

TERAPIAA JA  
HYVINVOINTIA  
TUKEVA  
TILASUUNNITELMA

LAB-ammattikorkeakoulu  
Muotoiluinstituutti  
Muotoilija (AMK)  
Sisustusarkkitehtuuri  
Opinnäytetyö

Anne Sauna-aho  
Kevät 2022

## Terapiaa ja hyvinvointia tukeva tilasuunnitelma

LAB-ammattikorkeakoulu  
Muotoiluinstituutti  
Muotoilija (AMK)  
Sisustusarkkitehtuuri  
Opinnäytetyö  
100 sivua

Anne Sauna-aho  
Kevät 2022

## tiivistelmä

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, millä tilasuunnittelun keinoilla voidaan tukea terapia-asiakkaan hyvinvointia ja terapia-prosessia. Työ tehtiin laillistetulle psykologille, joka suunnittelee oman toimipisteen avaamista. Tietoperustassa perehdyttiin eri elementteihin, jotka vaikuttavat tilan kokemiseen, sekä terapiaprosessiin sisustusarkkitehtuurin näkökulmasta. Kiinnostuksen kohteina olivat erityisesti ihmiseen tiedostamattomasti vaikuttavat tekijät. Miten ihmisen evoluution tai oman kokemuksen kautta sisäistetyt tunteet ja käyttäytymismallit vaikuttavat havainnointiin?

Tutkimuksen pohjana olivat tieteelliset ja ammatilliset kirjat ja artikkelit, sekä alaan liittyvät verkkojulkaisut. Lisäksi opinnäytetyön aikana suoritettiin neljä teemahaastattelua. Haastatteluiden avulla pyrittiin selvittämään syvemmin terapia-asiakkaiden kokemuksia ja tuntemuksia terapiatiloista. Työn aikana psykologin kanssa käytiin vapaamuotoisia keskusteluja, joiden avulla kartoitettiin terapiatilojen tarpeita ja kehitettiin yhteistä käsitystä tilasuunnitelmasta.

Lopullisessa tilasuunnitelmassa on pyritty ottamaan huomioon tietoperusta, haastattelut ja psykologin toiveet sekä tavoitteet tilalle. Tilasuunnitelma koostuu odotustilasta, yksilöterapiatilasta sekä ryhmäterapiatilasta, joka toimii myös joogastudiona.

## avainsanat

terapia, terapiatila, terapian tukeminen, tilan kokeminen, tilan havainnointi, hyvinvointi, joogastudio

## Interior concept supporting therapy process and well-being

LAB University of Applied Sciences  
Institute of Design  
Degree Programme in Design  
Interior Architecture  
Bachelor's Thesis  
100 pages

Anne Sauna-aho  
Spring 2022

## abstract

The aim of this thesis was to determine which means of spatial planning can be used to support the therapy process and the well-being of therapy clients. The work was conducted for a licensed psychologist, who is planning to open her own reception. The research literature focused on the various elements which affect the spatial experience, as well as the elements affecting the therapy process from the perspective of interior architecture. The research literature also focused on factors which affect humans unconsciously. How do internalized emotions and patterns of behavior affect spatial perception?

The study is based on four interviews, published journals, industry textbooks and online publications related to the industry. The aim of the interviews was to have a deeper understanding of the experience of therapy clients in therapy facilities. Throughout the process, informal discussions also took place with the psychologist. Through these discussions, the needs of the therapy facilities were mapped out and a common consensus regarding the spatial plan was developed.

The final interior concept considers the research literature, the interviews, and the psychologist's wishes and goals for the facilities. The interior concept consists of a waiting hall, a therapy room, and a group therapy room. The group therapy room also serves as a yoga studio.

## keywords

therapy, therapy facilities, supporting the therapy process, spatial experience, spatial perception, well-being, yoga studio



# SISÄLLYS

## alustus

## teoriaosuus

## tilasuunnitelma

1. JOHDANTO	1	2. TILAN KOKEMINEN	5	5. SUUNNITELUPROSESSI	39
1.1. Työn aihe	2	2.1. Moniaistisuus	6	5.1. Suunnitelman sisältö & rajaus	40
1.2. Tavoitteet & rajaus	2	2.2. Värien havainnointi	10	5.2. Sijainti	41
1.3. Kohdeyritys	3	2.3. Materiaalit	14	5.3. Pohjaratkaisut	42
1.4. Tutkimusperusta & tiedonhankinta	3	2.4. Tilan valaistus	15	5.4. Kulkukaaviot	49
1.5. Keskeiset käsitteet	4	2.5. Tilan akustiikka	18	5.5. Alustavat moodboardit	50
		2.6. Yhteys luontoon	19	5.6. Pintamateriaalien ideointi	52
		2.7. Kaarien miellyttävyys	22	5.7. Kalusteet	53
		3. YKSILÖTERAPIATILA	24	5.8. Sisustus	56
		3.1. Ensivaikutelma	25	5.9. Valaistus	60
		3.2. Turvallisuuden tunne	26	5.10. Kaaret tilassa	61
		3.3. Katsekontakti & istumajärjestys	27	5.11. Joogatarvikkeet & säilytyskalusteet	62
		3.4. Terapiatilan kalusteet	30	6. TILASUUNNITELMA	63
		3.5. Estetiikka terapiatilassa	31	6.1. Mittapohjapiirros	64
		4. MUUT TILAT	34	6.2. Pintamateriaalit	65
		4.1. Ryhmäterapiatila	35	6.3. Säilytyskalusteet	69
		4.2. Joogastudio	36	6.4. Kalustekokonaisuudet	71
		4.3. Odotustila	37	6.5. Valaistus & muu elektroniikka	81
		4.4. Etäterapia	38	6.6. Akustiikka	84
				6.7. Arkkitehtoniset yksityiskohdat	85
				6.8. Visualisoinnit	87
				7. ARVIOINTI	93
				LÄHTEET	95
				LIITTEET	101

# 1

# JOHDANTO

1.1. työn aihe

1.2. tavoitteet & rajaus

1.3. kohdeyritys

1.4. tutkimusperusta & tiedonhankinta

1.5. keskeiset käsitteet

## 1.1. työn aihe

Tässä opinnäytetyössä tehdään tilasuunnitelma terapia- ja hyvinvointipalveluita tarjoavalle yrittäjälle. Työssä tutkitaan keinoja, miten tilan eri elementit voivat vaikuttaa ihmiseen hyvinvointia tukevasti, erityisesti huomioon ottaen terapiatilanne.

Mielenterveysongelmat vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Ympäristöllä on myös vaikutusta hyvinvointiin ja se voi vaikeuttaa tai edistää mielenterveysongelmista toipumista tai niiden kanssa elämistä. Huonosti voiva ihminen on erityisen herkkä ympäristölleen (Dijkstra ym. 2008, 268; Reilly 2017.)

Mielenterveyspalveluille on kasvavaa tarvetta. Muun muassa pandemia-aika, sosiaalisen median kasvu, töiden paine ja kaupungistuminen ovat tutkitusti lisänneet masentuneisuutta ja mielenterveysongelmia viime vuosina. (Mäkinen 2019; WGSN Interiors Team 2021 a.)

Kohdeyrityksen yrittäjällä ei ole vielä olemassa olevaa tilaa, joten tilasuunnitelma tulee olemaan konseptitasoinen.

## 1.2. tavoitteet & raja

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella hyvinvointia edistävää ja terapiapalveluita tukevaa tilasuunnitelmaa. Tilasuunnitelma rajataan kolmeen tilaan. Nämä ovat yksilöterapiatila, ryhmäterapia-/ joogatila sekä odotustila, johon on liitettynä eteistila ja avokeittiö.

Opinnäytetyön laajuuden vuoksi kirjallisuusuudessa ja haastatteluissa keskitytään vahvasti yksilöterapiatiloihin. Tämä tulee heijastumaan myös suunnitelmaprosessiin ja valmiiseen tilasuunnitelmaan.

Tilasuunnitelmasta on jätetty pois hygieniatilat sekä mahdolliset työntekijöiden tauko- ja toimistotilat. Myöskään avokeittiön suunnittelua ei ole viimeistely. Tutkimus keskittyy asiakkaan kokemukseen

terapiatiloissa. Suunnitelmasta on siis jätetty pois alueet, joissa asiakas ei vietä lainkaan aikaa tai hyvin vähän.

Tilasuunnittelussa otetaan huomioon teoriaosuuden lisäksi yrittäjä ja hänen toiveensa yrityksen tiloille. Koska tilasuunnitelma on vielä konseptitasoinen, varsinaista budjettia tilasuunnitelmalle ei ole. Mahdollisuuksien mukaan päätöksissä otetaan huomioon ratkaisujen ekologisuus ja edullisuus.

Henkilökohtaisena tavoitteenani opinnäytetyössä on soveltaa opiskeluiden aikana oppimiani työkaluja kokonaisvaltaisesti prosessin aikana. Tavoitteena on tehdä ammattimainen tilasuunnitelma tarvittavine piirustuksineen ja suunnitelmineen.

## 1.3. kohdeyritys

Tilasuunnitelma tehdään hyvinvointiyritykselle, joka tarjoaa terapiapalveluita. Yrityksen kohderyhmänä ovat työikäiset aikuiset, jotka ovat kärsineet pitkäaikaisista sairauksista, stressistä tai kivun aiheuttamasta työkyvyn menetyksestä. Pääasiallisina kuntoutusmuotoina toimivat yksilöterapia, ryhmäterapia sekä ryhmämuotoiset harraste- ja liikuntatunnit. (Sauna-aho 2021–2022.)

Tavoitteet yritykselle: avoimuus, tavoitettavuus, helposti lähestyttävä, yritys ilman hierarkkista rakennetta. (Sauna-aho 2021–2022.)

## 1.4. tutkimusperusta & tiedonhankinta

Tutkimusperusta rakentuu kirjallisuustutkimuksesta sekä neljästä haastattelusta. Kirjallisuus koostuu suurimmaksi osaksi tutkimusartikkeleista. Lisäksi lähteinä on käytetty aiheeseen liittyvää kirjallisuutta sekä verkkolähteitä.

Monessa kirjallisuuslähteessä tutkitaan esimerkiksi miten erilaiset tilat vaikuttavat asiakkaisiin. Tutkimukset on tehty tietyntal- taisessa kontekstissa, rajoitetussa tilassa, missä tutkitaan tietyn asian vaikutusta asiakkaaseen tai terapian onnistumiseen. Haastatteluiden avulla pyritään ymmärtämään paremmin minkälaisia terapiatilat ovat käytännössä. Asiakkaat ovat oman kokemuksensa parhaita arvioijia ja he

ovat avainasemassa terapiaprosessin kehityksessä (Henkelman & Paulson 2006; Reilly 2017).

Haastattelut suoritetaan teemahaastatteluina. Haastattelun teemat löytyvät liitteestä 1. Kaksi haastateltavista on käynyt tai käy tällä hetkellä säännöllisesti yksilöterapiassa, kolmas haastateltava on toiminut musiikkiterapeuttina erityistarpeita omaaville lapsille ja nuorille sekä neljäs toimii tällä hetkellä psykologina työikäisille aikuisille ja on käynyt itse aikaisemmin psykologin vastaanotolla säännöllisesti. Haastatteluihin viitataan opinnäytetyössä anonymisti.

## 1.5. keskeiset käsitteet

Ammattinimikkeet **psykologi**, **psykiatri**, **psykoterapeutti** ja **terapeutti** harjoittavat kaikki jollain tavalla ihmiseen hyvinvointiin liittyviä töitä. Osa työtehtävistä voi olla päällekkäisiäkin. Tästä syystä niitä voi olla haastavaa erottaa toisistaan.

Opinnäytetyössä käytetään pääasiassa käsitettä psykologi puhuttaessa terapiaa harjoittavasta ammattihenkilöstä. Asiakasyrittäjä on itse psykologi. Joissain tapauksissa liittyen kirjallisuuslähteiden lukemiseen, ammattinimikkeitä psykologi ja terapeutti on käsitelty synonyymeinä. Selventääkseen ammattinimikkeiden eroja, käydään seuraavaksi psykologin lisäksi myös muut edellä mainitut ammattinimikkeet tässä läpi.

**Psykologi** auttaa ihmisiä mielen ja käyttäytymisen asiantuntijan roolissa keskusteluiden ja erilaisten terapiamenetelmien avulla. Valvira myöntää oikeuden toimia

laillistettuna terveydenhuollon ammattihenkilönä. (Mehiläinen a; Valvira 2022.)

**Psykiatri** on erikoistunut mielenterveydellisiin ongelmiin. Psykiatri on koulutukseltaan lääkäri ja täten voi tarvittaessa tehdä diagnooseja ja aloittaa lääkahoitoja. Vain Valviran kautta laillistetut psykiatrit voivat toimia terveydenhuollon ammattihenkilönä. (Mehiläinen b; Valvira 2022.)

**Psykoterapeutti** auttaa asiakkaita psyykkisissä haasteissa tietyn koulukunnan psykologian menetelmin. Psykoterapeutti on koulutukseltaan esimerkiksi psykologi, sairaanhoitaja tai lääkäri, jolla on psykoterapeutin lisäkoulutus. Valvira myöntää oikeuden käyttää nimikesuojattua ammattinimikettä. (Mehiläinen c; Valvira 2022.)

**Terapeutti** ei ole suojattu nimike. Valviralla on kuusi terapeuttinimikettä valvonnan

alla. Muuten kuka tahansa voi tehdä töitä terapeutina. (Valvira 2022.)

Opinnäytetyössä terapiatilat liittyvät **yksilöterapiaan** sekä **ryhmäterapiaan**.

**Yksilöterapiassa** terapia-asiakas keskustele kahden kesken alan ammattilaisen kanssa häntä vaivaavista mielenterveyden tai omaan hyvinvointiin liittyvistä haasteista. Haasteita hoidetaan psykologisin menetelmin. (Terapiatalo Noste 2022a.)

**Ryhmäterapiassa** ryhmä asiakkaita käy alan ammattilaisen ohjaamana yhdessä läpi heidän mielenterveyteensä ja käyttäytymiseensä liittyviä haasteita. Ryhmäterapiassa saa vertaistukea ja se voi kehittää ryhmässä toimimisen taitoja. (Terapiatalo Noste 2022b.)

# 2

## TILAN KOKEMINEN

- 2.1. moniaistisuus
- 2.2. värien havainnointi
- 2.3. materiaalit
- 2.4. tilan valaistus
- 2.5. tilan akustiikka
- 2.6. yhteys luontoon
- 2.7. kaarien miellyttävyys



Kuva 1. (Unsplash 2017)

## 2.1. moniaistisuus

Ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa aisteillaan. Aistit havainnoivat ympäristöä ja luovat kokemuksensa siitä. (Dijkstra ym. 2008, 268; Pallasmaa 2017, 94; Reilly 2017; O’Gara 2019.)

Noel Arnaudin sanoin: ”Olen tila jossa olen.” Ympäristö vaikuttaa ihmisen minuuteen, olotilaan ja käytökseen. (Pallasmaa 2016,50.)

Sukupolvesta toiseen toistuvat kokemukset ovat kehittäneet ihmisen alkukantaisia tarpeita ja aistikykyjä. Nykyarkkitehtuuri keskittyy suurilta osin tyydyttämään

visuaaliset tarpeet, mutta usein unohtaa kokonaisvaltaisen aistihavainnoinnin. Moniaistisuuden puute voi aiheuttaa vieraantumista tilasta. Ihminen tuntee olevansa irrallinen minuudessaan. (Pallasmaa 2016, 12, 32, 47.) Tilojen tulisi osallistaa moniaistisesti, jotta tilaan koetaan syvempi yhteys (O’Gara 2019).

Aivot yhdistävät aistihavainnoista saadun tiedon. Aistit toimivat limittäin ja tukevat muiden aistien havaintoja. Havainnointi voi olla tiedostettua tai tiedostamatonta. (Corporate Design Interiors 2019; O’Gara 2019.)

## näköaisti

Pallasmaa (2016, 35,37) kirjoittaa siitä, miten katse tutkii ympäristöä kaukaa. Näköaisti on yhteydessä muihin aisteihin ja ikään kuin aistii samankaltaisia tunteuksia, kuin muut aistit. Katse havainnoi pintoja ja muotoja. Ihminen saa mielikuvan materiaalien tunnusta jo ennen kuin iho koskee niitä. Katse tekee sen etäisyyden päästä.

Tilasuunnitelmaa tehdessä, näköaistin huomioonottaminen on selkeintä. Siihen liittyvät värit, valaistus, muodot ja luonnon eri elementit. Suositeltavaa on välttää kaaottisia pohjaratkaisuja tai liiallista tavarantäydennystä. (Corporate Design Interiors 2019.)

Näköaisti on löyhemmin kiinni tunteissa verrattuna muihin aisteihin. Ihminen sulkee usein silmänsä esimerkiksi nauttiessaan hyvästä suupalasta. Silmien sulkeutuessa, muut aistit saavat enemmän huomiota. (Pallasmaa 2016, 37.)

Suunnittelussa kannattaa välttää keskittymistä pelkästään näköaistiin vaikuttaviin elementteihin. Tila koetaan kokonaisvaltaisena kehollisena ja henkisenä kokemuksena (Pallasmaa 2017, 98). Moniaistisuuden puute kokemuksena voi tuntua tyhjältä.

## kuuloaisti

Ääni toimii ihmisiä ja tilaa yhdistävänä tekijänä. Kimpoavat ääniaallot ovat suorassa vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa. Ääni auttaa näköaistin ja kosketusaistin lisäksi havainnoimaan tilan kokoa ja ymmärtämään sen mittakaavaa. (Pallasmaa 2016, 39–40.)

Nyky-yhteiskunnassa ja kaupunkimiljöössä ihminen altistuu äänimaailmalle, joka ylikuormittaa kuulojärjestelmää. Ihminen ei ole koko ajan edes tietoinen siinä hetkessä, miten ääni saattaa vaikuttaa. Ihmisen kyky havainnoida ja tunkea tilaa vaikeutuu. (Westman & Walters 1981, 291–299; Pallasmaa 2016, 39.)

Kuulojärjestelmä on sidoksissa fysiologisiin reaktioihin. Ääniärsykkeiden ylikuormitus voi aiheuttaa ahdistuneisuutta ja jopa huimausta. Äkilliset äänet koetaan helposti epämiellyttävänä ja ne häiritsevät

keskittymistä. Äänet voivat lisäksi vaikuttaa luovuuteen, reagointikykyyn sekä motivaatioon. Esimerkiksi musiikki voi tukea tehokkuutta ja positiivista asennetta työtä kohtaan. (Westman & Walters 1981, 291–299; Corporate Design Interiors 2019.) Häiritseviä ääniärsykeitä voi lieventää sisustusarkkitehtuurin avulla ottamalla huomioon ympäristön, tilojen ja kalusteiden vaikutuksen akustiikkaan (Westman & Walters 1981, 293, 299).

Myös hiljaisuudella voi olla iso vaikutus aistikokemukseen. Hiljaisuudessa ihminen on paikoillaan tilassa ja ulkoisen maailman äänet ovat vaimenneet. Ihminen huomioi vain tilan ja itsensä. (Pallasmaa 2016, 41.)

Kappaleessa 2.5. käsitellään lisää hyvän akustiikan vaikutusta terapiaan.





Kuva 2. (Unsplash 2018)

## tuntoaisti

Iho on ihmisen vanhin elin, mutta muotoilu on pitkälti jättänyt huomioimatta sen evoluution antamat mahdollisuudet ja hyödyt. Iho on kosketuksessa materiaaleihin ja kykenee tuntemaan kappaleen painon sekä ympäristön lämpötilan. (Pallasmaa 2016, 45.)

Tilasuunnittelussa tulee ottaa huomioon materiaalit ja miltä ne tuntuvat ihoa vasten (Corporate Design Interiors 2019). Erityisen huomion kohteena ovat pinnat, jotka ovat usein kosketuksissa ihon kanssa. Lisäksi on otettava huomioon myös pinnat, jotka vain silmä näkee ja havainnoi sekä pinnat, jotka vaikuttavat akustiikkaan.

Myös lämpötila ja ilmankoostumuksen havainnointi on osa tuntoaistijärjestelmää. Ilmanlaadulla ja huoneen lämpötilalla on merkitystä hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Lämpötilaa säätelämällä voidaan vaikuttaa motivaatioon. Kuiva huoneilma voi aiheuttaa myös hengitystieongelmia. (Corporate Design Interiors 2019; Lehmuskoski 2019.)

## hajuaisti

Myös tuoksujen suunnittelu on jäänyt vähälle huomiolle nykyarkkitehtuurissa, joka on usein anonyymia ja elotonta. Lasirakennus ei tuoksu. (Pallasmaa 2016, 44.)

Hajuaisti liittyy vahvasti muistoihin ja aiemmin opittuun. Tuoksujen avulla voidaan vaikuttaa mielentilaan, motivaatioon ja päätöksentekokykyyn. Tuoksut, jotka yhdistetään energisyyteen tai rauhoittumiseen johtavat korkeampaan fyysiseen ja henkiseen suorituskykyyn sekä ahdistuksen lievittämiseen. (Dijkstra ym. 2008, 268; Sugiyama ym. 2015, 8–9; Pallasmaa 2016, 42–43; Beyda 2021.)

Tuttu tuoksu aina samassa paikassa luo tietyn tunnetilan ja alkaa muokkaamaan käyttäytymistä (Fedele 2015; Sugiyama ym. 2015, 8–9; Beyda 2021). A. S. Parkes ja H. M. Bruce ovat kokeissaan osoittaneet, että kemialliset säätelijät, kuten tuoksuvat yhdisteet, toimivat suoraan muiden organismien kemian kanssa ehdollistaen käyttäytymistä (Pallasmaa 2017, 10).

Tuoksujen avulla voidaan luoda emotionaalisia siteitä paikkoihin ja yrityksiin.

Tuoksut vahvistavat tunnesidettä yritykseen ja voivat olla osa yrityksen brändiä. Brändimaailmassa tuoksua käytetään vahvemmin hyödyksi kuin arkkitehtuurissa. (Fedele 2015; Beyda 2021.)

Tuoksun suunnittelussa on otettava huomioon muun muassa kohderyhmä, tilan muut suunnittelu-elementit, kuten värit ja materiaalit, sekä brändi ja sen sanoma. Haasteena suunnittelussa on, että tuoksuihin liittyvät muistot ovat henkilökohtaisia. Ihmisillä on lukematon määrä eri muistoja, joihin liittyy eri tuoksua. Voidaan kuitenkin tehdä joitain yleistyksiä, joihin vaikuttavat kulttuuriset ja maantieteelliset erot. Esi-merkiksi länsimaissa sitrustuoksut koetaan yleensä raikkaina ja iloisina. Laventeli koetaan rauhoittavana. (Fedele 2015; Sugiyama ym. 2015, 8–9; Corporate Design Interiors 2019; Beyda 2021.)

Tuoksujen käyttämisessä julkisissa tiloissa täytyy ottaa huomioon hajusteyliherkät henkilöt (Allergia-, Iho- ja Astmaliiitto 2020). Tästä syystä erityisiä tilatuoksua ei välttämättä kannata käyttää. Haastatellut kertoivat, että heidän käymissään terapiatiloissa ei ole ollut mitään erityistä tuoksua.

## makuaisti

Makuaisti on yhteydessä muihin aisteihin. Kuten silmä tuntee materiaalin pinnan, tietyt värit saattavat herättää oraalisia tunteita. (Pallasmaa 2016, 46.) Makujen kuvailusanastoa käytetään usein puhuttaessa asioista, joita ei edes suuhun pistetä. Sää voi olla kirpeä ja tilanne herkullinen. Pallasmaa (2016, 46) kirjoittaa miten ihmisen kokemukset aistien kautta saavat alkunsa suusta. Ihmisellä on ehkä tukahdettukin halu koskettaa kielellä asioita. Tämän pienet lapset vielä osaavat. He käyttävät suutaan muiden aistien kanssa tutkiessaan maailmaa.

Yrityksen tilasuunnittelussa makuaistikokemukset voidaan toteuttaa esimerkiksi erilaisten tarjoiltavien kautta. Toimistoissa voi luoda erillisiä tiloja ja alueita, jotka on tarkoitettu taukojen pitämiseen. Työn lomassa tauoilla usein juodaan kahvia tai syödään välipalaa. (Corporate Design Interiors 2019.)

Haastatteluissa tuli esiin, että terapiassa tai terapiatiloissa on ollut esimerkiksi kahvitarjoilu, suklaakaramellikulho tai juhla-ajanjaksoihin liittyviä vappumunki- tai joulupiparitarjoiluja. Myös terapian päättämistä on saatettu juhlistaa pullakahvilla.



Kuva 3. (Unsplash 2019)

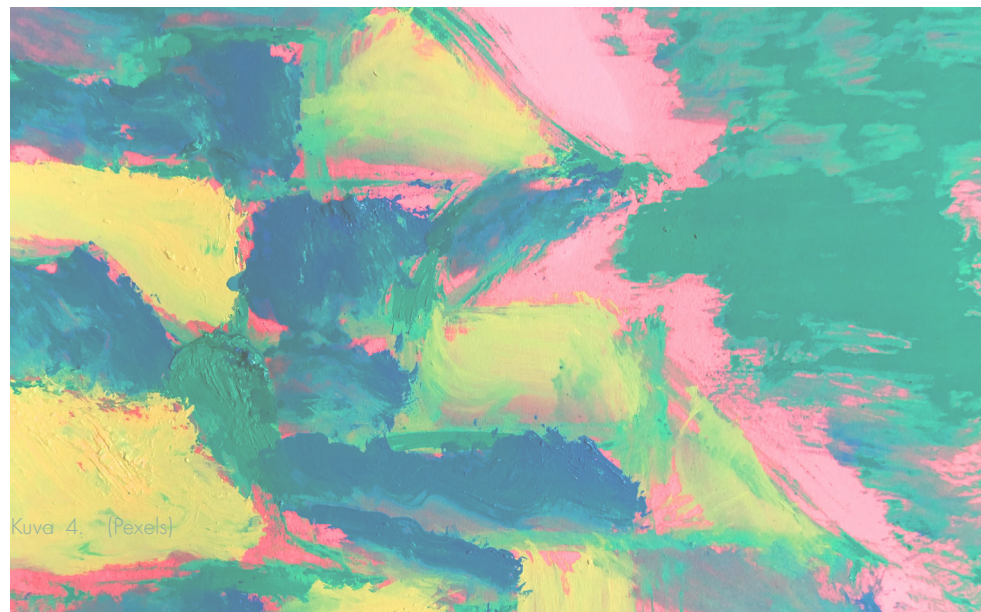
## ruumiin aisti

Pallasmaa (2016, 47–51; 2017, 44) puhuu moniaistisuudesta lisäten viiteen perusaistiin ruumiin aistin, joka sisältää muun muassa orientaation, painovoiman, tasapainon, liikkeen, keston, jatkuvuuden, mittakaavan sekä valaistuksen. Esimerkiksi pyöräilyssä kerran opittu liike säilyy kehossa, vaikka ihminen ei sitä toimintoa aktiivisesti käyttäisikään.

## aistien kulttuurisidonnaisuus

Aistit ja niiden käyttöaktiivisuus ovat myös kulttuurisidonnaisia. Esimerkiksi eri kulttuurit osoittavat yhteisöllisyyttä kosketuksella. Länsimaissa kosketus on yksityisempää ja tarkoitettu usein vain puolisolle ja lapsille. (Pallasmaa 2017, 20.)

## 2.2. värien havainnointi



Kuva 4. (Pexels)

Värit toimivat esteettisenä elementtinä tilassa ja taiteessa. Väreillä on käytännöllisyyttä ja turvallisuutta tukevia tehtäviä. Värit jäsentävät tilaa ja niiden avulla voidaan erottaa tai yhdistää tilassa eri elementtejä ja toimintoja. Värit voivat synnyttää ihmisissä miellelyhtymiä ja tunteita, motivoida ja vaikuttaa jopa fyysiseen hyvinvointiin. Tilaa suunniteltaessa on tärkeää ottaa huomioon käytetyt värit, miten ne toimivat tilassa ja tukevat tilan tarkoitusta ja tilan käyttäjiä. (Corporate Design Interiors 2019; Amkil 2021, 144, 253–260.)



## tilan havainnointi

Värien havaitsemiseen vaikuttavat muun muassa katsomisetaisyys, kohteen koko, värien vaikutus toisiinsa, värien kylläisyys, tilan valaistus sekä käytetty materiaali. (Arnkil 2021, 59, 146–149, 242–249.)

Katsomisetaisyydellä ja kohteen koolla on erityisesti vaikutusta erilaisissa liikennemerkkeissä. Värit voivat muuttua, kun etäisyyttä kohteeseen tulee tarpeeksi. Värit voivat myös näyttäytyä eri tavalla ympäröivien värien vaikutuksesta. Merkkien havainnointi vaikeutuu, mikäli värien vaikutusta ei oteta huomioon. (Arnkil 2021, 146–149, 242–249.)

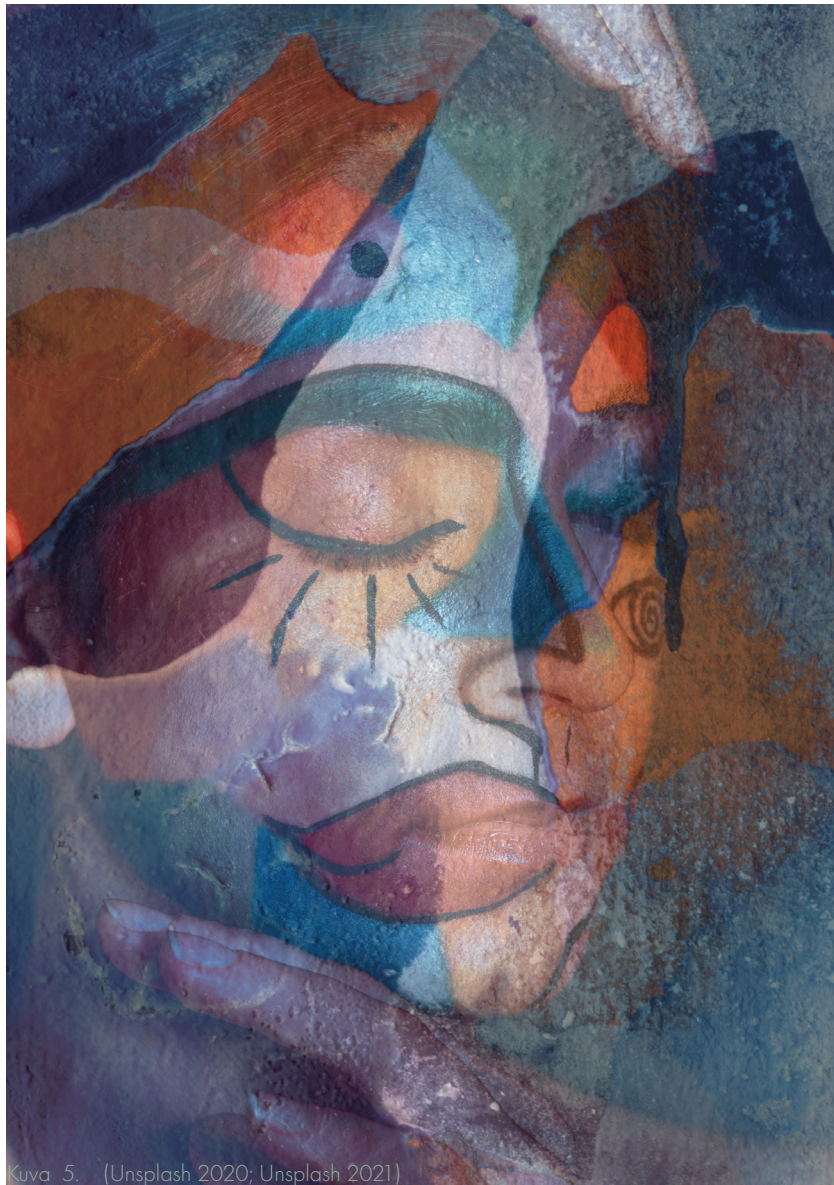
Myös tiloissa värit sekoittuvat toisiinsa valon heijastaessa väripintaa toiselle väripinnalle. Tästä syystä sijoitettaessa väri ympäristöön, sen luonne voi muuttua näytemalliin verrattuna. (Arnkil 2021, 250.)

Tilan tuntu saa vaikutteita enemmän värin vaaleudesta ja tummuudesta, kuin tietystä

värisävystä (Tofle ym. 2004, 4). Tummat ja voimakkaat värit pienentävät tilaa, kun taas vaaleat tekevät siitä avaramman tuntuisen. Tällä tavoin voi korostaa esimerkiksi tilan massiivisuutta tai pyrkiä keventämään kokonaisilmettä. (Arnkil 2021, 250–251.)

Tilan tuntuun vaikuttaa lisäksi valaistus ja sen luomat varjot ja valoalueet (Tofle ym. 2004, 4). Vaaleissa esineissä varjojen muodostus ja esineen muodot havainnoidaan selkeämmin, kuin tummissa esineissä. Valaistus myös vaikuttaa värien havainnointiin ja kuinka vaaleina tai tummina, haaleina tai kylläisinä, me ne näemme. (Arnkil 2021, 56, 252–253.) Valaistuksesta lisää kappaleessa 2.4.

Käytetty materiaali, sen tekstuuri, kiiltoaste, läpikuultavuus, kuviointi ja muut ominaisuudet, vaikuttavat myös siihen, miten väri havaitaan. Myös väri vaikuttaa puolestaan siihen, miten materiaali havaitaan. (Arnkil 2021, 59, 120.)



Kuva 5. (Unsplash 2020; Unsplash 2021)

## mieli & keho

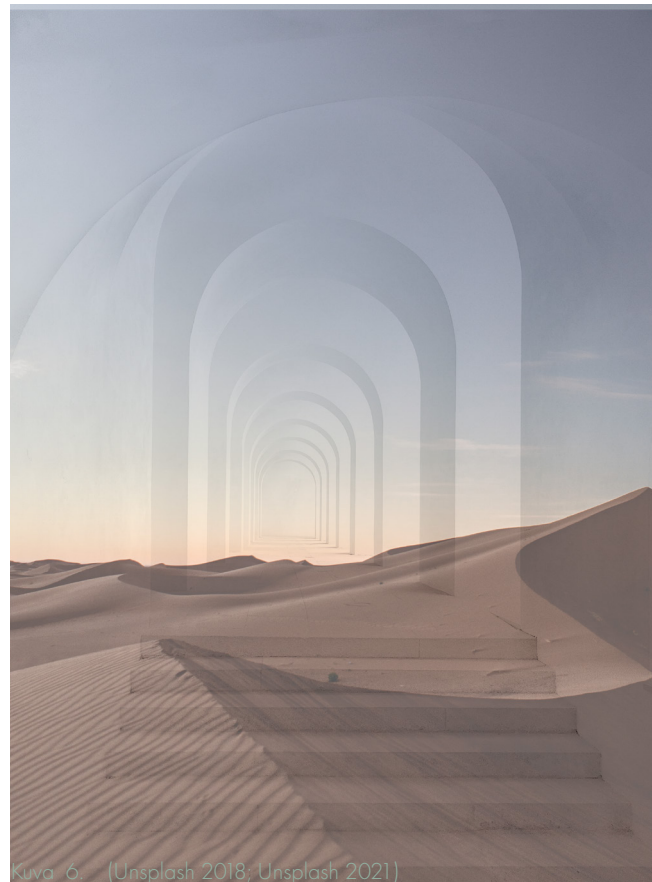
Värit voivat herättää tunteita ja mielleyhtymiä (Arnkil 2021, 260). Vaaleat, erityisesti vaalean vihreä ja sininen, sekä neutraalit sävyt, mielletään rauhallisiksi ja rentouttaviksi tilaväreiksi (DeAngelis 2017; Davies 2018; Kilikita 2020). Michels ym. (2021, 1–8) nostavat esiin kysymyksen, onko vihreä väri rauhoittava itsessään, vai siksi, että se yhdistetään vahvasti luontoon. Tofle ym. (2004, 4) myös toteavat, että tiettyjen värien käytöllä ei ole todettu suoraa vaikutusta terveyteen liittyvien hoitojen onnistumiseen. Tilat eivät ole aktiivisia tai rauhoittavia vain tietyn väriytyksen vuoksi. Arnkil (2021, 264–267) kirjoittaa, että värin kylläisyysasteella on suurempi vaikutus värin rauhoittavaan tai kiihottavaan vaikutukseen, kuin sen sävyllä. Voimakkaat ja kylläiset värit kiihottavat mieltä ja kehoa. Ne dominoivat ja saatetaan kokea hyökkäävinä. Vaimeat ja haaleat värit rauhoittavat ja ne koetaan miellyttävämpinä.

Suunniteltaessa värikokonaisuutta tavoitellaan usein harmonista lopputulosta. Harmoniseen värikokonaisuuteen yhdistetään yleensä positiivisia merkityksiä, kuten rauha ja miellyttävyys. (Arnkil 2021, 120.) Kuten esteettinen miellyttävyys, myös värin miellyttävyys on henkilökohtaista. Ihmiset ovat yksilöitä ja ihmisen kokemiseen ja

havainnointiin vaikuttavat yksilön persoonallisuus ja omat mieltymykset. Värien kokeminen on myös yhteydessä kulttuurisesti opittuihin assosiaatioihin. (Tofle ym. 2004, 4; Pearson & Wilson 2012, 9; Arnkil 2021, 120, 140.)

