

# RYHMÄKOKONAISUUS ITSENÄISTYVILLE NUORILLE AIKUISILLE

Narratiivisuus ja luovat toiminnot

Sanna Hakala  
Veera Viita

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2014

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Hakala, Sanna Viita, Veera	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.05.2014
	Sivumäärä 76	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty ( X )
Työn nimi RYHMÄKOKONAISUUS ITSENÄISTYVILLE NUORILLE AIKUISILLE – Narratiivisuus ja luovat toiminnot		
Koulutusohjelma Toimintaterapia		
Työn ohjaaja(t) Lautamo, Tiina		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa työelämään käytettävä kuuden ryhmäkerran kokonaisuus ja esittää kehitysehdotuksia ensimmäisen version parantamiseksi kohderyhmältä saatujen palautteiden pohjalta. Kohderyhmä koostui viidestä itsenäistyvästä, nuoresta aikuisesta. Tarkoituksena oli ohjaajien tekemien havaintojen ja päiväkirjamerkintöjen avulla tarkastella narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista ryhmässä.</p> <p>Aineisto koostui ryhmäläisten palautteista ja ohjaajien tekemistä havainnoista sekä päiväkirjamerkinnöistä ryhmäprosessin ajalta. Ryhmäläisten palautteet kerättiin systemaattisesti jokaisen ryhmäkerran päätteeksi kirjallisten palautekysymysten avulla.</p> <p>Ryhmäkerroilla käytettiin menetelminä erilaisia luovia toimintoja ja rentoutumisharjoituksia. Ryhmäprosessia ohjasi narratiivinen lähestymistapa ja Inhimillisen toiminnan malli. Ryhmän ohjaajien asettamat tavoitteet ryhmäkerroille nostettiin teoriasta ja muodostettiin vastaamaan asiakasryhmän tarpeita.</p> <p>Ryhmäläisten palautteista saatujen tulosten pohjalta ilmeni, että suunniteltu ryhmäkokonaisuus oli pääpiirteittäin toimiva ja kehitysideoita saatiin vähän. Toiminnot koettiin pääpiirteittäin mielekkäinä ja sovellettavina myös omaan elämään. Ohjaajien havaintojen pohjalta ryhmäkokonaisuutta voitaisiin kehittää vielä narratiivisuuden parempaan ilmenemiseen. Luovien toimintojen, etenkin valmiiden kuvien ja eri rentoutusmenetelmien käyttö kyseisen asiakasryhmän kanssa oli tuloksellista. Jatkotutkimusten kannalta voidaan todeta, että pidempiaikainen ryhmäprosessi ja suurempi ryhmäkoko antaisivat luotettavampia ja yleistettävämpiä tuloksia narratiivisen lähestymistavan ja luovien toimintojen käytöstä itsenäistyvien nuorten aikuisten kanssa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Narratiivisuus, luovat toiminnot, Inhimillisen toiminnan malli, toimintaterapia, nuoret aikuiset, itsenäistymisen haasteet		
Muut tiedot Liitteenä ryhmäkertojen suunnitelmat, 23 sivua ja ryhmäkertojen purkaminen, 6 sivua.		



Author(s) Hakala, Sanna Viita, Veera	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 08.05.2014
	Pages 76	Language Finnish
		Permission for web publication ( X )
Title GROUP ACTIVITIES FOR YOUNG ADULTS BECOMING INDEPENDENT – Narrative and creative activities		
Degree Programme Occupational therapy		
Tutor(s) Lautamo, Tiina		
Assigned by		
Abstract <p>The aim of the thesis was to produce an entity formed by six group meetings and develop the first version by using the feedback from the target group. The group consisted of five young adults who were in the process of becoming independent. The purpose was to study the fulfilment of a narrative approach and the suitability of the chosen creative activities based on the group leaders' systematic observations and notes.</p> <p>The data consisted of both the feedback from the group and the observations and notes of the group leaders. The data from the group was collected systematically on paper at the end of every group intervention with the help of different feedback questions.</p> <p>The group meetings consisted of different creative activities and relaxation exercises. The narrative approach and The Model of Human Occupation directed the group process. The goals of the group meetings were retrieved from theory and modified to meet the target group's needs.</p> <p>The feedback from the group indicated that the planned group process was functional and only a few improvement ideas were given. The activities were found meaningful and applicable to the group members' own lives. Based on the group leaders' observations, the group activities could be further developed from the perspective of the narrative approach. The use of creative activities, especially ready-made pictures and different relaxing methods were fruitful with the target group. With regard to further studies, it can be stated that a longer group process and bigger group size could give more reliable and generalizable results concerning the narrative approach and the use of creative activities with five young adults who were in the process of becoming independent.</p>		
Keywords Narrative approach, creative activities, The Model of Human Occupation, occupational therapy, young adults, challenges related to become independent		
Miscellaneous The plans of group meetings, 23 pages and analysis of group meetings, 6 pages as attachments.		

# Sisältö

1 Opinnäytetyön tausta.....	3
2 Ryhmäkokonaisuuden muodostuminen .....	4
3 Asiakasryhmänä nuoret aikuiset .....	5
4 Ryhmän suunnittelua ohjaavat teoreettiset lähtökohdat .....	7
4.1 Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation).....	7
4.1.1 Tahto (Volition) .....	8
4.1.2 Tottumus (Habituation).....	8
4.1.3 Suorituskyky (Performance Capacity) .....	9
4.2 Asiakkaan sitouttaminen toimintaan ja Top-Down .....	9
4.3 Terapeuttisten tavoitteiden asettaminen.....	10
4.4 Narratiivinen lähestymistapa .....	12
4.5 Terapeuttinen dokumentointi.....	14
4.6 Luovuus .....	15
5 Ryhmän suunnittelua ohjaavat menetelmälliset periaatteet .....	16
5.1 Ryhmäintervention rakenne .....	17
5.2 Ryhmätoiminta .....	18
5.3 Taiteellinen ilmaisu .....	18
5.3.1 Kuvat.....	21
5.3.2 Kirjoittaminen.....	22
5.3.3 Musiikki .....	23
5.4 Rentoutuminen .....	24
6 Aineiston keruu ja kuvaus .....	27
7 Aineiston analysointi .....	28
8 Tulokset ja johtopäätökset.....	31
9 Luotettavuus ja eettisyys.....	36
10 Pohdinta .....	37
Lähteet.....	40
Liitteet .....	43
Liite 1. Ryhmäkertojen suunnitelmat.....	43
Liite 2. Ryhmäkertojen analysointi.....	66

Liite 3. Palautekysymykset .....	72
Liite 4. Lupa palautteiden käsittelyyn .....	73

## **Kuviot**

Kuvio 1. Ydinajatus ryhmäkokonaisuuden muodostumisesta .....	4
Kuvio 2. Yhteenveto nuorten kokemuksista ja toimintojen sovellettavuudesta.....	32
Kuvio 3. Yhteenveto ohjaajien havainnoista narratiivisuuden, luovien toimintojen ja rentoutumisen toteutumisesta ryhmässä.....	34

## **Taulukot**

Taulukko 1. Esimerkki ryhmäläisten palautteiden analyysistä .....	29
Taulukko 2. Esimerkki ohjaajien havaintojen analyysistä .....	30

# 1 Opinnäytetyön tausta

Nuorten syrjäytyminen yhteiskunnasta on jo pidempään ollut ajankohtainen huoli. Tilastokeskuksen työssäkäyntitilaston mukaan vuonna 2010 syrjäytyneitä 15–29 -vuotiaita nuoria oli yhteensä noin 51 300, joka on noin 5 % kaikista ikäryhmään kuuluvista nuorista. Syrjäytymisen ytimessä on 32 500 nuorta, jotka eivät näy edes rekisterissä työttöminä työnhakijoina. (Myrskylä 2012, 1.) Nuorten saaminen toiminnalliseksi yhteiskunnan jäseniksi on siis tärkeä ja merkittävä asia. Itsenäistymiseen liittyvät taidot tukevat nuoren elämän hallintaa ja sitä kautta ehkäisevät yhteiskunnasta syrjäytymistä.

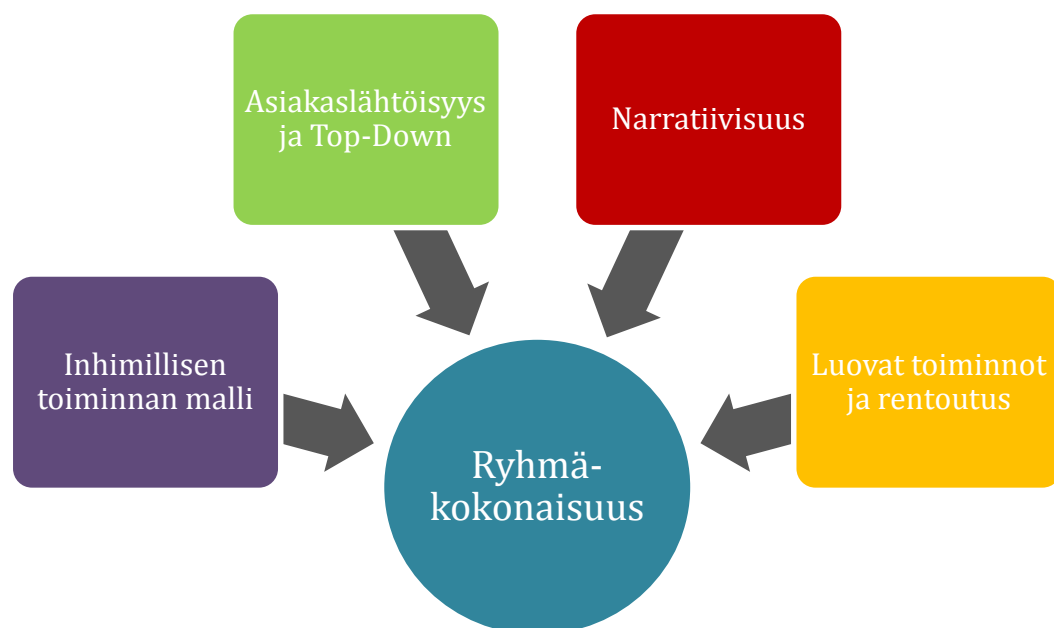
Opinnäytetyömme lähti kiinnostuksesta käyttää narratiivista lähestymistapaa ja luovia toimintoja osana nuorten aikuisten toimintaterapiaprosessia. Narratiivisesta lähestymistavasta ja luovista menetelmistä on löydettävissä erikseen runsaasti tutkimustietoa. Myös Suomessa on löydettävissä etenkin luovia toimintoja käsitteleviä tutkimuksia, mutta opinnäytetyömme tarkoitukseen vastaavaa tutkimustietoa sekä narratiivisuuden että luovien toimintojen käytöstä nuorten aikuisten ryhmässä ei löytynyt lainkaan. Tämän vuoksi halusimme tutkia, onko narratiivisesta lähestymistavasta ja luovista toiminnoista koostuvasta ryhmäkokonaisuudesta hyötyä itsenäistymisprosessissa oleville nuorille aikuisille.

Opinnäytetyömme tavoitteena on kokeilla rakentamaamme ryhmäkokonaisuuden käyttöä itsenäistyvien nuorten aikuisten pienryhmässä ja esittää kehitysideoita ensimmäisen version parantamiseksi. Opinnäytetyössämme esitämme saadut kehitysehdotukset ideatasolla. Opinnäytetyömme tarkoituksena on ryhmätoiminnan avulla tutkia narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista ryhmässä sekä pohtia niitä tukevia ja haittaavia tekijöitä. Ryhmäkerroista muodostetun kuuden keran kokonaisuus hyödyttää niin sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita kuin nuorten aikuisten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Luovat toiminnot ovat tutkitusti hyödyllisiä monen eri asiakasryhmän kanssa, mutta ideat niiden käyttämiseksi uusin keinoin ovat työelämässä usein toivottua.

## 2 Ryhmäkokonaisuuden muodostuminen

Opinnäytetyömme tavoitteen mukaisesti olemme rakentaneet työelämään käytettävän kuuden ryhmäkerran kokonaisuuden ja kokeilleet sitä käytännössä. Ryhmäläisiltä saatujen kehitysehdotusten avulla esitämme ideoita ensimmäisen version kehittämiseksi. Opinnäytetyömme lähti liikkeelle kiinnostuksesta suunnitella narratiivisesta lähestymistavasta ja luovista menetelmistä koostuva ryhmäkokonaisuus itsenäistyneille nuorille aikuisille, sillä syrjäytyminen ja itsenäistymisprosessiin liittyvät haasteet ovat yhteiskunnassamme vahvasti esillä.

Ryhmäkokonaisuus suunniteltiin useasta eri elementistä (ks. kuvio 1). Näkökulmina olivat toimintaterapiaa ohjaava Inhimillisen toiminnan malli, joka antaa kokonaisvaltaisen käsityksen ihmisestä ja toiminnasta sekä narratiivinen lähestymistapa, joka ohjasi koko ryhmäprosessia ja vaikutti toimintojen ja ryhmäkertojen teemojen valitsemiseen. Lisäksi asiakaslähtöisyys ja Top-Down lähestymistapa ohjasivat huomioimaan asiakkaan tarpeet ja toiveet ryhmäprosessin aikana. Ryhmäprosessissa käytetyt välineet olivat erilaiset luovat toiminnot ja rentoutumisharjoitukset.



Kuvio 1. Ydinajatus ryhmäkokonaisuuden muodostumisesta

Suunnitellut kuusi ryhmäkertaa toteutettiin ja ryhmäprosessin aikana ryhmäläisiltä kerättiin palautetta, joiden avulla voidaan esittää kehitysehdotuksia ryhmäkokonaisuuden parantamiseksi. Ohjaajien havaintojen ja päiväkirjamerkintöjen avulla tarkasteltiin narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista ryhmässä. Aineistoa analysoitiin teorialähtöisellä sisällön analyysillä. Sekä ryhmäläisten antama palaute että ohjaajien havainnot ja päiväkirjamerkinnät käsiteltiin omana aineistonaan. Aineistosta muodostettiin ylä- ja alaluokkia ryhmäläisiltä saatujen palautteiden ja ohjaajien päiväkirjamerkintöjen perusteella. Sen jälkeen niitä verrattiin teoriaan ja tarkasteltiin narratiivisuuden ja luovien menetelmien käyttöä ja toteutumista ryhmässä sekä niitä tukevia ja haittaavia tekijöitä. Projekti päättyi ryhmäläisiltä saatujen kehitysehdotusten ja ohjaajien havaintojen sekä päiväkirjamerkintöjen tarkasteluun ja esittämiseen tässä opinnäytetyössä.

### **3 Asiakasryhmänä nuoret aikuiset**

Ryhmämme nuorilla aikuisilla on itsenäistymisen haasteita. He ovat jälkinuoruuden ja aikuistumisen välimaastossa ja opettelevat itsenäistymiseen tarvittavia taitoja, kuten sosiaalisia taitoja, itseilmaisua, vastuun ottamista ja sitoutumista esimerkiksi ryhmätoimintaan ja sovittuihin asioihin.

Inhimillisen toiminnan malli määrittelee nuoruuden stressin ja sekasorron ajanjaksoiksi, mikä johtuu ihmisen sisäisistä ja sosiokulttuurisista tekijöistä. Nuoruusikä voi olla epämääräinen sosiaalinen siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen. Nuorten täytyy oppia tekemään toimintaan liittyviä päätöksiä, jotka tuottavat tyytyväisyyden ja merkityksellisyyden tunteita. Nuoren tärkein toiminnallinen päätös on valita tulevaisuudessa tehtävä työ. Lisääntynyt valinnanvapaus haastaa nuorta selventämään myös omia arvojaan. Arvojen vakiinnuttaminen voi olla haastavaa, sillä yhteiskunnan arvot ovat moninaisia ja joskus ristiriitaisia. Näin nuori voi ajautua pohtimaan arvojaan ideaalisten arvojen ja elämän realiteettien väliltä. (Kielhofner 2008, 131–132.)



Nuoruus on myös roolien ja tapojen muutoksen aikaa, mikä säätelee jokapäiväistä käyttäytymistä. Nuoret kokeilevat useita eri rooleja, joita he mahdollisesti aikuisuudessa tulevat ottamaan. Tämä roolikokeilu täyttää monia nuoren tarpeita ja auttaa vahvistamaan identiteettiä, omaa yhteiskunnallista asemaa ja itsenäistymistä sekä tunnistamaan omia kykyjään tietyissä rooleissa. (Mts. 132.)

Himbergin, Laakson, Peltolan, Näätäisen ja Vidjeskogin (1999, 98) mukaan Erik H. Eriksonin määrittelemänä nuoruuden psykososiaalisena kehitystehtävänä on identiteetin muodostaminen. Aikuistuminen voi olla nuorelle haastavaa. Tavallisimmin nuori hakeutuu ikätoveriensa pariin suojautuakseen aikuistumisen aiheuttamalta kivulta. (Mts. 97.) Identiteettikriisi kuvastaakin jälkinuoruuden aikaa hyvin. Tällöin nuori tekee valintoja, jotka vaikuttavat hänen tulevaisuuteensa. Nuori sijoittaa itsensä lapsuudenkotiaan laajempaan ympäristöön, yhteiskuntaan, jolloin nuoresta tulee omalta osaltaan vastuuta kantava yhteiskunnan jäsen. (Aalberg & Siimes 1999, 59.)

Varhaisaikuisuus aloittaa laajan elämän keskijakson, jota voi luonnehtia minuuden kehitysvaiheeksi (Turunen 2005, 145). Varhaisaikuisuus kattaa ikävuodet noin 20-vuotiaasta 40-vuotiaaksi. Nurmen, Ahosen, Lyytisen, Lyytisen, Pulkkisen ja Ruoppilan (2006, 161) mukaan Arnett (2000) on määritellyt aikuisuuteen siirtymisen kolmen pääkriteerin avulla: vastuun ottaminen itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys. Aikuisuuteen sisältyy tapahtumia tai tehtäviä, jotka vaativat yksilöltä päätöksentekoa ja sopeutumista ja joilla on merkittäviä seurauksia selviytymiselle ja onnellisuudelle. (Nurmi ym. 2006, 161.)

