen piti ottaa jotain muuta ja sitte me niinku yritetään päästä sen oman ihmisen luokse ja sit se yrittää päästä sen oman ihmisen luokse ja kaikki vetää erisuuntii. Se ja sit se alias, sit meil oli joogaa yhtenä kertana, kaikkee äänten tekemistä keholla oli kans ja tommosta vähän sitä sun tätä.

Haastateltavat kokivat, että toiminta oli monipuolista. Se koettiin hyväksi, ettei toiminnassa varsinaisesti tanssittu. Osa haastateltavista mielsi liikkeelliset toiminnot enemmän tanssiksi ja osa vähemmän. Jollekin sana tanssi itsessään olisi ollut hälytyskello, joka ajaa pois toiminnasta. Monipuolisuus koettiinkin pääosin hyväksi asiaksi. Erityisesti positiivista kommenttia tuli siitä, kuinka toimintaa on muokattu osallistujien toiveiden mukaan siihen suuntaan, mihin

osallistujat itse ovat sen halunneet menevän. Toisaalta eräs haastateltava kuvasi toimintaa sekavaksi. Monipuolisuus voi siis aiheuttaa myös hämmennystä. Tämä sekavuus kuitenkin kuulemma selkeytyi ajan kanssa, kun tajusi paremmin millaisesta toiminnasta on kyse ja kun osallistujien toiveita kuultiin.

H2: ainaki niinku mielen kannalta ja tällee just toi huumen tanssi ni se on niinku mukavampaa sen takia just koska sä pääset käyttämään koko kroppaa siihe, ja niinku mieltä se just rauhoittaa ja tällee, et sinänsä siin ei oo sellai niinku mitää tiukkaa rytmiä tai mitää semmosta – –

H3: no siis just kaikkee tällasta vähä niinku mite sen sanois, mielen avaamista tällasta niinku pohdiskelua, ja sit niinku mikä yks kerta oli takaperin kävelyä, jotain muuta niinku ja vähä jotai tälle niinku, mite sen sanois mieleen niinku tällasia liittyviä juttuja et tanssiaha myö ei harrastettu onneks pahemmin, mut sit taas niinku justiinsa se niinku ohjaaja – – et se pisti soimaa jotai mitälie ääniä ja sit sanottii miltä tuntu ja mitä tuli mielee just tällee niinku tuntemuksia enemmän ja oli vähä enemmän ku sitä tanssia ja mun mielest se oli ihan bueno

Haastateltavat olivat olleet toiminnassa mukana eri aikoja. Osa oli aloittanut jo syksyllä 2019, osa vasta syksyllä 2020. Joku arvioi käyneensä työpajoilla lähes kymmenen kertaa, joku toinen on ollut mukana vain neljästä viiteen kertaan. Kokemukset toiminnasta saattavat siis vaihdella sen mukaan, kuinka paljon toiminnassa on ollut mukana.

Ongelmana toiminnassa on ollut osallistujien sitoutumattomuus sekä covid-19:n tuomat vaikeudet. Koska toiminta ja osallistujien aktiivisuus on ollut kyseenalaista, kysyin haastatteluissa myös, minkä takia he eivät ole olleet enää toiminnassa mukana. Ongelmaksi nousivat toimintatyöpajojen aikataulut ja tehtävien takarajat sekä siirtyminen paikasta toiseen. Myös ylipäätään jaksaminen oli ongelma. Suurin syy kuitenkin tuntui olevan covid-19 ja kuinka sen takia suunnitelmat ovat muuttuneet jatkuvasti. Näyttäisi siltä, että osa osallistujista luuli, että covid-19:n takia toiminta olisi loppunut kokonaan. Toimintaa olisi kuitenkin jatkettu tämän ryhmän kanssa, jos vain osallistujia olisi tullut paikalle.

H1: siis must tuntuu et se on ollu vaa tää ku meil o nii raskas tää aamupäivä ku me tehää kaikille ruuat ja siivottaa ja sitte vielä siitä niinku lähettäs sinne ni se on vähä, jos ois jossai eri pajalla tällei torstaina ni se ois parempi, jaksas lähtee – – mä mietin kokoaja et

keksinks mä jotain negatiivista, noku mä en keksi, et ainut on se et ei vaa niinku välttämättä jaksa tän jälkee niinku

H3: joo siis viimeks ku myö siel ylipäättää ees käytiin ni on siitä vissii kaks kuukautta aikaa, mutta tota sittehä se just no tää fuckin korona rajotti sen kokonaa se jäi pois että emmä ees, mitä me ois viimeks tehty siellä, hetkine me mentii johonki kokoustilaa istumaa ja juomaa kahvia siis jotai tällästä oli ja emmä ees muista enää niinku muuta

Toiminnan väliin jättämiselle nuorilla on ollut hyvät ja ymmärrettävät syyt. Vaikka osallistuminen on ollut satunnaista ja ajoitellen omituisen tuntuista, ovat kaikki kokeneet saaneensa jotakin toiminnasta irti. Jokainen on nähnyt toimintaan mukaan tulemisen positiivisena asiana, eikä kenelläkään ollut itse toiminnasta mitään valitettavaa.

## 5.2 Lähtötilanteet

Haastateltavilla oli todella erilaisia lähtötilanteita tanssin sekä elämäntilanteen suhteen. Kaikkia yhdisti työpajat ja Huuma-hankkeeseen osallistuminen. Kaikki olivat päätyneet hankkeeseen työpajojen kautta, mutta työpajoille oli johtanut erilaiset elämäntilanteet. Elämäntilanteisiin liittyi muun muassa opiskelujen loppumista, työttömyyttä, masennusta ja ongelmia sosiaalipuolen palveluiden kanssa.

H1: opiskelut jäi ja ei ollu mitään ni tää nyt on tällästä kivaa rentoo

H2: sillä että mä ku muutin – – tänne, nii sit mul ei ollu täällä niinku mitää paikkaa, ni alun perin ois pitäny mun sossujen kautta, niinku ois pitäny saada täältä paikka, mut sit se mun sossu oli sillee et joo tää on liian aikasta mennä ja tällee niinku, et se vähä niinku blokkas sen koko suunnitelman multa sen takia koska mä en ollu yli neljään vuoteen ollu missään töissä, ni se aatteli et se on liikaa mulle, ni mä sitte muistaakseni otin itte yhteyttä sitte tänne ja kysyin sitte paikkaa et pääseekö tänne ja tälläst, sit mä kävin tutustumassa sillo tähä ja nyt mä sitte oon täällä

H3: niinku varmaa aika moni muuki, vittu työtön kusipää. Mene töihin, siis noh paitsi et mulle jos joku sanoo et mee töihi miä vastaan: et kiroile miun kuullen

H4: no opiskelin ja sit jäin työttömäks ja sit masennuin sun muuta

Hankkeeseen nuoret olivat päätyneet työpajojen kautta. Huuma-hankkeen toiminta oli jossakin vaiheessa toimintapajojen vaihtoehto liikuntatunnille. Ketään hankkeeseen ei ole pakotettu, vaan nuoret ovat tulleet sinne omasta tahdostaan ja käyneet siellä juuri niin ahkerasti kuin ovat itse halunneet. Juuri Huuma-hankkeeseen mukaan lähtemiseenkin nuorilla on ollut erilaisia syitä. Kaikkia on kuitenkin yhdistänyt jonkinlainen kokeilunhalu ja kiinnostus toimintaa kohtaan.

H2: no halusin koittaa just jotai niinku uutta sen ohella ku on tossa pajalla, ni aattelin että mielummi niinku käytän tilaisuuden hyväks ja koitan just kaikkee niinku uutta, ni saa sitte niinku selvyyttä siihe että mistä sitte oikeesti tykkää ja mistä ei

H3: no siis just tästä työpajojen kautta, täällähän sitä tultii vaa kysymää, että hei haluutko lähtee et siel on vähä jotai tanssimista ja tällasta ni, no tietystihä nyt ensimmäine ku kuulee tosta noin et siel on sitä tanssimista ni mähä nyt heti ensimmäisenä oon et ei ei ei mä en varmaan lähe et mää en tanssi, mut sitku sanottii et siellä vois tulla jotai muutaki ja se on kivasti tossa – – ni noh helkkari, mähä polkasan siitä kumminki himaa niinku kahtee minuuttii, miks ei. Iha kiva hankeha se kyllä oli

Monet nuorista kokivat tanssin terminä jollakin tavalla jännittävänä ja ehkä jopa pelottavana. Tähän varmastikin vaikutti ensimmäiset mielle yhtymät, jotka tulevat sanasta tanssi. On helppo kuvitella, että tanssi on vain tarkkaan harkittuja liikkeitä, joiden tarkoitus on ennen kaikkea näyttää kauniilta ja sulavilta. Jos tanssia ajattelee tarkkoina koreografioina ja todella laittautuneina ihmisinä, ei ole ihme, että sana tanssi aiheuttaa paineita. Huuma-hankkeessa tanssi on kuitenkin vapaampaa liikkumista, missä ei ole mitään väliä sillä, miltä oma toiminta näyttää. Mielestäni tämä on juuri sitä, mitä tanssin kuuluu olla. Itse näen tanssin vapaana liikkeenä, jota jokainen saa tehdä juuri sillä tyylillä, mikä itselle tuntuu hyvältä. Tanssi-sanasta pelästyneet toimintapajalaiset olivatkin tyytyväisiä, kun heille paljastui hankkeen toimintatavat, jotka sisälsivät paljon luovuutta ja ei ollenkaan sellaista tanssia, mitä ehkä yleensä mielletäisiin tanssiksi.

H2: no just se että ku ei oo sellai hirveesti mitää kokemusta nii sitte ku sitä vähä niinku mainostettii tavallaa niinku tanssina ni sitte mä myöski luulin että se on niinku pelkästä sitä. Et vasta sitte ku niinku ohjaajista oli käyny siellä ensimmäisen kerran ni sit

ne selitti meille siitä tarkemmin et millasta se oikeesti on ni, sit mä aattelin et voinha mä sitte niinku koittaa

Osalle tanssi oli vieraampaa ja osa oli harrastanut tanssia aiemmin. Yksi haastateltava kertoo tanssineensa lähinnä äitinsä kanssa, toinen on jopa esiintynyt lavalla ja kolmas harrastanut kilpatanssia pari vuotta. Osallistujilla oli hyvin erilaiset tanssitaustat myös tanssilajien kannalta. Kilpatanssin lisäksi harrastettuja tanssilajeja olivat breakdance ja yleisestikin streetdance sekä latinalaiset tanssit. Yhdelle taas tanssi oli täysin vieras asia ja oman mukavuusalueen ulkopuolella.

H3: ku en mä osaa, mä en oikeest osaa. Call me old fashioned but, en osaa. Se on vähä sama homma ku veisit niinku tai jos sul on vaikka joku disko, sä viet rautakangin keskelle sitä, that's me, paitsi et mä en oo ikinä kyllä keskellä sitä lattiaa, mä oon siellä jossain nurkassa

Erilaisista tanssitaustoista huolimatta, jokaista kiinnosti tulla toimintaan mukaan. Suurimpana syynä oli juuri uuden kokeileminen ja osittain myös ”oman jutun” etsiminen, mitä nuoret muutenkin tekevät työpajoilla. Monet halusivat toimintaan lähinnä katsomaan, kiinnostaako tämän kaltainen toiminta. Toiminnasta olisi helppo myös jättäytyä pois, jos se ei olisikaan omaan mieleen. Kyselin haastateltaviltani, millaisilla ajatuksilla he lähtivät hankkeeseen mukaan. Halusin selvittää, oliko heillä joitakin ennakko-oletuksia toiminnasta. Suurin osa tuli toimintaan mukaan todella avoimin mielin ja ikään kuin puskiasta. Ainut mikä nuoria tuntui pelottavan, oli nimenomaan termi tanssi.

H3: no siis vähä samalla ku melkee niinku joka asiaa nykyää, että koittaa mahdollisimman ennakkoluulottomasti lähtee kaikkee sillee kattoo mikä on homman nimi, et jos ei se käy itelle ni sit vaa jättää välistä sitte että et vaihtaa johonki muihi, tai sitte jos on sillee jonkunlaista hyötyä tai niinku jotai mitä nyt onkaa, just et esim mulla et pääsee himaa nopeemmi ni tavallaa seki et jotai ees, et oppii vähä uutta tai no tanssissa nyt oppii ainaki koordinaatiokyky ehkä

Nuorten aseenteet ovat mielestäni olleet todella hyvät. Toimintaan on tultu melko ennakkoluulottomasti katsomaan, olisiko tämä ”oma juttu”. On ihana huomata, että toimintaan on tullut myös henkilöitä, jotka eivät ole harrastaneet tanssia tai ole siitä lähtökohtaisesti kiinnostuneita. Toisaalta tanssihan jäi juuri

palautteen takia vähemmälle, mutta kaikki tuntuivat olleen tyytyväisiä siihen, että toiminnassa käytettiin monia luovia menetelmiä. Rankoista taustoista ja ehkä lievästä motivaation puutteesta huolimatta nuoret ovat löytäneet toiminnasta jotakin hyvää itselleen.

### 5.3 Tuntemuksia toiminnan alussa

Haastateltavat kuvasivat toiminnan alkua hämmentäväksi. He eivät oikein tienneet minne olivat tulleet ja mitä siellä tulisi tapahtumaan. Hankkeen toiminta oli markkinoitu tanssina, joka ei kuitenkaan ole tanssia. Toiminta vaikutti epäselvältä ja eräs haastateltava sanoikin, että hanke vaikutti jotenkin hätäiseltä projektilta, jota ei ole organisoitu kunnolla. Osallistujille välittyi tunne siitä, että tässä ei nyt olla ihan varmoja siitä, mitä tulee tapahtumaan. Kuvittelisinkin, että hankkeen ohjaajien epävarmuus toiminnasta heijastui myös ohjattaviin. Itsekin näin toiminnan aluksi jotenkin sekavana, mutta sitten kun asiat selkeytyivät, toiminta lähti paremmin käyntiin.

