

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
KULTTUURIALA

LUOVUUDEN VOIMA

Nuorten henkisen hyvinvoinnin vahvistaminen luovan toiminnan keinoin

TEKIJÄ/T Kerttu-Liisa Helppi

Koulutusala Kulttuuriala			
Tutkinto-ohjelma Muotoilun tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä(t) Kerttu-Liisa Helppi			
Työn nimi Luovuuden voima- Nuorten henkisen hyvinvoinnin lisääminen luovan toiminnan keinoin			
Päiväys	25.3.2024	Sivumäärä/Liitteet	39
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Kaksisuuntaiset Ry			
Tiivistelmä			
<p>Opinnäytetyö oli kehittämistyö ja osa Kaksisuuntaiset ry: n Aallonmurtaja-hanketta. Hankkeen tavoitteena on nuorten henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen ja osatavoitteena, että kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiviivista häiriötä sairastava saa osallisuuden kokemuksia, vertaistukea, yhteisöllisyyden tunnetta, ja että tieto sairaudesta lisääntyy. Yhdistyksessä halutaan kehittää ja järjestää hankkeen aikana uusia tapahtumia, vertaistukiryhmiä sekä ystävätoimintaa.</p> <p>Opinnäytetyössä seurataan luovan tekemisen hyvinvointia lisääviä vaikutuksia ja kokemuksia nuorten henkiseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön aikana suunniteltiin ja toteutettiin luovia, intuitiivisen maalaamisen taidepajoja 16–29-vuotiaille nuorille, joita kaksisuuntaisen mielialahäiriö tai skitsoaffektiiivinen häiriö koskettaa oma-kohtaisesti tai läheisen kautta. Taidepajojen tavoitteena oli nuorten henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen luovia menetelmiä käyttäen. Osallistujat oppisivat tutkimaan omia tunteitaan ja ilmaisemaan niitä. Nuoret kokisivat yhteenkuuluvuutta, syntyisi uusia ystävyksiä ja he saisivat toisistaan vertaistukea ja kokisivat henkisen hyvinvoinnin kasvua. Tavoitteena oli, että yhdistys voisi jatkossakin käyttää taidepajoja ja tätä suunnittelemaa toiminnassaan mahdollisimman monipuolisesti.</p> <p>Taidepajan suunnittelussa on käytetty tukena erilaisia palvelumuotoilunmenetelmiä, muun muassa benchmarkingia, sidosryhmäkarttaa, empatiakarttaa, palvelupolkuja, SWOT-analyysyjä, tarinoita ja haastatteluja. Näiden menetelmien avulla hahmottui kokonaisuus ja ymmärrys, jota taidepajan suunnittelussa vaadittiin. Taidepajojen henkisen hyvinvoinnin vahvistavaa merkitystä nuorille mitattiin muun muassa taidepajoissa tapahtuvan havainnoinnin, aloituskyselyn sekä loppukyselyn, ja pajoista saadun palautteen avulla. Lopputuloksena Kaksisuuntaiset ry sai tästä käyttökelpoisen taidepaja- mallin, jota he voivat jatkossakin toteuttaa osana nuorten henkisen hyvinvoinnin lisääntymisen kehittämistä.</p>			
Avainsanat Henkinen hyvinvointi, luovuus, vertaistuki, yhteisöllisyys, voimaantuminen, ennakkoluulot, taidepaja			

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Design	
Author(s) Kerttu-Liisa Helppi	
Title of Thesis Power of Creativity- Strengthening the mental well-being of young people through creative activities	
Date 25 March 2024	Pages/Appendices 39
Client Organisation /Partners Bipolars registered association	
<p>Abstract</p> <p>The thesis was a development work and part of the Bipolars registered association Aallonmurtaja Project. The aim of the project is to increase the mental well-being of young people, with a sub-goal of providing participation experiences, peer support, a sense of community, and increased knowledge of bipolar disorder or schizoaffective disorder for those affected. The association aims to develop and organize new events, peer support groups, and friend activities during the project.</p> <p>The thesis monitors the effects and experiences of creative activities on the mental well-being of young people. Creative, intuitive painting workshops were designed and implemented for young people aged 16-29 who are personally affected by bipolar disorder or schizoaffective disorder or have a close connection to someone who is. The goal of the workshops was to increase the mental well-being of young people using creative methods. Participants would learn to explore and express their feelings, experience a sense of belonging, form new friendships, provide peer support, and experience growth in mental well-being. The aim was for the association to continue using art workshops and the planned activities in a versatile manner in the future.</p> <p>Various service design methods, such as benchmarking, stakeholder maps, empathy maps, service paths, SWOT analyses, stories, and interviews, were used in the planning of the art workshop. These methods helped to create an overall understanding required for the planning of the workshop. The impact of the art workshops on the mental well-being of young people was assessed through observation during the workshops, initial and final surveys, and feedback from the participants. As a result, the Bipolar registered association obtained a useful art workshop model which they can continue to implement in the development of young people's mental well-being.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Mental well-being, creativity, peer support, community, empowerment, prejudices, art workshop</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	KAKSISUUNTAISET RY JA AALLONMURTAJA-HANKE	8
2.1	Yhdistys.....	8
2.1.1	Aallonmurtaja-hankkeen tavoitteet	9
2.1.2	Tavoitteista syntyvät tuotokset.....	9
2.2	Kaksisuuntainen mielialahäiriö	10
2.3	Skitsoaffektiivinen häiriö	10
3	LUOVUUDESTA VOIMAA	11
3.1	Luovuuden käsite	11
3.2	Mikä on luovaa toimintaa?.....	11
3.3	Luovuudesta voimaantumista ja hyvinvointia	12
4	LUOVIEN TAIDEPAJOJEN SUUNNITTELU.....	13
4.1	Taidepajojen tarkoitus ja tavoitteet.....	13
4.2	Taidepajojen palvelumuotoilun prosessi	13
4.3	Palvelumuotoilun menetelmät taidepajojen suunnittelussa.....	15
4.3.1	Palvelupolku	15
4.3.2	SWOT-analyysi.....	16
4.3.3	Visualisoiminen	17
4.4	Taidepajojen teemat ja runko.....	18
4.4.1	Taidepaja 1 "Mun tunteet"	18
4.4.2	Taidepaja 2 "Voimaantumista maalaten"	18
4.4.3	Taidepaja 3 "Ennakkoluulojen murtaminen"	19
4.5	Taidepajojen materiaalit.....	19
4.6	Taidepajan tunnelman tekijät	19
4.6.1	Taidepajoista viestintä ja ohjeet	20
4.6.2	Taidepajan tilan toiminnallisuus.....	21
4.6.3	Fasilitoinnin ja fasilitoijan merkitys ja rooli taidepajoissa.....	21
5	TAIDEPAJOJEN PÄIVÄKIRJA	22
5.1	Taidepajojen toteutus.....	22
5.2	Taidepajojen haasteet	22

5.3	Ensimmäinen taidepaja "Mun tunteet"	23
5.4	Toinen taidepaja " Voimaantumista maalaten"	25
5.5	Kolmas taidepaja "Ennakkoluulojen murtaminen"	28
5.6	Näyttely "Sisäinen peili"	30
5.6.1	Näyttelyn rakentaminen.....	30
5.6.2	Näyttelyn teemat, teokset ja niiden kuvaus	31
6	TAIDEPAJAN VAIKUTUKSET NUORTEN VOIMAANTUMISEEN JA HYVINVOINNIN VAHVISTUMISEEN	32
6.1	Taidepajoissa tapahtuva havainnointi.....	32
6.2	Positiivisen mielenterveyden mittari	32
6.3	Palautekyselyni tulokset.....	34
7	POHDINTA.....	35
	LÄHTEET	38

1 JOHDANTO

Erlaisissa medioissa on paljon käsitelty nuorten hyvinvointiin liittyviä aiheita kuluneen vuoden aikana. Valtion nuorisoneuvoston tekemässä katsauksessa kerrotaan, että valtaosa nuoristamme voi hyvin ja heillä on positiivinen asenne tulevaisuutta ajatellen, ja nuorten itsemurhat ovat vähentyneet. Kuitenkin nuoret, joilla on erityistarpeita, voivat edelleen keskivertoa huonommin. Katsauksessa kerrotaan, että korona ja siitä johtuvat rajoitustoimet heikensivät nuorten hyvinvointia ja nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet. (Valtion nuorisoneuvosto. Katsaus nuorten hyvinvointiin 2023, 12.)

Opinnäytetyöni käsittelee nuorten henkisen hyvinvoinnin vahvistumista luovia menetelmiä käyttäen. Työni on osa Kaksisuuntaiset ry:n Aallonmurtaja-hanketta. Hankkeen tavoitteena on muun muassa henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen ja osatavoitteena, että kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiiivista häiriötä sairastava saa osallisuuden kokemuksia, vertaistukea. Halutaan myös, että tieto sairaudesta lisääntyy ja yhteisöllisyyden tunne vahvistuu. Yhdistys haluaa kehittää ja järjestää hankkeen aikana uusia tapahtumia, vertaistukiryhmiä ja ystävätoimintaa valtakunnallisesti. Koen yhdistyksen tavoitteet ja tavoitteista syntyvät tuotokset tärkeänä ja lähden kehittämään heidän toimintaansa näiltä osin. Suunnittelen ja toteutan luovia, intuitiivisen maalaamisen taidepajoja 16–29-vuotiaille nuorille, joita kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoaffektiiivinen häiriö koskettaa omakohtaisesti tai läheisen kautta. Taidepajojen aikana osallistujat voivat tutkia omaa sisäistä maailmaansa, ja ilmaista itseään, tarkoituksena lisätä nuorten henkistä hyvinvointia luovuuden avulla. Taidepajan tavoitteena on lisäksi vertaistuen lisääntyminen ja yhteisöllisyyden kokeminen, sekä lisätä ymmärrystä mielialahäiriöistä ja vähentää sairaudesta johtuvaa stigmaa.

Nuoret ja nuorten hyvinvointi on lähellä sydäntäni, joten jo varhaisessa vaiheessa opintojani oli selvää, että opinnäytetyöni aihe liittyy nuorten hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Omat positiiviset kokemukset maalaamisen mielenhyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta vahvistivat ajatusta maalaamisen liittämisestä aiheeseen voimaantumisen välineeksi. Lisäksi omakohtainen kokemukseni kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä omaisena, kannusti minua aiheen pariin. Opinnäytetyössäni seuraan taidepajojen hyvinvointia lisääviä vaikutuksia ja kokemuksia nuorten henkiseen hyvinvointiin. Taidepajojen henkisen hyvinvoinnin vahvistavaa merkitystä nuorille mitataan muun muassa taidepajoissa tapahtuvan havainnoinnin, alussa ja lopussa tehdyn kyselyn, jossa on mukana positiivisen mielenterveyden mittari, ja tekemäni palautekyselyn avulla. Opinnäytetyössäni käytän luovuuteen liittyviä lähteitä, sekä peilaan hieman ajatuksiani muun muassa Anu Haapamäen opinnäytetyöhön, jossa hän kertoo soveltavan taiteen tarkoituksen ja sen eri käyttömuodoista ja vaikutuksista yksilön hyvinvointiin.

Lopputuloksena Kaksisuuntaiset ry saa ensimmäisen kerran järjestettyä toimintaa Kuopioon, ja he saavat tästä käyttökelpoisen taidepajamallin, jota voivat jatkossakin hyödyntää ja toteuttaa osana nuorten henkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen liittyvien tapahtumien suunnittelussa ja kehittämisessä tulevia hankkeita ajatellen.

Opinnäytetyössäni kuvaan myös lyhyesti taidepajojen palvelumuotoilun prosessin, ja avaan muutamia palvelumuotoilunmenetelmiä, koska se on tärkeä osa taidepajojen suunnittelua ja opinnäytetyöni kokonaisuutta. Näiden menetelmien avulla pystyin hahmottamaan kokonaisuuden ja rakentamaan ymmärrystä, jota taidepaja suunnittelussa vaadittiin.