Erilaisia aikuistumiseen liittyviä kehitystehtäviä voivat olla esimerkiksi ammattitaidon hankkiminen ja ylläpitäminen, työuran aloittaminen ja siihen liittyviin ehtoihin mukautuminen, taloudellisen perustan luominen, tyydytystä tuottavaan vapaa-ajan toimintaan osallistuminen sekä omasta henkisestä ja eettisestä kehityksestä huolehtiminen. Näistä aikuisuuden kehitystehtävistä selviytyminen vaatii monia taitoja, sosiaalisten suhteiden ja persoonallisuuden kehittymistä. (Mts. 161.)

## 4 Ryhmän suunnittelua ohjaavat teoreettiset lähtökohdat

Valitsimme Inhimillisen toiminnan mallin ohjaamaan ryhmäinterventiotamme, sillä malli on asiakaslähtöinen ja toimintakeskeinen, mikä sopii toiminnalliseen ja ryhmätoiminnasta koostuvaan opinnäytetyöhömmme. Malli käsittelee ihmistä ja toimintaa kokonaisvaltaisesti ja on yksi harvoista toimintaterapian malleista, joka tarjoaa näkökulman narratiiviseen työskentelyyn.

Jotta ryhmäläiset sitoutuisivat ryhmäprosessiin paremmin, annoimme heille mahdollisuuden osallistua toimintojen suunnitteluun kysymällä heiltä toiveita ja ideoita ennen ryhmäprosessia ja sen aikana. Kun asiakas pystyy vaikuttamaan toimintojen sisältöön ja muodostamaan itselleen merkityksellisiä tavoitteita, on ryhmäprosessiin sitoutuminen todennäköisempää ja terapiaprosessi tuloksellisempaa.

### 4.1 Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation)

Inhimillisen toiminnan malli on asiakaslähtöinen ja siinä asiakkaan näkemykset ja toiveet muovaavat terapian kulkua. Terapeutin ja asiakkaan välinen suhde on tärkeä. Asiakas nähdään ainutlaatuisena yksilönä omine käsityksineen ja elämäntilanteineen. Tärkeää on siis ymmärtää, arvostaa ja tukea asiakkaan arvoja, pätevyyden ja tuotteliaisuuden tunnetta, rooleja, tapoja, kokemuksia sekä ympäristöä. Terapiaprosessissa asiakkaan oma tekeminen, ajatukset ja tunteet ovat keskiössä. Lisäksi täytyy huomioida myös asiakkaan omat valinnat, toiminen ja kokemukset. (Kielhofner 2008, 3–4.)

Inhimillisen toiminnan malli on myös toimintakeskeinen ja sen ajatuksena on auttaa terapeutteja miettimään erilaisia keinoja toimintaan motivoitumiseksi sekä toiminnan organisoimiseksi asiakkaan päivittäisiin toimintamalleihin sopiviksi. Malli korostaa ympäristön vaikutusta toimintaan ja kiinnittää huomiota siihen, kuinka sairaus tai

muu tekijä tuottaa vaikeuksia toiminnassamme. Malli mahdollistaa yksilön osallistumisen toimintoihin, jotka ovat tarkoituksenmukaisia ja tuottavat tekijälleen tyydytystä tukien näin sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia. (Mts. 3.)

Inhimillisen toiminnan malli tarjoaa laajan näkemyksen inhimilliseen toimintaan, jossa toimintaa tarkastellaan kolmen osa-alueen kautta. Nämä osa-alueet ovat tahto (volition), tottumus (habituation) ja suorituskyky (performance capacity). Tahto viittaa toimintaan motivoitumiseen, tottumus toiminnan prosessiin, jossa toiminta on järjestäytynyt toimintamalleiksi ja rutiineiksi sekä suorituskyky niihin fyysisiin ja psyykkisiin kykyihin, jotka ovat perustana toiminnalliselle osallistumiselle. Kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa, mutta niihin sisältyy lisäksi aina ympäristö ja sen vaikutus toimintaan. (Mts. 4, 12.)

#### **4.1.1 Tahto (Volition)**

Ihmisillä on luontainen tarve toimia, mutta heillä on erilaisia ajatuksia ja tunteita toimintaa kohtaan. Näihin tunteisiin ja ajatuksiin vaikuttavat käsitykset omasta pätevyydestä ja tehokkuudesta, toimintojen tärkeydestä ja arvosta, mielenkiinnon kohteista sekä kokemukset niistä toiminnoista, jotka tuottavat iloa ja mielihyvää. Tahtoon liittyvät ajatukset ja tunteet pohjautuvat henkilökohtaisesta vaikuttamisesta, arvoista sekä mielenkiinnon kohteista. Henkilökohtaisella vaikuttamisella viitataan yksilön kokemukseen omasta pätevyyden tunteesta sekä tehokkuudesta. Arvot viittaavat siihen, mitä henkilö pitää tarkoituksenmukaisena ja tärkeänä ja mielenkiinnon kohteet taas pohjautuvat siihen, mitä henkilö pitää miellyttävänä ja tyydyttävänä asiana tehdä. (Mts. 12–13.)

#### **4.1.2 Tottumus (Habituation)**

Tuttuja ja toistuvia toimintoja usein toistetaan samalla kaavamaisella tavalla, jossa henkilön tavat ja roolit säätelevät toimintatapaa. Tottumukset ovat näitä puoliautomaattisointuneita toimintamalleja, jotka ilmenevät ajallisissa, fyysisissä ja sosiaalisissa elinympäristöissämme. Tottumukset mahdollistavat tunnistamaan ajallisia vihjeitä, ajanjaksoja, tuttuja fyysisiä ympäristöjä sekä sosiaalisia, kulttuurimme muodostamia

tapoja. Tavat tarjoavat toimintamalleja, eli tottumuksia, joita olemme sisäistäneet toistamalla ne aina samalla tavalla. Sisäistetyt roolit liittyvät myös olennaisesti tottumuksiin. Niiden avulla määrittelemme ja säädämme käyttäytymistämme tavoilla, jotka olemme oppineet liittämään tiettyihin sosiaalisiin tilanteisiin. (Mts. 16–17.)

### **4.1.3 Suorituskyky (Performance Capacity)**

Inhimillisen toiminnan mallissa suorituskyky määritellään kyvyksi tehdä asioita, joita objektiiviset fyysiset ja henkiset osatekijät sekä vastaavat subjektiiviset kokemukset tarjoavat. Kyky tehdä asioita riippuu kehon toiminnoista sekä psyykkisistä ja kognitiivisista kyvyistä, kuten ajattelusta tai muistista. Suorituskyky vaikuttaa siihen, millaisia toimintoja yksilö voi suorittaa. Yksilön subjektiivinen kokemus omasta suorituskyvystä ja siitä, kuinka tämä kokemus vaikuttaa toimintaan on tärkeää huomioida. Myös käsitys omasta eletystä kehosta vaikuttaa suorituskykyyn, sillä se auttaa ymmärtämään miten toimimme ja kuinka esimerkiksi käsityksemme sairaudestamme vaikuttaa toimintaamme. (Mts. 18–20.)

## **4.2 Asiakkaan sitouttaminen toimintaan ja Top-Down**

Jotta toimintaterapiaprosessista saataisiin mahdollisimman toimiva ja tehokas, asiakas tulee aktiivisesti ottaa mukaan intervention suunnittelemiseen. Asiakas nähdäänkin toimintaterapiaprosessin keskiössä. (Matheson 1998, 107.) Olennainen osa asiakaskeskeistä työskentelytapaa on, että asiakas tunnistaa sellaiset ongelmat tai haasteet, jotka jollain tapaa haittaavat hänen elämäänsä. Nämä ongelmat tai haasteet toimivat terapian tavoitteina. Asiakasta voidaan auttaa tunnistamaan, arvottamaan ja priorisoimaan näitä tavoitteita. Tavoitteiden asettaminen auttaa asiakasta todentamaan tulevaisuuteen orientoitumista, kehittämään rationaalisen suunnittelunsa pohjaa ja vastaanottamaan positiivista palautetta omasta yhteisöstään. Kun keskitytään siihen, mikä asiakkaalle on tärkeää, helpotetaan terapiaan sitoutumista. (Mts. 117.)

Sitoutuminen toimintaan juontaa juurensa merkityksen ja tarkoituksen näkökulmasta. Toiminnan merkityksellisyys liittyy sen merkitykseen ihmiselle ja niihin kokemuksiin, jotka yhdistyvät toiminnalliseen suoriutumiseen. Merkityksellisyys antaa motivaatiota toiminnan tekemiseen. Tarkoitus viittaa ihmisen aikeeseen, määränpäähän, tavoitteeseen tai tekemisen tarkoitukseen. Tarkoituksenmukaisuus auttaa jäsentämään toiminnallista suoriutumista. Merkitys ja tarkoitus ovat toisistaan erottamattomia, eikä kummankaan voida ajatella esiintyvän yksinään ilman toista. Toiminnan merkityksellisyys voidaan täten johtaa ulkoisista lähteistä, kuten aikeista, tavoitteista tai lopputuloksista ja/tai sisäisistä lähteistä, kuten kokemuksista. (Fisher 2009, 13.)

Top-Down lähestymistapaa käyttäen lähdetään liikkeelle asiakkaan tarpeista ja toiveista. Lisäksi pohditaan, mitä toimintoja asiakas haluaa kyetä tekemään, millaisissa halutuissa rooleissa toimimaan tyytyväisyyttä tuovalla tavalla ja millaista tukea tarvitsee yhteiskuntaan osallistumiseen. Prosessissa on tärkeää määrittää, mitkä toiminnot asiakas kokee eri elämän rooleja ja yhteiskuntaan osallistumista rajoittavina. Kun kokonaiskuva asiakkaasta on saatu, keskitytään havainnoimaan asiakkaan suoriutumista hänelle haastavista toiminnoista. Tämän tarkoituksena on selvittää, mitkä suoriutumisen taidot ovat tehokkaita ja toimivia ja mitkä eivät. Näin voidaan asettaa tavoitteet pohjautuen tehtyihin havaintoihin. Asiakas on tärkeässä roolissa, kun suunnitellaan ja toteutetaan toimintaan perustuvia interventioita. (Mts. 6–7.)

### **4.3 Terapeuttien tavoitteiden asettaminen**

Ryhmän jäsenten sitouttamiseksi ryhmäprosessiin ja sille asetettujen tavoitteiden saavuttamiseksi ryhmäläiset tekivät ensimmäisellä ryhmäkerralla yhteisen tavoitepuun. Tavoitepuun ideana on tehdä tavoitteet näkyväksi piirtämällä konkreettinen puu, johon sijoitetaan lehtiä kuvaamaan kunkin ryhmäläisen omia tavoitteita. Kun tavoitepuu tehdään yhdessä, saadaan näkemys koko ryhmän tavoitteista. Tavoitepuusta voidaan etsiä yhtäläisyyksiä, jolloin ryhmäläiset voivat huomata, että muutkin harjoittelevat samankaltaisia asioita. Tämä edesauttaa ryhmähengen muodostumista

ja yhtenäistää ajatusta siitä, että ryhmän jäsenet ovat tilanteessa yhdessä. Tavoitepuu antaa silti tilaa yksilöllisyydelle ja henkilökohtaiselle kasvulle ryhmäprosessin aikana.

Tavoitepuuhun ryhmäläiset kirjoittivat haluamansa henkilökohtaiset tavoitteet ryhmäprosessille. Annoimme jokaisen ryhmäkerran alussa mahdollisuuden lisätä tai muuttaa jo asetettuja tavoitteita. Viimeisellä ryhmäkerralla pohdimme ryhmässä, oliko tavoitteita saavutettu vai voisiko niitä vielä harjoitella esimerkiksi jossain muussa ryhmässä tai omassa arjessa.

Toimintaa on mahdotonta suunnitella ilman tavoitteiden asettamista. Terapeuttiset tavoitteet (Therapeutic Goals) ovat toivottuja lopputuloksia ja yleensä asiakas ja terapeutti pyrkivät niihin yhdessä. Terapeuttisten tavoitteiden asettaminen sisältää asiakkaan tarpeiden arvioimisen ja tiedon soveltamisen hänen kykyjensä ja vaikeuksiensa mukaisesti. Ryhmän tavoitteet tulisi valita vastaamaan useimpien ryhmän jäsenten tarpeisiin. Kun tavoite on määritelty, on toiminta helppo valita tai suunnitella vastamaan tavoitteeseen. Esimerkiksi persoonalliseen kasvuun tähtääviin tavoitteisiin sopivat luovat toiminnot kuten piirtäminen, kuvanveisto, draama ja tarinankerronta. Luovan prosessin kautta voidaan tutkiskella ja paljastaa monia persoonaan liittyviä tekijöitä. (Cole 2012, 6.)

Terapian tavoitteiden luomisessa on tunnistettava, mikä terapian lopputuloksena tulee muuttumaan. Seuraavaksi on suunniteltava, kuinka tavoitteet tullaan saavuttamaan. Tämä sisältää asiakkaalle sopivien toimintojen päättämisen. Oikeiden toimintojen avulla asiakas saadaan sitoutumaan toimintaan ja näin tavoitteet voidaan saavuttaa. Terapeutin tulee harkita, kuinka paljon tai vähän hän asiakasta tukee toiminnallisen sitoutumisen aikana. (Kielhofner 2009, 157.)

## 4.4 Narratiivinen lähestymistapa

Narratiivinen lähestymistapa on hyödyllistä itsenäistymisprosessissa oleville nuorille aikuisille, sillä sen avulla omaa elämää voidaan tarkastella niin kokonaisuutena kuin tiettyyn elämänvaiheeseen keskittyen. Kohderyhmämme kanssa on tärkeää keskittyä eri elämänvaiheiden positiivisiin puoliin ja voimavaroihin. Nykyisyys on vain yksi elämänvaihe, joka voi kaikesta huolimatta johtaa mielekkääseen ja toiveiden mukaiseen tulevaisuuteen.

Narratiivisuus sitoo yhteen menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden sekä integroi eri teemat itsestä ja maailmasta yhteen. Narratiivien kaksi tärkeää ominaisuutta ovat sen juoni ja vertauskuvat, jotka yhdistävät ja välittävät tietoa elämän tapahtumille. Juoni määrittelee sen, miten ihminen ajattelee ja miten hän puhuu tarinaa käyttäessään. Narratiivin juoni muodostaa myös käsityksen elämästä; missä ollaan oltu ja minne ollaan menossa. Juoni määrittelee, kuinka menneisyys ja tulevaisuus ovat sidoksissa toisiinsa. Vertauskuvia käytetään elämäntilanteissa ja -tapahtumissa, jotka ovat vaikeita ymmärtää tai selittää. Ne tarjoavat mahdollisuuden käsitellä vaikeita asioita. Ihmiset myös luovat vertauskuvia selittääkseen omia vaikeuksiaan. Ne ovat tärkeä työkalu elämässä huonosti menneiden asioiden sisäistämiseen ja mahdolliseen korjaamiseen. (Kielhofner 2008, 110–112.)

Narratiivit ovat määrittelemättömiä ja ne mahdollistavat tärkeiden elämän tapahtumien ymmärtämisen sitomalla yhteen menneet ja tulevat asiat. Narratiivit eivät ole vain kerrottuja, vaan myös toteutettuja asioita. Toiminnalliset narratiivit ovat siis sekä kerrottuja että toteutettuja tarinoita, jotka yhdistyvät juonen ja vertauskuvien avulla ajan saatossa ihmisen tahdon, tottumuksen, suorituskyvyn ja ympäristön vaikutuksista. Toiminnallinen identiteetti ja toiminnallinen pätevyys heijastuvat sekä muokkautuvat näissä toiminnallisissa narratiiveissa. (Mts. 113.)

Narratiivisuutta käytetään usein käsitteellisenä karttana, selittämään inhimillisiä kokemuksia ja tarkoituksia sekä lähestymistapana luovuuteen. Teemat, hahmot ja juonet kuvaavat toiminnan kautta saatuja kokemuksia ja sanallista tarinan kertomista.

Narratiivisuutta käytetään pääasiassa kahdella tavalla. Sitä voidaan käyttää kuvaamaan sanallisia tietoja tai tarinoita siitä, kuinka toiminnot vaikuttavat tai tulevat vaikuttamaan elämänmuutokseen. Sen avulla voidaan myös tunnistaa kokemuksista saatuja osatekijöitä, taipumuksia ja suuntauksia, jolloin toiminta nähdään enemmänkin elettyinä kuin kerrottuna ilmiönä. (Josephsson, Asaba, Jonsson & Alsaker 2006, 86.)

Narratiivinen työskentelytapa on ihmistä arvostava terapian ja yhteistyön lähestymistapa, jossa ihminen nähdään oman elämänsä asiantuntijana. Narratiivisen työskentelytavan mukaan ongelmat ovat ihmisistä erillään olevia asioita. Sen mukaan jokaisella on taitoja, kykyjä, uskomuksia ja sitoumuksia, jotka auttavat muuttamaan suhtautumista elämässä kohdattaviin vaikeuksiin. Narratiivisen työskentelytavan tärkeitä periaatteita ovat uteliaisuus ja aito halu esittää kysymyksiä, joihin ei etukäteen tiedetä vastauksia. (Morgan 2004, 12–13.)

Narratiivinen eli tarinallinen identiteetti on ihmisen itsensä rakentama kertomus siitä, kuka hän on. Itseymmärrys ja sitä kautta maailmankatsomus rakentuu ja välittyy tarinoiden avulla. Oman elämämme persoonallisuus rakentuu suhteessa toisiin ihmisiin - kohtaamisissa ja keskusteluissa toisten kanssa. Persoonallisuus on henkilön oma tulkinta itsestä ja elämästä. Identiteetti muotoutuu, kun ihminen kertoo itselleen ja muille itsestään ja elämästään, myös kertomatta jättäminen on itseilmaisun muoto. (Sava & Katainen 2004, 24–25.)

Minuuden keskeisinä kysymyksinä voidaan pitää ajatuksia: kuka olen, mistä tulen, mitä toivon ja tarvitsen elämältäni, mikä minun elämässäni on tärkeää ja olennaista, mikä on minun elämäntarinani. Vastauksia näihin kysymyksiin on mahdollista saada omaelämäkerronnallisen työskentelyn avulla. Näin hajanaiset, unohtuneet ja traumaattisetkin kokemukset ja tunteet voidaan elävöittää. Tarinan avulla elämämme tapahtumille ja niistä tekemillemme tulkinnoille muodostuu yhteys. (Mts. 24.)

