



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

HANNAKAISA HAUTAMÄKI

# **Toipuminen kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla**

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2023

## TIIVISTELMÄ

Hautamäki, Hannakaisa: Toipuminen kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto. Sosionomi

Joulukuu 2023

Sivumäärä: 42

Opinnäytetyössä tutkittiin toipumista kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla. Toipuminen on prosessi, jonka kuvaamiseen on kehitetty toipumisorientaation viitekehys. Toipumisorientaatiosta on tullut keskeinen viitekehys mielenterveystyössä. Viitekehysten toipujan näkökulman osa-alueita (merkityksellisyys, osallisuus, toivo, voimavarat ja positiivinen mielenterveys) hyödynnettiin tässä tutkimuksessa myös kuvataideterapeuttien tutkimushaastattelussa.

Tutkimusongelmaksi asetettiin kysymys, miten toipuminen tapahtuu kuvataideterapiassa toipumisorientaation viitekehystä hyödyntäen. Kuvataideterapeuttien tutkimushaastattelu laadittiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tutkimushaastattelut litteroitiin ja niiden tulokset analysoitiin fenomenologisen sisällönanalyysin avulla, laadullisen tutkimuksen mukaisesti. Tutkimusaineiston tulkinnassa pohdittiin ja vertailtiin saatua aineistoa suhteessa aiempaan tutkimukseen.

Tutkimuksen myötä todettiin, että toipumisorientaatio on viitekehys, joka on löydettävissä kuvataideterapeuttisesta terapiaprosessista, viitoittaen toipujan matkaa esimerkiksi traumaista kohti uudenlaista minäkuva. Toipuminen on kuitenkin moniulotteinen prosessi, joka on ennen kaikkea henkilökohtainen ja jossa terapeutti on esimerkiksi toivon kannattelija. Sosionomiopinnoissa saatu kuvataideterapeuttinen osaaminen on luonteeltaan ennaltaehkäisevää, ei ainoastaan hoidollista, jolloin toipuminen on mahdollista aloittaa ennen vakavaa psyykkistä sairastumista, ja jolloin prosessiosaamista voidaan toteuttaa hyvinvointia ylläpitävänä toimintana.

Avainsanat: kuvataideterapia, taideterapia, toipuminen, toipumisorientaatio

## Abstract

Hautamäki, Hannakaisa: Recovery with the art therapy method

Bachelor's thesis

Bachelor's degree of social and health care

December 2023

Number of pages: 42

The objective of this thesis was to research how recovery occurs in the use of art therapy method. Recovery is a process where recovery orientation has been developed to understand the different sections of recovery. This thesis focuses on personal area of recovering, such as meaning of life, involvement, hope, resistance, and positive mental health (CHIME model). Concepts were used also in interviewing the art therapists.

Methods for researching the objective was to interview art therapists and analyze their answers within research materials of recovery orientation. Rendition of the interviews was made through phenomenological analyzing and earlier research materials.

The conclusion of the thesis is that recovery orientation is findable from art therapy process in the client's journey. Recovery is a multidimensional process, which is very personal experience, and where the art therapist is also a container of hope. Art therapy studies among social health care studies have prevent from occurring point of view, not only healing after, so that recovery can start before serious mental illness. Art therapy can also be supportive method for wellness in the social work field.

Keywords: Art therapy, recovery, recovery orientation

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET .....	6
2.1 Toipuminen ja toipumisorientaatio .....	6
2.2 Kuvataideterapia .....	9
2.3 Aiempia tutkimuksia.....	10
3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET RATKAISUT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	11
3.1 Laadullinen tutkimus.....	11
3.2 Menetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu .....	12
3.3 Haastattelukysymykset.....	12
3.4 Fenomenologinen lähestyminen sisällönanalyysiin .....	14
4 HAASTATTELUPROSESSI .....	15
4.1 Haastattelun valmistelu .....	15
4.2 Haastatteluaineiston tulosten avaaminen ja tarkastelu.....	17
4.2.1 Haastattelujen teemat ja teemojen käsittely .....	17
4.2.2 Merkityksellisyys .....	19
4.2.3 Osallisuus .....	21
4.2.4 Voimavarat .....	23
4.2.5 Toivo.....	24
4.2.6 Positiivinen mielenterveys .....	25
4.3 Haastatteluaineiston analyysi ja yhteenveto.....	26
4.4 Haastatteluaineiston vuoropuhelu aiemman tutkimuksen kanssa .....	29
5 POHDINTA .....	30
5.1 Tuloksen soveltaminen kuvataideterapeuttista menetelmää käyttävän sosionomin sosiaalipedagogiseen työotteeseen .....	32
5.2 Eettinen pohdinta .....	33
5.3 Oma ammatillinen kehittymiseni prosessin aikana .....	34
6 KEHITTÄMISIDEOITA .....	35
LÄHTEET.....	36
LIITE 1: SAATEKIRJE TERAPEUTEILLE.....	40
LIITE 2: HAASTATTELUKYSYMYKSET .....	41
LIITE 3: ASIAKKAAN TEKSTI.....	42

## 1 JOHDANTO

Arkisessa ajattelussa ja keskustelussa toipuminen on usein sairauteen liittyvää parantumista, jaksamisen kohentumista, elämänuskon ja toiveikkuuden palautumista vaikkapa sydänsurujen jälkeen. Kun toipumisesta puhutaan mielenterveyspalvelujen ja asiakkaan kohtaamisen kontekstissa, on yhteinen viitekehys sen ymmärtämiseksi tarpeen palvelujen ja asiakkaan ja ammattilaisten välillä. Toipumisorientaation viitekehyksessä toipuminen on henkilökohtainen ja ainutlaatuinen asenteiden, arvojen, tunteiden, päämäärien, taitojen ja roolien muutosprosessi (Nordling, 2018). Tässä opinnäytteessä olen halunnut keskittyä toipumisorientaation henkilökohtaisiin merkityksiin ja kuvataideterapian jo itsessään sisällään pitämään, samoihin suuntiin kulkevan ajattelun vuoropuheluun. Tätä olen tehnyt näkyväksi taideterapeuttien tutkimushaastatteluilla ja aineiston sitä vahvistavilla näkemyksillä. Työni loppupuolella pohdin tutkimushaastatteluja ja aineistoa, aiempia tutkimuksia sekä kerron eettisistä periaatteista ja kehittämisideoista.

Opiskelu Satakunnan ammattikorkeakoulussa kuvataideterapeuttisen menetelmän äärellä, sosionomin osaamisen syventämisenä ja ennaltaehkäisevänä työotteena, on itselleni henkilökohtaisesti vahvistanut jo aiemmin hankitun osaamisen, sisäistettyjen terapeuttisten työkalujen sekä taiteellisen prosessin tietoisempaa havaitsemista ja käyttöä. Taiteen tekeminen pitää sisällään lukuisia prosesseja, joiden tiedostaminen on selkeämpää sosiaalialan koulutuksen myötä, ja joissa ammatillinen kehittyminen johtaa yhä syvempiin oivalluksiin ja ihmisten kohtaamisiin, tapahtui se sitten taiteen, sosiaalialan, terapian tai taideterapian kentällä. Kehitysideaksi työni lopussa ehdotan jatkotutkimuksia kuvallisen työskentelyn aikaansaamista muutoksista ja toipumisesta asiakkaan kehossa asiakashaastattelun näkökulmasta.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

Olen tietoisesti rajannut näkökulman nimenomaan toipumiseen tässä opinnäytetyössä. Toipuminen on monitahoinen prosessi, joka on mahdollista nähdä myös ennaltaehkäisevässä työotteessa. Toipumisorientaatio on viitekehyyksenä 1990-luvulta peräisin, ja toipumisen käsitteen ytimessä on nimenomaan henkilökohtainen kehitymis- ja kasvuprosessi (Nordling, 2018). Asetin työhöni tutkimuskysymykseksi, miten toipuminen tapahtuu kuvataideterapian avulla toipumisorientaation viitekehyyksen näkökulmasta. Tutkimuskysymykseen asetettu toipumisorientaation viitekehys loi lähtökohdat haastattelukysymyksille, jotka kuvataideterapeuteille esitin, ja joiden vastauksia myös suhteutin orientaation teemoihin.

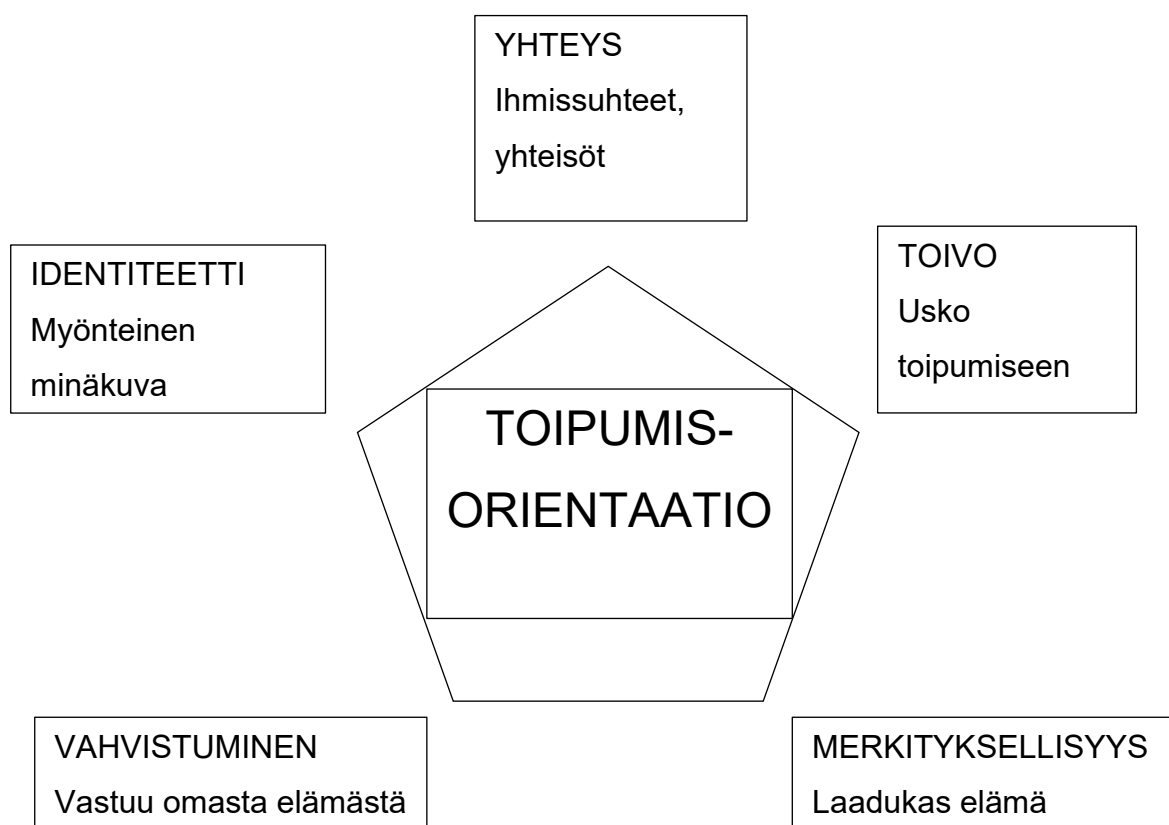
Tietosuojan näkökulmat, sekä aineistonhallinta on huomioitu opinnäytetyössä jo suunnittelusta alkaen yhdessä ohjaajan kanssa. Tutkimusluvut sekä opinnäytetyössä esiin tulevat lainaukset esimerkiksi asiakkaan kokemuksesta kuvataideterapiassa, on hoidettu hyvän tutkimuseettisten periaatteisen ja käytännön toiminnan mukaisesti.

### 2.1 Toipuminen ja toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio on yleinen viitekehys mielenterveyspalveluiden tuottamiseen ja järjestämiseen monissa maissa (Nordling & Rissanen, 2020, s. 3). Toipumisorientaatiossa on kyse monitieteisestä, ajattelun ja toiminnan viitekehyydestä, jota sovelletaan muun muassa mielenterveys- ja päihdepalvelujen sekä kuntoutuksen toiminnassa (Martin, 2021). Toipumisessa korostuvat yksilön elämäkokemukset ja muut kokemukset, joiden avulla hän on selviytynyt psyykkisen sairauden ongelmista. Toipumisorientaatiossa on siis erityisesti läsnä ihmisoikeudellinen näkökulma. (Nordling, 2018). Merkityksellisyydestä, joka liittyy toipumisorientaatioon yhtenä osa-alueena, kirjoittaa myös logoterapian kantaisä, keskitysleiriselviytyjä Viktor Frankl, joka toteaaakin, että kysymystä elämäntarkoituksesta tulee pitää perin inhimillisenä kysymyksenä, ei

koskaan sairaalloisuuden ilmauksena, vaan se on ihmisen todellinen, inhimillisin ilmaus (Frank, 1946, s. 43).