2 KAKSISUUNTAISET RY JA AALLONMURTAJA-HANKE

Tässä luvussa kerron yhdistyksestä ja sen tavoitteista sekä heidän Aallonmurtaja-hankkeestaan. Hankkeen tavoitteista ja tuotoksista, joita hankkeen tavoitteiden kautta toivotaan syntyvän, sekä hankkeen rahoituksesta. Kerron lyhyesti myös, mikä on kaksisuuntainen mielialahäiriö ja skitsoafektiivinen häiriö.

2.1 Yhdistys

Kaksisuuntaiset ry on Tampereella sijaitseva yhdistys, joka sai alkunsa vuosituhaten alussa. Yhdistyksen toiminta on valtakunnallista, ja tarkoitettu kaikille, joita kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoafektiivinen häiriö koskettaa omakohtaisesti tai läheisen kautta. Vertaistuki on yhdistyksen tärkeimpiä toimia ja yhdistys järjestää ilmaisia vertaistukiryhmiä, sekä erilaisia tapahtumia usealla paikkakunnalla ympäri suomea. Yhdistyksen ajatus on, että vertaistuki on kaikkien saatavilla. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

Yhdistyksen tavoitteena on olla yhteiskunnallisesti aktiivinen, potilasryhmän asiaa ajava, kantaaottava yhdistys. Tärkeänä tavoitteena heillä on myös häivyttää mielen sairauksiin liittyvää stigmaa. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

Aallonmurtaja-hanke on kolmivuotinen hanke, joka alkoi toukokuussa 2023 ja tulee kestävänsä huhtikuulle 2026. Hanke on kohdistettu 16–29-vuotiaille nuorille, joita sairaudet koskettavat omakohtaisesti tai läheisen kautta. Olennainen hankkeen osa on vapaaehtoistyön tukeminen ammattimaisesti. Tarkoituksena on tukea kohderyhmää myös opastamalla nuorisotyöntekijöitä sairastuneiden nuorten läheisten lisäksi. Nuorten vertaistoimintaan kannustaminen koetaan merkittävänä, koska vertaistuki on sairastavalle todella tärkeä asia. Kohdatessaan vertaisiaan nuori voi kokea sairaudesta aiheutuvan taakan ja häpeän kevenevän. Lisäksi nuori tulee kuulluksi ja voi itse tukea toista samassa elämän tilanteessa olevaa nuorta. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

Hanke on saanut STEA sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen rahoituksen. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen tehtävä on edistää järjestöjen ja yhteisöjen toimintaa. STEA toimii valtionapuviranomaisena sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä ja vastaa järjestöille myönnettävistä avustuksista, ja niiden käsittelystä, sekä arvioi rahoitetun toiminnan tuloksia ja valvoo avustusten käyttöä. (STEA, 2024.)

STEA-rahoituksia myönnetään oikeuskelpoisille rekisteröidyille yleishyödyllisille yhteisöille ja järjestöille harkinnan varaisesti hakemusten perusteella. Avustuksia voidaan myöntää sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen. Yksityiset henkilöt eivät voi saada avustuksia. (STEA, 2024.)

2.1.1 Aallonmurtaja-hankkeen tavoitteet

Hankkeelle on asetettu 7 eri tavoitetta. Niitä ovat:

1. Osallistavan huomioonottavan nuorisotoiminnan kehittäminen. Uusia säännöllisesti kokoontuvia vertaisryhmää nuorille. Verkossa tai kasvokkain.
2. Sairauden erityispiirteistä tiedottaminen mielenterveyden haasteita kokevien nuorten kanssa toimiville ammattilaisille, kuten nuorisotyöntekijöille.
3. Huomioonottavan vapaaehtoistyön kehittäminen.
4. Tavoittaa heidän some-kanavien avulla 4000 nuorta.
5. Perheen ja lähipiirin tukeminen tietoa jakamalla.
6. Valtakunnallisen yhteistyöverkoston muodostaminen, joka mahdollistaa hankkeella käynnistetyn toiminnan toteutumisen sen aikana ja tulevaisuudessa eri paikkakunnilla.
7. Henkisen hyvinvoinnin lisääminen.

2.1.2 Tavoitteista syntyvät tuotokset

Tuotokset joihin tavoitteilla pyritään:

1. Ammattimaisesti ohjattu valtakunnallinen kaksisuuntaisten nuorisotoiminta.
2. Opas nuorisotyöntekijöille.
3. Tarvittavien ohjeistusten luominen erityistarpeista vapaaehtoistoiminnassa.
4. Tarvittaessa uusien kanavien haltuun ottaminen.
5. Verkkopohjaiset info tilaisuudet.
6. Valtakunnallisen listan laatiminen yhteistyökumppaneista.
7. Vertaisryhmien ja tapahtumien järjestäminen verkossa ja kasvokkain.

Mainitut tuotokset sisältävät muun muassa seuraavia asioita. Yhdistys aloittaa verkostoitumisen eri paikkakunnilla olevien toimijoiden kanssa, he kontaktoituvat muun muassa nuorisotyöntekijöihin ja muihin varteenotettaviin toimijoihin. Tarkoituksena heillä on rohkaista nuorisotyöntekijöitä ohjaamaan kohderyhmään kuuluvia nuoria ja heidän läheisiään yhdistyksen toimintaan. Yhdistys järjestää infotilaisuuksia ja kartoittavat nuorisotyöntekijöiden tietotaitoa, jonka pohjalta valmistavat oppaan. Verkostoituvat eri yhteistyökumppaneiden kanssa verkkovälitteisesti, että työskentelemällä yhdessä. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

Yhdistys aloittaa vertaistuen koordinoinnin ja valtakunnallisten tapahtumien järjestämisen sekä nuorison osallistamisen. Vertaistukea tullaan järjestämään verkossa ja kasvokkain. Ryhmätyöskentelyn tärkeyttä tullaan korostamaan ja vapaaehtoiset perehdytetään ryhminä. Samalla he pystyvät luomaan työnohjauksellisia ryhmiä. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

Yhdistyksen tämänhetkisiä some-kanavia ovat Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, TikTok ja Mielen mainingeista-blogi. Näiden lisäksi he seuraavat jatkuvasti uusia nuorten aikuisten some-kanavia sekä reagoivat herkästi tarpeeseen ottaa uusia kanavia haltuun. He tulevat lisäämään eri kanalien live-ominaisuuksia. Yhdistyksen tuottama sisältö on monipuolista, tiedottavaa, osallisuutta lisäävää, ja stigmaa poistavaa, ajoittain humorististakin sisältöä. Sosiaalisessa mediassa mm. tiedotetaan erilaisista tapahtumista ja vertaistukiryhmistä. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

2.2 Kaksisuuntainen mielialahäiriö

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on sairaus, jossa esiintyy erilaisia vaiheita kuten masennusta, maniaa, hypomaniaa tai sekamuotoisia jaksoja, näiden jaksojen välissä voi olla myös oireettomia kausia. Kaksisuuntainen mielialahäiriö on parantumaton sairaus ja sairaudelle tyypilliset jaksot ovat uusiutuva, joten keskeistä sairauden hoidossa on näiden ennalta ehkäisy, lääkehoito on tärkeä osa sairauden hoitoa. Sairauden periytyminen on mahdollista, jos lähisuvussa on kaksisuuntaista mielialahäiriötä. Esimerkiksi rankka elämän vaihe ja stressi voi laukaista sairauden. (Kaksisuuntaiset ry, 2024.)

Sairauden hallitsevia piirteitä on, joko masennus tai maanisuus, sekamuotoisista sairausjaksoista on kyse silloin, jos kummatkin piirteet ilmenevät sairausjaksojen aikana, jaksojen välissä voi olla oireettomia kausia. Runsas alkoholin tai päihteiden käyttö voi voimistaa eri sairausjaksoja, kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavilla on poikkeuksellisen usein taipumusta päihde tai alkoholi ongelmiin. (Mieli, 2022.)

Masennusjaksot ovat yleisempiä kuin maniajaksot. Jaksot ovat hyvin samantyyppisiä kuin vakavassa masennuksessa. Jakson aikana ilmenee keskittymiskyvyn puutetta, väsymystä ja unihäiriöitä, hän voi kokea arvottomuuden tunnetta ja syyllisyyttä.

Maniajaksolla käyttäytyminen on huomattavan aktiivista, energistä ja yksilö saattaa olla todella puhelias, unen tarve on vähentynyt ja hän saattaa saada suuria ideoita. Hän voi kärsiä harkinnankyvyn puutteesta ja voi esimerkiksi sotkea raha-asiansa täysin. Maaninen käytös ei näyttydy välttämättä iloisena käytöksenä, vaan voi olla myös aggressiivista ja kiihtynyttä käytöstä. (Mieli, 2022.)

2.3 Skitsoaffektiivinen häiriö

Skitsoaffektiivinen häiriö on psykoosisairaus. Psykoosilla tarkoitetaan vakavaa todellisuudentajun häiriintymistä, jolloin yksilöllä ilmenee harhaluuloja, aistiharhoja ja kognitiivisen toiminnan muutoksia, esimerkiksi muistiin ja tarkkaavaisuuteen liittyen. Yksilöllä on vaikeuksia selviytyä arjessa. (Mieli, 2023.) Skitsoaffektiivinen häiriö on hyvin samantyyppinen sairaus kuin skitsofrenia, mutta harvinaisempi. Skitsoaffektiivista häiriötä sairastavan yksilön toimintakyky säilyy usein parempana. Häiriössä ilmenee psykoottisten oireiden lisäksi maniaa tai vakavaa masennusta. Yksilöllä tulee ilmetä harhoja myös ilman vakavia mielialaoireita, ennen kuin häiriö voidaan nimetä skitsoaffektiiviseksi häiriöksi. (Terveyskirjasto, 2024.)

3 LUOVUUDESTA VOIMAA

Tässä luvussa kerron, mitä on luovuus ja luovatoiminta sekä kerron soveltavan taiteen ja intuitiivisen maalaamisen vaikutuksista ihmisen henkiseen hyvinvointiin.

3.1 Luovuuden käsite

Mitä luovuus on ja kuka on luova? Suomi-sanakirjan mukaan luovuus tarkoittaa ihmisen kykyä toimia ja ajatella luovasti (Suomisanakirja, 2024). Luovuus tapahtuu tiedostamattoman ja tietoisuuden rajalla, ja se edellyttää aina tietoisuutta. Meidän tulee ymmärtää ja tiedostaa ongelma, jota olemme ratkaisemassa, kun pyrimme johonkin päämäärään. Toisaalta tietoisuus voi estää meitä ajattelemasta luovasti ”Mikään ei tuhoa luovuutta tehokkaammin, kuin ylianalysointi” Luovuus vaatii uskallusta ajatella toisin. (Järvilehto & Järvilehto, 2019, 54.)

Kaikilla meillä on kykyä luovuuteen ja luovaan toimintaan. Luovia ei ole pelkästään he, joilla luovuus kuuluu olennaisena osana heidän työnkuvaansa tai heille, jotka tekevät taidetta. Se on asia, jota jokainen voi oppia harjoittelemalla. Yksikään meistä ei synny tänne taiteilijana. Luovuus näkyy elämässämme päivittäin. Pystymme sen avulla säilyttämään yhteytemme lapsuuteen, jos pidämme yllä luovuuden innostustamme. Luovuuteen tarvitaan mielikuvitusta, jotta voi syntyä jotain uutta, joten sen ylläpitämiseksi on tärkeää olla avoin ja utelias myös aikuistuttuamme. On tärkeää opetella myös uutta ja kehittää itseään, sekä hankkia itselle uusia kokemuksia, koska uusien asioiden oppiminen ja erilaisten uusien kokemusten hankkiminen kehittävät meidän luovuuttamme. Luovuuden avulla pystymme kehittämään erilaisia ideoita ja löytämään ratkaisuja ongelmiin ja haasteisiin erilaisissa jokapäiväisissä asioissa. Aina ei kuitenkaan tarvitse pyrkiä johonkin tiettyyn päämäärään, voi vain alkaa kokeilemaan erilaisia tapoja luoda, kirjoittaa, piirtää maalata ja katsoa syntykö niistä jotain mielenkiintoista. (Järvilehto & Järvilehto, 2019, 16, 44, 48, 51.) Ajattelen samoin kuin Järvilehto & Järvilehto. Pieni lapsi on utelias ja lähtee usein innokkaasti kokeilemaan uusia asioita ja käyttää mielikuvitustaan, hän pystyy mielikuvituksen ja luovuuden avulla luomaan mitä ihmeellisimpiä maailmoja. Luovuus on asenne, jossa tarkastellaan ongelmia mahdollisuuksina, menemällä epämurkavuus alueelle ja tutkimalla itseään uteliaasti sekä rehellisesti, esimerkiksi itseilmaisun suhteen (Kantojärvi, 2012, 19). Olen samaa mieltä Kantojärven kanssa, luovuus vaatii meiltä hieman rohkeutta ja herkkyyttä. Ajattelen luovuuden ilmenevän kykynä nähdä asiat avarakatseisesti.