H2: no sillo ensimmäisii kertoi just sillo viimevuoden puolella ni se oli tota vähä outoo ku siin oli kaikkii jotai että piti tehdä just niinku jotai hämisverkkoo niinku langoista ja tällee, ni sitte niinku tota alussa oli just vähä sillee et ei oikei tienny et onks se iha se juttu mitä ois niinku halunnu tehdä, et meilthä sitte kysyttii palautetta ni ne otti sit sen palautteen hyvin vastaan, ja sitte öö tota muutti sitä nitte opetussuunnitelmaa, et sielt oltii sanottu just et ne tekee, niinku muokkais sitä sen mukaa mitä me halutaa siitä. Ja tällee ni kylhä se sitte niinku, että alku oli vähä just semmone niinku tosi outo ettei kukaa saanu oikei siitä ideasta kiinni, ni sitte tota sen jälkee sitte se rupes menee

H3: no alkuu se nyt oli vähä semmosta no vähän sanoisko tavallaa tökkivää ku ei tavallaa tiiä et mitä siel tulee tapahtumaa tai mitä siel ees tehää ku annettii niinku tai suurinpiirtein niinku sanottii et tanssia tai jotai niinku muuta mut sit niinku emmä oikei tiiä

Epävarmuus toiminnasta huokuu haastateltavien kommentteista. Toiminta on ollut jotenkin omituista ja varmaan myös todella erilaista siihen verrattuna, millaiseen nuoret ovat aiemmin tottuneet. Kun ohjaajat saivat palautteen myötä selvyyttä siitä, mitä nuoret toiminnalta haluavat, muuttui toiminta myös nuorten näkökulmasta sujuvammaksi.

## 5.4 Ryhmän merkitys

Haastateltavat olivat olleet toiminnassa mukana eri aikoja, joten kaikki eivät kuuluneet samaan ryhmään ainakaan koko aikaa. Haastateltavat olivat toiminnassa mukana puolestatoista vuodesta puoleen vuoteen. Tällä aikaa ryhmän kokoonpano on hieman päässyt muuttumaan. Lisäksi hankkeen toiminnan ohjaajat vaihtuivat keväällä 2020. Myös osallistujien sitoutumattomuus on vaikuttanut ryhmän kokoonpanoon. Välillä osallistujia on ollut enemmän ja välillä vähemmän, kaikki osallistujat ovat kuitenkin olleet toisilleen tuttuja vähintään kasvoiltaan. Nuoret ovat nähneet toisiaan toimintatyöpajoilla jo ennen Huuma-hankkeeseen osallistumista. He eivät ole välttämättä tunteneet toisiaan, mutta pystyvät tunnistamaan toisensa työpajanuoriksi. Vaikka mielestäni ryhmä on välillä vaikuttanut hajanaiselta, on siellä ollut niin sanottu ydinryhmä, johon kuuluvat ovat osallistuneet aktiivisemmin hankkeen toimintaan. Haastateltavani kuuluivatkin tähän aktiivisempaan ryhmään ja suurimman osan kanssa olen ollut samaan aikaan mukana toiminnassa.

Vaikka itse näin ryhmän hieman hajanaisena ja satunnaisesti paikalle ilmestyvänä, olivat ryhmäläiset nähneet toiminnassa enemmänkin säännöllisyyttä. Enimmäkseen siellä näki samoja naamoja, vaikka silloin tällöin tuli joitakin uusia. Eräs haastateltava kertoo, että hajanaisuudessakin on hyötynsä. Kun samoihin naamoihin tottuu, voi olla mukavaa, että mukaan tulee myös uusia ihmisiä. Kun vanhat tutut ovat turvalliselta tuntuvia, voi uusiinkin tutustua helpommin ja kutsua jopa mukaan porukkaan.

H3: – – niinku just tuolla huumassaki ku siel oli melkee aina samat tyytit ainaki itellää, mut sitte taas ois hyvä siinä et jos siel on alkuusa niinku jollekki uuelle ihmiselle samoja tyypejä ni tottuu ensi niihi ensimmäisii mut sit jos ihmiset rupee vaihtumaa et siellä on niitä vanhoja tuttuja sekasi ja sit uskaltaa niinku muihinki tutustua ja tälleenäi,

Lievästä hajanaisuudesta huolimatta, ryhmä on ollut nuorille tärkeä. Yhdeksi parhaimmaksi asiaksi hankkeessa haastateltavat nostivat ryhmän merkityksen. Jokainen haastateltava oli kokenut Huuma-hankkeen ryhmän turvalliseksi ympäristöksi, jossa sai olla oma itsensä. Erityisesti ensimmäinen haastatelta-

vani korosti ryhmän merkitystä ja siinä mukana olleiden ihmisten hyvää vaikutusta. Kun kysyin häneltä, minkä asian hän kokee luoneen eniten hyvinvointia hankkeessa, hän vastasi, että parasta hankkeessa olivat ihmiset.

H1: varmaan ne ihmiset ja tietysti se et on ite uskaltanu sit, mut sitte se taas johtuu niistä ihmisistä. Mm, ihmiset.

Haastateltava 2 ei kokenut ryhmän merkitystä niin suureksi. Hän kiinnitti huomiota enemmän omiin henkilökohtaisiin asioihin ja henkilökohtaiseen kasvun. Ryhmässä hän toimi enemmän tarkkailijan roolissa, vaikka koki kuuluvansa ryhmään yhtä vahvasti kuin muutkin. Vaikkei hän nähnyt ryhmällä olevan suurta merkitystä itselleen, hän näki ryhmän hyvänä ja turvallisena. Kun kysyin vaikuttaako ryhmä kokemukseen tanssitoiminnasta, hän totesi, ettei sillä ollut sinänsä merkitystä.

H2: no ei nyt niinku sinänsä sillee kauheesti, että vaikka joku ei oiskaa täysillä mukana siinä, ni se ei vaikuttanu siihe millää tavalla et mä olin kuitenkin ite niinku halusin olla siinä ja tällee, ku siin oli kuitenkin se, että ei ollu pakko niinku, et ketää ei pakotettu tekemää et jos ei niinku ollu tai tuntenu oloonsa turvalliseks tehdä jotain tai tällee, ni sit ei ollu pakko myöskää tehdä. Ni emmä sitte niinku, mun mielest oli hyvä vaa et jos joku sano että hei mä en nyt niinku haluu tehdä tätä ni ei se ainakaa negatiivisesti just vaikuttanu mihiinkää

Haastateltava 3 on myös nähnyt ryhmän tärkeänä. Hän ei ole saanut toiminnan kautta varsinaisia kavereita, mutta kuitenkin niin sanottuja hyvän päivän tuttuja, joita nykyään moikkaa työpajan käytävillä. Yleisesti hänen mielestään ryhmä vaikuttaa aina kokemuksiin toiminnasta. Jos porukka on hyvä ja toimiva, se tekee itse toiminnastakin mukavampaa. Jos taas osa vänkää vastaan, eikä selvästi ole mielellään mukana toiminnassa, vaikuttaa se muidenkin mielialaan ja ajatuksiin koko asiasta. Haastateltava näkee, että heillä on ollut hyvä ryhmä, jonka kanssa ei ole ollut mitään ongelmia.

H3: – – kylhä sil on vaikutusta tietysti, että ku mitä nyt itellä on ollu hyvä porukka tossa, ni sit jos jotku muut siel onki käyny ja siel on joku iha täys persereikä ni, oishan se sitte ollu iha eri kokemuski et jos siellä onki oikeesti sitte tämmöne joku tavallaa täyskieltäytyjä ja joku joka on että, tää o iha perseestä, että en mä mitään tällästä tee se muuttaa heti ryhmän henkeä ja joku saattaa olla sit sillee et no tää johtuuki miusta tai jotai, mutta ei muute oo itellä ollu sellai

Haastateltava 4 oli samoilla linjoilla haastateltavan 3 kanssa. Hänenkin mukaansa ryhmä on tärkeässä roolissa toiminnan kannalta. Myös haastateltava 4 pohdiskeli ryhmän merkitystä yleiseltä kannalta ja otti esiin jopa kiusaamisen. Hän totesikin, että kiusaaminen ryhmässä tuo huonoa mieltä, mutta kannustavat ihmiset saavat mukaan toimintaan.

H4: ryhmä on aika iso tekijä, et jos ne on sellasia mitkä niinku morkkaa tai kiusaa ni siit tulee sellanen tosi huono fiilis, mut jos ne on sellasia kannustavii ja ilosia ni paljo paremmi lähteeki niihi mukaa

Ryhmään pääseminen on tärkeää toiminnan kannalta. On vaikeaa toimia luontevasti, jos ei yksinkertaisesti tunne olevansa osa ryhmää. Sanoisinkin, että pahimpia yksinäisyyden tunteen muotoja on olla tavallaan ryhmässä, mutta silti kokea olevansa yksinäinen. Kun ryhmään pääsee sisälle, on kaikki muukin helpompaa. Eräs nuori kertoi toiminnan alun olleen hänelle hieman hankala ja epävarman tuntuinen. Juuri osaksi ryhmää pääseminen toi toimintaan lisää varmuutta ja hyvää mieltä.

H4: no oli vähä epävarma et millane tää niinku on mutta sit kuitenkin ku pääs siihen porukkaan mukaan ni kyl se oli ihan kiva juttu kuitenkin

Huuma-hankkeen toiminta oli myös paikka, jossa pääsi tutustumaan enemmän ihmisiin, joita oli aiemmin nähnyt vain työpajojen käytävillä. Osa haastateltavista sanoi tutustuneensa uusiin ihmisiin ja osa oli saanut jopa uusia kavereita. Jotkut taas kokivat, etteivät tutustuneet kovin paljon muihin toiminnassa mukana olleisiin.

H1: nojoo, kyl sielläki vaihettii pareja ja kaikkee muuta tämmöstä nii sit tuli niinku semmosta kontaktia muite ihmisten kanssa, että ei täällä myö muite pajoje kaa oikee, et siellä ku o muilta pajoilta kans ni sitte nitte kaa tulee siellä vähä enemmän kontaktia – – siis sillei et on nähny kasvot täällä muutaman kerran ja sit ehkä siellä niinku tutustunu.

H2: oon mä sillee just oppinu uusia nimiä ja tälle mut emmä sitte niinku sillee iha niinku kavereita oo sitte saanu, et harvemmi mä yleensä niinku hankin kavereita niinku ylipäätää et se o enemmänki just niinku nettimaailmassa et siellä niitä niinku riittää mutta noku fyysisesti en sillee kauheesti

Eräs haastateltava kokee, että ryhmäläisiltä ja ohjaajilta on saanut apua oman henkilökohtaisen elämän ongelmiin. Hän kokee myös toiminnan parantaneen omia vuorovaikutustaitojaan. Omia ajatuksia on saanut jakaa vapaasti muille, mutta samalla on oppinut kuuntelemisen taitoa. Hän kokee, että toiminnan avulla on voinut purkaa omia ajatuksiaan juuri sen takia, että mukana on ollut muita ihmisiä, joilta kysyä asioita ja joiden kanssa keskustella.

H3: – – sillee että jos itellä on ollu tyylii joku pikku probleema tai jotai ja sit on ohimennes sattunu kuulemaa, ni se on sit antanu uuden idean tai jotain. Kyl siel just vuorovaikutustaidot ja tollee niinku parantunu – –

Ryhmän lisäksi ohjaajien rooli on nähty todella tärkeänä. Esimerkiksi ohjaajien kyky heittäytyä ja mukauttaa toimintaa palautteen mukaisesti nousi tärkeäksi elementiksi. Ohjaajien heittäytyminen toi rohkeutta nuorille sekä esimerkin siitä, että täällä saa näyttää miten hölmöltä tahansa eikä kukaan katso pahalla. Lupa olla oma itsensä on tärkeää kaikessa toiminnassa, erityisesti jos on kyseessä jonkinlainen luova toiminta. Kun ohjaajat asettavat itse itsensä hölmön näköisiksi, on osallistujien paljon helpompi heittäytyä itsekin yhtä esottomasti. Lisäksi iloisella ja energisellä otteella saa osallistujia innostettua toimintaan. Jos ohjaaja on innostunut, on osallistujankin helpompi innostua.

H1: sitte ne ohjaajat, – – ne on ollu nii ilosia ja kaikkee et siit on tullu sellanen buusti itelleen – – ja sitteko ne uskaltaa ni sit aattee et no miks mä en

Yleisesti ryhmän merkitys on ollut hyvin suuri. Lisäksi kaikki sanoivat, että ryhmähenki on ollut hyvä. Jonkun mukaan todella hyvä, toisen mukaan ihan hyvä. Kaikki ovat joka tapauksessa olleet tyytyväisiä, eikä kenellekään ole tullut ryhmän tai ohjaajien suhteen mitään ongelmia.