Toipumisorientaatiosta on kehitetty CHIME – malli. CHIME on englanninkielisistä sanoista muodostuva lyhenne, viiden toipumisen osaprosessin jäsennys (connectedness, hope and optimism about the future, identity, meaning in life, and empowerment). Osa-alueet on suomennettu ja kuvattu Raivion toimesta teoksessa Toipuva mieli (ks. kuvio 1). Opinnäytetyössä esitetyt haastattelukysymykset ovat perustuneet näihin osaprosesseihin.



*Kuvio 1. Toipumisorientaation keskeisimmät periaatteet CHIME-mallin mukaan (mukaillen Raivio & Raivio, 2020, s.28)*

Toipumisorientaation henkilökohtaisen kokemuksen näkökulmat ovat kuvataideterapeuteille hyvinkin tuttuja ja tutkittuja osa-alueita taideterapioiden kentällä, vaikka toipumisorientaatio tiedostettuna viitekehyksenä olisi työssä enemmän taka-alalla.

Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielen-terveys. Toipumista voidaan lähestyä kliinisen työn tavoitteiden kautta, palveluiden näkökulmasta ja henkilökohtaisen kokemuksen perusteella. Tärkein näkökulma on henkilökohtaisessa toipumisessa, jolloin toipuminen on yksilöllisesti määrittynyttä ja perusteltua toipujan omista tavoitteista käsin. (Nordling ym., 2020).

Terapeutit työskentelevät asiakkaidensa kanssa ja näkevät pitkissä työskentelysuhteissa asiakkaan voinnin muutoksen, ollen yleensä juuri se taho asiakkailla, joka tarkastelee asiakkaan elämää hänen henkilökohtaista kokemustaan kuunnellen, ammatillisen tiedon siivin. Siten tässä opinnäytetyössä tutkimustuloksien on tarkoitus myös vahvistaa ammatillista identiteettiä heidän osaltansa, jotka kuvataideterapiaa työssään hyödyntävät.

Toipumisorientaation arvomaailmaan voidaan sisällyttää kokemuksellisuus ja subjektiivisuus. Jos henkilön kokemuksia ei oteta huomioon hoito- tai kuntoutumisprosessissa, toipumisorientaation prosessit eivät voi toteutua. Subjektiivisuus liittyy merkitysten rakentumiseen. Vaikka eri ihmisten elämänhistoriaan tai elämäntilanteeseen liittyy samanlaisia tapahtumia ja olosuhteita, jokainen henkilö tekee niistä omia tulkintojaan ja antaa niille omia merkityksiään. (Nordling & Rissanen, 2020, s.12).

Toipumisorientaation viitekehysten ollessa kokonaisvaltainen, yhtä ainoa teoriaa tai ideologiaa ei voida lukea sen taustalle, mutta orientaation taustateorioille on ominaista, että niistä löytyy toipujan hyvinvointiin ja selviytymiseen näkökulmia (Nordling & Rissanen, 2020, s.4). Elämäntarkoitusta ja merkityksellisyttä on analysoitu vuosisatojen ajan erilaisissa filosofisissa suuntauksissa ja uskonnoissa, ja nykyisin siihen liittyy useampia tasoja, joista esimerkiksi vieraantumisen käsite sopii kuvaamaan merkityksellisyys ja osallisuuden taustaprosesseja, ikään kuin vastakohtaksi:

Filosofi Rahel Jaeggin mukaan vieraantuminen merkitsee, että suhde itseeseen, muihin ihmisiin ja sosiaaliseen maailmaan on purkautunut tai vaurioitunut. Ihminen kokee menettäneensä kosketuksen itseensä, haluihinsa ja toimintaansa. Hän ei enää tiedä, mitä tahtoo eikä niin ollen pysty toteuttamaan itseään. (Nordling, 2023. s.147)

Kuvataideterapiassa itsensä toteuttaminen on keskeinen osa taiteen luomisprosessia, ja siten vahvasti toipumisorientaatioon linkittyvää. Kuvataideterapia



ei kuitenkaan välttämättä ole toipumisorientaation mukaista toimintaa, tai sitä voidaan harjoittaa muuallakin, kuin toipumisorientaation periaatteet sisäistäneessä organisaatiossa (Nordling, 2023, s.198).

## 2.2 Kuvataideterapia

Jo Freud aikoinaan havaitsi, että suurin osa hänen potilaidensa viestinnästä tapahtui kuvaamalla visuaalisia mielikuvia (Rubin, 2001, s. 99). Kuvataideterapiassa toipuminen tapahtuu kuvallisen työskentelyn avulla. Taiteilijalle taiteen tekeminen voi olla terapeutistakin, mutta taideterapiassa luovuudelle ei aseteta laadullisia tavoitteita. Taideterapia sopii siis kaikille, taidoista riippumatta. Välineenä voidaan käyttää monia taiteen muotoja, mutta kuvataideterapiassa yleisin työmuoto on maalaaminen, savityöt ja piirtäminen. (Suomen taideterapiayhdistys, 2023).

Kuvataideterapeuttisen menetelmän hyödyntäminen osana terapiaa on taiteellisen tai luovan ilmaisukeinon käyttöä vuorovaikutussuhteessa, jossa kuva, asiakas ja terapeutti muodostavat kolmiosuhteen. Taideterapia pyrkii lisäämään asiakkaan itseymmärrystä luovan ilmaisun avulla. Tavoitteena on edesauttaa asiakkaan persoonallista kehitystä ja luovuutta, sekä antaa keinoja psyykkisistä kriiseistä selviytymiseen. (Hautala, Honkanen, 2012, s. 119).

Itseymmärrys liittyy osallisuuden kokemukseen, sillä tarvitsemme itsetunteista osana vuorovaikutussuhteita. Tutkimushaastatteluissani taideterapeutit kuvasivat asiakkaan osallisuutta esimerkiksi taidevälineillä työskentelyn kautta, merkityksellisyyden löytymistä oman luovuuden oivaltamisena, toivon heräämistä vuorovaikutussuhteessa terapeuttiin ja positiivista mielenterveyttä asiakkaan toimintakyvyn kohentumisena. Hautala (2012, s. 17) siteeraakin Daniel Sternia, joka painottaa terapiassa minuuden kokemuksellisuutta. Minuus ei ole vain ajatteluun ja oppimiseen perustuva konstruktio, vaan sen ydin perustuu toimintakykyihin eri elämänosa-alueilla. Opinnäytteeseeni liittyen juuri toimintakyky on oleellinen osa ihmisen toipumista, sillä suhteutamme toimintakykyyn yleensä kokemuksemme joko hyvästä tai huonosta voinnista. Osallisuus on siis sidoksissa toimintakykyyn.

Kuvallinen työskentely, taideterapiassa syntyvät kuvat ja niiden tutkiminen, tuovat omat erityispiirteensä terapiaprosessiin (Rankanen, 2007, s. 65). Prosessissa toipuminen on keskeistä ja tavoiteltua, vaikka sen määrittely ei välttämättä terapiaprosessin alussa ole asiakkaalle selkeää.

### 2.3 Aiempia tutkimuksia

Toipumisorientaation käyttöönotossa on todettu myös ongelmia, liittyen erityisesti hoidon yhteiskunnallisiin rakenteisiin, esimerkiksi psykiatrisissa sairaaloissa. Usein toipumisorientaatioon liittyvä koulutus on auttanut ongelmien ratkaisussa. (Nordling, 2018). Toisaalta toipumisorientaatio on jo vuonna 1993 kuvattu viitekehikseksi, jonka tulisi ohjata mielenterveyspalvelujen järjestämistä (Martin, 2021). Esimerkiksi terveydenhuollossa tulisikin kriittisesti tarkastella, miten toipumisorientaatio ymmärretään, ja vastaako käytäntö ja alan ammattilaisten lähestymistapa asiakkaan hoitoon ja hänen elämäntilanteeseensa kokonaisvaltaisesti (Kilkku ym, 2022).

Kuvataideterapia sisältää itsessään toipumisorientaation keskeisiä näkökulmia, mutta yhteiskunnassamme taideterapian ammattilaiset joutuvat yhä edelleen perustelemaan kuvataideterapian vaikuttavuutta, varsinkin yhteisöissä, joissa taideterapia on käytännössä vieraampaa tai uutta. Toipumisorientaation ja kuvataideterapeuttisten menetelmän vuoropuhelu on tärkeää, jotta taideterapioiden asemaa yhteiskunnassamme voidaan vahvistaa.

Toipumisorientaatiosta on kirjoitettu tuoreita opinnäytetöitä, joissa käsitellään, mitä toipumisorientaatio tarkoittaa ja miten se liittyy mielenterveyspotilaan hoitotyön, esimerkiksi: Toipumisorientaatio mielenterveyskuntoutumisessa (Visti, opinnäytetyö 2023). Toipumisorientaation näkökulman painottaessa nimenomaan toipujan henkilökohtaista kokemusta toipumisestaan (Nordling & Rissanen, 2020), on sen oikea ymmärrys ammattilaisten kesken tärkeää.

Omassa opinnäytteessäni keskityin kuvataideterapeuttien haastatteluihin, heidän kokemuksiinsa kuvataideterapiatyössä, mutta asiakkaiden omia kokemuksia toipumisestaan kuvataideterapeuttisten menetelmien äärellä on tutkittu myös. Muutamia mainitakseni: Kuvataideterapeuttinen menetelmä aikuispsykiatrian asiakkaiden kuntoutumisen tukena (Kuusisto, 2018). Kuvasta voimaa – seksuaalisen väkivallan vaikutusten ja merkitysten käsitteleminen kuvataideterapeuttisin menetelmin vertaisryhmässä (Talvitie, 2015). Osansa toipumisesta kuvataideterapian avulla kuvaa myös pro gradu - tutkielma: Kuolemansurun käsittely ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa (Paananen, 2021). Suru ja sureminen ovat osa toipumista, ja Paanasen tutkielma antaa näkökulmia surun käsittelemiseen kuvallisessa terapiassa, tosin erityisesti ratkaisukeskeisen kuvataideterapian näkökulmasta. Omissa haastatteluissani ratkaisukeskeisyys ei ollut keskeistä.

### 3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET RATKAISUT JA TUTKIMUSKYSYMYS

Opinnäytetyöni tutkimusongelmaksi asetin kysymyksen, miten toipuminen tapahtuu kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla. Lähestyin tutkimusongelmaa laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti, rakentaen tutkimushaastattelun kysymykset toipumisorientaation viitekehykseen nojautuen.

#### 3.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni kuuluu laadulliseen tutkimuskulttuuriin, jonka aineistokeruun menetelmänä käytin haastattelua. Laadullisen tutkimuksen aineistoja ei pyritä irrottamaan asiayhteydestään, vaan niitä tulkitaan osana kontekstia (Juhila, n.d.). Laadullista tutkimusta voidaan luonnehtia prosessiksi. Kun laadullisessa tutkimuksessa aineistonkeruun väline on tutkija itse, voi aineistoon liittyvien näkökulmien ja tulkintojen katsoa kehittyvän tutkijan tietoisuudessa vähitellen,

tutkimusprosessin edetessä. (Kiviniemi, 2018, s. 62). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään ihmisten toiminnassa läsnä oleviin merkityksiin tai heidän sisäisille kokemuksilleen antamiinsa merkityksiin (Juhila, n.d). Laadullisessa tutkimuksessa on tavallista, että aloittelevan tutkijan kiinnostus kohdistuu hajanaisesti useampaan aineistosta löytyvään asiaan (Kiviniemi, s. 63), joten olen pyrkinyt keskittymään aineiston analyysissä nimenomaan toipumisorientaatiosta nouseviin teemoihin.

### 3.2 Menetelmänä puolistrukturoitu teemahaastattelu

Haastattelin kolmea taideterapeuttia tutkimuksessani. Haastattelumenetelmänä oli puolistrukturoitu tutkimushaastattelu, toisin sanoen teemahaastattelu, jolle on ominaista, että jokin näkökulma on lyöty lukkoon, ja haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 47). Kysymykseni olivat kaikille haastateltaville samat, mutta etenin haastattelussa keskustelunomaisesti, antaen haastateltavalle tilaa pohtia vastauksiaan sekä palata aiempaan sanomaansa, täydentääkseen vastauksiaan.