Ihminen saattaa muistaa menneisyydestään pääasiassa epäonnistumisia ja vääryyden kohteeksi joutumisia ja nähdä näin tulevaisuudessaan uhkia, jolloin hän tiedostamattaan tulkitsee elämänsä traagisen tarinan näkökulmasta. Tarina, joka on noussut



elämää "määrääväksi" on kuitenkin vain yksi mahdollinen tarina ja sen rinnalla on aina monia muita mahdollisia tarinoita. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 12.) Vaihtoehtoinen tarina on terapian aikana kehittyvä tarina, joka toimii vastakohtana ongelman hallitsemalle tarinalle. Tämän tarinan mukaisesti omaa elämää haluttaisiin elää. Vaihtoehtoiset tarinat voivat vähentää ongelmien vaikutusta ja luoda uusia elämisen mahdollisuuksia. (Morgan 2004, 22, 142.)

Nykyisyyden tulkitseminen tarinan kautta tekee menneisyyden ymmärrettäväksi, nykyhetken mielekkääksi ja tulevaisuuden ennakoitavaksi. Tulevaisuuden suunnitelmia voidaan pitää tarinallisina projekteina, ihmisen pyrkimyksenä toteuttaa jotakin arvokkaaksi kokemaansa tarinaa. Ihmisen elämälleen antama tarinallinen tulkinta ohjaa valintoja ja motivoi toimintaa. Oman tarinansa ottaminen pohdinnan kohteeksi ja oivallus tulkinnan muutettavuudesta vapauttaa etsimään elämään uutta näkökulmaa. Tällaiset tarinalliset näkökulmamutokset ovat usein voimakkaita ja vaikuttavat elämän monella tasolla. Hankalassa elämäntilanteessa on erittäin hyödyllistä lähteä etsimään tällaista uutta näkökulmaa ja sitä kautta uutta mahdollista, kehittyvää tarinaa omasta itsestään. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 11, 13.)

## 4.5 Terapeuttinen dokumentointi

Narratiivisuuden teemoja hyödyntäen ryhmässä tuotettiin erilaisia terapeuttisia dokumentteja, kuten kuvakollaasia, kirjettä itselle tulevaisuuteen, runoja ja erilaisia piirustuksia ja maalauksia. Useimmat tuotokset olivat henkilökohtaisia ja niihin palaaminen myöhemmin voi muistuttaa omista hyvistä päätöksistä ja valinnoista.

Narratiivisessa työskentelytavassa käytetään pääasiassa kielellisiä keinoja - tarinan kerrontaa ja terapeuttisia kirjeitä ongelmien ulkoistamisessa. Narratiivisessa lähestymistavassa hyödynnetään myös taiteellista ilmaisua. Esimerkiksi piirustus, maalaus tai kollaasi esiintyvistä ongelmista ovat luonnollisia tapoja erottaa henkilö ongelmasta, koska taiteen välityksellä ongelma tulee näkyväksi. Se saa henkilön kirjaimellisesti näkemään ongelman ja ajattelemaan, että se on hänen ulkopuolellaan. (Riley & Malchioidi 2010, 113.)

Terapeuttinen dokumentointi tallentaa ihmisen mieltymykset, tiedot ja sitoumukset. Konkreettinen todistuskappale, johon taltioidaan ihmisen tekemät sitoumukset ja valittu elämän suunta, auttaa valtaamaan elämää takaisin ongelmalta. Terapeuttiset todistuskappaleet voivat olla esimerkiksi asiakirjoja, julistuksia, todistuksia, käsikirjoja, muistiinpanoja, videoita tai kuvia. Vaihtoehtoja on loputtomasti ja niitä kaikkia voidaan käyttää, kun taltioidaan ja tutkitaan vaihtoehtoisia tarinoita. Todistuskappaleisiin palaaminen voi toimia vaihtoehtoisen tarinan uudelleenkerrottana, mikä lisää uusia mahdollisuuksia ihmisen elämään. (Morgan 2004, 94–95, 108.)

Kirjoitettu sana on pysyvämpää kuin puhuttu ja sillä on enemmän painoarvoa puhuttuun sanaan nähden. Terapeuttiset dokumentit voivat olla yksityisiä tai jaettavissa terapeutin tai muun henkilön kanssa. Ne vetävät yhteen löydöksiä ja kuvaavat omaa saavutettua edistymistä. Dokumentit voi tallentaa tulevaa käyttöä varten tai käyttää niitä muulla haluamallaan tavalla. (Payne 2000, 15.)

## 4.6 Luovuus

Itsenäistymisprosessissa olevien nuorten aikuisten on tärkeää osata ilmaista itseään. Luovat toiminnot voivat toimia nuorelle itseilmaisun välineenä ja niiden avulla voidaan helpommin käsitellä vaikeita asioita. Luovien toimintojen merkitys nuorelle on tärkeää. Osallistamalla luovien toimintojen ryhmään tai luovaan projektiin voi saada näkemyksen toisesta todellisuudesta. Luovuus ja luovat toiminnot ovat loistava tuki mielenterveydelle, hyvinvoinnille ja erilaisten ongelmien ehkäisylle. (Sinkkonen 2010, 247.)

Luovuus voidaan määritellä jokaisen ihmisen mahdollisuudeksi toteuttaa itseään. Luovuutta pidetään keinona rakentaa itselleen kypsä persoonallisuus. Luovuus voi antaa elämälle sisältöä; onnea ja nautintoa. Luovan prosessin aikana voidaan saavuttaa ”flow-tila”, jolloin ihminen tuntee syvää eheyden ja tyytyväisyyden tunnetta. Flow-tilan saavuttaminen edellyttää, että yksilön taidot ja tehtävän vaikeusaste ovat tasapainossa. Luovuus on arvokas inhimillinen ominaisuus, joka kytkeytyy biologisiin, psykologisiin, historiallisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. (Uusikylä 2002, 43, 48, 53.)

Uusikylän (2012, 41) mukaan Abraham Maslow on korostanut yksilön oikeutta luovaan itsensä toteuttamiseen. Itseään toteuttavassa luovuudessa prosessin tai tuotteen laatu ei ole tärkeää vaan se, että pystyy vapautumaan ja tekemään havaintoja lapsenomaisesti itsekritiikin unohtaen. Melkein jokainen lapsi pystyy tekemään laulun, runon tai maalauksen, mikä on perustana Maslow'n ajatukselle siitä, että kaikki ihmiset ovat synnynnäisesti kykeneviä luovaan ilmaisuun. (Mts. 41–42.)

Luovuutta voidaan käyttää tehokkaasti myös erilaisia ongelmia ratkottaessa. Silloin suunnataan ajatukset siihen kontekstiin ja tilanteeseen, missä ongelma esiintyy ja tuotetaan omista havainnoista ja ajattelusta ratkaisuja. Ongelman ratkaisemiseksi on olemassa kaksi erilaista ratkaisutapaa: luova ja tavallinen tapa. Luovat ratkaisutavat räätälöidään kuhunkin tilanteeseen ja ongelmaan sopivaksi ja ovat näin täysin päinvastainen tapa toimia kuin tavalliset tavat. Tavallinen tapa ratkaista ongelma on sellainen, jolla on aiemmin ratkaistu samantyylinen ongelma eri olosuhteissa. (Lewin & Reed 1998, 7.)

## **5 Ryhmän suunnittelua ohjaavat menetelmälliset periaatteet**

Interventiomme perustuu ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnan avulla tuetaan itsenäistyvien nuorten aikuisten sosiaalisia taitoja ja mahdollistetaan vertaistuen saaminen. Välineinä käytimme erilaisia luovia toimintoja, jotka tukivat ryhmäinterventiolle asetettuja tavoitteita ja soveltuivat kohderyhmällemme. Toiminnoiksi valikoitui kuvien käyttö, kuten kuvakollaasit, kuvakortit, maalaaminen ja piirtäminen, kirjoittaminen kirjeiden ja runojen muodossa sekä musiikki muun muassa toimintojen taustalla ja rentoutumisessa. Valitsimme ryhmäinterventioon erilaisia rentoutusharjoituksia, jotka olivat jännitä-rentouta – menetelmä, mielikuvarentoutus, musiikkirentoutus ja erilaiset hengitysharjoitukset.

## 5.1 Ryhmäintervention rakenne

Jokaisella ryhmäkerralla oli samankaltainen runko, joka koostui aloituksesta, tavoitepuun tekemisestä tai täydentämisestä, päätoiminnoista, lopetuksesta ja loppurentoutuksesta. Aloituksessa käytimme jokaisella kerralla kuvakortteja eri teemojen mukaisesti. Päätoiminnot koostuivat pääsääntöisesti erilaisista luovista toiminnoista. Lopetuksessa kokosimme yhteen ajatuksia tehdyistä toiminnoista ja pyysimme kirjallisen palautteen kyseisestä ryhmäkerrasta. Loppurentoutuksen tarkoituksena oli antaa ryhmän jäsenille erilaisia välineitä ja tapoja rentoutua sekä toimia mukavana lopetuksena ryhmäkerralle.

Ryhmäkertoja suunniteltiin ja toteutettiin yhteensä kuusi (ks. liite 1). Ensimmäinen ryhmäkerta keskittyi tutustumiseen ja ryhmäytymiseen sekä orientoitumiseen tulevia ryhmäkertoja varten. Ensimmäisellä ja toisella ryhmäkerralla pyrittiin päätoiminnan avulla orientoitumaan narratiivisuuden menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus -ajattelun. Narratiivisuuden teemoihin keskityimme pääasiassa kolmannella (menneisyys), neljännellä (nykyisyys) ja viidennellä (tulevaisuus) kerralla. Kuudes eli viimeinen kerta toimi yhteen vetävänä ja kokoavana kertana. Viimeisen ryhmäkerran päätoimintana oli erilaisia rentoutus- ja hengitysharjoituksia, jotka olivat ryhmäläisten toiveiden mukaisia. Tämä toive nousi esiin jo ennen ryhmäkertojen aloittamista tutustumiskäynnillä ja halusimme huomioida sen ryhmäkertojen toteutuksessa.

Asetimme jokaiselle ryhmäkerralle päätavoitteet kyseisen kerran teeman mukaisesti. Lisäksi päätoiminnoille asetettiin omat, teoriaan pohjautuvat tavoitteet. Tavoitepuun, lopetuksen ja loppurentoutuksen tavoitteet, jotka nostettiin teoriasta, säilyivät lähes joka kerta samankaltaisina, mutta aloituksessa tavoitteet vaihtelivat teeman mukaisesti. Tavoitteet muokattiin kaiken kaikkiaan vastaamaan asiakasryhmämme tarpeita.

Valitsimme ryhmäkertoihin laajasti erilaisia luovia toimintoja, jotka olivat meille entuudestaan tuttuja, kuten esimerkiksi maalaamista, piirtämistä, kirjoittamista ja kuvan käyttöä. Luovat toiminnot kehittävät itseilmaisun taitoja, jotka ovat tärkeä osa itsenäistymistä. Itsenäistymistä tukee taito tunnistaa, mitä haluaa, toivoo ja mihin

elämässään pyrkii. Myös taito käsitellä ja ilmaista omia tunteitaan järkevällä tavalla on tärkeää. Lisäksi viimeinen ryhmäkerta koostui erilaisista rentoutumis- ja hengitysharjoituksista, mikä oli ryhmäläisten toive. Rentoutuminen on mielestämme tärkeä taito omaksua ja hallita. Näimme sen tärkeänä asiakasryhmällemme, sillä sen avulla voidaan ymmärtää itseä ja omia voimavaroja paremmin.

## 5.2 Ryhmätoiminta

Ryhmän avulla nuori voi selvittää monia itsenäisyyttä uhkaavia asioita, sillä se tukee nuorta ja poistaa yksinäisyyden tunnetta. Ryhmään kuulumisen ja samaistumisen on tärkeää. Ryhmässä tapahtuva kasvu luo edellytykset omalle sisäiselle kasvulle, minkä avulla nuori voi löytää omat mahdollisuutensa. (Himberg, Laakso, Peltola, Näätänen & Vidjeskog 1999, 97.)

Ryhmäprosessi koostuu elementeistä, jotka näkyvät ryhmässä sen perustamisesta päättymiseen saakka. Elementtejä ovat esimerkiksi ryhmää hallitsevat normit, koheesion aste, luottamuksen luominen, konfliktien esiintyminen ja niiden työstäminen sekä ryhmän jäsenten reaktiot. Ryhmäprosessia voidaan verrata siihen, kuinka asiat ryhmässä tapahtuvat. Tällä ei tarkoiteta niinkään puheen avulla tapahtuvaa kommunikaatiota vaan huomaamatonta viestintää ja vuorovaikutusta jäsenten välillä. (Schneider Corey, Corey & Corey 2010, 5.)

## 5.3 Taiteellinen ilmaisu

Taidetta pidetään luonnollisena ja suorana ilmaisumuotona, mutta sen käyttöön liittyy myös haasteita ja pelkoa esimerkiksi virheiden tekemisestä. Pelkoon liittyy usein kokemus tilanteesta, jossa on epäonnistuttu, paljastettu itsestään liikaa tai menetetty itsekontrolli. Mahdolliset pelon aiheet on huomioitava ja taiteen tekemisestä poistettava suorituspaineeet. Tärkeänä nähdään itse prosessi, ei niinkään yksittäinen tekninen tulos. (Smitskamp 1994, 18.)

Ihminen ilmaisee itseään äänen, sanan, liikkeen ja kuvan avulla. Niinpä musiikki, kirjallisuus, tanssi, draama ja kuvallinen ilmaisu ovat omiaan terapeuttisen toiminnan välineiksi. Niitä voidaan käyttää joko erillisinä tai yhdistellen. Luovan toiminnan prosessin aikana yksilön sisäinen maailma järjestyä ja hahmottuu uudella tavalla. Taiteen keinot ihmisen kohtaamiseen ovat pehmeitä ja ne antavat mahdollisuuden tulla yksilöä vastaan eivätkä edellytä älyllisiä tai kielellisiä valmiuksia. Taide on tunteiden kieltä ja sanoja tehokkaampaa, sillä sanat eivät aina riitä kertomaan, mitä oikeasti tunnemme ja ajattelemme. Taidetta voidaan siis pitää tunteiden tulkkina. (Hokkanen & Kontkanen 1994, 180–181.)

*“Art is the most intense form of individualism that the world has known.”*

– Oscar Wilde

Taiteen avulla voidaan avata tunteiden lukkoja ja väyliä tiedostamattomiin asioihin. Sen avulla voidaan purkaa tunteita ja työstää vaikeita asioita turvallisesti. Luovan taiteen avulla voidaan paljastaa ja parantaa, purkaa ja eheyttää sekä luoda ja löytää uutta. Taiteen tekeminen itsessään on terapeuttista. Luovuus on terveyttä ja sen avulla ihminen voi eheytyä, sillä toteuttaessaan itseään samalla tutustuu ja hoitaa itseään. (Hokkanen & Kontkanen 1994, 181.)

Aiheeseen liittyvä tutkimus keräsi tietoa terapeuttisen suhteen, luovien toimintojen ja mielenterveyden välisestä yhteydestä. Tutkimus selvitti mielenterveysasiakkaiden osallistumista taide- ja käsityöpohjaisiin luoviin terapioihin yksityisessä psykiatrisessa sairaalassa yli viiden vuoden ajalta. Sekä asiakkaan itsensä, että klinikan raportoimat oireet ennen ja jälkeen hoidon vähentyivät. Näin ollen luoviin toimintoihin osallistuminen tarjoaa potentiaalisia hyötyjä asiakkaille, jotka kärsivät mielenterveydellisistä ongelmista. (Caddy, Crawford & Page 2011.)

Luova taide auttaa oman kehonkuvan hahmottamisessa. Sen avulla voidaan harjoitella myös oma-aloitteisuutta, keskittymiskykyä ja pitkäjänteisyyttä. Taide herättää myös mielikuvia ja näkemyksiä. Sen avulla voi vapautua tukahdutuista tunteista ja

turvallisesti käsitellä sekä purkaa niitä. Mielekkäät merkityskokemukset antavat itseä tukevia hallinnan kokemuksia ja edistävät mahdollisuuksia sosiaaliseen kommunikaatioon. (Hokkanen & Kontkanen 1994, 181–182.)

Taiteen tekemisen psykologisia vaikutuksia on tutkittu muun muassa päättökokeisiin valmistautuneilla opiskelijoilla. Viikkoa ennen kokeita opiskelijat jaettiin sattumanvaraisesti taidetta tekevään ryhmään ja kontrolliryhmään. Toiminnot sisälsivät muun muassa maalaamista, piirtämistä, kollaasien tekemistä ja saven muotoilua. Taidetta tekevällä ryhmällä havaittiin pienentynyt ahdistuneisuuden kokeminen ja pienempi taipuvaisuus ahdistuneisuuteen, kun taas verrokkiryhmällä ei havaittu muutoksia. Löydökset osoittavat, että jo lyhytaikaisella taiteiden tekemisen jaksolla voidaan merkittävästi vähentää henkilön ahdistuneisuuden kokemista. (Sandmire, Gorham, Rankin & Grimm 2012, 68.)

Luovuudella on tutkitusti ilmiönä monitahoisia rakenteita ja se ilmenee käytännön työssä paljon rikkaampana kuin esimerkiksi toimintaterapian kirjallisuudessa. Luovuus on aina ollut olennaista toimintaterapian työssä, mutta sitä on harvoin selitetty alan tutkimuksissa. Luovuutta ilmiönä on tutkittu muun muassa kolmen toimintaterapeutin subjektiivisen käsityksen pohjalta. Aineistosta nousi viisi merkityksellistä teemaa: 1) luovuus on osa jokapäiväistä toimintaamme, 2) luovuutta käytetään tietoisena lähestymistapana, 3) luovuus sisältää riskien ottoa, 4) luovuus tarvitsee tukeaa antavan ympäristön ja 5) luovuutta käytetään ilmentämään taiteen eri muotoja. (Schmid 2004.)

Taiteen yleisten hyötyjen, kuten virkistäväyyden ja yhteisöllisyyden lisäksi sen käyttö perustuu myös teorioihin vaikutusmekanismeista ja vaikuttavuudesta. Esimerkiksi kuvataideterapiassa tavoitellaan tunteiden sanatonta ja hoidollista käsittelyä. Kirjallisuusterapia tarjoaa mielikuvien ja tarinoiden avulla mahdollisuuksia vaikeiden tunteiden tutkimiseen. Musiikkiterapiassa taas ääniaallot toimivat jännitysten purkamisen fyysisinä välineinä. Taiteella voidaan hyvin olettaa olevan psyykkisesti eheyttäviä tai parantavia vaikutuksia, jolloin voitaisiin puhua jopa aivojen hoidosta taiteella. (Pirkkola 2007.)