Dijkstra ym. (2008, 272–276) havaitsivat omassa tutkimuksessaan, että värien vaikutus testihenkilöihin oli riippuvainen testihenkilöiden mielen tilasta ja terveydestä. Tutkimuksen mukaan henkilöillä, joilla on matala kyky havainnoida tilaa, tilan väriytyksellä oli vaikutusta tilan kokemiseen. Matalaan havainnointikykyyn vaikuttavat esimerkiksi pelkotilat, epävarmuus, ahdistuneisuus sekä sairaus. Tutkimuksessa myös selvisi, että matalan havainnointikykyyn omaavat testihenkilöt kokivat oranssin värin vaikuttavan kiihottumiseen enemmän, kuin vihreän värin vähentävän stressiä. Testihenkilöillä, joilla oli korkea havainnointikyky, oranssia ei koettu energisoivana tai vihreää rauhoittavana.

Värit eivät ainoastaan vaikuta tunteisiin, vaan myös kehoon. Esimerkiksi punainen nostaa hermostollista toimintaa, aineenvaihduntakykyä sekä ruumiinlämpötilaa. Viileät sävyt, vihreät ja siniset, taas laskevat näitä. (Arnkil 2021, 258–261.)



Kuva 6. (Unsplash 2018; Unsplash 2021)

## värit terapiatilassa

Neutraalit sävyt koetaan rauhallisina ja rentouttavina. Väriykseltään täysin neutraali tila voi kuitenkin luoda vieraantuneisuuden tunnetta. Tila ei tuota mitään virikettä mielelle tai anna sidettä aikaan tai paikkaan. Väreillä voidaan vaikuttaa tähän ainakin ennakoivasti vähentäen vieraantuneisuuden oloa. Tämä voi vaikuttaa psyykkisten oireiden matalampaan ilmaantumiseen ja täten myös fyysiseen hyvinvointiin. (Arkil 2021, 260–261.)

Väreihin liittyvissä tutkimuksissa ei ole saatu aina samoja tuloksia. Ihmiset ovat myös yksilöitä, joten tiloja ei pysty suunnittelemaan kaikille sopivaksi. Terapiatilaa suunniteltaessa on kuitenkin tärkeää löytää värejä, jotka nostavat esiin tunteita lämmöstä ja välittämisestä (Pearson & Wilson 2012, 9). Väripaletissa on myös hyvä käyttää luonnosta löydettäviä värejä sekä värejä, jotka raikastavat tilaa (Riberti & Hollick 2021).



## 2.3. materiaalit

Materiaalivalinnat vaikuttavat tilan havainnointiin ja sen luomaan kokemukseen. Pehmeät materiaalit koetaan yleensä rauhallisempina, kuin kovat. Kovat materiaalit voivat tuntua kylmiltä ja steriileiltä. (Corporate Design Interiors 2019; Arnkil 2021; 59, 120.) Eri materiaaleja käyttämällä voidaan lisätä aistikokemuksia.

Erityisesti pandemia-aikana materiaalivalintojen antibakteeriset ominaisuudet ovat tulleet tärkeämmiksi (Kilikita 2020; WGSN Interiors Team 2021 a). Pinnat, joita ihminen koskettaa arjessa, ovat yhteydessä terveyteen ja virusten sekä bakteerien levitykseen. Materiaalit, kuten muovi ja teräs voivat säilyttää tutkimusten mukaan viruksia pinnallaan jopa kolme päivää. Bakteerit, kuten kolibakteeri ja MRSA, voivat säilyä pinnoilla jopa kuukausia. (Taylor & WGSN Interiors Team 2021.)

Monen luonnonmateriaalin on todettu luonnollisesti hylkivän tai estävän bakteerien kasvua. Luonnonmateriaalit ovat yleensä myös kestävämpiä ja ekologisempia kuin tekokuidut. (Kilikita 2019; Taylor & WGSN Interiors Team 2021.)



Kuva 7. (Pexels)

### materiaalit terapiatilassa

Hoito- ja hoivatiloissa on tärkeää luoda yksityisyyttä asiakkaille tilassa, joka on monen eri ihmisen käytössä. Terapiatiloissa asiakkaat eivät välttämättä halua nähdä edellisten asiakkaiden jälkiä. He haluavat pitää tilan mielessään omana turvallisena alueenaan. Jäljet voivat myös luoda mielikuvia siitä, minkälaisia traumoja edellisillä asiakkailla on ollut ja tämä puolestaan voi aiheuttaa ahdistuneisuutta. (Reilly 2017; Davies 2018.) Materiaalivalinnoissa kannattaa ottaa huomioon esimerkiksi, miten helposti materiaalin pinnalle jää sormenjälkiä tai miten helposti samettiin verhoiltuun nojatuoliin jää edellisen asiakkaan istumisen jälki.

Terapiatilat ovat useamman ihmisen käytössä päivittäin. Suurella käyttöasteella olevien pintojen on suositeltavaa olla antibakteerisia (Taylor & WGSN Interiors Team 2021).

Luonnonmateriaaleja arvostetaan ja niiden käyttö on yleistynyt hyvinvointiin keskittyvissä tiloissa. Ne koetaan rauhoittaviksi niiden jäljitellessä luontoa. (Corporate Design Interiors 2019; WGSN Interiors Team 2021 b.)





Kuva 8. (Pexels)

## 2.4. tilan valaistus

Ihminen on evoluution kautta sopeutunut luonnonvaloon. Tänä päivänä ihminen työskentelee ja liikkuu monta tuntia vielä auringon laskettua ja joutuu olemaan keinovalaistuksen armoilla. Mikäli luonnonvaloa ei ole käytössä, on hyvä välttää kirkkaita keinovaloja. Suositeltavaa olisi käyttää valonlähteitä, jotka jäljittelevät luonnon valoa. (Miwa & Hanyu 2006, 496; Pearson & Wilson 2012, 9–10; DeAngelis 2017; Reilly 2017; Arnkil 2021, 206.)

Valon määrä vaikuttaa melatoniinin tuotantoon. Näin valolla on suora vaikutus ihmisen vireystilaan. Esimerkiksi kaamosaikana melatoniinin tuotanto nousee ja tällöin ihminen väsyä helpommin. Päivittäisessä elämässä ihmisen tulisi saada valosta energiaa aamulla ja päivällä. Illan tullen hämärämmässä valaistuksessa kehon ja mielen tulisi rauhoittua. (SIT 2007, 3.)



## valon havainnointi tilassa

Valaistuksella on vaikutus tilan miellyttävyyteen ja tunnelmaan. Tähän vaikuttaa valonlähteen värilämpötilan ja valaistusvoimakkuuden suhde toisiinsa. Alhainen valaistusvoimakkuus yhdistettynä matalaan, kellertävään värilämpötilaan, koetaan miellyttävämpänä, kuin jos alhaisen valaistusvoimakkuuden parina olisi korkea, neutraali värilämpötila. Kirkaassa valaistuksessa taas kellertävä valo voisi tuntua epämiellyttävältä. Tällöin miellyttävämpi värilämpötila olisi neutraali tai sinertävä valo. (Arnkil 2021, 208–209.)

Jatkuva kirkaalle valolle altistus estää rauhoittumisen. Kirkas valo vaatii huomiota ja jatkuvaa valmiustilaa keholta. Hämärä valaistus koetaan rauhallisempänä ja intiimimpänä. Hämärä valaistus rentouttaa ja tekee tilasta yksityisemmän oloisen. (Miwa & Hanyu 2006, 496; Pallasmaa 2016, 39.)

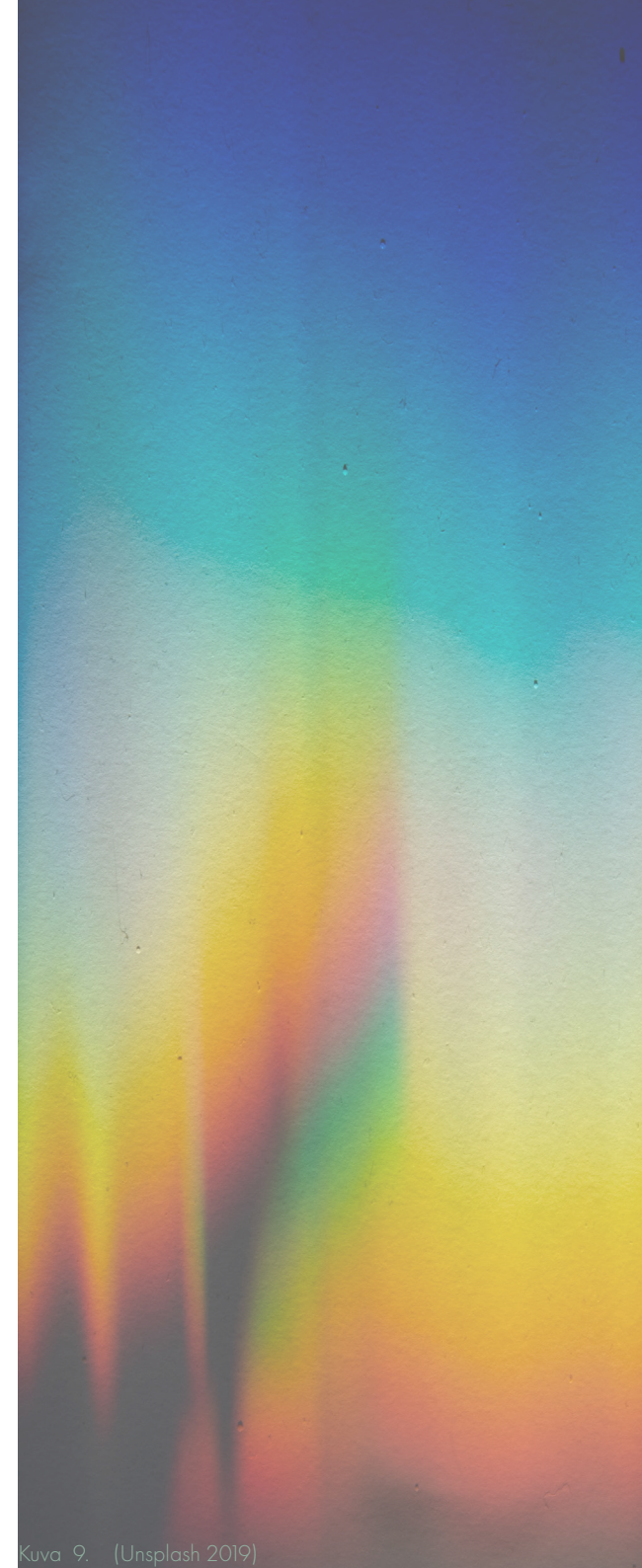
Valopintojen seurana ovat varjot. Varjot auttavat hahmottamaan paremmin tilan etäisyyksiä ja syvyyttä (SIT 2007, 4). Varjojen avulla voidaan korostaa muotoja sekä tuoda vaihtelua valaistuille pinnoille (Pallasmaa 2016, 38).

Normaali työ vaatii korkean valaistusvoimakkuuden. Työskennellessä liian heikko valaistus voi ärsyttää silmiä ja aiheuttaa päänsärkyä. Valaistusvoimakkuuden tulisi olla vähintään 200 luksia pidemmillä altistusajanjaksoilla. (Arnkil 2021, 207–208; SIT 2007, 3.)

Valaistusvoimakkuuden ja värilämpötilan lisäksi valaistusta suunniteltaessa on otettava huomioon kontrasti ja valon häikäisy (Arnkil 2021, 206). Suuret kontrastit ja häikäisevä valo voivat aiheuttaa päänsärkyä vaatiessaan silmälihaksia työskentelemään ahkerammin. Näyttöpäätteen ja sen taustan valon määrä ja laatu tulee olla samankaltaisia. (SIT 2007, 7.)

Valonlähteitä tulisi olla useampi. Yleisvalaistuksen rinnalla muut valonlähteet tuovat syvyyttä valon ja varjon muodotukseen. (SIT 2007, 4.)

Valaistuksella on myös suora vaikutus värien havainnointiin. Täten siis valon luonteen vaikutus värien havainnointiin, vaikuttaa myös tilan havainnointiin. (Arnkil 2021, 56.)





Kuva 10. (Unsplash 2018)

## valaistus terapiatilassa

Valaistuksen avulla voidaan tietoisesti tukea tilassa tapahtuvaa toimintaa ja vaikuttaa tilan antamaan vaikutelmaan (Miwa & Hanyu 2006, 496; SIT 2007, 3).

Terapiatiloissa on hyvä käyttää pehmeitä ja luonnonmukaisia valonlähteitä. Luonnonvalo virkistää hyvin. Sen on todettu myös kasvattavan onnellisuutta ja hyvinvointia sekä vähentävän stressiä ja ahdistuneisuutta. Luonnonvalon avulla tuntuu raikkaammalta ja avoimemmalta. (Dijkstra, ym. 2008; Pearson & Wilson 2012, 9–10; Davies 2018; Corporate Design Interiors 2019.)

Terapiatiloissa olisi hyvä olla säädettävät valaistukset. Näin valonmäärän saa aina sopivaksi riippumatta vuorokauden- ja vuodenajasta tai tapahtuvasta toiminnasta. (Davies 2018; SIT 2007, 4.)

Haastatteluissa valaistuksen luonteesta nousi esiin, että terapiatiloissa on usein pehmeä ja hämärä tai hämäräpuoleinen

valaistus. Pallasmaa (2016, 37) toteaa hämärän valaistuksen stimuloivan tuntoaisiin perustuvaa kuvittelua ja unelmointia. Näköaistin terävyys sumenee ja sen aisti-valta vähenee hämärässä valaistuksessa. Ihminen on enemmän läsnä verrattuna kirkkaan valon vaikutukseen.

Hämärä valaistus vaikuttaa myös mielikuvan psykologista. Tutkimusten mukaan hämärä valaistus tekee psykologista miellyttävämmän oloisen ja hänet voidaan kokea muun muassa huumorintajuisempaan ja vaatimattomampana. Psykologista voi myös tulla miellyttävämpi itsestään, kun hänellä on hyvä ja rauhallinen olo hämärämmässä valaistuksessa. (Miwa & Hanyu 2006, 496.)

Hämärä valaistus voi vaikuttaa myös asiakkaiden puheen määrään. Asiakkaat pystyvät avautumaan paremmin, kun olo on rento. (Miwa & Hanyu 2006, 496–497; Pearson & Wilson 2012, 9–10.)

## 2.5. tilan akustiikka

Ääni kulkee tilassa osuen eri pintoihin ja heijastuen niistä eteenpäin. Tilassa olija voi kuulla eriaikaisesti saman äänen tuottamat ääniheijastukset. Heijastusten ollessa liian erillään, kokonaisäänestä tulee epäselkeä. (SIT 2006, 2.)

Ääntä absorboivat materiaalit mahdollistavat äänen kulun hallitsemisen tilassa. Akustiikkaelementtien määrällä ja sijaitsemalla sekä tilan koolla ja muodolla on vaikutus jälkikaiunta-aikaan. Kovan ja suoran pinta-alan kasvaessa jälkikaiunta-aika kasvaa. Ääntä absorboivat akustiikkaelementit tulisi sijoittaa jokaista kovaa, ääntä heijastavaa pintaa vastapäätä. (Soften.)

Akustiikkaelementtien tarpeet ja määrät tulee määrittää tilan toimintojen mukaan. Jokaisen tilan ei tarvitse olla akustoitua täydellisen hiljaiseksi tilaksi. (Hsu 2019.) Taulukossa 1. näkyy erilaisiin tiloihin sopivat jälkikaiunta-ajat.

Akustiikkaelementteinä toimivat esimerkiksi seiniin kiinnitettävät tai itsestään seisovat akustiikkapaneelit, kasviseinät, akustoivat verhot, kalusteet ja niiden verhoilu, matot sekä taustaäänent/ -musiikki. (Corporate Design Interiors 2019; Hsu 2019; SIT 2006, 7.)

Tila	Jälkikaiunta-aika, s
Kalustettu makuuhuone	0,5
Auditorio	0,8
Teatteri	1,0
Tyhjä makuuhuone	1,5
Konserttisali	2,0
Vanha kirkko	2,5
Helsingin rautatieasema	9,5

Taulukko 1. Eri tiloihin sopivat jälkikaiunta-ajat (SIT 2006, 3).

## akustiikka terapiatilassa

Hyvällä äänieristyksellä tai sen puutteella voi olla merkittävä vaikutus terapian kulkuun ja terapian onnistumiseen (Pearson & Wilson 2012, 10–11). Huono äänieristys ja jatkuva ääniärsyke voi vaikuttaa hyvinvointiin ja kasvattaa stressitasoa (Kilikita 2019).

Hyvä akustiikka tukee myös asiakkaan turvallisuuden ja mukavuuden tunnetta. Tilassa oleminen ja liikkuminen ei aiheuta ylimääräistä kaiuntaa. Kuuloaistimme ei ylitä. (Corporate Design Interiors 2019; O'Gara 2019.) Akustiikan vaikutus turvallisuuden tunteeseen nousi esiin myös haastatteluista. Huoneen ulkopuolelta tulleet äänet häiritsivät ajatuksenkulkua hetimitäin.



Kuva 11. (Pexels)

## 2.6. yhteys luontoon

Luonnon läsnäololla on positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin ja psykologiseen hyvinvointiin. Säännöllisellä ulkoilulla ja pääsyllä ulos luontoon on merkittävä vaikutus alentuneeseen ahdistuneisuuteen. (Bringslimark ym. 2009, 431; Pearson & Wilson 2012, 10; DeAngelis 2017; Reilly 2017; Fagerholm ym. 2021, 1; Perrins ym. 2021.)

Sisätiloissa luonnon ja kasvien läsnäololla voi vaikuttaa esimerkiksi keskittymiskykyyn, rauhallisuuden tunteeseen sekä vireystasoon. Tutkimusten mukaan sisäkasvit voivat vähentää joissain tapauksissa stressiä, laskea verenpainetta sekä nostaa kivunsietokykyä. Jopa pieni määrä luontoon liittyviä elementtejä tilassa voi

vaikuttaa hyvinvointiin. (Bringslimark ym. 2009, 431; Pearson & Wilson 2012, 10; Reilly 2017; Davies 2018.)

Aiheeseen liittyvät tutkimukset on usein suoritettu kontrolloiduissa ympäristöissä. Tulokset yleensä vahvistavat luonnon positiivista vaikutusta ihmisiin. Haasteena on usein kuitenkin vaikutuksien arviointi ja todentaminen oikeissa työympäristöissä. Suunniteltaessa tilaa, on otettava huomioon tilan toiminnot ja tarkoitus. Thatcher ym. (2020, 8) kirjoittavat miten työssä, jossa työtehtävä vaatii jatkuvaa huomiota, ihminen ei välttämättä ehdi nauttia luonnon eri elementeistä. Katse ei ehdi viettää tarpeeksi aikaa näissä. Tällöin luonnon läsnäolon vaikutus on vähäisempi.



Kuva 12. Luontokuvissa vihreä väri koetaan luonnollisena ja täten rauhoittavana. Kaupunkikuvissa vihreä väri voi tehdä kaoottisemmasta maisemasta entistä kaoottisemman. Mustavalkoinen rauhoittaa kuvan kiirettä.

Kuvalähteet: (Unsplash 2015; Unsplash 2018)

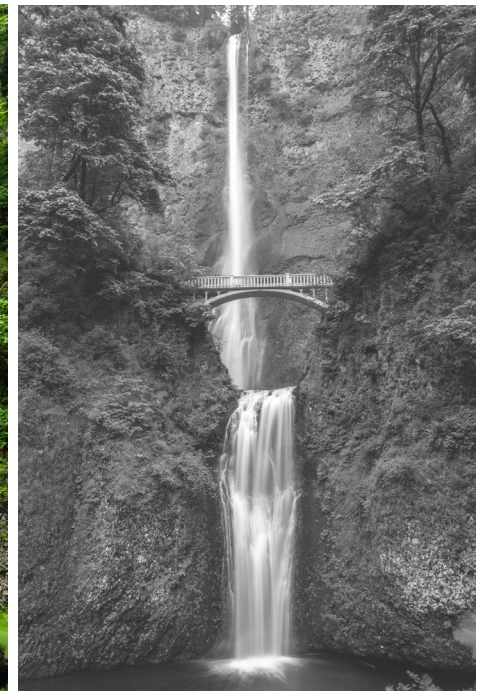
## luonto terapiatilassa

Terapiatiloissa olisi hyvä ottaa huomioon luonnon läsnäolo. Yhteyttä luontoon voidaan vahvistaa viherkasvien avulla, luonnosta inspiraatiota saadulla taiteella tai kuvioinnilla, ikkunanäkymällä ulos luontoon, luonnonmateriaaleilla ja -väreillä, hyvällä ilmanlaadulla sekä luonnon valolla tai luonnon valoa jäljittelevällä valaistuksella. (DeAngelis 2017; Reilly 2017; Kilikita 2019.)

Kasvit ovat helppo ja suhteellisen edullinen tapa lisätä luontoa sisätiloihin, erityisesti ikkunattomiin tiloihin. Verrattuna muihin tilan esteettisiin elementteihin, kuten pöytävalaisimiin tai maalauksiin, sisäkasvien on todettu tuovan tilaan enemmän viihtyisyyttä. (Lohr & Pearson-Mims 2000, 57; Bringslimark ym. 2009, 430; Thatcher ym. 2020, 1–4.)

Kontrolloiduissa ympäristöissä tehdyissä tutkimuksissa on pystytty todentamaan, että kasveilla on suurempi vaikutus hyvinvointiin verrattuna kasveja esittäviin kuviin. Kasveja esittävät kuvat taas koetaan tukevan hyvinvointia paremmin, kuin tyhjä seinät. (Thatcher ym. 2020.)

Luontoa esittävät kuvat voivat rauhoittaa ja toimia mielen pakopaikkoina. Kuviksi tulisi valikoida rauhallisia ja selkeitä maisemia kaoottisten sijaan. (DeAngelis 2017.) Luontoa esittävät kuvat toimivat paremmin rauhoittumisessa, kuin kuvat kaupunkimiljööstä (Kuva 12.). Luonnon läsnäololla on isompi vaikutus positiivisiin vaikutuksiin, kuin vihreällä värillä. Luontokuvissa kannattaa suosia vihreää väritystä mustavalkoisen sijasta. Kaupunkikuvissa vihreä saattaa lisätä stressiä. (Michels ym. 2021, 1, 8.)







Terapiatiloissa olisi hyvä olla ikkunoita, joista on näkymä ulos luontoon. Sen sijaan, että asiakkaan katse vaeltaa ympäri huonetta, tarjoaa ikkunanäkymä huoneen ulkopuolisen maiseman, missä katse voi levätä. Näkymä rauhalliseen luontoympäristöön on parempi vaihtoehto, kuin kiireinen katu. Täysin ikkunaton huone voidaan kokea ahdistavaksi ja jopa rangaistukseksi. (DeAngelis 2017; Reilly 2017; Davies 2018.)

Ikkunanäkymällä on vaikutus myös psykologiin. Suositeltavaa on, että psykologin työpisteeltä on myös näkymä ulos luontoon ja kasvillisuuteen. (Gilchrist ym. 2015, 37.)

Luonnon tuntua voidaan tuoda tilaan myös luonnollisten materiaalien, viimeistelypintojen sekä luonnosta inspiraatiota saatujen värivalintojen avulla (WGSN Interiors Team 2021 b).

Lisäksi ilmanlaadulla ja huoneen lämpötilalla on merkitystä hyvinvoinnille ja jaksamiselle. Sisätiloihin tulisi saada raikasta ilmaa ikkunoiden kautta tai tilaan voidaan sijoittaa ilmanpuhdistin. Tietyt viherkasvit voivat olla myös tehokkaita ilmanpuhdistajia. (Wolverton ym. 1989; Kilikita 2019.)



## 2.7. kaarien miellyttävyys

Ihmiset pitävät enemmän kaarevista linjoista ja muodoista verrattuna teräviin kulmiin ja suoriin linjoihin. Tämä on evoluution luoma reaktio aivoissa. Terävät muodot ovat olleet selkeä uhka ihmisten esi-isille, ja tätä alkukantaista pelkoa kannetaan yhä mukana. (Jaffe 2013.)

Vartanian ym. (2013, 10446) ovat tehneet aivojen skannauksia näyttäessään testihenkilöille kaarevia sekä teräviä muotoja. Nähdessään kaarevia muotoja, aivoissa näkyy selkeää aktiivisuutta aivojen osassa, joka osallistuu emotionaalisiin kokemuksiin. Terävien muotojen kohdalla sama aivojen osa ei aktivoidu.

Kaarevat muodot vaikuttavat tunteisiin ja tätä kautta yksilöiden mieltymyksiin (Jaffe 2013). Bar & Neta (2006, 645–646) osoittivat kokeessaan (Kuva 15.), että suurin osa ihmisistä piti enemmän objekteista, joissa oli kaaria. Heidän perustelunsa kokeen tulokselle oli, että kaaret eivät herätä pelkoa ihmisissä.

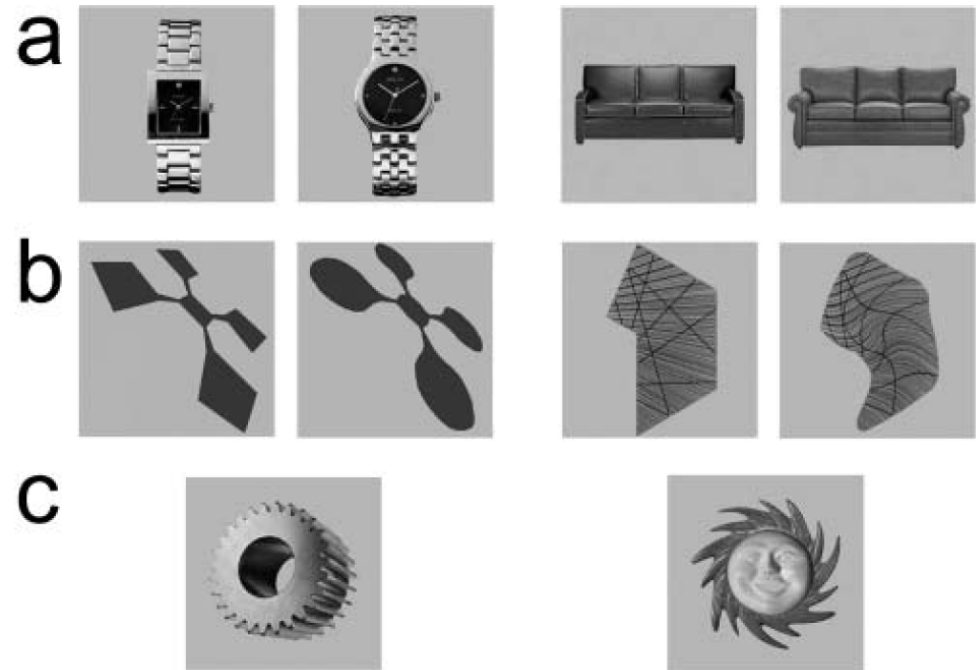
Ihmiset reagoivat myös tiloihin ja kalusteisiin samalla tavalla. Usein tilat ja kalusteet, joissa on kaaria, mielletään kauniimmiksi ja miellyttävämmiksi. (Vartanian ym. 2013, 10449.) Esimerkiksi tutkimusten mukaan pyöreät pöydät edistävät parempaa keskustelua sekä vahvistavat ihmisten kontrollintunnetta tilanteesta verrattuna kulmikkaisiin pöytiin (DeAngelis 2017).

Vartanian ym. (2013, 10449) käyttävät esimerkkeinä suklaapalaa ja kääremettä osoittaakseen, että kaarevien ja kulmikkaiden muotojen havainnointi ei ole niin

suoraviivaista. Kulmikas suklaapala ei ole pelottava, mutta kaareva käärme saattaa olla. Näihin kohteisiin liittyy vahvasti lisäinformaatiota sekä mielikuvia, joiden perusteella kohde havainnoidaan ja arvioidaan.

Pelko teräviä muotoja kohtaan on muotoutunut altistuksen kautta. Nykyään ihminen on altistunut teräville muodoille, joiden tiedetään olevan turvallisia. Teräväkulmainen talo ei herätä pelkoa vaarasta. (Vartanian ym. 2013, 10449.)

Kaarevat ja kulmikkaat muodot aiheuttavat kuitenkin alkukantaisen, tiedostamattoman reaktion aivoissa edelleen. Terapiatilassa on tärkeää ottaa huomioon myös tiedostamattomasti vaikuttavat tekijät.



Kuva 15. Bar & Neta (2006, 646) kokeessa testihenkilöille näytettiin kulmikkaita ja kaarevia tunnettuja (a) ja tuntemattomia (b) objekteja. Testihenkilöt valitsivat useimmin kaarevat objektit miellyttävämmiksi verrattuna kulmikkaisiin objekteihin sekä kontrolliojekteihin (c).



# 3

## YKSILÖ- TERAPIATILA

3.1. ensivaikutelma

3.2. turvallisuuden tunne

3.3. katsekontakti & istumajärjestys

3.4. terapiatilan kalusteet

3.5. estetiikka terapiatilassa

## 3.1. ensivaikutelma

Asiakkaan etsiessä sopivaa psykologia, isoin painoarvo asiakkaan valinnassa on psykologi ja hänen antamansa vaikutelma. Tila on osa psykologin antamaa palvelua ja täten voi vaikuttaa psykologin ja asiakkaan väliseen vuorovaikutukseen. Tila voi joko edistää terapiaa tai vaikuttaa negatiivisesti terapian onnistumiseen. (Henkelman & Paulson 2006, 145; Pearson & Wilson 2012, 2–3.)

Kirjallisuuden mukaan terapiatilojen ulkonäöllä on suurempi vaikutus asiakkaaseen terapiasuhteen alussa kuin sen jälkeen, kun luottamus terapiasuhteeseen on jo luotu (Pearson & Wilson 2012, 10).

Yksi haastateltavista kertoi, että aloittaessaan terapiaa hän etsi tietoa useammasta eri terapeutista ja teki tutustumiskäynnit muutamaan eri paikkaan. Yksi paikoista tuntui hänestä heti liian hienolta. Hänestä tuntui, että tila ei ollut häntä varten. Paikka, jonka hän valitsi, ei ollut niin tarkasti suunniteltu. Kalusteet olivat 90-luvulta ja kokonaisuus ei tyyllillisesti tehnyt vaikutusta haastateltavaan. Tila kokonaisuudessaan muistutti kuitenkin hänen lapsuudenkotiaan. Tila tuntui tutulta. Päätöksessä psykologin valinnasta suurin tekijä oli kuitenkin itse psykologi ja minkälaisen suhteen hän sai luotua asiakkaaseen. Tila silti tuki psykologista saatua turvallista oloa.

## 3.2. turvallisuuden tunne

Tilasuunnitelmassa tulisi ottaa huomioon ihmisen luontainen tarve puolustautua. Terapiaan mentäessä asiakas voi olla jo valmiiksi herkkä ja täten vielä tarkempi omasta reviiristään. Ihminen kykenee toimimaan parhaiten, kun hän kokee olevansa turvassa. (DeAngelis 2017.)

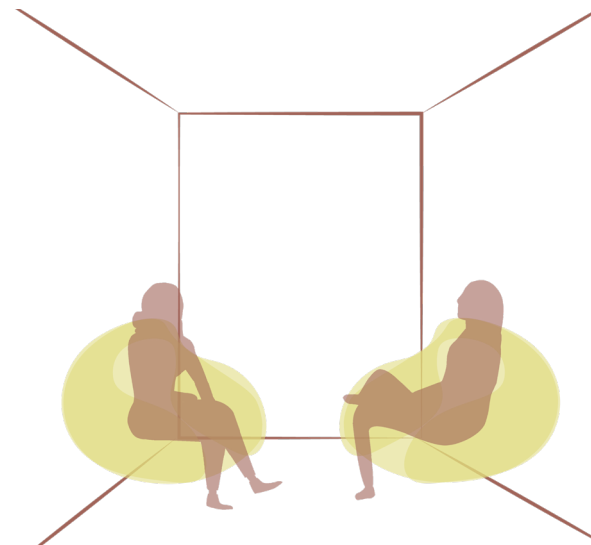
Yksilöt reagoivat eri tavoilla ja eri määrin ympäristöönsä (Pearson & Wilson 2012, 8). Ei ole yhtä ainoaa tapaa suunnitella terapiatilaa. Tilan tulisi kuitenkin olla turvallinen paikka asiakkaalle, missä hän kokee olevansa välitetty ja häntä kuunnellaan (Davies 2018).

Turvallisuuden tunteeseen voi vaikuttaa tieto siitä, että kukaan muu ei näe tai kuule terapiakeskustelua (Pearson & Wilson 2012, 10–11; Reilly 2017; Davies 2018). Asiakkaalla olisi hyvä olla näköyhteys huoneen ovelle (DeAngelis 2017). Tällöin asiakas pystyisi itse pitämään silmällä ovea ja keskustelun yksityisyyttä.

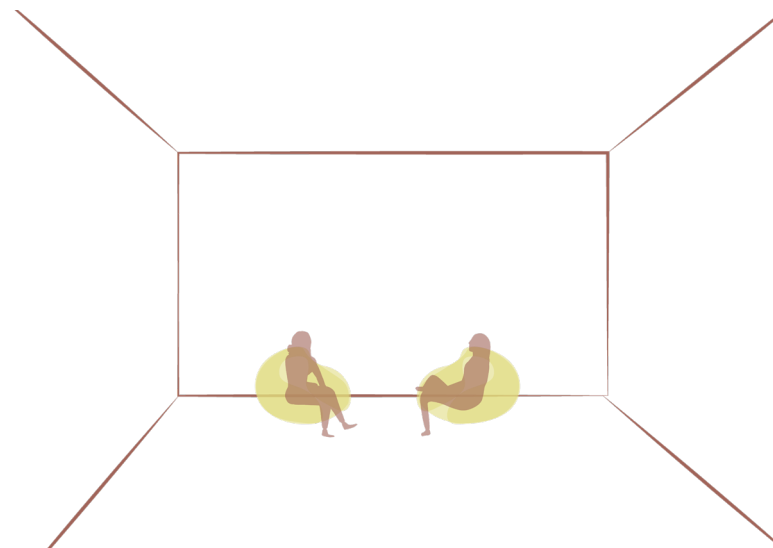
Myös huonekoolla (Kuvat 16. & 17.) ja huoneen järjestyksellä on vaikutusta asiakkaan turvallisuuden ja mukavuuden tunteeseen sekä kykyyn avautua. Nämä voivat myös vaikuttaa asiakkaan käyttäytymiseen ja irrallisuuden tunteeseen. (Davies 2018.)

Terapiatilan tulisi pysyä lisäksi suhteellisen samankaltaisena. Muutos voi aiheuttaa epämukavuutta asiakkaissa, kun heille tuttu ja turvallinen tila onkin yhtäkkiä erilainen. Pearsonin & Wilsonin (2012, 10) tutkimuksessa moni asiakas kommentoi heti, mikäli huonejärjestys muuttui.

Yhdessä haastattelussa ilmeni, että terapiatilojen sisustusta muunneltiin vuodenaikojen mukaan. Esimerkiksi verhoissa näkyi kevään tulo. Tässä tapauksessa sekä työntekijät, että asiakkaat pitivät muutoksista.



Kuva 16. Pieni terapiahuone  
- voi aiheuttaa ahtaanpaikan ahdistusta  
- koetaan yleensä intiimimpänä kuin iso tila  
- voi tuntua liian intiimiltä, mikäli asiakas joutuu istumaan liian lähellä psykologia (Pearson & Wilson 2012, 9–10; Davies 2018.)



Kuva 17. Iso terapiahuone  
- voi aiheuttaa asiakkaalle epävarmuutta  
- voi menettää tunteen intiimiydestä sekä yksityisyydestä kokonaan (Pearson & Wilson 2012, 9–10; Davies 2018.)

## 3.3. katsekontakti & istumajärjestys

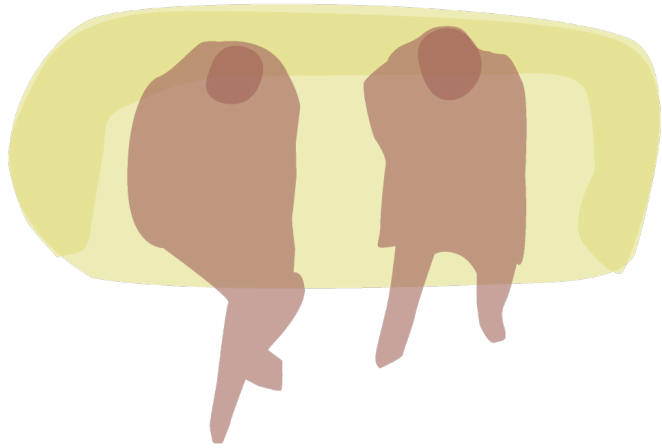
Ei-sanallisella käyttäytymisellä, kuten katsekontaktilla, kehon suunnalla, liikkeillä, ilmeillä, äänen intonaatiolla ja eleillä sekä tilan elementeillä on suora vaikutus terapiaan. Jopa 55 % viestinnästä tapahtuu ei-sanallisella tasolla. (Tepper ym. 1978, 211.)