Ideana tutkimushaastattelussa on luonnollisesti tavoittaa sellaiset henkilöt, joilla on haluttua tietoa ja kokemusta. Tärkeimmät kriteerit haastateltavien valinnalle määrittivät tutkimustehtävän mukaan. (Eskola ym. 2018, s. 26). Terapiasuhteessa vaikuttava allianssi, siis suhde asiakkaan ja terapeutin välillä, on molemminpuolinen kokemus, johon terapian vaikuttavuus tutkimuksissa eniten perustuu, viitekehuksesta riippumatta (Pyökäri, 2017, s. 927). Kysyessäni nimenomaan toipumisorientaatiosta kuvataideterapiassa, alansa ammattilaiset olivat siihen parhaat vastaajat.

### 3.3 Haastattelukysymykset

Haastattelukysymykset löytyvät liitteistä (ks. Liite 2). Perusteita ja lähtökohtia valitsemilleni kysymyksille on useita. Jokainen haastattelu alkoi kysymyksellä taideterapeutin koulutustaustasta. Tämä itsessään loi haastattelujen alkuun keskenään yhteneväisen rungon ja alkoi kuljettaa keskustelua asiantuntijan

roolista kohti asiakasta ja kuvataideterapiassa tapahtuneita ilmiöitä. Lisäksi nämä kysymykset loivat tutkimukseeni asetelmaa, jossa vastaajina ei ole ketä tahansa, vaan pitkälle koulutautuneita ammattilaisia, joilla oli näkemystä ja kokemusta kuvata asiakkaan toipumista. Haastateltavien terapeuttien ollessa entuudestaan vieraita, halusin myös ymmärtää kuinka usein tai säännöllisesti he työtään tekevät. Suomessa työskentelee kuvataideterapeuttista menetelmää hyödyntäviä terapeutteja, joilla kuvataideterapiatyöskentely on ainoastaan yksi työmenetelmä muiden joukossa.

Asiakkaiden oirekysymyksellä halusin selvittää, millaisia asiakkaita terapeuteilla on ollut ja onko esimerkiksi asiakasryhmiä, jotka he ovat kokeneet taideterapiassa ryhmäksi, joille terapiamuoto ei sopisi. Oletin ettei niin ole, mutta kysymys toimisi mielestäni myös avaavana kysymyksenä siirtäessä keskustelua kohti asiakkaita ja heidän kokemuksiaan, kuten tapahtuikin.

Kysyin myös kuvataideterapian prosessista, millainen kaari siitä mahdollisesti muodostuu yleisesti, jos niin voidaan ajatella. Asiakkaan terapiaprosessikuvaukset voivat olla keinoja kuvaamaan toipumista, ilman että keskityimme varsinaiseen termiin. Nämä kuvaukset antoivatkin sisällöllisesti eniten tutkimusaineistoon, jota avaan tuonnempana.

Osallisuuden ja toipumisen näkymiseen liittyvillä kysymyksillä halusin selvittää omaa oletustani, kuinka nämä asiat limittyisivät vai limittyvätkö ne terapiatilanteissa toisiinsa. Osallisuus on yksi keskeinen osa-alue toipumisorientaatiossa, mutta myös sosiaalialan työkentällä. Syrjäytymisen ehkäisemisen keinot löytyvät nimenomaan osallisuuden vahvistamisessa, joten kysymys on relevantti sosiaalialan työn näkökulmasta, sosionomin ehkäisevään työotteeseen liittyen.

Kysyin myös, onko toipumisvaiheita eroteltavissa, sillä toipumisorientaation ollessa mahdollisesti tuttu haastattelemilleni terapeuteille, oli mielestäni tärkeää sitoa sitä kuvalliseen työskentelyyn, joka on kuvataideterapiassa keskeinen osa-alue ja johon tutkimustani kohdensin.

Terapeuttinen yhteistyösuhde (eli terapeuttinen allianssi) on keskeinen toipumista edesauttava tekijä (Pyökäri, s. 927). Otaksuin, että katkokset yhteistyösuhteessa voivat vaikuttaa osallisuuden kokemukseen ja siten muihinkin toipumisen osa-alueisiin, joten halusin kysyä tämän ilmenemisestä ja mahdollisesta korjaamisesta, tai tukemisesta terapeutin työssä. Yhteistyösuhteen arviointi on merkityksellistä myös sosiaalialan työssä, jossa asiakkaita kohdataan paljon ja useissa erilaisissa ympäristöissä, kuvataideterapeuttista menetelmää hyödyntäessä, tai ilman sitä.

Päätösosuuksien kysymysten merkitys oli lähinnä antaa haastateltavalle mahdollisuus pohtia kuvallista työskentelyä laajemmin tai palata johonkin aiempaan, jos hän koki sen tarpeelliseksi.

### 3.4 Fenomenologinen lähestyminen sisällönanalyysiin

Haastattelujen aineiston sisällönanalyysissä olen pyrkinyt nostamaan esiin oleellisen asettamani tutkimuskysymyksen kannalta. Tätä osuutta olen lähestynyt fenomenologisesti, luottaen myös intuition apuun merkitysten näkemisessä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 85). Tutkimushaastatteluissani liikutaan myös herkällä alueella, sen käsitellessä asiakkaan ja terapeutin välistä vuorovaikutussuhdetta.

Fenomenologisessa tutkimuksessa keskeistä on ilmiöiden tarkasteleminen, siis miten jokin ilmenee suhteiden välisenä kokemuksena. Jokaisella ihmisellä on hänen oma kokemusmaailmansa, kehykset tai perspektiivi, josta käsin hän maailmansa kokee ja elää. Siihen vaikuttaa koko hänen elämänsähistoriansa. (Laine, 2018, s. 26). Tarkasteltaessa taideterapeuttien työskentelyä, fenomenologinen tapa hahmottaa taideterapian maailmaa tarjoaa ymmärrystä, vaikka samaan aikaan fenomenologinen tutkimus pyrkii aluksi asettamaan sivuun teoreettiset viitekehykset, hyödyntäen niitä vasta lopputuloksen analysoimisessa (Laine, s.32). Toipumisorientaation siivittämät haastattelukysymykset olivat läsnä alkutilanteessa, johdattaen katsomaan haastatteluja sen läpi, mi-

ten toipuminen näyttäytyy kuvataideterapeuttisessa työskentelyssä orientaation osa-alueilla. Fenomenologinen näkökulma antaa sävyn tutkimukseni tarkastelulle, sillä kyseessä on taideterapeuttien kokemusten tarkastelu, eli ilmiön havainnointi.

## 4 HAASTATTELUPROSESSI

Haastattelut toteutettiin elo-syyskuussa 2023. Yksi haastatteluista toteutui etäyhteyden avulla, ja se mahdollisti jälkepäin myös haastattelun videoinnin katselun. Tutkimushaastattelu on yleensä tapana nauhoittaa ja se antaa mahdollisuuden palata tilanteeseen myös myöhemmin (Ruusuvuori & Tiittula, 2005, s. 14). Kaksi haastattelua pidettiin kasvotusten, nauhurin tallentaessa ainoastaan äänitteen. Haastattelututkimukseen liittyy monia eettisiä ulottuvuuksia mm. tietojen luottamuksellinen käsittely ja haastateltavien anonymiteetti (Ruusuvuori & Tiittula, s. 17). Ennen litterointia haastattelut ovat anonymisoidut siinä määrin, kuin se oli mahdollista ja tekstin kirjoitusvaiheessa on anonymisoitu loput tunnistetiedot. Esimerkiksi nimiä ei mainita, vaan haastateltavat on jaoteltu koodein ensimmäinen haastateltava H1, toinen haastateltava H2, ja kolmas haastateltava H3. Työssä esiin tuleva asiakkaan kommentti on yksilöity koodiksi A1. Haastattelut litteroitiin, ja varsinainen sisällön analyysi on tapahtunut haastattelutekstien ääreltä, laadullisen tutkimuksen mukaisesti (Vilkkä, 2021, s. 120).

### 4.1 Haastattelun valmistelu

Haastatteleman kuvataideterapeutit saivat kysymykset etukäteen ennen haastattelua ja he saavat myös kommentoida opinnäytetyötä ennen sen varsinaista julkaisua. Haastatteluun valitsin kysymykset toipumisorientaation viitekehysten siivittämin ajatuksin, kohdentaen kysymykset terapeuttien asiantuntijuuteen asiakastyössä. Pidin myös tärkeänä terapeuttien taustakoulutuk-

sesta kyselemisen ja sen esiintuomisen, vahvistaen näin taideterapian asemaa suomalaisessa yhteiskunnassa. Kuvataideterapeutit ovat usein opiskelleet useampia tutkintoja, heillä on laaja käsitys ja osaaminen taiteesta, sekä osaamista mielenterveyden hoitamisesta. Taideterapia ei siis ole vain mukavaa puuhastelua välineiden parissa, kuten kuulee joskus vähäteltävän, vaan todellista, tutkimukseen ja ammattilaisten koulutukseen perustuvaa työtä. Haastatteluihini linkittyy kansainvälinen näkökulma, sillä jokainen haastateltu terapeutti oli hankkinut taide- tai taideterapiakoulutusta myös muualta kuin Suomesta, lisäksi yksi työskentelee ulkomailla taideterapian kentällä. Kahdella haastatelluista oli myös psykoterapeutin pätevyys, mutta olen halunnut tietoisesti korostaa kuvataideterapiaosaamista tutkimuksessani, sillä mielestäni on tärkeää, että muitakin terapiamuotoja arvostetaan, psykoterapioiden rinnalla.

Haastattelukutsut suostumuksineen allekirjoitettaviksi (ks. liite 1) lähetin terapeuteille kesän 2023 aikana. Haastattelukysymykset (ks. Liite 2) terapeutit saivat tiedokseen noin viikkoa ennen haastattelua, yhtä lukuun ottamatta aikataulupaineen vuoksi. Haastattelutilanteisiin varattiin aikaa reilu tunti. Yksi kasvotusten toteutunut haastattelu tehtiin englannin kielellä, jonka olen riittävän hyvään englannin kielen taitoon perustuen kääntänyt itse litteroinnista suomeksi.

Useampi korkeakoulututkinto oli haastatelluille terapeuteille yhteistä, lisäksi jokaisella oli työstään vähintään 20 vuoden kokemus, ja jokainen piti tärkeänä nimenomaan asiakastyötä, vaikka olisi työskennellyt myös taiteilijana, opettajana tai tutkijana terapiatyön lisäksi. Haastattelut alkoivat kysymyksellä taideterapeutin koulutustaustasta, jolloin haastattelujen alkuun syntyi keskenään yhteneväinen runko ja se alkoi kuljettaa keskustelua asiantuntijan roolista ja näkemyksestä käsin kohti asiakasta ja kuvataideterapiassa tapahtuneita ilmiöitä.



## 4.2 Haastatteluaineiston tulosten avaaminen ja tarkastelu

Laadullisessa tutkimuksessa on mahdollista yhdistää empiiristä tietoa ja teoriaa, ja sitten käydä vuoropuhelua näiden välillä, pitämättä liikaa kiinni empiirisestä aineistosta. Olen tutustunut aluksi teoriaan Eskolan mukaan (2018, s.272), tässä tapauksessa toipumisorientaatioon ja tutkimusmenetelmiin, joka on ohjannut aineistonhankintaani. Sen myötä olen tutustunut aktiivisesti aineistoni sisältöön, käyttäen hyväksi toipumisorientaation viitekehystä, kuitenkin ylitulkitsematta kerättyä aineistoa teorian valossa.

Analyysivaiheessa analyysin tehtävä on tiivistää, järjestää ja jäsentää aineisto niin, ettei mitään olennaista ohiteta, vaan aineiston informaatioarvo kasvaa. Tyypillisesti tähän tavoitteeseen pääsee esimerkiksi tematisoinnin avulla. Teemoittelussa aineisto ryhmitellään teemoittain ja esiin nostetaan tutkimusongelmaa valaisevia, mielenkiintoisia sitaatteja, tulkittavaksi. (Eskola, s. 189–190).

### 4.2.1 Haastattelujen teemat ja teemojen käsittely

Kuvaan seuraavassa taulukossa haastatteluissa toistuneet teemat, jotka ovat toipumisorientaation mukaisia. Teemat ovat CHIME- mallin mukaisia osa-alueita, joita Nordling & Rissanen (2018, s. 4) ovat kuvanneet myös käsitteinä osallisuus, merkityksellisyys, toivo, voimavarat ja positiivinen mielenterveys. Valitsin teemat tutkiakseni, miten ne löytyvät kuvataideterapiasta, sekä vahvistaakseni toipumisorientaation ja kuvataideterapian välistä suhdetta.