### 5.3.1 Kuvat

Kuvia voidaan käyttää terapeutin prosessin välineenä, sen aineksena ja terapeutin tulokinnon kohteena. Toisaalta voidaan korostaa taiteen käyttöä terapiamuotona eli luottaa taiteen psyykkistä eheyttä ja elämänvoimaa antavaan merkitykseen. Tässä tapauksessa voidaan käyttää hyödyksi kuvakielen symbolisia merkityksiä, joita pyritään jollain tapaa tulkitsemaan. (Mantere 2000, 13.)

Erilaiset kuvat, merkit ja kuviot antavat samanaikaisesti useita merkityksiä monella tasolla. Kuvan avulla voidaan tavoittaa sellaisia mielen tasoja, joita ei muulla keinolla pystytä saavuttamaan. Kuvat edustavat mielen eri puolia ja tasoja. Ne voivat olla pinnallisia tai pelkästään vanhan toistoa, mutta silloinkin tarkoituksenmukaisia. Mielikuvien muodostumista voidaan pitää luovan toimimisen edellytyksenä elämän jokaisella osa-alueella. Yksi taiteen käytön tärkeimmistä aiheista onkin juuri kuvittelukyvyn parantaminen. (Mts. 14–15.)

*“To imagine is everything, to know is nothing at all.”*

– Anatole France

Taiteen terapeutiseen käyttöön kuuluu ajatus myös jonkun tuottamisesta esimerkiksi maalaten, piirtäen, muovailten, rakentaen tai kollaasin avulla. Etenkin psykiatriset potilaat voivat mutkattomasti ja ennakkoluulottomasti tarttua taiteen tarjoamiin mahdollisuuksiin. Monille käsillä tekeminen on houkuttelevaa. Oleellista kuitenkin on, että jokaiselle löytyisi sellainen ilmaisun keino, jonka avulla voidaan käsitellä tunteita, mielikuvia, ajatuksia ja arvoja sekä voimistaa omaa minuutta ja elämän merkityssältöjä. Ilmaisun välineen on tärkeää myös tuottaa iloa ja tyydytystä. (Mantere 2000, 14.)

Näkyvään muotoon tuotettuihin kuviin voidaan palata yhä uudestaan, sillä ne säilyvät. Tietyn kuvan merkitys saattaa muuttua ja sen yhteydet elämänprosessiin voivat



hahmottua selkeämmin. Sama kuva voi toimia eri aikoina erilaisten tunteiden ja ajatusten tunnistamis- ja heijastuspintoina. Kun sisällä vellova epämääräinen tunne tai tunnetila on saatu ulkoistettua kuvaksi, se voi toimia ponnistuslautana eteenpäin. (Mts. 16.)

### 5.3.2 Kirjoittaminen

Kirjoittaminen on kielellistä toimintaa. Sen avulla voidaan tyydyttää tarpeita, ohjailta toisia, kuvata ja luokitella asioita. Sillä voidaan myös luoda ja ylläpitää yhteyttä muihin, ilmaista käsityksiä itsestä, hankkia tietoa, luoda mielikuvitusmaailmoja ja hyödyntää kommunikoidessa. (Tuulari 2000, 30.)

Kirjoittaminen on luovaa -käsityksen mukaan kirjoittaminen on ensisijaisesti kirjoittajan luovuuden tuote ja korostaa erityisesti luovuuden merkitystä. Yksi tyypillinen työskentelytapa on tekstien käsittely ryhmissä. Muiden kirjoittamien tekstien ja kirjoittamisen ajatellaan stimuloivan omaa kirjoittamista. Kirjoittamisprosesseja estäviä asioita voivat olla esimerkiksi epäonnistumisen pelko, täydellisyyteen pyrkiminen, aikaisemmat negatiiviset kokemukset tai mielenterveyden ongelmat (Svinhufvud 2007, 29–30, 119).

Luova kirjoittaminen on vakiintunut tarkoittamaan kirjoittamista, jossa tavoitteena on tuottaa kaunokirjallisia tekstejä, kuten runoja, romaaneja, novelleja, satuja tai vaikkapa laulun sanoja. Toinen merkitys luovalle kirjoittamiselle liittyy kuitenkin itseilmaisuuksiin ja ilmaisun vapauteen. Tärkeintä on tekeminen itsessään, ei lopputulos. Luova kirjoittaminen on yksi luovan itseilmaisun muoto, joka on luonteeltaan yksityistä ja henkilökohtaista. Sen arvellaan lisäävän itsetuntemusta ja sillä voi lisäksi olla terapeuttisia, yksilön henkistä kasvua ja hyvinvointia korostavia tehtäviä. Luovaa kirjoittamista käytetään välineenä esimerkiksi elämän kriisitilanteista selviytymiseen. (Jääskeläinen 2002, 36.)

### 5.3.3 Musiikki

Musiikki mahdollistaa itsensä luovaa toteuttamista. Kun luovuutta vahvistetaan ja kehitetään, voidaan tavoittaa persoonallisuuden eheytyminen ja realistisempi minäkäsitys. Koska musiikin käyttö ei edellytä älyllistä tai kielellistä lähestymistä, se voi muodostua välineeksi, jonka avulla hallitaan ja jäsennellään omaa sisäistä maailmaa. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.) Säännöllisellä musiikin käytöllä on nähty hyödyllisiä psykologisia vaikutuksia, sillä musiikin avulla ajatukset ja tunteet voidaan ilmaista vapaammin (Guerin, Guerin, Tedmanson & Clark 2011, 36).

*“Music produces a kind of pleasure that human nature cannot do without.”*

– Confucius

Musiikin käyttö perustuu sen terapeuttisiin ja psykofysiologisiin muutoksiin, joita se aikaansaa ihmisen kehossa ja mielessä. Musiikin avulla voidaan aktivoida sekä mieli että keho ja sen vaikutuksia voidaan mitata muutoksina esimerkiksi sydämen sykkeessä, verenpaineessa ja hengitystiheyden muutoksissa. Ihminen voi rentoutua ja laukaista jännityksiä musiikin avulla. Sellaisetkin asiat, joita muuten ei tavoiteta, voidaan nostaa esiin musiikin avulla, jolloin näiden tunteiden kanssa on helpompi elää. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 97.)

Nykyisin musiikkia käytetäänkin joko osana terapiaa, mistä voidaan käyttää kuvausta “musiikki terapiassa”, tai terapian keskeisenä osana, jolloin voidaan puhua “musiikista terapiana” (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 55). Musiikin erilaisilla elementeillä, rytmillä, melodialla ja harmonialla, on kullakin oma tarkoituksensa terapiaprosessissa. Rytmien avulla voidaan luoda turvallisuutta ja sen avulla kaoottisen sisäisen maailman jäsentäminen on helpompaa. Harmonia aktivoi tunteita vaikuttamalla aivojen limbiseen järjestelmään, jossa sijaitsee tunteiden säätelykeskus ja muistojen varasto. Näin esimerkiksi musiikkia kuunnellessa voi syntyä mielikuvia, jotka saattavat olla yhteydessä menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen liittyviin toiveisiin tai

pelkoihin. Melodialla voidaan aktivoida kognitiivisia prosesseja. Erityisesti paljon yllätyksiä sisältävä musiikki synnyttää elämyksiä. Paljon toistoa sisältävä tuttu musiikki voi luoda prosessiin turvallisuuden tunnetta. (Ahonen-Eerikäinen 2000, 98.)

Thoman, Scholzin, Ehlertin ja Naterin (2012, 221) mukaan musiikin kuuntelulla on todettu olevan hyödyllisiä vaikutuksia. Myös taustamusiikin valinnalla on suuri merkitys, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa mielentiloihin. Esimerkiksi jännittyneisyyden, rauhallisuuden, iloisuuden ja vakavuuden tunteiden alkuperä saattaa löytyä erityylisten musiikeista. (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 62.)

Musiikki voi elvyttää sellaisia muistoja, jotka ovat joko muistissa tai jo unohtuneita. Suunnitellulla musiikin käytöllä voidaan edesauttaa hyvinvointia ja henkilökohtaista kasvua tunnistamalla emotionaaliset, älylliset, fyysiset tai sosiaaliset tarpeet. (Jones 2005, 33.) Aiemmin merkityksellisellä musiikilla voidaan helpommin päästä käsiksi siihen elämänvaiheeseen, jolloin ihminen kuunteli kyseistä musiikkia (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 59).

## 5.4 Rentoutuminen

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittumista. Se kohdistuu sekä mieleen että fyysisiin toimintoihin. Rentoutumista voidaan kuvailla tajunnan tilojen vaihteluna. Tietoisuuden vaihtelua tapahtuu kaikissa eri rentoutumisen muodoissa ja tekniikoissa. Kun tietoisuus väistyy, rentoutumiselle otolliset prosessit voivat käynnistyä. Rentoutus on yleistä, kun koko keho rentoutuu ja paikallista silloin, kun vain tietty lihas tai lihasryhmä rentoutuu. Mikäli rentoutumisen taito on kadonnut, sen uudelleen herättäminen voi viedä aikaa ja energiaa. (Kataja 2004, 22–24.) Rentoutuminen kasvattaa stressinsietokykyä, vähentää ahdistuneisuutta, eheyttää ja lisää itseluottamusta, vähentää masentuneisuutta, virkistää ja piristää, rauhoittaa ja tasapainottaa, parantaa keskittymis- ja suorituskykyä sekä vähentää ärtyneisyyttä. (Leppänen 2000, 9.)

Rentoutuminen on kokonaisvaltainen tapahtuma ja kokemus. Se vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen puoleen. Rentoutumisesta on paljon hyötyä yksilön hyvinvoinnin edistäjänä, mutta myös laajemmassa mittakaavassa koko yhteisön hyvinvoinnin kannalta. Rentoutustila lisää stressinhallintaa ja luovuutta, minkä vuoksi rentoutumis- ja mielikuvatyöskentely sopii hyvin esimerkiksi aloitukseksi ennen ajatusten työstämistä suunnitelmiksi ja strategioiksi. Rentoutuminen nopeuttaa fyysistä palautumista, lisää keskittymiskykyä, ja tehostaa erilaisten vammojen ja sairauksien paranemista. Rentoutumisen avulla voidaan ymmärtää omaa itseä paremmin, kerätä lepoa ja voimia sekä vahvistaa ja voimistaa voimavaroja. (Kataja 2004, 35–45.)

*“Give your thoughts a change to settle down. Then feel your mind clear like a still forest pool”*

*– Buddha*

Rentoutumisen hallinta on oppimisprosessi, johon pätee kaikkeen oppimiseen liittyvät peruseriaatteet. Tärkeimpänä niistä on harjoittelu. Jotta ihminen voi saavuttaa rentoutuneen tilan, on tärkeää keskittyä. Koko tietoisien huomion siirtyminen edes pieneksi hetkeksi syrjään avaa tien mielen rentoutumiselle. Tämä vaatii monien ajatusten jäsentämistä niin, että ajatuksista valitaan yksi, johon huomio kiinnitetään, esimerkiksi hengitys. Itselleen sopivan rentoutumisasennon löytää vain kokeilemalla. Lämpötila ja vetoisuus saattavat häiritä rentoutumistilaan pääsyä. Äänet voivat myös häiritä, mutta joskus esimerkiksi tuulen huminan kuunteleminen saattaakin olla rentoutta edistävä tekijä. Tärkein ihmisen sisäinen edellytys on kuitenkin oma motivaatio ja suhtautuminen rentoutumiseen. (Kataja 2004, 33–34.)

Käytimme ryhmässä erilaisia rentoutusmenetelmiä, kuten jännitä-rentouta – menetelmää. Leppänen (2000, 22) kertoo Jacobssonin vuonna 1929 kehittäneen tämän menetelmän, joka perustuu kunkin lihasryhmän lyhytkestoiseen jännittämiseen, jonka jälkeen lihakset rentoutetaan mahdollisimman täydellisesti. Metodi perustuu hermosolujen välityksineen vähenemiseen ja hermoston väsymiseen. Menetelmä

auttaa tunnistamaan rentoutuneen ja jännittyneen olon välisen eron. Esimerkiksi kivuliaassa kehon osassa lihakset voivat olla joskus niin pitkään jännittyneitä, että unohtaa, miltä rentous tuntuu. (Mts. 22.)

Lisäksi käytimme mielikuvarentoutumista muun muassa värien avulla. Mielikuvat mahdollistavat rentoutumisen, sillä ne ovat tehokkaita suggestioita. Nämä vaikuttavat sekä suorasti että epäsuorasti kehon toimintaan, ajatteluun ja tunteisiin. Ne virittävät samoja aivoalueita kuin näköhavainnot ja rakentuvat muistitiedon varaan. Tehokas mielikuvatyöskentely edellyttää rentoutumista, motivaatiota ja keskittymistä. Toisille on hyvin luontaista ja helppoa rentoutua mielikuvien avulla. Esimerkiksi värit ovatkin keskeisiä mielikuvarentoutuksessa, mutta niiden kokeminen rentouttavana ja rauhoittavana on hyvin yksilöllistä. (Mts. 26, 30.)

Käytimme ryhmässä paljon myös musiikkirentoutumista. Musiikki vaikuttaa ihmisen fysiologiaan monella tavoin ja yksilöllisesti. Se vaikuttaa monitahoisesti kehon rytmieihin ja ajatuksiin. Rentouttavana on pidetty esimerkiksi musiikkia, joka tempoltaan on sopusoinnussa sydämen rauhallisen lyönnin kanssa. Musiikki koskettaa syvällisesti ja rauhoittava ja rentouttava musiikki voi tehostaa rentoutusharjoituksia. Myös musiikin kuuntelu itsenäisenä rentoutusharjoituksena on toimivaa. (Mts. 41.)

Viimeisellä ryhmäkerralla teimme erilaisia hengitysharjoituksia. Rauhallinen, luonnollinen, syvä ja rytmisen hengitys auttavat keskittymään, rauhoittumaan ja lisäämään voimavaroja. Stressaantunut ja kiireinen ihminen hengittää pinnallisesti, jolloin hengitys on usein pätkittäistä. Ihmisen tärkein hengityselin on pallealihas, joka toimii automaattisesti, mutta sen toimintaan voidaan vaikuttaa myös tahdonalaisesti. Oikein hengitettäessä kaikki keuhkojen osat täyttyvät ilmalla ja siinä palleahengityksellä on merkittävä rooli. Hyvällä hengityksellä voidaan esimerkiksi suunnata ja rauhoittaa tunteita ja estää hyperventilaatiota. (Kataja 2004, 54–55.)

Hengityksellä voidaan säädellä sisäisiä tiloja, mikä on tärkeää tunteiden ja psyykkisten reaktioiden kontrolloimiseksi. Tunteet heijastuvat usein hengittämisen kautta, esimerkiksi vihaan liittyy heikko sisäänhengitys ja voimakkaan liioiteltu uloshengitys. Ihminen oppii käsittelemään tunteita ja tasapainottamaan tunnereaktioita oikean

hengityksen avulla, jolloin vaikeiden tilanteiden kohtaaminen on helpompaa. (Mts. 56-57.)

*“When the breath is irregular, the mind is also unsteady, but when the breath is still, so is the mind.”*

*– Hatha Yoga Pradipika*

## 6 Aineiston keruu ja kuvaus

Ryhmäkerroista saatu tutkittava aineisto käsitti sekä ryhmäläisten antamat kirjalliset palautteet että ohjaajien omat muistiinpanot jokaiselta ryhmäkerralta. Aineistoa kertyi yhteensä noin 13 A4-sivua.

Ryhmäprosessin ajan nuorten aikuisten kokemuksia ja mielipiteitä kerättiin systemaattisesti toteutetuista ryhmäkerroista etukäteen laadittujen palautekysymysten avulla (ks. Liite 3). Ryhmäläiset vastaavat samoihin kysymyksiin jokaisen ryhmäkerran päätteeksi. Kysymykset on laadittu kartoittamaan ryhmäkokonaisuuden toimivuutta käytännössä ja niiden avulla voidaan lopuksi esittää kehitysehdotuksia jo suunnitellun ryhmäkokonaisuuden parantamiseksi. Aineiston kannalta oleelliset kysymykset olivat 1-3, joihin pyysimme ryhmäläisiä erityisesti keskittymään. Neljäs kysymys oli vapaaehtoinen.

Ohjaajina keskityimme kirjoittamaan muistiinpanoja jokaiselle ryhmäkerralle asetettujen tavoitteiden näkökulmasta. Lisäksi pohdimme havainnoissamme narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista sekä niitä tukevia ja haittaavia tekijöitä ryhmäkertoja aikana.

## 7 Aineiston analysointi

Analysoimme aineistoamme laadullisen eli kvalitatiivisen sisällön analyysin keinoin (vrt. Hirsjärvi ym. 2009, 161). Käytimme teorialähtöistä sisällön analyysia, jossa aineistoa tarkastellaan eritellen, yhtäläisyyksiä ja eroja etsien ja tiivistäen. Tutkittavat tekstit olivat ryhmäläisiltä saadut palautteet ja ohjaajien havainnot sekä päiväkirjamerkinnät.

Aineiston analyysi alkoi kirjoittamalla ryhmäläisiltä saadut palautteet auki tietokoneelle alkuperäisessä muodossaan. Tämän jälkeen etsimme palautteista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia (ks. liite 2) ja kohdensimme ne kolmeen ensimmäiseen ryhmäkokonaisuutta kartoittavaan palautekysymykseen. Saimme muodostettua kolme yläkäsitettä: parasta, kehitettävää ja toimintojen sovellettavuus ryhmän ulkopuolelle. Sisällönanalyysin avulla muodostettiin ylä- ja alaluokkia ryhmäläisiltä saatujen palautteiden ja ohjaajien päiväkirjamerkintöjen perusteella (ks. taulukko 1 & 2). Tämän jälkeen niitä verrattiin teoriaan ja tarkasteltiin narratiivisuuden ja luovien menetelmien käyttöä ja toteutumista ryhmässä. (Vrt. Tuomi ja Sarajärvi 2002, 105.)