Katsekontakti vahvistaa emotionaalista sidettä. Se auttaa luomaan henkilökohtaisemman yhteyden psykologin ja asiakkaan välille. Katsekontakti osoittaa, että terapeutti välittää asiakkaasta aidosti. (Littauer ym. 2005, 29; Rickard ym. 2020, 8–9.)

Joissain tapauksissa katsekontakti voidaan kokea pelottavana ja liian henkilökohtaisena. Katsekontakti voi myös häiritä tilanteissa, kun asiakas yrittää muistaa tapahtumia tai tunnistaa omia tunteitaan. (Rickard ym. 2020, 8.)

Katsekontaktin puute kokonaan vaikeuttaa henkilökohtaisemman yhteyden luomista. Ilman katsekontaktia ei näe terapeutin ilmeitä ja reagoiteja keskusteluun. (Rickard ym. 2020, 8–9.)

Katsekontaktin määrään vaikuttaa istumajärjestys. Seuraavaksi käydään läpi neljä erilaista tapaa sijoittaa psykologin ja asiakkaan istuimet toisiinsa nähden.



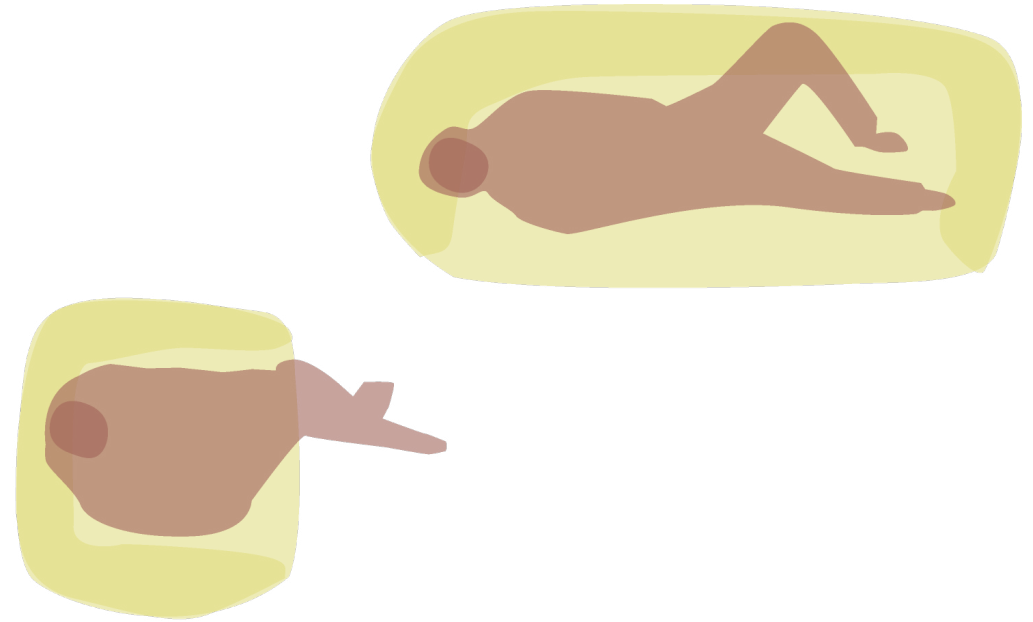
Kuva 18. Psykologin istuessa asiakkaan vieressä samalla sohvalla voi tuntua asiakkaasta ahdistavalta sen rikkossa asiakkaan henkilökohtaista tilaa.

Istumajärjestyksen tulisi tukea turvallisuuden tunnetta terapiatilassa. Turvallinen olo helpottaa henkistä ajattelutyötä. (DeAngelis 2017; Rickard ym. 2020, 8.) Istumajärjestyksen tulee tukea keskustelua positiivisesti. Järjestyksessä kannattaa välttää luomasta epätasa-arvoa psykologin ja asiakkaan välille. (Reilly 2017.)

Kirjallisuudesta nousi esiin asiakkaan henkilökohtainen reviiri ja miten istuminen suhteessa psykologiin vaikuttaa reviirin mahdolliseen rikkomiseen. Esimerkiksi vierekkäin istuminen (Kuva 18.) voidaan kokea negatiivisesti. Psykologi tuntuu tulevan asiakkaan henkilökohtaiseen tilaan. Tämä

voi tuntua epämukavalta. Vierekkäin istuminen vaikeuttaa myös katsekontaktin saamista, mikä vaikeuttaa emotionaalisen siten ja luottamuksen luomista. (Rickard ym. 2020, 8–9.)

Vierekkäin istuminen voi altistaa herkemmin fyysiseen kontaktiin psykologin ja asiakkaan välillä. Esimerkiksi psykologi saattaa laittaa käden asiakkaan kädelle tai hartialle kuten ystävää lohdutettaisiin tai kannustettaisiin. Tämä voidaan kokea epämiellyttävänä henkilökohtaisen tilan ja asiakas-psykologi-suhteen rikkomisena, eikä siten tue asiakasta tai terapiaa. (Rickard ym. 2020, 8–9.)

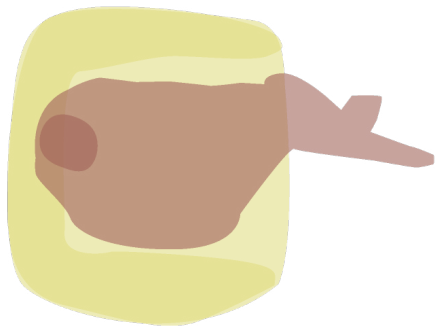


Kuva 19. Freudilaisessa istumajärjestyksessä menetetään katsekontakti. Psykologi toimii ikään kuin anonyymisti.

Vierekkäin istuminen voi kuitenkin olla käytännöllisin vaihtoehto esimerkiksi täyttyessä kyselypapereita tai tehtäessä piirustusharjoituksia verrattuna vastakkain istumiseen. Tällöin fokus ei ole suoranaisesti asiakkaan omissa ajatuksissa, vaan jossain ulkoisessa kohteessa, kuten paperissa. Tällöin tunne henkilökohtaisen tilan rikkomisesta ei ole niin vahva. (Rickard ym. 2020, 9.)

Freudilainen sohva-asetelma (Kuva 19.), jossa asiakas makaa sohvalla ja psykologi istuu sohvalla vieressä asiakkaan katseen ulkopuolella, voi tuntua asiakkaasta vähättelevältä. Psykologilla on

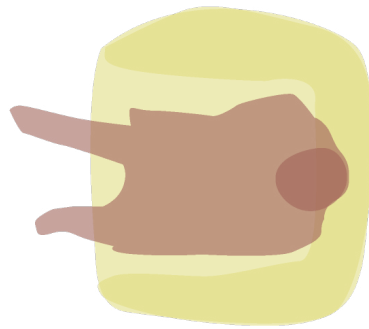
valta. Hänellä on näkömahdollisuus asiakkaaseen ja on itse asiakkaan katseelta piilossa. Sohva-asetelma estää myös henkilökohtaisen suhteen muodostuksen psykologiin ja vielä enemmän erottelee näitä kahta positiota toisistaan. (Rickard ym. 2020, 9.)



Kuva 20. Psykologin istuessa kohtisuoraan vastakkain asiakkaan kanssa, voi tuntua asiakkaasta uhkaavalta. Katsekontaktia on tarpeen tullen vaikeampi välttää.

Vastakkain istuminen (Kuva 20.) on luontevampaa verrattuna vierekkäin istumiseen tai Freudilaiseen sohva-asetelmaan. On suositeltavaa, että psykologin ja asiakkaan tuolit ovat hieman vinossa toisiinsa nähden (Kuva 21.). Tutkimusten mukaan tämänkaltaisen järjestys vahvistaa eniten toimivaa vuorovaikutussuhdetta. (Rickard ym. 2020, 9.)

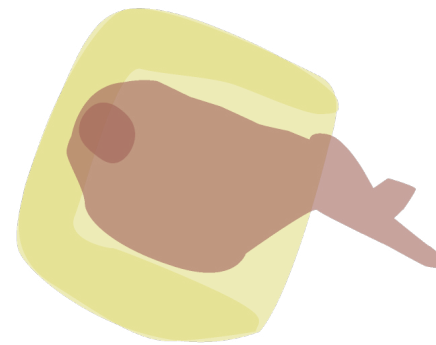
Täysin vastakkain aseteltu istumajärjestys voidaan mahdollisesti kokea pelottavana. Katsekontaktia on tällöin vaikeampi välttää, mikäli asiakkaasta katsekontakti tuntuu liian hyökkävältä. (Rickard ym. 2020, 8.)



Kohdeyhteyksen psykologi mainitsi, että on itse oppinut istumaan asiakkaaseen nähden pienessä kulmassa, olematta kohtisuoraan asiakasta vastapäätä. Tällöin asiakkaan on helppo luoda katsekontakti psykologiin, mutta asiakas voi myös siirtää luontevasti katseensa muualle. (Sauna-aho 2021–2022.)

Vastakkain ja vierekkäin istuminen tukevat tasa-arvoa psykologin ja asiakkaan välillä (Rickard ym. 2020, 9).

Kirjallisuuden mukaan se, että asiakas saa itse päättää oman istumapaikkansa ja että hänellä on vaihtoehtoja, koettiin



Kuva 21. Psykologin istuessa hieman vinosti kohti asiakasta, on asiakkaan luontevampi siirtää katseensa välillä pois psykologista.

tärkeänä asiakkaan puolesta. Tämä osoittaa asiakkaalle, että psykologi ottaa huomioon hänen mielipiteensä. Valintamahdollisuus tukee myös asiakkaan hallintaa tilanteesta. (Pearson & Wilson 2012, 9; Rickard ym. 2020, 9.)

Haastattelussa selvisi, että terapiassa käyneet tai tällä hetkellä käyvät eivät itse tarkalleen muista miten istumapaikan valinta tapahtui ensimmäisellä terapiakerhalla. He eivät myöskään arvioineet, että valintamahdollisuudella olisi ollut heille suurta merkitystä. Terapiata tällä hetkellä harjoittavan haastattelussa tuli myös ilmi, että psykologin päätös istumapaikasta



heti aluksi voi myös auttaa asiakasta. Tilanteessa, jossa asiakas kokee vaikeuksia tehdä yleisestikin päätöksiä elämässään, psykologin tilanteen haltuunotto voi tuntua asiakkaasta helpottavalta.

## 3.4. terapiatilan kalusteet

DeAngelis (2017) käsitteli artikkelissaan terapiatuolin kriteerejä. Hänen mukaansa terapiatuolilla on iso merkitys terapiaan sekä asiakkaan turvallisuuden ja kontrollin tunteeseen.

Ergonomisesti hyvä istuin vaikuttaa asiakkaan mukavuudentunteeseen. Hyvä istuin tukee myös psykologin mukavuudentunnetta sekä auttaa häntä keskittymään asiakkaaseen paremmin. (Pearson & Wilson 2012, 9–11.)

Asiakkaan ja psykologin istuinten tulisi olla samankaltaisia. Erityisesti, jos psykologin istuin on parempilaatuinen kuin asiakkaan, tai jos sen istuinkorkeus on korkeampi, voivat nämä viestiä psykologin valta-asemasta asiakasta kohtaan. Asiakas voi kokea alemmuudentunnetta ja psykologista tulee vaikeammin lähestyttävä. (Reilly 2017; Davies 2018.)

Tuolin tulisi olla suhteellisen helposti siirrettävä, jotta asiakas pystyy paremmin kontrolloimaan omaa etäisyyttään psykologiin. Tuolin tulisi olla myös tarpeeksi iso, jotta se mahdollistaisi asennon muutoksen puolelta toiselle ja näin myös auttaisi hallitsemaan etäisyyttä psykologiin. Turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa myös selkänojan korkeus, jonka tulisi olla vähintään olkapäihin asti ylettyvä. (DeAngelis 2017.)

Vaikka tuolia täytyy pystyä siirtämään, tuolin tulee olla myös tarpeeksi painava, mikäli asiakkaalla on aggressioita. Tuolia ei tulisi pystyä helposti nostamaan ilmaan ja heittämään. (DeAngelis 2017.) Sama huolenaihe nousi myös tällä hetkellä terapiaa harjoittavan psykologin haastattelusta. Tuolin tulee olla turvallinen väkivaltatilanteissa.

Terapiatuolien välissä on yleensä sohvapöytä, joka tuntuu luontealta osalta kokonaisuutta. Sillä on myös käytännöllisiä funktioita. (Sauna-aho 2021–2022.)

On myös suositeltavaa sijoittaa asiakkaan vierelle pöytä, johon asiakas voi asettaa omat henkilökohtaiset tavaransa terapian ajaksi. Tämä voi vahvistaa asiakkaan tunnetta omasta reviiristään ja tätä kautta vahvistaa hallinnan tunnetta. Pöydän olemassaolo myös viestittää asiakkaalle, että häntä ja hänen tarpeitaan on ajateltu. (DeAngelis 2017.)

Yksi haastateltavista kertoi, että hän piti puhelintaan lähellään terapiaistunnon aikana. Hän ei katsonut puhelinta terapian aikana, mutta uutta aikaa varatessaan, puhelimen ja siellä olevan kalenterin oli hyvä olla lähellä. Erillistä tasoa puhelimelle ei ollut, joten puhelin oli hänen vieressään nojatuolilla.





Kuva 23. (Pexels.)

## 3.5. estetiikka terapiatilassa

Terapiatilat ovat tiloja ihmisille ja niiden tulisi tukea terapiaa. Yleisesti terapiatilat tulee olla rauhallinen ja passiivinen. Tilan ei tule olla jännittävä ja asiakasta aktivoiva. (Miwa & Hanyu 2006, 497.) Terapiatilat ei kannata myöskään olla liian muodollinen tai näyttää toimistolta. Kalustevalintojen tulisi muistuttaa enemmän kotiympäristöä, kuin toimistoa. (Pearson & Wilson 2012, 10–11; Rickard ym. 2020, 10.)

Tilan tulisi toivottaa asiakas tervetulleeksi. Myönteinen tila viestittää asiakkaalle, että hän ansaitsee hyvää ja on sen

arvoinen. Kolkot, vankilan kaltaiset tilat, viestittävät puolestaan rangaistuksesta. Vankilasta ei ole helppo paeta, ei fyysisesti eikä henkisesti. (Pearson & Wilson 2012, 11; Reilly 2017.)

Tilan sisustuksen ei tule olla liian näyttävä, mutta ei myöskään halvan näköinen. Mikäli tila tuntuu asiakkaasta esimerkiksi liian hienolta, voi sisustus vieraannuttaa asiakkaan. Liian halvat ja huonokuntoiset kalusteet ja materiaalit voivat taas viestittää asiakkaille, että yrityksellä ei välttämättä mene hyvin. Täten ehkä psykologi ei ole hyvä psykologi. (DeAngelis 2017.)



## Sisustus & taide

Terapiatilassa koriste-esineiden ja taiteen tulisi tukea tunnetta turvallisesta ja positiivisesta tilasta. (Pearson & Wilson 2012, 10–11.) Tutkimuksessa, jossa ihmisille näytettiin 30 valokuvaa olemassa olevista terapiatiloista, selvisi, että koristeiden olemassaolo lisää myönteistä suhtautumista terapiatilaan sekä siellä työskentelevään psykologiin. Mukavan näköiset tuolit, pehmeät tyynyt, taide ja tilan siisteys tekivät tiloista viehättävämpiä. (DeAngelis 2017.)

Koriste-esineet voivat toimia niin sanottuina positiivisina harhauttajina. Ne voivat antaa terapiassa käydyistä raskaista keskusteluista tarvittavia hengähdystaukoja mielelle. Esimerkiksi luontoa kuvaavat maalaukset voivat rauhoittaa asiakasta ja muodostaa emotionaalisia mielikuvia. (DeAngelis 2017; Davies 2018.)

Koriste-esineiden tai taidekuvien ei tule kuitenkaan olla liian monimutkaisia ja kaoottisia. Myös taidetta, joka kuvaa muun muassa surua, väkivaltaa tai kuolemaa tulisi välttää. Tällöin ne voivat vahvistaa jo valmiiksi ahdistuneita ajatuksia

ja pahentaa mielenterveysongelmia. (DeAngelis 2017; Davies 2018.)

Taiteen avulla voi ottaa huomioon myös eri kansallisuudet ja kulttuurit. Taiteen kautta voi kevyellä tavalla tuoda esiin psykologin avoimuuden ja hyväksynnän eri kulttuureita kohtaan. Moninaisuuden puute voi etäännyttää asiakkaita, mikäli taide ei edusta heitä millään tavalla. (DeAngelis 2017.)

Psykologi voi pitää esillä myös itselleen henkilökohtaisia koriste-esineitä ja valokuvia. Nämä voivat tehdä hänestä lähestyttävämmän asiakkaalle. Tämänkaltaisia esineitä ei kuitenkaan kannata olla liikaa, jotta tila ei tunnu täysin psykologin omalta kodilta. (DeAngelis 2017; Davies 2018.)

Tutkintopapereiden esillä oleminen näyttäytyy asiakkaalle psykologin pätevyytensä, ne tukevat hänen arvovaltaansa ja saavat hänet näyttäytymään aktiiviselta osallistujalta passiivisen sijasta. Tutkintopaperit myös tekevät psykologista ystävällisemmän ja tuttavallisemman oloisen asiakkaalle. Tähän syytä saattaa olla

se, että tutkintopaperit nähdään myös eräänlaisena psykologin henkilökohtaisena tietona. Psykologi tavallaan paljastaa jotain itsestään ja tulee näin lähestyttävämmäksi. (Devlin ym. 2009, 503–509; DeAngelis 2017.)

Haastatteluissa ilmeni kuitenkin, että kukaan haastateltavista ei tutkintopapereita ollut kaivannut luottaakseen psykologiin. Haastateltavat eivät olleet joko huomanneet tutkintopapereita tai niitä ei ole ollut esillä.

Tilan elementeistä haastatteluista nousi esiin erityisesti kirjahyllyn olemassaolo. Kirjojen nimiä eivät haastateltavat kuitenkaan olleet erityisesti tutkineet. Yhdessä haastattelussa nousi esiin puinen mallinukke, joka voi toimia esimerkiksi symbolina ihmiselle. Haastatteluista tuli myös ilmi, että asiakkailla oli yleensä näköyhteys seinäkelloon. Tämän koettiin rauhoittavan mieltä, kun tunnin päätyminen ei päässyt yllättämään.



Kuva 24. (Unsplash 2020)

## kodikkuus

Terapiatiloissa näkyy nykyään vahvemmin kotiympäristöjen vaikutus. Tämä näkyy kalusteiden, materiaalien ja värien valinnassa. Arkistointikaappien sijasta, tilassa voi olla kirjahylly. Luonnonmateriaalien käyttö on yleistynyt, kuten kotiympäristöissä.

Tähän vaikuttaa myös luonnonmateriaalien hyvä hygienia. Materiaalit kuten, kivi ja puu sileinä pintoina helpottavat siivousta ja tukevat pandemia-ajan tarvetta hygieenisyyteen. Väreillä pystyy helposti tuomaan luonnetta tilaan ja rakentamaan tavoiteltua tunnelmaa. Esimerkiksi pastellit valkoisen seurana samalla rauhoittavat ja tekevät tilasta kodinomaisemman, mutta pitävät myös tilan raikkaana ja puhtaana oloisena. (Kilikita 2020; Rickard ym. 2020, 10; WGSN Interiors Team 2021 b.)

Kotiympäristön kaltainen tila vaikuttaa tilan käyttäjiin. Tutunkaltainen ympäristö voi rohkaista avautumaan helpommin.

Arkkitehtonisesti kova ja kylmä tila ei osallista käyttäjiä samalla tavalla tilan tai toisten tilan käyttäjien kanssa. (Miwa & Hanyu 2006, 497; WGSN Interiors Team 2021 b.)

Haastatteluissa kerrottiin, että vaikka kodinomainen ympäristö on mukava, ei sen tule tuntua täysin psykologin omalta kodilta. Täysin kodinomainen ympäristö saattaisi tuntua asiakas-psykologi-suhteessa epämukavalta. Psykologi ei ole asiakkaan ystävää. Tila on myös psykologin työpaikka, ei koti. Kotiympäristön ja julkisen tilan väliltä täytyy löytää tasapaino. Rickard ym. (2020, 7) vahvistaa haastatteluista saatua tietoa. Terapiatilojen ei tule olla liian klinisiä eikä liian kodikkaita, tukeakseen terapiaa positiivisesti.

## siisteys

Hyvä terapiatila on siisti ja tavarat ovat järjestyksessä (Pearson & Wilson 2012, 7–8; DeAngelis 2017). Ylimääräiset paperit ja tavarat tulisi olla katseilta piilossa, etteivät ne vie tarpeettomasti huomiota pois terapiaan keskittymisestä. Sotkuisuus voi tuntua myös asiakkaasta siltä, että hän on psykologin tilassa ja psykologin tavaroiden keskellä. Siisti työpöytä viestittää myös asiakkaalle, että psykologilla on tilanne hallinnassa eikä hänellä ole kiire. Lisäksi siisti tila auttaa lisäämään tilan avaruutta. (DeAngelis 2017; Davies 2018.)

Järjestyksessä oleva tila auttaa pitämään myös mielen järjestyksessä. Siisti tila viestittää elinvoimaisuudesta ja tehokkuudesta. Tällöin myös luovuus pääsee paremmin esiin niin asiakkaalla, kuin psykologilla. (DeAngelis 2017.)

# 4

## MUUT TILAT

4.1. ryhmäterapiatila

4.2. joogastudio

4.3. odotustila

4.4. etäterapia

## 4.1. ryhmäterapiatila

Ryhmäterapia koostuu yleensä pienestä 6–15 hengen porukasta psykologi mukaan luettuna. Mitä pienempi ryhmä on, sitä helpompi ryhmän jäsenten on tutustua toisiinsa ja luoda yhtenäinen ryhmähenkilö. Yhden hengen puuttuminen tunnilta huomataan ja häntä osataan kaivata. Ryhmäterapiassa, riippuen terapiatavasta, ryhmän jäseniä rohkaistaan keskustelemaan toistensa kanssa vapaamuotoisesti ja aidosti. (Pyramid Healthcare, Inc. 2017.)

Kappaleessa 3., käsiteltiin muun muassa aiheita katsekontakti ja istumajärjestys sekä terapiatilan kalusteet. Myös ryhmäterapiatilassa nämä pitää ottaa huomioon. Istumajärjestyksen tulee tukea katsekontaktin luomista psykologisiin sekä muihin terapia-asiakkaisiin. Myös tuolien kannattaa olla samankaltaisia, jotta vältettäisiin eriarvoisuuden tunnetta asiakkaissa.





Kuva 25. Jooga studio, New York (Morby 2015)



Kuva 26. Jooga studio, New York (Morby 2015)

## 4.2. joogastudio

Joogatiiloissa tuetaan tilan avulla joogaa harjoittavan henkilön mielentilan rauhoittumista arjesta. Tilasuunnitelmassa tavoitellaan ikään kuin tilallisesti joogan mielentilaa. Kaarevat muodot tuovat luonnollista virtausta tilan läpi. (Morby 2015.)

New Yorkissa oleva joogastudio (Kuvat 25. & 26.) on suunniteltu siten, että seinät kaartuvat katoksi. Katse jatkaa kaaressa levollisesti. Tila vie käyttäjän mielessään toiseen ulottuvuuteen. (Morby 2015.)

Kaarevuus muistuttaa tilan käyttäjiä suunnittelijoiden mukaan äärettömyydestä ja avoimuudesta. Katossa oleva yksi kulma tuo perspektiiviä avoimuuteen muistuttaen myös äärellisyydestä. (Morby 2015.)



Kuva 27. Hammaslääkärivastaanoton odotusaula Tianjissa, Kiinassa (Aouf 2016)

## 4.3. odotustila

Odotustilat ovat osa terapiassa käyntiä. Huonosti suunnitellut odotustilat voivat aiheuttaa asiakkaissa ahdistusta. Odotustilan ollessa epäselkeä, asiakas voi tulla epävarmaksi, että onko hän oikeassa paikassa. Huonosti suunniteltu tila vaikuttaa myös vaikutelmaan yrityksestä ja psykologista. (Davies 2018.)

Odotustilan istuinten järjestämisessä kannattaa välttää liian ahdasta sijoittelua. Ihmiset eivät pidä siitä, jos he joutuvat jakamaan käsinojan tai, jos suoraan heidän takanaan istuu toinen henkilö. Pelkkien sohvien käyttäminen saattaa tuntua asiakkaista epämiellyttävältä, niiden käytön mahdollisesti rikkoessa omaa henkilökohtaista tilaa. (Epprecht 2019.)

Odotustila voi pitää sisällään avokeittiön tai kahvitarjoilualueen. Tarjoiltavat voi lyhentää tunnetta odotukseen käytetystä ajasta. (Epprecht 2019.)

Tianjinissa Kiinassa hammaslääkärin vastaanotolla odotusaulassa on ruokapöytä (Kuva 27). Suunnitelmana on ollut tehdä tilasta kodikas. Potilaat voivat seurustella toistensa kanssa tai odottaa hiljaa vastaanottoaikaansa. (Aouf 2016.)

Yhdestä haastattelusta tuli esiin, että terapiapaikka sisälsi asiakkaiden avokeittiön. Asiakkaat pitivät keittiöstä ja käyttivät sitä aktiivisesti myös seurusteluun toistensa kanssa.

## 4.4. etäterapia

Pandemia-aikana yhä useampi terapia-asiakas tapaa psykologiaan etäyhteyksien kautta (Tiessalo). Etäyhteydet suositellaan pidettävän aina samasta paikasta. Tällöin asiakas tietää, että psykologi on esimerkiksi toimistossaan tunnistessaan saman taustan. Tämä vahvistaa asiakkaalle, että keskustelu on yksityinen. (Zencare.)

Valaistuksessa tulisi ottaa huomioon hyvä valo psykologin kasvoilla (Zencare). Etäyhteyksissä voidaan menettää monta sanatonta elettä, jolloin hyvällä valaistuksella

vahvistetaan ainakin kasvojen ilmeitä. Taustavalaistusta tulisi välttää (Zencare).

Psykologilla oli toiveena miellyttävä tausta työpöydän taakse. Edellisissä kappaleissa on käyty läpi muun muassa luontokuvien ja sisustusesineiden vaikutusta tilan miellyttävyyteen ja miten terapia-asiakas kokee ne. Samoja periaatteita kannattaa hyödyntää etäyhteyksissä. Se, mitä asiakas näkee psykologin taustalla, voi vaikuttaa tiedostetusti tai tiedostamattomasti asiakkaaseen ja terapian kulkuun.

# 5

# SUUNNITTELU- PROSESSI

5.1. suunnitelman sisältö & rajaus

5.2. sijainti

5.3. pohjaratkaisut

5.4. kulkukaaviot

5.5. alustavat moodboardit

5.6. pintamateriaalien ideointi

5.7. kalusteet

5.8. sisustus

5.9. valaistus

5.10. kaaret tilassa

5.11. joogatarvikkeet & säilytyskalusteet

# 5.1. suunnitelman sisältö & raja

Kohdeyrityksen psykologilla oli toiveena erityisesti tilasuunnitelmat terapiatiloille. Tilasuunnitelma tulee sisältämään yksilö-terapiatilan, ryhmäterapia-/ joogatilan sekä odotusaulan. Odotusaula on tärkeä osa asiakkaan palvelureittiä. Odotusaula on ensimmäinen tila asiakkaan astuessa sisälle yrityksen tiloihin. Odotusaulan tunnelma ja tyyli vaikuttavat asiakkaan saamaan vaikutelmaan yrityksestä ja ovat osa hyvinvointia tukevasta kokonaisuudesta.

Tilasuunnitelmasta jätetään pois hygieniatilat, työntekijöiden taukotilat sekä mahdollinen erillinen toimistoila. Raja

Työhön ei ole valmista tilaa eikä myöskään täten valmista pohjapiirrosta. Tämän

vuoksi opinnäytetyössä tavoitteena on tehdä tilasuunnitelma, jota voi hyödyntää helposti, kun yrityksen tilat toteutetaan.

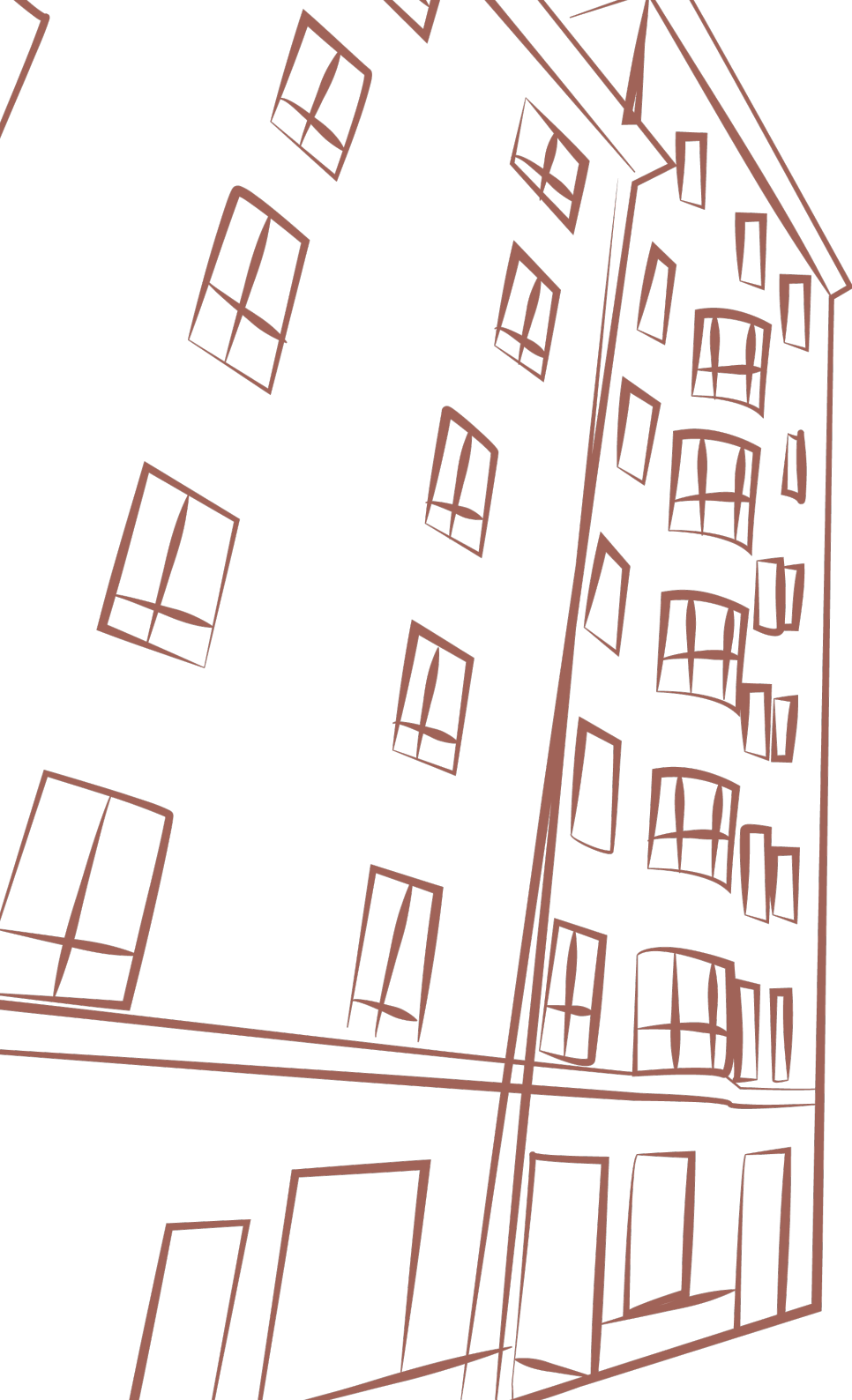
Olemassa olevan tilan puuttuminen mahdollistaa ideaalitilan suunnittelun. Toisaalta se asettaa haasteita rajoitusten puutteina. Tiloja lähdetään muodostamaan yksi kerrallaan tilojen omien kokoon vaikuttavien tarpeiden mukaan kappaleessa 5.3.

Tilasuunnitelman tulee ottaa huomioon kohderyhmä. Keitä terapia-asiakkaat ovat ja mitkä heidän tarpeensa ovat? Mielen hyvinvoinnin lisäksi on huomioitava käytännölliset tarpeet. Kalusteiden valinnassa on otettava huomioon liikuntarajoitteiset. Kalusteiden tulee olla myös mukavia riippumatta asiakkaan koosta. (Pearson & Wilson 2012, 8; DeAngelis 2017; Davies 2018.)

Psykologin toiveena oli geneerisestä poikkeava terapiatila. Luonnon läsnäolo tulee ottaa huomioon niin väreissä kuin materiaaleissa. Sisustuksessa saa psykologin toiveesta näkyä historiaa ja itämaisyyttä.

Irtokalusteista suurin osa hankitaan käytettyinä. Tästä syystä ei ole etukäteen tietoa, mitkä tietyt kalusteet tulevat olemaan toteutetussa tilassa. Tässä opinnäytetyössä tullaan käyttämään esimerkkikalusteita, jotka tyyllillisesti ja ominaisuuksiltaan sopivat tilasuunnitelmaan. Nämä esimerkit tulevat toimimaan suuntaa antavana ohjenuorana etsittäessä lopulliset kalusteet.





## 5.2. sijainti

Tilasuunnitelma tulee sijoittumaan 1900-luvun ensimmäisellä puoliskolla rakennettuun kerrostaloon. Vanhat rakennukset koetaan yleensä kodikkaammiksi, kuin uudisrakennukset. Vanhoilla rakennuksilla itsellään on ikään kuin oma luonne ja persoona. Rakennus ei jää anonyymiksi elementiksi.

Tilassa tulee olemaan läsnä vanhalle arkkitehtuurille olennaisia piirteitä, kuten korkea huonekorkeus, paksut ulkoseinät, isot ikkunat ja leveät ikkunalaudat. Isoista ikkunoista pääsee hyvin luonnonvaloa terapiatiloihin. Vanha arkkitehtuuri tulee näkymään myös tilan yksityiskohdissa, kuten listoissa ja kattoroletteissa.

Ihannetilassa kerrostalo tulee sijaistamaan luonnon lähellä, jotta ikkunoista olisi näkymät ulos luontoon. Tällöin luonto olisi myös helpommin saavutettavissa jalan.

## 5.3. pohjaratkaisut

### yksilöterapia

Yksilöterapiatilaa käytetään terapiaistuntoihin, joissa ovat mukana psykologi ja terapia-asiakas. Terapia-alue tulee sisältämään muun muassa kaksi nojatuolia. Kirjallisuustutkimuksen sekä yrittäjän kanssa käydyn keskustelun perusteella nojatuolit asetetaan vastakkain ja vähän vinoon toisiinsa nähden (Kuva 21.).

Lisäksi tilaan sijoitetaan psykologin työpöytä. Työpöydän äärellä hoidetaan muun muassa etäyhteydet asiakkaisiin. Muu kalustus ja sisustus tulee perustamaan kirjallisuustutkimukseen.

Huonekoko vaikuttaa yksilöterapiatilassa turvallisuuden ja mukavuuden tunteeseen. Tavoitteena on löytää tasapaino kalusteiden ja tyhjän tilan väliltä. Kaksi haastateltavista arvioi terapiatilansa kooksi noin 15 m<sup>2</sup>. Yksi haastateltavista kertoi, että psykologin työpöytä on erillisessä toimistotilassa. Toinen kertoi, että psykologin työpöytä sijaitsee suorakulmiomallisen terapiatilassa toisessa päädyssä. Molemmat haastateltavat kokivat 15 m<sup>2</sup> sopivaksi.

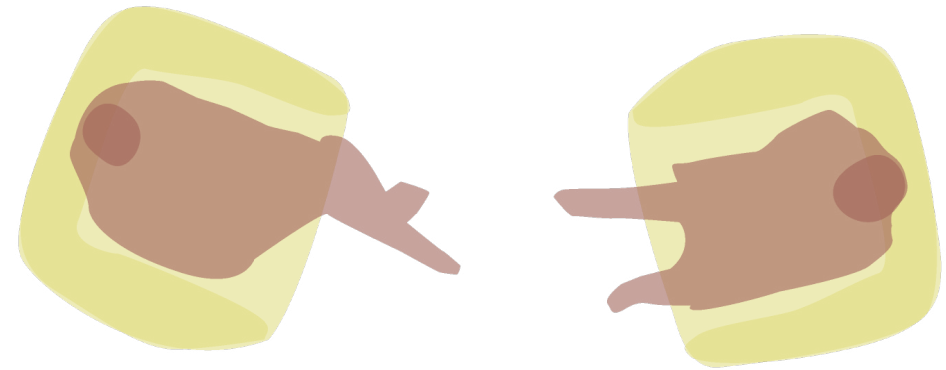
Tilaa suunniteltaessa on otettava huomioon myös ikkunoiden ja oven sijainnit, sekä miten kalusteet ovat sijoitettuina suhteessa näihin. Terapiaistumista sekä työtuolista tulisi olla hyvä näköyhteys ulos.