3.2 Mikä on luovaa toimintaa?

Oma ajatukseni on, että luova toiminta voi olla hyvin terapeutista, se auttaa elämässä käsittelemään erilaisia asioita, ja kokemani mukaan sillä on vapauttava vaikutus. Se voi tarkoittaa visuaalista, luovaa tekemistä tai ilmaisua, tai ihan arkisen ongelman ratkaisemista. Luova toiminta voi olla, jotain mitä tuotat kehollasi, äänelläsi, ajattelullasi esimerkiksi, tanssimista, laulamista, kirjoittamista, piirtämistä tai ihan mitä vaan. Sen avulla voimme esimerkiksi käsitellä tunteitamme ja ilmaista itseämme. Luovaa toimintaa voi olla arkisista asioista poikkeamista, tai niiden tekeminen itselleen uudella tavalla. Kun meistä löytyy luovuuden kykyä, pystymme sen avulla rikkomaan arkisia rutinejamme. (Järvilehto & Järvilehto, 2019, 46.)

Järvilehto & Järvilehto (2019, 16) toteavat kirjassaan PIM! Olet luova, että ”Luovuus on rikastavaa, elämää elämän tuntuiseksi tekevää. Siitä syntyy parhaimmillaan jotain tajunnan räjäyttävää, mikä ylittää yksittäisen ihmisen rajat”. Luova toiminta on vuorovaikutusta ja yhteistyötä, jota tehdään eri toimijoiden ja ympäristötekijöiden kanssa, luova ajattelu ei tapahdu vain yksittäisen ihmisen mielessä. Jokaisella ihmisellä on kyky toimia luovasti. (Järvilehto & Järvilehto, 2019, 44.) Luova toiminta on jotain tekemistä, johon ihminen käyttää omaa mielikuvitustaan. Toiminnan ei aina tarvitse liittyä uuden asian kehittämiseen, tai uuden idean syntymiseen, vaan se voi olla jo olemassa olevien ideoiden yhdistämistä. (Kleon, 2019, 17.)

3.3 Luovuudesta voimaantumista ja hyvinvointia

”Voimaantuminen on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin”. (Siitonen.1999, 6) Oman minäkuvan vahvistuminen ja että ihminen kokee olevansa tasapainossa itsensä kanssa, on voimaantumista (Haapamäki. 2012, 6). Aina kaikkia tunteitaan ei voi sanoittaa, jolloin kuvataiteen avulla pystytään välittämään tunnekokemuksia ja muokkaamaan ihmisen muistijälkiä, joita aika on tuonut mukanaan. Taidetta tehdessään ihminen työstää alitajuisesti erilaisia aiheita, joten taide on loistava tapa tunteiden purkamiseen ja käsittelyyn. Myös väreillä katsotaan olevan vaikutusta ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja niiden kerrotaan vaikuttavat tunteisiin ja mielialaan. Se miten värit koetaan, on yksilöllistä ja ne voivat liittyä henkilökohtaisiin muistoihin ja ajatuksiin. Värit voivat muun muassa rauhoittaa ja kohottaa mielialaa. (Houni, Turpeinen & Valasto, 2020, 48, 69.) Taideteos kertoo aina tarinan, joka koskee tekijää itseään, ehkä kipeänkin tarinan. Sen esittäminen voi olla tästä syystä erittäin vaikeaa, mutta sen tarinan esille tuominen voi taas olla voimauttava kokemus, kun uskaltaa tulla esiin aitona itsenään. (Lehikoinen, Martin, Pulkki & Pässilä, 2016, 46.)

Mielenterveyden ongelmat koskettavat yhä useamman ihmisen elämää, ja mielenterveyteen voidaan vaikuttaa myönteisesti taidetoiminnan avulla. Taiteen avulla pystytään myös ennalta ehkäisemään psyykkisiä sairauksia ja taidetta voidaan hyödyntää ihmisten kuntoutuksessa. (Houni ym.,2020, 19, 47.) Haapamäki (2012, 8–12) kertoo soveltavan taiteen tarkoituksen ja sen eri käyttömuodoista ja vaikutuksista opinnäytetyössään ”Soveltava kuvataide voimaantumisen välineenä” Hän aukaisee voimaantumisen määritelmän ja soveltavan taiteen menettelytapoja, sekä yhteisö taiteesta ja sen merkityksestä ihmisten hyvinvointiin. Haapamäki toteaa, että perusedellytys ihmisen henkiselle hyvinvoinnille ja jaksamiselle on positiivinen asenne ja mielenkiintoinen elämä. Näitä asioita voidaan tukea muun muassa kuvataiteen avulla. Yksilön voimaantumisen kannalta hyviä tuloksia voidaan saada aikaan soveltavan kuvataiteen keinoin, tällöin toiminnassa tärkeintä on kokonaisuus, yhdessä tekeminen ja kohtaamiset, ei niinkään yksittäinen aikaansaannos. Yhdessä tekemisen luo voimavaroja, joita yksin tekemisen kautta ei synny. Soveltava kuvataiteen avulla halutaan tarjota uudenlaisia mahdollisuuksia tutustua uusiin ja tuntemattomiin asioihin. Ajattelen samalla tavalla kuin Haapamäki. Henkilökohtaisesti koen, että taiteella ja sen tekemisellä on positiivista vaikutusta ihmisten henkiseen hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen, uskon myös, että yhdessä tekemisellä ja sillä, että kokoonnutaan yhteen, voidaan lisätä henkistä hyvinvointia, koska ihminen voi kokea työskentelyn aikana yhteenkuuluvuuden tunnetta ja itsensä kuulluksi tulemistä. Mikä onkaan voimauttavampaa kuin se, että uskallat tulla esiin kipeiden asioiden ja tunteitten kanssa ja jakaa ne muille. Tärkeintä ei todellakaan ole se mitä on saatu fyysisesti aikaan vaan siitä syntyvä tunne ja kokemus.

4 LUOVIEN TAIDEPAJOJEN SUUNNITTELU

Tässä luvussa kerron työpajan tarkoituksesta ja tavoitteista sekä suunnittelusta. Avaan myös muutama suunnitteluvaiheessa käyttämäni palvelumuotoilun menetelmän tarkemmin. Näiden menetelmien avulla pystyin hahmottamaan kokonaisuuden ja rakentamaan ymmärrystä, jota taidepaja suunnittelussa vaadittiin.

4.1 Taidepajojen tarkoitus ja tavoitteet

Hankkeen yksi tavoitteista oli henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen, ajatuksena, että syntyisi uusia vertaistuki ryhmiä ja tapahtumia, joten suunnittelin ja toteutin luovia, intuitiivisen maalaamisen työpajoja. Tarkoituksena oli, että pajoihin osallistujat saavat tutkia omaa sisäistä maailmaa ja ilmaista itseään. Lisäksi toivoin, että taidepajoissa jokainen oppisi päästämään irti rajoituksista, ja antaisi oman luovuuden virrata. Osallistujat oppisivat tutkimaan omia tunteitaan ja ilmaisemaan niitä. Yhdistyksen ja oma tavoitteeni oli myös, että nuoret kokisivat yhteenkuuluvuutta, syntyisi uusia ystävyksiä, ja he saisivat toisistaan vertaistukea, sekä kokea henkisen hyvinvoinnin kasvua.

Suunnitelmana oli järjestää maksuttomia, parin tunnin mittaisia taidepajoja enintään 10 henkilölle, kolme kertaa helmi- ja maaliskuun 2024 aikana. Taidepajoissa oli tarkoitus toteuttaa intuitiivista maalaamista, ja että pajoissa on eri teema jokaisella kerralla, kuitenkin niin, että se muodostaa yhtenäisen hyvinvointia rakentavan kokonaisuuden. Ajatuksena oli, että pajoissa pääsisi rentoutumaan, sekä irti arjesta ja käsittelemään kaksisuuntaisesta ja/ tai skitsoaffektiivisesta häiriöstä syntyneitä kokemuksia ja tunteita.

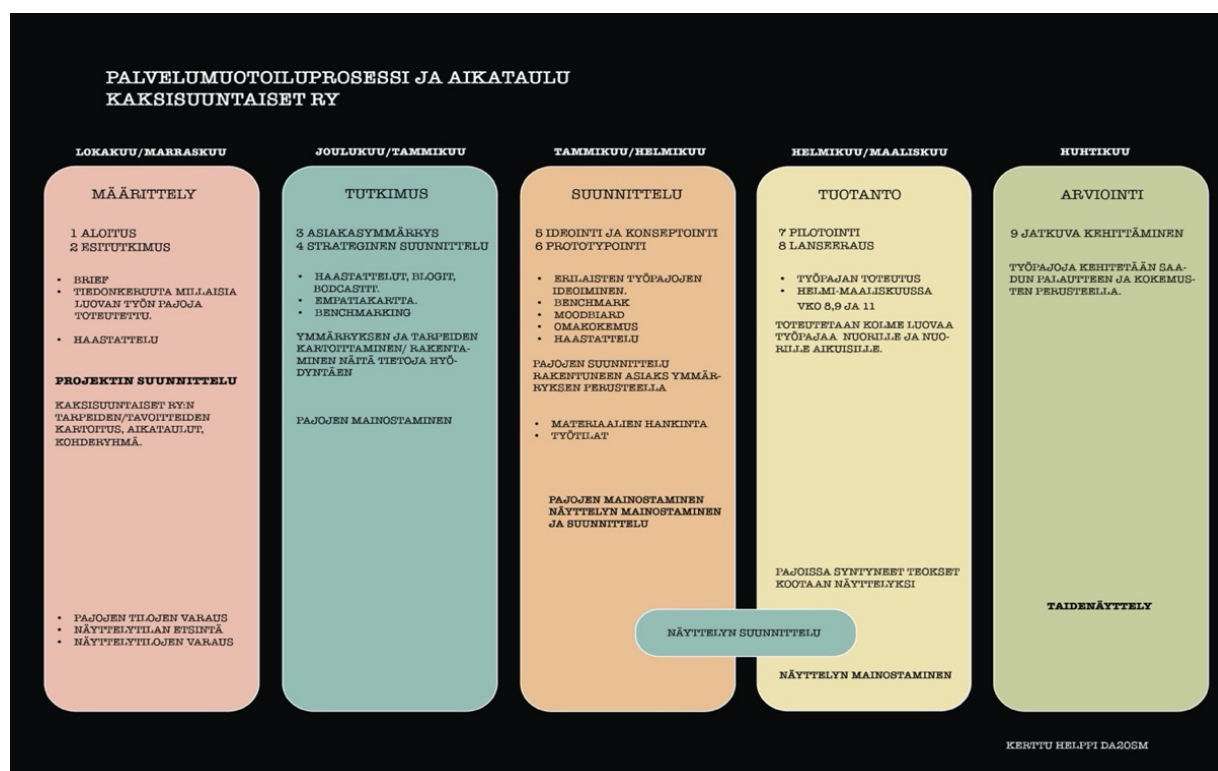
Lopulta pajoissa syntyvät työt oli tarkoitus koota pieneksi näyttelyksi. 30.3. Vietetään kansainvälistä kaksisuuntaisen mielialahäiriön päivää, jonka tarkoituksena on vähentää siihen liittyviä ennakkoluuloja, sekä lisätä tietoisuutta kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja sen yleisyydestä (Mielenterveyden keskusliitto, 2024). Ajattelin, että opinnäytetyöni tavoitteet ja ajatus sopi tähän teemaan loistavasti. Näyttelyn avulla halusin tuoda sairautta näkyväksi, sekä lisätä ymmärrystä kaksisuuntaista mielialahäiriötä ja skitsoaffektiivista häiriötä kohtaan, ja poistaa ennakkoluuloja. Tämä oli hyvä idea myös yhdistyksen mielestä. Katsoin tämän olevan tärkeää, niin nuorten voimaantumisen, kuin myöskin avoimemman ja ymmärtävämmän yhteiskunnan kannalta, jossa jokainen saa olla oma itsensä, ja tulla kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin on. Lisäksi katsoin tämän olevan hyvä tapa tuoda yhdistyksen toimintaa näkyväksi Kuopiossa.