Yläluokka	Alaluokka	Tiivistelmä	Palaute
Parasta	Musiikin kuuntelu	Musiikin kuuntelu koettiin parhaana, koska sai kuunnella monipuolisesti eri musiikkikappaleita eikä tarvinnut tehdä muuta.	<i>”Hyvä idea tällä kerralla, aina on mukava kuulla muiden tuomia biisejä! Pääjuttu siis tänään parasta ☺”</i>  <i>”Musiikin kuuntelu, koska silloin ei tarvinnu muuta kuistaa ja kuunnella.”</i>
Parasta	Kirjoittaminen	Omien tunteiden työstäminen kirjoittamalla ja runojen muodossa koettiin parhaana toimintona.	<i>”Että sai kirjoittaa runoja! Oli kiva huomata, ettei mun runosuoni ookaan ihan kokonaan ehtyny!!! C=”</i>  <i>”Sai kuunnella musiikkia ja vapaasti kirjoittaa miltä tuntui.”</i>

Taulukko 1. Esimerkki ryhmäläisten palautteiden analyysistä

Toinen osa aineistosta koostui ohjaajien tekemistä havainnoista ja päiväkirjamerkinnoistä. Koska ohjaajia oli kaksi, pystyimme etsimään havainnoistamme ja muistiinpanoistamme eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Havainnoidessamme keskityimme tarkastelemaan narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista ryhmässä sekä niitä tukevia ja haittaavia tekijöitä. Lisäksi pohdimme, miten narratiivisuuden ja luovien toimintojen teoriapohja näkyi toimintojen tavoitteiden toteutumisessa (ks. liite 2).



Yläluokka	Alaluokka	Tiivistelmä	Havainnot
Narratiivisuus	Tulevaisuus – teema, käyttö ja toteutuminen	Teeman yhdistä- minen toimintaan onnistui, kuten myös tulevaisuu- den tavoitteista ja unelmista keskus- teleminen. Aihe tuntui kuitenkin ahdistavalta, mikä saattoi vaikuttaa toimintaan osallis- tumiseen.	<p><i>”Kirjeen kirjoitta- minen tulevalle mi- nälle onnistui suu- rimmaksi osaksi hyvin.”</i></p> <p><i>”Käytiin keskuste- lua tulevaisuuden haaveista ja unel- mista sekä niihin liittyvistä tavoit- teista, mutta tee- mana aihe vaikutti haastavalta.”</i></p> <p><i>”Osalle ryhmäläi- sistä aihe tuntui olevan ahdistava eikä toimintaan haluttu osallistua.”</i></p> <p><i>”Ryhmäläisillä oli haaveita omasta tulevaisuudestaan, mutta konkreettis- ten keinojen pohti- minen niiden saa- vuttamiseksi tuntui olevan hankalaa.”</i></p>
Luovat toiminnot	Kuvien käyttö	Kuvien avulla nar- ratiivisuuden men- neisyys, nykyisyys ja tulevaisuus – teemojen käsitte- leminen oli help- poa ja mieluisaa.	<p><i>”Jokainen pystyi löytämään kuva- korteista mieluisan kortin ja linkittä- mään kortin valin- nan narratiivisuu- den teemoihin ja omaan elämään.”</i></p> <p><i>Kuvakollaasia teh- tiin pitkään ja in- nostuneesti, narra- tiivisuuden teemat näkyivät toteutuk- sessa hyvin.”</i></p>

Taulukko 2. Esimerkki ohjaajien havaintojen analyysistä

## 8 Tulokset ja johtopäätökset

Ryhmäläisten palautteista saatujen tulosten pohjalta voidaan todeta, että toiminnot koettiin suurimmaksi osaksi hyödyllisinä. Erityisen positiivisena koettiin, että toimintoihin pystyi osallistumaan hyvin matalalla kynnyksellä omien sen hetkisten resurs-sien ja voimavarojen mukaisesti.

Toiminnot koettiin ryhmätoiminnan ulkopuolelle siirrettävinä, mutta myös muutamia kehitysehdotuksia ilmeni (ks. kuvio 2). Kehitysehdotukset koskevat lähinnä ryhmäkertojen toimintoihin liittyviä yksityiskohtia, mihin voi vaikuttaa pieni ryhmäkoko ja ryhmäläisten henkilökohtaiset mieltymykset. Kehitettävät osa-alueet ovat: (1) monipuolisemmin erilaisia musiikkityylejä toimintojen taustalle, (2) monipuolisemmin toimintojen toteutustapoja esimerkiksi välineiden suhteen, (3) musiikkimaalauksen vaihtaminen toiseen toimintaan tai sen muokkaaminen esimerkiksi lankamaalaukseksi ja (4) rentoutumis- ja hengitysharjoituksiin vaihtoehtoisia tapoja toimia.

Palautteet jokaiselta ryhmäkerralta kerättiin kirjallisesti aina samojen palautekysymysten avulla. Palautteiden avulla saadut kehitysehdotukset ovat käyttökelpoisia, mutta eivät radikaalisti muuta jo suunniteltujen ryhmäkertojen sisältöä. Näin ollen palautteet eivät osoittaneet teoriaan pohjautuvia toimintoja toimimattomiksi, vaan suurimmaksi osaksi ne tukivat toimintojen käytettävyyttä. Toisaalta ryhmäkoko ei välttämättä ollut tarpeeksi suuri osoittamaan toimintoja hyväksi tai huonoiksi. Tähän kokonaisuuteen suunniteltuja toimintoja voisi jatkossa kokeilla myös muilla asiakasryhmillä ja suuremmilla ryhmäkoilla.

## Parasta

Ryhmähenki

- Päätoiminnot

- Omien tunteiden vapaa ilmaiseminen

- Eri rentoutusharjoitukset

- Matalan kynnyksen osallistuminen toimintoihin

- Erilainen ja vaihteleva toiminta

- Tekemistä ja toimintoja ohjaava positiivisuus eli keskittyminen omiin hyviin puoliin

## Kehitettävää

Musiikkimaalaus

- Eri musiikkityylien monipuolisempi käyttäminen

- Toimintojen toteutustapojen monipuolistaminen

- Jännitä-rentouta -harjoitukseen ja hengityksen pidättämisharjoitukseen sovelluksia

## Toimintojen sovellettavuus ryhmän ulkopuolelle

Musiikkimaalausta ei koettu toiminnoksi, jota voisi tehdä itsenäisesti

- Ryhmätoiminnan koettiin tukevan sosiaalisia taitoja ja omien tunteiden tulkitsemista

- Musiikin kuuntelu ja kirjoittaminen koettiin toimintoina, joita voitaisiin kokeilla esimerkiksi kaverin kanssa ryhmän ulkopuolella

Kuvio 2. Yhteenveto nuorten kokemuksista ja toimintojen sovellettavuudesta

Ohjaajien havainnot ja niistä tehdyt päiväkirjamerkinnot tarkastelivat narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista ryhmässä, joita käsiteltiin niitä tukevien ja haittaavien tekijöiden näkökulmasta (ks. kuvio 3). Ohjaajien havaintojen pohjalta voidaan todeta, että narratiivisuus näkyi ja toteutui ryhmäkertojen aikana hyvin sille suunnitelluilla toiminnoilla. Toimintojen suunnitteleminen menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus -teemojen kautta toteutui parhaiten päätoiminnoissa ja aloituksessa, mutta ryhmäkertojen koko rakennetta olisi voitu suunnitella nykyistä paremmin teeman mukaisesti, jolloin myös teemaa olisi voitu käsitellä syvällisemmin. Narratiivisuuden teemoista tulevaisuus oli antoisin, johon pystyttiin virittäytymään positiivisin ajatuksin. Nykyhetkeä käsiteltiin kehopiirroksen ja sitä kautta kehon näkyväksi tekemisellä, mikä auttoi löytämään itsestä etenkin konkreettisia, hyviä asioita. Menneisyys tuntui olevan teemoista kaikkein vaikein käsitellä, mutta siihenkin pystyttiin varovasti virittäytymään toiminnan avulla.

Valmiiden kuvien käyttäminen osoittautui tälle asiakasryhmälle kaikkein antoisimmaksi. Tämä näkyi erityisesti aloituksissa, joissa valmiista kuvista oli helppo kertoa itsestään teeman mukaisesti asioita. Myös ensimmäisen ryhmäkerran kuvakollaasin työstäminen ja sitä kautta narratiivisuuden menneisyys-nykyisyys-tulevaisuus -teemoihin syventyminen oli muihin toimintoihin nähden helpoin tapa työstää näitä teemoja. Kuvan avulla voidaankin tavoittaa usein sellaisia mielen tasoja, joita muilla keinoilla on vaikea saavuttaa (Mantere 2000, 14).

Musiikin kautta narratiivisuuden teemoihin virittäytyminen tuntui olevan haasteellista, mihin saattoi vaikuttaa musiikkivalinnat, jotka olivat pääasiassa erityyppisiä klassisia kappaleita. Musiikin valinnalla voikin olla suuri merkitys, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa mielentiloihin (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 62). Musiikkimaalaus osoittautui sekä ryhmäläisten palautteiden että ohjaajien havaintojen perusteella haasteelliseksi toiminnoksi.

Musiikki kuitenkin osoittautui hyväksi välineeksi eri lähestymistavan kautta, jolloin menneisyys-teemaa käsiteltiin omien musiikkimieltymysten kautta. Myös Ahonen-Eerikäisen (2000, 97) mukaan musiikki voi muodostua välineeksi, jonka avulla hallitaan ja jäsenellään omaa sisäistä maailmaa. Musiikin avulla voidaan elvyttää jo

unohtuneitakin muistoja ja itselle merkityksellisen musiikkikappaleen kautta voidaan helpommin päästä käsiksi siihen vaiheeseen, jolloin ihminen kuunteli kyseistä musiikkia (Jones 2005, 33; Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 59).

Tälle asiakasryhmälle erilaiset rentoutumisharjoitukset vaikuttivat hyödyllisiltä alun kankeuden jälkeen. Säännöllinen rentoutuminen ryhmässä auttoi ryhmäläisiä rentoutumaan ja rauhoittumaan kerta kerralta paremmin. Rentoutumisen hallinta onkin oppimisprosessi, johon pätee kaikkeen oppimiseen liittyvät peruseriaatteet, kuten harjoittelu (Kataja 2004, 33). Ryhmäläisten suullisten palautteiden ja havaintojemme pohjalta värirentoutus tuntui olevan menetelmistä ryhmäläisille sopivin ja mieluisin.



Kuvio 3. Yhteenveto ohjaajien havainnoista narratiivisuuden, luovien toimintojen ja rentoutumisen toteutumisesta ryhmässä

Teemoittelusta huolimatta ryhmän jäsenillä tuntui olevan haasteita linkittää käsiteltävää ajanjaksoa omaa elämää koskevaksi ja ylipäätään paneutua aiheeseen syvämmiin. Näin narratiivisen lähestymistavan hyödyntäminen jäi osin vajavaiseksi. Mutta koska narratiivit eivät ole vain kerrottuja, vaan myös toteutettuja asioita (Kielhofner 2008, 113), emme voi havaita, kuinka kokonaisvaltaisesti ryhmäläiset kokivat nämä teemat sisällään.

Vaikeus käsitellä menneisyyttä saattaa johtua siitä, että ihminen voi muistaa sieltä pääasiassa epäonnistumisia ja vääryyden kohteeksi joutumista, tai nähdä tulevaisuudessaan uhkia, jolloin voi tiedostamattaan tulkita elämäänsä traagisen tarinan näkökulmasta (Katainen ym. 2003, 12). Jokainen teema saatiin kuitenkin ryhmässä jollain tasolla käsitellyksi.

Musiikkimaalauksen sujuvuuteen saattoi vaikuttaa oma ohjauksemme, joka saattoi olla riittämätöntä. Huomasimme, että musiikin nostattamia tunteita oli haastavaa linkittää omaan elämään. Kohderyhmälle olisi voinut sopia paremmin esimerkiksi lanka-maalauksen musiikin pohjalta, joka on perinteistä maalausta vapaampi tapa itseilmaisuuksiin. Toinen vaihtoehto olisi ollut vaihtaa musiikkimaalaus kokonaan johonkin toiseen toimintoon, jonka avulla voitaisiin helpommin käsitellä musiikin nostattamia tunteita ja linkittää niitä omaan elämään.

Ohjeistuksesta huolimatta kehopiirroksen konkreettisuus toimintana saattoi vaikuttaa siihen, että omat luonteenpiirteet tai syvämmät ominaisuudet eivät tulleet esille. Toisaalta harjoitus tuntui olevan osalle ryhmäläisistä haasteellinen, minkä vuoksi harjoituksen soveltaminen ja porrastaminen oli oleellista sen tekemiseksi.

Tulevaisuuden ajattelemisen saattoi olla osalle ahdistavaa, jolloin meneillään olevaan toimintaan oli haastavaa suhtautua. Tällöin toiminnan muodolla tai välineellä ylipäätään ei luultavasti ollut merkitystä. Osalle kuitenkin kirjeen kirjoittaminen ”tulevalle minälle” oli mieluisa toiminta, jonka avulla pystyttiin löytämään itselleen tulevaisuudesta merkityksellisiä asioita, suunnitelmia ja tavoitteita. Paynen (2000, 15) mukaan kirjoitettu sana on puhuttua pysyvämpää ja sillä on siksi enemmän painoarvoa. Kirjoitettu sana toimii todistuskappaleena, johon voidaan palata ja näin kertoa

omaa tarinaansa ikään kuin uudelleen, mikä voi lisätä uusia mahdollisuuksia elämään (Morgan 2004, 108). Kuvan käytön lisäksi kirjoittaminen tuntui olevan osalle ryhmäläisistä antoisin tapa itseilmaisuun ja omien tunteiden käsittelemiseen.

Rentoutumista saattoi edesauttaa myös ympäristön muokkaaminen sopivammaksi rentoutumiselle. Värentoutumisen toimivuus saattoi johtua konkreettisten värien ajattelemisesta ja mielikuvien käyttämisestä ohjatusti pelkän musiikkirentoutumisen sijaan. Musiikin avulla rentouduttaessa omat ajatukset saattavat lähteä helpommin harhailemaan ja näin rentoutumiseen voi olla haastavaa keskittyä.

## 9 Luotettavuus ja eettisyys

Tulosten luotettavuuteen saattoi vaikuttaa ryhmän pieni ja vaihteleva koko, millä mahdollisesti oli vaikutusta sekä ryhmäprosessin onnistumiseen että opinnäytetyömme tulosten luotettavuuteen. Ryhmä koostui viidestä henkilöstä, mutta paikalla oli usein vain 2-3 henkilöä. Pienen otoksen vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan laajemmin kyseistä kohderyhmää. Pienen otoksen vuoksi myös saamamme aineisto oli pieni, mikä toi omat haasteensa edelleen aineiston analysoimiseen. Teorialähtöisen sisällön analyysin käyttäminen on opinnäytetyöhömme sopivaa, mutta opiskelijoiden toteuttamana sen luotettavuutta voidaan kyseenalaistaa. Sisällön analyysin tekeminen pienellä ja niukalla aineistolla oli ajoittain hyvin haastavaa. Siksi työssämme korostuukin ohjaajien havaintojen ja päiväkirjamerkintöjen tärkeys.

Molemmille tämän asiakasryhmän ryhmämuotoisen toiminnan ohjaaminen oli kokemuksena ensimmäinen. Hyvästä valmistautumisesta ja suunnittelemisesta huolimatta tällä saattoi olla vaikutusta ryhmäprosessin kulkuun ja toimintojen sujuvuuteen. Tuloksiin saattoi myös vaikuttaa palautekysymysten asettelu ja se, ymmärsivätkö kaikki ryhmäläiset kysymykset samalla tavalla huolimatta ohjaajien pyrkimyksestä avata ja selventää niiden sisältöä.

Pyysimme ryhmäläisiltä ensimmäisellä ryhmäkerralla luvan heidän antamien ryhmäkertojen palautteiden käsittelyyn opinnäytetyössämme (ks. liite 4.) ja samalla avasimme opinnäytetyömme tavoitettamme ja tarkoitustamme ryhmään osallistuneille. Tutkimuksemme otoksen pieni koko (maksimissaan 5 henkilöä) ei anna kokonaiskuvaavaa tutkittavasta aiheesta.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa kuudesta ryhmäkerrasta työelämään käytettävä kokonaisuus. Ryhmäkerrat suunniteltiin teorian tietoon pohjautuen ja toteutettiin itsenäistyvien nuorten aikuisten viiden hengen pienryhmässä. Ryhmältä saadut palautteet antoivat kehitysideoita ja uusia ajatuksia ryhmäkertojen toiminnoista, minkä avulla ensimmäistä versiota suunnitellusta ryhmäkokonaisuudesta voidaan parantaa. Omien havaintojemme pohjalta tarkastelimme narratiivisuuden ja luovien toimintojen käyttöä ja toteutumista teoriasta nostettujen tavoitteiden kautta sekä niitä tukevien ja haittaavien tekijöiden näkökulmasta.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyy yleensä jokin konkreettinen tuote, kuten omassa työssämme kuuden ryhmäkerran kokonaisuus. On tärkeää miettiä käytävyyttä kohderyhmässä ja käyttöympäristössä (Vilka & Airaksinen 2003, 51,53,63), minkä vuoksi emme voi taata suunnittelemaamme ryhmäkokonaisuuden toimivuutta kaikkien nuorten aikuisten kanssa. Opinnäytetyömme lopputuloksena syntynyt ryhmäkertojen kokonaisuus antaa enemmänkin vinkkejä, ideoita ja välineitä sovellettavaksi kohderyhmän tarpeiden mukaisesti.

Tälle asiakasryhmälle Himerbergin ym. (1999, 97) mukaan aikuistuminen voi olla haastavaa. Teoksessa Nurmi ym. (2006, 161) Arnett (2000) on määritellyt erilaisiin aikuistumiseen liittyviin kehitystehtäviin kuuluvan esimerkiksi tyydytystä tuottavaan vapaa-ajan toimintaan osallistumisen, johon säännölliset ryhmätapaamiset voidaan rinnastaa. Sitoutuminen ryhmäprosessiin tuntui osalle ryhmän jäsenistä olevan haasta-



vaa. Tämä saattoi johtua esimerkiksi ryhmäläisten omasta haastavasta elämäntilanteesta. Tärkeimpänä asiana kyseisen asiakasryhmän kanssa koimme matalan kynnyksen toiminnan mahdollistamisen sekä toimintojen soveltamisen ja porrastamisen yksilöllisesti tarpeen mukaan. Saimme ryhmän jäseniltä hyvää palautetta omasta osallistumisestamme ryhmäkertojen toimintoihin ryhmäläisten rinnalla ja saman ikäisyysryhmän jäsenten kanssa oli tässä tapauksessa vain eduksi.