Asiakkaan terapiaistuimen selustan tulisi olla suojattu. Sen ei esimerkiksi saisi sijaita selkä oveen päin. Etäyhteyksiä varten työpöydän tulisi sijaita niin, että sen tausta on siisti. Työpöydän taakse jätetään RT-korttien suositteluun vähimmäispyörähdysympyrä 1000 mm (RT 2014b, 4).

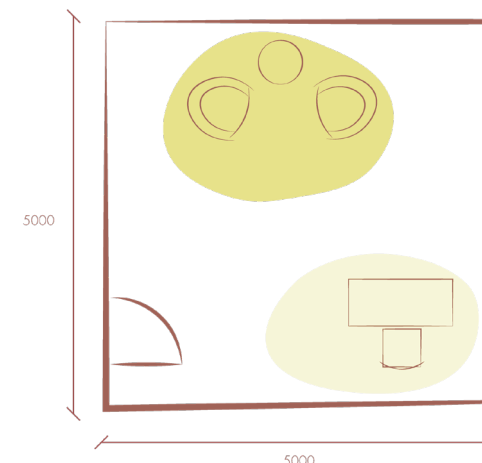
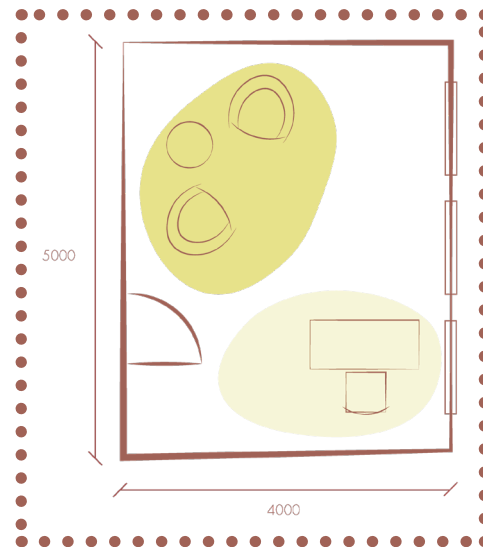
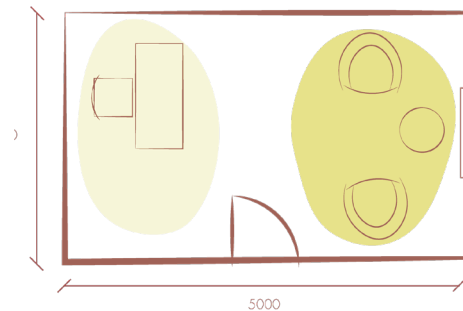
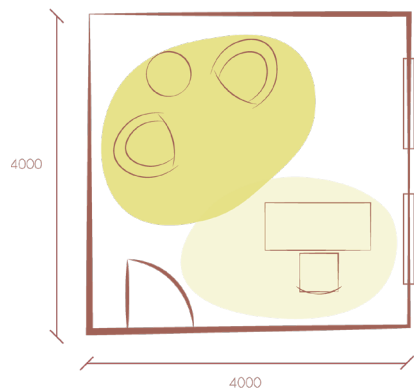
Koska tilasuunnitelma tehdään itseluotun ideaalutilaan, vaihtoehtomahdollisuudet ovat äärettömät. Yksinkertaista suunnitelmaprosessia, tässä työssä käydään läpi vain muutamat yksinkertaiset neliö- ja suorakulmiomallit.

Opinnäytetyön tilasuunnitelma on konseptitasoinen. Toteutettaessa tilasuunnitelmaa olemassa olevaan tilaan, etukäteen ei ole tietoa millainen tila tulee muodoiltaan olemaan. Tästä syystä pohjamietinnoistä on jätetty pois erikoisemmat muodot, kuten kaarevat seinät. Myös ikkunat ovat sijoitettuna vain yhdelle seinälle yksinkertaista tilasuunnitelmaa.

Tässä opinnäytetyössä huoneen tavoitekoko on haastatteluihin perustuen 15–20 m<sup>2</sup>. Seuraavaksi käydään läpi neljä eri pohjaa ja niiden edut ja haasteet (Taulukko 2., Kuva 28.). Kalusteiden sijainnit pohjissa perustuvat kirjallisuustutkimukseen, haastatteluihin ja psykologin esiintuomiin tarpeisiin.



Kuva 21. Psykologi ja asiakas istuvat hieman vinoon toisiaan kohti.



Kuva 28. Yksilöterapiatilan pohjapiirrosluonnokset.

16 m <sup>2</sup> (4 m x 4 m)	15 m <sup>2</sup> (3 m x 5 m)	20 m <sup>2</sup> (5 m x 4 m)	25 m <sup>2</sup> (5 m x 5 m)
<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Pieni tila voi olla intiimi.</li> <li>+ Työpöydän taustalla on siisti seinä etäyhteyksiä varten.</li> <li>+ Ikkunoihin on hyvät näköyhteydet</li> <li>- Pieni tila voi tuntua ahtaalta.</li> <li>- Terapiaistuinryhmä on hyvin lähellä työpöytä.</li> <li>- Työpöydän olemus voi häiritä terapiaa. Asiakas voi tuntea itsensä häiriöksi psykologille ajatellen, että psykologi ottaa aikaa terapia-asiakkaalle muiden työkiireidensä keskeltä.</li> <li>- Työpöydän vahva läsnäolo voi häiritä myös psykologin keskittymistä asiakkaaseen.</li> </ul>	<p>Pohja vastaa eniten yhden haastateltavan kuvausta terapiatilastaan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tilan toiminnot ovat selkeästi erillään. Työpistealue ei häiritse terapiaa.</li> <li>+ Työpöydän taustalla on siisti seinä etäyhteyksiä varten.</li> <li>- Kapea tila voi tuntua ahtaalta.</li> <li>- Kavennettu pohja vie tunnelmaa pois kodinomaisesta tilasta toimistomaailmaan.</li> <li>- Terapiatuoleista katsekontakti on suoraa seinään päin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tilan toiminnot ovat selkeästi erillään.</li> <li>+ Pohjan mittasuhteet kalusteryhmien välillä tuntuvat luonteilta.</li> <li>+ Hyvät näköyhteydet ulos.</li> <li>+ Terapia-asiakkaan istuimen (ylempänä) selusta on suojattu.</li> <li>+ Tilassa on vapaata seinätilaa säilytyskalusteille.</li> <li>- Psykologin terapiaistuimelta ei näy ovele.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Istuinryhmä on keskellä huonetta, jolloin terapia-alueesta tulee avoimempi.</li> <li>+ Tilassa on runsaasti tilaa säilytystilalle</li> <li>+ Mahdollisuus terapiapalveluiden laajentamiselle perhe- ja pariterapiaan.</li> <li>+ Työpöydän taustalla on siisti seinä etäyhteyksiä varten.</li> <li>- Tyhjää tilaa on paljon, intiimi tunnelma voi kärsiä</li> <li>- Tilassa ei ole kodikkuuteen sopivia mittasuhteita.</li> <li>- Terapiatilan tarve intiimiin ja tunteeseen turvallises- ta keskustelusta ei välttämättä toteudu.</li> <li>- Toisesta istuimesta ei ole näkymää ulos.</li> </ul>

Taulukko 2. Yksilöterapiatilan pohjapiirrosluonnoksia ja pohdintaa.

- työpiste
- terapiaistuinryhmä
- valittu pohja

Taulukon 2. analyysien perusteella valitaan 20 m<sup>2</sup> kokoinen pohjapiirros lopulliseen tilasuunnitelmaan.

## ryhmäterapia-/ joogatila

Ryhmäterapiatilaa käytetään ryhmäterapiaistuntoihin, joogaharjoitteisiin sekä liikunnalliseen terapiaan. Tilan täytyy olla helposti muunneltavissa eri toimintoja varten. Ryhmätoimintoihin tulee mahtua psykologin tai muun ohjaajan lisäksi 6–10 asiakasta.

Psykologi kertoi, että hänen tällä hetkellä vetämillään ryhmäterapiatunneilla asiakkaat ovat usein joogamattojen päällä ympyrämuodostelmassa (Sauna-aho 2021–2022). Tämä asetelma määrittää paljolti tilan kokoa. Asetelman ympärille suunnitellaan tilan muut toiminnot (työpiste ja säilytyskalusteet) (Kuva 29.).

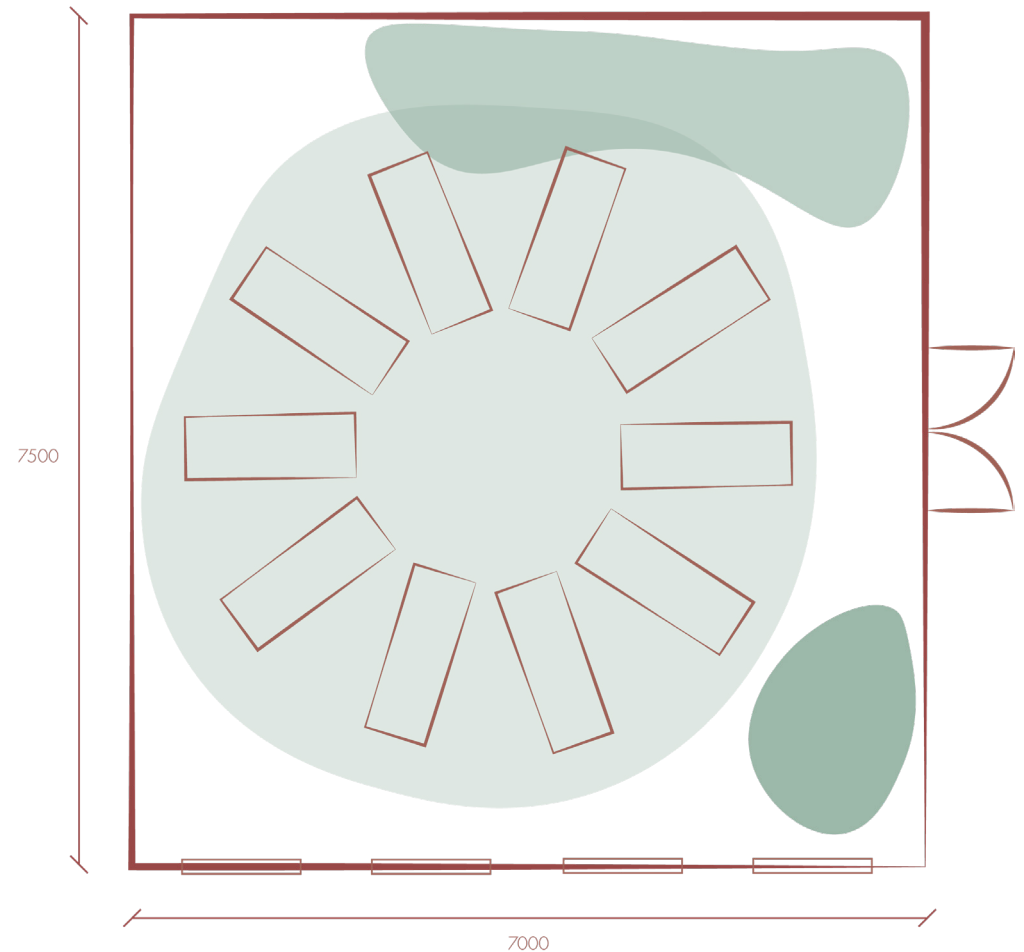
Ympyränmuotoinen asetelma tukee asiakkaiden katsekontaktia muiden asiakkaiden kanssa. Terapiata käytetään muun

muassa ryhmässä keskustelemalla. Tällöin katsekontaktin mahdollisuus jokaisen ryhmäläisen kanssa on tärkeä osa terapiaa. Tilaan pystyy myös asettelemaan tuolit ympyrämuodostelmaan tai riveihin sekä joogamatot kahteen riviin. Tilan etualalle mahtuu hyvin joogan vetäjä.

Terapiassa käytetään hyväksi digitaalista esitysmateriaalia. Psykologin työpiste sijoitetaan valkokankaan läheisyyteen, josta hänellä on näkymä koko tilaan.

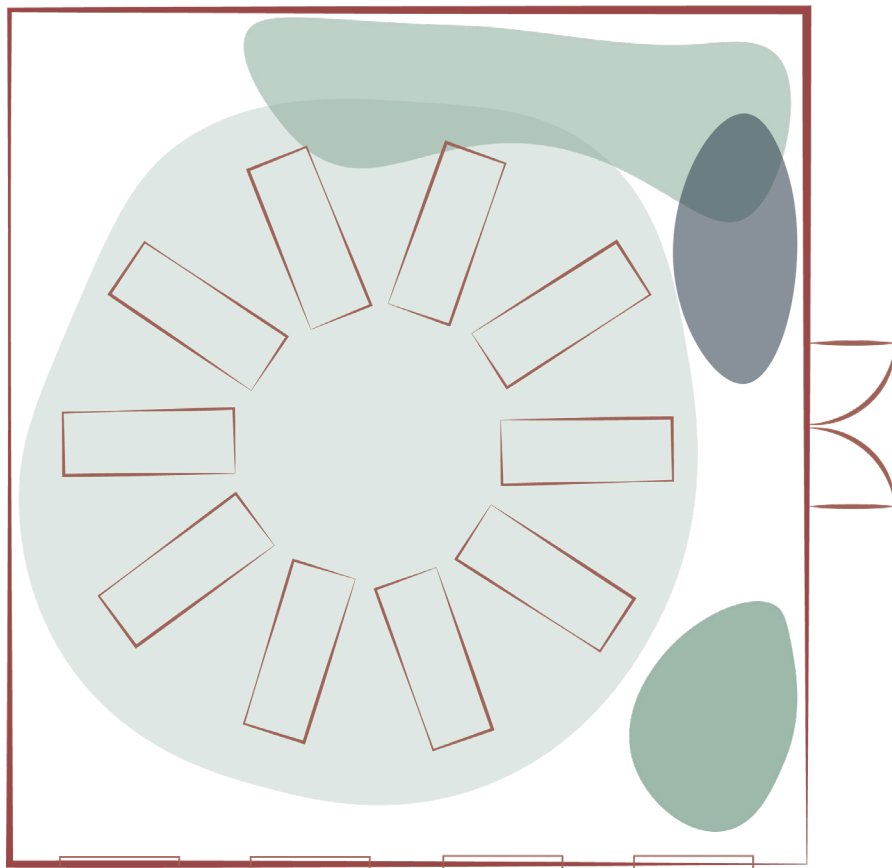
Tilan liikuteltaville kalusteille ja tavaroille suunnitellaan säilytyskalusteet, jotka tukevat tilan muunneltavuutta. Säilytyskalusteet sijoitetaan tilan takakulmaukseen. Säilytyskalusteet ja niiden tavarat voivat toimia negatiivisina aistiärsykkeinä asiakkaille, joten ne peitetään verhojen avulla.

- terapia-/ jooga-alue
- valkokangas ja psykologin työpiste
- säilytyskalusteet



Kuva 29. Ryhmäterapia-/ joogatilan pohjapiirrosluonnos.

- terapia-/ jooga-alue
- valkokangas ja psykologin työpiste
- säilytyskalusteet
- musiikkiseinä

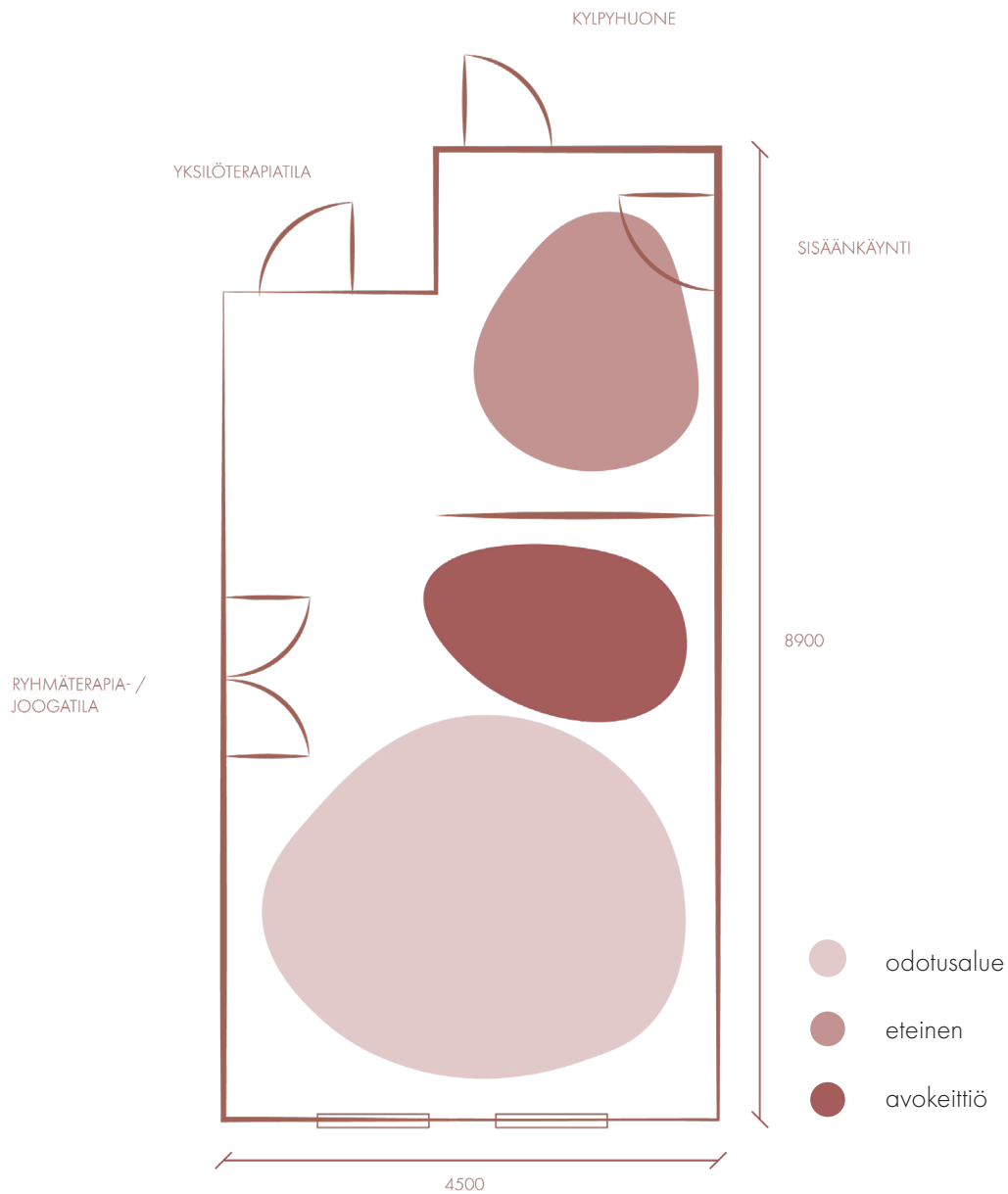


Kuva 30. Ryhmäterapia-/ joogatilan musiikkiseinä.

## ryhmäterapia-/ joogatilan musiikkiseinä

Ryhmäterapia-/ joogatilaan on varattu seinätilaa musiikki-instrumenttien säilytykseen (Kuva 30.). Yrityksen psykologi on ammatiltaan myös musiikkiterapeutti. Terapiassa tarvittavat instrumentit voidaan asettaa seinälle esille. Tällöin ne toimivat myös esteettisenä elementtinä. Opinnäytetyön tilasuunnitelmaan musiikkiseinää ei toteuteta.





Kuva 31. Odotustilan pohjapiirrosluonnos.

## odotusaula

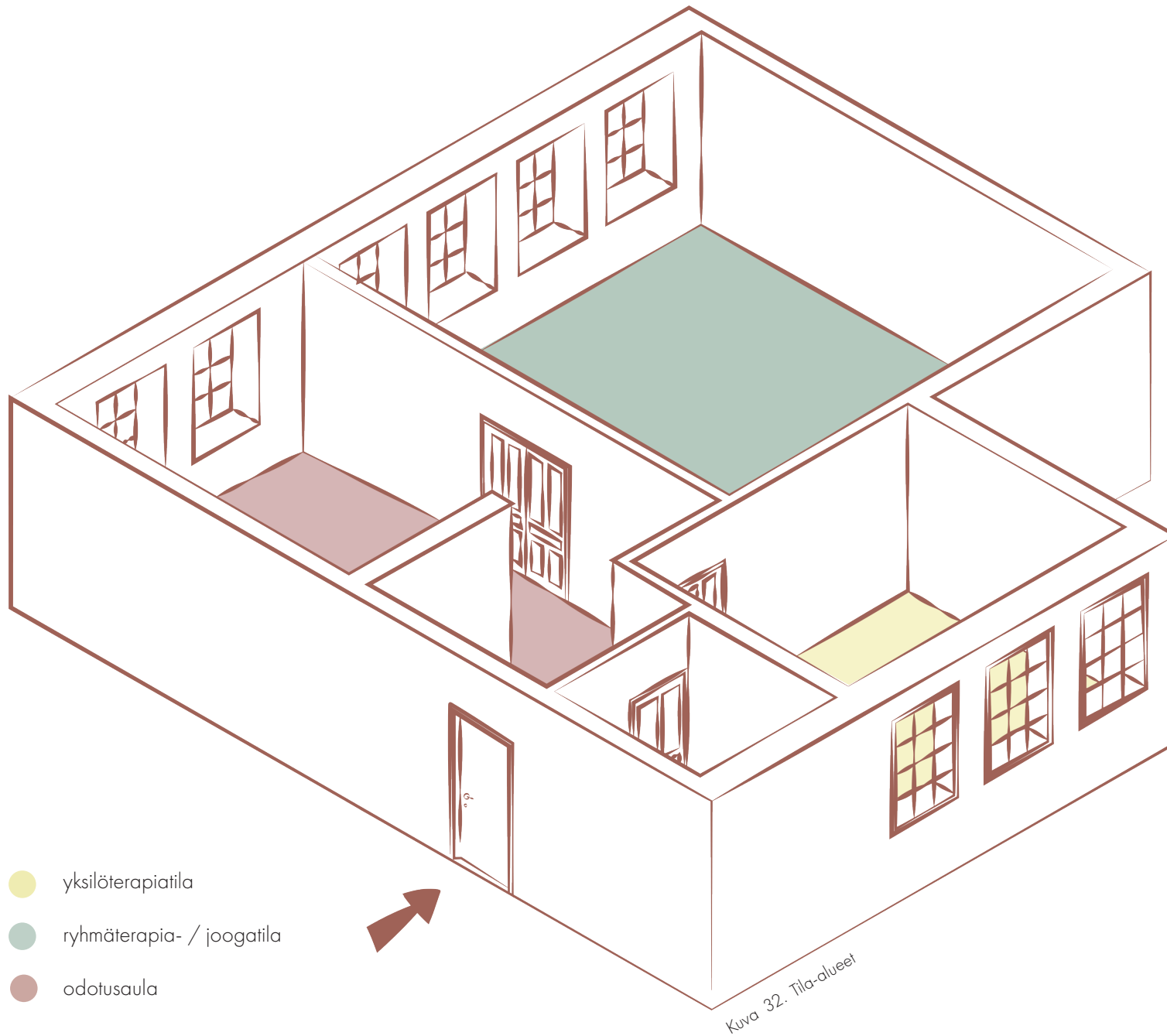
Odotustila koostuu eteisestä, avokeittiöstä ja odotusalueesta. Odotusaulan pohjasuunnitelma (Kuva 31.) rakentuu muiden tilojen yhteyteen. Se toimii odotusalueena sekä kulkuväylänä muihin yrityksen tiloihin.

Eteinen tulee sisältämään ulkovaatteiden ja kenkien säilytystilaa, sekä lukolliset kaapit asiakkaiden henkilökohtaisille tavaroille. Eteisessä tulee myös olla istuintaso, joka helpottaa kenkien riisumista. Eteinen on erotettu muusta odotustilasta väliseinällä, jotta kokonaisuus on kodinomaisempi. Näin saadaan myös eroteltua sisäänkäynti kylpyhuoneeseen yksityisemmäksi.

Kulku yksilöterapiahuoneeseen on myös yksityisempi, kun kulku tilaan ei käy keskeltä odotusalueta.

Eteisen ja odotustilan jakavalla seinällä sijaitsee I-mallinen avokeittiö. Keittiö mahdollistaa esimerkiksi teen tai kahvin tarjoilun asiakkaille. Tämä tekee tilasta ja kokonaiskokemuksesta kodikkaamman.

Odotusalueelle muodostetaan olohuoneomainen sohvaryhmä, jossa asiakkaat voivat viettää aikaa joko yksin tai yhdessä jutustellen ennen ja jälkeen terapian tai joogan.



- yksilöterapiatila
- ryhmäterapia- / joogatila
- odotusaula

## tila-alueet

Kuvassa 32. eri tilat on tuotu yhteen. Tilojen sijoitteluun vaikutti tilojen erilaisien yksityisyystarpeiden lisäksi tavoite saada luonnonvaloa jokaiseen tilaan. Lisäksi ajatuksena oli se, että yrityksen tilat sijaitsevat vanhassa kerrostalossa, joissa etuovi yleensä sijaitsee keskellä huoneistoa rappukäytävän kohdalla.

Alakulmassa eteisen yhteydessä sijaitsee kylpyhuone. Sitä ei suunnitella tässä opinnäytetyössä.

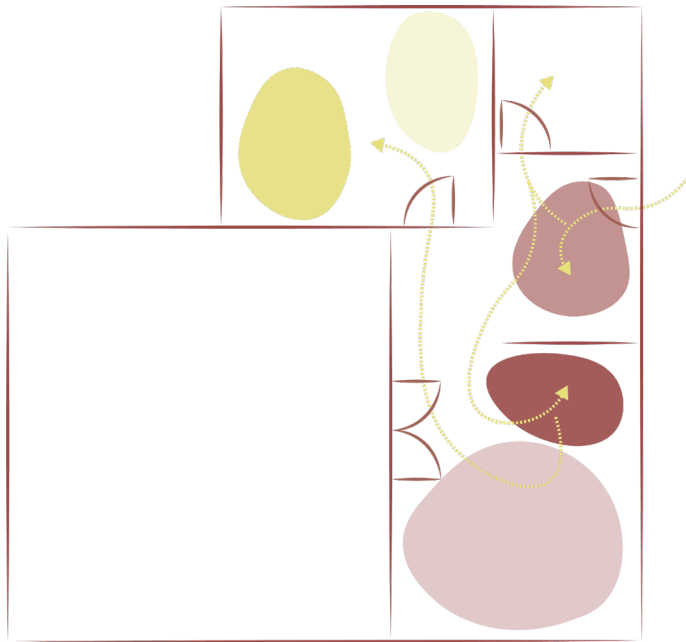
Seuraavalla sivulla Taulukossa 3. kootaan tilojen toiminnot ja tarpeet yhteen.

## tila-analyysi yhteenveto

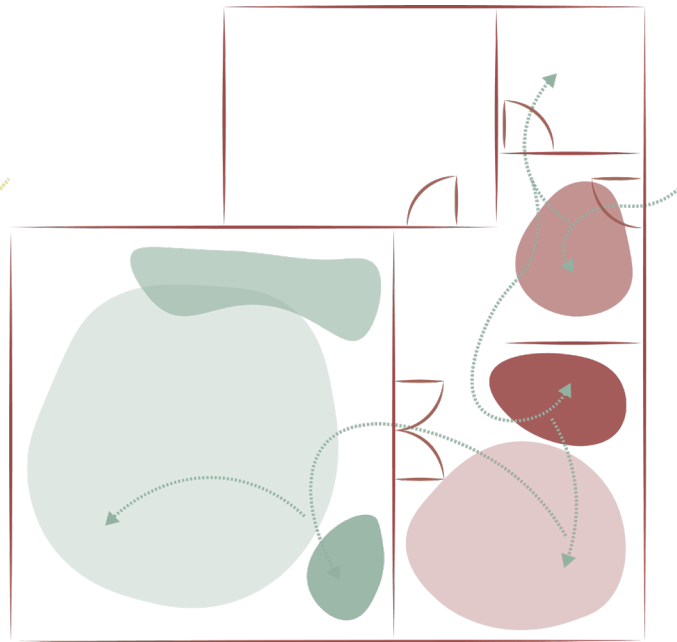
tila	m <sup>2</sup>	toiminnot	kalustus	valaistus	akustiikka
yksilöterapiatila	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• yksilöterapia</li> <li>• psykologin työpiste</li> <li>• etäterapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x nojatuoli</li> <li>• sohvapöytä</li> <li>• sivupöytä</li> <li>• työpöytä</li> <li>• työtuoli</li> <li>• kirjahylly</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tulee olla säädettävä</li> <li>• ei saa häikäistä</li> <li>• työpöydän valon tulee tukea päätteellä työskentelyä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erittäin tärkeä</li> <li>• ääni ei saa karata tilasta</li> <li>• ääntä ei saa kuulua ulkopuolelta</li> </ul>
ryhmäterapia-/ joogatila	52,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryhmäterapia</li> <li>• jooga</li> <li>• musiikkiterapia</li> <li>• liikunnallinen terapia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• työpöytä</li> <li>• korkea tuoli</li> <li>• 10 x pinottava tuoli</li> <li>• säilytyskalusteet</li> <li>• projektori</li> <li>• valkokangas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tulee olla säädeltävä</li> <li>• ei saa häikäistä</li> <li>• tunnelmavalistus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erittäin tärkeä</li> <li>• ääni ei saa karata tilasta</li> <li>• ääntä ei saa kuulua ulkopuolelta</li> </ul>
odotusaula	36,5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terapiaan odottaminen</li> <li>• mm. kahvin, teen, veden juominen</li> <li>• lehtien lukeminen</li> <li>• sosiaalinen kanssakäynti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sohvaryhmä</li> <li>• pöytätasoja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hyvä yleisvalo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tärkeä</li> <li>• tilan äänet eivät saa häiritä muita tiloja</li> </ul>
eteinen		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ulkovaatteiden ja kenkien säilytys</li> <li>• henkilökohtaisten tavaroiden säilytys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naulakko</li> <li>• kenkäteline</li> <li>• lukolliset lokerot</li> <li>• istuin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hyvä yleisvalo</li> </ul>	
avokeittiö		<ul style="list-style-type: none"> <li>• mm. kahvin, teen ja veden tarjoilu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• integroidut kodinkoneet</li> <li>• kahvinkeitin</li> <li>• vedenkeitin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hyvä valo työskentelytasolle</li> </ul>	

Taulukko 3.

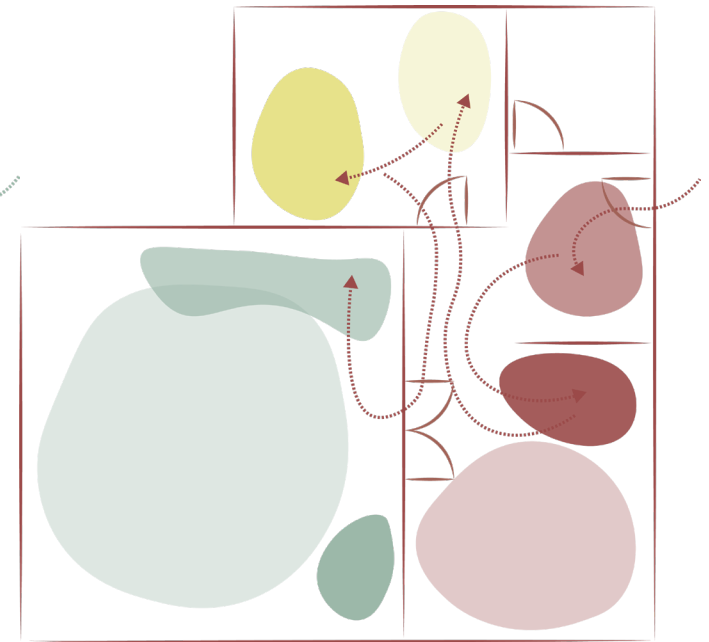
Tila-analyysi.



Kuva 33. Yksilöterapia-asiakkaan kulkukaavio yrityksen tiloissa.



Kuva 34. Ryhmäterapia- tai jooga-asiakkaan kulkukaavio yrityksen tiloissa.



Kuva 35. Psykologin kulkukaavio yrityksen tiloissa.

## 5.4. kulkukaaviot

Pohjapiirroksia suunniteltaessa täytyy pitää mielessä asiakkaiden ja psykologin liikkuminen yrityksen tiloissa. Kulkukaavioiden avulla tutkittiin, miten tilassa liikutaan. Kulkukaaviot myös vahvistivat pohjaratkaisuun sijoitettujen toimintojen järjestyksen toimivuutta.

Kuvassa 33. yksilöterapia-asiakas astuttuaan sisälle, jättää ulkovaatteensa ja kenkensä eteiseen. Hän käy siistiytymässä kylpyhuoneessa, josta hän

siirtyy avokeittiöön ottamaan itselleen juotavaa. Tämän jälkeen hän voi siirtyä yksilöterapiatilaan.

Kuvassa 34. ryhmäterapia- tai jooga-asiakas jättää ulkovaatteensa ja kenkensä eteiseen. Hän käy siistiytymässä kylpyhuoneessa. Sieltä hän siirtyy avokeittiöön ottamaan itselleen juotavaa ja istuu hetkeksi ennen tunnin alkua odotusaulaan keskustelemaan muiden samassa ryhmässä olevien kanssa. Sieltä

he yhdessä siirtyvät terapia-/joogatilaan, ottavat itselleen tuolin tai joogamaton ja etsivät paikan itselleen.

Kuvassa 35. psykologi jättää myös takkinsa ja kenkensä eteiseen. Hän vie evänsä keittiöön ja kaataa itselleen juotavaa. Tämän jälkeen hän siirtyy yksilöterapiatilan työpisteelle ja odottaa ensimmäistä asiakastaan. Yksilöterapiatunnin jälkeen hän siirtyy valmistelemaan ryhmäterapiatilaan seuraavaa tuntia.

# 5.5. alustavat moodboardit

Tavoitteena on löytää jokaiselle tilalle omanlainen tunnelmansa huomioon ottaen tilojen erilaiset käyttötarkoitukset. Lähtökohtana jokaiselle tilalle on kuitenkin luonnon eri elementit ja värit.

## yksilöterapiatila

Yksilöterapiatila on kutsuva ja raikas. Tilan värimaailmassa näkyy luonnon inspiraatio, joka tukee turvallisuudentunnetta ja luovuutta. Lämmön tuntua tilaan tulee pehmeistä materiaaleista ja lämpimän sävyisistä puumateriaaleista.



Kuva 36. (Pexels)

RAIKAS

LUONTO

LÄMPÖ

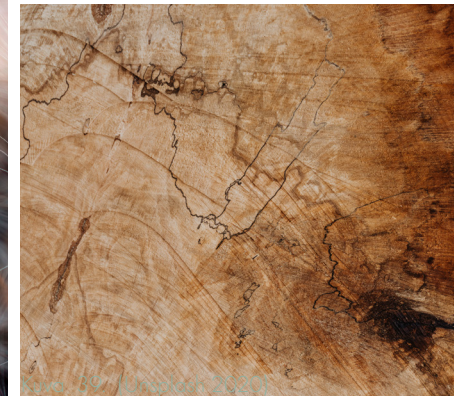
TURVALLINEN



Kuva 37. (Unsplash 2015)



Kuva 38. (Pexels)



Kuva 39. (Unsplash 2015)



# ryhmäterapia-/ joogatila

Ryhmäterapia-/  
joogatila tuo esiin rauhallisen ja mystisen luonnon. Tilassa voi vetää syvään henkeä ja löytää yhteyden itseensä, tilaan sekä muihin terapia-asiakkaisiin. Tilan seesteisyys pitää tilan rauhallisena levottomassakin ryhmässä.

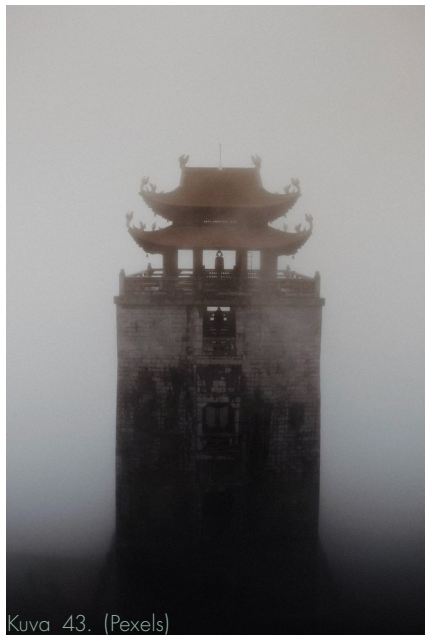


Kuva 40. (Pexels)



Kuva 41. (Pexels)

VIRTAUS  
ITÄMAINEN  
HENKÄYS  
LUONTO



Kuva 43. (Pexels)



Kuva 42. (Pexels)

LUONTO  
RAUHA  
TAIDE  
MAANLÄHEINEN



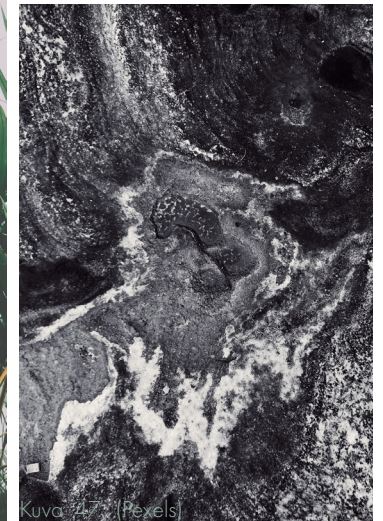
Kuva 44. (Pexels)



Kuva 46. (Pexels)

# odotustila

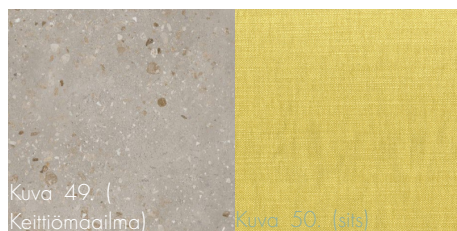
Odotustila yhdistelee yksilöterapiatilan sekä ryhmäterapia-/  
joogatilan tunnelmaa. Tila on rauhallinen ja yksinkertainen, väriä tuodaan tilaan taiteen kautta.