## 5.5 Tanssin ja toiminnan vaikutus mieleen

Nuoret kuvailivat tanssin merkityksiä monella eri tavalla. Huuma-hankkeen toiminnassa nousi esille monet erilaiset tavat, joilla se vaikuttaa mieleen ja henkiseen hyvinvointiin. Erityisesti haastatteluissa nousi esille hyvä tunnelma, rauhoittuminen, jaksaminen, innostuminen ja piristyminen. Kaikki haastateltavat kuvailivat jollain tapaa toiminnan tuoneen heille hyvää oloa. Monet eivät osannetkaan kuvailla toiminnan tuomia tuntemuksia paremmin kuin sanoilla

”siitä tuli hyvä fiilis”. Hankalampi on eritellä mistä kaikesta tämä ”hyvä fiilis” on syntynyt ja minkä takia toiminnasta on tullut hyvä mieli. Tällainen kuitenkin nousi vahvasti esille.

Eryteisesti ensimmäinen haastateltava kuvaili usein tuntemuksiaan toiminnasta sanoilla ”hyvä fiilis”. Hän kertoo, että aluksi toiminnassa mukana oleminen oli jännittävää ja varsinkin toimintaa aloittaessa jännitti itsensä esille tuominen. Haastateltavan mukaan ensimmäisen toimintakerran jälkeen oli ”hyvä fiilis”, joten toimintaan tuli mielellään jatkossakin. Tätä hyvää tunnelmaa oli luonut ympärillä olevat ihmiset ja se, että rohkaistui tekemään asioita, joita ei yleensä muiden edessä tekisi.

H1: vähän jännitti se, just et tuo itseensä esille tai muuta, mut sitte tota ensimmäisen kerran jälkeen oli niin hyvä fiilis nii tota

H1: varmaa ne ihmiset ja sit et uskals niinku tehdä jotai mitä ei normaalisti ehkä kaikkien eessä tekis

Kyseinen nuori kuvailee oloaan toiminnan jälkeen myös väsyneeksi. Voisin tulkita tämän jonkinlaiseksi rentoutumiseksi, sillä tähän väsymykseen liittyy hyvä olo. Lisäksi hän kertoo höpötelleensä toiminnasta muille ihmisille juuri tämän hyvän olon takia, jota voisin kuvailla myös innostumisena. Muille kertominen vaikuttaa olevan luontevaa ensimmäiselle haastateltavalle ja hän näkikin ryhmän ja muut ihmiset yhtenä tärkeimpänä asiana koko hankkeen toiminnassa.

H1: – – ja sitte ku o sillee sen jälkee ollu sellane väsyny ja ollu hyvä fiilis siitä ja näin ni se o jotenki semmone. sit mä höpöttelinki siitä aina kaikille, siit jotenki tarttu hyvä fiilis

Kun kysyin kolmannelta haastateltavalta, onko hankkeen toiminta vaikuttanut jotenkin hänen kehoonsa tai omakuvaan, vastaukseksi tuli, että toiminta on ennemminkin vaikuttanut mieleen. Hän mainitsi, että toiminnasta on tullut hyvä mieli ja että sen avulla on jaksanut paremmin loppupäivän.

H3: – – No emmä nyt tiä sillee niinku enemmän se on vaikuttanu itellä ehkä tohon mieleen ja mielialaan, kehoon se nyt on vaikuttanu ehkä sillo ku mä poljen himaan mä nyt menetän muutaman kalorin siinä mutta ei niinku oikeestaa muute, et mielellisesti

enemmänki et on tullu hyvä mieli ja sellai et jaksaa niinku päivän mennä paremmi loppuu asti

Toinen haastateltava kertoi hyvän mielen saamisen lisäksi piristyneensä toiminnassa. Hän jopa sanoi, että tuntuu kuin olisi saavuttanut mielenrauhan. Mielestäni tämä on jo aika hurjasti sanottu ja kertoo siitä, että toiminnasta on ollut hyötyä. Vaikkei hän tarkoittaisi varsinaista mielenrauhan saavuttamista, kertoo tämä siitä, että jonkinlaista rauhaa ja rentoutumista toiminnasta on saanut, ja todennäköisesti päässyt olemaan jollakin tavalla enemmän sinut itsensä kanssa.

H2: ainaki just sillee et oonha mä piristyny aika paljon sillo tai jääny semmoi aika hyvä mieli ja et ois vähä niinku saavuttanu tyylili mielenrauhan tai jotai tämmöstä

Rauhoittuminen olikin yksi haastatteluissa esille noussut teema, joka vaikuttaa erityisesti mielen hyvinvointiin. Varsinkin toinen haastateltavista nosti usein esille juuri sen, että toiminnan parissa on voinut rauhoittua ja niin kuin edellä mainitsin, voinut saavuttaa jopa jonkinlaisen mielenrauhan. Rauhoittuminen ja rentoutuminen nousivat esille erityisesti, kun kysyin, miten Huuma-hankkeessa oleva tanssi eroaa siitä, mitä yleensä mielletäisiin tanssiksi. Hankkeen tanssia tai tanssillisia harjoitteita kuvailtiin vapaammiksi ja rennommiksi.

H2: no sillee ainaki mielen kannalta ja tällee just toi huuman tanssi ni se on niinku mukavampaa sen takia just koska sä pääset käyttämään koko kroppaa siihe, ja niinku mieltä se just rauhoittaa ja tällee, et sinänsä siin ei oo sellai niinku mitää tiukkaa rytmiä tai mitää semmosta, ku sit taas tää mitä muualla näytetään ni siin on kauheesti niit kaikkii sääntöi, et nyt pitää tehdä näi ja sitte aikataulutus on tärkeä ja kaikkee, et siin tulee liikaa paineita sitte ni ei välttämättä sitte oookkaa ehkä niinku ainakaa just sillee, mieli ei välttämättä oo niin rauhalline siinä vaiheessa jos pitää miettii koko aja et okei joo nyt pitää tehdä tää ja tää ja tää

Kolmas haastateltava ajatteli, että erityisesti tanssista kiinnostuneet rentoutuivat toiminnassa. Tanssista kiinnostuneet lähtevät myös helpommin mukaan toimintaan ja pystyvät olemaan vapaammin toiminnassa mukana.

H3: – – ihmiset, jotka halua oppia tanssimaa ni rentoutuuki sitte siinä ehkä enemmän ja sit niinku lähtee siihe helpommi mukaaki

Hankkeen toiminta on tuonut useallekin nuorelle levänneen, mutta samalla energisen olon. Niinpä toiminnan merkityksiä analysoidessa rauhoittuminen ja energisyys nivoutuvat yhteen. Lisäksi rauhoittumiseen on liitetty ajatus siitä, että jaksaa paremmin päivän loppuun. Toiminta on siis voinut olla välipysähdys päivälle, missä saa ajatukset muualle ja jonka jälkeen pystyy taas jatkaamaan päivän askareita ehkä jopa paremmin.

H2: mul on yleensä ollu just niinku aika sillee niinku levänny mut sit samaa aikaa niinku energinen olo et tekis mieli tehdä jotain, mut ei oo sitte niinku no välillä on just sillee että on käyny niinku kaupassa ja tällee mutta ei se ny sillee niinku kauheesti sitä energiaa vie, sitte se on menny sit siihe että mä oon tyylti leikkiny niinku suurinpiirtei just jonku tunnin verra kissan kaa tai niin kaua aikaa ku se ite jaksaa

Jaksaminen ja energisyys nousivat esille monessa haastattelussa. Lisäksi monet kuvailivat piristyneensä toiminnassa. Haastateltavat olivat huomanneet eron omassa vireystasossaan toiminnan jälkeen tai kun he vertasivat oloaan päiviin, jolloin toimintaa ei ole ollut. Jostain syystä päivänä, jolloin nuoret ovat osallistuneet Huuma-hankkeen toimintaan, he ovat kokeneet olevansa virkeämpiä, piristyneempiä ja energisempiä. Lisäksi energiaa on riittänyt arkiaskeiden hoitoon, mikä ei välttämättä ole kyseisille nuorille jokapäiväistä.

H2: ehkä on ollu sillee vähä pirteempi yleensä niinä päivinä ku on ollu sitä, mut sit taas se että ku yleensä niinku päivät menee töitenki jälkee siihe että pelaa kokoaja konsolilla ni

H3: no on tietysti sit tuo niinku muutos saa just pirteyttä päivään sillä niinku, se nyt on minkä vois tässä nyt taas mainita. Sillee et saa tavallaa vähä lisä motivaatiota tähän näin, on se sillee tavallaa sit muuttanu

Haastateltava 3 kertoo, että toiminta on myös tuonut motivaatiota. Tarkemmin ei selviä, mihin tämä motivaatio kohdistuu, mutta uskoisin, että tämä liittyy nimenomaan jaksamiseen ja siihen, että tulee ylipäätään motivaatiota tehdä asioita. Energiaa hän on saanut erityisesti hyvässä seurassa olemisesta. Ympäristöllä on ollut turvallisia ja ainakin jollain tavalla tuttuja ihmisiä, joiden kanssa on saanut keskustella vapaasti ja tehdä erilaisia asioita. Hänelle yksi toiminnan merkityksistä olikin juuri se, että toiminnan avulla jaksoi loppupäivänkin paremmin.

H3: mitehä mä nyt sanois tän, no joka kerta ku mä lähin sinne aina ni vähä oli sillee et toisaalta miks mää ees tulisin sinne ku vois vaa polkee suoraa himaan, mut sit niinku kyl sen huomaa jotenki sillee et on sil merkitystä et niinku just niinku sanoin että jos mä oisin siitä menny suoraa himaa ni mun mieliala ois varmaa ollu vähä erilaine et äh ei tänää jaks enää tehdä mitää mut, sit just ku on ollu tolle hyvässä porukassa ja niinku hyvää läppää ja kaikkee muutaki ni siinä on iha eri mieli et siitä saa tavallaa energiaaki loppupäiväks et sillee että kyl siinä jonkunlainen merkitys on ollu itelle ainakii että niinku ainaki jaksanu päivän paremmpi

Toiminta on vaikuttanut nuorten mieleen ja psyykkiseen hyvinvointiin monella tavalla. Toiminnan avulla heille on tullut lisää motivaatiota ja jaksamista arjen askareihin. He ovat myös pystyneet rauhoittumaan ja saamaan yksinkertaisesti hyvää oloa toiminnan kautta.

## 5.6 Flow ja tunteiden purkaminen

Kysyin haastateltavilta, olivatko he saaneet purettua ajatuksiaan toiminnan avulla, tai olivatko he toiminnan aikana pystyneet unohtamaan muut asiat. Hyvin monilla oli tällaisia kokemuksia. Osa jopa kertoi saaneensa flow-kokemuksen, jossa keskittyminen on niin intensiivistä, ettei tarkkaavaisuus riitä epäolennaisiin asioihin tai ongelmista murehtimiseen (Csikszentmihalyi 2005, 113). Oikeastaan kaikki kertoivat, että toiminnan avulla pystyi jollakin tapaa purkamaan ajatuksiaan. Toiminta sai toisaalta ajatukset muualle, mutta toisaalta siellä pystyi keskustelemaan ja purkamaan ajatuksiaan sekä olotilaansa erilaisten harjoitteiden kautta. Keskustelua oli esimerkiksi erilaisten harjoitteiden tai kahvitaukojen ohessa.

Neljäs haastateltava kertoi pystyneensä purkamaan ajatuksiaan toiminnan aikana. Hän ei osannut tarkemmin kuvailla, millaisissa tilanteissa tältä oli tuntunut. Kun kysyin häneltä, minkälaisiin harjoitteisiin tämä tunne on liittynyt ja käytin esimerkkeinä liikkeellisiä harjoituksia ja kirjoittamistehtäviä, hän sanoi, että nimenomaan liikkeelliset harjoitteet ovat olleet niitä, jonka parissa tunteita on pystynyt purkamaan.

H4: en oikei osaa kuvailla mut joinaki kertoina on ehkä niinku pystynyt purkamaan ajatukset siihe

Myös toinen haastateltava kertoi, että toiminnan avulla pystyi purkamaan tunteita. Hän kertoi, että toiminnassa on päässyt eroon esimerkiksi vihan tai surun tunteesta, tai ainakin saanut helpotettua tunnetta niin, ettei se tunnu enää raskaalta. Mielestäni tämä on jo todella merkittävä asia.

H2: kylhän se joo et niinku olin mä sitte niinku just vihanen tai surullinen tai ilonen nii sil ei ollu niinku mitää merkityst et sen sai silti vähä niinku purettuu jollain tavalla niinku pois ittestä sillee et se ei ois niinku kauhee taakka

Kun kysyin häneltä, oliko hän kokenut jonkinlaista flow-tilaa, tai pystynyt unohtamaan toiminnan aikana kaiken muun, hän kertoo kokeneensa tällaista. Toinen haastateltava korosti sitä, kuinka kehoon ja mieleen keskittyminen vie ajatuksia muualle ja sen avulla pystyy unohtamaan arjen ongelmat. Myös musiikilla oli hänen mukaansa todella paljon merkitystä. Taustalla soiva musiikki sai helposti arjen ongelmat unohduksiin. Toisaalta hän myös mainitsi, että musiikkityyli vaikuttaa paljon siihen, minkälainen olotila tulee. Toiminnassa soi yleensä melko rauhallinen musiikki, kuitenkin harjoitteesta riippuen. Rauhallinen musiikki toi lisää rauhallista oloa, kun taas esimerkiksi hevimetalli olisi hänen mukaansa saattanut lisätä vihan tunnetta.