4.2 Taidepajojen palvelumuotoilun prosessi

Suunnittelussa on oleellista ymmärtää molempien, niin palveluntuottajan, kuin asiakkaan odotukset ja tarpeet. Heihin on syytä tutustua huolellisesti. (Tuulaniemi 2016, 71.) Taidepajan suunnittelussa käytin tukena erilaisia palvelumuotoilunmenetelmiä. Näiden menetelmien avulla pystyin hahmottamaan kokonaisuuden ja rakentamaan ymmärrystä kohderyhmästä, ja saamaan tietoa, joka taidepajan suunnittelussa oli hyödyllistä. Suunnittelun etenemisessä noudatin palvelumuotoilun prosessia.

Palvelumuotoilun prosessi noudattaa luovan ongelmanratkaisun periaatteita. Se tarkoittaa loogisesti eteneviä toimintoja ja toistuvia toimintoja prosessin aikana. Palvelumuotoiluprosessin pääperiaatteet ovat samanlaisia erilaisissa toteutuksissa, mutta erilaisia käytännön toteutuksia on yhtä paljon, kuin niiden toteuttajia. Palvelumuotoilun prosessi koostuu seuraavanlaisista osioista: Määrittely, tutkimus, suunnittelu, palvelutuotanto ja arviointi. Määrittelyn aikana selvitetään tavoitteet, ongelma tai haasteet, joita ratkotaan, sekä luodaan ymmärrys palvelun tuottavasta yrityksestä. Tutkimus vaiheen aikana luodaan ymmärrys kehittämiskohteesta, käyttäjätarpeista ja resursseista, tehden haastatteluja ja asiakastutkimuksia, sekä keskustelleen. Suunnitteluvaiheessa aletaan ideoimaan ja konseptoidaan erilaisia vaihtoehtoja ja testataan niitä nopeasti, tämän jälkeen palveluntuotantovaiheessa konsepti lähtee asiakkaiden testattavaksi ja kehitettäväksi markkinoille ja lopuksi arvioidaan onnistumista. Toteuttamista arvioidaan ja säädetään saadun palautteen ja kokemusten pohjalta. (Tuulaniemi 2016, 126–128.) (Katso kuva 1.)

Prosessin avulla pystytään hahmottamaan palvelunkehittämismallia ja siinä pyritään mahdollisimman laajasti huomioimaan koko prosessi. Näissä palvelumuotoilun malleissa on perinteisesti keskitytty asiakas ymmärrykseen, palvelumallin ideointiin, konseptointiin, prototypointiin ja pilotointiin. Todellisuudessa on kuitenkin tärkeää ottaa huomioon myös käytännön realiteetit, jotka tulevat palveluntuottajalta, nämä on syytä ottaa huomioon jo suunnittelun alkuvaiheessa. (Tuulaniemi 2016, 129.)



KUVA 1. Kuvaleike, Kuvaus palvelumuotoilun prosessista opinnäytetyön aikana (Kerttu Helppi, 2023 CC BY-NC-ND).

4.3 Palvelumuotoilun menetelmät taidepajojen suunnittelussa

Aivan aluksi lähdin tekemään määrittelyä ja tutkimusta. Kaksisuuntaiset ry:n hankepääällikkö kertoi minulle yhdistyksestä ja sen tavoitteista. Hän kertoi myös Aallonmurtaja-hankkeesta ja tavoitteista sekä toivotuista tuotoksista, joita syntyy tavoitteiden myötä ja osuudestani hankkeessa. Osuuteni oli henkisen hyvinvoinnin lisääminen ja vertaisryhmien, sekä tapahtumien järjestäminen verkossa, tai kasvokkain.

Briefin jälkeen tutustuin kohderyhmään muun muassa erilaisten lähteiden avulla. Luin blogeja, kuuntelin podcasteja, jotka liittyivät sairauteen. Haastattelin kohderyhmään kuuluvaa henkilöä, tein empatiakartan ja kartoitin heidän sidosryhmiään. Tämän tiedon pohjalta loin erilaisia profiileja kohderyhmästä. Lähdin etsimään tietoa mm internetistä, millaisia taidepajoja ja luovantyöskentelyn menetelmiä on käytetty hyvinvoinnin lisäämiseen. Samalla aloin pikkuhiljaa suunnitella tulevia taidepajoja ja tein miellekarttoja omasta ajatuksestani taidepajaan, loin käsitekartan, sarjakuvia ja palvelupolkuja, sekä mietin vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia tai uhkia taidepajoihin liittyen, SWOT-analyysin avulla. Kaikki tämä työ auttoi minua ymmärtämään kohderyhmää ja heidän kokemuksiinsa, ajatuksiinsa, sekä hahmottamaan heidän tarpeitaan. Nämä kaikki palvelumuotoilun menetelmät tukivat myös perustelujani, sekä helpottivat toimeksiantajaa hahmottamaan suunnitelmiani ja ajatuksia taidepajasta. Jo aivan alussa kävi ilmi, että taidepajojen pitämiseen tarvitaan myös siihen soveltuvat tilat, ja tuleva näyttelykin tarvitsee paikan. Keskustelin opinnäytetyön ohjaajani kanssa mahdollisuudesta käyttää koulumme kuvataideluokkaa taidepajojen pitämiseen, koska se soveltuisi tilaksi loistavasti. Luokka järjestyi ja taidepajat suunniteltiin pidettäväksi siellä. Kaksisuuntaiset Ry:n työntekijä järjesti näyttelytilaksi Kuopion kaupunginkirjaston ja näin oli tarvittavat tilat käytössä.

Kun määrittely, tutkimus ja suunnittelu vaihe oli ohi, ja esitetty toimeksiantajalle ja hän oli suunnitelman hyväksynyt, oli aika siirtyä tuotanto vaiheeseen, eli toteuttaa taidepajat kohderyhmälle. Toteutuneiden taidepajojen jälkeen yhdistys sai taidepajakokonaisuuden, jota he voivat toteuttaa myös muualla, sekä halutessaan lähteä jatkokehittämään suunnittelemani taidepajamallia saadun palautteen pohjalta.

4.3.1 Palvelupolku

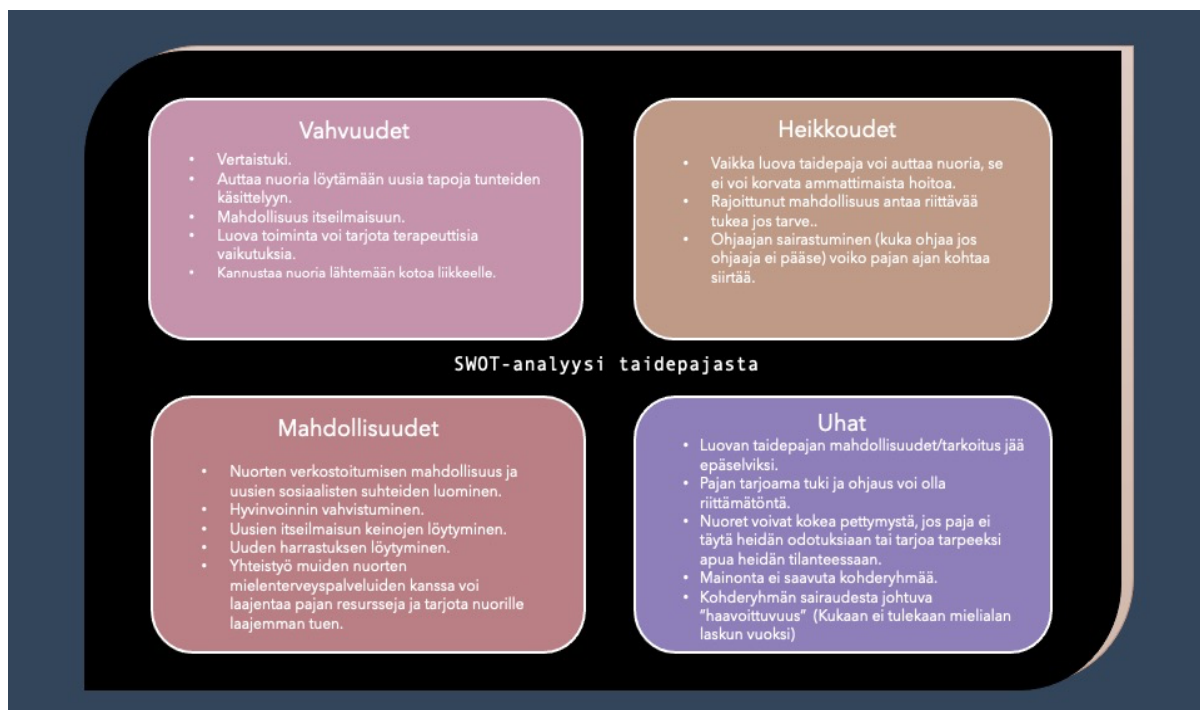
Palvelupolku on kuvaus asiakkaan matkasta ennen, aikana ja jälkeen palvelun (katso kuva 2. s.16). Polussa kuvataan, miten asiakas kokee palvelun ja mihin hän on matkalla ja miten ja mihin hän on kosketuksessa matkan aikana. (Tuulaniemi 2016, 78.) Tein suunnitteluvaiheessa palvelupolkuja taidepajaan osallistujan ja ohjaajan näkökulmasta, jotta osasin ottaa huomioon erilaisia taidepajan suunnitteluun ja järjestelyihin liittyviä asioita. Palvelupolkujen avulla pystyin hahmottamaan esimerkiksi, millaisia ohjeita osallistujille tuli tehdä ja antaa ennen taidepajaa. Tein muun muassa kartan, jonka avulla osallistujat löytävät helposti paikanpäälle ja siihen yhteyteen lisäsin myös bussit, joilla pääsee Savonialle. Ohjeet saapumiseen ja tarjoiluihin liittyen lähetettiin osallistujille ennen taidepajoja. Palvelupolku helpotti myös ajattelua tarvikkeiden hankinnan suunnittelussa ja pajan tunnelman luomisen suunnittelussa. Halusin että koko prosessi on osallistujalle mielekäs matka alusta loppuun ja palvelupolun avulla pystyin hahmottamaan osallistujan mahdollisia tarpeita prosessin aikana.



KUVA 2. Kuvaleike tekemästani palvelupolusta (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND).