Asiakkaan huomioiminen opinnäytetyöprosessimme aikana oli oleellista ja perusteellista, sillä toimintaterapiassa asiakas ja terapeutti työskentelevät yhdessä saavuttaakseen asiakkaalle asetetut tavoitteet. Asiakas nähdään kokonaisvaltaisena oman elämän asiantuntijana ja toimintaterapia perustuu kokonaisvaltaiseen näkemykseen asiakkaasta. (Sumsion 2006, 16.) Alan opiskelijoina meille oli selvää, että lähtisimme ryhmäkokonaisuutta suunnitellessa liikkeelle asiakasryhmämme tarpeista, toiveista ja mielenkiinnon kohteista. Joitain toimintoja otimme kokonaisuuteen mukaan teoriaan nojaten, mutta käytännössä huomasimme, etteivät jotkut toiminnot, kuten musiikkimaalaus, olleet ryhmällemme sopivia. Parempiin tuloksiin olisi päästy pidemmällä ryhmäinterventiolla, sillä aikaraja asetti ryhmäprosessille omat haasteensa eikä toimintoja esimerkiksi ehditty vaihtaa ryhmälle sopivimpiin.

Suunnittelemamme ryhmäkokonaisuuden käyttäjän ei tarvitse välttämättä olla toimintaterapeutti, mutta etenkin tämän asiakasryhmän kanssa tehty toimintojen soveltaminen ja porrastaminen on toimintaterapeuttien ydinosaa. Luoviin menetelmiin ja toimintojen punaisena lankana olevaan narratiivisuuteen olisi hyvä olla jonkinlaista perustietämystä ja osaamista. Ohjaajan harkittavaksi jää, minkä asiakasryhmän kanssa ryhmäkokonaisuuden osia tai ryhmäkertojen yksittäisiä toimintoja haluaa käyttää. Koko ryhmäprosessin vieminen loppuun saakka suunnitellun paketin avulla palvelee kuitenkin narratiivisuuden toteutumista parhaiten.

Ryhmäkokonaisuuden käyttö tarjoaa keinoja itsenäistyvien nuorten aikuisten kanssa työskentelyyn. Itsenäistymisen haasteisiin mahdollisesti liittyvä syrjäytyminen on yhteiskunnallinen ongelma ja työskentely esimerkiksi tämän ryhmäkokonaisuuden avulla voi osaltaan auttaa vastaamaan siihen. Ryhmäkokonaisuuden käyttäminen voi

toimia myös syrjäytymistä ennaltaehkäisevänä työvälineenä itsenäistyvien nuorten aikuisten kanssa.

## Lähteet

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 1999. Lapsesta aikuiseksi: nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus.

Ahonen-Eerikäinen, H. 2000. Musiikki - sisäisen maailman symboli. Kirjassa Mieli ja Taide. Toim. Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. Vantaa: Printway Oy.

Bojner-Horwitz, E. & Bojner, G. 2005. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Caddy, L., Crawford, F., Page, A. C. 2011. 'Painting a path to wellness': correlations between participating in a creative activity group and improved measured mental health outcome. J Psychiatr Ment Health Nurs. 2012, 19(4), 327-333. Viitattu 5.3.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, PubMed.

Fisher, A. G. 2009. Occupational Therapy Intervention Process Model - A Model for Planning and Implementing Top-down, Client-centered, and Occupation-based Interventions. USA: Three Star Press, Inc.

Guerin, P., Guerin, B., Tedmanson, D. & Clark, Y. 2011. How can country, spirituality, music and arts contribute to Indigenous mental health and wellbeing? Australasian Psychiatry, Jul; 19: Suppl 1: S38-41. Viitattu 9.12.2013. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.

Himberg, L., Laakso, J., Peltola, R., Näätänen, R. & Vidjeskog, J. 1999. Kehittyvä ihminen - psykologia 2. Helsinki: WSOY.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.–17. p. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, A. & Kontkanen, R. 1994. Psykiatrisen avohoidon asiakkaan kohtaaminen ja luovat terapeutit toiminnat. Kirjassa Taide Psykososiaalisen Työn Välineenä. Toim. Ahonen-Eerikäinen, H. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: Se-losteita ja opetusmateriaalia, 2. Joensuu.

Jones, P. 2005. The Arts Therapies - A Revolution in Healthcare. New York: Brunner-Routledge Press Inc.

Josephsson, S., Asaba, E., Jonsson, H. & Alsaker, S. 2006. Creativity and order in communication: implications from philosophy to narrative research concerning human occupation. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 13, 86-93. Viitattu 5.3.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Chinal.

Jääskeläinen, M. 2002. Sana kerrallaan - johdatus luovaan kirjoittamiseen. Helsinki: WSOY.

Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. 2. p. Helsinki: Edita Prima Oy.

- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön - Hyvää oloa ja onnellisuutta. 1.p. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Kielhofner, K. 2008. A Model of Human Occupation: Theory and Application. 4. ed. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kielhofner, K. 2009. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice. 4. ed. USA: F. A. Davis Company.
- Leskinen, E. 2009. Ryhmä toimimaan! Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Taito-sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Leppänen, T. 2000. Rentoutuminen - avoin ovi jaksamiseen. Kuntoutus Orton & Työturvallisuuskeskus.
- Lewin, J. E. & Reed, C. A. 1998. Creative Problem Solving in Occupational Therapy. USA: Lippincott.
- Mantere, M.-H. 2000. Kuvia ja kuvittelua - havaintoja kuvataideterapiasta. Kirjassa Mieli ja Taide. Toim. Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. Vantaa: Printway Oy.
- Matheson, L. N., Law, M. (edit.) 1998. Client-Centered Occupational Therapy. USA: SLACK Incorporated.
- Morgan, A. 2004. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Kuva ja Mieli Ky. 1. p. Porvoo: Oy Formato Ab.
- Myrskylä, P. 2012. Hukassa – keitä ovat syrjäytyneet nuoret? Raportti No. 19 Elinkeinoelämän Valtuuskunnalle (EVA). Viitattu 26.3.2014. <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Nurmi, J-E, Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1. p. Helsinki: WSOY.
- Payne, M. 2000. Narrative Therapy - An Introduction for Counsellors. London: SAGE Publications Ltd.
- Pirkkola, S. 2007. Mielenterveys, aivot ja taide. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 2007;123(20):2415-6. Viitattu 10.3.2014. [Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelliportaali, Duodecim - Lääketieteellinen aikakauskirja.
- Riley, S. & Malchiodi, C. A. (toim.) 2010. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress Suomi. Suomenos: Hietaniemi, S.
- Sandmire, D. A., Gorham, S. R. Rankin, N. E. & Grimm, D. R. 2012. The Influence of Art Making on Anxiety: A Pilot Study. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 29(2), 68–73. Viitattu 4.3.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, OT seeker.

Sava, I. & Katainen, A. 2004. Taide ja tarinallisuus itsen ja toisen kohtaamisen tukena. Kirjassa Taiteeksi Tarinoitu Oma Elämä. Sava, I. & Vesänen-Laukkanen, V. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Schmid, T. 2004. Meanings of creativity within occupational therapy practice. Australian Occupational Therapy Journal 51, 80–88. Viitattu 5.3.2014.  
<http://www.jamk.fi/kirjasto>, Nelli-portaali, Chinal.

Schneider Corey, M., Corey, G. & Corey, C. 2010. Groups. Process and Practise. 8.ed., Belmont, USA: Brooks/Cole.

Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.

Smitskamp, H. 1994. Taideterapeuttisen diagnoosin ja analysoinnin periaatteet. Kirjassa Taide Psykososiaalisen Työn Välineenä. Toim. Ahonen-Eerikäinen, H. Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun julkaisuja B: Selosteita ja opetusmateriaalia, 2. Joensuu.

Sumsion, T. (edit.) 2006. Client-Centered Practice in Occupational Therapy – A Guide to Impelentation. 2. ed. USA: Churchill Livingstone Elsevier.

Svinhufvud, K. 2007. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Thoma, M.V., Scolz, U., Ehlert, U. & Nater, U.M. 2012. Listening to music and physiological and psychological functioning: The mediating role of emotion regulation and stress reactivity. Psychology and Health Vol. 27, No. 2, 227–241. Viitattu 9.12.2013.  
[Http://www.jamk.fi/kirjasto](http://www.jamk.fi/kirjasto), Nelli-portaali, EBSCO.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uud. laitos, Helsinki: Tammi.

Turunen, K. E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Tuulari, J. 2000. Kirjoittamisesta itseilmaisun välineenä. Kirjassa Mieli ja Taide. Toim. Heikkilä, T., Paloheimo, L. & Taipale, I. Vantaa: Printway Oy.

Uusikylä, K. 2002. Voiko luovuutta opettaa? Kirjassa Luovuutta, motivaatiota, tunteita - opetuksen tutkimuksen uusia suuntia. Kansanen, P. & Uusikylä, K. (toim.) Jyväskylä: PS-kustannus.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

## Liitteet

### Liite 1. Ryhmäkertojen suunnitelmat

#### 1. Ryhmäkerta – Orientoituminen ryhmäprosessiin

**Tavoitteet:** Tutustuminen ja ryhmäytyminen.

**Tarvittavat välineet:** Erilaisia kuvakortteja, kartonkia, aikakauslehtiä, saksia, kyniä, liimaa, CD-soitin, musiikkia, makuualustat, vilttejä, painopeittoja halutessa, luvat ja palautelaatikko.



Alkuperäinen maalaus: *Haaveilijat* - Kathryn Frawley (SJK-kustannus Oy)

#### Aloitus (n. 15 min.)

##### Kuvakortit

Esille laitetaan erilaisia kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsevat yhden kortin, joka kuvastaa jotakin itselle merkityksellistä asiaa. Vuorotellen kerrotaan oma nimi ja itselle merkityksellinen asia sekä näytetään valittu kortti ryhmälle.

### **Toiminnan soveltaminen**

Jos itselle merkityksellisen asian kertominen tai kortin valitseminen tuottaa vaikeuksia, voi kertoa vain oman nimensä ja näyttää valitsemansa kortin muulle ryhmälle.

**Tavoitteet:** Itselle merkityksellisten asioiden löytäminen ja itseilmaisun kehittäminen.

### **Tavoitepuu (n. 15 min.)**

Tehdään yhteinen iso tavoitepuu kartongeista. Jokainen ryhmäläinen miettii ainakin yhden tavoitteen ryhmätoimintaa ajatellen. Tavoitteet kirjoitetaan kartongista leikatulle ”puun lehdelle” ja kiinnitetään esimerkiksi sinitarralla tavoitepuun oksille. Omia tavoitteitaan voi lisätä tai muuttaa ryhmäprosessin aikana. Ryhmäkertojen lopussa tarkastellaan, onko jokin omista tavoitteista toteutunut prosessin aikana.

**Tavoitteet:** Omien tavoitteiden miettiminen ja niiden näkyväksi tekeminen, ryhmän jäsenten sitouttaminen tavoitteelliseen toimintaan.

### **Toiminta (n. 45 min.)**

#### **Kuka olen – harjoitus**

Leikataan aikakauslehdistä kuvia, jotka kuvaavat jollain tapaa itseä tai itselle merkityksellisiä asioita lapsuudessa, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Asiat voivat olla esimerkiksi omia mielenkiinnon kohteita, harrastuksia, luonteenpiirteitä jne. Tärkeää on miettiä, millainen olen joskus ollut, millainen olen nyt ja millainen joskus haluaisin olla. Nämä asiat voi halutessaan jaotella isolle kartongille eri sarakkeisiin otsikoilla ”menneisyys”, ”nykyisyys” ja ”tulevaisuus”. Kartongin voi koristella haluamallaan tavalla. Kun tuotokset ovat valmiit, ne esitellään vuorotellen muille ryhmän jäsenille. Harjoituksen aikana taustalla soi musiikkia.

**Toiminnan soveltaminen**

Toiminnassa voidaan pohtia, millainen olen tällä hetkellä eli keskittyä nykyhetkeen.

**Tavoitteet:** Oman elämänkaaren hahmottaminen, itseilmaisun kehittäminen kuvien avulla ja tulevaisuuteen suuntautuminen.



Alkuperäinen maalaus: *Tulppaanit* – Alton Jackson (SJK-kustannus Oy)

**Lopetus (n. 5-10 min.)**

Kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ryhmäkerrasta ja kysellään mielipiteitä kulu-  
neesta ryhmäkerrasta sekä toiveita seuraavia ryhmäkertoja varten. Pyydetään myös  
kirjallista palautetta tästä ryhmäkerrasta. Kerrotaan seuraavan ryhmäkerran sisäl-  
löstä.

**Tavoitteet:** Ryhmäkerran yhteenveto, palautteen antaminen ja orientoituminen seu-  
raavaan kertaan.



## Rentoutus (n. 5-10 min.)

### Musiikkirentoutus

Ryhmäläiset makaavat pehmeillä alustoilla, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Rentoutusta voidaan halutessa tehostaa vilteillä, painopeitoilla tai nystyräpallohieronnalla.

**Tavoitteet:** Rentoutuminen, rauhoittuminen ja erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen.



Alkuperäinen kuva: *Laulujoutsen kesäyössä* – Nils Sundberg

## 2. Ryhmäkerta – Menneisyys, nykyisyys ja tulevaisuus

**Tavoitteet:** Toiminnasta esiin nousseiden tunteiden ilmaiseminen.

**Tarvittavat välineet:** Kuvakortit, CD-soitin, musiikkia, vesivärejä, paperia, pensseleitä, makuualustat, vilttejä ja painopeittoja halutessa.



Alkuperäinen maalaus: *Pakastaa* – Trevor Wells (SJK-kustannus Oy)

### Aloitus (n. 10 min.)

#### Kuvakortit

Esille laitetaan erilaisia kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsevat yhden kortin, jonka aiheesta ei pidä tai joka on itselle jollain tapaa vieras. Palautellaan mieleen nimet, kerrotaan, mikä kuvassa on sellaista mistä ei pidä tai mikä on vierasta itselle sekä näytetään valittu kortti ryhmälle.

#### Toiminnan soveltaminen

Jos itselle vieraan asian kertominen muille tuottaa vaikeuksia, voi kertoa vain oman nimensä ja näyttää ryhmälle valitsemansa kortin.

**Tavoitteet:** Itselle epämieluisien tai vieraiden asioiden tunnistaminen ja itseilmaisun kehittäminen.

### **Tavoitepuu (n. 5 min)**

Tavoitepuuta voi halutessaan täydentää lisäämällä tai muokkaamalla jo asetettua tavoitetta tai tavoitteita. Palautellaan mieleen viime kerralla laaditut tavoitteet.



Alkuperäinen maalaus: *Syksy* – Stanislaw Kmiecik (SJK-kustannus Oy)

### **Toiminta (n. 45 min.)**

#### **Musiikkimaalaus**

Rauhoitutaan hetkeksi kuuntelemaan musiikkia. Musiikin inspiroimana maalataan erilaisilla väreillä paperille musiikin nostattamat tunnemaismat, jotka voidaan liittää johonkin omassa elämässä tapahtuneeseen tilanteeseen tai asiaan. Harjoituksen jälkeen käydään läpi jokaisen tuotos ja keskustellaan musiikin herättämistä tunteista ja niihin mahdollisesti liittyvästä tapahtumasta tai asiasta. Lisäksi käydään läpi harjoituksen soveltamista omien tunteiden käsittelemiseen.

### **Toiminnan soveltaminen**

Mikäli maalaaminen teeman mukaisesti tuntuu mahdottomalta, annetaan mahdollisuus maalata esimerkiksi musiikin värimaailmaa tai muuta ”tajunnan virtaa”.

**Tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, tunteiden yhdistäminen tilanteisiin tai asioihin.

### **Lopetus (n. 5-10 min)**

Kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ryhmäkerrasta ja kerrotaan seuraavan ryhmäkerran sisällöstä. Pyydetään lyhyttä kirjallista palautetta tästä ryhmäkerrasta. Pyydetään tuomaan seuraavalle kerralle musiikkikappale, joka on ollut itselle tärkeä tai mieluisa joskus aiemmin.

**Tavoitteet:** Ryhmäkerran yhteenveto, palautteen antaminen ja orientoituminen seuraavaan kertaan.

### **Rentoutus (n. 5-10 min.)**

#### **Musiikkirentoutus**

Ryhmäläiset makaavat pehmeillä alustoilla, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Rentoutusta voidaan halutessa tehostaa vilteillä, painopeitoilla tai nystyräpallohieronnalla.

**Tavoitteet:** Rentoutuminen, rauhoittuminen ja erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen.

### 3. Ryhmäkerta – Menneisyys

**Tavoitteet:** Menneisyyteen palaaminen, menneisyydestä merkityksellisten asioiden löytäminen ja muisteleminen.

**Tarvittavat välineet:** CD-soitin, musiikkia, vilttejä, painopeittoja halutessa, ryhmäläisten omat kappaleet, paperia ja kyniä.



Alkuperäinen maalaus: *Dancers* – Edgar Degas

#### **Aloitus (n. 10 min.)**

##### **Kuvakortit**

Esille laitetaan erilaisia kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsevat yhden kortin, joka kuvaa itselle menneisyydessä tärkeää asiaa. Kerrotaan asia ja näytetään valittu kortti ryhmälle. Pyritään siihen, että jokainen pystyy kertomaan omasta kortistaan jotakin.

**Tavoitteet:** Itselle merkityksellisten asioiden löytäminen menneisyydestä ja itseilmäisen kehittäminen.

## Tavoitepuu (n. 5 min)

Tavoitepuuta voi halutessaan täydentää lisäämällä tai muokkaamalla jo asetettua tavoitetta tai tavoitteita. Palautellaan mieleen aiemmin laaditut tavoitteet.