H2: joo on siinä niinku tullu etku siinä just keskitytää aika paljo kaikkee niinku kroppaa ja sit niinku mielee ja tämmössee ni sitte niinku seki vaikutti et siinä aika usein soi niinku jotai musiikkia taustalla ni seki vaikutti niinku siihe että ei välttämättä niinku kiinnittäny niihi ns. arjen ongelmii tai mihkää tämmössee vaa unohtine aika nopeesti

H2: kyl se (musiikki) aika paljo vaikutti et jos siel ois jotai niinku hevimetallia ruvennu soimaa ni tota ois voinu aika nopeesti olla sillee et oikei joo tekee mieli hajottaa jotai, ei siinä niinku se oli aika rauhallista se musiikki mitä siel soi taustalla

Myös ensimmäinen haastateltavista oli kokenut, että toiminnassa ajatukset saa muualle. Hän myös kertoi olleensa toiminnan aikana flow-tilassa. Hän kuvailee, että toiminnassa ajatukset lähtevät pois ja kaikki sulkeutuu ympäriltä. Hänen mukaansa kokemuksen syntymiseen liittyi juuri liikkumisen ja musiikin yhdistelmä. Jollakin tapaa liikkumisen ja musiikin avulla, voi saada pään tyhjäksi ja ympäristön unohdettua.

H1: – – siis siin vähä niinku vaa lähtee ajatukset pois

H1: kaikki vaan vähä niinku sulkeutuu ympäriltä ja ajatuksista ja sit se vaan tulee. Se on kyllä, musiikki ja liikkuminen, ne jotenki ne yhdistettynä

Kolmas haastateltava taas yhdisti flow-kokemuksen ryhmään ja yleiseen ilmapiiriin. Hänen puheistaan tuli enemmänkin käsitys, että juuri ryhmän toiminta oli todella sujuvaa ja soljui hyvin eteenpäin. Hän muutenkin korosti enemmän keskusteluja ja kaikkia ei-tanssillisia harjoitteita. Juuri se oli hänelle merkityksellistä, että häntä ei pakotettu tanssimaan, vaan hän sai vain olla ryhmässä oma itsensä ja jakaa ajatuksiaan.

H3: joo siis itse asias pari kertaa meinas ollakki ns. flow päällä sillee että mitä meitä nyt oli siinä aina ihmisiä ni hiton kiva porukka oli yleensä ja niinku ei mitää sellasta sen ihmeellisempää problemaa tai mitää

Flow onkin käsite, jota haastateltavat käyttivät hieman eritavoilla. Kuitenkin flow yhdistettiin ennen kaikkea siihen, että keskitytään täysillä tekemiseen ja unohdetaan muut asiat. Tunteiden purkaminen toiminnan kautta oli nuorille mahdollista, joka oli itselle positiivinen yllätys. Itse näen tanssin ja muun luovan toiminnan olevan loistava keino purkaa tunteita, mutta en ole tiennyt, onko se mahdollista henkilöille, jotka eivät yleensä harrasta tanssia tai muuta luovaa. Ilmeisesti luovat toiminnot voivat aiheuttaa flow-kokemuksen tai auttaa tunteiden purkamisessa, vaikkei se olisi itselle se luontaisin keino toimia.

## 5.7 Itsetuntoa vahvistavat kokemukset

Nuoret kokivat toiminnassa mieltä rauhoittavia sekä innostavia asioita. Uskoi- sin näiden olevan liitoksissa siihen, että he kokivat myös onnistumisia sekä uskallusta heittäytyä. Monet kertoivat, että toiminnassa uskalsi tehdä asioita, joita ei ehkä yleensä uskaltaisi. Toiminnassa pystyi voittamaan itsensä. Toiminta lisäsi joillekin myös itseluottamusta ja kaikille se lisäsi jollakin tapaa itse- tuntemusta.

Toiminnan aloittaminen jännitti joitakin, sillä toiminnassa täytyi tuoda itseään esille eri tavalla, kuin yleensä työpajoilla oli tarvinnut. Erityisesti ensimmäinen haastateltavista puhui onnistumisesta. Hän kertoi, että alun jännityksestä ja

vaikeudesta pääsi eroon, kun sai onnistumisen kokemuksen. Kun kysyin, millaisia tunteita toiminta on yleisesti herättänyt, hän kertoi, että nimenomaan onnistumisen kokemuksesta on tullut hyvä mieli ja sen avulla jonkinlaisesta pelostakin on päässyt yli. Pelosta yli pääsemisessä on taas auttanut tunne siitä, että on voittanut itsensä.

H1: se oli vähä vaikeeta se alku, mut sitku tuli sellanen onnistumisen fiilis ni sitte se vaa niinku. Kyl se joka kerta aina jännitti et mitäköhän tänään

H1: – – se onnistuminen on nyt ollu semmone ilone kyl se välil pelottaa mutta siit kyl pääsee sitte yli

H1: – – sitku se on kaikki ohi ni tulee semmone et ei vitsi mä tein ton

Ryhmän merkitys oli tärkeä nuorille, ja syitä ryhmän hyvälle ilmapiirille on ollut se, että siellä saa olla vapaasti oma itsensä. Myös ohjaajia kehuttiin hyvän ilmapiirin luomisesta. Kun kysyin, mistä tämä hyvä ilmapiiri on syntynyt, ensimmäinen haastateltava mainitsi uskaltamisen. Juuri ohjaajien iloisuus ja uskallus heittäytyä tarttuu nuoriin. Nuoret saavat toiminnassa esimerkin mukavuusalueen ulkopuolelle menemisestä ja näin uskaltavat itsekin. Mukavuusalueen ulkopuolelle meneminen taas mahdollistaa onnistumisen kokemuksen. Ensimmäinen haastateltava koki onnistumisen kokemuksen olleen kollektiivinen. Hän koki, että kaikki osallistujat pääsivät tuntemaan onnistumisen kokemuksen.

H1: mä veikkaan et ne on ne ohjaajat, ku ne oli nii ilosii semmosii ni se tarttuu sitte muihi ja sitku uskaltaa niitten muihin kaa jutella ja sitte neki varmaa vähä tulee sieltä epämukavuusalueelta ulospäin ni se niinku. Ku periaatteessa meillä kaikilla on semmone onnistumine siinä ni

Uskaltaminen oli yksi esille nousseista teemoista. Ohjaajien sekä muiden ryhmäläisten esimerkki on saanut uskaltamaan. Toiminta toikin joillekin nuorille lisää rohkeutta. Toisaalta, juuri alku oli monelle jännittävää, ja silloin saattoi pelottaa, uskaltaako toiminnassa olla mukana ja mitä kaikkea rohkaistuu tekemään. Tästä esimerkkinä haastateltava 2, joka lähti toimintaan mukaan hie- man ennakkoluuloisesti.

H2: no ehkä vähän sillee tavallaan ennakkoluulosesti, just sen takia ku ei niinku tienny siitä mitään ni sit oli vähä sillee et kehtaako täällä niinku tehdä mitää ja uskaltaako tehdä mitää

Alun jännityksistä huolimatta, toiminta toi monelle lisää rohkeutta ja uskallusta. Tämä rohkeus ei ole näkynyt vain toiminnan sisällä, vaan myös toiminnan ulkopuolella. Toiminnasta on siis jäänyt jotakin hyvää myös nuorten arkeen. Ensimmäinen haastateltava kertoi, että hän tarttuu rohkeammin muun muassa puheluihin ja moniin virallisiin asioihin, joita täytyy hoitaa.

H1: no mä uskallan enemmän jos tarvii jotain puheluita tai muuta nii, tai mennä johonki kysymää jotain ni sit on tullu siihe vähä semmosta uskallusta – – ja nimenomaa toi on auttanu toi huuma siihe

Tämän muutoksen on huomannut myös nuorta työpajoilla ohjaava aikuinen, joka oli mukana haastattelutilanteessa. Hän kertoi huomanneensa nuorella suuren muutoksen. Hänen mukaansa nuorelle on tullut todella paljon lisää rohkeutta sekä itsevarmuutta.

Nuoret ovat saaneet myös kokemuksen itsensä voittamisesta. Eräs nuorista totesikin ”aina siellä tuli jotenki ylitettyä ittensä”. Itsensä voittaminen, onnistuminen ja uskaltaminen ovat mielestäni vahvasti sidoksissa itsetuntoon sekä uskomuksiin omista kyvyistään. Nuoret saivatkin kohotettua itsetuntoaan toiminnan avulla sekä pääsivät muuten oppimaan itsestään uusia asioita. Monesta haastateltavasta huomasin, että he ovat kasvaneet ihmisinä toiminnan aikana ja pohtineet paljon asioita itseensä liittyen.

H1: Eihä sitä pysty muuttua jos ei ite tee jotai. – – sielt tuli sielt huumasta sitä sellasta rohkeutta ja nii. – – siellä tuli ulos kuoresta ni sit se oli niinku, kyl se vaikuttaa

Toinen haastateltavista kertoi olleensa kovin negatiivinen itseään kohtaan, mutta on toiminnan avulla pystynyt olemaan miettimättä esimerkiksi sitä, miltä näyttää tehdessään joitakin liikkeitä. Hän ei vielä kokenut olevansa varma itsestään, mutta oli saanut toiminnan avulla jonkun verran lisää itsevarmuutta, eikä pelkää enää niin paljoa sitä, miltä näyttää ulospäin. Hän myös kertoi työstäneensä omaa epävarmuuttaan ja vaikuttaisi siltä, että toiminta on tukenut häntä tässä prosessissa.

H2: – – aikasemmi mä olin just sillee aika negatiivinen itteeni koh-  
taa ja tällee mut mä rupesin sit työstää, no emmä vieläkkää oo sil-  
lee ihan täysin niinku varma itestäni ja tällee, mutta on se niinku  
paljo parempi tai sillee, et mä en nyttekkää just ton huuman ai-  
kana oo nii paljoo niinku kiinnittäny huomiota siihe että miltä mä  
tyylii näytän ku mä teen jotai liikkeitä et näytänks mä ny iha tyh-  
mälle vai, et se on jääny pois siitä

Kun kysyin häneltä, onko juuri huuman toiminta vaikuttanut hänen omaku-  
vaansa, hän kertoi, että on. Erityisesti juuri sillä tavalla, ettei välitä muiden  
mielipiteistä niin paljoa kuin aiemmin. Onkin ollut ihanaa itse seurata vierestä  
ja nähdä nuorten edistyvän sekä rohkaistuvan toiminnassa.

H2: no on se just sillee et niinku ei oo just niinku välittäny pahemmi  
muitten mielipiteistä tai mitään ni se on niinku hyvä edistys

Neljäs haastateltavista kertoi oppineensa toiminnan aikana ennen kaikkea uu-  
sia asioita itsestään. Kun kysyin, minkä kautta hän on näitä uusia asioita oppi-  
nut, hän kertoi, että erityisesti kirjoitustehtävät ovat auttaneet pohtimaan omaa  
itseään. Konkreettisesti paperille kirjoittaminen on auttanut häntä ymmärtä-  
mään, millainen hän on. Kun kysyin, mitä tämä itsensä parempi ymmärtämi-  
nen merkitsee, hän ei antanut sille suurempaa merkitystä, vain että uusien  
asioiden oppiminen itsestään riittää. On siis hyvä tiedostaa, millainen on hen-  
kilönä ja millaisia ominaisuuksia itsestä löytyy.

H4: no siinä ku tehtii vapaasti niit kirjottamisii sun muita ni sitä  
kautta niinku ehkä. Kirjotti konkreettisesti paperille, sit niinku is-  
kostuki tonne jonnekki et tälläne mä olen

H4: ei oikei mitää muuta ku sillei että tietää uusia asioita ittestää  
ja näin ni se riittää

Huuma-hankkeen tavoitteisiin kuuluu, että nuoret tutustuvat paremmin it-  
seensä, saavat onnistumisen kokemuksia ja rohkaistuvat kokeilemaan uusia  
asioita (Huuma s.a.). Nuorten kommentit kertovat, että ainakin joissain määrin  
näihin tavoitteisiin on päästy. Nuoret ovat toiminnan kautta oppineet tunte-  
maan itseään paremmin, rohkaistuneet monissa asioissa ja päässeet koke-  
maan onnistumisia.

## 5.8 Hankkeen toiminnan tuomat muutokset nuorille

Minua kiinnosti paljon, millä tavalla hanke muuttaa nuoria ja minkälaisia konkreettisia muutoksia hyvinvoinnille se voi saada aikaan. Hankkeen toiminnan kautta nuoret ovat rohkaistuneet, saanut uusia tuttavuuksia ja pystyneet voittamaan itsensä. Tämän lisäksi minua kiinnosti, miten nuorten arki on muuttunut toiminnan aikana tai millaisia asioita toiminta on heille opettanut. Pyysin heitä myös arvioimaan miten oma elämäntilanne ja kokemus hyvinvoinnista on muuttunut hankkeen toimintaan osallistumisen aikana.

Jotta voi arvioida muutosta, täytyy tietää, millainen on ollut nuorten lähtötilanne ja millainen tilanne on vuorostaan toiminnan päätyttyä. Aiemmin kerroin millaisista lähtötilanteista nuoret ovat tulleet työpaille ja hankkeen toimintaan. Nyt kuitenkin keskityn siihen, millaisena nuoret kokivat oman hyvinvointinsa ennen hankkeen toimintaa.

Monet kokivat hyvinvointinsa melko huonoksi ennen toimintaan osallistumista. Elämä on tuntunut sekavalta ja asioihin tarttuminen on ollut vaikeaa. Osa arvioi hankkeen muuttaneen paljonkin omaa hyvinvointiaan, kun taas osa ei nähnyt oikein minkäänlaista muutosta.