4.3.2 SWOT-analyysi

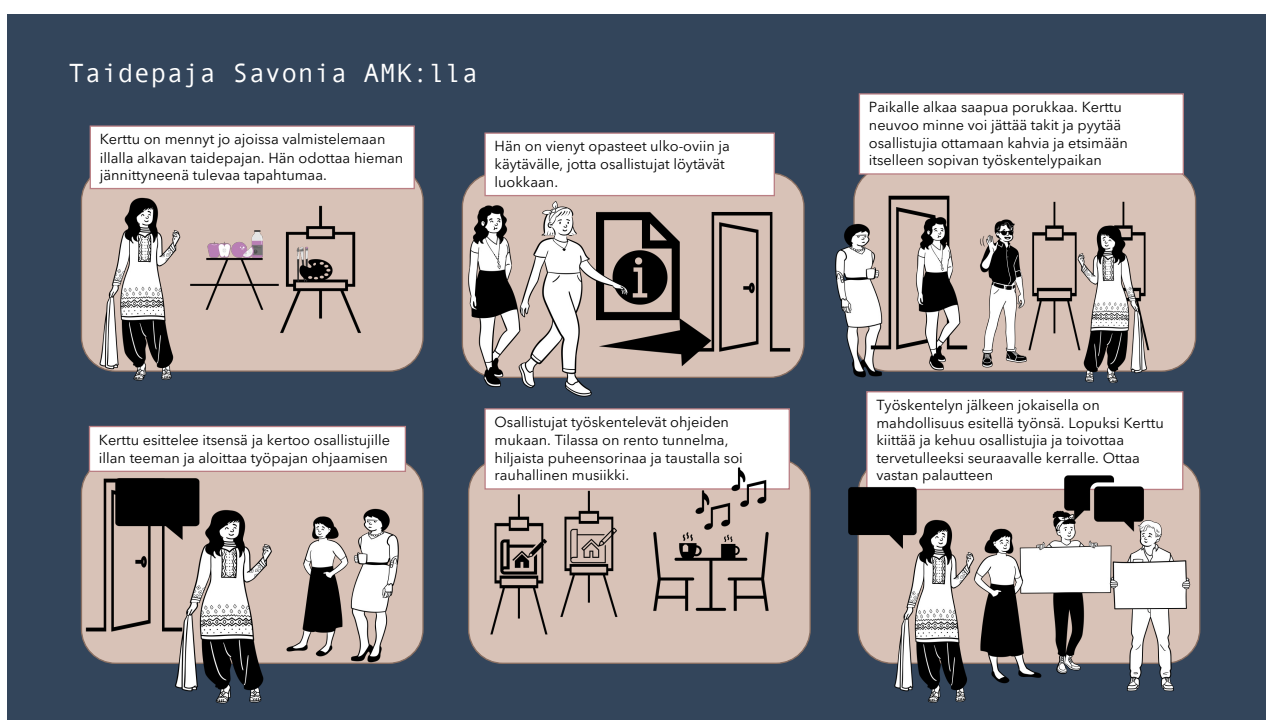
Käytin taidepajoja suunniteltaessa SWOT-analyysiä (katso kuva 3 s.17). Siihen kirjataan kohteeseen kohdistuvat vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. (Ulmanen 2024). Sen tulokset antavat lähinnä suuntaa, mutta työkalun avulla pystyin hahmottamaan suunnittelussa taidepajan positiiviset ja negatiiviset asiat ja huomioimaan ne. Se toi myös vahvistusta omalle visiolle taidepajan tuomista hyvistä puolista nuorten hyvinvoinnin edistämien suhteen. Swot- analyysin avulla olin myös osannut varautua henkisesti siihen mahdollisuuteen, että tuleekin viimehetken peruuntumisia ja kukaan ei tulekaan taidepajaan mielialan laskun vuoksi, Kyse on kuitenkin haavoittuvasta kohderyhmästä sairauden kuvan vuoksi.



KUVA 3. Kuvaleike tekemästani taidepajan SWOT-analysistä (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND).

4.3.3 Visualisoiminen

“Se on jonkin asian tekemistä näkemällä havaittavaksi”. (Tuulaniemi 2016, 114). Visualisoiminen palvelumuotoilussa voi tarkoittaa asioiden esittämistä suunnitteluvaiheessa esimerkiksi tarinoiden tai sarjakuvien muodossa. Tuulaniemi (2016, 15) toteaaakin kirjassaan Palvelumuotoilu, että näkemällä havaituksi tehdyillä asioilla pystytään kommunikoimaan paremmin kuin pelkästään kirjoittamalla. Tämä menetelmä auttoi minua luomaan itselleni, sekä asiakkaalle kuvan siitä, mitä taidepajoissa tapahtuu ja millaisia asioita onnistuneeseen taidepajaan tarvitaan. (katso kuva 4.)



KUVA 4. Kuvaleike tekemästani sarjakuvasta (Kerttu Helppi, 2024 CC-BY-NC-ND).

4.4 Taidepajojen teemat ja runko

Voimaantumisen ja hyvinvoinnin lisääntyminen oli kaiken suunnittelun ja ideoinnin taustalla vahvasti läsnä. Omien ajatusten ja taustatutkimusten tuloksena syntyi taidepajaan teemat ja runko, jonka mukaan lähdin taidepajat toteuttamaan. Pyörää ei tässä kohtaa tarvinnut keksiä uudestaan. Kirjassa Varasta kuin taiteilija Austin Kleon (2012, 17) kirjoittaa, että niin sanotut uudet ideat ovat yhdistelmiä joistain aikaisemmista ideoista. Toimin tämän ajatuksen pohjalta, ja lähdin benchmarkkaamaan millaisia soveltavan taiteen menetelmiä on käytetty ja millaisia taidepajoja pidetty. Internetistä löytyi ihania soveltavan taiteen, sekä intuitiivisen maalaamisen menetelmiä ja esimerkkejä, joita yhdistelin ja sovelsin omiin ajatuksiini ja suunnitelmiini sopiviksi niin omia, että yhdistyksen tavoitteita ajatellen. Minulle oli tärkeää, että taidepajoissa on yhdistävä ”punainen lanka” ja, että teemat tukisivat toisiaan, näin syntyi seuraavat teemat taidepajoihin, sekä runko jokaisen teeman ympärille.

4.4.1 Taidepaja 1 ”Mun tunteet”

- 28.2.2024 klo 17–19
- Omien erilaisten tunteiden ja mielialojen ilmaisua, värein ja muodin.
- Taidepajan runko ja aikataulu:
- Klo 17:00 Tervehdys ja Ohjaajan esittely ja miksi taidepajat järjestetään ja lyhyt esittelykiertokierros osallistujista.
- Teeman läpikäyminen, Omien tunteiden tunnistaminen. Mielikuvaharjoitus tunteista. Jokainen miettii hetken millaisia tunteita ovat viime päivinä/ viikkoina tunteneet ja kirjoittaa itselleen ne ylös. Tämän jälkeen ohjaaja lukee pienen mielikuvaharjoituksen, jossa visualisoidaan tunteita. (15min)
- Klo 17:15 Siirrytään maalaamaan valituilla väreillä ja käyttäen mielikuvaharjoituksen aikana ilmeneviä muotoja, muuten intuitiivisesti tyyli vapaa. (75min)
- Klo 18:30 Oman teoksen esittely. Jokainen kertoo lyhyesti, millaisia tunteita maalaus käsittelee. Mahdollisuus yhteiseen keskusteluun. (20 min)
- Klo 18:50 Lopetus: Kiitokset ja keuhut. Palaute pajasta ja seuraavan kerran aiheen kertominen (10min)

4.4.2 Taidepaja 2 ”Voimaantumista maalaten”

- 13.3.2024 klo 17–19
- Omien vahvuuksien korostaminen. Oman minäkuvan vahvistaminen. Oma minäkuvan maalaus, jossa tuodaan positiivisia asioita itsestä esiin. Tavoitteena oivallus maalaamisesta itsetutkiskelun keinona.
- Taidepajan runko ja aikataulu:
- Klo 17:00 Tervehdys ja aukaise lyhyesti käsite voimaantuminen. Keskustelkaa yhdessä, miten se voisi vaikuttaa itsetuntoon ja hyvinvointiin. Käydään läpi pieni kotitehtävä omista kuvista (10min)
- Klo 17:10 Tämän jälkeen jokainen kirjoittaa ylös asioita omista vahvuuksistaan ja hyvistä ominaisuuksistaan sekä asioista, joita toi esiin omista valokuvista, joissa kokevat olevansa hyviä. Nopea viivapiirustus harjoitus, jokainen piirtää oman kuvan kädellä, jota ei normaalisti käytä nostamatta kynää pois paperista. (10min)

- Klo 17:20 Oman minä kuvan maalaus, jossa omat positiiviset asiat tulevat esiin. (Sekatekniikka: maalaamista, piirtämistä, kirjoittamista, kuvien liimaamista) Tyyli vapaa. (75min)
- Klo 18:35 Oman kuvan esittely lyhyesti (10min)
- Klo 18:45 Lopetus: Kiitokset ja kehu, Seuraavan pajan teema. Palautteen anto ja miltä työskentely tuntui. (15min)

4.4.3 Taidepaja 3 "Ennakkoluulojen murtaminen"

- 20.3.2024 klo 17–19
- Puretaan ennakkoluuloja. Opetellaan kohtaamaan häiriöön kohdistuvia haasteita ja ympäristön luomia ennakkoluuloja, sekä ennakkoluuloja, joita on itselleen luonut. Maalataan teos, joka käsittelee omia kokemuksia, joita ovat kohdanneet ennakkoluulojen takia.
- Taidepajan runko ja aikataulu:
- Klo 17:00 Tervehdys ja illan teeman läpikäynti. Mietitään illan aikana yhdessä mikä voima taiteella on ennakkoluulojen poistamiseen. Jutellaan yhdessä omista kokemuksista ennakkoluuloista ja millaisia ennakkoluuloja on mahdollisesti itselleen luonut. Lyhyt mielikuvaharjoitus, jossa pyydetään kuvittelemaan, että olet huoneessa, joka on täynnä ihmisiä. Joudut poistumaan huoneesta, jätät miettimään mitä nämä ihmiset sinusta ajattelevat. Kirjoita ylös ajatuksesi. (20min)
- Klo 17:20 Intuitiivinen maalaustyöskentely. Omien kokemusten maalaaminen millaisia ennakkoluuloja kohdannut. Pyritään maalaamaan täysin oman tunteen pohjalta, käyttäen värejä, jotka tunteeseen liittävät. Tyyli on vapaa. Annetaan musiikin johdattaa ja tunteen viedä mukanaan (75min)
- Klo 18.35 Oman työn esittely. Miten muu ryhmä näkee minut? (15min)
- Klo 18.50 Lopetus: Kiitokset, kehu. Miltä maalaaminen tuntui tänään? Miltä pajat kokonaisuudessaan tuntui? pyydä kirjoittamaan palaute. (10min)

4.5 Taidepajojen materiaalit

Minulle oli annettu yhdistyksen taholta budjetti, jonka mukaan suunnittelin ja toteutin tarvikkeiden hankinnan taidepajaan. Pyrin materiaalien hankinnassa ajattelemaan ekologisesti, enkä ostanut kaikkia tarvikkeita, joita pystyi esimerkiksi korvaamaan kierrätysmateriaalein. Tällä tavoin pyrin säästämään yhdistyksen varoja ja luontoa. Taidepajoissa maalattiin akryyliväreillä maalauspohjiin. Teoksiin oli mahdollisuus myös hyödyntää erilaisia materiaaleja, kuten sanomalehdistä leikattuja tekstejä ja kartonkia, sekä pahvia. Käytössä oli erilaisia siveltimiä, suteja ja palettiveitsiä.

4.6 Taidepajan tunnelman tekijät

Oli selvää, että taidepajoihin on tärkeää luoda välitön, lämmin ja rento tunnelma heti alusta alkaen, joten taidepajan täytyi olla hyvin suunniteltu kokonaisuus. Halusin ottaa alusta asti huomioon osallistujat, ja miettiä sitä kautta, millaisia asioita taidepaja sisältävät, jotta saadaan kaikki aistikokemukset mahdollisimman hyvin hyödynnettyä. Halusin taidepajan kokemuksen olevan kokonaisvaltainen, ja että osallistuja kokee taidepajat ja sen ympäristön itselleen turvalliseksi. Oli tärkeää siis miettiä, miten pajoista viestitään, miten osallistujat kohdataan, millaisia ohjeita heille annetaan, miten pajojen runko ja teemat on suunniteltu, jotta tavoitteet toteutuvat ja tunnelma on välitön, ja ennen kaikkea

millainen minun tulee fasilitoijana/ohjaajana olla, jotta osaan viedä taidepajan rennosti ja mutkattomasti läpi, niin, että jokainen kokisi itsensä kohdatuksi illan aikana.

4.6.1 Taidepajoista viestintä ja ohjeet

Ajattelen, että taidepajan tunnelma kehittyy jo siitä lähtien, kun osallistuja on ensimmäisessä kosketuksessa taidepajaan jollain tapaa, joten tunnelma lähti rakentumaan ensimmäisestä mainoksesta alkaen. Suunnittelin ja tein taidepajojen mainokset. Markkinointia tehtiin pääasiassa sosiaalisen median kanavien kautta, koska tätä kautta kohderyhmä on tavoitettavissa. Mainoksia lähetettiin myös sähköpostitse kohderyhmän sidosryhmille, sekä vein mainoksia koulujen ilmoitustauluille. Minulle oli tärkeää myös, että osallistujat saivat selkeät ohjeet ja opasteet paikalle tulemiseen. Suunnittelin ja tein kartan sekä ohjeet, kuinka he pääsevät paikalle ja löytävät luokkaan, jossa taidepajat pidetään. Ohjeet osallistujille lähetettiin viikko ennen taidepajaa.