Kuva 47. (Pexels)



Kuva 48. (Real World)



Kuva 49. (Keittiömáailma)

Kuva 50. (tsb)



Kuva 51. (Kvadrat)

Kuva 52. (Woven Image)



Kuva 53. (Romanoff lattiat)

## 5.6. pintamateriaalien ideointi

Pintamateriaalivalintojen pohjalla toimivat kirjallisuusosuudesta esiin tulleet luonnonmukaisuus ja antibakteerisuus. Luonnonmukaiset materiaalit ovat usein myös antibakteerisia. Luonnonmateriaalit hengittävät ja imevät kosteutta tehokkaammin kuin tekokuidut. Valintoihin vaikuttavat myös materiaalien kestävyys ja ekologisuus.

Materiaalien pinnoissa on vaihtelua sileän, rouhean, pehmeän, kovan, kylmän ja lämpimän välillä. Tämä tuo tilaan haptisuutta. Se myös vaikuttaa äänimaailman kokemiseen. Myös kiiltoasteissa on eroa, joka lisää tilaan moniulotteisuutta.

Väriyksessä luonnon eri sävyt ovat esillä. Sävyissä käytetään vaihtelevasti eri kylläisyysasteita, kuitenkin huomioon ottaen harmoninen kokonaisuus. Värien avulla myös pyritään jäsentämään tilan eri toimintoja.

Tiloissa käytetään pääasiassa lämmintä puuta isoilla pinnoilla. Puu sopii erinomaisesti tiloihin, joissa toiminta vaatii

keskittymistä, kuten koulutus-, työ- ja joogatilat. Puu on hyvinvointia tukeva materiaali niin esteettisiltä piirteiltään, kuin muilta ominaisuuksiltaan. (Taylor & WGSN Interiors Team 2018.) Se on luonnostaan hengittävä ja tukee hyvää huoneilmaa (Kilikita 2019).

Tekstiilien avulla voi helposti tuoda tilaan pehmeyttä. Pehmeys tekee tilasta helpommin lähestyttävän ja mukavamman tuntuisen. Tekstiilejä voi käyttää hyödyksi esimerkiksi akustiikkaelementeissä. Ihon kanssa kosketuksissa olevat tekstiilit valitaan pitäen mielessä kankaan luonnollisuus ja hengittävyys.

Yksilöterapia- ja ryhmäterapia-/joogatiloihin tulee yhdelle seinälle kuvatapetit tuomaan syvyyttä ja inspiraatiota tiloihin. Tapettien tulee olla kokonaisuudessaan seesteiset, jotta ne antavat tilaa asiakkaiden omille ajatuksille. Tapeteissa tulee näkymään luonnonmaisema. Tällöin saadaan tilaan vahvemmin luonnon läsnäoloa.

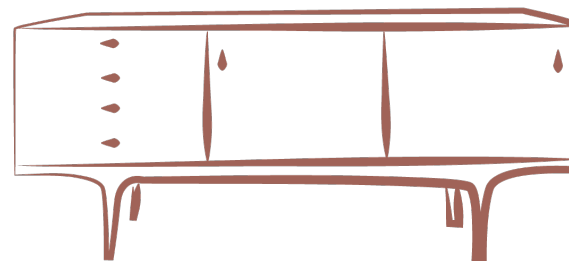
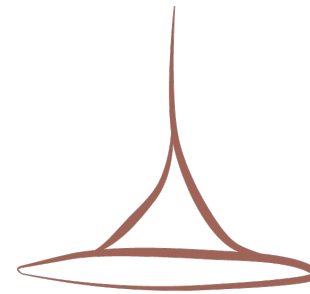
## 5.7. kalusteet

Kalustevalinnoissa tavoitteena on välttää asiakkaiden etäntymistä tilasta. Kalusteissa haetaan pehmeitä ja selkeitä linjoja. Kokonaisuus tulee olla yhtenäinen riippumatta tilasta. Iso osa kalusteista ja muista sisustuksellisista elementeistä hankitaan käytettyinä.

Kalusteissa haetaan modernilla ja selkeällä otteella 1950–60-luvun tyyliä ja tunnelmaa. Riberti ym. (2022) trendiennusteen mukaan 1960-luvun tyyli on nousussa ja 1950-luvun tyyliä käytetään yhdistämällä sitä muiden tyyliuuntauksien kanssa. Menneisyys on jo koettua ja täten voidaan kokea turvallisena

verrattuna tämän päivän epävarmaan aikaan. 1950–60 luvun kalusteet koetaan maanläheisiksi, helposti lähestyttäväksi ja kodikkaiksi.

Osa tilasuunnitelman kalusteista hankitaan uusina, johtuen kalusteiden erilaisista toiminnallisista ja ergonomisista vaatimuksista. Seuraavan sivun Taulukossa 4. käydään läpi uusina hankittavien kalusteiden toiminnalliset ja ergonomiset vaatimukset. Näissä kalusteissa tulee myös näkyä 1950–60-lukujen vaikutus. Taulukon yhteydessä on valitut kalusteet.





## uutena hankittavat kalusteet

yksilöterapiatilan terapiaistuimet	yksilöterapiatilan työtuoli	ryhmäterapiatilan tuolit	ryhmäterapiatilan työpöytä	ryhmäterapiatilan työtuoli
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ergonomisesti mukavia ja tukevat tunnetta turvallisuudesta.</li> <li>Tuolien tulee olla pehmeitä ja istumiskulmaltaan suhteellisen pystyssä. Tuoli antaa mukavuuden tunteen menettämättä käytännöllisyyttään.</li> <li>Tuolin selkänöjan tulee olla vähintään olkapäihin ylettyvä, jotta se antaa tarpeeksi turvallisuudentunnetta. Käsinojat ja selkänöjat ovat umpinaiset, jolloin tuoli halaa ja suojelee istujaa.</li> <li>Istuinlevyden tulee olla reilu, mikä mahdollistaa tuolissa liikkumisen myös sivulta sivulle. Tämä lisää asiakkaan mahdollisuuksia kontrolloida asentoaan ja etäisyyttä psykologiin.</li> <li>Tuolien ei tule olla liian raskaita, jotta tuolia voi myös halutessaan siirtää.</li> <li>Terapiaistuinten tulee olla samanlaisia toistensa kanssa. Tuolien yhtenäisyys tukee asiakkaan ja psykologin välistä samanarvoisuutta ja täten positiivista kommunikaatiota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Työtuolin tulee olla ergonomisesti mukava ja työasentoa tukeva.</li> <li>Sen tulee olla korkeussäädettävä, mikä mahdollistaa ergonomisesti parhaimman korkeuden löytämisen.</li> <li>Selkänöjan on hyvä olla tarpeeksi korkea, jotta se tukee selkää.</li> <li>Selkänöjan ei kuitenkaan tule olla liian massiivinen, jotta se ei korostu etäyhteyksissä psykologin selän takana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tilan muunneltavuuden vuoksi tuolin tulee olla pinottava ja kevyt siirtää.</li> <li>Tuolin selkänöjan tulee tukea selkää.</li> <li>Kevyesti pehmustettu tuoli on mukavampi istua verrattuna kovaan pintaan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Työpiste on tarkoitettu käyttöön vain terapiaistunnon ajaksi.</li> <li>Terapiassa psykologi saattaa liikkua tilassa, joten pöydän on hyvä olla seisomakorkeudella.</li> <li>Työpöytälevy asennetaan seinälle 950 mm – 1250 mm työskentelykorkeuteen standardin SFS-EN 527-1 suosituksen mukaan (RT 2014b, 6). Kiinnityskorkeudessa otetaan huomioon työtuolin istuinkorkeus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sovelluttava seisomakorkeudella olevan työpöydän äärellä työskentelyyn.</li> <li>Lyhytaikaiseen työskentelyyn.</li> <li>Kriteerinä samankaltaisuus ryhmäterapiatuolien kanssa.</li> <li>Kirjallisuustutkimuksen mukaan psykologin korkeampi istuin voi aiheuttaa alemmuudentunnetta terapia-asiakkaissa. Tätä tuolia ei kuitenkaan ole tarkoitus käyttää terapia-asiakkaiden vieressä, vaan työpöydän äärellä.</li> </ul>

Taulukko 4. Uutena hankittavien kalusteiden vaatimukset.



Kuva 54. (sitis)



Kuva 55. (Martela)



Kuva 56. (Martela)



Kuva 57. (Ellos Home)



Kuva 58. (Martela 2022)

## käytettyinä hankittavat kalusteet ja tekstiilit

Muut yrityksen kalusteet hankitaan käytettyinä. Kalusteet voivat olla aitoja vintage huonekaluja tai uudempia retro kalusteita. Tarkoituksena on kuitenkin tukea kalusteiden uudelleenkäyttöä ekologisesta näkökulmasta.

Tyylillisesti kalusteissa haetaan 1950–60-luvun muotokieltä. 1950–60-luvun kalusteet koetaan tyylillisesti tuttuina ja ne sopivat hyvin myös tämän päivän sisustukseen. Kalusteet ovat tyylikkäitä mutta kuitenkin kodikkaita.

Tyylillisesti tavoitteena on myös löytää tasapaino koti- ja julkisen tilan kalusteiden väliltä. Kalusteiden ei tule olla liian kodinomaisia. Esimerkiksi selkänöjan ryhdikkyydellä sohva voidaan viedä pois kotiympäristöstä television edestä. Sohvan pehmeys kuitenkin kutsuu istumaan.

Mikäli olemassa oleva verhoilu on selkeästi kulunut tai ei säilytään sovi tilaan, kaluste verhoillaan uudelleen. Myös muuta pientä huoltoa voidaan kalusteisiin tehdä.

Ohessa esimerkkejä torin verkkokaupasta löydettyistä vintage ja retro kalusteista. Liitteessä 2. on tarkemmin tietoa vintage ja retro huonekaluista, jotka on löydetty tori.fi-sivustolta keväällä 2022.



Kuva 59. (Tori 2022)



Kuva 60. (Tori 2022)



Kuva 61. (Tori 2022)



Kuva 62. (Tori 2022)



Kuva 63. (Tori 2021)



Kuva 64. (Tori 2022)



Kuva 65. (Tori 2022)



## 5.8. sisustus

### sisustusesineet

Sisustusesineissä tulee näkyä tilan muiden elementtien tyyli. Niissä saa olla pehmeitä ja kaarevia muotoja. Materiaalin haptisuus ja tekijän jälki saa näkyä. Tämä maadoittaa esineitä ja antaa näköaistille kosketusaistillisia kokemuksia. Esineiden värimaailma tulee olemaan maanläheinen ja luonnosta tuttu. Sisustusesineissä voi vapaammin leikitellä verrattuna isompiin kalusteisiin. Mutta pitää muistaa, että niiden tulee edelleen tukea tilan ja terapian tavoitteita.

Sisustusesineitä ei opinnäytetyössä tarkemmin päätetä, vaan ne hankitaan kalusteiden tapaan käytettyinä esimerkiksi kirpputoreilta. Sisustusesineissä voidaan myös käyttää psykologin omia koriste-esineitä ja tuoda tällä tavalla psykologin omaa persoonaa tilaan.



Kuva 66. (Pexels)

SAVI

KIVI

VINTAGE/ RETRO

ITÄMAISUUS

KIRJAT

TAIDE

KAARET/ PEHMEÄT LINJAT

LUONNON VÄRIT

HAPTISUUS

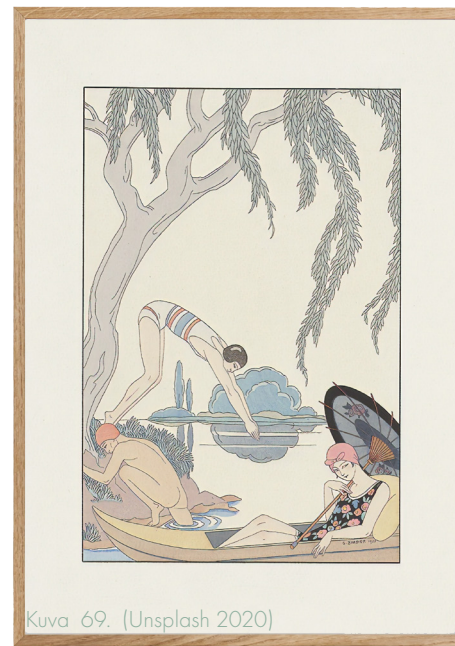
LÄMPIMÄT METALLIT



Kuva 67. (Unsplash 2019)



Kuva 68. (Unsplash 2020)



Kuva 69. (Unsplash 2020)



Kuva 70. (Unsplash 2020)

## taulut

Odotusaulan värimaailma tulee olemaan suhteellisen yksinkertainen. Tila saa väriä seinätaiteesta. Taide voidaan keräillä huonekalujen ja sisustusesineiden tapaan kierrätyskeskuksista sekä kirpputoreilta. Lisäksi kokoelma voi pitää sisällään psykologin omia lempitaidekuvia.

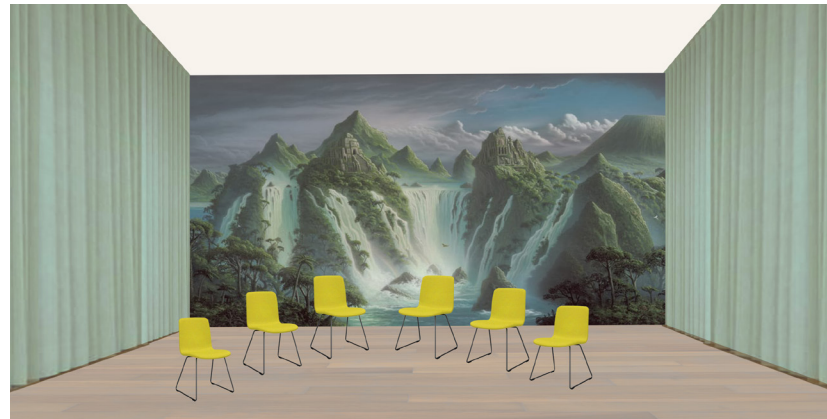
Oheen on koottu kokoelma, minkä tyyliä kuvia tilaan haetaan. Yhdistävinä tekijöinä ovat luonnon värit ja luontoaiheet. Kuvissa ja maalauksissa pyritään välttämään mahdollisesti ahdistavia tai liian kaottisia kuvituksia.

Julisteet ja maalaukset kehystetään vaalealla tammikehyksellä, joka juurruttaa taiteet tilaan.





Kuva 71. Yksilöterapiatilan tapetti vihreänä.



Kuva 73. Ryhmäterapia-/ joogatilan tapetti värillisenä.



Kuva 72. Yksilöterapiatilan tapetti neutraalina.



Kuva 74. Ryhmäterapia-/ joogatilan tapetti mustavalkoisena.

## tapetit

Yksilöterapiatilaan sekä ryhmäterapia-/ joogatilaan tulee kuvatapetit. Tapettien avulla tiloihin saadaan lisäsyvyyttä. Niiden tulee tukea tilojen muita elementtejä. Ne eivät saa olla liian huomiota herättäviä tai kaoottisia. Niiden on tarkoitus kuitenkin luoda näkymä, mitä katse voi rauhassa tutkia. Käyttämällä maisemakuvaa saadaan tilaan lisättyä luonnon läsnäoloa. Mielikuvitusta herättävät tapetit kannustavat luovuuteen.

Kirjallisuustutkimuksessa kerrottiin, miten luontoaiheisissa kuvissa on hyödyllisempää käyttää vihreitä kuvia mustavalkoisiin kuviin verrattuna. Koska tapettien pinta-alat ovat suuret, sopivat mustavalkoiset ja selkeästi neutraalit värit paremmin kokonaisuuteen. Neutraali väritys tapeteissa mahdollistaa helpommin värien käytön tilan muilla pinoilla. Kuvissa 71.–74. tapettien väritystä on verrattu suhteessa muuhun tilojen väritykseen. Ison tapettien pinta-alan vuoksi vältetään myös valokuvatapetteja. Maalaukselliset tapetit antavat enemmän tilaa katsojan mielikuvitukselle.

## viherkasvit

Kasvien valintaan vaikuttavat kasvien ulkonäkö, koko ja niiden hyvinvointia edistävät ominaisuudet. Tavoitteena on luoda kokonaisuus, jossa on erinäköisten ja kokoisten kasvien välillä vaihtelua.

Nasan tekemässä tutkimuksessa vuonna 1989, muun muassa muratti, viirivehka ja reunustraakkipuun saivat erinomaisia tuloksia ilmanpuhdistuskokeissa. Taulukkoon 5. on merkitty niiden kyky puhdistaa ilmasta bentseeniä ja trikloorietyleeniä. (Wolverton ym. 1989, 12–13.)

Näiden lisäksi tiloihin voi tuoda esimerkiksi sitruspuun. Sitruspuun kukat tuoksuvat sitrukselta ja täten voivat toimia hajuaistin kautta energisoivana lähteenä (Saarenpää 2017).

Tuoksut ovat osa ihmisen aistikokemusta. Tuoksujen käytössä yleisissä tiloissa täytyy kuitenkin olla varovainen, sillä tuoksujen kokeminen miellyttävänä tai epämiellyttävänä kokemuksena on yksilöllistä.

Tuoksuyliherkkyydestä kärsii 10–40 % ihmisistä. Tuoksuyliherkkyys voi vaikuttaa elämänlaatuun merkittävästi aiheuttaen esimerkiksi päänsärkyä tai pahoinvointia. (Allergia-, Iho- ja Astmaliitto 2020.)

Edellä mainituista syistä terapiatiloissa ei tulla käyttämään keinotekoisia tuoksuja. Tuoksut, joita tilassa voi olla, ovat esimerkiksi kahvintuoksu sekä sitruspuun kukista tuleva hento sitruksen tuoksu.

Kasvi	Bentseenin poisto (%) suljetussa säiliössä 24h aikana	Trikloorietyleenin poisto (%) suljetussa säiliössä 24h aikana
Muratti	89,8%	10,9%
Viirivehka	79,5%	23%
Reunustraakkipuun	79%	13,2%

Taulukko 5.

Nasan tutkimuksesta valikoitujen kolmen kasvin kyky puhdistaa ilmasta bentseeniä ja trikloorietyleeniä (Wolverton ym. 1989, 12–13).



Kuva 75. (Plantagen)



Kuva 76. (Plantagen)



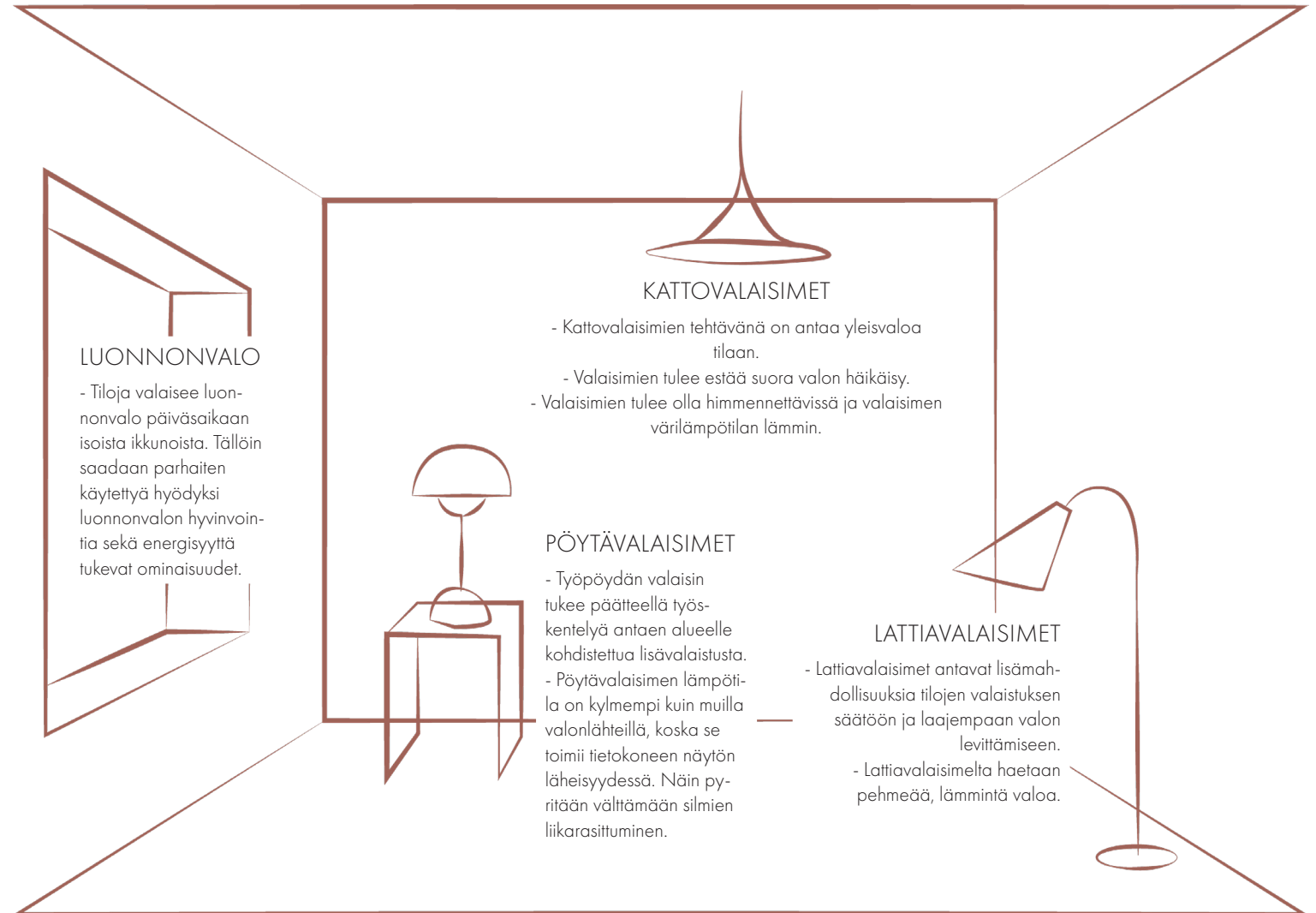
Kuva 77. (Plantagen)



Kuva 78. (Plantagen)

# 5.9 valaistus

Valaisimet hankitaan käytettyinä. Tyyllitään niissä näkyy 50–60-lukujen selkeät ja pehmeät linjat. Valaisimissa voi myös näkyä itämaisia vaikutteita, mutta liiallista koristeellisuutta vältetään

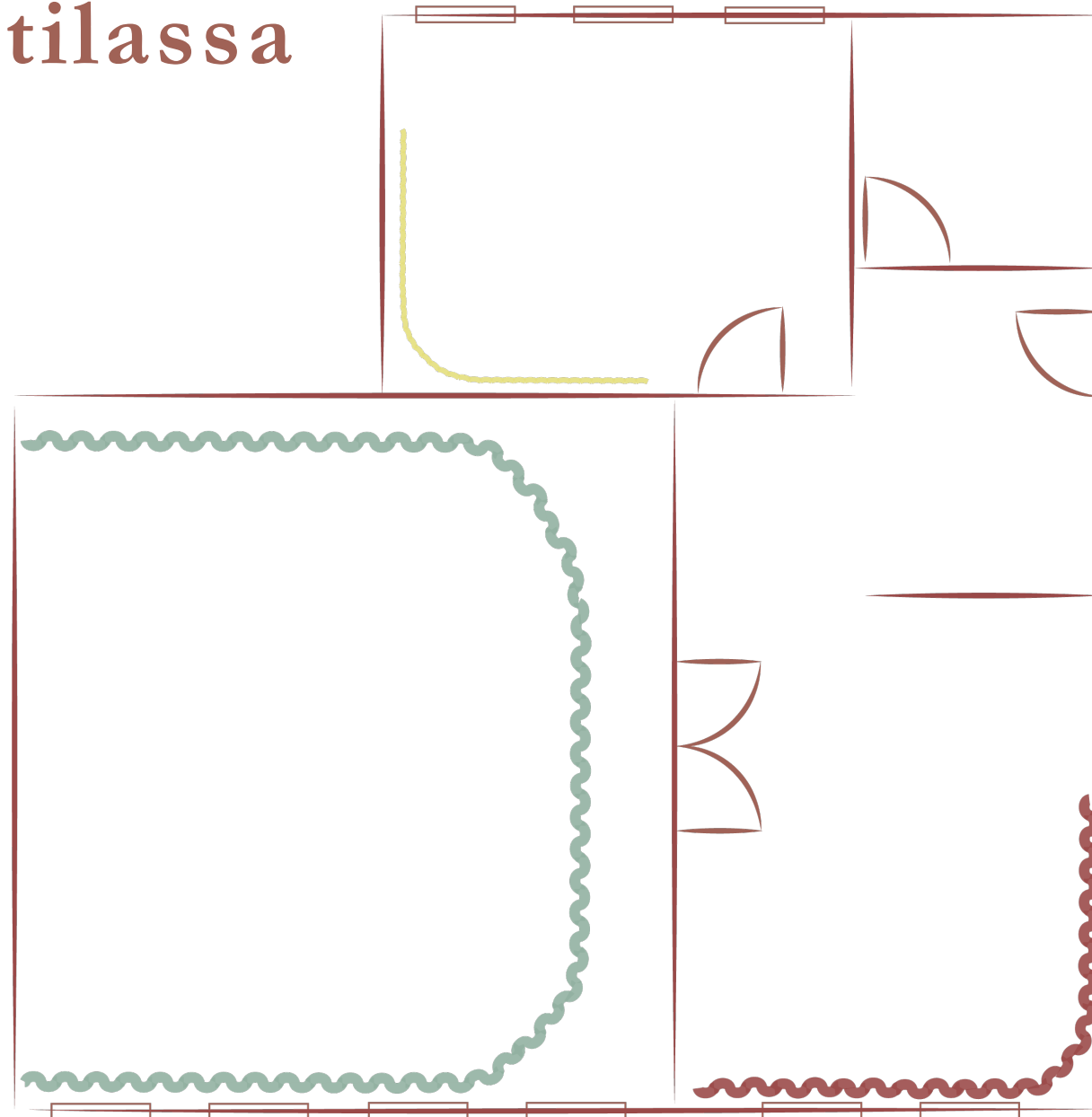




## 5.10. kaaret tilassa

Tilojen pohjaratkaisusuunnittelussa käytettiin yksinkertaisia muotoja. Kirjallisuustutkimuksen perusteella kaarevat muodot ja tilat kuitenkin koetaan alkukantaisesti miellyttävämmäksi, kuin kulmikkaat ja terävät muodot ja tilat. Tämän vuoksi jokaiseen tilaan tuodaan kaareva elementti verhoilla tai akustiikkapaneeleilla. Samankaltaiset kaarielementit tiloissa yhdistävät myös kokonaisilmettä.

Kuvassa 79. kaarien sijoittelussa on otettu huomioon tilan toiminnot ja pyritty sijoittamaan kaaret tietyn toiminnon ympärille, kuten yksilöterapiassa terapia-alueen ympärille. Ryhmäterapia-/ joogatilassa on myös pyritty piilottamaan työpiste- ja säilytysalueet kaaren avulla tilan muusta toiminnasta.



Kuva 79. Kaarielementtien sijoittelu tilaan.

# 5.11. joogatarvikkeet & säilytyskalusteet

## joogatarvikkeet

Joogamattoja käytetään joogassa ja ryhmäterapiassa. Joogamattojen on tärkeää olla antibakteerisia ja kestäviä.

Korkki on kulutusta kestävä, vedenkestävä, lämpöä pitävä, kevyt ja biohajoava materiaali. Se on hypoallergeeninen, antimikrobinen ja antibakteerinen materiaali. (Taylor & WGSN Interiors Team 2021.) Näiden perusteella ryhmäterapia-/joogatilaan valitaan korkista tehdyt joogamatot ja joogablokit.

Tunneilla voi olla toiminnon mukaan tarvetta vilteille. Viltin olisi hyvä olla myös luonnollista ja hengittävää materiaalia. Vilttien avulla saa lisää lämpöä ja ne voivat myös auttaa terapia-asiakkaita turvallisuudentunteen saavuttamisessa. He voivat tavallaan piilottaa kehonsa, kehon liikkeensä ja kätensä viltin alle suojaan, jos he kokevat tilanteen henkisesti raskaana.

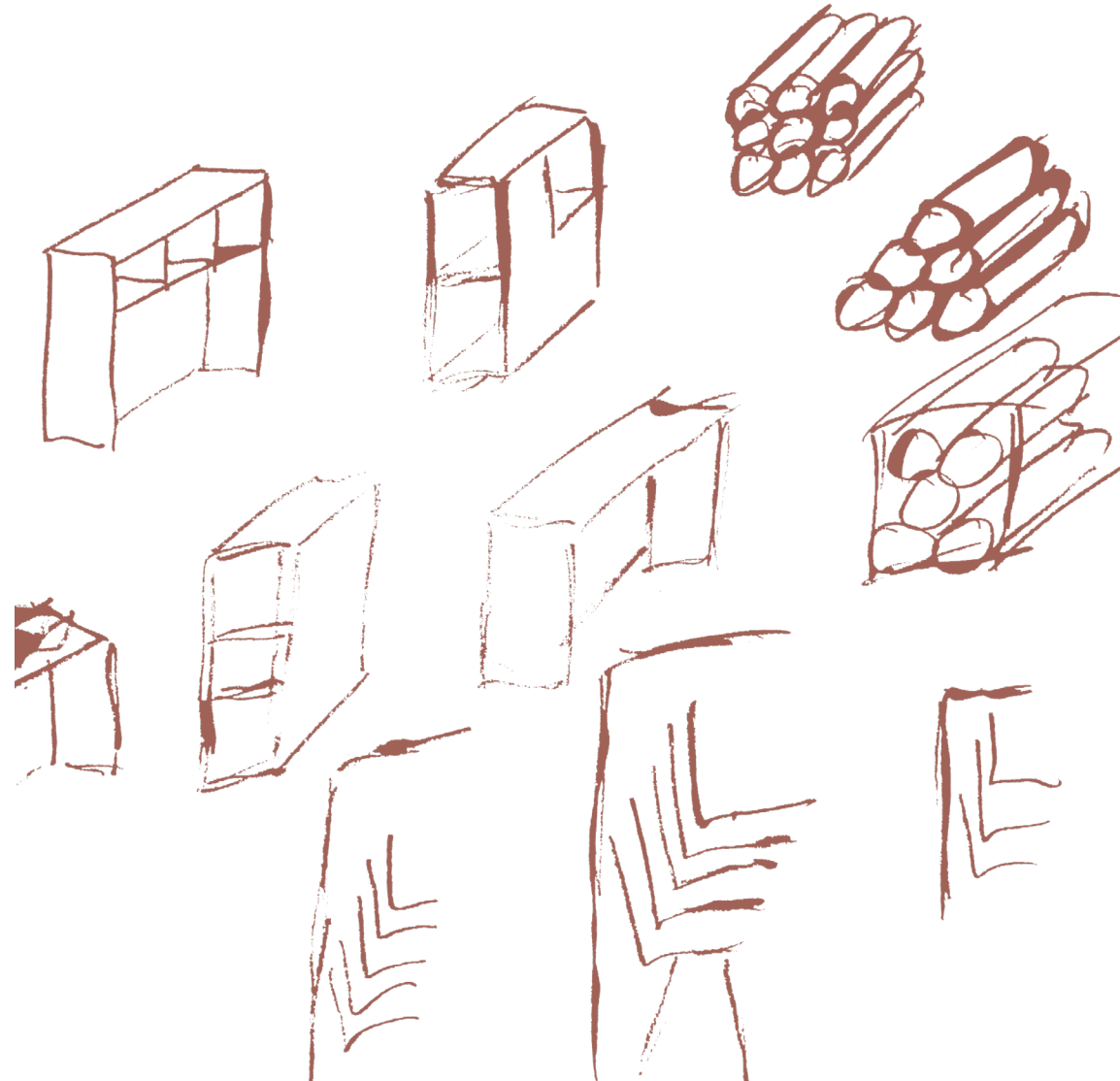
## säilytyskalusteet

Ryhmäterapia-/joogatila tarvitsee säilytyskalusteet pinottaville tuoleille sekä joogatarvikkeille. Säilytyskalusteet auttavat pitämään tavarat paikoillaan. Kun jokaiselle tavaralle on kohdistettu paikka, myös asiakkaat osaavat viedä helpommin ne takaisin omille paikoilleen tunnin jälkeen.

Usein joogatiloissa käytetään pienemmille tavaroille erilaisia koreja. Tähän tilasuunnitelmaan tavoitteena on suunnitella yksinkertainen kaluste, joka ei tarvitse lisäkoristeita. Yrityksen muissa tiloissa käytetään sisustusesineitä tuomaan kodikkautta ja persoonallisuutta tunnelmaan. Mutta ryhmäterapia-/joogatila suunnitellaan mahdollisimman rauhalliseksi yksinkertaisin ja virtaviivaisin ratkaisuin. Jokaiselle tavaralle on oma selkeä paikkansa.

Koska ryhmäterapia-/joogatilassa on tarkoitus luoda haaleampi värimaailma verrattuna yksilöterapiatilaan, säilytyskalusteiden materiaaliksi valitaan vaaleaa puuta.

Kalusteiden mitoissa täytyy ottaa huomioon pinottavien tuolien liikkeet, kun niitä nostetaan ja lasketaan paikoilleen. Myös ihmisen mitat, kuten pituus ja ulottuvuus täytyy ottaa huomioon.



Kuva 80. Säilytyskalusteiden luonnoksia.

# 6

# TILA- SUUNNITELMA

6.1. mittapohjapiirros

6.2. pintamateriaalit

6.3. säilytyskalusteet

6.4. kalustekokonaisuudet

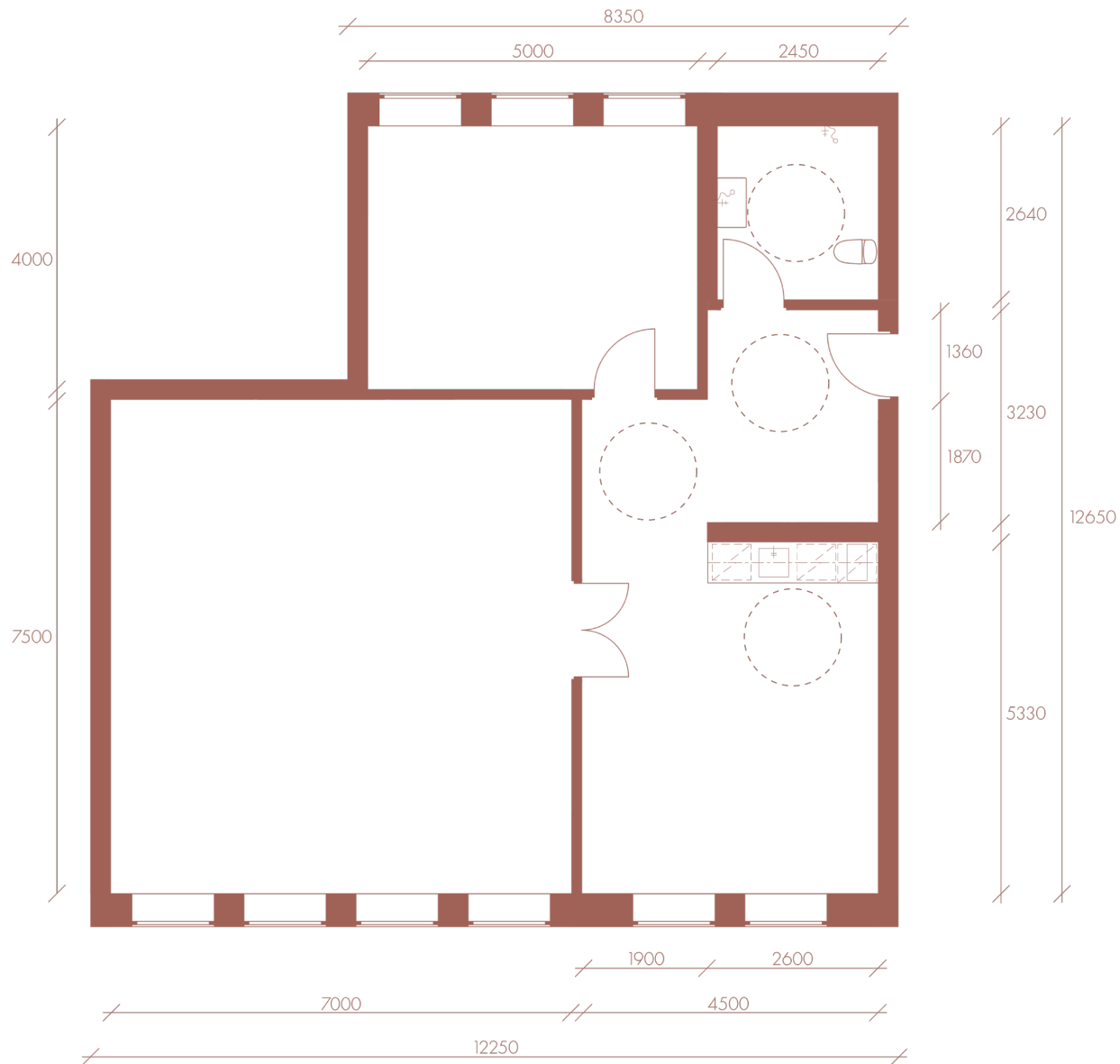
6.5. valaistus & muu elektroniikka

6.6. akustiikka

6.7. arkkitehtoniset yksityiskohdat

6.8. visualisoinnit

# 6.1. mittapohjapiirros



Kuva 81. Mittapohjapiirros.