H1: oli vähän sellasta ajatuksissa sekavaa ja elämässä sekavaa aikaa se alotus. Mut sit ku – – alko sujumaan täällä pajoilla olo ja muu ni sit se vähä lähti rullaa siitä

H2: – – ainaki oli just sillee että ei oikei jaksanu kiinnittää oikei mihinkää huomiota tai oli vaa just semmoi vähä laiskempi olo

H3: ennen tätä huumaa? Lyhyesti ja ytimekkäästi taas: samaa paskaa. No tietysti, no on se ehkä lähteny sieltä kumminki sinne parempaa päi että niinku kumminki ku oli vasta silloin muuttanu vähä aika sitte ennenku tuo huuma alko muistaakseni, ni se on sit periaatteessa ollu siitä tähä päivää asti niinku periaatteessa iha samaa – –

Ajatusten sekavuuden ja laiskuuden lisäksi liikunta on ollut todella vähäistä. Haastateltava 2 kuvailee hyvin, millaista elämä ja erityisesti arki on ollut ennen hanketta. Tiskit ovat jääneet tiskaamatta, pyykkivuori on kasaantunut, ruuat on usein tilattu kotiin ja kauppaankin on jaksanut lähteä juuri ja juuri. Tilanne on kuitenkin muuttunut hyvin paljon toiminnan aikana ja sen avulla.

H2: no ei nyt sillee, no ehkä enemmän just se että on tota ollu vähä enemmän kiinnostusta niinku liikkumisee ylipäättää, että aiemmi o ollu just sillee että en jaksa liikkua en jaksa mennä mihinkää et just ja just jakso mennä kauppa mut ny on sillee et ilomielin kävelen päivittäi tänneki kymmenen kilsaa, se on niinku viis kilsaa tänne ja viis kilsaa kotii

H2: no just se että ku ei ollu niinku kauheesti sillee tekemistä tai mitää semmosta vähä niinku aktiviteettia ni sitte helposti meni siihe että kotonakaa ei välttämättä tehny sitte mitää ja sitte saatto tiskitki jäädä tiskaamatta – – kunnon pyykkivuoretki ja kaikkee ja sit on sillee et ei jaksanu ruokaakaa välttämättä tehä, et aina meni johonki, osti tyylii tai tilas suoraa kotii ruuan

Joissakin tilanteissa on vaikea sanoa mitkä asiat ovat muuttuneet nimenomaan hankkeen toiminnan avulla, ja mitkä taas ovat yleisiä työpajatoiminnan tuomia hyötyjä. Eräs haastateltavista kertoikin, ettei hän sanoisi Huuma-hankkeen muuttaneen elämäänsä oikein mitenkään, sillä asiat ovat menneet parempaan suuntaan työpajatoimintaan tullessa. Elämäntilanne hankkeeseen tullessa ja sieltä lähtiessä ei ole muuttunut mitenkään. Suuremmat elämänratkaisut, eli tupakan polttamisen sekä juomisen lopettamisen, hän on tehnyt jo työpajatoiminnan alussa ennen Huuma-hanketta.

H3: pitemmällä tähtäimellä ku kattoo taaksepäin voisin sanoa oikeestaa aika suoraa et samaa paskaa ku nytte, sillee et ei nyt oikee oo muuttunu. Toisaalta tän vuoden puolella mie lopetin juomisen ja röökaamisen melkee kokonaa, siinä nyt oikeestaa, et ei niinku itellää tolla huumalla ollu niinku mitää sellasia, ainut oli niinku just mitä mainitsin aikasemmi just niinku mielee että, sillee et hyvä porukka ja ei niinku, et sinne uskaltaa jopa tullakki

Kuitenkin hankkeen toiminta sekä työpajatoiminta ovat saaneet nuorissa aikaan paljon positiivisia muutoksia. Monet muutokset näkyvät arjen pienissä askareissa. Hanke on tuonut liikuntaan innostusta ja saanut nuoria tarttumaan paremmin asioihin. Lisäksi hankkeen toiminta on parantanut keskittymiskykyä ja vähentänyt väsymystä.

H2: no kyl se nytte o niinku tota paljo parempi, et nyt pystyy sillee niinku keskittyy – – ei nyt oo enää niinku semmone väsyny kauheesti ainakaa

Haastateltava 2 havaitsi myös, että juuri nämä lähtökohdat, joista hän mainitsi, ovat muuttuneet. Toiminnan jälkeen on tullut tehtyä enemmän ruokaa itse ja

tiskitkin on tullut tiskattua. On jännittävää, että oikeasti tällainen pieni aktiiviteetti kerran viikossa voi saada arkea pyörimään paremmin. Toisen haastattelutavan mukaan tämä johtuu juuri siitä, että toiminnan aikana on voinut rauhoittua ja saada hyvän mielen. Kun kotiin on mennyt hyvillä mielin, on ehkä enemmän kiinnittänyt huomiota ympäristöönsä ja halunnut pitää sen siistimpänä. Lisäksi aiemmin hän on maininnut toiminnan piristävän ja tuovan energiaa päivään, joka varmasti helpottaa tiskaamisessa ja muissa arjen askareissa.

H2: – – sillo ku on menny sinne huumaa ni sitte siel on päässy vähä niinku rauhottuu siitä arjesta ja tälle, ni sit menee niinku hyvillä mielin kotii, ni sit on oikeesti kiinnittäny huomiota sillee et tulee parempi mieli sillo, jos on oikeesti niinku just tyylit tiskannu ja kaikkee tämmöstä, on siistiä, ni mielummi silleen ni jaksaa tehäkki sitte muutaki ku vaa pelkkää pelaamista. Kyl se just toho niinku ruokavaliooki on sillee vaikuttanu, et ei oo tullu oikeestaa sillee pahemmin tilattuu mitää, kyl sitä tottakai jossai subissa käyny syömässä tai jotai, mutta ei nytte niinku oo tilaillu kauheesti enää mitää

Minua kiinnosti myös, kokeeko nuoret, että säännöllisestä toiminnasta olisi jotakin hyötyä arjen pyörittämiselle ja hyvinvoinnille. Useat totesivat, että on mukavaa, kun on jotakin toimintaa, jota odottaa. Oikeastaan kaikki pystyivät sanomaan, että on hyvä olla jotakin säännöllistä toimintaa, erityisesti sellaista, joka vie pois arjesta. Monet sanoivatkin Huuma-hankkeen olleen piristys normaalille työpajatoiminnalle ja sen tehtäville. Toisaalta minun on vaikea nähdä, että tämä hanke olisi ollut nuorille nimenomaan säännöllistä toimintaa, sillä vähän väliä työpajoilla oli jokin projekti, joka esti paikalle saapumisen, tai tuli rajoitteita covid-19:n takia. Itse näin nuorten osallistumisen olevan melko epä-säännöllistä, vaikka säännöllisenä toimintana sitä heille tarjottiin. Näistä omista kriittisistä havainnoistani huolimatta toiminta oli tuonut rytmiä joidenkin nuorten elämään.

H2: no on se ollu just se vähä niinku tavallaa niinku rytmi johonki, et sillee et ku on tottunu just siihe että käy siellä, ni sit on ollu sillee et okei, et mul on niinku tekemistä aina, niinku ennen sitä ku menee kotii ni se on niinku vaikuttanu varmaa just eniten siihe

Joillekin toiminta on tuonut muutosta arkeen, mutta useimmat ovat kokeneet oppineensa asioita toiminnan parissa. Toiminta on opettanut uusia perspek-

tiivejä ja sellaisten asioiden huomioimista, joita ei ehkä muuten tajuaisi. Esimerkiksi kävelimme luonnossa ja kiinnitimme huomiota ääniin, väreihin ja muihin asioihin, joihin ei normaalisti kiinnittäisi huomiota. Mielenkiintoista oli huomata ero puiston ja kaupunkiympäristön välillä. Nuoret totesivat, etteivät yleensä tarkkaile ympäristöään niin paljoa ja että tätä ympäristön tarkkailua voisi hyödyntää jopa omassa elämässään. Eräs harjoite, joka myös oli jäänyt mieleen, oli takaperin käveleminen. Ainakin kolmas haastateltavista koki tämän niin absurdiksi, ettei tuntunut pääsevän harjoitteesta yli. Harjoite sai kuitenkin hänet ajattelemaan asioita laatikon ulkopuolelta ja pohtimaan ylipäättäen monenlaisia asioita. Hän totesikin toiminnan olleen myös jonkinlaista mielen avaamista.

H3: – – emmä tiää, kai se ehkä anto mulle jonkunlaisia uusia niinku perspektiivejä tai jotai niinku pientä tällästä, että pistää ihmisen vähä niinku kattomaa uusista kulmista ja ajattelemaa asioita eri tavalla, ehkä se just että niinku kävelee takaperi ni sillee että no niih, emmä oikee osaa sanoo toho mitää – – no ainaki just joku tommoi takaperin kävely ni se nyt vähä murtaa sitä niinku mite me normaalisti aina aatellaa

H3: no, oppii ainaki kävelee takaperi paremmin, no ei nyt oikei muuta mut sillei just että kattoo asioita eri tavalla ja niinku vähä tällästä niinku mielen avaamista niin sanotusti

Toiminta on opettanut nuorille myös erilaisista taiteen keinoista. Huuma-hankkeen toiminta tämän ryhmän kanssa ei nimittäin ollut pelkkää tanssia. Ryhmän kanssa hyödynnettiin paljon erilaisia taiteen muotoja, joihin usein yhdistyi liike, kirjoittaminen tai joskus jopa piirtäminen. Osa teki myös taidetta erilaisten äänten avulla. Nuori, joka oli yleisestikin kiinnostunut taiteesta, kiinnitti tähän paljon huomiota. Hänelle hankkeen toiminta antoi uusia oivalluksia siitä, mikä kaikki voi olla taidetta. Hän kokeekin oppineensa hankkeessa ennen kaikkea taiteeseen liittyviä asioita. Hän myös kokee, että hanke on ollut hänelle merkityksellinen juuri sen takia, että hän on saanut uusia näkökulmia taiteeseen.

H2: no oonha mä just sillee aika paljon (oppinu) just noita eri tapoja hyödyntää taidetta, et se – – ei liity pelkästään noihin maalaukseen ja kaikkeen tammoseen vaa niinku et pelkästään käveleminen voi olla taidetta ja tälle. Ni on vähä niinku ymmärtäny niinku enemmänä siitä sitte

H2: – – kiinnostaa just ne eri taiteen muodot ja tämmösset niinku, ni kylhä toi tanssiminenki o just sellane et ku siihe ei kuulu pelkää se tanssimine, ni tossa oppi aika paljon just sitä niinku et mitä kaikkee muuta siihen kuuluu, ni näkee vähä niinku asioita eri näkökulmasta eikä vaa pelkää sitä mitä tyylii netissä näkyy, ni sellane aika iso plussa siihen

Nuoret kokivat hankkeen muuttaneen myös heitä itseään jollakin tapaa. Osa koki jopa jonkin asteista henkistä kasvua. Ensimmäinen haastateltavista kertoo saaneensa takaisin ulospäinsuuntautuneisuutta, jota hänellä on aiemmin ollut. Toiminta on myös saanut nuoria ymmärtämään itseään paremmin ja ehkä myös auttanut sanoittamaan sitä millainen on.

H1: mä oon muuttunu jotenki niin paljo muutenki et ehk semmone niinku ulospäinsuuntautunu mikä oli joskus aikoinaan ni sitä rupee tulee takaspäin, semmone

Tämän lisäksi osa nuorista osoitti ihanaa asennetta elämää ja tulevaisuutta kohtaan. Varsinkin kun tietää, miten masentuneita ja toivottoman oloisia jotkut nuoret ovat olleet työpajoille saapuessaan, on mahtavaa huomata millaista kasvua he ovat toiminnan aikana kokeneet. Haastatteluista on vaikeaa poimia yksittäisiä kohtia, joista tätä kasvua huomaisi. Muutamit lauseet ja jopa elämänasenteet, voivat kuitenkin paljastaa, että tällaista kasvua on tapahtunut. Ensimmäinen haastateltavista kertookin muun muassa, että aina voi oppia uutta ja suunta on koko ajan eteenpäin.

H1: Aina voi oppii uutta. Kyl se on, kyl mä nyt aattelen et kaikesta saa jotain niinku itteensä

H1: – – paljon on tapahtunu. koko aika vaa eteenpäin

Neljäs haastateltava toisaalta totesi, että hänellä on yleisestikin aika hyvä omakuva. Huomaakin, että toiminnassa on ollut mukana itsevarmoja ihmisiä, sekä itsestään todella epävarmoja. Mielenkiintoista on se, miten hyvin nuoret osasivat kuvata omia ominaisuuksiaan ja he myös kertoivat toiminnan auttaneen siinä. Neljännelle haastateltavalle merkittävintä toiminnassa on ollut uusien asioiden oppiminen. Ajatusmallien laajentamisen lisäksi, hän on oppinut uusia asioita myös omasta kehostaan.