Osallistujille lähetettiin myös yhdistyksen laatimat turvallisemman tilan periaatteet, jotka ovat yhdistyksellä käytössä, kun järjestetään yhteisöllistä toimintaa. Turvallisemman tilan periaatteita ovat, muiden kunnioittaminen, kaikki ovat tervetulleita omana itsenään, emme hyväksy häirintää ja anna itsellesi oppia uutta ja kehittyä. Ajatuksen on, että jokaisella on oikeus jakaa omia kokemuksia juuri niin paljon kuin haluaa ja kaikki kokemukset ovat arvokkaita, annetaan tilaa toisille ilmaista itseään ja osallistua omassa tahdissa. Pyritään välttämään oletuksia, muiden terveydentilasta, sukupuolista tai taustoista. Kunnioitetaan myös erilaisia mielipiteitä, kokemuksia ja uskomuksia. Muiden syrjintä, ahdistelu ja kiusaaminen ei ole hyväksyttävää. Suhtaudu uusiin ihmisiin ja tilanteisiin avoimin mielin. (katso kuva 5.)

**AALLONMURTAJA-HANKKEEN
TURVALLISEMMAAN TILAN
PERIAATTEET**

1. KUNNIOITETAAN MUITA.
Jokaisella on oikeus jakaa omia kokemuksiaan niin paljon kuin haluaa. Kaikkien kokemukset ovat arvokkaita, eikä niitä tarvitse vertailla keskenään. Annetaan tilaa toisille ilmaista itseään ja osallistua omassa tahdissaan.

2. KAIKKI OVAT TERTVETULLEITA OMANA ITSENÄÄN.
Pyritään välttämään oletuksia muiden sukupuolesta, seksuaalisuudesta, terveydentilasta tai taustasta. Kunnioitetaan myös erilaisia mielipiteitä, kokemuksia ja uskomuksia. Jokainen on yhtä arvokas.

3. EMME HYVÄKSY HÄIRINTÄÄ.
Muiden syrjintä, kiusaaminen, ahdistelu tai arvostelu ei ole hyväksyttävää. Ollaan ystävällisiä toisillemme ja puututaan ikävään käytökseen omien mahdollisuuksiemme ja tilanteen mukaan.

4. ANNA ITSELLESI MAHDOLLISUUS OPPIA UUTTA JA KEHITYÄ.
Suhtaudu uusiin ihmisiin, asioihin ja tilanteisiin avoimin mielin. Jos huomaat tehneesi virheen, pyydä sitä anteeksi. Tekemällä oppii!

TÄRKEÄÄ
Mikäli koet, että turvallisemman tilan periaatteet eivät toteudu toiminnassamme, tai kohtaat epäasiallista tai loukkaavaa käytöstä, olethan meihin yhteydessä!

sanna@kaksisuuntaiset.fi hilla@kaksisuuntaiset.fi
044 741 0013 044 750 0049

KUVA 5. Turvallisemman tilan periaatteet (Kaksisuuntaiset ry, 2023 CC BY-NC-ND)

4.6.2 Taidepajan tilan toiminnallisuus

Toimivan tilan merkitys miellyttävän palvelukokemuksen luomiseen on tärkeää, sekä oikein suunnitellut tilat ovat osa palveluprosessia. (Tuulaniemi 2016, 82). Tilan toiminnallisuudessa Otin huomioon sen, että luokassa oli tarpeeksi tilaa, ja jokaisella oli mahdollista työskennellä joustavasti ja monipuolisesti. Luokassa oli mahdollista työskennellä seisten ja hyödyntää maalaustelineitä, lattialla maalaten tai hyödyntäen pöytätilaa. Tilassa oli sopiva valaistus työskentelyyn. Pientä välipalaa oli saatavilla taidepajoissa koko työskentelyn ajan ja se loi myös osaltaan rentoa tunnelmaa. Tarjoilujen sijoittelu oli tehty siten, että se ei kuitenkaan häirinnyt missään vaiheessa luovaa työskentelyä.

4.6.3 Fasilitoinnin ja fasilitoijan merkitys ja rooli taidepajoissa

Fasilitointi on ryhmäprosessin ohjaamista, jossa osallistujat tuottavat jotain sisältöä ja fasilitaattori ohjaa ja avustaa osallistujia. (Kantojärvi 2012, 11). Roolini taidepajoissa suunnittelun lisäksi oli toimia ns. fasilitoijana ja huolehtia siitä, että taidepaja pysyi kokonaisuudessaan ruodussa. Ohjasin pajan toimintaa ja aktivoin osallistujia, huolehdin aikataulussa pysymisestä, ja että jokainen tuli kuuluksi tasapuolisesti, sekä rohkaisin osallistujia avoimeen vuorovaikutukseen ja työskentelyyn kunnioittaen jokaista yksilönä. Tavoitteeni oli, että pajoihin syntyi yleisestikin muita kunnioitava, kannustava avoin ilmapiiri, jossa jokainen koki, että voi ilmaista omia mielipiteitään rakentavan avoimesti ja luottamuksellisesti pelkäämättä, että hänen asioistaan kerrotaan muualla. Vetäjänä ja entisenä lähihoitajana minulle oli selvää, että minulla oli vastuu toimia luottamuksellisesti, ja minulla on vaihtelovollisuus, enkä voi kertoa pajoihin osallistuvista henkilöistä muualle. Lisäksi havainnoin ja tallensin pajoissa syntyviä ja nousseita ajatuksia sekä pajatyöskentelyn tuloksia.

Ohjaajan osuus taidepajoissa on merkittävä koko toiminnan ja tunnelman suhteen, itselläni päällimmäinen kysymys ehkä olikin se, kuinka saan kaikki mukaan innokkaana toimintaan ja millaisia kysymyksiä voisin taidepajoissa esittää, jotta pääsisin haluamaani tavoitteeseen ryhmän toiminnan suhteen. Valmistelin itselleni työpajoja varten ns. tukikysymyksiä illan teemaan sopien, joita pystyin tarpeen mukaan esittämään taidepajan aikana ja johdattamaan ryhmää haluttuun suuntaan teeman huomioiden. Uskon myös oman asenteen vaikuttavan vahvasti siihen millainen tunnelma taidepajoihin syntyy ja kuinka osallistujat lähtevät toteuttamaan itseään. Innostus voi tarttua, jos on itse innokas. Tuskin kukaan jaksaa innostua asiasta, jos itsekkään ei siitä ole innostunut (Kantojärvi 2012, 21.)

5 TAIDEPAJOJEN PÄIVÄKIRJA

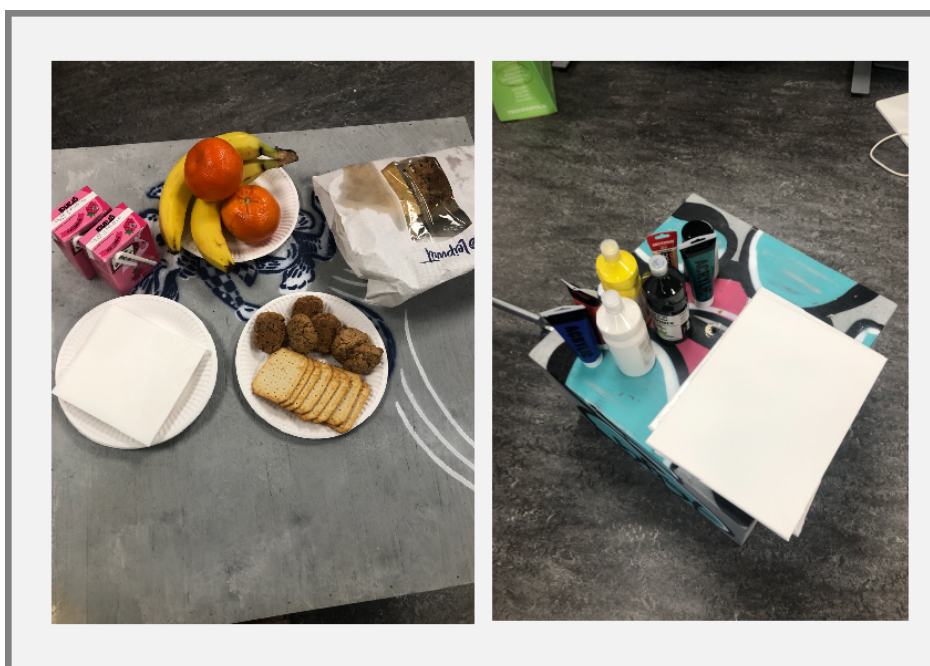
Tässä luvussa pääsette kurkistamaan taidepajan päiväkirjaani, jossa ilmenee, kuinka taidepajat toteutuivat sen haasteineen ja onnistumisineen.

5.1 Taidepajojen toteutus

Kun olin esitellyt suunnitelmani taidepajoista hankkeesta vastaavalle hankepäällikölle, ja sille oli näytetty vihreää valoa, oli tullut aika toteuttaa taidepajat. Taidepajat toteutuivat lopulta 2–3 hengen ryhmille. Savonia- ammattikorkeakoulun kuvataiteen luokassa. Tila toimi täydellisesti luovaan työskentelyyn ja sinne oli helppo rankentaa mieleinen työskentelyalue ja tunnelma. Taidepajojen runko, teemat ja kysymykset, sekä tarjoilut olin suunnitellut jo suunnitteluvaiheessa ja taidepajat valmistelin huolella edellisenä päivänä näiden suunnitelmien mukaan.

5.2 Taidepajojen haasteet

Matka ei ollut mutkaton. Kohderyhmällä on omat haasteensa sairauden kuvan vuoksi. Sairaudessa ilmenee erilaisia vaiheita, masennusta ja maniaa ja tämä vaikutti myös tähän ryhmään, ja taidepajojen toiminta on haavoittuvainen tästä syystä. Kuusi henkilöä oli ilmoittautunut tuleviin taidepajoihin, mutta ensimmäisen taidepajan uhkaskenaario toteutui, ja kukaan ei päässyt osallistumaan ensimmäiseen taidepajaan. Yksi oli estynyt tulemaan paikalle flunssan vuoksi, pari koki olonsa voimattomaksi, ja pari oli estynyt tulemaan, koska oli päätyntyn sairaalahoitoon madaltuneen mielialan vuoksi. Olin varautunut kuitenkin pitämään taidepajan yhdelle nuorelle. Valmistelin pajan, koska ajattelin, että hän voi kokea taidepajan tärkeäksi, ja että hän on voinut odottaa tätä ja järjestänyt päivän aikataulut sen mukaan. Hän kuitenkin ilmoitti viime hetkellä, että ei halukaan tulla ensimmäiselle kerralle mukaan, koska olisi ainut osallistuja.



KUVA 6. Ensimmäisen taidepajan valmistelut ja tarjoilut (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

Tässä kohtaa voikin herätä kysymys, miksi taidepajaa ei peruttu, kun tiedettiin, että vain yksi osallistuja olisi tulossa. Keskustelimme yhdistyksen hankkeen vetäjän kanssa, ja totesimme, että yhdistys ilmoittaa tälle nuorelle, että hänellä on mahdollisuus osallistua, jos haluaa taidepajaan, vaikka muut eivät pääsekään paikalle. Varauduin pitämään pajan hänelle, koska ajattelin, että taidepaja on onnistunut, jos edes yksi osallistuu ja voi kokea luovuuden hyvää tekevän vaikutuksen. Toki tällaisissa tilanteissa jää pois uusiin ihmisiin tutustuminen ja vertaistuen kokeminen, mutta toiset taas voivat kokea, että uskaltaa paremmin ilmaista itseään, jos ei ole muita. (katso kuva 6 s. 22)

5.3 Ensimmäinen taidepaja "Mun tunteet"

Keskiviikko 28.2.2024 klo 17–19. Ensimmäinen taidepajaan osallistui kaksi henkeä. Taidepaja toteutettiin suunnittelemani mukaan ja aikataulussa oli helppo pysyä valmiiksi suunnitellun rungon avulla.