Toipumisen ollessa yksilöllinen prosessi, on tärkeää nähdä toipujan prosessi näissä teemoissa. Lisäksi teemoihin keskittyminen rajaa tutkimusaineiston keskeisesti. Teemat on asetettu vasempaan sarakkeeseen (ks. Taulukko 1), oikealla lyhyesti selittäen, miten ne ilmenivät terapeuttien vastauksessa. Taulukon jälkeen käsittelen teemoja tarkemmin, siteeraten terapeuttien kommentteja ja liitän aineistoja tulkintojeni tueksi, havainnollistamaan sitaattien merkityksiä kullekin teemalle.

Taulukko 1. Teemat

<b>Merkityksellisyys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Masentuneella usein kateissa, mutta saattaa alkaa pikkuhiljaa löytymään</li> <li>- "Avautuminen" maailmalle, empatian lisääntymisen kuvataideterapian myötä</li> <li>- Näkyväksi tuleminen</li> </ul>
<b>Osallisuus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Konkreettisesti tehdään jotain, josta jää dokumentti</li> <li>- Ei valmiita aiheita vaan oma lähtökohta</li> <li>- Ilmaisun tarve ja tahto, jota saa toteuttaa</li> <li>- Myös osallisuutta häiritsevät tekijät käänteisesti kuvaamassa osallisuuden toteutumista</li> </ul>
<b>Voimavarat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Herää kiinnostus kokeilla uusia värejä tai materiaaleja</li> <li>- Oman luovuuden löytäminen</li> <li>- Itsetuntemuksen lisääntyminen</li> <li>- Oivallukset prosessissa muuttavat päämääriä</li> </ul>
<b>Toivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terapeutti kannattelee toivoa</li> <li>- Usein läsnä jo alussa, kun asiakas aloittaa terapian</li> <li>- Omien taidetöiden katsominen</li> </ul>
<b>Positiivinen mielenterveys</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Työkykyisyys ei voi olla ainoa tavoite. Esimerkiksi vanhemmuuden tukeminen vaikuttaa yhteiskuntaan.</li> <li>- Itsen toteuttaminen</li> <li>- Kuvataideterapiaprosessin jälkeinen uudelleensuuntautuminen esimerkiksi muuhun toimintaan</li> </ul>

Haastatteluaineistosta nousevat teemat heijastuvat osin tutkimusaineistoon, jotka tukevat teemojen taustoja ja merkityksiä. Olen lähestynyt haastatteluista nousevia ilmiöitä fenomenologisesti, luottaen myös intuition apuun merkitysten näkemisessä asiayhteyksien välillä (Tuomi & Sarajarvi, s. 85). Teemat kaipaavat rinnalleen erilaisia kuvauksia, joissa tutkimusaineisto yhdessä haastatteluaineistosta nousevien merkitysten kanssa keskustelelee. Teemojen sisältö avautuu siis myös teemaa kuvailemalla.

#### 4.2.2 Merkityksellisyys

Merkityksellisyyden kokemus on aina henkilökohtaista. Terapeuttien vastauksissa merkityksellisyys limittyi asiakkaiden prosessien kuvauksiin. Esa Nordling (2023, s.145) siteeraa suomalaista filosofia, Frank Martelaa: ”Elämän merkitys on tehdä itselleen merkityksellisiä asioita siten, että tekee itsestään merkityksellisen muille ihmisille.” Ja jatkaa todeten, että olemme merkityksellisiä muille ihmisille, joiden elämään meillä on myönteinen vaikutus, ja tämän myönteisen vaikutuksen ansiosta omakin elämämme täyttyy merkityksellisyydestä. Ihmisyydelle keskeinen ulottuvuus on itsensä toteuttaminen (Nordling, s.145). Itsensä toteuttaminen voi olla kokemus, jossa oma itse tulee itselle näkyväksi. Ihmissuhteisiimme liittyy vuorovaikutusta, jossa peilaamme toisiimme. Haastateltu kuvataideterapeutti siteerasi asiakkaan kirjoittamaa kuvausta omasta taideterapiaprosessistaan. Tuossa kuvauksessa asiakkaan tekemä kuva toimi myös oman itsen peilinä, jossa oma minä tuli näkyväksi tekijälle itselleen. Merkityksellisyyden kokemus syntyi siis nähdyksi tulemisesta, joka tapahtui ilmaisun ollessa vapaata ja omaehtoista. Tekstin lainaukseen on pyydetty lupa ja se löytyy kokonaisuutena opinnäytetyön lopusta (ks. Liite 3).

”Minulla oli nyt lupa tehdä juuri sitä mitä itse haluan. Sain itse päättää. Minä, joka olen kokenut, että minulla ei ole mitään päätäntävaltaa itseni ja asioideni suhteen. Valta oli minulla. Minä luon, minä puran itseäni paperille, minä teen itseni itselleni näkyväksi. Minä olen olemassa itelleni.”  
(A1)

Haastatteluissa tuli esiin kuvallisen työskentelyn muutokset asiakkaan oireiden helpottuessa ja merkityksellisyys näyttäytyi myös asiakkaiden maailman laajentumisena, empatiakyvyn lisääntymisenä, jolloin kuvat, joita asiakas teki, alkoivat muuttua sisäisen maailman kuvauksesta ulkoisen maailman kuvauksiksi:

”Ja myöskin ne kuvat voi muuttuu niinku semmosist ikään, ku sisäsen maailman kuvista, semmosiks enemmän niinku yhteisöä tai koko elämää tai maailmaan kuvaaviksi, tai jotenki niinku laajemmiksi.”(H1)

Terapiaprosessin alkaessa merkityksellisyyden tunne voi olla monissa sairauksissa kadoksissa, esimerkiksi masentuneella. Myös syrjäytyminen kokemuksena ilmenee toivottomuutena, kiinnostuksen menettämisenä arkisiin asioihin, itsetunnon heikkenemisenä ja henkisenä pahoinvointina. Syrjäytymisen

sukulaiskäsite on sosiaalinen vieraantuminen, joka kuvaa tarkemmin sitä, miten yksilö vähitellen ajautuu henkisesti yhteisönsä ulkopuolelle. (Nordling, 2023, s.147). Syrjäytyminen on vastakkaista osallisuuden kokemukselle, sillä osallisuus syntyy yhteydestä toisiin ihmisiin. Usein merkityksellisyyden kokemus on kateissa, jos yhteyttä toisiin ihmisiin ei ole tai se syystä tai toisesta on vaikeaa. Taideterapiassa esimerkiksi masentuneen tekemät kuvat saattavat toistua samanlaisina, ja ottaa aikansa ennen kuin muutokset alkavat näkyä. Muutokset kuitenkin johdattavat pikkuhiljaa oman elämän merkityksellisyyden näkemiseen ja kokemiseen, kun kuvallinen työskentely saa jatkua riittävän pitkään:

”... Voi niinku men pitkii aikoi niin että asiakas maalaa niinku aina yhtä synkän kuvan... kuva-aiheet vaan toistuu... ja vaik ne olis erilaisii ne kuvat niin se tunnelma niis on aina samanlainen... mut sitten tulee se vaihe, jollon pikkuhiljaa toimintakyky paranee, ja itsetunto vahvistuu. Ja yhtäkkiä jokin asia alkaakin kiinnostaa ja, tulee...semmosii pieniä mielekkyyden hetkii ja merkityksellisyyden hetkii elämään. Ja on niinku mahdotont sanoa, et kuinka pitkään nää eri vaiheet kestää.” (H1)

Taideterapiassa intuitio voi olla johdattamassa merkitysten löytämiseen. Taide selventää, järjestää ja kirkastaa intuitiota, ja siksi taiteella on voima paljastaa ja inspiroida syvää älyllistä tyydytystä, vaikkei tavoitteena olisi houkutellessa esiin tietoista älyllistä järkeilyä (Leijala-Marttila, 2011, s.16). Oivallusten tekeminen oli keskeistä taideterapiassa tapahtuvan prosessin kuvauksissa, nimenomaan niin että asiakas katsoi tekemäänsä kuvaa ja oivalsi näkemäänsä. Kuvat olivat konkreettinen väline, jonka myötä omia tunteitaan ja ajatuksiaan oli mahdollista pohtia, ja niihin saattoi palata myös jälkeenpäin. Oivallukset viitoittavat toipumisen matkaa ja antavat merkityksellisten kokemusten myötä myös toivoa. Merkityksellisyys luo toivoa asiakkaan prosessissa ja linkittyy näin toipumisorientaation teemoissa kokonaisuudeksi:

”kuvan kautta ihmiset niinku oivaltaa... kuvan kautta tulee tiedostamattomia asioita tietoisuuteen... toivoo ja merkityksellisyyttä... yhtäkkiä tulee tietosiks ku ne kattoo niit kuvia.” (H1)

### 4.2.3 Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa toimimisorientaatioissa prosessia, joka tarjoaa hoidossa oleville henkilöille mahdollisuuksia osallistua hoitonsa ja toimimisensa suunnitteluun ja niitä koskeviin päätöksiin täysivaltaisesti. (Nordling & Rissanen, 2020). Osallisuuden kokemus tarkoittaa ennen muuta yhteyden luomista muihin ihmisiin ja toimintoihin, sekä kokemuksen merkityksellisyyttä kaikille osapuolille vuorovaikutuksessa (Raivio & Raivio, 2020, s.39). Taidevälineiden käyttäminen ja taideterapian luonteen ymmärrys on tärkeä osallisuuteen johdattava tekijä. Kuvataideterapiassa tutustutaan aluksi välineisiin, joita voi käyttää. Toiminnan ja käytäntöjen selittäminen rakentaa yhteyttä terapeutin ja asiakkaan välille, sekä auttaa terapeuttia toimimaan asiakkaan parhaaksi. Toisaalta taidetyöskentelyyn voi liittyä ilmaisun pelkoa tai vaikeutta, jolloin taideterapeutin työskentely yhdessä asiakkaan kanssa kuvaa tai kuvia tehden, myös aiheita ehdottaen, tukee ja helpottaa kuvallisen ilmaisun aloittamista. Ilmaisun päästessä vauhtiin, asiakkaan osallisuuden kokemus vahvistuu, eikä työskentelylle tarvitse antaa valmiita aiheita:

”Aina aluksi, tutustutaan välineisiin. Ihan niinku, käydään ne semmoset perus-, perussäännöt tavallaan niinku läpi että, et he tietää et tää on tila, joka on nyt ihan vaan heitä varten ja heidän työt on täällä turvassa. Niitä ei kukaan pääse kattomaan. Ja sitte... he saa käyttää mikä millonkin tuntuu et he halua sen valita. Joskus on ollu joku, jotenkin lukossa et ei saa ees pensseliä käteen niin, sitte pittää jottain keksiä. Tehään usein yhdessä jotain...Ja sitte ku se ilmasu lähtee siit, tulemaan tutummaksi ja ja ihminen rohkastuu ja näin, ni sitte mä en anna aiheita.” (H3)

Haastatellut taideterapeutit kuvasivat myös, miten taideterapiaan tullessaan asiakkaat ovat yleensä tietoisia siitä, että taidetta tehdään terapiaprosessissa. Haasteet suhteessa taiteen tekemiseen nähtiinkin yleensä oleellisena terapiasuhteen luottamuksen rakentamisen kannalta. On tosiasia, että nimenomaan suhde terapeutin ja asiakkaan välillä on molemmin puolinen kokemus ja keskeinen terapian onnistumiseen vaikuttava tekijä. Taideterapiaprosessin edetessä, asiakas voi myös oivaltaa syvällisempiä syitä taiteen tekemisen vaikeuksille, jotka voivat parhaimmillaan avata terapiaprosessin syvyyksiä useammassa suhteessa. Hankalat suhteet vanhempiin voivat vaikuttaa käsityksiin

omasta luovuudesta ja mahdollisesti kapeuttaa omaa ilmaisua hyvinkin voimakkaasti, sekä toisaalta hankaluudet osallistua luovaan prosessiin voivatkin liittyä hankaluuksiin lähisuhteissa:

”...mulla oli yksi asiakas, itsekin terapeutti, ja hän ei halunnut tehdä taidetta. Enkä ymmärtänyt miksi hän sitten tuli asiakkaakseni. Ja vasta pikkuhiljaa, ehkä vuoden kuluessa, aloimme ymmärtää, miksi se oli niin vaikeaa. Sillä hänen äitisuhteensa oli hyvin hankala. Hänen äitinsä oli taiteilija, valtavan luova persoona, ja asiakkaani koki aina, ettei hän osaa, hän ei ole tarpeeksi hyvä. Joten prosessi alkoi paljastamaan sekä vaikeaa suhdetta äitiin, mutta myös koko asiakkaan suhdetta taiteeseen...” (H2)