Yrityksen tilat sijoittuvat 1900-luvun alkupuoliskolla rakennettuun kerrostaloon. Tilassa on pyritty huomioimaan tyypillisten vanhojen rakennusten mitat ja mitoittamaan tilat realistisesti. Suunnitelmaprosessissa läpikäytyillä pohjaratkaisumietinöillä on kuitenkin ollut suurin pääpaino valmiiseen pohjapiirrokseen.

Pohjapiirroksen mitoissa on otettu huomioon pyörätuolin pyörähdysympyrä 1500 mm (RT 2019, 2). Myös kalusteet tullaan sijoittamaan tilaan tämä huomioon ottaen.

# 6.2. pintamateriaalit

## yksilöterapiatila

Yksilöterapiatilan materiaaleissa ja värimaailmassa tavoitteena on luoda välittävä tunnelma. Kirjallisuustutkimuksen mukaan harmoninen värikokonaisuus koetaan yleensä miellyttävänä, mutta vaarana on virikkeetön tila. Yksilöterapiatilassa haetaan tasapainoa harmonisen ja innostavan tilan välillä.

Yksilöterapiatilassa käytetään värejä erottamaan eri toimintoja. Terapia-alueella esillä on vihreä ja keltainen, työpisteellä punertava tiikki ja vaalea tapetti.

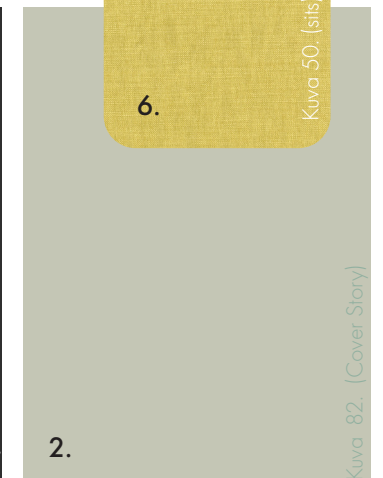
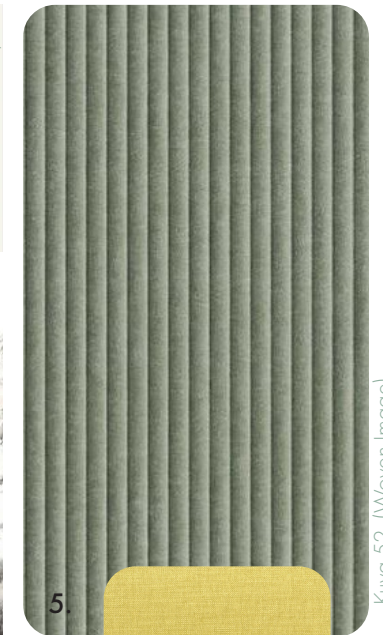
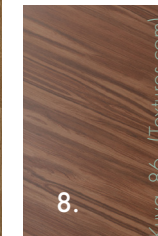
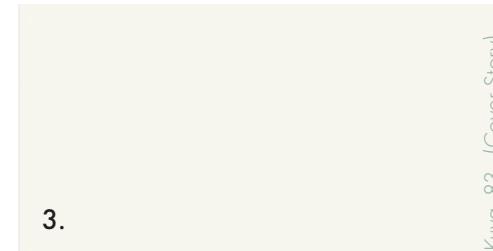
Lattian ollessa keskiruskea, vaaleat seinät avartavat tilaa ja keventävät tilan kokonaisuutta. Siten myös tilan muut elementit pääsevät paremmin esille.

Haaleiden isojen pintojen rinnalle tuodaan kylläisiä värejä, jotka luovat kontrastia muuten neutraaliin tilaan. Sävyistä käytetään eri kylläisyysasteita, jotta kokonaisuus ei ole joko liian valju tai liian dominoiva.

Luonnosta tutut sävyt juurruttavat asiakasta tilaan ja edistävät positiivisesti kommunikaatiota.

Mustaa käytetään kalusteiden rungoissa ja jaloissa. Kapeat, putkimaiset pinnat eivät tee mustasta liian raskasta tai dominoivaa sävyä tilaan. Lisäksi yksityiskohtina toimivat messinkiset valaisimet.

1. Romanoff lattiat, Tarkett Shade Tammi Almond Tres
2. Cover Story, seinämaali, 026 Agatha
3. Cover Story, kattomaali, 004 Joan
4. Rebel Walls, seinätapetti, Hope Mountains
5. Woven Image, Pico Panel, 580 Sage
6. sits, Caleido Yellow
7. vaalea puu
8. punaruskea tiikki
9. mustaksi jauhemaalattu kalusteputki



# ryhmäterapia-/ joogatila

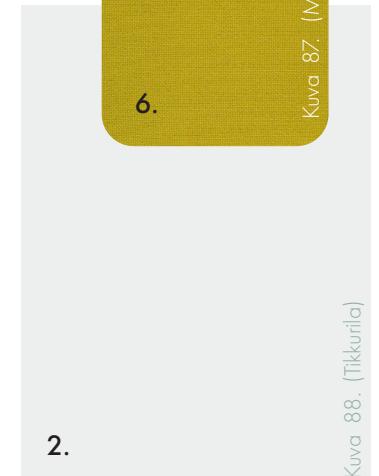
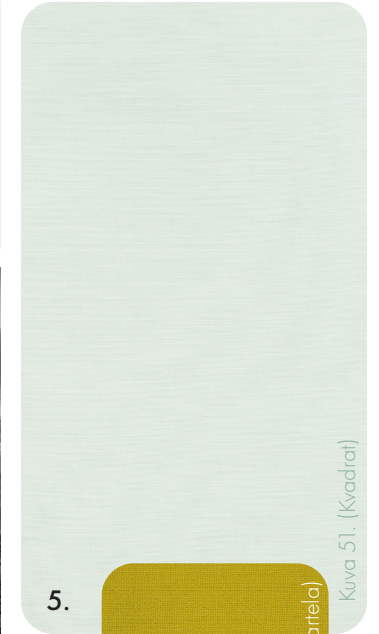
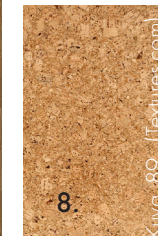
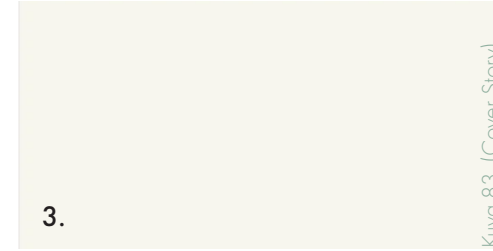
Ryhmäterapia-/  
joogatila on saanut  
inspiraation aamuauringonsäleistä läpi  
sumun. Koska tilasta voi tulla helposti  
levoton useamman ihmisen läsnä-  
olosta, toteutus on neutraalimpi, kuin  
yksilöterapiahuoneessa.

Värikkonaisuus sisältää pääasiassa  
haaleita pastellisävyjä. Muutamat kylläi-  
semmät väripisteet näkyvät kalusteissa,  
kuten tuolien verhoilussa. Tuolien verhoi-  
lu mukailee yksilöterapiatilan istuinten  
keltaista väritystä. Muissa kalusteissa  
käytetään vaaleaa saarnia. Vaalea puu  
istuu muiden materiaalien joukkoon, nou-  
sematta itse esiin.

Pehmeyttä tilaan tuo Kvadratin akustiik-  
kaverho. Verhon seuraksi yhdelle seinälle  
tulee mustavalkoinen kuvatapetti. Lämpöä  
tilaan tuo keskiruskea tammilattia.

Joogatarvikkeissa käytetään luonnonmate-  
riaaleja, kuten korkkia. Korkki toimii kovaa  
ja sileää tammiparkettia vasten pehmeänä  
ja rouheana pintana.

1. Romanoff lattiat, Tarkett Shade Tammi Almond Tres
2. Tikkurila, seinämaali, 4043 Igloo
3. Cover Story, kattomaali, 004 Joan
4. Rebel Walls, seinätapetti, Fantasy world
5. Kvadrat, Accent 0024
6. Martela, Hallingdal 65, Yellow HG 457
7. vaalea puu
8. korkki
9. mustaksi jauhemaalattu kalusteputki



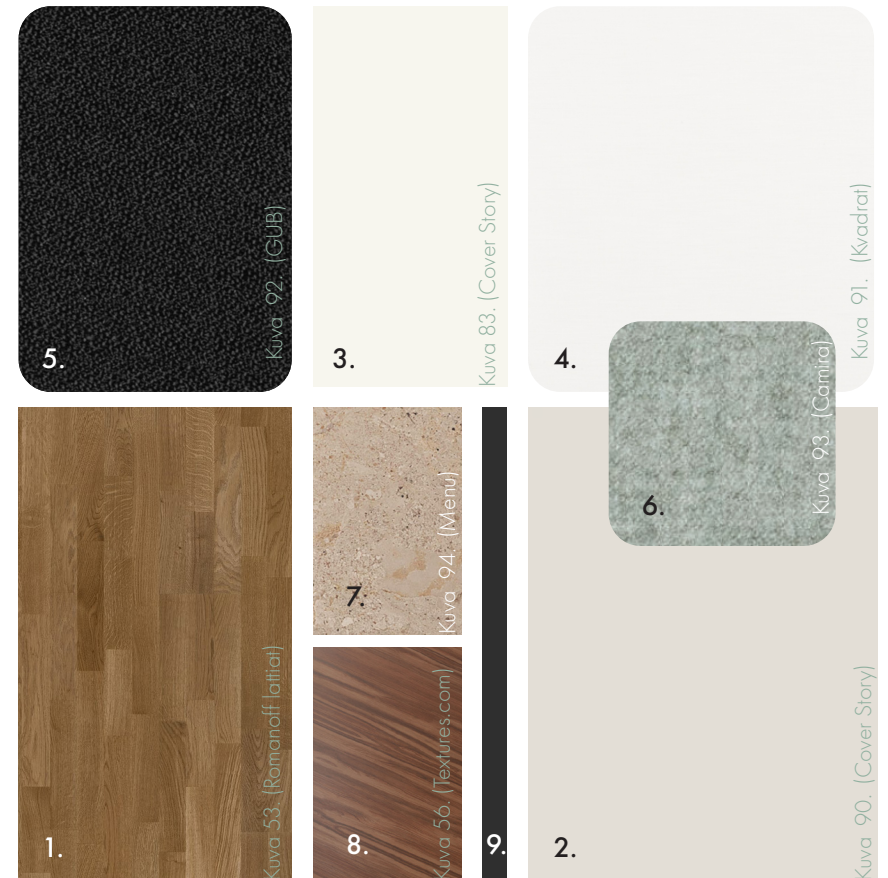
Kuva 88. (Tikkurila)



## odotusaula

Odotustilan tulee olla rauhoittava paikka asiakkaille heidän odottaessaan tunnin alkua. Tilassa voi rauhoittua itsekseen tai keskustella muiden asiakkaiden kanssa. Tilan materiaalivalinnat peilaavat muiden tilojen materiaalivalintoja. Tilan sävyt ovat muiden tilojen tapaan luonnosta tuttuja, mutta rouheammalla ja maanläheisemmällä otteella.

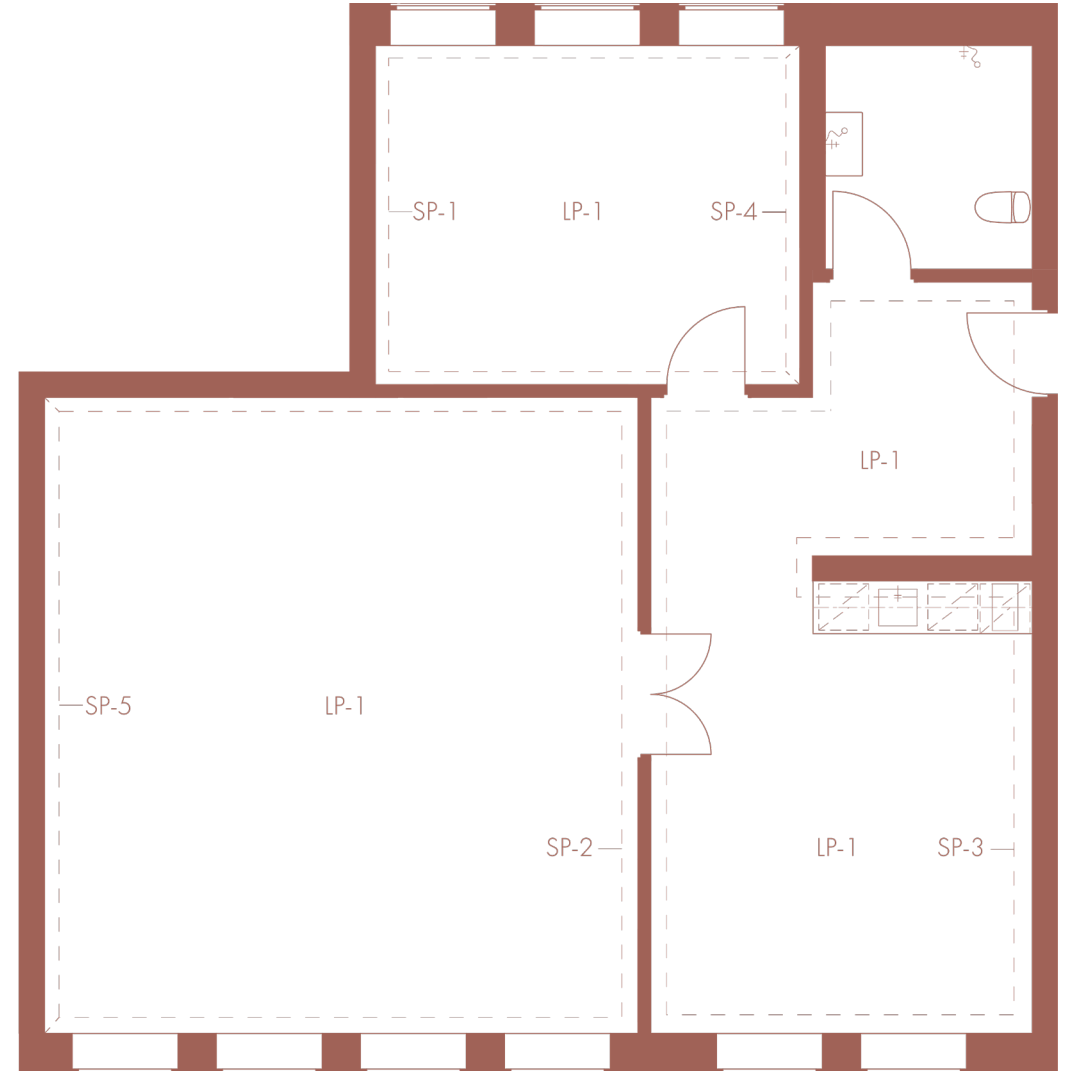
1. Romanoff lattiat, Tarkett Shade Tammi Almond Tres
2. Cover Story, seinämaali, 009 Pablo
3. Cover Story, kattomaali, 004 Joan
4. Kvadrat, Accent 0002
5. GUBI, Vidar 3 1880
6. Camira, Synergy, LDS 05 Venture
7. punaruskea tiikki
8. Menu, Kunis Breccia Sand
9. mustaksi jauhemaalattu kalusteputki



## materiaalikaavio

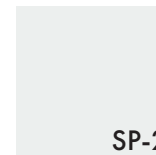
Koko tilaan, kylpyhuonetta lukuun ottamatta, asennetaan lämmin keskiruskea öljyvahattu tammiparketti. Öljyvahattu pinta on suhteellisen matta (Lapua Floors). Parkettilattiaa voidaan työstää uudelleen ja uudelleen vuosien aikana, lisäten lattian elinikää. Parketti on myös lämmin jaloille. (Urakkamaailma.fi.) Se on antibakteerisilta ominaisuuksiltaan erinomainen ja sopii hyvin korkean käyttöasteen pinnoille. (Puuproffa a; Taylor & WGSN Interiors Team 2021.) Mikäli olemassa oleva lattia on siisti ja kunnossa, säilytetään se tai pyritään huoltamaan.

Jokaisessa tilassa on vaaleat seinät, jotka avartavat tiloja sekä antavat tapeteille ja kaarielementeille tilaa nousta esiin.



Kuva 95. Materiaalikaaviopohjapiirros.

- LP-1** Romanoff lattiat, Tarkett Shade Tammi Almond Tres
- SP-1** Cover Story, seinämaali, 026 Agatha
- SP-2** Tikkurila, seinämaali, 4043 Igloo
- SP-3** Cover Story, seinämaali, 003 Pablo
- SP-4** Rebel Walls, seinätapetti, Hope Mountains
- SP-5** Rebel Walls, seinätapetti, Fantasy World



## 6.3. säilytyskalusteet

### säilytyskalusteet

Joogamatot ja joogablokit ovat materiaaleiltaan korkkia. Korkki on luonnonmateriaali ja se on mukava ja hyvätuntuinen kehoa vasten. Lisäksi asiakkaille on tarjolla lämpimiä puuvillavilttejä.

Ryhmäterapiatilaan rakennutetaan mittatilaustyönä kaksi säilytyskalustetta (Kuva 96.) pinottaville tuoleille sekä joogatarvikkeille.

Tuolien säilytyskaluste on mitoitettu kymmenelle pinottavalle Martelan Sola neuvottelutuolille. Tuolien sivuille ja päälle on jätetty liikkumavaraa, jotta tuolien siirto paikoilleen on helpompaa. Tuoleja nostaessa ylävartalolla on tilaa nojata osumatta kalusteen ylälevyyn.

Joogatarvikkeiden säilytyskalusteessa tulee olemaan tilaa kymmenelle joogamatolle, viltille ja joogablokille. Hyllyille on jätetty liikkumavaraa. Alin hylly ja

toinen ylähyllyistä ovat molemmiin puolin auki, jolloin kaluste voidaan sijoittaa seinää vasten myös toisin päin. Alin hylly joogamatoille on alle suositellun 350 mm (RT 2014a, 4). Joogamattorullien ollessa kasassa, ulottuvuus pysyy kuitenkin hyvänä alimmalle riville asti.

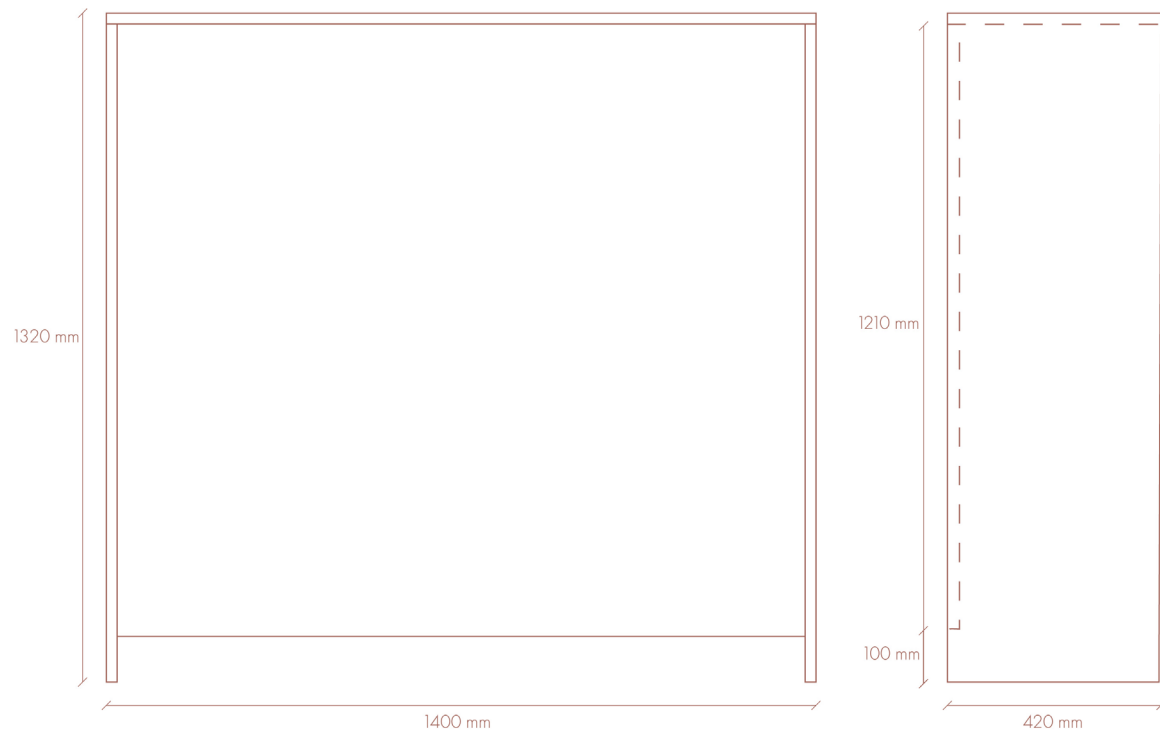
Kalusteet ovat mitoitettu sopimaan toistensa kanssa vierekkäin ilman tasoeroja.

Kalusteiden materiaalina toimii 20 mm paksu saarniviilutettu vaneri. Saarnilla on hyvät antibakteeriset ominaisuudet. Se on myös erittäin iskunkestävää ja sopii käytettäväksi huonekaluissa. (Puuproffa b; Taylor & WGSN Interiors Team 2021.) Viimeistelypinnaksi levitetään Osmo Color Puuvahaa (3136 Koivu), jolloin puun pinta pysyy haaleana ja mattana. Vahalla saa vettähylykivän pinnan puulle, jolloin mahdollisesti joogassa kostuneet tarvikkeet eivät vahingoita puuta.

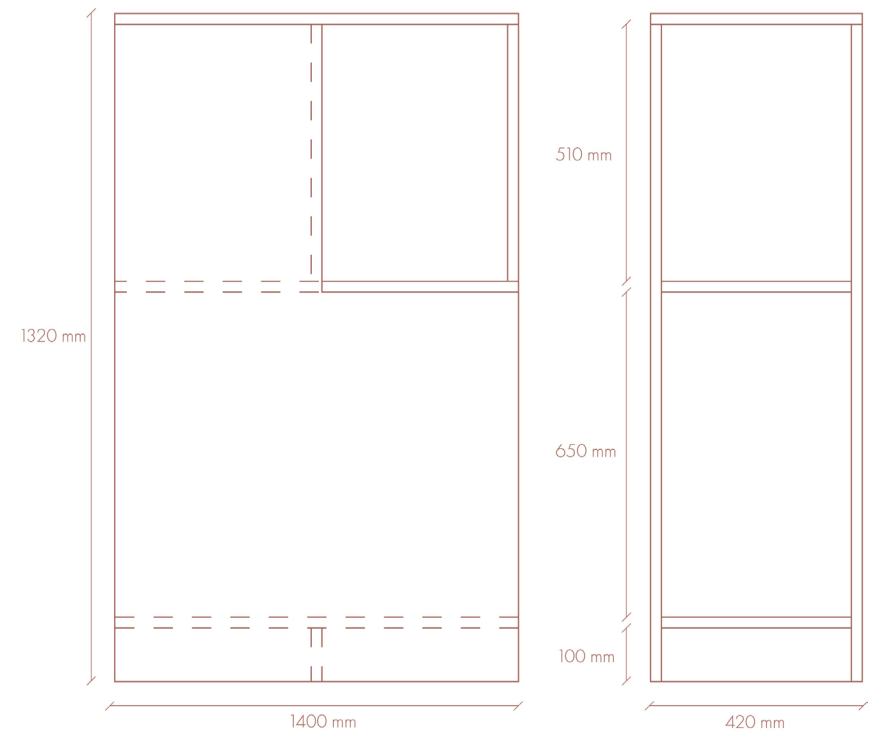


Kuva 96. Säilytyskalusteet

## säilytyskalusteiden mittapiirrokset



Kuva 97. Tuolien säilytyskalusteen mittapiirrokset edestä ja sivusta.



Kuva 98. Joogatarvikkeiden säilytyskalusteen mittapiirrokset edestä ja sivusta.

# 6.4. kalustekokonaisuudet



## yksilöterapiatilan terapia-alue

Terapia-alueen kalustevalinnat on tehty kirjallisuustutkimuksessa esiin tulleiden tarpeiden ja tilojen yhteisen 1950–60-lukujen tyylin mukaan. Terapiaistuimiksi valikoitui siis Alex-nojatuoli, joka täyttää suunnitteluprosessissa läpikäytyt vaatimukset. Nojatuolien väliin tulee pyöreä sohvapöytä ja asiakkaan nojatuolin sivulle tulee sivupöytä asiakkaan henkilökohtaisille tavaroille.

Akustiikkapaneeliksi valikoitui Woven Image Pico Panel, joka on mahdollista asentaa kaarelle.

1. Cover Story, 026 Agatha
2. Woven Image, Pico Panel, 580 Sage
3. sits, Alex nojatuoli, Caleido Yellow
4. Hay, Bella sohvapöytä, H 60 cm, korkea, lakattu tammi
5. Design House Stockholm, Arco Small Table, tammi
6. 50-luvun kattovalaisin
7. &Tradition, Bellevue AJ7 lattiavalaisin, messinki
8. Nain Trading, Pakistan Bucharu, 242x186 cm
9. Jääpuikkoja, suunnittelija Leena-Kaisa Halme

● suuntaa antavat, lopulliset kalusteet hankitaan käytettyinä (kts. Liite2.)





5.

Kuva 105.  
(&Tradition)



1.

Kuva 84. (Rebel Walls)



4.

Kuva 107. Vintage kirjahylly



3.

Kuva 106.  
Vintage kirjoituspöytä



2.

Kuva 56. (Martela)



6.

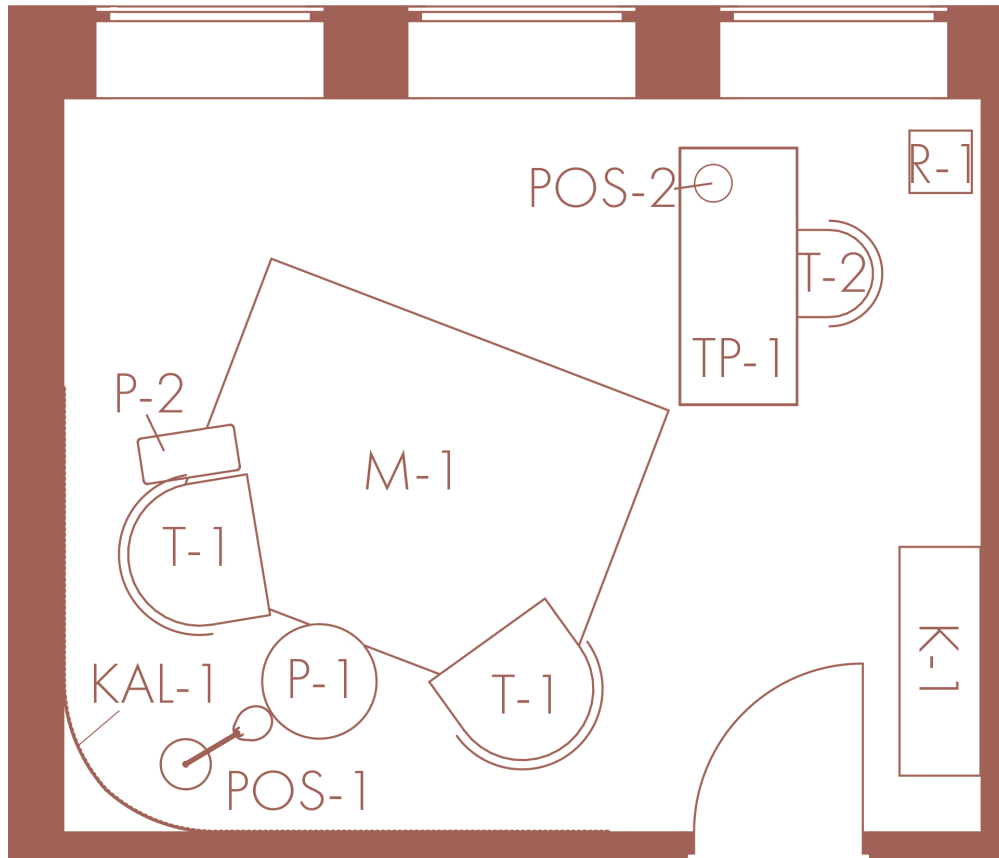
Kuva 108.  
(SmartStore)

## yksilöterapiatilan työpiste

Työpisteen kalustevalinnat on tehty tilojen yhteisen 1950–60-lukujen tyylin mukaan. Työpisteen taakse tulee rauhallinen vuoristomaisema, joka auttaa luomaan myös etäyhteysterapiaistuntoihin rauhallisen tunnelman. Martelan Sola neuvottelutuolin kaarevat muodot sopivat yhteen terapia-alueen nojatuolien kaareviin linjoihin. Lisäksi työpöydän viereen sijoitetaan siisti kannellinen paperiroskakori.

1. Rebel Walls, Hope Mountains
2. Martela, Sola neuvottelutuoli, Breeze Fusion, Light Grey BF 4003
3. Vintage kirjoituspöytä
4. Vintage kirjahylly
5. &Tradition, Flowerpot VP3, Polished Brass
6. SmartStore, Collect lajitteluastia 48 l, musta bambukannella

● suuntaa antavat, lopulliset kalusteet hankitaan käytettyinä (kts. Liite2.)



Kuva 109. Yksilöterapiatilan kalustepohjapiirros.

Terapia-alueen ja työpisteen kalusteet sijoitetaan erilleen toisistaan, luoden ilmaa toimintojen välille. Nojatuolit asetetaan toisiinsa nähden hieman vinoon. Tällöin asiakas ja psykologi voivat rakentaa sekä hyvän katsekontaktin, että katsoa helposti myös pois päin toisistaan.

- T-1** SITS, Alex nojatuoli
- T-2** Martela Sola Neuvottelutuoli rullilla
- P-1** Hay, Bella sohvapöytä
- P-2** Design House Stockholm, Arco Small pöytä
- TP-1** 50–60-luvun vintage työpöytä
- K-1** 50–60-luvun vintage kirjahylly/kaappi
- M-1** Nain Trading, Pakistan Bucharra matto
- POS-1** &Tradition, Bellevue AJ7 lattiavalaisin
- POS-2** &Tradition, Flowerpot VP3
- KAL-1** Woven Image, Pico Panel akustiikkaseinä

Kuva 48. (Rebel Walls)



2.



Kuva 59. (Martela)

5.



Kuva 57. (Martela)

4.

1.

Kuva 88. (Tikkurila)



Kuva 111. Säilytyskalusteet

8.



Kuva 58. (Ellos Home)

6.

Kuva 51. (Kvadrat)

3.



Kuva 110. (Menu)

7.

## ryhmäterapia-/ joogatila

Ryhmäterapia- / joogatilaan tulee vain muutama kaluste. Tilan tuolit ovat samaa sarjaa yksilöterapiatilan työtuolin kanssa. Väriyksessä ne mukailevat yksilöterapiatilan nojatuoleja.

Tilaan tulee seisomakorkeudelle työpöytä, joka mahdollistaa helpomman liikkumisen pöydän ääreltä pois ja takaisin tunnin aikana.

Tilassa on isona elementtinä puolikuun muotoinen mintunvärisen Kvadrat-akustiikkaverho, josta valonsäteet pääsevät kevyesti läpi. Laineikas verho tuo pehmeyttä tilaan. Verhoa vasten on Rebel Wallsin harmaasävynen itämainen tapetti. Myös valaisimissa näkyy herkästi itämainen suunnittelu.

Tilaan tulee lisäksi joogatarvikkeiden säilytyskaluste.

1. Tikkurila, seinämaali, 4043 Igloo
2. Rebel Walls, Fantasy World, Vintage
3. Kvadrat, Accent 0024
4. Martela, Sola neuvottelutuoli lenkkijalustalla, pinottava, Hallingdal 65, Yellow HG 457
5. Martela, Sola baarijakkara, Hallingdal 65, Yellow HG 457
6. Ellos Home, Kirjoituspöytä Penny, saarni
7. Menu, Hashira Floor Lamp, White
8. Säilytyskalusteet, saarni

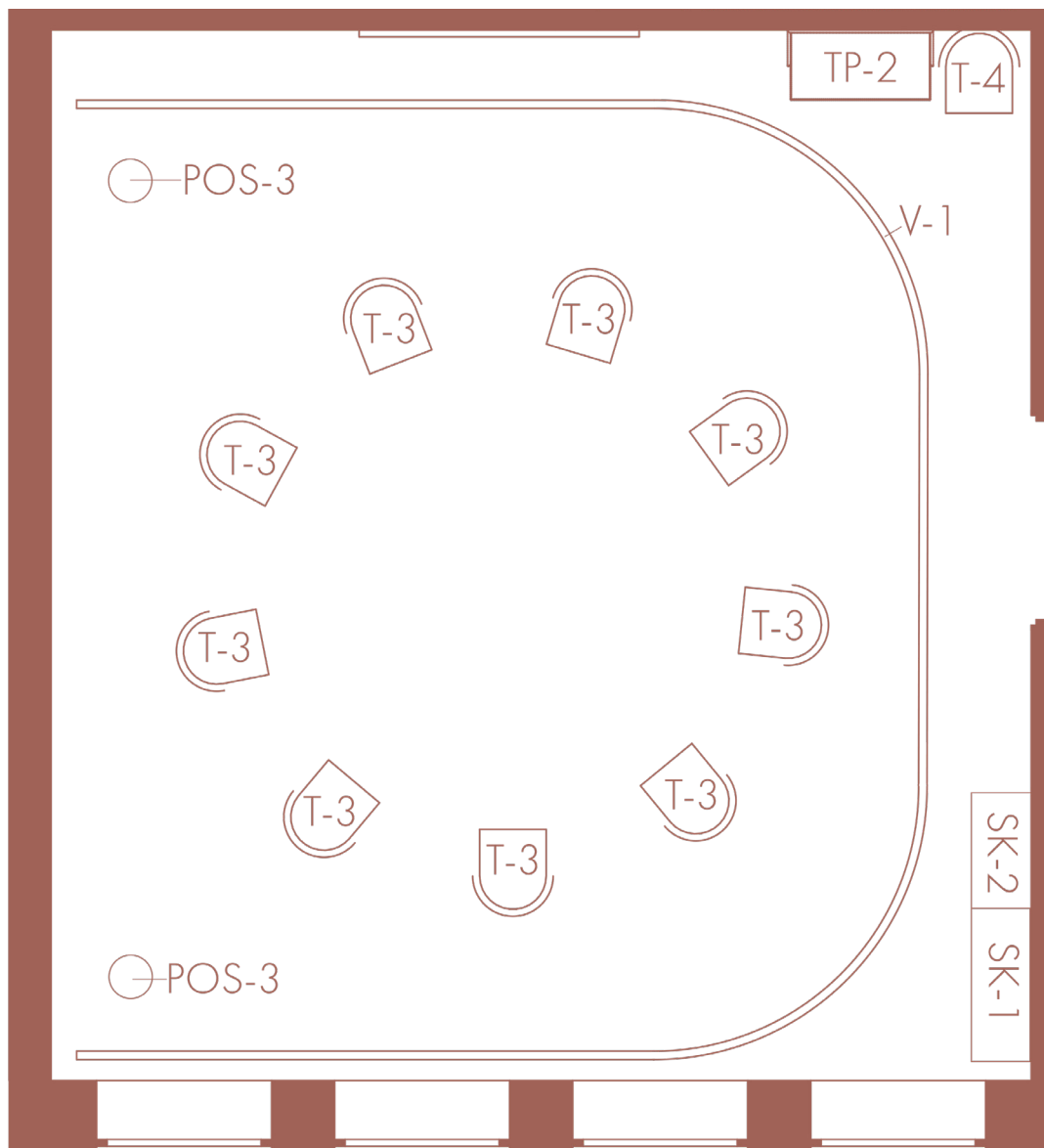
● suuntaa antavat, lopulliset kalusteet hankitaan käytettyinä (kts. Liite2.)