Alkuperäinen maalaus: *Italia* – Paula Mustalahti (SJK-kustannus Oy)

## Toiminta (n. 45 min.)

### Kappaleiden kuuntelu

Kuunnellaan jokaisen tuoma kappale läpi. Kappaleiden aikana mietitään, mitä tunteita ja muistoja ne itsessä herättävät. Ajatuksia voi kirjoittaa tai piirtää paperille kappaleita kuunnellessa. Kappaleiden välissä käydään keskustelua niiden herättämistä tunteista ja muistoista.

**Tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen, itselle merkityksellisten asioiden löytäminen menneisyydestä.

## Lopetus (n. 5-10 min)

Kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ryhmäkerrasta ja kerrotaan seuraavan ryhmäkerran sisällöstä. Pyydetään kirjallista palautetta tästä ryhmäkerrasta.

**Tavoitteet:** Ryhmäkerran yhteenveto, palautteen antaminen ja orientoituminen seuraavaan kertaan.



Alkuperäinen maalaus: *Poika ongella* – Aleksandr Ivanow (SJK-kustannus Oy)

## Rentoutus (n. 10 min.)

### Värentoutus

Ryhmäläiset makaavat pehmeillä alustoilla. Ohjaaja lukee värentoutuksen. Rentoutuksen jälkeen ohjaaja voi kysyä: ”Kuinka moni pystyi näkemään mielessään värejä? Voit halutessasi kertoa oman lempivärisi, jonka ympäröimänä viihdyit tässä harjoituksessa eniten. Kuinka moni arvelee, että oman lempiväriin ajattelu voisi jatkossa auttaa rentoutumaan?”

**Värirentoutus** (Leskinen 2009, 142)

*Makaa lattialla mukavassa asennossa. Hengitä syvään kolme kertaa ja anna kehosi rentoutua. Ajattele punaista väriä. Mitä se tuo mieleesi? Mitkä asiat ovat mielestäsi punaisia? Kuvittele koskettavasi punaista esinettä. Miltä se tuntuu?*

*Siirry seuraavaksi vähitellen ajattelemaan oranssia väriä. Miltä se näyttää? Miltä se tuoksuu? Miltä se tuntuu? Mitä asioita näet oranssin väreissä? Katsele niitä rauhassa.*

*Siirry vähitellen keltaiseen. Miltä keltainen väri tuntuu? Miltä se näyttää? Huomaatko keltaisen eri sävyjä? Mitä asioita näet? Miltä keltainen mielestäsi näyttää?*

*Siirry vähitellen vihreään maailmaan. Millaisia vihreän sävyjä näet? Miltä siellä tuoksuu? Miltä siellä näyttää? Mitä vihreitä asioita näet? Katsele rauhassa ympärillesi. Sinulla on hyvä olla.*

*Jatka matkaasi siniseen maailmaan. Miltä siellä näyttää? Miltä asioita näet? Miltä sinusta tuntuu? Jatka matkaasi violettiin. Mitä asioita näet? Miltä ne näyttävät?*

*Palaa lopuksi itseäsi eniten miellyttäneeseen väriin. Mikä se on? Miltä tämä väri tuntuu sinusta? Antaako se sinulle voimaa? Antaako se sinulle hyvän olon tunteen? Muista tämä väri aina, kun tarvitset samanlaista olotilaa. Ajattele omaa väriäsi ja sinulla on mahdollisuus saada samanlainen olotila aikaiseksi.*

*Nyt katsele vielä hetki omaa väriäsi ja venyttele hieman. Avaa silmäsi. Sinulla on hyvä ja lämmin olo. Koet itsesi virkeäksi. Nouse hitaasti istumaan.*

**Tavoitteet:** Rentoutuminen ja rauhoittuminen mielikuvien (värien) avulla sekä erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen.



## 4. Ryhmäkerta - Nykyisyys

**Tavoitteet:** Nykyhetkeen keskittyminen ja itselle merkityksellisten asioiden löytäminen.

**Tarvittavat välineet:** CD-soitin, taustamusiikkia, rentoutus CD, vilttejä, painopeittoja halutessa, isoa rullapaperia, erilaisia ja -värisiä kyniä ja liituja.



Alkuperäinen maalaus: *Orava pihapuussa* – Risto Toivanen (SJK-kustannus Oy)

### Aloitus (n. 10 min.)

#### Kuvakortit

Esille laitetaan erilaisia kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsevat yhden kortin, joka kuvaa itselle tällä hetkellä tärkeää asiaa. Kerrotaan asia ja näytetään valittu kortti ryhmälle. Pyritään siihen, että jokainen pystyy kertomaan omasta kortistaan jotakin.

**Tavoitteet:** Itselle tällä hetkellä merkityksellisten asioiden löytäminen, itseilmaisuus.

### **Tavoitepuu (n. 5 min)**

Tavoitepuuta voi halutessaan täydentää lisäämällä tai muokkaamalla jo asetettua tavoitetta tai tavoitteita. Palautellaan mieleen aiemmin laaditut tavoitteet.

### **Toiminta (n. 45 min.)**

#### **Kehopiirros**

Ryhmäläiset piirtävät toistensa kehojen ääriviivat isolle paperille. Paperille voi asettaa mihin asentoon haluaa. Omaa kehopiirrostaan saa kuvittaa, värittää ja tehdä siitä itsensä näköisen haluamallaan tavalla. Asiat tulisivat kuitenkin liittää siihen, millaiseksi kokee itsensä nykyhetkessä ja mitkä asiat ovat itselle merkityksellisiä juuri tässä elämänvaiheessa. Asiat voi kuvata niihin kehon osiin, joissa se tuntuu tai joilla asioita tehdään. Esimerkiksi, jos pitää kävelylenkeistä, voi sen kirjoittaa tai piirtää kehopiirroksen jalan kohtaan jne. Lopuksi ryhmäläiset näyttävät oman tuotoksensa muille ja halutessaan kertovat siitä jotain.

#### **Toiminnan soveltaminen**

Jos ei halua toista ihmistä niin lähelle, että kehon ääriviivojen piirtäminen olisi mahdollista, voi piirtää itse kehonsa ääriviivat samalle isolle paperille niin kuin haluaa. Harjoituksessa tärkeintä on se, mitä ääriviivojen sisälle laitetaan, joten ääriviivojen onnistuminen tai niiden todenmukaisuus ei ole niin merkityksellistä.

**Tavoitteet:** Nykyhetken merkityksellisten asioiden löytäminen ja näkyväksi tekeminen sekä oman kehotietoisuuden lisääminen.



Alkuperäinen maalaus: *Jäätanssijatar* – Lissu Lundström (SJK-kustannus Oy)

### **Lopetus (n. 5-10 min.)**

Kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ryhmäkerrasta ja kerrotaan seuraavan ryhmäkerran sisällöstä. Pyydetään lyhyttä kirjallista palautetta tästä ryhmäkerrasta. Pyydetään huomioimaan palautteessa myös viime kerran rentoutumishetki.

Tavoitteet: Ryhmäkerran yhteenveto, palautteen antaminen ja orientoituminen seuraavaan kertaan.

### **Rentoutus (n. 5-10 min.)**

#### **Rentoutus CD**

Ohjaaja valitsee ja kuuntelee rentoutusharjoituksen ennen ryhmäkertaa. Ryhmäläisille voi tuoda ilmi, että esimerkiksi kirjastoissa on usein saatavilla erilaisia rentoutus CD:itä, joita voi kokeilla myös omassa arjessaan.

**Tavoite:** Rentoutuminen, rauhoittuminen ja erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen.

## 5. Ryhmäkerta - Tulevaisuus

**Tavoitteet:** Tulevaisuuteen suuntautuminen ja itselle merkityksellisten asioiden löytäminen.

**Tarvittavat välineet:** CD-soitin, musiikkia, vilttejä, painopeittoja halutessa, paperia ja kyniä.



Alkuperäinen maalaus: *Juna* – Stanislaw Kmiecik (SJK-kustannus Oy)

### Aloitus (n. 10 min.)

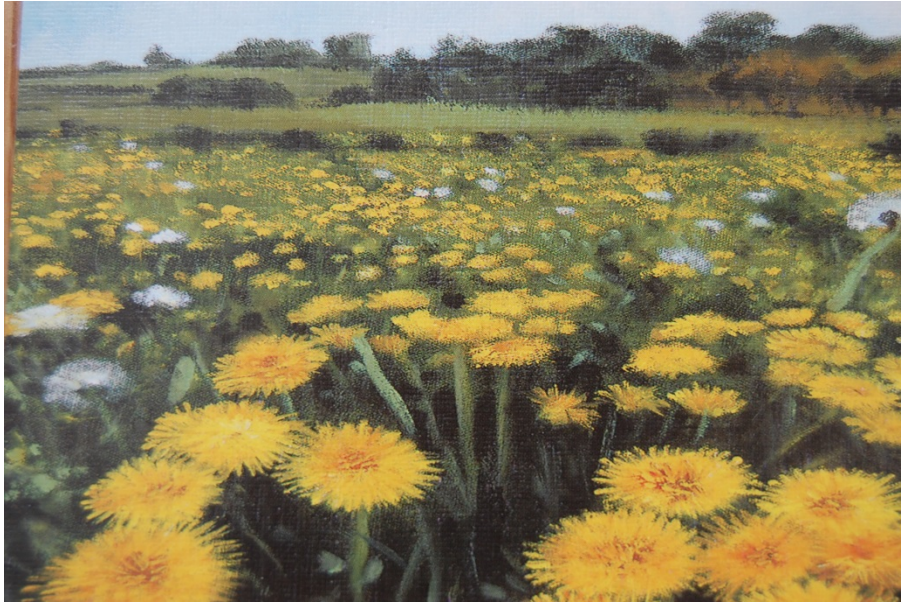
#### Kuvakortit

Esille laitetaan erilaisia kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsevat yhden kortin, joka kuvaa itselle tulevaisuudessa mahdollisesti tärkeää asiaa. Kerrotaan asia ja näytetään valittu kortti ryhmälle. Pyritään siihen, että jokainen pystyy kertomaan omasta kortistaan jotakin.

**Tavoitteet:** Itselle merkityksellisten asioiden pohtiminen tulevaisuudesta ja itseilmäisen kehittäminen.

## Tavoitepuu (n. 5 min)

Tavoitepuuta voi halutessaan täydentää lisäämällä tai muokkaamalla jo asetettua tavoitetta tai tavoitteita. Palautellaan mieleen aiemmin laaditut tavoitteet.



Alkuperäinen maalaus: *Kukkaketo* – Lius Criollo Roldan (SJK-kustannus Oy)

## Toiminta (n. 45 min.)

### Kirje tulevalle minälle

Jokainen kirjoittaa kirjeen itselleen tulevaisuuteen, vaikkapa 20 vuoden päähän. Kirje voi olla esimerkiksi runon tai tarinan muodossa. Kirjeessä pohditaan, mitä hyviä asioita toivoo itselleen tulevaisuudessa ja miten niihin voisi päästä. Kirjoittamisen jälkeen keskustellaan jokaisen tulevaisuuden suunnitelmista ja pohditaan yhdessä keinoja, miten omia unelmia voisi saavuttaa.

**Tavoitteet:** Positiivinen tulevaisuuteen suuntautuminen, oman tulevaisuuden suunnitleminen ja itseilmaisun kehittäminen.



Alkuperäinen maalaus: *Kesäiltana* – Heinz Halwachs (SJK-kustannus Oy)

### **Lopetus (n. 5-10 min.)**

Kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ryhmäkerrasta ja kerrotaan seuraavan ryhmäkerran sisällöstä. Pyydetään kirjallista palautetta tästä ryhmäkerrasta. Pyydetään huomioimaan palautteessa myös viime kerran rentoutumishetki.

**Tavoitteet:** Ryhmäkerran yhteenveto, palautteen antaminen ja orientoituminen seuraavaan kertaan.

### **Rentoutus (n. 10 min.)**

#### **Musiikkirentoutus**

Ryhmäläiset makaavat pehmeillä alustoilla, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Rentoutusta voidaan halutessa tehostaa vilteillä, painopeitoilla tai nystyräpallohieronnalla.

**Tavoitteet:** Rentoutuminen, rauhoittuminen ja erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen.

## 6. Ryhmäkerta - rentoutuminen

**Tavoitteet:** Erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen ja pohdintaa siitä, miten niitä voisi hyödyntää omassa elämässä, rentoutuminen, rauhoittuminen ja ryhmäprosessin päättäminen.

**Tarvittavat välineet:** CD-soitin, musiikkia, vilttejä, painopeittoja halutessa ja ryhmäkerralla käytettävät rentoutusharjoitukset.



Alkuperäinen maalaus: *Vuorimaisema* – Hee Jeong Kim (SJK-kustannus Oy)

### Aloitus (n. 5 min.)

#### Kuvakortit

Esille laitetaan erilaisia kuvakortteja, joista ryhmäläiset valitsevat yhden kortin, joka on omasta mielestä rauhoittava. Kerrotaan asia ja näytetään valittu kortti ryhmälle.

#### Toiminnan soveltaminen

Jos kortin löytäminen tuntuu hankalalta, voi miettiä 4. ryhmäkerran värentoutuksen itseä eniten rentouttanutta ja rauhoittanutta väriä ja koettaa löytää saman värin kortteista.

**Tavoitteet:** Itseä rauhoittavien asioiden löytäminen ja itseilmaisun kehittäminen.

## **Tavoitepuu (n. 10-15 min.)**

Käydään läpi ryhmäprosessin aikana asetetut tavoitteet ja tarkastellaan, onko jokin niistä edennyt tai täytynyt ryhmäkertojen aikana. Pohditaan, voisiko mahdollisten keskeneräisten tavoitteiden saavuttamista jatkaa vielä ryhmäkertojen päättymisen jälkeenkin ja miten se tapahtuisi.

## **Toiminta (n. 40 min.)**

**Neljä lyhyttä hengitysharjoitusta** (Kataja 2004, 57-58)

### **Perushengitys**

1. Asetu makuulle tai istumaan mukavaan asentoon.
2. Hengitä kevyesti ulos, pidätä henkeä ja vedä vatsalihakset tiukasti sisäänpäin kohti selkärankaa.
3. Anna vatsan laueta ja pallean pompahtaa pyöreäksi.
4. Toista harjoitus 4-6 kertaa.

### **Hengityksen tarkkailu**

1. Käy istumaan ja vedä syvään henkeä.
2. Tarkkaile, nousevatko hartiat korvia kohti.
3. Jos ne nousevat, niin tasaa hengitys sille tasolle, että hartiat pysyvät paikallaan hengittäessäsi voimakkaasti.

### **Hengitykseen tutustuminen**

1. Asetu makuulle ja rauhoitu. Laita kädet ylös rintakehälle ja tunne, kuinka se nousee ja laskee hengityksen tahdissa. Tarkkaile tätä noin minuutin ajan.
2. Aseta sormenpäät rintakehälle niin, että ne melkein koskettavat sitä. Tunne, miten kylkiluut liikkuvat sisäänhengityksen aikana ylös ja sivulle. Tarkkaile tätä noin minuutin ajan.



3. Laita kädet vatsalle. Tunnet, miten kädet liikkuvat vatsan noustessa ja las-  
kiessa. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti ainakin minuutin ajan.
4. Jatka niin kauan, kunnes olet havainnut, miten hengitys ilmenee sinun kehos-  
sasi.

### **Energisoiva hengitys**

1. Asetu makuulle tai mukavaan tuoliin. Kuvittele ja tunne samalla kehosi. Kuvit-  
tele myös ympäristö ja sijoita itsesi tähän kokonaisuuteen.
2. Hengitä nyt syvään sisään ja laske viiteen tai neljään sen mukaan, mikä tuntuu  
luonnolliselta. Pidätä hengitystä.
3. Hengitä suun kautta ulos laskien viiteen. Jatka heti uloshengityksen jälkeen  
seuraavaan sisäänhengitykseen.
4. Kuvittele jokaisella uloshengityksellä, kuinka ylimääräinen jännitys tai estävät  
ajatukset poistuvat kuin tyhjensäit maljan vedestä.
5. Kun uloshengitys alkaa sujua, kuvittele, kuinka jokaisella sisäänhengityksellä  
lataat energiaa kehoosi ja mieleesi. Tunnet, kuinka raikas ilma kuljettaa ener-  
giaa lihaksiisi ja mieleesi.

**Tavoitteet:** Hengitysharjoituksiin tutustuminen, rentoutuminen ja rauhoittuminen.

**Tiedoksi ryhmäläisille:** Hyvällä hengityksellä voidaan esimerkiksi suunnata ja rauhoit-  
taa omia tunteita ja estää hyperventilaatiota.

### **Ongelmanratkaisuharjoitus** (Kataja 2004, 103)

Valitse asia, joka on sinulle ongelma ja johon et ole vielä löytänyt ratkaisua. Esimer-  
kiksi: olet riidellyt hyvän ystäväsi kanssa hiljattain ettekä ole vielä saaneet riitaa sovi-  
tuksi. Ongelman voit ratkaista mielessäsi kolmen vaiheen kautta:

1. Heijasta mielessäsi huolellisesti todellinen tilanne, jossa riitelit ystäväsi tai  
perheenjäsenesi kanssa. Elä hetki uudelleen niin elävästi kuin mahdollista.
2. Työnnä tämä tilannekuva lempeästi pois mielestäsi. Vaihda kuva uudeksi ti-  
lanteeksi, joka tapahtuu huomenna. Näe tilanne, jossa saat sovituksi riidan ys-  
täväsi tai perheenjäsenesi kanssa. Olette iloisia ja onnellisia siitä, että saitte

riidan sovituksi. Jos tiedät syyn riitaanne, kuvittele siihen positiivinen ratkaisu. Kuvittele se yhtä elävästi kuin kuvittelit riitatilanteennekin.

3. Työnnä tämäkin tilannekuva pois ja korvaa se uudella kuvalla, jossa olette ystäväsä tai perheenjäsenesi kanssa hyvällä tuulella ja sovussa. Näe tilanne aivan yhtä selvästi kuin jos se todella olisi tapahtunut. Katsele sitä hetken, elä se täysillä.

**Tavoitteet:** Elämän ristiriitatilanteiden ratkaiseminen eri vaiheiden ja positiivisten mielikuvien avulla, soveltaminen myös esimerkiksi tavoitteiden saavuttamiseksi.