Haastatteluaineistosta kävi ilmi myös, että kuva tekeminen taideterapiassa voi johtaa oivallukseen suhteessa valtaan omassa elämässä. Valta on osa osallisuuden teemaa, ja kun asiakas suhteessa omaan itseensä tulee itselleen näkyväksi ja oivaltaa oman valtansa suhteessa omaan elämäänsä, on kuvallinen työskentely myös edennyt kohti tärkeää päämäärää, voimaantumista. Usein menneisyyden kokemukset ovat rankkoja ja niistä irti pääseminen, oman voimansa löytäminen, on myös esimerkki toipumisorientaatiosta, jossa voimaantuminen on liitoksissa osallisuuteen, ja vaikuttaa monisuuntaisesti. Tällaista prosessia haastateltu kuvasi asiakkaan kirjoittaman palautteen kautta, pohdiskellen:

”...hän on sen kuvan kautta löytänyt sen osallisuuden... et vaikka hänt on kaltoinkohdeltu...eikä hänel oo ollu mitään valtaa omaan itseensä, kehoonsa eikä mieleensä ni, ni sit sitä kautta... hän on saanu sen omiin käsiinsä.” (H1)

Haastateltavien mukaan taideterapiassa on mahdollista, että osallisuus ei toteudu toivottavalla tavalla, jos asiakas esimerkiksi on kuvallisesti hyvin lahjakas taiteentekijä. Tuolloin toisen tyyppinen terapiamuoto saattaa sopia paremmin. Kuvataideterapiassa kuvat ovat terapeutin työskentelyn väline ja niiden taiteelliseen ilmaukseen ei laiteta samankaltaista painotusta, kuin esimerkiksi taiteen tekemisen koulutuksessa laitetaan. Samalla se tarkoittaa tietysti yhteistyösuhteessa terapeutin arvostusta kuvallista työtä kohtaan, mutta terapiassa oleellisen, eli ilmaisun, painottamista. Eräässä vastauksessa taideterapeutti palautti lahjakasta mutta etäistä asiakasta kuvallisen työn tarkastelussa kohtiin, jotka olivat enemmän ilmaisusta syntyneitä, kuin vaikuttavaa ja taido-

kasta kuvan tekoa. Kuvan arvoa taitavana kuvana ei siis ohitettu, mutta painopiste kohdennettiin terapian kannalta oleelliseen, ilmaisuun ja sen tarkasteluun, jolloin kuva ei etäännyttä asiakkaan kokemuksesta, vaan vie sitä kohti ja tuo asiakkaan osallisuuden äärelle:

”Aina jos työskentely on enemmän keinotekoisista, jotenkin todella lahjakkasta, mutta ei tunteeseen perustuvaa, eikä tapahdu niinkään suhteessa terapeuttiin, niin palaan materiaaleihin, niiden tekstuuriin. Siis en niinkään kuvaan, vaan taiteen kieleen, liikkeeseen. Saattaisin katsoa kuvaa, joka on tosi taidokas ihmiskuva, mutta nähdessäni kuvassa myös jotain tekstuuria, aistittavaa, koettavaa, kuten fenomenologisesti ajatellaan, ja katsoisin sen läpi, kysyen siitä asiakkaalta, niin se usein auttaa etäisyyteen.” (H2)

#### 4.2.4 Voimavarat

Haastateltavat kuvailevat myös, miten taiteen tekeminen voi paljastaa voimavaroja tai niiden käyttämättömyyttä. Joskus terapiassa syntyneet kuvat pitävät sisällään toipumiseen liittyviä avaimia, mutta ne havaitaan vasta jälkeen päin, kuvia katseltaessa. Esimerkiksi traumaattisilla kokemuksilla ja kiintymyssuhdeongelmilla voi olla dramaattinen vaikutus asiakkaiden kykyyn havaita ja arvostaa omia vahvuuksiaan. Hyvin monet, jotka ovat menneisyydessään kohdanneet traumaattisia kokemuksia, ovat niiden myötä herkistyneet omille puutteilleen ja virheilleen eivätkä he huomaa myönteisiä ominaisuuksiaan välttämättä lainkaan (Ogden & Fisher, 2016, s.176). Taideterapiassa tarjolla olevien välineiden määrä voi olla runsas, ja jo niiden käyttö ja valitseminen kertoo jostain voimavaroista tai vahvuuksista, joita asiakas hyödyntää. Taideterapia voi myös laajentaa ja parantaa elämässä koettuja voimavaroja, resilienssikykyä. Resilienssi on psyykkistä selviytymiskykyä, joustavuutta ja uudelleen orientoitumista. Se vaihtelee eri elämäntilanteissa (Suomen mielenterveys ry). Terapeutti kuvasi taideterapiaprosessia muutoksena:

”Mielestäni taide paljastaa paljon henkilön vahvuuksista, luovuudesta, kyvystä muutokseen, koska taiteessa voi luoda jotain, ja sitten muuttaa sitä, ja sitten tehdä sen vielä uudelleen, ja taas muuttaa sitä... Joten aina on kyse transformatiivisesta prosessista... Mikä ehkä vahvistaa resilienssiä sitten.” (H2)

Haastateltujen mukaan taideterapiaprosessin alussa asiakas saattaa tulla jonkinlaisen tavoitteen, tai ongelmien kanssa, joihin hän hakee muutosta, mutta

terapiaprosessin myötä avautuukin näköaloja, joista hän ei ollut aiemmin tietoinen. Nämä oivallukset tukevat voimavaroja ja jaksamista elämässä. Jos itsetuhoinen, syömishäiriöihin liittyvä tai muu vastaava käyttäytyminen nähdäänkin selviytymiskeinona, jonka avulla asiakas pyrkii säätelemään vireystilaansa ja selviytymään vaikeista kokemuksistaan, asiakkaan on itsekkin helpompi olla leimaamatta näitä käyttäytymistapoja ja oireita sairaksi ja häpeälliseksi... Näkökulman muuttaminen auttaa vaihtamaan käytösmalleja adaptiivisempiin toimintatapoihin (Ogden & Fisher, s.176). Taideterapeutti sanoitti haastattelussa myös asiakkaan todellisuuskäsityksen muuttumista sen myötä, kun ongelmien, oireiden ja traumaattisten kokemusten välinen yhteys nykyhetkeen kirkastui. Tämä oivallus johti terapian tavoitteiden muuttamiseen tai uudelleen määrittelyyn:

”Usein asiakas ei tiedä mitä hän hakee terapialta. Hän saattaa kokea, ettei voi hyvin, etsii muutosta elämäänsä. Ja sitten, terapian myötä tavoitteet muuttuvat...löytyykin jokin syvä traumaattinen kokemus. Ja hyvin usein terapiassa tajutaankin, että henkilön todellisuuskäsityksessä, jossa hän ei ollut tietoinen kokemuksestaan ja sen vaikutuksista, tapahtuu keskeinen muutos. Oivallus, joka sitten tuleeekin keskeiseksi tavoitteeksi koko terapialle. Niin että on siis... tavoitteita terapian alussa ja sitten kehittyviä tavoitteita, jotka alkavat prosessista.” (H2)

#### 4.2.5 Toivo

Toipumista on kuvattu metaforisesti matkana, jossa yksilö löytää elämässään toiveikkuutta lisääviä merkityksellisiä asioita ja mahdollisuuksia henkiseen kasvuun (Nordling, 2018). Toivo ja toiveikkuus on läsnä yleensä jo siinä, kun ihminen lähtee hakeutumaan terapiaan, mutta samalla se suhteutuu siihen, että asioita voi alkaa käsitellä. Toiveikkuus lisääntyy, kun on löytää tiensä ammattilaisen luokse, jolle taakkojaan voi alkaa purkaa tai käsittelemättömiä asioita voi käsitellä yhdessä jonkun kanssa:

”Toivo usein tulee jo ihan siinä kohtaa, mä oon havainnu, ku ihminen tulee terapiaan. Et jotenki se, että on niinku, paikka niille kaikille asioille ni se jo niinku antaa aika paljo toivoo. Etten ookaan yksin...” (H3)

Ammattilaisen tärkein tehtävä on toivon ylläpitäminen. Asiakas voi kokea toivottomuutta omasta elämäntilanteestaan tai haasteistaan, jolloin ammattilai-



sen usko parempaan huomiseen tai toipumisen mahdollisuuksiin myös punnitaan. Toivo ei tarkoita kätteettomia lupauksia, vaan se merkitsee ennen kaikkea sitä, että ammattilaisen toiminnasta ja kohtaamisen tavoista välittyy mahdollisuus toipumiseen vaikeidenkin kokemusten jälkeen (Kallio, 2015, s.154). Taidetyöskentelyssä toivon herääminen myös terapeutissa itsessään on jotain, joka peilautuu yhteiseen työskentelyyn ja vaikuttaa siten koko terapiaprosessiin. Asiakkaan tullessa kohdatuksi ja ymmärretyksi omassa tilanteessaan, usein syntyy myös toiveikkuutta, joka johtaa muuten myönteisiin kokemuksiin elämästä. Haastatellut terapeutit kuvasivat taideterapiaprosessin pitäneen sisällään joskus pitkiä jaksoja, jolloin kuvat toistuivat ja asiakkaiden elämäntilanteet vaikuttivat toivottomilta. Kuitenkin eräs taideterapeutti kuvasi kuvantekoa myös tukena antavana suhteessa omaan epävarmuuteen prosessissa. Kuvat tai teokset ovat konkreettisia dokumentteja taideterapiassa, joiden äärelle myös terapeutti voi palata tekemään oivalluksia, ja huomata sanattomien asioiden tai tiedostamattoman osa-alueen parissa tapahtuvat muutokset:

”Aina sitä ei huomaa, että toipuminen alkaa näkyä, mutta palaan yleensä ensimmäiseen taidetyöhön, joskus se on useamman tapaamisen taidetyö, ja aina niin erilaista tietysti eri asiakkailla... ei voi yleistää... ja psykologiassa on ilmaisu, Daniel Stern kirjoittaa siitä. Hän kirjoittaa kohtaamisen hetkistä, asiakkaan ja terapeutin välillä, joissa voi tuntea, että non-verbaalilla tasolla tapahtuu... ja siellä on muutos. Joten voisin aina sanoa, että hei tässä taidetyössä, tässä oli muutos läsnä, kun se tapahtui, ja syntyi uusi idea, ja silloin tiesin... (että tämä poika paranisi. Haastateltu rinnasti kuvausta asiakastyöhön, josta puhui aiemmin). (H2)

#### 4.2.6 Positiivinen mielenterveys

Taideterapeutit eivät haastatteluiden mukaan hoitaneet asiakkaitaan kapeasta tuottavuuden ja tuloksellisuuden näkökulmasta käsin, jossa asiakkaan vointi nähtäisiin ainoastaan yhteiskunnan talouden mahdollistajana. Mielenterveyden kohentuminen nimittäin on usein yhteiskunnallisesta näkökulmasta palautumista työelämäään tai opintoihin, siis tuloksellisuuden tuottamista. Haastatelussa asiakkaan mielenterveys oli osa aluetta, joka läpäisee koko yhteiskunnan, ja sen hoitaminen yksilön kohdalla tosiasiaa paljon yksilöä laajemmalle vaikuttamista. Esimerkiksi taideterapiassa käyvä äiti, joka ei ehkä palaudu kos-

kaan työelämään mielenterveysongelmien vuoksi, on kuitenkin terapiaprosessin ansiosta mahdollisesti vahvempi äitiyden tehtävässään, jolloin perheessä olevien lasten tai lapsen elämään terapia myös vaikuttaa. Positiivisella mielenterveydellä käsitteenä tarkoitetaan toipumisorientaatioissa mielen hyvinvointia, jolloin mielenterveyttä tarkastellaan laajemmin kuin mielenterveyden häiriön puuttumisen näkökulmasta (Nordling, 2018). Taideterapiaprosessin myötä mielen oireilun kanssa voi oppia elämään, oireita voidaan lievittää tai niitä voi oppia säätelemään, jolloin toimintakykyä vapautuu elämässä muuhunkin, kuin selviytymiseen:

”... täytyy muistaa... et, kaikki ei missään tapaukses koskaan tuu työkyksiks ja, silti... tulee niinkun parempi elämänlaatu ja merkityksellisyyttä elämään ja voi ehkä tehdä jotain vapaaehtostyötä tai, tai voi niinku alkaa harrastaa jotain tai mennä johonki ryhmiin.” (H1)

Myös kokemusasiantuntijuuden hyödyntämisen lisääntyminen mielenterveys-työssä on toipumisprosessissa tärkeä näköala. Kokemusasiantuntija ei pyri korvaamaan ammattilaisen asiantuntemusta vaan kertoo kokemuksensa toipumisprosessista, selviytymisestään, esimerkiksi taiteen tai musiikin keinoin. (Raivio & Raivio, s.179–180). Taideterapiaprosessissa syntyneitä kuvia tarkastellaan prosessin lopuksi yhdessä terapeutin kanssa, eikä niitä yleensä viedä julkiseen näyttelyyn. Kokemusasiantuntijuus suhteessa omaan elämään voi kuitenkin kasvaa taideterapiaprosessin myötä niin, että terapia tai sen tarve muuttuu:

”hänel se muuttu se, se terapia ei ollu enää puhtaasti terapiaa vaan se oli niinku semmost, taiteen tekemisen prosessii. Semmosta niinku taiteilijan työtä. Se oli niinku eri prosessi. Ni, ni, sit hän niinku totes et hän halua hakeutuu psykoterapiaan ja pelkästään puhua eikä tehdä kuvaa.”(H1)

#### 4.3 Haastatteluaineiston analyysi ja yhteenveto

Haastatteluaineistossa toipumisenorientaatioiden teemat tulivat kirkkaasti esille kuvataideterapian prosessien kuvauksissa. Merkityksellisyys oli taideterapiaprosessin läpikulkeva, kantava teema, joka myös nivoutui vahvasti asiakkaan osallisuuden kokemukseen. Kysyttäessä asiakkaan osallisuudesta, vastauksissa korostui taidevälineiden käyttö, materiaalien tarjoaminen ja se, että

taideterapiassa tarkoitus on työskennellä. Keskustelu taideterapiassa oli usein taiteen tekemisen seurausta.