## joogatarvikkeet

Joogamatot ja joogablokit ovat materiaaleiltaan korkkia. Korkki on luonnontuinen kehoa vasten. Lisäksi asiakkaille on tarjolla lämpimiä puuvillavilttejä.

1. Tikkurila, seinämaali, 4043 Igloo
2. Align Pilates, Joogamatto, korkki, 4mm
3. Align Pilates, Joogablokki, korkki
4. ETOL Design, Fishbone huopa, harmaa

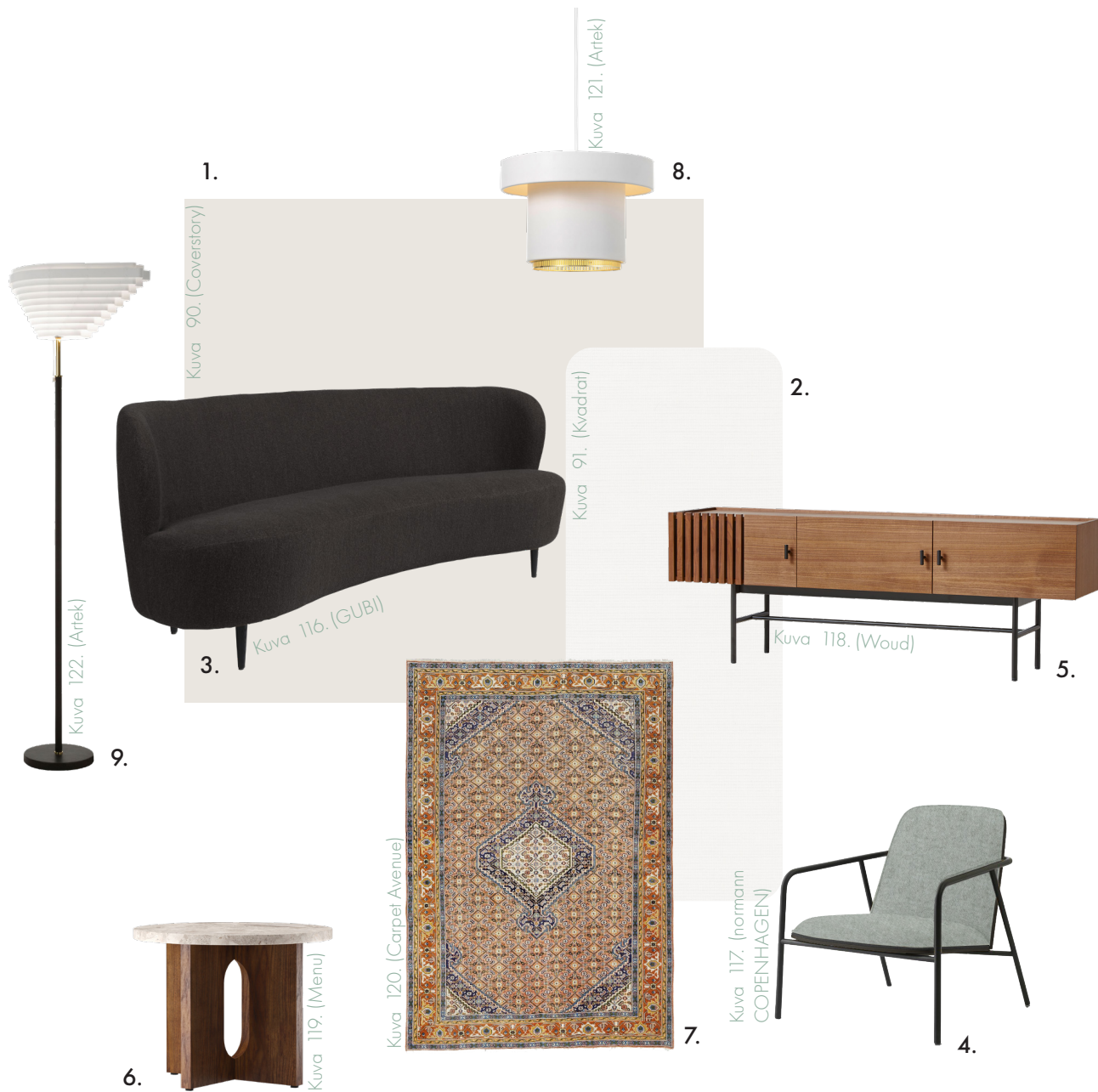


Kvadratin verho asennetaan puolikuun muotoon kattamaan melkein koko tilan. Verhoa pystyy avaamaan kokonaan tai osissa aukaisten vain tarvittavat aukot Ryhmäterapia-/ joogatilan työpiste sijaitsee omassa nurkkauksessaan lähellä valkokangasta. Säilytyskalusteet sijoittuvat omaan nurkkaukseen.

- T-3** Martela Sola neuvotteluoli lenkkijalustalla
- T-4** Martela, Sola baarijakkara
- TP-2** Ellos Home, Kirjoituspöytä Penny
- SK-1** mittatilaussäilytyskaluste tuoleille
- SK-2** mittatilaussäilytyskaluste joogatarvikkeille
- POS-3** Menu, Hashira Floor Lamp
- V-1** Kvadrat, Accent 0024 verho

Kuva 115. Ryhmäterapia-/ joogatilan kalustepohjapiirros.





## odotusaula

Odotusaulan kalusteisiin on valikoitunut huonekaluja, jotka ovat kodin ja toimistokalusteiden välimaastossa. Tyyliltään ne mukailevat 1950–60-luvun kalusteita.

Tilaan on tuotu kaksi tasoa sohvaryhmän seuraksi. Tasoilla voi olla odotustiloille tyypillisiä aikakausilehtiä.

Odotusaulaan tulee myös Kvadratin akustiikkaverho absorboimaan ääntä ja tuomaan pehmeyttä tilaan.

1. Cover Story, 009 Pablo
2. Kvadrat, Accent 0002
3. GUBI, Stay Sofa, Vidar 3 1880
4. normann COPENHAGEN, Pad Lounge Chair, Black, Camira Synergy Venture LDS 05
5. Woud, Array matala senkki, 150 cm, pähkinäpuu
6. Menu, Androgyne sivupöytä, H 50 cm, tumma tammi
7. Carpet Avenue, Ardebil Patina, 198 x 290 cm
8. Artek, Pendant Light A201
9. Artek Floor Light A805 "Angel Wing"

● suuntaa antavat, lopulliset kalusteet hankitaan käytettyinä (kts. Liite2.)



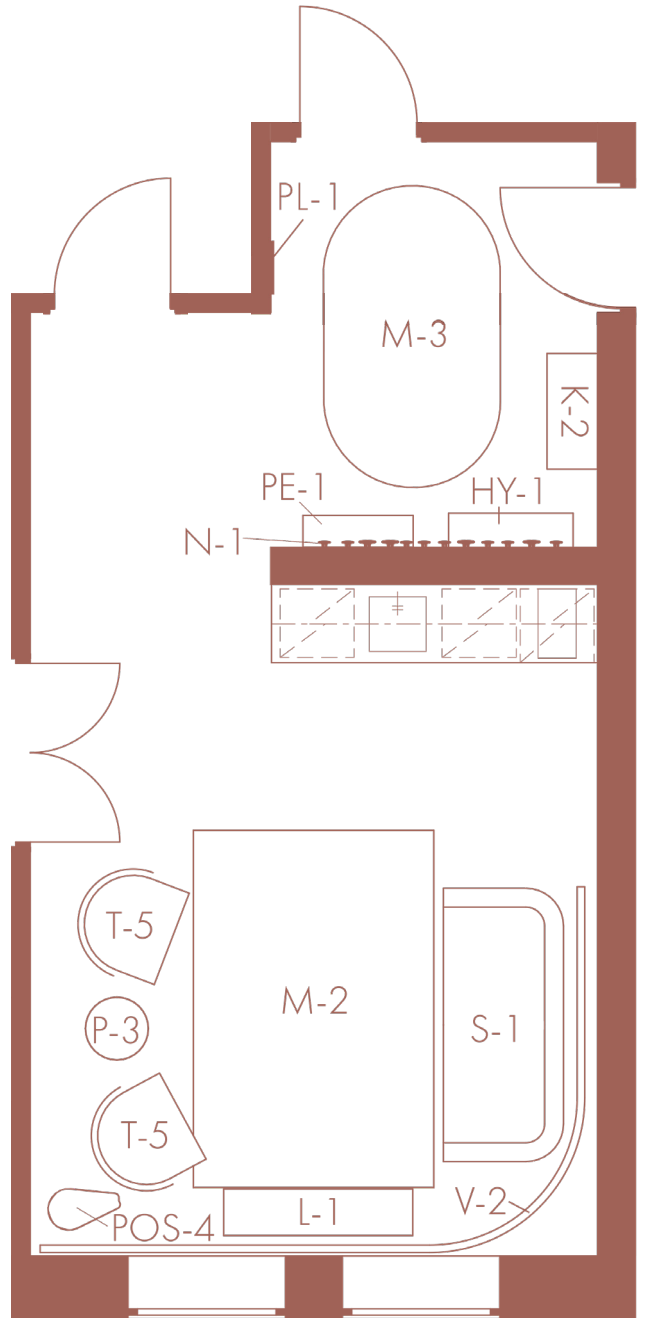
## eteinen

Eteisen kalusteissa on huomioitu eteisen toiminnot, kuten ulkovaatteiden ja kenkien riisuminen ja säilytys. Eteiseen voi myös jättää mahdolliset henkilökohtaiset tavarat, kuten laukun, lukolliseen lokerokaappiin. Rouheutta tilaan tuo juuttimatto.

Eteisen värimaailma mukailee odotusaulan muuta värimaailmaa vaaleilla sävyillä. Eteiseen ei tule suoraa luonnonvaloa ikkunoista, joten vaaleat sävyt pitävät tilan avarana ja valoisana. Kontrastia kokonaisuuteen on tuotu mustalla penkillä ja mustakehyksisellä peilillä.

1. Cover Story, 009 Pablo
2. Aj, Lokerokaappi, 12 lokeroa, koivulaminaatti
3. Maze, Anytwo penkki, musta, 100 cm
4. Maze, Shoe Shelf L, messinki
5. Muuto, Dots Wood ripustimet, S & M, tammi
6. Marset, Mercer kattovalaisin
7. ferm LIVING, Eternal ovaali juuttimatto, luonnonvärinen, 240x140 cm
8. Form & Refine, Rim peili, musta tammi

● suuntaa antavat, lopulliset kalusteet hankitaan käytettyinä (kts. Liite2.)



Kuva 130. Odotustilan (ja eteisen) kalustepohjapiirros.

Odotusaulan sohvaryhmä sijoittuu tilan päätyyn ikkunoiden äärelle. Sohvan taustalla on kaareksi asennettu katosta lattiaan ylettyvä verho, joka tarvittaessa peittää myös ikkunat. Sohvaryhmän lähellä on avokeittiö.

Eteisessä kalusteet ovat sijoitettu ajatellen asiakkaan ensimmäistä näköalaa hänen tullessaan sisään tiloihin. Muuton ripustimet koristavat seinää ja jyrkäv lokero-kaappi jää näkökentän reunaan.

- PE-1** Maze, Anytwo penkki
- S-1** GUBI, Stay Sohva
- T-5** normann COPENHAGEN, Pad Lounge lepotuoli
- P-3** MENU, Androgyne sivupöytä
- L-1** Woud, Array matala senkki
- K-2** Aj, Lokerokaappi
- N-1** Muuto, Dots Wood ripustimet, S & M
- HY-1** Maze, Shoe Self kenkäteline
- PL-1** Form & Refine, Rim peili
- M-2** Carpet Avenue, Ardebil Patina matto
- M-3** ferm LIVING, Eternal ovaali juuttimatto
- POS-4** Artek Floor Light A805 "Angel Wing"
- V-2** Kvadrat, Accent 0002 verho



Kuva 49 (Keittiömaailma)

3.

Kuva 133. (Hanastore.fi)

5.

2.

Kuva 134. (Electrolux)

6.

1.

Kuva 131. (Keittiömaailma)

Kuva 132. (Keittiömaailma)

4.

## avokeittiö

Avokeittiötä ei tässä suunnitella kokonaan. Tarkoituksena on osoittaa, että avokeittiön materiaalit ja värit peilaavat odotusaulan materiaaleja ja värejä. Ohessa esitellään vain näkyvät materiaalit ja kodinkoneet.

Kaappien väri on neutraali. Keittiötasot ovat vaaleaa terrazzo laminaattia. Taso jatkuu vesiputouksena toiselta sivulta lattiarajaan. Välimateriaali on vaaleaa lasia.

Kodinkoneet ovat integroituja. Esillä olevat kodinkoneet, tiskiallas ja hana ovat mustia.

Keittiörakenteen mittakuvat löytyvät Liitteestä 3.

1. Keittiömaailma, Usva (kaappien pinta)
2. Keittiömaailma, 652 Vaalea Terrazzo
3. Lasimyynti Tammela, Softwhite 9010 (väli tilan lasi)
4. Keittiömaailma, Franke Sirius SID 610 Upotettava allas, musta
5. Hanastore.fi. Keittiöhana Adora Imperia 2 U PKV Mattamusta
6. Electrolux HOC330F keraaminen keittotaso, 30 cm
7. Electrolux CKB700CX Monitoimiuuni

# 6.5. valaistus & muu elektroniikka



**POS - 5** Plafondi  
Vintage kattovalaisin.



**POS - 6** Riippuvalaisin  
Artek, A201 riippuvalaisin  
LED 5-7W



**POS - 7** Plafondi  
Marset, Mercer  
E27 LED 8W

## valaisimet

Kattovalaisimet viimeistelevät tilakokonaisuuden. Valaisimet on valittu tyyllisten tavoitteiden ja toiminnallisten vaatimusten mukaan. Yksilöterapiatilassa haetaan lämmintä värilämpötilaa ja häikäisemättömää valaisinta. Myös odotustilassa värilämpötila on lämmin. Eteisessä valaisimen on hyvä olla katonrajassa, jottei esimerkiksi takki lennähdä valaisinta kohti takkia riisuessa. Ryhmäterapia-/ jooga-tilaan tulevat upotettavat LED-valaisimet sekä kattolistojen taakse LED-nauhat. Myös keittiöön asennetaan LED-nauhat. Nauhan valo on himmennettävä ja valo jakaantuu tasaisesti nauhan pituudelta.



**POS - 8** Upotettava LED-valaisin  
FTLIGHT, Upotettava LED-valaisin  
LUCE  
12W  
himmennettävä



**POS - 9** LED nauha  
FTLIGHT, LED nauha, COB 24V  
10W/m  
himmennettävä





Kuva 138.  
(Epson)

#### **PR - 1** Projektori

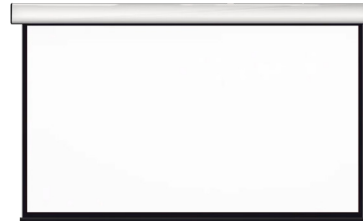
Epson EB-E01 3LCD XGA  
-projektori  
Kuvakoko: 30- 350 tuumaa



Kuva 139. (Yamaha)

#### **UK - 1** Upotettava kaiutin

Yamaha NS-IC400 -upotettava  
kattokaiutinpari, valkoinen  
Asennussyvyys: 79 mm



Kuva 140.  
(Leinwand)

#### **VK - 1** Valkokangas

Leinwand manuaalinen 90" 16:9  
valkokangas  
Kiinnitys seinään (tai kattoon)

## elektroniikka

Ryhmäterapia-/joogatilaan tulee kattoon asennettava projektori sekä seinään kiinnitettävä valkokangas, joiden avulla psykologi voi näyttää ryhmäterapiassa käytettävää esitysmateriaalia asiakkaille. Kattoon asennetaan myös upotettavat kaiuttimet, mikä mahdollistaa videoiden äänentoiston sekä esimerkiksi meditaatiomusiikin soiton tilassa. Kaiuttimet asennetaan myös odotustilaan. Odotustilassa soitetaan rauhallista musiikkia tai esimerkiksi luontoääniä.



Kuva 141. Valaistuksen ja muun elektroniikan pohjapiirros.

Kattovalaisimet sijoitetaan keskelle tiloja ja toimintoja, jotta valaistus toimii tarkoituksenmukaisesti.

LED-nauhat asennetaan tapettiseinälle sekä sitä vastapäätä olevalle seinälle. Nauhat asennetaan D-COR kattolis-tojen taakse molemmin puolin (kts. s. 85). Ylöspäin suuntaava valo heijastaa valoa tilaan vaalean kattopinnan kautta. Alaspäin suuntaava valo korostaa tapettia ja seinää. LED-nauha asennetaan lisäksi avokeittiön yläkaappien ala- ja yläpuolelle.

Valkokangas sijoitetaan seinälle hieman sivuun ryhmäterapia-/ joogatilan keskikohdasta. Sijoittelussa on otettu huomioon tilan verhojen sijainti ja miten se siirtää aktiivista toiminta-aluetta hieman kohti tapettiseinää päin.

Upotettavat kaiuttimet on sijoitettu erilleen toisistaan tiloissa, jotta äänikokemuksesta tulee monipuolisempi.

**POS-5** Plafondi  
**POS-6** Riippuvalaisin  
**POS-7** Plafondi  
**POS-8** Upotettava LED-valaisin  
**POS-9** LED-nauha  
 (kylpyhuoneen valaistusta ei ole suunniteltu)

**PR-1** Projektori  
**UK-1** Upotettava kaiutin  
**VK-1** Valkokangas

# 6.6. akustiikka

1.

Kuva 142. (Ninapinta)

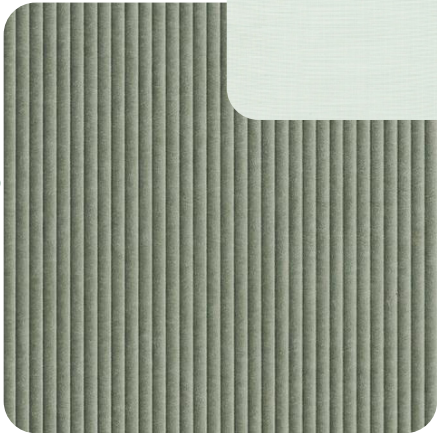


Kuva 51. (Kvadrat)

3.



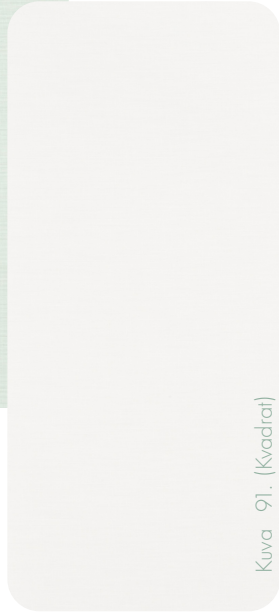
Kuva 52. (Woven Image)



4.

Kuva 91. (Kvadrat)

2.



## 1. Akustiikkakatto

- Tiloihin asennetaan akustiikkakatto, jolloin vältetään akustiikkapaneelille tyypillisiltä saumoilta.
- Kattoon voidaan asentaa LED-valaisimet ja upotettavat kaiuttimet.
- Akustiikkakatto asennetaan olemassa olevan katon päälle.

Ninapinta Akustiikkakatto:  
Medium  
Vaimennusteho: 2/3  
Katon alaslasku: noin 6 cm

## 2. ja 3. Akustiikkaverhot

- Ryhmäterapia-/ jooga-tilaan sekä odotustilaan tulee ääntä absorboivat verhot.
- Verhot toimivat lisäksi esteettisenä elementtinä tuoden tiloihin pehmeyttä ja kaarevuutta.
- Verhot päästävät valoa jonkin verran läpi, sulkematta tilaa täysin ulkomaailmalta.

Kvadrat Accent  
Absorbointiluokka: D  
värit: 0002, 0024

## 4. Akustiikkapaneelit

- Yksilöterapiatilaan tulee terapia-alueen ympärille akustiikkapaneelit.
- Paneelit asennetaan kahdelle vierekkäiselle seinälle, joiden väliseen kulmaan tulee kaarre.

Woven Image PICO Panel  
Absorbointiluokka: E  
verhoilu: PICO 580 Sage

Taulukko 6. Akustiikkaelementit.

## 6.7. arkkitehtoniset yksityiskohdat

Tilojen pinnat viimeistellään listoilla ja roseteilla. Yhtenäisenä piirteenä on haettu pyöreitä ja puhtaita linjoja. Odotusaulassa vanhan rakennuksen luonne tulee enemmän esille seinälistan käytössä. Terapiatiloissa lattialistaksi valikoitui luonnollisen sävyinen tammi, joka tekee tiloista hieman maanläheisemmät. Ryhmäterapia-/joogatilassa kahdelle vastakkaiselle seinälle tulee katonrajaan kattolista, jonka molemmiin puolin asennetaan aikaisemmin mainittu LED-nauha.



Jalkalista tammi 12x70mm  
Puudelicatessen

Terapiatiloihin asennetaan tammi jalkalista.



Jalkalista MD355  
D-COR

Odotustilaa reunustaa yksinkertainen valkoinen jalkalista.



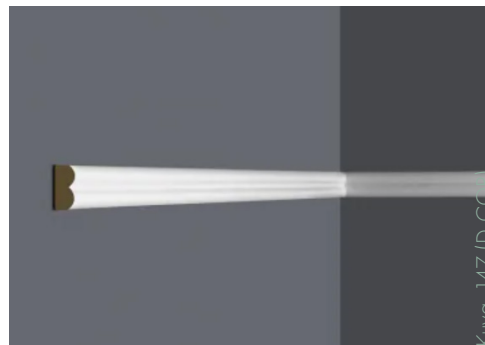
Kattolista MDB001  
D-COR

Asennetaan kaikkiin tiloihin. Yksilöterapiatilassa akustiikkapaneelin ylle taivutettava versio.



Kattolista KF703  
D-COR

Asennetaan ryhmäterapia- / joogatilan tapetoidun seinän ja sitä vastakkaisen seinän katonrajaan. Listojen molemmille puolille asennetaan LED-nauhat valaisemaan seinää ja kattoa.



Seinälista Z345  
D-COR

Seinälista kulkee 1000 mm:n korkeudessa läpi odotusaulan ja eteisen.



Kattorusetti R128  
D-COR

Yksilöterapiatilassa sekä odotusaulassa kattovalaisimia kehystää kattoroseetit.

Oviin asennetaan messinkiset ovenpainikkeet. Niiden kahvassa on pyöreyttä, jolloin kahva tuntuu mukavammalle kättä vasten, verrattuna kulmikkaisiin kahvoihin. Messingin ollessa antibakteerinen materiaali se sopii hyvin käytettäväksi ovenpainikkeissa. Messinki on käytössä myös tiloissa esiintyvissä eri valaisimissa.

Kvadratin akustiikkaverhot kiinnitetään käsikäyttöiseen verhokiskojärjestelmään.

Tilojen ikkunoihin asennetaan pimentävät rullaverhot. Vaalea rullaverhokangas tuo ikkunoihin pehmeyttä, verrattuna sälekaidinten käyttöön.



Kuva 149: (Domus Classica)

Ovenpainike Lovisa  
Domus Classica  
messinkiä



Kuva 150.  
(Silent Gliss)

Käsikäyttöinen verhokiskojärjestelmä  
Silent Gliss  
Kiskot on mahdollista taivuttaa tarpeen mukaan.



Kuva 151: (Cello)

Cello Rullakaihdin, pimentävä 120x180 cm  
valkoinen



## 6.8. visualisoinnit





















# 7

## ARVIOINTI

Koen, että olen onnistunut kirjallisuus-osiossa nostamaan esiin olennaisimmat aiheet liittyen terapiatiloihin. Haasteena oli kuitenkin laajan lähdeaineiston hallinta ja sen huomioon ottaminen suunnittelussa joka tasolla.

Haastattelut olivat mielestäni erinomainen valinta työhön. Ne toivat paljon lisäinformaatiota kirjallisuuden tueksi tai vastaan, herättäen myös omista ajatuksistani enemmän pohdintaa. Koen saaneeni niistä enemmän, kuin osasin odottaa.

Pyrin huomioimaan ekologisuuden ja eettisyyden kaluste- ja materiaalivalinnoissa, mutta joissain tapauksissa ne jäivät huomioimatta. En löytänyt kaikista materiaaleista kattavaa tietoa tai sopivia ekologisia vaihtoehtoja.

Suunnitteluprosessin hallinta oli ehkä haastavin ja aikaa vievin osuus. Opinäytetyössä suunnitteluprosessi ei ollut johdonmukaista. Työn dokumentointi oli vaikeaa tai en aina muistanut dokumentoida prosessivaiheita.

Välillä työn aikana eteneminen oli hidasta ja loppua kohden aika tuntui loppuvan kesken. Lopullista tilasuunnitelmaa ja visualisointikuvia tehdessä huomasin itse muutamia virheitä tai asioita, joita olisin halunnut tehdä toisin. Aikaa muutoksille ei enää ollut. Yleisesti ottaen olen kuitenkin tyytyväinen tilasuunnitelmakonseptiin, sen arvoihin ja tavoitteisiin.

# kiitos

Ohjaaja: Timo Sulkamo

Kiitos myös:  
haastatteluihin osallistuneet

sekä  
sisko  
äiti  
ystävät

&  
SIK 18

# LÄHTEET

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto. (2020). Tuoksuyliherkkyys. Helsingin Allergia- ja Astmayhdistys. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <https://www.allergiahelsinki.fi/neuvonta/allergia-ja-astmaneuvoita/tuoksuyliherkkyys/>

Aouf, R. S. 2016. RIGI design waiting area "like a dining room" for dental clinic in China. dezeen. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://www.dezeen.com/2016/08/21/rigi-design-waiting-area-dental-clinic-tianjin-china/>

Arnkil, H. 2021. Värit havaintojen maailmassa. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Bar, M. & Neta, M. 2006. Humans Prefer Curved Visual Objects. *Association for Psychological Science*. Vol. 17 (8), 645-648. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/pdf/10.1111/j.1467-9280.2006.01759.x>

Beyda, E. 2021. Designed for the nose: The art of scent in architecture. Built – The Bluebeam Blog. Viitattu 3.11.2021. Saatavissa <https://blog.bluebeam.com/smell-in-architecture/>

Bringslimark, T., Hartig, T. & Patil, G. G. 2009. The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 29, 422 – 433. Viitattu 16.12.2021. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.05.001>

Corporate Design Interiors. 2019. Multisensory design - Designing for all 5 senses. CDI Blog. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://corporatedesigninteriors.wordpress.com/2019/07/18/multisensory-design-designing-for-all-5-senses/>

Davies, N. 2018. Designing the therapeutic space: Using layout, color, and other elements to get patients in the right frame of mind. *Psychiatry Advisor*. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://www.psychiatryadvisor.com/home/practice-management/designing-the-therapeutic-space-using-layout-color-and-other-elements-to-get-patients-in-the-right-frame-of-mind/>

DeAngelis, T. 2017. Healing by design. *American Psychological Association*. Vol. 48 (3). Viitattu 3.2.2022. Saatavissa <https://www.apa.org/monitor/2017/03/healing-design>

Devlin, A. S., Donovan, S., Nicolov, A., Nold, O., Packard, A. & Zandan, G. 2009. "Impressive?" Credentials, family photographs, and the perception of therapist qualities. *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 29, 503-512. Viitattu 16.1.2021. Saatavissa DOI:10.1016/j.jenvp.2009.08.008

Dijkstra, K., Pieterse, M. E. & Pruyn, A. Th. H. 2008. Individual differences in reactions towards color in simulated healthcare environments: The role of stimulus screening ability. *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 28, 268-277. Viitattu 14.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.02.007>

Epprecht, A. 2019. 12 ways to improve your waiting room design. Phase 5. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://phase5analytics.com/blog/waiting-room-design-tips/>

Fagerholm, N., Eilola, S. & Arki, V. 2021. Outdoor recreation and nature's contribution to well-being in pandemic situation - Case Turku, Finland. *Urban Forestry & Urban Greening*. Vol. 64. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2021.127257>

Fedele, A. 2015. Scent design: An aromatic approach to interiors. Sourceable. Viitattu 3.11.2021. Saatavissa <https://sourceable.net/scent-design-an-aromatic-approach-to-interiors/>

Gilchrist, K., Brown, C. & Montarzano, A. 2015. Workplace settings and wellbeing: Greenspace use and views contribute to employee wellbeing at peri-urban business sites. *Landscape and Urban Planning*. Vol. 138, 32-40. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.004>

Henkelman, J. & Paulson, B. 2006. The client as expert: Researching hindering experiences in counselling. *Counselling Psychology Quarterly*. Vol. 19 (2), 139-150. Viitattu 14.1.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1080/09515070600788303>

Hsu, H. 2019. What to consider for acoustics design. IS, Design with purpose. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa <https://iands.design/articles/32879/what-consider-acoustics-design>

Jaffe, E. 2013. Why our brains love curvy architecture. *Fast Company*. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa [https://www.fastcompany.com/3020075/why-our-brains-love-curved-architecture?utm\\_medium=website&utm\\_source=archdaily.com](https://www.fastcompany.com/3020075/why-our-brains-love-curved-architecture?utm_medium=website&utm_source=archdaily.com)

Kilikita, H. 2019. Designing interiors for wellness. WGSN. Viitattu 7.1.2022. Saatavissa [https://www.wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/84004#page\\_1](https://www.wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/84004#page_1)

Kilikita, H. 2020. Healthy aesthetics: Spatial design. WGSN. Viitattu 7.1.2022. Saatavissa <https://www.wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/88005>

Lapua Floors. Mitä eroja on tammiparketeissa? Lapua Floors. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://lapuafloors.fi/tammiparketien-erot/#:~:text=%C3%96ljyvahattu%20parketti%20on%20helpompi%20huoltaa,piik%C3%A4ik%C3%A4isen%20ja%20laadukkaan%20tammiparkettilattian%20taustalla.>

Lehmuskoski, S. 2019. Tarkenisitko 18 asteessa? - Nyt selvitetään suomalaisten asuntojen sisälämpötiloja. *Rakennuslehti*. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://www.rakennuslehti.fi/2019/01/tarkenisitko-18-asteessa-nyt-selvitetaan-suomalaisten-asuntojen-sisalampotiloja/>

Littauer, H., Sexton, H. & Wynn, R. 2005. Qualities clients wish for in their therapists. *Scand J Caring Sci*. Vol 19, 28-31. Viitattu 14.1.22. Saatavissa DOI: 10.1111/j.1471-6712.2005.00315.x

Lohr, V. I. & Pearson-Mims, C. H. 2000. Physical discomfort may be reduced in the presence of interior plants. *International Human Issues in Horticulture*. Vol. 10(1), 53-58. Viitattu 14.1.2022. Saatavissa DOI: 10.21273/HORTTECH.10.1.53

Mehiläinen a. Psykologi. Mehiläinen. Viitattu 16.4.2022. Saatavissa <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/psykologi>

Mehiläinen b. Psykiatri. Mehiläinen. Viitattu 16.4.2022. Saatavissa <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/psykiatri>

Mehiläinen c. Psykoterapeutti. Mehiläinen. Viitattu 16.4.2022. Saatavissa <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/psykoterapeutti>

Michels, N., De Witte, F., Di Bisceglie, E., Seynhaeve, M. & Vandebuerie, T. 2021. Green nature effect on stress response and stress eating in the lab: Color versus environmental content. *Environmental Research*. Vol 193. Viitattu 14.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.110589>

Miwa, Y. & Hanyu, K. 2006. The effects of interior design on communication and impressions of a counselor in a counseling room. *Environment and Behavior*. Vol. 38 (4), 484-502. Viitattu 22.1.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1177/0013916505280084>

Morby, A. 2015. Curved walls confuse perception of space inside yoga studio by Clouds Architecture Office. *dezeen*. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://www.dezeen.com/2015/05/30/curved-walls-create-illusion-endless-space-yoga-studio-clouds-architecture-office-new-york/>

Mäkinen, N. 2019. Masennuksesta on tullut uusi kansantauti – mutta mikä on oikeasti muuttunut, suomalaisten mielenterveys vai diagnoosit? *Yle*. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/10/27/masennuksesta-on-tullut-uusi-kansantauti-mutta-mika-on-oikeasti-muuttunut>

O’Gara, M. 2019. How engaging the senses creates meaningful design. *Human Spaces*. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://blog.interface.com/how-engaging-the-senses-creates-meaningful-design/>

Pallasmaa, J. 2016. Ihon silmät -arkkitehtuuri ja aistiit. *Norderstedt: ntamo*.

Pallasmaa, J. 2017. Ajattelevä käsi. *Norderstedt: ntamo*.

Pearson, M. & Wilson, H. 2012. Soothing spaces and healing spaces: Is there an ideal counselling room? *Psychotherapy in Australia*. Vol. 18 (3), 46 – 53. Viitattu 19.11.2021. Saatavissa [https://www.researchgate.net/publication/254724357\\_Soothing\\_spaces\\_and\\_healing\\_spaces\\_is\\_there\\_an\\_ideal\\_counselling\\_room](https://www.researchgate.net/publication/254724357_Soothing_spaces_and_healing_spaces_is_there_an_ideal_counselling_room)

Perrins, S. P., Varanasi, U., Seto, E. & Bratman, G. N. 2021. Nature at work: The effects of day-to-day nature contact on workers’ stress and psychological well-being. *Urban Forestry & Urban Greening*. Vol. 66. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa DOI: 10.1016/j.ufug.2021.127404

Puuproffa a. Tammi. Puuproffa. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://puuproffa.fi/puutieto/yleista-puista/tammi/>

Puuproffa b. Saarni. Puuproffa. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://puuproffa.fi/puutieto/yleista-puista/saarni/>

Pyramid Healthcare, Inc. 2017. Do I need group therapy? *Pyramid Healthcare, Inc*. Viitattu 10.4.2022. Saatavissa <https://www.pyramidhealthcare.com/the-optimal-group-therapy-setting/>

Reilly, G. 2017. Designing the right headspace - Counselling and therapy spaces are often inappropriate for people with mental illness. *Pursuit*. Viitattu 3.2.2022. Saatavissa <https://pursuit.unimelb.edu.au/articles/designing-the-right-headspace>

Riberti, G., Hayes, C. & WGSN Data Team. 2022. WGSN TrendCurve: The new retro. WGSN. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://www.wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/93144>

Riberti, G. & Hollick, G. 2021. Interiors colour forecast A7W 23/24: Care culture. WGSN. Viitattu 13.3.2022. Saatavissa <https://www.wgsn.com/interiors/article/92523>

Rickard, E., Hevey, D. & Wilson, C. 2020. The impact of seating arrangement and therapy task on therapeutic alliance formation. *British Association for Counselling and Psychotherapy*. Viitattu 29.12.2021. DOI: 10.1002/capr.12341

RT. 2014a. RT 09-11137 Ihmisen mitat ja ulottumien. *Rakennustieto Oy*. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS sr.

RT. 2014b. RT 95-11153 Toimistotilat, työpistesuunnittelu. *Rakennustieto Oy*. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS sr.

RT. 2019. RT 103141 Esteetön liikumis- ja toimimisympäristö. *Rakennustieto Oy*. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS sr.

Saarenpää, M. 2017. Aromaterapeutitset huonekasvit. *Yellow Mood*. Viitattu 14.3.2022. Saatavissa <https://hannamarirahkonen.fi/yellowmood/aromaterapeutitset-huonekasvit/>

Sauna-aho, S. 2021-2022. Laillinen psykologi. *Keskustelut syksyllä 2021 ja keväällä 2022*.

SIT. 2006. SIT 05-610038. Huoneakustiikka. *Rakennustieto Oy*. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS sr.

SIT. 2007. SIT 63-610044 Tilan valaistus. *Rakennustieto Oy*. Helsinki: Rakennustietosäätiö RTS sr.

Soften. Akustiikka. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa [www.soften.fi/akustiikka](http://www.soften.fi/akustiikka)



Sugiyama, H., Oshida, A., Thueneman, P., Littell, S., Katayama, A., Kashiwagi, M., Hikichi, S. & Herz, R. S. 2015. Proustian products are preferred: The relationship between odor-evoked memory and product evaluation. *Chemosensory Perception*. Vol. 8, 1-10. Viitattu 3.11.2021. DOI: 10.1007/s12078-015-9182-y

Taylor, M. & WGSN Interiors Team. 2018. Calming Materials. WGSN. Viitattu 7.1.2022. Saatavissa [https://www-wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/81517#page\\_1](https://www-wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/81517#page_1)

Taylor, M. & WGSN Interiors Team. 2021. CMF trends: Natural antibacterial materials. WGSN. Viitattu 7.1.2022. Saatavissa <https://www-wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/89872>

Tepper, D. T. Jr. & Haase, R. F. 1978. Verbal and nonverbal communication of facilitative conditions. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 25 (1), 35-44. Viitattu 17.1.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1037/0022-0167.25.1.35>

Terapiatalo Noste. 2022a. Yksilöpsykoterapia. Terapiatalo Noste. Viitattu 9.4.2022. Saatavissa <https://terapiatalonoste.fi/palvelut/yksilöpsykoterapia/>

Terapiatalo Noste. 2022b. Mitä on ryhmäpsykoterapia ja kenelle se sopii?. Terapiatalo Noste. Viitattu 9.4.2022. Saatavissa <https://terapiatalonoste.fi/ryhmäpsykoterapia/>

Thatcher, A., Adamson, K., Bloch, L. & Kalantzis, A. 2020. Do indoor plants improve performance and well-being in offices? Divergent results from laboratory and field studies. *Journal of Environmental Psychology*. Vol. 71. Viitattu 8.2.2022. Saatavissa <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101487>

Tiessalo, P. Moni asiakas kokee etäterapian paremmaksi kuin fyysiset tapaamiset - psykologi Satu Pihlaja kertoo miksi. YLE, Uutiset. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://yle.fi/uutiset/3-12239823>

Tofle, R. B., Schwarz, B., Yoon, S-Y. & Max-Royale, A. 2004. Color in healthcare environments. Yhdysvallat: Coalition for Health Environments Research.