Alkuperäinen kuva: Jorma Jämsén

**Nopea jännitä-rentouta -harjoitus** (Kataja 2004, 76)

1. Käy selinmakuulle ja laita silmät kiinni.
2. Kuuntele rauhallista ja rentouttavaa musiikkia.
3. On tärkeää erottaa jännittynyt ja rento lihas ja on myös tärkeää aluksi harjoitella tätä.
4. Jännitä molemmat kätesi lujasti nyrkkiin.
  - Pidä jännitys molemmissa käsissä samalla hengittäen sisään.

- Pidätä hengitystä ja tunne jännitys käsissäsi ja rinnassasi.
  - Hengitä ulos ja anna käsien ja koko vartalon rentoutua.
  - Aisti jännittyneen ja rennon olon ero.
5. Jännitä jalkojasi vetämällä varpaita voimakkaasti kohti kasvoja.
- Tunne jännitys varpaissa ja jaloissa.
  - Jännitä ja rentouta. Jalat lepäävät painavina ja rentoina alustaa vasten.
6. Paina varpaita voimakkaasti pois päin kasvoista nilkat ojentuen.
- Tunne jännitys jalkaterissä ja pohkeissa. Purista vielä hetki ja rentoudu.
  - Aisti jännittyneen ja rennon lihaksen ero.
7. Hengitä sisään, purista pakarot yhteen ja jännitä vatsasi voimakkaasti.
- Pidä puristusta vielä. Pidätä hengitystä.
  - Purista ja rentoudu kokonaan.
8. Paina käsivarsiasi suorina voimakkaasti alustaa vasten.
- Paina lujasti. Tunne jännitys ja rentoudu täydellisesti.
  - Kädet, vartalo ja jalat tuntuvat mukavan rennoilta alustaa vasten.
9. Paina päätäsi voimakkaasti alustaa vasten.
- Tunne jännitys niskassasi. Paina ja rentoudu kokonaan.
  - Pää lepää alustaa vasten raukeana ja raskaana.
10. Jännitä kaikki kasvojen lihakset rajuun irvistyksen.
- Tunne kova jännitys kasvoissa, irvistä ja laske kasvoille rentoutunut ilme.
11. Seuraa hetki, miten hengität.
- Hengitätkö rinnalla vai vatsalla? Hengitä vuoroin rintahengitystä ja vuoroin vatsahengitystä.
  - Koeta tunnistaa, kumpi on rentouttavampi tapa hengittää. Jatka sillä, joka tuntuu luonnollisemmalta.
12. Jännitä vatsalihaksiasi niin, että vatsasi on aivan kova.
- Jatka kuitenkin hengittämistä rintakehällä. Tunne jännitys vatsassa ja rentoudu kokonaan.
  - Huomaa miellyttävä rentouden tunne vatsassasi ja koko kehossasi. Tunne ja koe, kuinka energia nousee lihaksiin. Hengitä hitaasti ja rauhallisesti.
13. Tunnustele, miltä tuntuu, kun hengität sisään ja kun hengität ulos.
- Huomaat, että rentous lisääntyy, kun hengität ulos.

14. Hengitä nyt sisään ja täytä keuhkot.

- Pidätä hengitystä. Tunne jännitys rintakehässä ja vatsassa, pidätä vielä hetki.
- Anna rintakehän löystyä ja rentouden seurata uloshengitystä.

15. Jatka rentoutumista hengittämällä tasaisesti ja rauhallisesti.

- Jokaisella uloshengityksellä rentouden tunne lisääntyy.

16. Anna rentouden vallata kehosi ja mielesi.

- Lihakset tuntuvat painavilta ja lämpimiltä. Sinulla on hyvä olo.
- Saat tuntea miellyttävän rentouden olotilan ja irrottautua arjesta. Hengitä syvään ja rauhallisesti.

17. Tunnet harjoituksen jälkeen itsesi levänneeksi - tunnet saaneesi uusia voimia!

18. Mielesi on varma ja rauhallinen. Alat vähitellen herätä.

- Hengitä syvään.
- Liikuttele pikkuhiljaa jäseniäsi.
- Kun tunnet itsesi heränneeksi, voit avata silmäsi.

### **Lopetus (n. 10-15 min.)**

Kokoonnutaan yhteen, keskustellaan ryhmäkerrasta ja tehdään yhteenvetoa koko ryhmäprosessista. Pyydetään lyhyttä kirjallista palautetta tästä ryhmäkerrasta. Pyydetään huomioimaan palautteessa myös viime kerran rentoutumishetki.

**Tavoitteet:** Ryhmäkerran yhteenveto, palautteen antaminen ja ryhmäprosessin päättäminen.

## Liite 2. Ryhmäkertojen analysointi

### 1. Ryhmäkerta

**Osallistujamäärä:** Kaikki (5)

**Ryhmäkerran tavoitteet:** Tutustuminen, ryhmäytyminen

**Päätoiminnan tavoitteet:** Oman elämänkulun hahmottaminen, itseilmaisun kehittäminen ja tulevaisuuteen suuntautuminen

**Ryhmä:** Ryhmäläisten mielestä ensimmäisellä kerralla parasta oli kuvakollaasin tekeminen. Lisäksi hyvänä pidettiin ryhmähenkeä ja mahdollisuutta omien tunteiden etsintään ja tulkintaan toiminnan avulla. Esiin nousi ristiriitaisia ajatuksia ryhmäkerran pituudesta. Sitä pidettiin toimintaan nähden liian lyhyenä, mutta myös koko ryhmäkerran pituutta ajatellen liian pitkänä. Ryhmäläiset kokivat toimintojen hyödyn positiivisesti, mutta eri tavoin.

“Kuka olen” -harjoitus koettiin hyödyllisenä ja ryhmäkerran koettiin tukevan sosiaalisia taitoja ja omien tunteiden tulkitsemista. Rentoutus koettiin sellaisena, jota voisi kokeilla myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmäläiset nostivat lisäksi positiivisena asiana esille ohjaajien osallistumisen toimintoihin, paineettoman työskentelyn ja mahdollisuuden osallistua toimintoihin matalalla kynnyksellä.

**Ohjaajat:** Ryhmäläiset tunsivat toisensa entuudestaan, joten ryhmäytyminen sujui luontevasti. Ryhmäläiset ottivat myös meidät ohjaajat hyvin vastaan ja vuorovaikutus oli alusta asti tasavertaista ohjaajien ja ryhmäläisten välillä.

Kaikki ryhmäläiset pystyivät osallistumaan toimintoihin ja yhteisiin keskusteluihin. Aloituksessa kaikki löysivät itselleen merkityksellisen asian kuvakorttien avulla, kertomaan siitä ja keskustelemaan aiheista syvällisemminkin. Tavoitteiden asettaminen koko ryhmäprosessille toiminnan alussa sujui ongelmitta ja kaikki saivat vähintään yhden tavoitteen mietityksi. Päätoiminnassa narratiivisuus toteutui hyvin “mennei-

syys-nykyisyys-tulevaisuus” -teemojen kautta. Jokainen ryhmäläinen pystyi hahmottamaan toiminnassa omaa elämänkulkuaan, jossa tulevaisuus korostui positiivisena. Itseilmaisu kuvien avulla vaikutti ryhmäläisille luontevalta tavalta kertoa itsestään asioita.

## 2. Ryhmäkerta

**Osallistujamäärä:** 2

**Ryhmäkerran tavoitteet:** Toiminnasta nousseiden tunteiden ilmaiseminen

**Päätoiminnan tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja ilmaiseminen, tunteiden yhdistäminen tilanteisiin tai asioihin

**Ryhmä:** Parhaaksi ryhmäkerralla koettiin vapaa maalaus, joka antoi mahdollisuuden ajatusten nollaamiseen ja omien mielikuvien vapaaseen ilmaisemiseen. Parannettavia asioita ei noussut esiin tältä ryhmäkerralta. Ryhmäkerran päätoimintona musiikkimaalausta ei kuitenkaan koettu toiminnoksi, jota voisi hyödyntää myös ryhmän ulkopuolella. Musiikkimaalauksen taustalle toivottiin enemmän erilaisia musiikkityylejä.

**Ohjaajat:** Toiminta osoittautui tavoitteiden kannalta haasteelliseksi ja ryhmäläiset maalasivat tai piirsivät lähinnä sitä, miltä musiikki heidän mielestä kuulosti. Linkitys oman elämän tilanteisiin tai asioihin jäi siten puutteelliseksi, mikä vaikutti myös oleellisesti narratiivisuuden heikkoon toteutumiseen. Toiminnan haastavuus saattoi johtua joko puutteellisesta ohjauksesta tai siitä, että toiminta oli alun perinkin liian haastava yhdistettäväksi oman elämän tilanteisiin. Ryhmäkerran ja toiminnan sujuvuuteen saattoi myös vaikuttaa vähäinen osallistujamäärä ryhmäprosessin ollessa vielä alussa. Ryhmäläiset onnistuivat kuitenkin hienosti tunnistamaan musiikista eri tyylejä, yhdistämään niitä eri tunteisiin ja kertomaan niistä. Myös aloituksessa kuvakorteista itselle epämieluisan asian tunnistaminen onnistui ja ryhmässä pystyttiin jakamaan siihen liittyen henkilökohtaisia muistoja ja kokemuksia.

### 3. Ryhmäkerta

**Osallistujamäärä:** 4

**Ryhmäkerran tavoitteet:** Menneisyyteen palaaminen, menneisyydestä merkityksellisten asioiden löytäminen ja muisteleminen

**Päätoiminnan tavoitteet:** Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen sekä itselle merkityksellisten asioiden löytäminen menneisyydestä

**Ryhmä:** Parhaaksi asiaksi ryhmäkerralla nousi päätoiminta (musiikin kuuntelu ja kirjoittaminen) sekä rentoutus. Parannettavia asioita ei noussut esille tästä ryhmäkerrasta. Ryhmässä koettiin päätoiminta hyödylliseksi, jota voisi kokeilla myös kavereiden kanssa ryhmän ulkopuolella. Musiikin kuuntelu koettiin lisäksi rentouttavaksi.

**Ohjaajat:** Narratiivisuuden menneisyys-teema näkyi selkeänä toimintojen aikana. Aloituksessa itselle aiemmin merkityksellisen asian löytäminen kuvakorteista ei tuottanut ongelmia ja päätoiminnassa melkein kaikki ryhmäläiset pystyivät nimeämään itselleen tärkeän musiikkikappaleen menneisyydestä. Osa pystyi myös kertomaan kappaleiden herättämistä muistoista ja niihin liittyvistä elämäntilanteista.

### 4. Ryhmäkerta

**Osallistujamäärä:** 2

**Ryhmäkerran tavoitteet:** Nykyhetkeen keskittyminen ja itselle merkityksellisten asioiden löytäminen

**Päätoiminnan tavoitteet:** Nykyhetken merkityksellisten asioiden löytäminen ja näkyväksi tekeminen, oman kehotietoisuuden lisääminen

**Ryhmä:** Itsestä hyvien asioiden miettiminen päätoiminnan (kehopiirros) avulla koettiin positiiviseksi. Myös toiminnan soveltaminen ja porrastaminen tilanteessa, jossa alkuperäinen toiminta koettiin liian haastavana, koettiin hyvänä. Viime kerran värirentoutuksen värien hyödyntäminen oli auttanut myös myöhemmin rentoutumaan. Parannettavia asioita ei noussut esille tästä ryhmäkerrasta. Päätoiminta nostatti

myös ajatuksen, että omia hyviä puolia pitäisi miettiä useammin. Lisäksi erilainen ja vaihteleva toiminta koettiin positiivisena asiana.

**Ohjaajat:** Aloitus oli jo tuttua ja itselle merkityksellisen asian löytäminen kuvakorteista sujui vaivattomasti ja avoimesti. Päätoiminnassa oman kehon ääriviivojen piirtäminen jakoi mielipiteitä, jolloin toimintaa sovellettiin ja porrastettiin kaikille sopivaksi. Toiminnassa onnistuttiin löytämään itsestään nykyhetken positiivisia asioita. Positiivisuudessa pysyminen tuntui välillä kuitenkin haastavalta. Tämä saattoi johtua siitä, että kehon ääriviivat olivat toiminnassa luonnollisessa koossa koko ajan näkyvillä ja ehkä siksi muistutti mahdollisista negatiivisista tuntemuksista omaa kehoa kohtaan. Toiminnassa löydettiin enemmän konkreettisia, esimerkiksi mielekkäisiin toimintoihin kuin omiin ominaisuuksiin tai luonteeseen liittyviä asioita. Narratiivisuuden nykyisyys-teema näkyi koko ryhmäkerran toiminnoissa selvästi.

## 5. Ryhmäkerta

**Osallistujamäärä:** 3, palautteita antamassa 2

**Ryhmäkerran tavoitteet:** Tulevaisuuteen suuntautuminen ja itselle merkityksellisten asioiden löytäminen

**Päätoiminnan tavoitteet:** Positiivinen tulevaisuuteen suuntautuminen, oman tulevaisuuden suunnitteleminen ja itseilmaisun kehittäminen

**Ryhmä:** Päätoiminta (kirje tulevalle minälle) ja mielikuvituksen käyttäminen koettiin positiivisena tällä ryhmäkerralla. Parannettavaa ei löytynyt, mutta ehdotettiin koneella kirjoittamista käsinkirjoituksen sijaan. Unelmoinnin ja tulevaisuuden positiivisen ajattelun koettiin voimavaroja tuovana asiana.

**Ohjaajat:** Itselle merkityksellisten asioiden löytäminen tulevaisuudesta aloituksessa kuvakorttien avulla sujui mukavasti. Päätoiminta kirjeen kirjoittaminen tulevalle minälle jakoi jälleen mielipiteitä. Tulevaisuuden ajattelemisen oli luultavasti osalle liian haasteellista ja ahdistavan tuntuista. Osa ryhmästä kuitenkin löysi hienosti itselleen tulevaisuudesta merkityksellisiä asioita, suunnitelmia ja tavoitteita. Keskusteluiden



aikana pohdimme yhdessä erilaisia keinoja niihin pääsemiseksi. Narratiivisuuden tulevaisuus-teema näkyi toimintojen kautta vahvana.

## 6. Ryhmäkerta

**Osallistujamäärä:** 4

**Ryhmäkerran tavoitteet:** Erilaisiin rentoutustekniikoihin tutustuminen ja ryhmäprosessin päättäminen

**Päätoiminnan tavoitteet:** Rentoutuminen, rauhoittuminen ja pohdintaa siitä, miten harjoituksia voisi hyödyntää omassa elämässä sekä ongelmanratkaisu.

**Ryhmä:** Parhaana pidettiin sitä, että oli erilaisia rentoutusharjoituksia. Näistä kuitenkin eniten pidettiin hengitysharjoituksista. Jännitä-rentouta -harjoitus ja hengityksen pidättäminen koettiin osin huonona. Erilaisten rentoutustekniikoiden kokeilua pidettiin hyödyllisenä ja niitä ajateltiin voivan hyödyntää myös ryhmän ulkopuolella, esimerkiksi mielen ja kehon rauhoittamiseen, paniikkitilanteiden hallintaan, rentoutumiseen päivän toimintojen lomassa ja unen saannin parantamiseen. Positiivista palautetta annettiin ryhmän järjestämisestä ja ryhmän jäsenet kokivat prosessiin osallistumisen hyvänä ja mukavana asiana.

**Ohjaajat:** Aloituksessa kuvakorttien käyttäminen näyttäytyi jo hyvin helppona toimintana ja kaikki pystyivät löytämään korteista jonkin itseä rauhoittavan tai rentouttavan asian. Tällä ryhmäkerralla teemana olivat erilaiset rentoutusharjoitukset, millä vastattiin ryhmäläisiltä saatuihin toiveisiin. Eri harjoitusten aikana ryhmäläiset pystyivät ryhmäprosessin alkuun nähden rentoutumaan hyvin ja keskittymään niihin. Rentoutuminen ja rauhoittuminen harjoitusten aikana ovat parantuneet koko ryhmäprosessin ajan. Ensimmäisellä ja toisella tapaamiskerralla rentoutuminen ja rauhoittuminen osoittautuivat hyvin haastavaksi. Sen jälkeen kehitystä on ollut havaittavissa ja loppurentoutuksesta on pystytty paremmin jopa nauttimaan.

Tavoitepuuhun ei lisätty uusia tavoitteita ryhmäprosessin aikana. Viimeisellä kerralla nostimme tavoitteet tarkemmin esille ja pohdimme, onko tavoitteita saavutettu vai

jäikö jokin vielä kesken. Keskustelimme siitä, että keskeneräisiä tavoitteita voi harjoitella vielä myöhemmin omassa elämässä tai muissa vapaa-ajan ryhmissä. Tavoitteista puhuminen tuntui olevan hivenen haastavaa koko ryhmäprosessin ajan ja näihin keskusteluihin tarvittiin paljon ohjaajien tukea ja keskustelun eteenpäin viemistä. Viimeisellä ryhmäkerralla vaikutti siltä, että kaikkien tavoitteet jäivät vielä jollain tasolla kesken, vaikka edistystä olikin niiden suhteenhavaittavissa ryhmäprosessin aikana. Kaiken kaikkiaan tunnelma viimeisellä ryhmäkerralla oli hyvä ja ryhmäprosessi saatiin onnistuneesti päätökseen.

### **Liite 3. Palautekysymykset**

Ryhmäläisiltä kerätiin palautetta käyttäen seuraavia palautekysymyksiä:

1. Mikä ryhmässä oli tänään parasta? Miksi?
2. Oliko jotain, mistä et pitänyt? Jos oli, mitä olisi voitu tehdä toisin?
3. Voisitko hyödyntää jotain ryhmässä tehtyä toimintoa myös esimerkiksi vapaa-ajallasi? Mitä hyötyä siitä olisi sinulle?
4. Vapaa sana (ideoita, kysymyksiä, palautetta... mitä tahansa?)

## Liite 4. Lupa palautteiden käsittelyyn

Annan luvan käsitellä antamiani vastauksia Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijoiden Sanna Hakalan ja Veera Viidan opinnäytetyössä. Opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa.

-----

Päivämäärä ja paikka	Allekirjoitus
----------------------	---------------

Vastauksesi tullaan käsittelemään täysin anonymisti, jolloin niitä ei voida yhdistää sinuun. Emme käytä nimiä tai muita tunnistettavuustietoja, vaan vastauksia käsitellään ryhmätoiminnan kehittämisen ja toimintojen hyödyllisyyden näkökulmasta.

-----

Sanna Hakala	Veera Viita
--------------	-------------