Ensimmäisellä kerralla käsiteltiin omia tunteita, sekä uppouduttiin viime aikoina koettuihin tunteisiin. Pohdittiin keinoja omaien tunteiden kanavoimiseen ja osallistuja saivat kertoa, millaisia keinoja itse käyttävät tunteiden käsittelyyn. Ajatuksena taidepajassa tällä kerralla oli, että osallistuja oppisi hyväksymään omia erilaisia tunteitaan, sekä käsittelemään niitä, ja että hän oppisi ehkä myös uuden tavan tunteiden kanavoimiseen. Halusin löytää taidepajan aikana myös vastauksia siihen, millaisia keinoja he nykyisin käyttävät omien tunteiden kanavoimiseen, ja miksi he kokevat sen ja omien tunteiden tuominen esiin tärkeänä. Halusin myös kuulla, miten luovuus heidän mielestään voi auttaa tunteiden ilmaisussa.

Koska ensimmäinen kerta vieraassa ympäristössä vieraiden ihmisten kanssa voi olla jännittävää, avasin luonnollisesti ohjaajana keskustelun ja ohjasin osallistujat paikalle, sekä toivotin tervetulleeksi. Tarjolla oli pientä purtavaa ja kahvia sekä teetä, joten ohjasin osallistujat ottamaan välipalaa ja aloitin esittelemällä itseni. Kerroin miksi pajat pidetään, sekä mitä ja miten pajat tullaan toteuttamaan. Kerroin myös, että pajoissa saa puhua ja tuoda asioita esiin juuri sen verran, kun itse haluaa ja kokee tarpeelliseksi. Aistin ilmassa pientä jännitystä, joten kyselin millaiset ajatukset ja tunnelmat heillä itsellä on ja samalla pyysin heitä kertomaan jotain itsestään. Osallistujat kertoivat jännittävänsä, mitä pajat pitävät sisällään ja osaavatko tai saavatko aikaan mitään. Alkujännitys oli hetkessä lievittynyt, kun esittelyt ja kuulumiset vaihdettiin kahvin ja teen merkeissä.

Kuulumisten jälkeen siirryttiin illan teemaan, joka oli "Mun tunteet" Ensin osallistujat kirjoittivat ylös paperille hetken omia viimeaikaisia tunteita ja ajatuksia, joita ovat kokeneet. Tämän jälkeen pidin pienen mielikuvaharjoituksen, jossa he pääsivät rauhassa hetken käsittelemään näitä kokemiaan tunteita. Kehotin osallistujia laittamaan silmät kiinni ja kuvittelemaan, että he olisivat huoneessa, joka on täynnä erilaisia värejä ja jokainen väri edustaisi jotain tunnetta tai oloa. Pyysin miettimään hetken käsillä olleita tunteita ja tämän jälkeen poimimaan ne itselleen ja katselemaan niitä tarkemmin, tutkimaan niiden muotoja, ja miltä ne mahtavat tuntua, ovatko ne kovia, pehmeitä, rosoisia vai sileitä ja minkä värisiä tunteet ovat. Mielikuva harjoituksen tarkoitus oli lievittää niin sanotun "tyhjän paperin" kammoa.

Harjoituksen jälkeen siirryttiin maalaamaan koettuja tunteita. Osallistujat saivat heti niin sanotusti juonesta kiinni ja tyhjä taulupohja alkoi saada värejä ja muotoja. Maalailujen lomassa syntyi upeaa

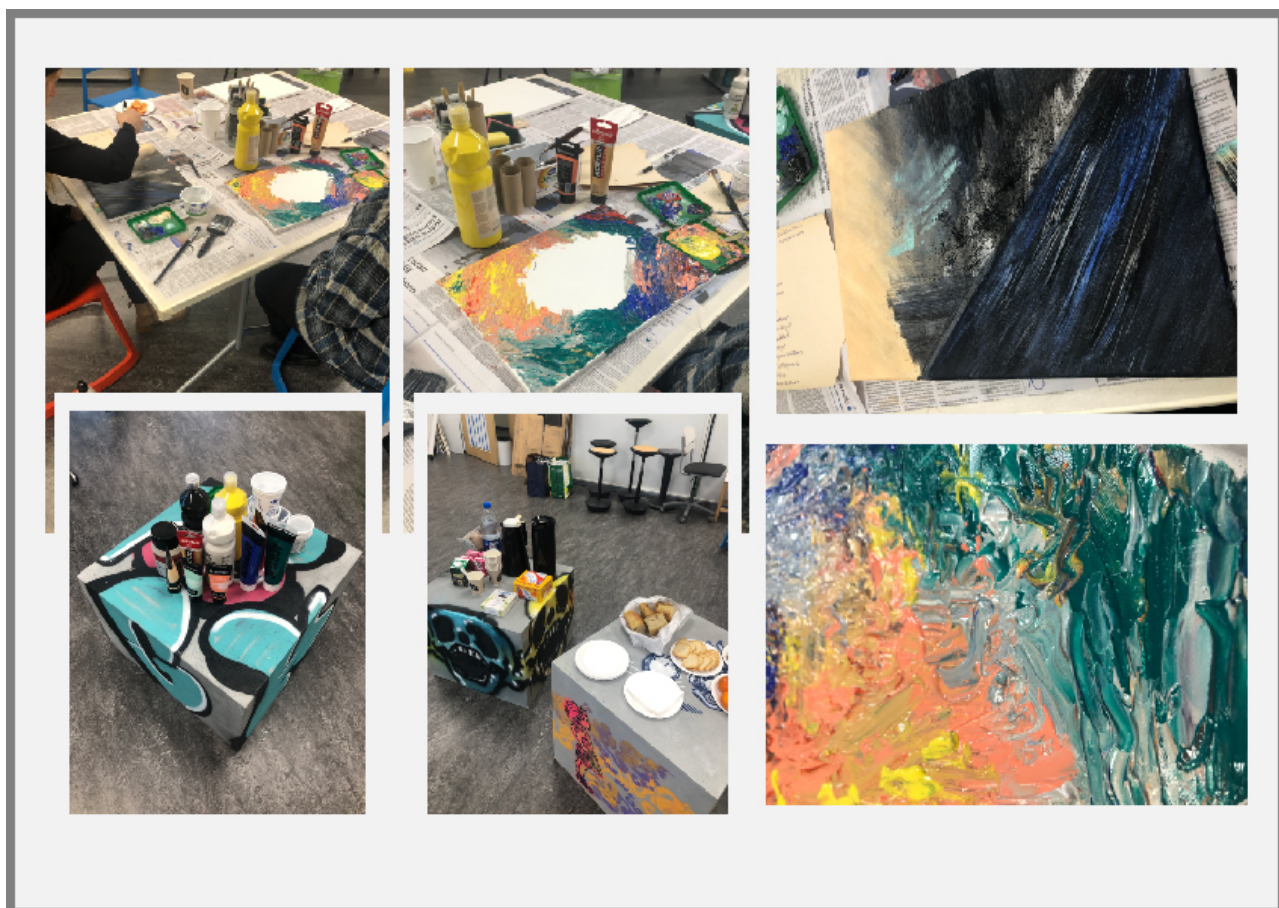
vuorovaikutusta. Osallistujat kertoivat avoimesti ja rohkeasti omista tunteistaan, ja minkälaisia keinoja heillä on tunteiden kanavoimiseen. He kertoivat myös luovuuden merkityksestä, ja siitä kuinka vapauttavaa se voi parhaimmillaan olla, kun uppoutuu täysin tekemiseen, ja unohtaa kaiken muun. He kertoivat puhumisen olevan tärkeä osa tunteiden purkamista, mutta kokivat myös muun muassa kirjoittamisen, valokuvaamisen ja musiikin tekemisen olevan tärkeitä tunteiden kanavoimisen keinoja, koska aina ei ole sanoja kuvaamaan omia tunteita, ja aina ei ole sitä ihmistä lähellä, joka jaksaisi kuunnella.

Keskustelua syntyi kuin itsestään maalaamisen lomassa. Toisella osallistujista oli selkeästi tarve saada puhua asioita enemmän ja tuoda omia tunteita esiin puhumisen kautta, mikä sai aikaan ihanaa vuorovaikutusta ja omien kokemusten vaihtoa. Osallistujat kertoivat avoimesti taustoistaan ja haasteista, joita sairaus on tuonut tullessaan. Toinen osallistujista koki, että hän kuormittaa läheisiään liikaa puhumalla omista tunteistaan ja kertoi, että maalaaminen voisi ollakin hyvä keino purkaa tunnetiloja. Hän kertoi ennen kirjoittaneensa paljon, mutta nykyisin kädet eivät kestä kirjoittaa. Osallistujat toivat esiin myös sen, kuinka ihanaa ja tärkeää on, että tällaista toimintaa järjestetään heidän kohderyhmällensä, koska he eivät ole tällaiseen toimintaan koskaan aikaisemmin saaneet mahdollisuutta ja toivoisivat, että tällaista toimintaa olisi enemmän.

Taidepajojen kohderyhmä on kaksisuuntaista mielialahäiriötä tai skitsoaffektiviivista häiriötä sairastavat nuoret tai nuoret, joita sairaus koskettaa, eli mahdollisuus olisi ollut myös kumppanin, tai läheisen osallistuminen taidepajaan. He kokivat kuitenkin tärkeäksi, että saivat tulla pajaan yksin, koska jos olisivat tulleet läheisen kanssa, kokivat, että eivät olisi ehkä uskaltaneet avautua niin paljon ja saada aikaiseksi niin paljon.

Taidepajan tullessa päätökseen, jokainen osallistuja sai kertoa teoksestaan ja avata ajatuksiaan juuri sen verran kuin hyvältä tuntui. He kertoivat mielikuvaharjoittelun aikana tulleista ajatuksista, tunteista ja väreistä, jotka olivat maalauksiin valinneet. He olivat kuvanneet maalauksiin omia ajatuksiaan muun muassa omasta mielialastaan. Keskusteluissa nousi esiin ahdistus ja masennus, mutta kuitenkin, myös jonkinlainen toivoa, niin sanottua valoa tunnelin päässä. Toinen kertoi elämän olevan värikästä/kirjavaa, ei tasaista, ja se näkyi myös hänen työssään.

He kertoivat lopuksi jännittäneensä turhaan ja yllättyneensä siitä, kuinka helposti maalaus lähti syntymään, kun annettiin vapaat kädet ja kerrottiin, että töiden tarkoitus ei ole varsinaisesti esittää mitään, vaan yritetään tuoda esiin tunteet värein ja muodoin. Ihan lopuksi avasin heille jo hieman tulevaa taidepajan teemaa, ja pyysin heitä valitsemaan kaksi valokuvaa itsestään, toisen, josta pitää, ja toisen, josta ei, sekä hieman pohtimaan miksi valitsivat nämä kuvat. Seuraavan kerran teemana on voimaantumisen ja oman kuvan maalaus. (katso kuva 7. s.25)



KUVA 7. Ensimmäisen taidepajan töitä (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