Haastatteluissa pohdittiin myös syitä asiakkaan terapiaprosessin keskeytyksille, joskin se oli harvinaista. Terapeutit kertoivat pohdiskellen ja muistellen, millaisia syitä keskeytyksiin mahdollisesti liittyi. Liitin näitä teemoja osallisuuden teemaan, sillä se pitää sisällään runsaasti ulottuvuuksia (ks. Taulukko 1). Yhteistyössä tapahtuneet katkokset, erityisesti kuvataideterapian alkuvaiheessa, olivat osallisuuden kokemuksiin kytköksissä, jolloin ilmaisun alkaessa vapautua, myös osallisuuden kokemus vahvistui.

Oma kysymyksensä oli terapeuttien pohdinta siitä, milloin asiakkaan toipuminen alkoi näkyä. Kuvallisesti näihin kohtiin palattiin usein jälkeen päin, sekä asiakkaan että terapeutin toimesta. Saattoi olla myös niin että toipumisen elementit tulivat havaituksi vasta jälkeen päin, vaikka ne olisivat olleet jo ensimmäisessä kuvassa läsnä. Kuvat olivat taideterapiaprosessissa se konkreettinen elementti, joka tuki sekä terapeuttia että asiakasta asioiden näkyväksi tulemisena. Toipuminen saattoi alkaa jo siitä toivosta, että terapia oli vihdoinkin paikka, jossa asioitaan voi käsitellä ammattilaisen kanssa.

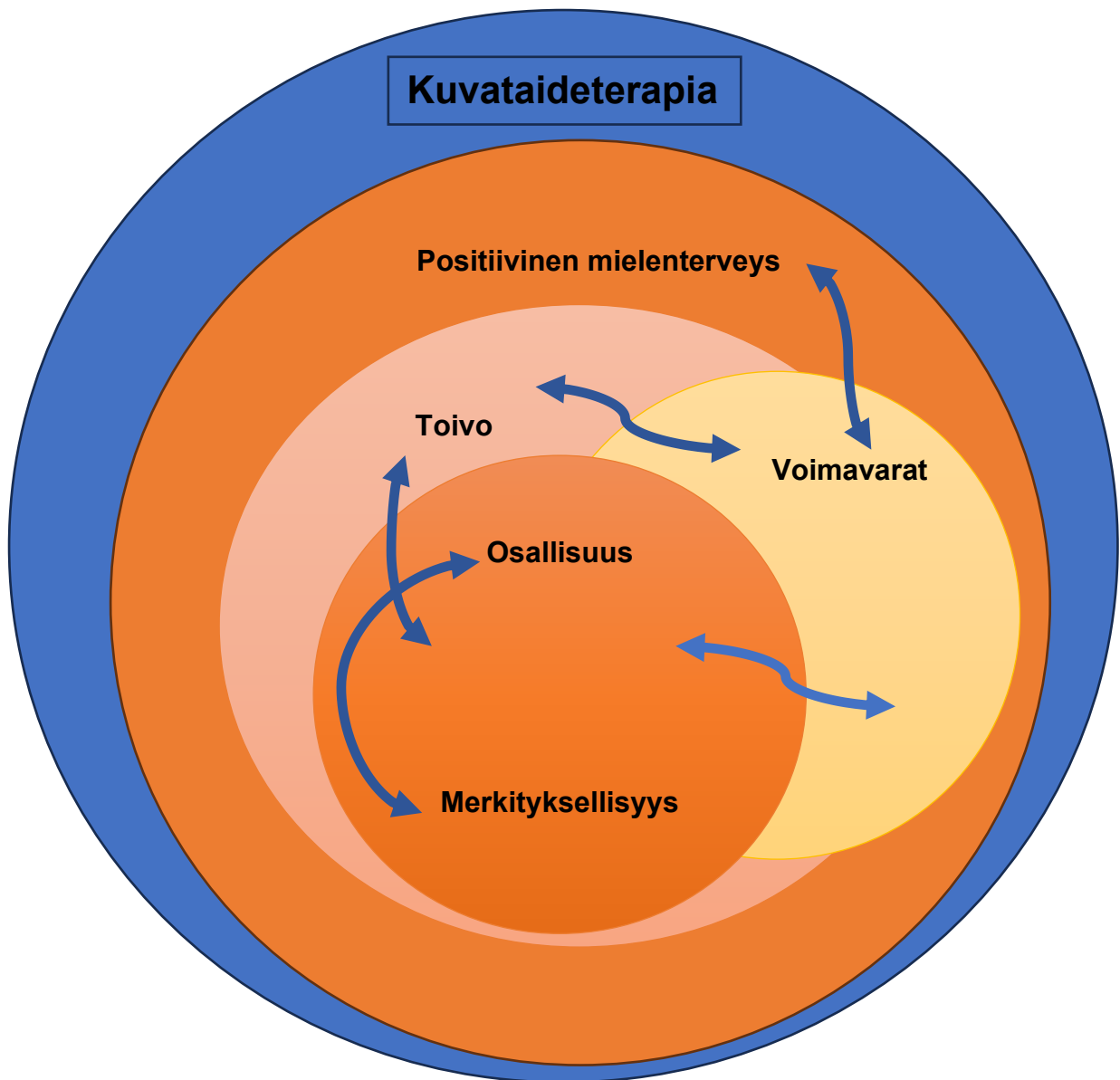
Erytyisesti traumatisoituneiden asiakkaiden kuviin jokainen terapeutti palasi ja pohti myös niiden teemojen näyttäytymistä kuvissa, vaikka asiat eivät olisi heti tulleetkaan keskusteluun. Traumatisoituneen asiakkaan auttamisessa terapeuteilla oli erilaisia keinoja nimenomaan osallisuuden vahvistumisen suhteen. Joskus katkokset yhteistyössä saattoivat liittyä traumaoireiden voimistumiseen, jolloin terapeutti ohjasi asiakasta tiiviimpään terapiaan, jotta hyvä vuorovaikutussuhde pääsi kehittymään.

Toipuminen ei ollut useinkaan asiakkaan määrittelemä suora tavoite terapialle. Usein asiakkaat aloittivat terapian toiveenaan saada jotakin helpotusta elämänsä. Yleensä terapeutti määritteli tarkemmin tavoitteita, joiden toteutumisesta prosessissa sivuttiin. Olen liittännyt tavoitteisiin liittyvät pohdinnat voimavarojen teemaan tässä opinnäytetyössä. Voimavarojen vahvistuminen ilmeni

haastateltavien kuvauksissa usein asiakkaiden motivoitumisena uusiin harrastuksiin, haluna lähteä ulkoilemaan tai vierailemaan taidenäyttelyssä. Voimavarat saattoivat kuvallisessa työskentelyssä näyttäytyä uusien värien käyttönä tai uusien välineiden käyttämisenä, myös käänteisesti niin että voimien ollessa vähäisemmät, ilmaisu oli niukempaa. Myös kuvien sisältöjen muutos sisäisen maiseman kuvauksesta kohti ulkoista saattoi kertoa avautumisesta ympäristölle ja empatiakyvyn lisääntymisestä. Usein terapiaprosessin tarkastelu kuvista jälkeinpäin oli se tekijä, joka johti toipumisen matkan oivalluksiin. Toisaalta oivallusten tekeminen oli keskeinen toipumista osoittava muutos asiakkaan voinnissa ja terapiaprosessissa. Jokainen terapeutti korosti kuitenkin terapiaprosessin yksilöllisyyttä, jopa prosessin yleisten kuvausten kohdalla jokainen lisäsi haastattelussa toteamuksen, ettei yleistämistä voida koskaan tehdä.

Mielestäni keskeistä aineistossa on ollut toipumisen prosessien osa-alueiden limittyminen toisiinsa, jolloin asiat kytkeytyvät ja liikkuvat suhteessa toisiinsa toipumisen edetessä. Toipumisorientaation alueet voisi hahmottaa kuvataideterapiassa oheen piirtämäni kuvan avulla (kuvio 2). Keskiössä on merkityksellisuuden ja osallisuuden vuoropuhelu, jota havainnollistan nuolella. Seuraavaksi toivon ja voimavarojen ympyrät, ja kaikki ovat positiivisen mielenterveyden ympyrän sisällä, kutakin vuoropuhelua ja vaikutusta kuvaavat nuolet. Toipumisorientaatiossa nämä osa-alueet jaotellaan kukin omakseen (ks. Kuvio 1 sivulta 7), ja yhtä suuriksi osa-alueiksi. Olen kuitenkin muodostanut tässä sisäkkäisiä kehiä, jotka vaikuttavat suhteessa toisiinsa. Osa-alueet limittyvät toisiinsa kuvataideterapiaprosessissa, kuten ne toipumisorientaatiota määrittävässä kirjallisuudessaakin limittyvät. Ihmisen oman osallisuuden ja merkityksellisuuden kokemuksen voi ajatella olevan keskeistä toipumiselle, joista liikutaan toivon ja voimavarojen löytymisen alueilla, kaiken rakentuessa lopulta positiiviseksi mielenterveydeksi, jossa oireet tai niistä toipuminen johdattavat kohti uudenlaista minäkuvaa, identiteettiä.

Piirtämässäni mallissa havainnollistan myös, miten kuvataideterapia pitää sisällään kaikki toipumisorientaation osa-alueet.



*Kuvio 2. Toipumisorientaatio kuvataideterapiassa*

#### 4.4 Haastatteluaineiston vuoropuhelu aiemman tutkimuksen kanssa

Haastatteluaineistoa avatessani liitin teemoihin jo osin tutkimusaineistoa selittämään teemojen merkityksiä. Aiempia tutkimuksia toipumisorientaatiosta on tehty monipuolisesti. Esimerkiksi Ristolainen & Soukka (2023, s.51) esittävät opinnäytetyössään myös kritiikkiä toipumisorientaatiosta sen yksilökeskeisyyttä koskien omaistyön näkökulmasta. Omaiset tai taloudellinen tilanne eivät kuulu toipumisorientaation ajatteluun, jolloin noita puuttuvia ulottuvuuksia

sia voidaan pitää myös haasteena toipumiselle. Toisaalta tässä tutkimuksessa kuvataideterapeutit toivat haastatteluaineistossa esille myös asiakkaan lähipiiriin ja jopa yhteiskuntaan vaikuttamisen.

Kotka (2023, s. 31) toteaa opinnäytetyönsä johtopäätöksessä, että sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteet ja tarkoitus ja toipumisorientaation lomittuvat osittain vahvasti ja osittain melko huomaamattomasti. Hän siteeraa Nordlingia ja Rissasta (2020, s. 32), joiden mukaan sosiaalityöllä ja toipumisorientaatiolla on yhteinen arvopohja asiakkaan ominaisuuksista ja toimintakyvystä huolimatta, ja myös sosiaalinen tuki ja vertaisuus ovat keskeisiä yhdistäviä tekijöitä. Myös kuvataideterapia menetelmän käyttö yhdistyy samaan arvopohjaan ja lomittuu huomaamattomasti ja vahvasti myös sosiaalisen kuntoutuksen tavoitteisiin.