Urakkamaailma.fi. Parketti vai laminaatti? Urakkamaailma.fi. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://www.urakkamaailma.fi/ajankohtaista/parketti-vai-laminaatti/130>

Valvira. 2022. Ammattioikeudet. Valvira. Viitattu 16.4.2022. Saatavissa <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet>

Vartanian, O., Navarrete, G., Chatterjee, A., Fich, L. B., Leder, H., Modroño, C., Nadal, M., Rostrup, N. & Skov, M. 2013. Impact of contour on aesthetic judgements and approach-avoidance decisions in architecture. *PNAS*. Vol. 110 (2). Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://www.pnas.org/doi/epdf/10.1073/pnas.1301227110>

Westman, J. C. & Walters, J. R. 1981. Noise and stress: A comprehensive approach. *Environmental Health Perspectives*. Vol. 41, 291-309. Viitattu 12.11.2021. Saatavissa DOI: 10.1289/ehp.8141291

WGSN Interiors Team. 2021a. Interior trend: Post pandemic fitness studios & wellness spaces. WGSN. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://www-wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/91078>

WGSN Interiors Team. 2021b. Interior trend: Soothing well-care spaces. WGSN. Viitattu 17.1.2022. Saatavissa <https://www-wgsn-com.ezproxy.saimia.fi/interiors/article/92507>

Wolverton, B. C., Johnson, A. & Bounds, K. 1989. Interior landscape plants for indoor air pollution abatement. NASA. Viitattu 14.3.2022. Saatavissa <https://ntrs.nasa.gov/api/citations/19930073077/downloads/19930073077.pdf>

Zencare. How to set yourself up for successful online therapy sessions. Zencare. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://blog.zencare.co/teletherapy-setup-tips/>

# kuvalähteet

Kuva 1. Unsplash. 2017. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/In4XVKhYail>

Kuva 2. Unsplash. 2018. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/lTCN1H4X1k>

Kuva 3. Unsplash. 2019. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa [https://unsplash.com/photos/23YKF\\_4LD4l](https://unsplash.com/photos/23YKF_4LD4l)

Kuva 4. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/multicolored-abstract-painting-2887710/>

Kuva 5. muokattu  
Unsplash 2020. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/mqT2owsR6PA>  
Unsplash 2021. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/PRYDwbqEzI8>

Kuva 6. muokattu  
Unsplash. 2018. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/7y4858E8PfA>  
Unsplash. 2021. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/XHEWVJVHr6g>

Kuva 7. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/brown-and-black-tree-trunk-2109758>

Kuva 8. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/white-and-gray-paint-on-the-wall-6279952/>

Kuva 9. Unsplash. 2019. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/kBzQNk9AgOg>

Kuva 10. Unsplash. 2018. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/T5BF4OyQLwU>

Kuva 11. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/crop-woman-with-leaves-on-hand-in-light-room-7235193/>

Kuva 12. muokattu  
Unsplash. 2015. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/cssvEZacHvQ>  
Unsplash. 2018. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa [https://unsplash.com/photos/lQTF\\_EUo6Fk](https://unsplash.com/photos/lQTF_EUo6Fk)

Kuva 13. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/opened-glass-window-1906795/>

Kuva 14. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/sofa-on-white-wall-8987432/>

Kuva 15. Bar, M. & Neta, M. 2006. Humans Prefer Curved Visual Objects. Association for Psychological Science. Vol. 17 (8), 645-648. Viitattu 11.3.2022. Saatavissa <https://journals-sagepub-com.ezproxy.saimia.fi/doi/pdf/10.1111/j.1467-9280.2006.01759.x>

Kuva 22. Diamond, K. 2016. Finally, a chair that will give the hugs we all need sometimes. Mashable. Viitattu 21.3.2022. Saatavissa <https://mashable.com/article/free-hug-chair>

Kuva 23. Pexels. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/vase-with-dried-herb-arranged-with-buddha-bust-and-sage-smudge-stick-in-bowl-4203099/>

Kuva 24. Unsplash. 2020. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa [https://unsplash.com/photos/Gh\\_CXnsiybk](https://unsplash.com/photos/Gh_CXnsiybk)

Kuva 25. Morby, A. 2015. Curved walls confuse perception of space inside yoga studio by Clouds Architecture Office. dezeen. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://www.dezeen.com/2015/05/30/curved-walls-create-illusion-endless-space-yoga-studio-clouds-architecture-office-new-york/>

Kuva 26. Morby, A. 2015. Curved walls confuse perception of space inside yoga studio by Clouds Architecture Office. dezeen. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://www.dezeen.com/2015/05/30/curved-walls-create-illusion-endless-space-yoga-studio-clouds-architecture-office-new-york/>

Kuva 27. Aouf, R. S. 2016. RIGI design waiting area "like a dining room" for dental clinic in China. dezeen. Viitattu 16.3.2022. Saatavissa <https://www.dezeen.com/2016/08/21/rigi-design-waiting-area-dental-clinic-tianjin-china/>

Kuva 36. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/core-of-fresh-ripe-juicy-lemon-4021880/>

Kuva 37. Unsplash. 2015. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa [https://unsplash.com/photos/\\_mgfuATaQnk](https://unsplash.com/photos/_mgfuATaQnk)

Kuva 38. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/white-dandelion-flowers-in-macro-photography-6537039/>

Kuva 39. Unsplash. 2020. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/HYZLZYJfklk>

Kuva 40. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/silhouette-of-unrecognizable-woman-dancing-behind-chiffon-curtains-6453924/>

Kuva 41. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/aerial-photo-of-banau-rice-terraces-3698534/>

Kuva 42. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/person-holding-withered-grass-4108292/>

Kuva 43. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/tall-buddhist-pagoda-in-dense-fog-5418677/>

Kuva 44. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/brown-rock-formation-1934895/>

Kuva 45. Unsplash 2020. Viitattu 15.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/KfRUve5NtO8>

Kuva 46. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/photo-of-green-linear-leaved-plants-1224158/>

Kuva 47. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/black-and-white-abstract-painting-1884303/>

Kuva 48. Rebel Walls. Fantasy World. Viitattu 10.3.2022. Saatavissa <https://rebelwalls.com/wall-murals/categories/nature/mountain/fantasy-world-vintage>

Kuva 49. Keittiömaailma. 652 Vaalea Terrazzo. Viitattu 15.4.2022. Saatavissa <https://www.keittiomaailma.fi/tyotasomallit/laminaattitasot/>

Kuva 50. sits. Caleido Yellow. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.sits.eu/en/fabric/caleido?c=3703>

Kuva 51. Kvadrat. Accent 0024. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.kvadrat.dk/en/products/curtains/6839-accent?id=6839::0024>

Kuva 52. Woven Image. Pico 580 Sage. Viitattu 12.4.2022. Saatavissa <https://www.wovenimage.com/en-AU/Products/Pico-Embossed-Panel>

Kuva 53. Romanoff lattiat. Tarkett Shade Tammi Almond Tres. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.romanoff.fi/tuote/tarkett-shade-tammi-almond-tres>

Kuva 54. muokattu  
Sits. Alex. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.sits.eu/en/products/alex>

Kuva 55. muokattu  
Martela. Sola neuvottelutuoli. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.martela.com/fi/kalusteet/tuolit/neuvottelutuolit/sola-korkeusaadetta-va-neuvottelutuoli-jalkaristikolla-ja-rullilla>

Kuva 56. muokattu  
Martela. Sola yleistuoli. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.martela.com/fi/kalusteet/tuolit/yleistuolit/sola-yleistuoli-lenkkijalustalla>

Kuva 57. Ellos. Kirjoituspöytä Penny. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.ellos.fi/ellos-home/kirjoituspoyta-penny/1605324-02>

Kuva 58. muokattu  
Martela. Sola baarijakkara. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.martela.com/fi/kalusteet/tuolit/jakkarat-ja-rahit/sola-baarijakkara-lenkkijalustalla>

Kuva 59. Tori. 2022. Vintage lipasto. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/uusimaa/Kaunis\\_vintage\\_lipasto\\_\\_50\\_luvun\\_\\_95684964.htm?ca=18&w=3](https://www.tori.fi/uusimaa/Kaunis_vintage_lipasto__50_luvun__95684964.htm?ca=18&w=3)

Kuva 60. Tori. 2022. Vintage kirjahylly. Viitattu 20.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/uusimaa/Vintage\\_kirjahylly\\_Lappilan\\_](https://www.tori.fi/uusimaa/Vintage_kirjahylly_Lappilan_)

Kuva 61. Tori. 2022. Kolmipaikkainen sohva. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Kolmipaikkainen\\_sohva\\_\\_95166837.htm?ca=18&w=3](https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Kolmipaikkainen_sohva__95166837.htm?ca=18&w=3)

Kuva 62. Tori. 2022. Merivaaran tuoli. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/keski-suomi/Merivaaran\\_tuoli\\_\\_Ola\\_Kettunen\\_\\_50\\_luku\\_\\_95138658.htm?ca=18&w=3](https://www.tori.fi/keski-suomi/Merivaaran_tuoli__Ola_Kettunen__50_luku__95138658.htm?ca=18&w=3)

Kuva 63. Tori. 2021. Kaksipuoleinen kirjoituspöytä. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/uusimaa/lhana\\_kaksipuoleinen\\_kirjoituspoyta\\_70549133.htm](https://www.tori.fi/uusimaa/lhana_kaksipuoleinen_kirjoituspoyta_70549133.htm)

Kuva 64. Tori. 2022. Neumann ompelukonepöytä. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/uusimaa/Neumann\\_ompelukonepoyta\\_\\_95407262.htm?ca=18&w=3](https://www.tori.fi/uusimaa/Neumann_ompelukonepoyta__95407262.htm?ca=18&w=3)

Kuva 65. Tori. 2022. Carl Thore kattovalaisin. Viitattu 15.3.2022. Saatavissa [https://www.tori.fi/kanta-hame/Carl\\_Thore\\_kattovalaisin\\_95419438.htm?ca=14&w=117](https://www.tori.fi/kanta-hame/Carl_Thore_kattovalaisin_95419438.htm?ca=14&w=117)

Kuva 66. Pexels. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.pexels.com/photo/room-interior-with-lamp-and-vases-on-table-near-wall-5849392/>

Kuva 67. Unsplash. 2019. Viitattu 15.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/MSQJT4RC9Ls>

Kuva 68. Unsplash. 2020. Viitattu 15.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/TAZga9MibgA>

Kuva 69. Unsplash. 2020. Viitattu 15.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/rxZLty9pnh4>

Kuva 70. Unsplash. 2020. Viitattu 15.4.2022. Saatavissa <https://unsplash.com/photos/B0TmBEloGak>

Kuva 75. Plantagen. Muratti. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://www.plantagen.fi/muratti-pitkat-versot-korkeus-80-cm-vihrea-521090.html>

Kuva 76. muokattu  
Plantagen. Viirivehka. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://www.plantagen.fi/viirivehka-korkeus-30-cm-valkoinen-530474.html>

Kuva 77. muokattu  
Plantagen. Reunustraakkipuu. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://www.plantagen.fi/reunustraakkipuu-korkeus-110-cm-vihrea-520991.html>

Kuva 78. Plantagen. Sitruspuu. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://www.plantagen.fi/sitruspuu-%C3%B821-cm-keltainen-521055.html>

Kuva 82. Cover Story. Agatha 026. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://coverstorypaint.fi/collections/sisamaalit/products/agatha>

Kuva 83. Cover Story. 004 Joan. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://coverstorypaint.fi/collections/tutustu-savyihin/products/joan>

Kuva 84. Rebel Walls. Hope Mountains. Viitattu 25.3.2022. Saatavissa <https://rebelwalls.com/wall-murals/categories/nature/mountain/hope-mountains>

Kuva 85. Puuproffa. Saarni. Viitattu 4.3.2022. Saatavissa <https://puuproffa.fi/puutieto/yleista-puista/saarni/>

Kuva 86. Textures.com. Tiikki. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.textures.com/download/PBR0436/138202>

Kuva 87. Martela. Hallingdal 65. Viitattu 15.2.2022. Saatavissa <https://www.martela.com/furniture/materials/fabrics/upholstery-fabrics/hallingdal-65/hallingdal-65-yellow-hg457>

Kuva 88. Tikkurila. 4043 Igloo. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://tikkurila.fi/pro/varit/igloo-4043>

Kuva 89. Textures.com. Korkki. Viitattu 5.3.2022. Saatavissa <https://www.textures.com/download/BarkCloseup0013/22774>

Kuva 90. Coverstory. 009 Pablo. Viitattu 17.04.2022. Saatavissa <https://coverstorypaint.fi/collections/tutustu-savyihin/products/pablo>

Kuva 91. Kvadrat. Accent 0002. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.kvadrat.dk/en/products/curtains/6839-accent?id=6839::0002>

Kuva 92. GUBI. Vidar 3 1880. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://upholstery.gubi.com/search-fabrics/vidar-3-kvadrat-raf-simons/vidar-3-kvadrat-raf-simons-1880-standard/>

Kuva 93. Camira. LDS 05 Venture. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.camirafabrics.com/en/fabrics/contract/synergy>

Kuva 94. Menu. Kunis Breccia Sand. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.rypen.com/menu/androgynelounge-table/specs>

Kuva 99. Vintage. 50-luvun kattovalaisin. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.vntg.com/147050/vintage-ceiling-lamp-1950s/>

Kuva 100. Halme, L-K. Jääpuikkoja. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.vinhelmi.fi/tuote/ryijy-jaapuikkoja/>

Kuva 101. nain TRADING. Pakistan Buchara. Viitattu 13.4.2022. Saatavissa <https://www.naintrading.fi/itamaiset-matot/pakistan-buchara-2ply-242x186-p-178295.html>

Kuva 102. Hay. Bella sohvapöytä. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://hay.dk/no/hay/furniture/tables-5f607efa/coffee-table/bella-coffee-table-o60-x-h39-water-based-lacquered-solid-oak>

Kuva 103. &Tradition. Bellevue AJ7. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.andtradition.com/products/bellevue-aj7?variant=2>

Kuva 104. Design House Stockholm. Arco Small Table. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.designhousestockholm.com/fi/arco-side-table>

Kuva 105. &Tradition. Flowerpot VP3. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.andtradition.com/products/flowerpot-vp3?variant=14>

Kuva 108. SmartStore. Collect 48l. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa [https://www.puuilo.fi/smartstore-collect-lajitteluaestia-48l-musta-10146176?gclid=CjwKCAjw9e6SBhB2EiWA-5myr9tHA6kYnqwlKcFff6RE3Fs1gsNBi02ZQ-hYS-kmgCNvr1cGp3l\\_VEJBoCsu0QAvD\\_BwE](https://www.puuilo.fi/smartstore-collect-lajitteluaestia-48l-musta-10146176?gclid=CjwKCAjw9e6SBhB2EiWA-5myr9tHA6kYnqwlKcFff6RE3Fs1gsNBi02ZQ-hYS-kmgCNvr1cGp3l_VEJBoCsu0QAvD_BwE)

Kuva 110. Menu. Hashira Floor Lamp. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://menuspace.com/products/hashira-floor-lamp?variant=39505263624258>

Kuva 112. Align-Pilates. Joogamatto. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.alignpilates.fi/fi/tuote/joogamatto-korkki-4mm>

Kuva 113. Align-Pilates. Joogatili. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.alignpilates.fi/fi/tuote/joogatili-korkki-perus>

Kuva 114. ETOL Design. Fishbone huopa. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.nordicnest.fi/tuotemerkit/etol-design/fishbone-huopa/?variantId=15616-04>

Kuva 116. muokattu GUBI. Stay sofa. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://shop.thedpages.com/products/stay-sofa-oval-wood-legs>

Kuva 117. muokattu normann COPENHAGEN. Pad Lounge Chair. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.normann-copenhagen.com/en/products/furniture/chairs/lounge-chairs/pad-lounge-chair-low-black-steel-601802>

Kuva 118. Woud. Array matala senkki. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://woud-design.com/collections/array/products/array-low-sideboard-150-cm-walnut>

Kuva 119. Menu. Androgyne sivupöytä. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://menuspace.com/products/androgyne-side-table-o50?variant=39331315187778>

Kuva 120. Carpet Avenue. Ardebil Patina. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://carpetavenue.fi/itamaiset-matot-ardebil-patina-198x290-van226350>

Kuva 121. Artek. Pendant Light A201. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.artek.fi/en/products/pendant-light-a201>

Kuva 122. Artek. Floor Light A805. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.artek.fi/en/products/floor-light-a805-angel-wing>

Kuva 123. Aj. Lokerokaappi. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa [https://www.qjtuoteet.fi/pukuhuone/pukuhuoneen-kaapit/lokerokaapit/lokerokaapit-jalustalliset/lokerokaappi-5620-5618?gclid=CjwKCA-jw9e6SBhB2EiwA5myr9vj5WlIk8ISRF34UJZ-e4Y-g18lbB8uXGTQXJwUeBMAc6qAJSYmkTVBoCJF-4QAvD\\_BwE&gclid=aw.d](https://www.qjtuoteet.fi/pukuhuone/pukuhuoneen-kaapit/lokerokaapit/lokerokaapit-jalustalliset/lokerokaappi-5620-5618?gclid=CjwKCA-jw9e6SBhB2EiwA5myr9vj5WlIk8ISRF34UJZ-e4Y-g18lbB8uXGTQXJwUeBMAc6qAJSYmkTVBoCJF-4QAvD_BwE&gclid=aw.d)

Kuva 124. Maze. Anytwo penkki. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.mazeinterior.se/collections/alla-produkter/products/anytwo?variant=42121188212960>

Kuva 125. Maze. Show shelf. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.mazeinterior.se/collections/alla-produkter/products/shoe-shelf-l-skohylla?variant=42121176482016>

Kuva 126. Muuto. Dots Wood ripustimet. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.muuto.com/product/Dots-Wood--p1737/03082/>

Kuva 127. Marset. Mercer. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.marset.com/en/indoor-lighting/ceiling-lamps/mercer-ceiling/>

Kuva 128. ferm LIVING. Eternal ovaali juuttimatto. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://fermliving.com/products/eternal-oval-jute-rug-small-natural>

Kuva 129. Form & Refine. Rim peili. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://formandrefine.com/product/rim-wall-mirror-black/>

Kuva 131. Keittiömaailma. Usva. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.keittiomaailma.fi/varikokoelma-luonto/usva/>

Kuva 132. Keittiömaailma. Franke Sirius SID 610 Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.keittiomaailma.fi/lisatarvikkeet/altaat/franke-sirius-sid-610-upotettava-allas-musta/>

Kuva 133. Hanastore.fi. Keittiöhana Adorra Imperia 2 U PKV. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://hanastore.fi/product/271/keittiohana-adora-imperia-2-u-pkv-mattamusta>

Kuva 134. Electrolux. HOC330F keraaminen keittotasoa. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.keittiomaailma.fi/kodinkoneet/liesitasot/electrolux-hoc-330-f-keraaminen-keittotasoa-30-cm/>

Kuva 135. Electrolux. CKB700CX Monitoimi-uuni. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.keittiomaailma.fi/kodinkoneet/uunit/electrolux-ckb-700-cx-monitoimiuuni/>

Kuva 136. FTLIGHT. Upotettava LED-valaisin. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.led-valot.fi/flight-luce-12w-950lm-3000k-4000k-ip44-ip20-pyorea-himmennettava-uppo-asennettava>

Kuva 137. FTLIGHT. Led nauha. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.led-valot.fi/led-nauha-ftlight-cob-24v-10w-m-800lm-m-ip20-4000k-5m>

Kuva 138. Epson. Projektori. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.verkkokauppa.com/fi/product/704384/Epson-EB-E01-3LCD-XGA-projektori>

Kuva 139. Yamaha. Upotettavat kaiuttimet. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.verkkokauppa.com/fi/product/690028/Yamaha-NS-IC400-upotettava-kattokaiuttimenpari-valkoinen>

Kuva 140. Leinwand. Valkokangas. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.verkkokauppa.com/fi/product/31918/Leinwand-manuaalinen-90-16-9-valkokangas>

Kuva 142. Ninapinta. Akustiikkakatso. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.ninapinta.fi/galleria/>

Kuva 143. D-COR. Kattolista MDB001. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.d-cor.fi/tuotteet/kattolistat/kattolista-mdb001>

Kuva 144. D-COR. Kattolista KF7033. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.d-cor.fi/tuotteet/kattolistat-epaesuoraan-valaistukseen/kattolista-epaesuoraan-valaistukseen-kf703>

Kuva 145. Puudelicatessen. Jalkalista. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.puudelicatessen.fi/product/284/jalkalista-tammi-12x70-mm>

Kuva 146. D-COR. Jalkalista MD355. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.d-cor.fi/tuotteet/jalkalistat/jalkalista-md355>

Kuva 147. D-COR. Seinälista Z345. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.d-cor.fi/tuotteet/seinaelistat/seinaelista-z345>

Kuva 148. D-COR. Kattorusetti R128. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.d-cor.fi/tuotteet/kattorusetit/kattorusetti-r128>

Kuva 149. Domus Classica. Ovenpainike Lovisa. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa [https://www.domusclassica.fi/ovet-ja-ikkunat/ovenpainike-lovisa-pit-9-5-cm/p/101-006-2/?gclid=CjwKCAjw9e6SBhB2EiwA5myr9uMq87RMa5XwlpQRpyZkaqT16nw3ulv\\_321Mp2peNnCc6Lf-Jn9FrXwBoCdeUQAvD\\_BwE](https://www.domusclassica.fi/ovet-ja-ikkunat/ovenpainike-lovisa-pit-9-5-cm/p/101-006-2/?gclid=CjwKCAjw9e6SBhB2EiwA5myr9uMq87RMa5XwlpQRpyZkaqT16nw3ulv_321Mp2peNnCc6Lf-Jn9FrXwBoCdeUQAvD_BwE)

Kuva 150. Silent Gliss. Verhokiskojärjestelmä. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.silentgliss.fi/fifi/tuotteet/view/verhokiskojarjestelmaet/>

Kuva 151. Cello. Rullakaihdin. Viitattu 17.4.2022. Saatavissa <https://www.k-rauta.fi/tuote/rullakaihdin-cello-pimentava-120x180cm-valkoinen/6438313590569>

# LIITTEET

liite 1. haastatteluiden teemat

liite 2. käytetyt kalusteet

liite 3. keittiön mittapiirrokset



# liite 1.

## haastatteluiden teemat

Tausta

### TILA JA TILASSA OLEMINEN

ennakko-odotukset  
ensivaikutelma  
tämänhetkinen tilanne

### DYNAMIIKKA

istuminen  
valinnan mahdollisuus  
katsekontakti  
puhe  
tila ja sen koko

### AISTIÄRSYKKEET

tuoksut  
äänet  
kosketus  
näkö  
maku

### USKOTTAVUUS

TURVALLISUUS  
hyvä olla tilassa  
turvallista puhua

### INSPIRAATIO

## liite 2. käytetyt kalusteet

YKSILÖTERAPIATILA

TYÖPÖYTÄ JA KIRJAHYLLY

				
Tuote	Teak kirjoituspöytä	Ihana kaksipuoleinen kirjoituspöytä	Vintage kirjahylly Lappilan Puusepät	60-luvun hylly
Myyjä	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	13.3.2022	18.6.2021	14.3.2022	13.3.2022
Hinta e	145	150	420	120
Lisätiedot	135 x 70 x 71	160 x 40 x 72,5	83 x 42 x 191 cm	
Lähde	<a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Teak_kirjoituspoyta_95463706.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Teak_kirjoituspoyta_95463706.htm?ca=18&amp;w=3</a>	<a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Ihana_kaksipuoleinen_kirjoituspoyta_70549133.htm?ca=18&amp;w=3&amp;last=1">https://www.tori.fi/uusimaa/Ihana_kaksipuoleinen_kirjoituspoyta_70549133.htm?ca=18&amp;w=3&amp;last=1</a>	<a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Vintage_kirjahylly_Lappilan_Puusepat_95526863.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Vintage_kirjahylly_Lappilan_Puusepat_95526863.htm?ca=18&amp;w=3</a>	<a href="https://www.tori.fi/ete-la-karjala/60_luvun_hylly_95459837.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/ete-la-karjala/60_luvun_hylly_95459837.htm?ca=18&amp;w=3</a>

YKSILÖTERAPIATILA

SOHVA- & SIVUPÖYTÄ

				
Tuote	BoConcept sohvapöytä	Sivupöytä NYBO	Puujakkara teak pinta	Kaunis vintage lipasto (50-luvun)
Myyjä	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	26.3.2022	21.6.2021	1.4.2022	19.3.2022
Hinta e	80	15	40	150
Lisätiedot	halkaisija 59 cm, korkeus 39 cm tammi	halkaisija 40 cm, korkeus 40 cm tammi, teräs	64 x 24 x 44 cm	42 x 32 x 53 cm
Lähde	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/BoConcept_sohvapoyta_95974933.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/BoConcept_sohvapoyta_95974933.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/etela-karjala/Sivupoyta_NYBO_%C3%9840_tammi_musta_95775001.htm?ca=18&amp;w=3&amp;last=1">https://www.tori.fi/etela-karjala/Sivupoyta_NYBO_%C3%9840_tammi_musta_95775001.htm?ca=18&amp;w=3&amp;last=1</a>	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Puujakkara_teak_pinta_96236765.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Puujakkara_teak_pinta_96236765.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Kaunis_vintage_lipasto__50_luvun__95684964.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Kaunis_vintage_lipasto__50_luvun__95684964.htm?ca=18&amp;w=3</a>



ODOTUSAULA

SOHVA & NOJATUOLI

			 	 
Tuote	Kolmipaikkainen sohva	Ellos Tissla sohva	Merivaaran tuoli, Ola Kettunen, 50-luku	2 kpl vintage nojatuoleja
Myyjä	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	5.3.2022	9.3.2022	4.3.2022	10.3.2022
Hinta e	100	850	235	180
Lisätiedot	198 x 79 x 75 cm	203 x 80 x 83 cm, istuinkorkeus 45 cm	55 x 65 cm, istuinkorkeus 39 cm materiaali: musta kevyt metallirunko, verhoilu viininpunainen plyyshi	73 x 75 x 58 cm, istuinkorkeus 38 cm pinnajalat mustaksi maalattua puuta
Muutokset			verhoilu	verhoilu
Lähde	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Kolmipaikkainen_sohva_95166837.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Kolmipaikkainen_sohva_95166837.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Ellos_Tissla_sohva_95323455.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Ellos_Tissla_sohva_95323455.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/keski-suomi/Merivaaran_tuoli_Ola_Kettunen_50_luku_95138658.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/keski-suomi/Merivaaran_tuoli_Ola_Kettunen_50_luku_95138658.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/2kpl_vintage_nojatuoleja_95358932.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/2kpl_vintage_nojatuoleja_95358932.htm?ca=18&amp;w=3</a>

ODOTUSAULA

SENKKI & SIVUPÖYTÄ

				
Tuote	Neumann ompelukonepöytä	Hieno 60-luvun Teak-senkki	Kaunis vintage lipasto (50-luvun)	Luonnonmarmorinen pöytä
Myyjä	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	12.3.2022	14.3.2022	19.3.2022	24.3.2022
Hinta e	200	500	150	145
Lisätiedot	98 x 46 x 77 cm.	160 x 40 x 72,5 cm	42 x 32 x 53 cm	halkaisija 60 cm, korkeus 48 cm
Lähde	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Neumann_ompelukonepoyta__95407262.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Neumann_ompelukonepoyta__95407262.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/keski-pohjanmaa/Hieno_60_luvun_Teak_senkki_95520776.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/keski-pohjanmaa/Hieno_60_luvun_Teak_senkki_95520776.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Kaunis_vintage_lipasto__50_luvun__95684964.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Kaunis_vintage_lipasto__50_luvun__95684964.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/lappi/Poyta_92072943.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/lappi/Poyta_92072943.htm?ca=18&amp;w=3</a>







ETEINEN

PENKKI, KENKÄHYLLY & NAULAKKO

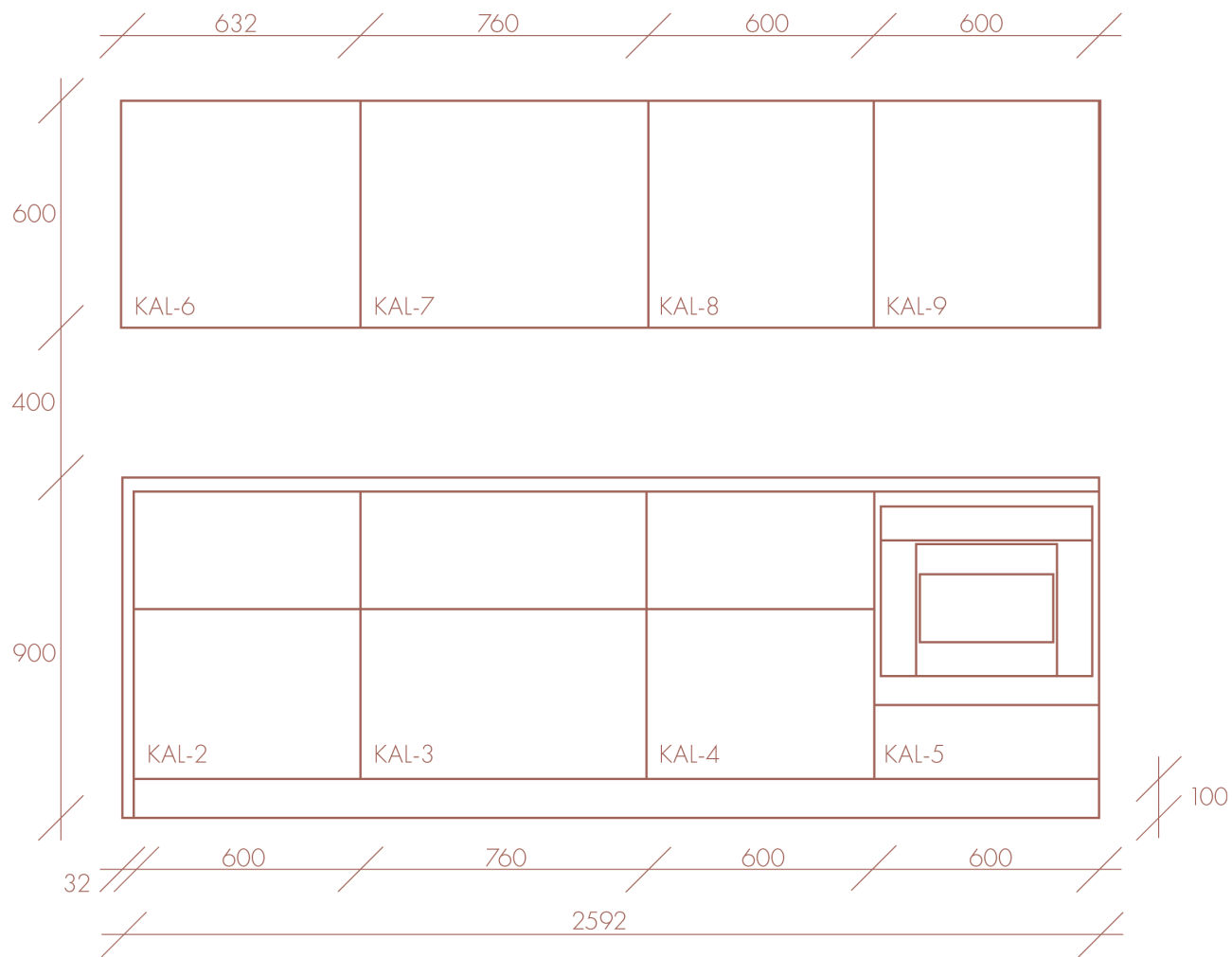
						
Tuote	Retro puhelinpöytä	Hyväkuntoinen eteisen penkki	Kenkähyllä	Pinnig kenkähyllä	Muuto Dots koukut 5 kpl	Habo naulakko/hyllykkö
Myyjä	tori	tori	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	19.2.2022	17.4.2022	17.4.2022	17.4.2022	18.4.2022	17.4.2022
Hinta e	100	35	10	7	80	30
Lisätiedot	110 x 39 x 40 cm	91 x 37 x 41 cm	88 x 30 x 58 cm			
Lähde	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/etela-karjala/Retro_puhelinpoyta_94677210.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/etela-karjala/Retro_puhelinpoyta_94677210.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Hyvakuntoinen_eteisen_penkki_96877301.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Hyvakuntoinen_eteisen_penkki_96877301.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/keski-suomi/Kenkahylly_96870255.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/keski-suomi/Kenkahylly_96870255.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Pinnig_kenkahylly_96847196.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Pinnig_kenkahylly_96847196.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Muuto_Dots_koukut_96931199.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Muuto_Dots_koukut_96931199.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/satakunta/Habo_Naulakko_hyllykko_96846268.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/satakunta/Habo_Naulakko_hyllykko_96846268.htm?ca=18&amp;w=3</a>

## KATTOVALAISIMET

					
Tuote	Vintage, plafondi / kattolamppu	Valinte kattovalaisin	Plafondi 52 cm	Carl Thore kattovalaisin	Messinkiset valaisimet/lampetit
Myyjä	tori	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	17.2.2022	26.3.2021	15.4.2022	12.3.2022	19.4.2022
Hinta e	100	200	15	125	100
Lisätiedot	H 45,5 cm, K 18 cm	H 55 cm	H 52 cm	H 32 cm, K 20 cm	
Lähde	Viitattu 15.3.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/pirkanmaa/Vintage__plafondi__kattolamppu_94614110.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/pirkanmaa/Vintage__plafondi__kattolamppu_94614110.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Valinte_kattovalaisin_55cm_messinki__opaalilasiasia_95979337.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Valinte_kattovalaisin_55cm_messinki__opaalilasiasia_95979337.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/pohjois-karjala/Plafondi_52_cm_96771772.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/pohjois-karjala/Plafondi_52_cm_96771772.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/kanta-hame/Carl_Thore_kattovalaisin_95419438.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/kanta-hame/Carl_Thore_kattovalaisin_95419438.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/pirkanmaa/Messinkiset_valaisimet__lampetit_96946976.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/pirkanmaa/Messinkiset_valaisimet__lampetit_96946976.htm?ca=18&amp;w=3</a>

PÖYTÄ- & LATTIAVALAISIMET

						
Tuote	Messinki pöytävalaisin	Ewä pöytävalaisin	Lattiavalaisin, messinkiä	AH-Belysning kippimallinen lattiavalaisin	IKEA STORUMAN lattiavalaisin	Valaisin
Myyjä	tori	tori	tori	tori	tori	tori
Myynti-ilmoitus pvm	16.3.2022	21.3.2022	15.4.2022	14.4.2022	18.4.2022	7.4.2022
Hinta e	50	90	140	115	5	10
Lisätiedot	K 45 cm, L 30cm	K 30 cm, L 13 cm	K 130 cm		54 x 30 x 30 cm	K 32 cm
Lähde	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Messinki_poytavalaisin_95580662.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Messinki_poytavalaisin_95580662.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 1.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/uusimaa/Ewa_poytavalaisin_95790676.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/uusimaa/Ewa_poytavalaisin_95790676.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/pirkanmaa/Lattiavalaisin_messinkia_96788134.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/pirkanmaa/Lattiavalaisin_messinkia_96788134.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/kymenlaakso/AH_Belysning_kippimallinen_lattiavalaisin_96752151.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/kymenlaakso/AH_Belysning_kippimallinen_lattiavalaisin_96752151.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/varsinais-suomi/IKEA_STORUMAN_lattiavalaisin_96934387.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/varsinais-suomi/IKEA_STORUMAN_lattiavalaisin_96934387.htm?ca=18&amp;w=3</a>	Viitattu 19.4.2022. Saatavissa <a href="https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Valaisin_96476673.htm?ca=18&amp;w=3">https://www.tori.fi/varsinais-suomi/Valaisin_96476673.htm?ca=18&amp;w=3</a>



### liite 3. keittiön mittapiirrokset

- KAL-2** Integroitu jääkaappipakastin
- KAL-3** Tiskiallaskaluste
- KAL-4** Integroitu astianpesukone
- KAL-5** Integroidut uuni ja liesitaso
- KAL-6** Yläkaappi
- KAL-7** Tiskikaappi
- KAL-8** Yläkaappi
- KAL-9** Integroitu liesituuletin