H4: en oikee, mul on omakuva aika ollu muutenki hyvä

H4: merkitys, no siin on ehkä kans oppinu niinku uusia asioita ke-  
hostaansa ja sitte ehkä se just et ajattelee asiat eri tavalla

Muutosta arvioitaessa haastateltavia pyydettiin kuvailemaan elämäntilannetta ja hyvinvointiaan ennen hanketta ja hankkeen jälkeen. Arvio tehtiin asteikolla yhdestä kymmeneen, yhden ollessa huonoin mahdollinen ja kymmenen ollessa paras. Alkuperäinen idea oli hyödyntää tällaista menetelmää ryhmähaastattelussa, jossa numeroiden sijaan oman kokemuksensa voisi arvioida janan avulla. Ideana oli tehdä esimerkiksi seinälle jonkinlainen jana, jonka toisella puolella on huono ja toisella puolella hyvä. Maahanmuuttajien parissa tähän olisi liitetty kuvat hymynaamasta ja surullisesta naamasta. Hankkeen osallistujat olisivat saaneet erivärisiä tai –mallisia post-it-lappuja, jotka saa liimata siihen kohtaan janaa, jossa itse kokee olevansa kysymykseen liittyen. Osallistujilta olisi tämän jälkeen kysytty, minkä takia he laittoivat post-it-lapun juuri tähän kohtaan ja mitä se itselle merkitsee. Tämän jälkeen ryhmässä olisi voinut keskustella yleisesti aiheesta ja näin olisi voitu reflektoida syvemminkin yhdessä hankkeen merkitystä henkilöille. Lisäksi tällaisessa ryhmätilanteessa olisi nähnyt hyvin kokonaiskuvan siitä, millaisista lähtökohdista ihmiset ovat toimintaan tulleet ja miten suuri merkitys toiminnalla on ollut yleisesti. Hankkeen tilanteiden sekä koronan vaikutusten vuoksi en päässyt tekemään ryhmähaastattelua, mutta tämä menetelmä jätettiin hankkeelle yleiseen käyttöön.

Tutkimustulokset paljastavat, että toiminnassa on saavutettu hankkeelle yleisesti asetettuja tavoitteita. Nuoret ovat saaneet toiminnasta paljon irti ja osanneet sanoittaa sitä, vaikka välillä toiminnassa onkin ollut sekavuutta. Lisäksi olen itse onnellinen siitä, että olen saanut olla mukana toiminnassa ja koen saaneeni itsellenikin voimavaroja ja piristystä arkeen niinä muutamina kertoina, kun olen ollut mukana. Ajatukseni oli olla toiminnassa mukana lähinnä havainnoijan roolissa, mutta toiminta vaikutti omaankin hyvinvointiini enemmän kuin oletin ja hankkeen toiminta oli myös itselleni merkityksellistä.

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

### 6.1 Pohdinta

Hankkeen toiminta haastatteleman ryhmän parissa on ollut todella monipuolista ja hyödyntänyt monia erilaisia luovia menetelmiä pelkän tanssimisen sijaan. Tämä on osittain aiheuttanut sekavuutta, mutta toisaalta myös parantanut osallistujien kykyä heittäytyä moniin erilaisiin tehtäviin. Lisäksi toimintaa on muokattu juuri kyseiselle ryhmälle sopivaksi, ja osallistujat ovatkin saaneet kokemuksen, että heidän toiveitaan ja ideoitaan kuullaan.

Kun nuorilta on kysytty palautetta, he ovat saaneet vaikuttaa toiminnan suuntaan ja näin saaneet myös jonkinlaista hallinnan tunnetta. Kun he ovat saaneet muovata toimintaa siihen suuntaan, joka tuntuu itselle hyvältä ja turvalliselta, he ovat uskaltaneet heittäytyä paremmin näiden raamien sisällä. Heidän ei ole tarvinnut hypätä täysin mukavuusalueen ulkopuolelle, vaan ovat pikemminkin päässeet kurkkaamaan reunalle ja pohtimaan, mihin kaikkialle ovat valmiita menemään. Matikan (2013, 63) mukaan hallinnan ja kontrollin tunne onkin kaikille ihmisille tärkeää, ja se lisää turvallisuuden kokemusta, rauhoittaa sekä antaa tilaa inspiroiville ajatuksille.

Ihminen pysyy helposti tutussa ja turvallisessa, ettei tule mahdollisuutta epäonnistumiselle. Jotkut kaipaavat hallinnan tai kontrollin tunnetta jopa niin paljon, etteivät uskaltaudu uusille urille (Matikka 2013, 63). Hanke on pienin askelin pyrkinyt lisäämään nuorten rohkeutta, joka lisää myös uskallusta uusille urille. Kun uskaltautuu heittäytymään tavalla, jolla ei yleensä toimisi, voi tulla ajatus, että miksei sitä uskaltaisi suuremmassakin mittakaavassa kokeilla uusia asioita. Lisäksi nuorille on annettu mahdollisuus onnistua. Näin nuorille voi tulla rohkeutta hakea työ- tai koulutuspaikkaan, johon ei ehkä muuten olisi uskaltanut hakea.

Toiminta oli auttanut nuoria elämönhallinnassa, joka on yhteydessä hallinnan tunteeseen ylipäänsä. Tanssi ja liike kertoo ”sinun kehosi on hallinnassasi”. Tästä syntyy ajatus, että jos voit hallita omaa kehoasi, pystyt hallitsemaan sen toimintoja ja reaktioita. Jos kerran pystyt hallitsemaan kehoasi, miksi et pystyisi hallitsemaan muitakin asioita elämässäsi? Tällä tavalla tanssi ja keholiikenne ilmaisu luovat ihmisille turvaa. (Matikka 2013, 63.) Matikka kuvaa hyvin

hallinnan tunteen syntyä ja vaikutuksia. Vaikkei hankkeen toiminta ollut pelkkää tanssia, oli siellä varmasti harjoitteita, joissa nuori koki hallitsevan omaa kehoaan. Esimerkiksi kävelyharjoituksia oli paljon, joihin kuului oleellisesti tilassa käveleminen eri tyyleillä. Tämän kaltaiset harjoitteet eivät vaadi paljoa, mutta antavat kokemuksen siitä, että juuri sinä hallitset kehoasi ja päätät miten se reagoi erilaisiin tehtävänantoihin. Hallinnan kokemus pienissä asioissa taas lisää hallinnan tunnetta yleisesti elämässä. Haastattelemillani nuorilla kehon hallinta ja keskittyminen toiminnassa on siirtynyt tiskaamiseen ja ruuanlaittoon arjessa.

Monet nuoret kertoivat, että heidän kuvansa itsestä on parantunut toiminnan aikana. Väisänen (2019) kertookin liikunnan vaikuttavan minäkuvaan. Hänen mukaansa oman kehon hallitsemisesta tulee pystyvyyskokemus, joka vahvistaa itseluottamusta. Väisänen viittaa pystyvyyskokemuksella Albert Banduran kehittämään pystyvyys -teoriaan. Banduran mukaan pystyvyyden tunne merkitsee yksilön uskoa kykyynsä vaikuttaa elämänsä tärkeisiin tapahtumiin. Pystyvyys myös motivoi kaikkea oppimista. (Ahokas s.a.) Hankkeen toiminnassa ohjaajat ovat pyrkineet luomaan onnistumisen mahdollisuuksia, jolloin pystyvyyden kokemuksia pääsee syntymään. Kun nuori kokee osaavansa ja pystyvänsä, on hän motivoitunut toimintaan. On mahdollista, että pystyvyydenkokemukset toiminnassa ovat saaneet nuoret ajattelemaan, että he ovat kykeneväisiä myös soittamaan virallisia puheluita tai pitämään huolta kodistaan. Juuri pystyvyyden kokemukset selittäisivät tätä muutosta, mitä nuorten arjenhallinnassa on tapahtunut. Lisäksi nuoria ei ole asetettu mihinkään muottiin, jonka mukaan toimia, vaan he ovat itse saaneet tehdä ratkaisuja. Tällöin motivaatio on heistä lähtöisin ja sisältäpäin ohjautuvaa, jolloin yleensä ihminen saa parhaita ratkaisuja aikaan.

Minäkuvan ja pystyvyyskokemusten lisäksi liikunnalla on muita vaikutuksia hyvinvoinnille. Huuma-hankkeen toiminnassa liikkuminen on suuressa osassa. UKK-instituutti (2021) mainitsee liikunnan vaikutuksiksi mielialan kohenemisen, ajatusten terävöitymisen, stressin vähenemisen ja unen laadun paraneamisen. Lisäksi aivojen sekä hermoston toiminta kiihtyy liikkuessa. Tämä saa liikkeelle myös aivojen välittäjäaineet, kuten serotoniinin ja dopamiinin, jotka lisäävät hyvän olon tunnetta kehossa. (Väisänen 2019.) Ojanen (2019, 93)

taas mainitsee Neal Lathian tutkimuksesta, jossa todettiin liikunnallisten ihmisten olevan keskimäärin onnellisempia. On siis todennettu, että onnellisuus koostuu varsinkin liikunnan aikana (Ojanen 2019, 93). On siis hyvin loogista, että liikkuminen parantaa hyvinvointia ja saa ihmiset onnellisemmaksi, erityisesti jos liikuntamuoto on henkilön mielestä miellyttävä. Opinnäytetyöni tuloksissa ilmeni, että erityisesti tanssista kiinnostuneet tulivat iloisiksi liikkeellisiä harjoitteita suorittaessa. Liikkeellinen toiminta sai mielialan kohenemaan kuitenkin myös niillä, jotka eivät tanssista välittäneet. Hankkeen toiminnassa liike on enemmänkin rauhallista ja tarkkailevaa, kuin teholiikuntaa tai tanssia. Tämä todennäköisesti auttaa siinä, että toiminta tuntuu rentouttavalta ja piristävältä myös niille, jotka eivät ole tanssista kiinnostuneita. Paineita suoritukselle ei ole, vaan harjoitteet voi suorittaa itselle mieluisalla tavalla.

Urheilussa ja harrasteliikunnassa on myös se hyvä puoli, että esimerkiksi kilpailutilanne ja sen säännöt auttavat rajaamaan huomiotamme ja siten vähentävät asioita, joita meidän pitäisi hallita. Pääsemme tavallaan vapaaksi elämän muista huolista. Voimme kohdistaa tarmomme asioihin, joita voimme siinä hetkessä hallita ja jättää murehtimatta asiat, joihin emme pysty vaikuttamaan. (Matikka 2013, 63.) Myös tämä selittää sitä, miksi nuoret ovat toiminnan avulla saaneet paremmin arjesta kiinni. Hallittavat asiat ovat hetkellisesti vähentyneet ja keskittyminen on kiinnittynyt pienemmälle alueelle. Kun tämän kokemuksen on saanut hankkeen toiminnassa, on se ollut helpompi ottaa kotona käyttöön. Ympäristöön on kiinnittänyt enemmän huomiota ja on voinut keskittyä yhteen korjattavaan asiaan kerrallaan. Lisäksi liikunnan voidaan nähdä jopa vähentävän tai lieventävän lievää tai keskivaikeaa masennusta. Liikkuminen rytmittää päivää ja se onnistuukin kohentamaan unta sekä säilyttämään toimintakykyä. (Väisänen 2019.)

Sosiaalityössä tulee usein ilmi, että ihmiset kokevat suuria puutteita sellaisten tarpeiden osalta, joiden edellytyksenä on toinen ihminen, lähimmäinen ja yhteistyö. Se ilmenee esimerkiksi puheena yksinäisyydestä, eristäytymisestä sekä arvottomuuden, toivottomuuden ja masennuksen tunteesta. Tätä liitetään joskus käsitteisiin kuten heikko itsetunto ja itseluottamuksen puute. Pohjimmiltaan on kuitenkin kyse siitä, että ihmiseltä puuttuvat toiset ja yhteisö, jolle hän on tärkeä. (Pesonen 2007, 45.) Tämä voisi selittää, miksi ryhmä on ollut nuo-

rille niin tärkeä. Toiminta on tarjonnut sen ”toisin ihmisen” ja joissakin harjoitteissa on jopa oltu lähikontaktissa toisen ihmisen kanssa. Toiminta on lähentänyt ihmisiä ja siellä jokainen on saanut vapaasti kertoa omista asioistaan. Yhteisön merkitys ja ryhmään kuulumisen kokemus ovat ihmisille tärkeitä. Uskoi-sin tämän korostuvan sellaisten henkilöiden parissa, jotka ovat olleet työn tai koulutuksen ulkopuolella. Kun sosiaalisia suhteita ei ole ollut paljoa, tuntuvat ne merkityksellisemmiltä, kun niitä saa taas kokea.

Monet nuorista kokivat ryhmän turvalliseksi. Turvallisuus liitetään usein fyysiseen turvallisuuteen, mutta tärkeää on myös nuorten kokemus turvallisuudesta. Ryhmän hyvä ilmapiiri, luottamus ja avoimuus luovat turvallisuutta. Turvallisessa ryhmässä jokaisella on hyvä olla ja jokainen pystyy keskittymään ryhmää yhdistävään aiheeseen. Turvallisuuden tunnetta voi kuitenkin horjuttaa esimerkiksi ohjaajan tai osallistujien vaihtuminen kesken ryhmän toimintakauden. Ryhmää onkin tärkeää tukea ja ohjata oikeaan suuntaan, jotta ryhmä kykenee toimimaan parhaalla mahdollisella tavalla. (Nuorten akatemia s.a, 4.) Olikin suorastaan hämmentävää, että ryhmäläiset kokivat ryhmän niin turvalliseksi, vaikka osa ohjaajista sekä osallistujista on vaihdellut sillä aikaa, kun nuoret ovat olleet mukana toiminnassa. Toisaalta ohjaajat ovat onnistuneet luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa nuoret ovat saaneet olla omia itsejään. Ketään ei ole pakotettu toimintoihin ja nuorten toiveet on otettu huomioon. Onkin tärkeää, että nuorilta on kysytty palautetta ja nuoria on kuultu. Tärkeää onkin kuulluksi tulemisen kokemus sekä mahdollisuus vaikuttaa toimintaan.