Aulio toteaa artikkelissaan (2012, s.155) että puhuttaessa taiteesta terapiana, pyrkimyksenä on tietoisien ja tiedostamattoman yhteistyön vauhdittaminen. Tällöin terapeutti ei toimi kuvan tulkitsijana, vaan potilas tai kuntoutuja työstää kuvaansa ja välittää terapeutille ja mahdolliselle ryhmälle sen esiin tuomia asioita ja ajatuksia sanallisesti. Kuvallinen toiminta on siis samaan aikaan asioita esittävää ja niitä muokkaavaa. Toipumisen ollessa monitahtoinen prosessi, on tiedostamattoman ja tietoisien vuoropuhelun mahdollistaminen ja kommunikaatio erityisessä asemassa yhteyden luomiseksi ihmisten välillä.

## 5 POHDINTA

Halusin tutkia kuvataideterapeuttien menetelmien avulla toipumista käyttäen toipumisorientaation viitekehystä, joka on laaja ja ammattilaisillekin haasteellinen hahmottaa (esim. Nordling, 2023, Raivio, 2020). Pyrin tutkimuksellani vahvistamaan kuvataideterapeutin menetelmän käyttöä ja toisaalta omaa am-

mattilaisuuttani taideterapeutiksi kasvamisessa. Usein taideterapeuttien koulutus pitää sisällään myös henkilökohtaisen kasvuprosessin taiteilijana tai taiteen tekemisessä, jolloin luovan prosessin hahmottaminen on myös terapeutina koettu ja eletty prosessi. Jotain samaa on havaittavissa esimerkiksi psykoterapeuttien koulutuksen vaatimuksessa oman psykoterapian suorittamisesta. Taiteen tekemisen prosessin ymmärtäminen on oleellista, kun liikutaan alueella, jossa myös toista ihmistä tuetaan luovuuteen, vaikka keskiössä ei ole itse taidetuotos, tai kriittisessä ympäristössä tapahtuva ilmaisukeinojen kehittyminen.

Mielestäni tutkimushaastatteluista nouseva aineisto jäsentää hyvin konkreettisesti näkyväksi toipumisorientaation elementtejä. Taideterapiassa toipumista tapahtuu ja sen asemaa olisi syytä tunnustaa ja vahvistaa suomalaisessa yhteiskunnassamme. Mielenterveysongelmiin on mahdollista puuttua sen eri vaiheissa, ja jos erilaiset menetelmät saavat ansaitsemaansa arvostusta, jokaisen taakka kevenee jollakin tapaa. Usein yksinäisyys ja avun löytäminen sekä saaminen ovat niitä jarrutustekijöitä, jotka hankaloittavat polkua toipumiseen. Osaamista ja ammattilaisuutta on paljon, mutta sen asianmukainen arvostus ja yhteiskunnan organisaatioiden sanelema politiikka häiritsee näiden alueiden kohtaamista. Siitä kärsivät ammattilaiset, mutta ensikädessä ne asiakkaat, joiden taakka on jo entuudestaan turhan raskas ja avuntarve suuri.

Traumatisoitumiseen liittyy keskeisesti näkökulma toipumisesta. Elämä ei ehkä palaa ennalleen terapian myötä, mutta elämästä tulee kuitenkin elettävää ja omanlaista, toimintakykyä saattaa alkaa löytymään, ja voimavaroja, kun energiaa ei kulu enää ainoastaan traumaoireiden hallintaan. Esimerkiksi taideterapeutti Melissa Walker tuo esiin Post-traumaattiseen stressireaktioon liittyen, että naamioiden teko voi vapauttaa sodissa palvelleet miehet ja naiset syvälle haudatuista emootioista (Walker, 2016). Näin ollen tämän opinnäytetyön ulkopuolelle jäänyt, esimerkiksi neurologiaan tai vahvemmin keholliseen ja hermostolliseen toipumiseen liittyvä tutkimus vahvistaisi lisää myönteisiä käsityksiä toipumisesta kuvataideterapiassa. Taideterapian kansainvälisellä tutkimuskentällä tämäkin osa-alue on huomioitu, josta Walkerin TED-puhe on pieni kuriositeetti.

Olen opinnäytetyössäni pyrkinyt tuomaan esiin kuvataideterapeuttien tutkimushaastatteluista nousseita, tärkeitä terapeuttien merkityksenantoja suhteessa asiakkaidensa toipumiseen kuvataideterapiassa. Toivon tämän hyödyntävän monenlaisten ammattilaisten vuorovaikutuksen kehittymistä, sillä juuri kohtaamisista syntyvät oivallukset johdattavat muutoksiin.

### 5.1 Tuloksen soveltaminen kuvataideterapeuttista menetelmää käyttävän sosionomin sosiaalipedagogiseen työotteeseen

Tutkimushaastatteluissa painottui hoidollinen kuvataideterapiaprosessi. Kuitenkin samat toipumisen teemat ovat mahdollisia soveltaa jo ennen vakavaa psyykkistä sairastumista, ennaltaehkäisevässä työotteessa sosionomin työssä, kuvataideterapeuttista menetelmää hyödyntäen. On kuitenkin mainittava, että terapeuttiseen työotteeseen, kuten terapiaan yleensäkin, liittyy myös terapeuttisen vallan käsite. Brunila ym. (2021, s. 333–339) kirjoittavat että terapeuttisen vallan vaikutuspiirissä oleminen voi tarjota voimaantumisen kokemuksia, mutta samaan aikaan kaikkiin tilanteisiin ja kaikille vastauksia ei ole tarjolla. Terapia ei ratkaise yhteiskunnallisia eikä rakenteellisia ongelmia, jolloin toipuminen ei voi painottua ainoastaan yksilöön. Esimerkiksi tuorein, nouseva terapeuttisen vallan ilmiö, ympäristöahdistus tai ympäristömelankolia, jonka hoitamiseksi kehitetään terapeuttisia hoitokeinoja, on vaarassa problematisoida ympäristöongelmat ainoastaan yksilön psykologisen hoidon tarpeeksi, unohtaen poliittisen ja vastuullisen muutoksen yhteiskunnassa.

Sosiaalipedagogisessa työotteessa tanskalaisen Bent Madsenin mukaan (2020, s.105) sosionomi on tuottavasti pätevä, kun hän hyödyntää ja hallitsee erilaisia työvälineitä ja kykenee organisoimaan ja suunnittelemaan asioita. Sosiaalipedagogia on kehittynyt nimenomaan yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja ongelmiin vastaavana suuntauksena, tosin suuntauksia on luettavissa lukuisia. Kuvataideterapeuttista menetelmää hyödyntäen voidaan kuitenkin rakenteissa tehdä jo ennaltaehkäisevää työtä, ja siten vaikuttaa ongelmiin monisuuntaisesti, ei vain yksilöä hoitaen. Esimerkiksi ryhmätoiminnassa voidaan



ennaltaehkäistä vaikeampia ongelmia, kun kuvataideterapeuttinen prosessi on vaikkapa perusopetuksen tukena.

Kuvataideterapiaprosessi (kuvataideterapeuttinen prosessi) merkitsee yksilön tai ryhmän kertaistunnon aikana tapahtuvaa prosessiluontoista toimintaa tai koko taideterapiaprosessia, jossa viitataan esimerkiksi yhden vuoden mittaiseen asiakkaan tai asiakasryhmän kokoontumisiin (Hautala, 2012, s. 6). Kuvataideterapeuttisissa tilanteissa käynnistyy prosesseja, jotka jatkuvat esimerkiksi oppilaan omassa mielessä ja siirtyvät arkitilanteisiin. Tavoitteena on, että positiiviset kokemukset ja hyväksytyksi tulemisen tunteet vähentävät negatiivisten ajatusten määrää ja siten korjaavat aikaisempia ikäviä kokemuksia. (Karttunen ym. 2012, s. 57). Celine Schweizer (2020), toteaa myös väitöskirjassaan, että autismin kirjon oireista kärsivät lapset hyötyivät kuvataideterapiasta niin, että taideterapian hyödyt näkyivät myös arkitilanteissa tai koulussa, siis taideterapiatilanteiden ulkopuolella ja pitkienkin aikojen päästä. Autismin kirjon oireet tai piirteet ovat moninaisia, mutta taideterapia auttoi lapsia ilmaisemaan tunteitaan, keskittymään, hallitsemaan aistiärsyksiä ja kommunikoimaan (Schweizer, s.35).

Edellä mainitut esimerkit viitoittavat myös kuvataideterapeuttista prosessimenetelmää soveltavan sosionomin työtettä, vaikka työalueena olisi järjestö, kaupunki, laitokset tai yksityinen asiakastyö. Myös sosiaalialan työnohjauksellisiin tarpeisiin sosionomin kuvataideterapeuttinen menetelmäosaaminen tarjoaa vankkaa asiantuntija-apua.

## 5.2 Eettinen pohdinta

Huomioin opinnäytetyössäni eettiset periaatteet. Esimerkiksi vääristely tutkimustulos voi haitata pitkään tutkimusta myös muiden tutkijoiden osalta (Vuori, 2023). Epärehellisyys tutkimuksen missä tahansa vaiheessa on epäeettistä toimintaa. Myös huolimattomuus on epäeettistä, kun tehdään tutkimusta, jonka tuloksilla voi olla pitkäaikaisia ja kauaskantoisia seurauksia. Epärehellisyys

näyttää olevan kaikille tieteenaloille yhteisin keinoin torjuttava, mutta tutkimuskohteen suojaaminen on tiedealakohtaisesti täsmennetympää. Ammattitaitoa onkin kyky soveltaa eettistä ajattelua tarpeen mukaan. (Mustajoki & Kohonen, 2021). Haastattellessani terapeutteja, asiat, joista keskustelimme, läpäisevät useamman tarkastelun, sillä myös terapeutit saavat lukea valmiin opinnäytetyön ennen julkaisua. Asiakkaita koskeva tietosuojat on varmistettu useamman tahon kautta, aina tutkimusluvista alkaen, sekä raportissa suojusten terapeuttien anonymiteetin, joka suojaa myös heidän asiakaskuntaansa lisää.

Luottamuksellisuus, joka on tärkeä elementti tutkimushaastattelulle, toteutuu jo opinnäytetyön lähtökohdissa, kun kysymykset lähetetään perusteluineen haastateltaville ja käsittelen heiltä saatuja tietoja varjellen haastateltavien anonymiteettia (Ruusu vuori & Tiittula, s. 17). Ihmistieteisiin liittyvä yksityisyyden suoja on huomioitu myös tietosuojan kannalta, sekä esimerkiksi siinä että tutkimushaastatteluista kertyneet tallenteet hävitetään ja tuhoetaan opinnäytetyön julkaisun jälkeen (Arene, 2019).

### 5.3 Oma ammatillinen kehittymiseni prosessin aikana

Terapeuttien haastattelut olivat erityisen mielekkäitä toteuttaa, sillä samalla mallinsin heidän vastauksistaan maailmaa, jossa itsekin aion tulevaisuudessa toimia. Psykoterapeuttisessa työskentelyssä puhutaan internalisaation käsitteestä, jossa jokin itsen ulkopuolinen sisäistetään omaan tietoisuuteen, ikään kuin malliksi. Haastattelututkimus antaa myös tällaisia mahdollisuuksia, kun aineistoon palaa ja sitä pohtii mielessään. Terapiakoulutuksissa hyödynnetään esimerkiksi asiakastyöskentelyn videointia, jolloin opiskelijat voivat oppia terapeutilta mallia siitä, miten jokin tilanne kohdataan. Olen aiemmalta koulutukseltani mm. tanssialan ammattilainen, joten mallin sisäistämisen ajatus on minulle siten varsin tuttu. Kehollinen peilaaminen asiakastyössä tukee empatian taitoja, aiemmat opinnot tanssi-liiketerapeuttisen menetelmän äärellä mahdollistavat myös hermoston säätelyä yhdistettynä kuvalliseen työskentelyyn. Sosiaalialan laajat työmahdollisuudet huomioon ottaen, ajattelen että ammattilainen tarvitsee yhä moninaisempaa osaamista.

Koenkin, että opinnäytetyöni myötä olen saanut vahvempia viitteitä kohti omaa ammattiani, taideterapeuttina toimimista ja sen tutkimuskentän kehittämistä, vahvistuakseni ja vahvistaakseni myönteistä suhtautumista taideterapian menetelmiä kohtaan.

## 6 KEHITTÄMISIDEOITA

Tässä opinnäytteessä on liikuttu kuvan äärellä toipumisen näkökulmasta. Mutta miten mielen toipuminen konkretisoituu asiakkaan kehossa kuvallisen työskentelyn jälkeen? Se voisi olla yksi näkökulma lisätutkimukselle. Kehollisuus on koettua todellisuutta ja esimerkiksi taideterapeuttisiin työpajoihin, tai ryhmiin osallistuneet asiakkaat, voisivat kuvata muuttuneita kehollisia kokemuksiaan kirjallisiin haastattelukysymyksiin vastaten, jolloin asiakkaiden koettu ja eletty keho on toipumisorientaation tutkimuksen keskiössä haastatteluja analysoitaessa. Toipumisorientaation yhteyteen voisi myös kehittää kehollisen hyvinvoinnin mittareita. Kyselyitä, joihin vastataan esimerkiksi ennen kuvallista työskentelyä ja heti sen jälkeen. Eletyllä keholla tarkoitan asiakkaan kokemusta aiemmasta voinnistaan ja sitten muutoksista tunteissaan ja kehossaan taideterapian jälkeen.

Taideterapian kentällä risteävät erilaiset taideterapiamuodot (mm. tanssi, liike, musiikki, draama, kuvataide ja luova kirjoittaminen jne.) ja tutkimuksia esimerkiksi neurologisista muutoksista taideterapian hyötyjä ilmentäen ja vahvistaen on tehty, ainakin kansainvälisesti. Kuitenkin yhä neurologian, koettujen kehollisten muutosten ja kuvallisen tekemisen yhteistyösuhdetta voidaan vahvistaa ja ilmentää lisätutkimuksilla. Kuvataiteilijat kuvaavat usein kuvantekemisen prosessia myös kehollisena prosessina, tanssijat näkevät liikkeen visuaalisina tapahtumina, musiikki voi olla värejä ja energioita kehossa jne. On paljon monipuolista, koettua luovaa voimaa, jonka tiedostamattomia, ihmisen hyvinvointia tukevia tasoja on vielä hahmottamatta tieteellisessä tutkimuksessa.

## LÄHTEET

Arene ry. (2019). Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. <https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Aulio, H. (2012). Kuvataideterapian vaikuttavuudesta. Teoksessa Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Toim. Eija Honkanen. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Theseus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-085-6>

Brunila, K. Harni, E. Saari, A. & Ylöstalo, H. (toim). (2021). Terapeuttisen valan jännitteet. Teoksessa terapeuttinen valta. Vastapaino, Tampere.

Frankl, V. (1946). Oleminen ja tarkoitus. Suomen logoterapiayhdistys. Uudistettu painos 2020.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. (s. 27–51). Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Toim. Raine Valli. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim). (2012). Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Theseus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-085-6>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2000 & 2022). Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Oy, Helsinki.

Juhlia, K. (n.d.). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Toim. Jaana Vuori. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Kallio, M. (2015) Oo siellä jossain mun, seksuaalisesta väkivallasta toipuminen. Väestöliitto ry.

Karttunen, R. Mansikka, N. & Väisänen, H. (2012). Kuvassa kohdataan – kuvataideterapeuttinen toiminta peruskoulussa. Teoksessa Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Toim. Eija Honkanen. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Theseus. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-085-6>

Kilkku, N., Lampinen, S., Saarinen, S., Marin, K., Rissanen, P. & Nordling, E. (2022) Miten mielenterveysalan ammattilaiset hahmottavat toipumisorientaation? Näyttövinkki, 2022:12. Viitattu 28.11. 2023. Saatavissa <https://www.hotus.fi/wp-content/uploads/2022/11/nv-12-2022.pdf>

Kiviniemi, K. (2018) Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Raine Valli. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Kotka, T. (2023). Toipumisorientaatio sosiaalisessa kuntoutuksessa. [Opinnäytetyö. LAB – ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023051811695>

Kuusisto, H. (2018). Kuvataideterapeuttinen menetelmä aikuispsykiatrian asiakkaiden kuntoutumisen tukena. [Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201805087172>

Laine, T. (2018). Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toim. Raine Valli. PS-Kustannus, Jyväskylä.

Leijala-Marttila, M. (2011). Kuvataide ja psykoterapia – kaksi suurta voimaa. Teoksessa Taidepsykoterapia – psykoanalyttinen näkökulma. Duodecim, Helsinki.

Martin, M. Nordling, E. & Soronen, K. (2021). Yhdessä toipumisen tukena mielenterveystyössä. Toipumisorientaation mallit ja niiden implementaatio. Työpäpaperi 21/2021. Toim. Eija Savelius-Koski. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 28.11.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-664-0>

Mustajoki, H & Kohonen, I. (25.8.2021). Mikä ihmeen tutkimusetiikka? Vastuullinen tiede. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/mika-ihmeen-tutkimusetiikka>

Nordlin, E. (2023). Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Edita Publishing Oy, Helsinki.

Nordling, E. (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? [Duodecim lehti, 2018/ numero 15] <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435>

Nordling, E. Rissanen, P. (2020). Mielenterveystyö uudistuu. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Työpäpaperi 40/2020. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.5.2023. Saatavissa <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-591-9>

Ogden, P. Fisher, J. (2016). Sensomotorinen psykoterapia, keinoja trauman ja kiintymyssuhdevaurioiden hoitoon. Traumaterapiakeskus ry.

Paananen, H. (2021). Kuolemansurun käsittely ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa. [Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-202106103639>

Pyökäri, N. (2017). Terapeuttinen yhteistyösuhde nuoren psykoterapiassa. Potilaan lääkäri-lehti. Haettu osoitteesta: <https://www.potilaanlaakari-lehti.fi/site/assets/files/0/11/32/254/sll142017-927.pdf>

Raatikainen, E. Rahikka, A. Saarnio, T. & Vepsä, P. (2020). Ammattina sosio-nomi. Sanoma Pro Oy.

Raivio, M. & Raivio, J. (2020). Toipuva mieli, opas toipumisorientaatioon. PS kustannus, Jyväskylä.

Rankanen, M. (2016). The visible spectrum: participants' experiences of the process and impacts of art therapy. [Doctoral thesis. Aalto University] <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6921-0>

Rankanen, M. (2007). Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Ristolainen, S. Soukka, J. (2023). Toipumisorientaatio omaistyön viitekehyyksenä. [Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu] <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023052413625>

Rubin, J. (2001). Löytäminen, oivaltaminen ja taideterapia. Teoksessa Taidepsykoterapia – psykoanalyttinen näkökulma. Duodecim, Helsinki.

Ruusuvuori, J. Tiittula, L. (2005). Haastattelu, tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Vastapaino, Tampere.

Schweizer, C. (2020). Art therapy for children diagnosed with autism spectrum disorders. Development and first evaluation of a treatment programme. PhD Thesis, Groningen University, Faculty of Behavioural and Social Sciences, Groningen, The Netherlands. <https://research.rug.nl/en/publications/art-therapy-for-children-diagnosed-with-autism-spectrum-disorders>

Suomen taideterapiayhdistys. (2023). Haettu 29.11.2023 <https://www.suomentaideterapiayhdistys.fi>

Suomen mielenterveys ry. (2023). Haettu 2.12.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/resilienssi-auttaa-selviytymaan/>

Talvitie, M. (2015). Kuvasta voimaa – seksuaalisen väkivallan vaikutusten ja merkitysten käsitteleminen kuvataideterapeuttisin menetelmin vertaisryhmässä. [Opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015052911294>

Tuomi, J. Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, H. (2021). Näin onnistut opinnäytetyössä. PS-Kustannus, Jyväskylä.  
Visti, J. (2023). Toipumisorientaatio mielenterveyskuntoutumisessa Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. [Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023060117329>

Vuori, J (toim.). (2023). Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Walker, M. (2.11.2016). Art can heal PTSD's invisible wounds [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Qs9m8obl0AY>

## LIITE 1: SAATEKIRJE TERAPEUTEILLE

Hei,

Opiskelen sosionomiksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa, erikoistuen kuvataideterapeuttisiin menetelmiin. Nyt olen tekemässä opinnäytetyötä, aiheesta toipuminen kuvataideterapeuttisessa asiakastyössä. Työssäni on kuvataideterapian ja toipumisorientaation viitekehykset.

Haluaisin haastatella sinua työstäsi kuvataideterapeuttina. Haastattelu on luotamuksellinen, suojaan aineiston anonymiteetin hyvän tieteellisen, laadullisen tutkimuksen periaatteiden mukaisesti.

Haastattelu voidaan toteuttaa etänä tai kasvotusten toivomuksesi mukaisesti, ajankohtana elokuu-syyskuu 2023. Haastattelun arvoitu kesto on 50 minuuttia ja lähetän sinulle kysymykset etukäteen valmistautuaksesi haastatteluun. Keskustelumme nauhoitetaan ja litteroidaan, ja analysoituani sen tuloksia vasten tutkimusaineistoa, saat luettavaksesi raportin ennen työn julkaisua, jolloin voit vielä kommentoida raportin sisältöä.

Olen erittäin kiitollinen, mikäli tutkimukseni herättää kiinnostusta ja haluaisit olla haastateltavanani.

Ystävällisin terveisin,  
Hannakaisa Hautamäki

Suostun haastateltavaksi:

---

Allekirjoitus

---

Nimenselvennys

---

Aika & Paikka



## LIITE 2: HAASTATTELUKYSYMYKSET

- Millainen koulutuspolkusi on ollut työhön kuvataideterapeutina?
- Kuinka kauan olet työskennellyt?
- Kuinka paljon kuvataideterapeuttisia asiakkaita? (Päivittäin, viikoittain, kuukausittain, ja mikäli taideterapeuttinen työskentely sivutoimisempaa tai terapiatyö painottuu muihin menetelmiin, kuinka usein kuvataideterapeuttista menetelmää hyödynnät?)

### Varsinainen haastattelun tutkimusosuus:

- Millaisista oireista taideterapia asiakkaat kärsivät?
- Millainen prosessin kaari kuvataideterapeuttisessa työskentelyssä yleensä tapahtuu? Kuvaile lähtöpistettä, vaiheita, työskentelyn lopetusta.
- Miten asiakkaan toipuminen alkaa näkyä?
- Kuinka asiakkaat kokevat osallisuutensa oman toipumisen suhteen? Entä kuinka he kokevat osallisuutta yleensä taideterapeuttisessa työskentelyssä?
- Onko toipumisesta eroteltavissa muita toipumisorientaation mukaisia vaiheita (voimavarat, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys)?
- Näyttäytyvätkö nämä orientaatiot kuvallisessa työskentelyssä, vai enemmän keskusteluissa kuvien ympärillä?
- Entä yksilölliset tavoitteet? Kuinka asiakkaat kuvaavat niiden saavuttamista?
- Jättävätkö asiakkaat taideterapiaprosesseja kesken? Miten allianssi-  
katkos voi näyttäytyä kuvataideterapeuttisessa työssä?

### Haastattelun päätösosuus:

- Miten koet oman työskentelysi terapeuttina, antaako kuvataideterapeuttinen työskentely omaan työhön jotain erityispiirteitä?
- Haluatko täydentää jotain edellä olevista vastauksista?

### LIITE 3: ASIAKKAAN TEKSTI

Piirrä puu, meille sanotaan. Me piirrämme. Piirrä talo, meille sanotaan, ja me piirrämme. Esille tulee monen monituisia erilaisia puita ja taloja. Jokaisen yksilön piirtämä puu tai talo on erilainen ja kuvastaa juuri sitä maisemaa, jossa hän henkilökohtaisesti elää. Näin olen aloittanut kuvien tekemisen. Näillä tehtävänäannoilla. Kun siirryin kuvataideterapiaan, jossa sanotaankin, että tee juuri sellainen kuva kuin haluat, kuvien tekemiseen tuli eheyttävä näkökulma.

Aluksi se tuntui vaikealta mutta samalla mielenkiintoiselta. Minulla oli nyt lupa tehdä juuri sitä mitä itse haluan. Sain itse päättää. Minä, joka olen kokenut, että minulla ei ole mitään päätäntävaltaa itseni ja asioideni suhteen. Valta oli minulla. Minä luon, minä puran itseäni paperille, minä teen itseni itselleni näkyväksi. Minä olen olemassa itelleni.

Yksi elämäni suurimmista kysymyksistä on ollut se, että mikä on totta ja mikä ei. Kuvien luominen on auttanut minua ymmärtämään, että se mitä minä luon, on minulle totta. Jossain sieluni sopukoissa elää minun totuuteni, joka haluaa tulla julki ja näkyväksi minulle. Sillä mitä muut ajattelevat tai ovat tietävinään minusta, kuvastani tai elämästäni ei ole loppujen lopuksi mitään merkitystä, sillä kuva on kuva minusta ja minun maailmastani, ja se kuva haluaa ja ansaitsee tulla näkyväksi. Se on lahja minulta minulle. Se kuiskii armollisuutta ja rakkautta minua itseäni kohtaan. Pitkä ja kivinen on tie, mutta tätä kaikkea kuvataideterapia on vuosien saatossa minulle opettanut.