Ohjaajien rooli on myös ollut tärkeä, ja se on saanut monet nuoret innostumaan toiminnasta ja heittäytymään rohkeasti. He ovat näyttäneet nuorille esimerkkiä ja rohkaisseet mukaan mitä oudompiin aktiviteetteihin. Erityisesti uutta liikuntamuotoa harjoitellessa, on tärkeää saada sekä ohjaavaa informatiivista palautetta että itseluottamusta tukevaa kannustusta (Matikka 2013, 73). Huuma -hankkeen toiminnassa erityisen tärkeää onkin juuri kannustaminen. Nuorilla ei välttämättä ole lähtökohtaisesti paras itsetunto, joten on hyväksi, että ohjaajat ovat innostavia ja kannustavia. Mielestäni ohjaajien toiminnassa on ollut yhteyksiä Fosterin kehittämään tanssi-innostamiseen. Varsinaista tanssi-innostamisen menetelmää he eivät ole käyttäneet, mutta he ovat selkeästi saaneet innostettua nuoria. Fosterin mukaan tanssi-innostaja innostuu

siitä potentiaalista mikä jokaisessa on, eikä jää pohtimaan ryhmän tai yksilöiden rajoituksia. Jokainen osallistuja hyväksytään sellaisen kuin hän on ja tanssi-innostaja ottaa yksilön subjektiivisen todellisuuden tosissaan. Innostajan on luotava toiminnalle puitteet, jossa avoin, rehellinen ja peloton kommunikatio on mahdollista. (Foster 2015, 22–24.) Nämä ovat ainakin oman näkemykseni mukaan toteutunut toiminnassa. Nuoret on hyväksytty juuri sellaisina kuin he ovat ja heitä ei ole pakotettu mihinkään, mihin he eivät olisi valmiita. Harjoitteista on saanut antaa palautetta ja jokaisella on ollut lupa ilmaista oma mielipiteensä. Lisäksi monet nuoret kertoivat, että ihanaa oli juuri ohjaajien heittäytymiskyky ja iloisuus, tämä asenne on onnistunut tarttumaan myös nuoriin.

Harrastusten mielletään usein tuovan onnellisuutta ja voidaankin ajatella, että hankeen toiminnan voi laskea tällaiseksi onnellisuutta tuovaksi harrastukseksi. Kuitenkin harrastusten vaikutuksia on vaikea näyttää toteen. Aktiiviset ihmiset ovat yleisesti alun alkaen onnellisempia kuin passiiviset. Hyvinvoivat ihmiset ovat niitä, jotka haluavat ja jaksavat harrastaa. (Ojanen 2019, 92.) Kyseessä onkin jonkinlainen kumpi tuli ensin? -kysymys. On vaikea sanoa, tuoko juuri harrastus hyvinvointia vai johtuuko se siitä, että ihmiset, jotka jaksavat harrastaa, ovat hyvinvoivia. Huuma-hankkeen kautta tätäkin voi arvioida uudelta kannalta. Hankkeen osallistujat eivät lähtökohtaisesti ole niitä ihmisiä, jotka jaksaisivat harrastaa tai ainakaan omatoimisesti hakeutuisi harrastamisen piiriin. Toiminnalla on kuitenkin ollut jokaisen haastateltavani hyvinvointiin positiivisia vaikutuksia. Näin ollen ainakin tässä tapauksessa juuri harrastukseen osallistuminen oli se, joka paransi nuorten hyvinvointia.

Yksi hankkeen ongelmista oli nuorten sitoutumattomuus. Esimerkiksi masentuneilla ihmisillä toimintaa suorittaessa tyypillinen oire on energian puute. Kiinnostuksen ja mielihyvän puute voi näkyä myös haluttomuutena osallistua. (Kompassi 2016.) Tämä voi selittää nuorten nihkeyttä ja apaattisuutta toiminnan alussa. Monilla nuorilla oli taustalla masennusta ja tällöin mielihyvää on hankala saada mistään, peräti täysin uusista asioista. Nuoret kuitenkin rohkaistuivat mukaan toimintaan ja vaikka ulkopuolisen silmin heillä oli vaikeuksia sitoutua ja välillä jopa haluttomuutta osallistua, heitä haastateltaessa ilmeni, että he ovat saaneet toiminnasta paljon. Voi tietenkin olla, että haastattelijalle kaunistellaan asioita, mutta aina kun olin itse toiminnassa mukana, havaitsin,

että nuoret nauttivat harjoitteista ja piristyivät toiminnan aikana. Alku onkin aina haastavin, mutta kun siitä päästään, voi muutoksia tapahtua. Joillekin jo toimintaan saapuminen voi olla voitto itsessään.

Ihminen on onnellinen haastaessaan itseään ja kun hän pääsää käyttämään omia lahjojaan itselleen mielekkäiden asioiden parissa. Juuri tekemättömyys tekee ihmisestä surullisen ja apaattisen. Csikszentmihalyi (2005, 231) kertoo että ihmiset ovat onnellisempia, luovempia ja tyytyväisempiä, kun he kokevat haasteita, joissa he pärjäävät. Tekemisen puutteessa ihmiset taas ovat tylsistyneitä, surullisempia ja tyytymättömpiä. (Mt. 231.) Tämä voisi selittää, minkä takia jo ennestään taiteesta kiinnostuneet henkilöt saivat eniten hyötyä hankkeen toiminnasta. Liikunnasta kiinnostunut sai eniten pirteyttä ja onnistumisenkokemuksia juuri liikettä sisältävistä harjoitteista ja pohtivampi henkilö sai voimavaroja niistä tehtävistä, jossa täytyi miettiä enemmän omaa elämäänsä. Toiminta tarjosi haasteita, jotka mahdollistavat onnistumisia. Lisäksi ohjelmassa oli paljon erilaisia harjoitteita, jolloin jokaiselle löytyy jotakin mistä kiinnostua. Osalle kiinnostavia asioita oli enemmän ja osalle vähemmän. Luontaisesti juuri nämä, jotka kokivat enemmän kiinnostavia asioita, saivat eniten irti koko hankkeesta sekä saivat parannettua eniten hyvinvointiaan.

## **6.2 Tutkimuksen laatu ja luotettavuus**

Vaikka tutkimus pyrki mahdollisimman paljon objektiivisuuteen, on sitä tekevässä aina yksittäinen ihminen, jolla on subjektiivisia näkemyksiä. Tutkijan valinnat jokaisessa tutkimuksen vaiheessa vaikuttavat siihen, mitä tutkimuksesta saa lopulta irti. Samasta aineistosta toinen tutkija voisi nostaa ylös aivan erilaisia asioita kuin toinen, sillä huomio kiinnittyy yleisesti itseään kiinnostaviin aiheisiin. Perttula (2008, 155) vahvistaa käsitykseni kertoessaan, että ihmisen tarkkaavaisuus kiinnittyy luonnostaan niihin asioihin, joita hän pitää kiinnostavina ja joita hän haluaa ymmärtää lisää. Tutkimuksen laatua tulkittaessa tuleekin aina muistaa, että tutkimusta on tehnyt henkilö, jolla on omat lähtökohdat, kokemukset ja mielenkiinnonkohteet. Haastateltavatkin tulkitsevat asioita henkilökohtaisten käsitysten ja kokemusten kautta (Puusa 2011, 79). Merkityksiä tutkiessa haetaan juuri haastateltavien kokemuksia, jolloin haastateltavien tulkinnot ovat tervetulleita. Väärinymmärtäminen on kuitenkin aina mahdollista

puolin ja toisin, joka onkin otettava huomioon tutkimuksen laatua tulkittaessa ja tuloksia analysoidessa.

Itse olen kiinnostunut tanssista ja luovista menetelmistä, joten oletusarvoni on ollut, että ne parantavat muidenkin kuin minun hyvinvointiani. Toisaalta tämän nimenomaisen hypoteesini takia olen halunnut selvittää, olenko itse oletusarvoni kanssa oikeassa. Perttulan (2008, 155) mukaan tutkija päätyy usein tutkimaan sellaisia kokemuksia, joiden aihe on omakohtaisesti tuttu. Luontaisesti ihminen vahvistaa omia aiempia näkemyksiään ja voisikin olla, että henkilö, jota luovat menetelmät eivät kiinnosta, olisi saanut tutkimuksesta erilaisia tuloksia, tai vähintäänkin kiinnittänyt huomiota toisenlaisiin asioihin.

Tutkimukselta on perinteisesti edellytetty objektiivisuutta ja subjektiivisuus on nähty uhkana tieteellisyydelle. Laadullisessa tutkimuksessa subjektiivisuus mielletään kuitenkin inhimilliseksi. (Perttula 2008, 156.) Tutkimus on tehty minun näkemyksieni, oletusteni ja valintojeni pohjalta. Pysin kuitenkin objektiivisuuteen pohtimalla omia oletuksiani kriittisesti ja keskittymällä nuorten antamiin vastauksiin sellaisinaan ilman liiallisia tulkintoja. Lisäksi olen pyrkinyt läpinäkyvyyteen, jolla voidaan Hirsjärven ym. (2007, 227) mukaan parantaa tutkimuksen luotettavuutta. Esimerkiksi suorien haastatteluotteiden käyttäminen auttaa lukijaa ymmärtämään, millä perusteella tulkintoja sekä päätelmiä on tehty (Hirsjärvi ym. 2007, 228).

### **6.3 Opinnäytetyö prosessina**

Koko opinnäytetyö on ollut itselleni suuri operaatio, joka alkoi syksyn 2019 alussa. Haaveilin tekeväni tutkimuksen melko nopealla tahdilla, mutta siitä tuliikin parin vuoden pituinen prosessi. Aluksi ongelmani oli aiheen rajaaminen, sillä minua kiinnosti liian moni aihe, enkä olisi halunnut päästää mistään näkökulmasta irti. Tilaajan löytyessä aihe rajautui pakostakin jonkun verran, joka oli hyvä. Liikkumavaraa oli kuitenkin edelleen turhan paljon hankkeen toimiessa monilla eri paikkakunnilla ja eri ryhmien ollessa niin erilaisia. Jotkut ryhmät painottuivat juuri tanssiin, jossain tehtiin videota, ja joka painottui toimintaan mielenterveyskuntoutujille. Henkilökohtaisesti minua olisi kiinnostanut eniten tutkia juuri tätä ryhmää, jossa oli mielenterveyskuntoutujia, sillä minua kiinnosti tanssin merkitys nimenomaan mielen hyvinvoinnille. Tämän ryhmän

haastattelemisen ei kuitenkaan onnistunut oman opinnäytetyöaikatauluni ja covid-19:n takia. Kun haastateltava ryhmä varmistui vuoden 2020 lopussa, alkoi tutkimus vihdoinkin edetä.

Lopulta koen opinnäytetyöprosessin onnistuneen oikein hyvin. Covid-19 ja muut vaikeudet toivat haasteita työskentelyyn. Kun ensimmäiset haastattelujankohdat sovittiin marraskuulle 2020, sain vihdoinkin kunnolla tutkimusprosessista kiinni. Haastattelut, litterointi ja analysointi sujui luontevasti ja sainkin palautetta muun muassa hyvästä nuorten kohtaamisesta. Rajojen ollessa selkeitä, niiden sisällä on helppo toimia. Suurimpia ongelmia prosessissa olivat turha liikkumavara sekä jopa ulkoapäin tulevat uudet ideat ja ehdotukset. Itselle prosessi myös alkoi liian aikaisin, jolloin minulla ei vielä ollut aikaa perehtyä tutkimusmenetelmiin ja kirjallisuuteen. Kun oli aikaa keskittyä, alkoi opinnäytetyöprosessikin mennä eteenpäin.

Olen henkilökohtaisella tasolla saanut arkeeni piristystä hankkeen toiminnasta ja kokenut, että loppujen lopuksi osallisuudellani on ollut merkitystä hankkeelle. Erityisen hyvältä on tuntunut, että ideointini erilaisista aineenkeruumenetelmistä on ollut hankkeelle hyödyllistä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk vastaa hankkeen arvioinnista ja tähän kuuluu myös uusien luovien arviointimenetelmien testaaminen ja keksiminen. Olenkin iloinen, että olen saanut olla mukana arviointimenetelmien ideoinnissa ja ideoimiani menetelmiä on jäänyt hankkeelle käyttöön. Merkityksellisyyden ja hallinnan tunne onkin tärkeää myös opinnäytetyöprosessissa.

#### **6.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Tutkimuksestani ja erityisesti tutkimukseni aiheesta tulee itselleni mieleen paljon mahdollisia jatkotutkimuksia. Hankkeen toimintaa voisi esimerkiksi tutkia juuri ryhmien kautta ja vertailla sitä, kuinka eri puolilla Suomea olevat ryhmät toimivat ja minkälaiset ryhmät ovat antoisimpia.

Erityisen mielenkiintoista olisi tutkia maahanmuuttajaryhmiä tai niitä, joissa on maahanmuuttajia sekä kantasuomalaisia. Joillekin maahanmuuttajille liikeilmaisuuksien voi olla lähes ainoa kommunikoinnin keino, jos he eivät ole vielä oppi-

neet kovin paljota suomea. Olisi myös mielenkiintoista verrata kuinka maahanmuuttajat ja syntyperäiset suomalaiset ovat toiminnassa mukana, ja mitkä ovat kellekin niitä merkityksellisimpiä asioita toiminnassa. Olisi myös hyvä selvittää, auttaako toiminta maahanmuuttajien kotoutumisessa tai jopa työllistämässä.

Hyvin mielenkiintoista olisi tutkia myös Huuma-hankkeen ryhmää, jonka osallistujat eivät oikeasti ole mukana missään muussa toiminnassa. Toisaalta siinä voisi pohtia, onko tällaisia ihmisiä ylipäätään olemassa. Vaikka yhteiskunta näkisi, että jokin henkilö ei ole missään mukana ja on jonkinlainen väliinpuutoja tai ”syrjäytynyt”, ihminen harvoin itse näkee itseään syrjäytyneenä. Ihminen kuitenkin luonnostaan etsii itselleen tekemistä, vaikkei olisikaan töissä, koulutuksessa tai muussa yhteiskunnassa kiinni pitävässä toiminnassa.

Tutkimani ryhmän toiminta oli keskittynyt yleisesti luoviin menetelmiin, eikä pelkkään tanssiin. Olisikin hyvä saada selville, miten juuri tanssi ja liikkeellinen ilmaisu vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Toisaalta vastaakohtaisesti luovat menetelmät hyvinvoinnin välineenä olisi mielenkiintoinen tutkimuskohde. Tällöin voitaisiin eritellä tarkemmin luovia menetelmiä ja sen erilaisia keinoja ja sitä, millä tavalla millainenkin keino edistää ihmisen hyvinvointia.

Yksi hankkeen tai vastaavan toiminnan tulevaisuuden kannalta tärkeä tutkimusaihe olisi se, miksi nuoria on niin vaikea saada sitoutumaan toimintaan. Ainakin itse havaitsin toiminnassa jonkun verran sekavuutta ja nuorien kannalta laiskuutta sitoutumisen suhteen. Tähän tietenkin vaikutti myös se, etteivät haastattelemani nuoret tulleet toimintaan täysin omaehtoisesti, vaan sitä ehdotettiin työpajoilla. Kuitenkin nuorien löytäminen on ylipäätään ollut haaste. Olisikin hyvä selvittää, mitä kautta nuoret löytävät toimintaan ja milloin heistä tulee sitoutuneimpia. Oma tutkimukseni kohdistui pelkästään työpajojen kautta tulleisiin nuoriin ja olisi mielenkiintoista selvittää, millä tavalla tällaisen kohde-ryhmän kokemukset eroavat niistä, jotka ovat aivan itse löytäneet toiminnan pariin.

## LÄHTEET

- Ahokas, M. s.a. Albert Bandura (1977): Social learning theory. Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm> [viitattu 30.3.2021].
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö, 37–48.
- Anttila, E. 1994. Tanssin aika. Opas koulujen tanssikasvatukseen. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura.
- Bamming, R. 2017. Työpajatoiminta 2016. Valtakunnallisen työpajakyselyn tulokset. Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto. Opetus ja kulttuuritoimen vastuualue. Aluehallintoviraston julkaisuja 30/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tpy.fi/site/assets/files/5428/ty\\_pajatoiminta\\_2016.pdf](https://www.tpy.fi/site/assets/files/5428/ty_pajatoiminta_2016.pdf) [viitattu 18.3.2021].
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow: elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Foster, R. 2015. Tanssi-innostaminen – Kohti yksilön ja yhteisön hyvinvointia. Helsinki: BoD™ – Books on Demand.
- Hämäläinen, K. 2016. Mitä NEETtiä? Oma linja. Tutkijan suusta. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.10.2016. Saatavissa: <http://omalinja.fi/tutkijan-suusta/neet/> [viitattu 27.10.2019].
- Helander, J., Uusinoka, S. & Parkkonen, V. 2019. Syrjäytynyt vai syrjäytetty – näkökulmia nuorten syrjäytymiskeskusteluun. HAMK Unlimited Professional. WWW-dokumentti. Päivitetty 11.9.2019. Saatavissa: <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/nakokulmia-nuorten-syrjaytymiskeskusteluun> [viitattu 27.10.2019].
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, J. 2018a. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 26.1.2018. Saatavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903) [viitattu 23.10.2019].
- Huttunen, M. 2018b. Sivupersonahäiriö (dissosiativinen identiteettihäiriö) Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.11.2018. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00361> [viitattu 23.4.2021].
- Huuma. s.a. Lasten ja nuorten säätio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuori.fi/toiminta/huuma/> [viitattu 21.3.2021].

Ikäheimo, S. 2015. Syrjäytyneiksi luokiteltujen nuorten terveystalvelujen käyttö ja kustannukset. Teoksessa: Aaltonen, S., Berg, P. & Ikäheimo, S. 2015. Nuoret luukulla. Kolme näkökulmaa syrjäytymisen ja nuorten asemaan palvelujärjestelmässä. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura Verkkojulkaisuja 84. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/nuoretluukulla.pdf> [viitattu 27.10.2019], 13.

Järvilehto, P. & Järvilehto, L. 2019. Pim! Olet luova. Jyväskylä: Tuuma.

Jurvélíus, N. 1993. Taide parantaa: taide terapeutisena välineenä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston täydennuskoulutuskeskus.

Kaaro, J. 2017. Hyvä mieli hormoneilla. *Hyvä terveys*. WWW-dokumentti. Päivitetty 25.10.2017. Saatavissa: [https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/hyva\\_mieli\\_hormoneilla](https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/mieli/hyva_mieli_hormoneilla) [viitattu 26.10.2019].

Kompassi. Näkökulmia ja pohdintoja päihde- sekä mielenterveystyöstä. 2016. Luovat menetelmät mielenterveystyössä. Blogi. Päivitetty 13.12.2016. Saatavissa: <https://aikuistensosiaaliohjaus.wordpress.com/2016/12/13/luovat-menetelmat-mielenterveystyossa/> [viitattu 18.3.2021].

Kuusela, J. 2018. Tanssin merkitys erityisopiskelijan hyvinvoinnille. Xamk Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Yhteisöpedagogi. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150250/Julia\\_Kuusela.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150250/Julia_Kuusela.pdf?sequence=1) [viitattu 28.10.2019].

Lehtomaa, A. 2013. Luovan tanssin voima – Tutkielma nuorten turvapaikanhakijoiden kokemuksista tanssi-improvisaatioryhmästä vapaa-ajan toimintana. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/38099051.pdf> [viitattu 28.10.2019].

Mäkelä, J. 2017. Lastenpsykiatri: ”Kosketus on lapselle yhtä tärkeää kuin uni”. *Vauva*. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.vauva.fi/artikkeli/lapsi/kasvatus/lastenpsykiatri-kosketus-lapselle-yhta-tarkeaa-kuin-uni> [viitattu 26.10.2019].

Martela, F. 2017. Frank Martela: Kolme syytä miksi merkityksellisyys on keskeistä tulevaisuuden työelämän ymmärtämisessä. Kalevi Sorsa -säätiö. WWW-dokumentti. Päivitetty 24.3.2017. Saatavissa: <https://sorsafoundation.fi/fi/kolme-syyta-merkityksellisyys-keskeista-tulevaisuuden-tyoelaman-ymmartamisessa/> [viitattu 26.10.2019].

Matikka, L. 2013. Flow: Anna mennä ja onnistu. Jyväskylä: Docendo.

Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa Ruusuvoori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Nuorisolaki. 21.12.2016/1285.

Nuorten akatemia. s.a. Turvallisen opiskeluryhmän rakentaminen ammatillisissa oppilaitoksissa. Teoriataustaa ja harjoituksia. Turvallista ryhmää rakentamaan -hanke. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2016/07/Turvallisen opiskeluryhman rakentaminen ammatillisissa oppilaitoksissa.pdf](https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2016/07/Turvallisen_opiskeluryhman_rakentaminen_ammattillisissa_oppilaitoksissa.pdf) [viitattu 21.3.2021].

Ojanen, M. 2019. Kysymyksiä onnellisuudesta: Mikä meitä suomalaisia onnellisuudessa kiinnostaa. Helsinki: Basam Books.

Pekkala, T. 2004. (toim.) Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.

Perttula, J. 2008. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa: Perttula, J. & Latomaa, T. Kokemuksen tutkimus. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 140–156.

Pesonen, A. 2007. Yhdessä – osallisina. Teoksessa: Taide keskellä elämää. Bardy, A., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Helsinki: Like: Kiasma. 45.

Poikonen, H. 2017. Tanssijan aivot kehittyvät ainutlaatuisella tavalla. Helsingin yliopisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.8.2019. Saatavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/tanssijan-aivot-kehittyvat-ainutlaatuisella-tavalla> [viitattu 26.10.2019].

Puusa, A. 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa: Puusa, A., Juuti, P. (toim.) 2011. Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. JTO –johtamistaidon opisto, 79.

Rinta-Panttila, K. 2007. Kokemus arvokkuudesta. Teoksessa: Taide keskellä elämää. Bardy, A., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) Helsinki: Like – Kiasma, 49.

Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino.

Salo-Chydenius, S. 2017. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.12.2017. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat> [viitattu 18.3.2021].

Siljamäki, M. 2003. Tanssin oppiminen – enemmän kuin askelia. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 211–216.

Stammeier, J., Wiksten, A. & Aittoniemi, O. 2019. Onko stressiä? Näillä illuusioäänillä se tutkitusti vähenee – kokeile itse. Yle. Verkkolehti. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/11/23/onko-stressia-nailla-illuusioaanilla-se-tutkitusti-vahenee-kokeile-itse> [viitattu 23.4.2021].

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. WWW-dokumentti. Päivitetty 23.10.2019. Saatavissa:

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 23.10.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Hyvinvointi- ja terveyserot. Työllisyys. WWW-dokumentti. Päivitetty 22.5.2019. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys> [viitattu 26.10.2019].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Mielenterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys> [viitattu 26.3.2021].

Timonen, R. 2018. ”Tanssi on mun mielenterveyslääke” Tanssin vaikutus ihmisen mieleen. Oulun ammattikorkeakoulu. Tanssinopettajan Tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143688/Timonen\\_Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/143688/Timonen_Rosa.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 28.10.2019].

Turkka, I. & Turkka, V. 2008. Icehearts. Joukkue kasvun tukena. Jyväskylä: PS-kustannus.

UKK-instituutti. 2021. Liikkumisen vaikutukset. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.3.2021. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/> [viitattu 22.3.2021].

Väestöliitto. s. a. Kosketuksen merkityksestä. WWW-dokumentti. Saatavissa [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/pienten\\_lasten\\_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/lapsen-itsetyydytys-tai-unnutus/kosketuksen-merkityksesta/) [viitattu 26.10.2019].

Väisänen, S. 2019. Liikunta nostaa mielialaa, parantaa stressinsietokykyä ja jopa lievittää masennusta. Lajiksi sopii mikä tahansa, kunhan se tuntuu itsestä hyvältä. *Apu Terveys*. WWW-dokumentti. Päivitetty 12.3.2019. Saatavissa: <https://www.terve.fi/artikkelit/liikunta-ja-mieliala> [viitattu 22.3.2021].

Vihanta, A. 2013. Syrjäytynyt nuori vai syrjäytetty? Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 5.9.2013. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-6814769> [viitattu 27.10.2019].

Wicström, M. 2014. Lapsia liukkaalla jäällä. Kasvattajaseura Iceheartsin tarina. Helsinki: Aurinko kustannus.

World Health Organization. 2019. Who we are. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> [viitattu 23.10.2019].

Ylönen, M. 2003. Kulttuuri luo tanssia – tanssi luo kulttuuria. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P., Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Helsinki: WSOY. 201–306.

## Teemahaastattelu - Haastattelurunko

Tutkimuskysymys: "Millainen merkitys tanssillisella toiminnalla on työn ja koulutuksen ulkopuolella oleville nuorille?"

### Teema 1 – toiminta tanssityöpajoilla ja sen merkitys arkeen

- Monta kertaa olet käynyt tanssipajalla?
- Millainen on aiempi suhteesi tanssiin?
  - o Oletko tanssinut aiemmin?
  - o Millaisesta tanssista pidät?
  - o Miksi tykkäät juuri siitä?
- Mitä kautta olet päätenyt tanssityöpajaan?
  - o Mitä kautta olet päätenyt toimintatyöpajaan?
- Millaisilla ajatuksilla lähdit mukaan tanssityöpajaan?
  - o Miksi?
  - o Miltä toiminnan aloittaminen tuntui?
  - o Miksi?
  - o Millaisia harjoitteita teillä oli?
- Onko elämäsi muuttunut tanssitoiminnan aikana?
  - o Miten?
  - o Onko arki näyttänyt erilaisena?
  - o Miten?
- Oletko oppinut jotakin tanssitoiminnassa mukana ollessasi?
  - o Mitä?
  - o Mitä se merkitsee sinulle?

Bonus: Miksi et ole ollut enää toiminnassa mukana?

### Teema 2 – tanssin merkitys ystävyssuhteisiin, kehoon ja omakuvaan

- Millaisia tunteita tanssin parissa on tullut?
  - o Oletko voinut purkaa ajatuksiasi tanssin avulla?
  - o Miten?

- Oletko päässyt ns. Flow-tilaan?
- Jos olet, miltä se tuntui?
- Oletko tutustunut tanssitoiminnan kautta uusiin ihmisiin?
  - Oletko saanut jopa uusia kavereita?
  - Millainen ryhmähenki teillä on ollut?
  - Miten se vaikuttaa kokemuksiin tanssitoiminnasta?
- Miten tanssi on vaikuttanut kehoosi?
  - Onko se vaikuttanut omakuvaasi?
  - Millä tavalla?
- Millainen merkitys tanssilla on mielestäsi ollut Huuman/tanssitoiminnan aikana?

### **Teema 3 - Tanssin merkitys elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin**

- Millainen oli elämäntilanteesi aloittaessasi toiminnan tanssipajoilla? Arvioi asteikolla (1=erittäin heikko 10= erittäin hyvä)

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Perustele miksi valitsit asteikolta valitsemasi numeron

- Millainen elämäntilanteesi on nyt tanssipajatoiminnan päätyttyä?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Perustele miksi valitsit asteikolta valitsemasi numeron

- Miten koit hyvinvointiasi ennen pajoja, entä nyt?

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

---

Perustele miksi valitsit asteikolta valitsemasi numeron

- Mitä muuta haluat sanoa?