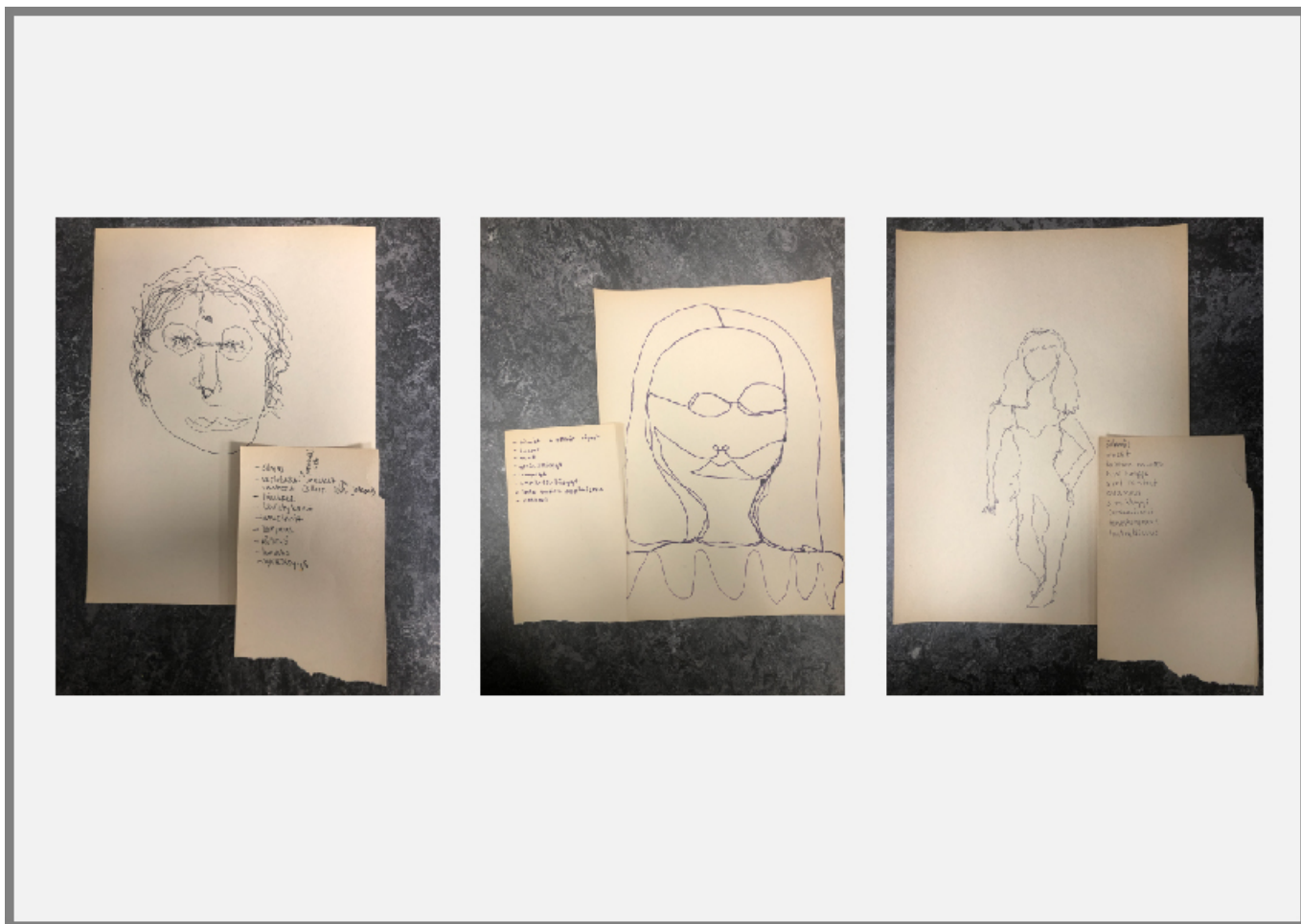
5.4 Toinen taidepaja "Voimaantumista maalaten"

Keskiviikko 13.3.2024 klo. 17–19. Toiseen taidepajaan osallistui kolme henkeä. Taidepajassa käsitteimme aihetta voimaantuminen. Mitä se tarkoittaa, miten tai mikä voisi auttaa voimaantumaan ja miten se voi vaikuttaa ulkoiseen olemukseen? Keskustelimme nuorten kanssa omasta minäkuvausta ja siitä, kuinka lapsena koetut traumat vaikuttavat omaan minäkuvaan vielä nuorena aikuisenakin.

Aloitimme illan keskustelemalla lyhyesti aiheesta ja esitin muutamia kysymyksiä kuten, mitä heidän mielestään voimaantuminen tarkoittaa ja mikä voisi auttaa voimaantumisessa. Esille nousi hienoja vastauksia itsetunnon kasvamisesta ja omien vahvuuksien tunnistamisesta, ja että omat positiiviset kokemukset auttavat voimaantumaan.

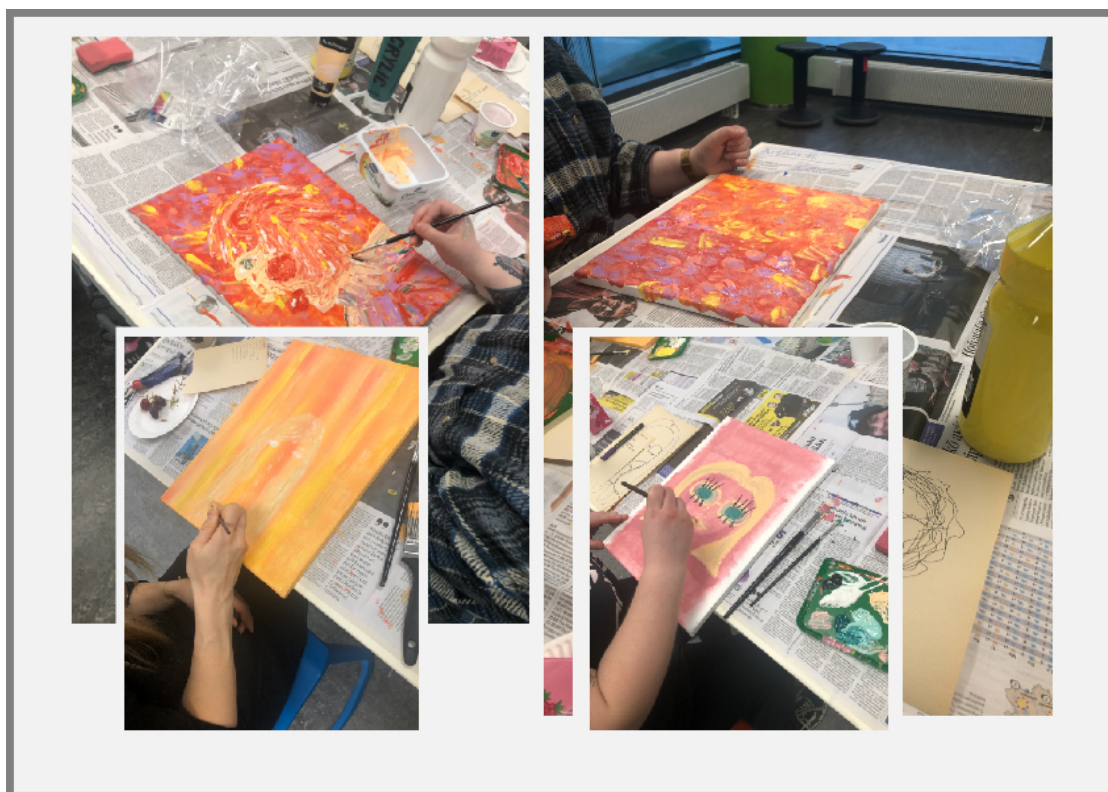
Annoin ensimmäisellä kerralla kotitehtäväksi etsiä itsestään kaksi valokuvaa, toisen, josta pitää ja toisen, josta ei ja seuraavaksi jokainen esitteli omat valokuvansa. He kertoivat miksi ovat juuri nämä kuvat valinneet ja kertoivat omista hyvistä, että huonoista puolistaan. Tämän jälkeen jokainen kirjoitti itselleen ylös kaikki mieleen tulevat positiiviset asiat itsestään.

Kun laput oli kirjoitettu, tehtiin pieni piirustusharjoitus. Osallistujat piirsivät omat kuvat itsestään kädellä, jota eivät normaalisti käytä ja niin, että eivät nosta kynää kertaakaan pois paperista. Halusin tällä tavoin hieman keventää tunnelmaa ja saada heidät oivaltamaan, että tälläkään kertaa ei tarvitse niin sanotusti osata tehdä täydellistä maalausta, vaan että tärkeämpää on kokemus, jonka taidepaja antaa osallistujalle. (katso kuva 8. s.26)



KUVAT 8. Viivapiirroksia. (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

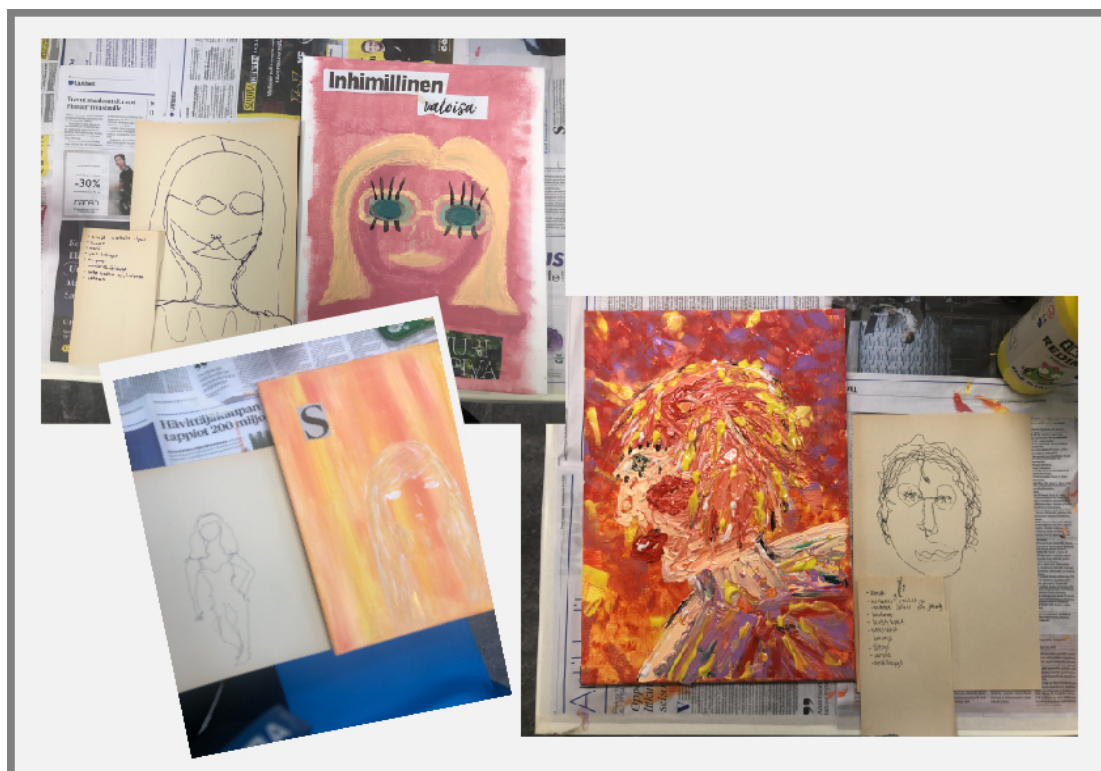
Tämän jälkeen siirryttiin maalaamaan. Tällä kertaa käytössä oli erilaisia materiaaleja, sanomalehdistä leikattuja sanoja ja kuvia, erilaisia kartonkeja ja pahvia, joita sai halutessaan maalauksissa käyttää. Tälläkään kertaa teoksen ei tarvinnut esittää mitään, tärkeintä oli, että omat positiiviset puolet nousevat töissä esiin. Tyyli oli vapaa. Neuvoin ainoastaan maalaamaan taulun pohjan omilla lempiväreillään. Maalaukset alkoivat jälleen syntyä itsestään ja oli ihana, kuinka osallistujat uppoutuivat aiheeseen ja miten vapaasti ja rohkeasti he keskustelivat keskenään omista kokemuksistaan.



KUVA 9. Työskentelyä Taidepajassa. (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

Kysyin työskentelyn lomassa osallistujilta, minkälaiset asiat vaikuttavat heidän kuvaan itsestään, ja miten he ajattelevat, että voimaantuminen voisi vaikuttaa esimerkiksi ulkonäköasioihin, koska useinhan on niin, että ihmiset kiinnittävät valitettavasti ensin huomion siihen, miltä muut ihmiset näyttävät. Esiin nousi ajatuksia arvostuksesta, ja että jos ihminen voi hyvin, hän jaksaa panostaa itseensä paremmin ja omaan ulkoiseen olemukseen. Tämä asia nousi esiin myös omia kuvia esiteltäessä. Taidepajan aikana ilmeni, että jokainen osallistuja koki oman itsetunnon olevan huono, ja että välittävät liikaa siitä, mitä muut heistä ajattelevat. Lapsuudessa koettujen traumojen, kotona kehumisen ja kannustamisen puutteen koettiin vaikuttavan vahvasti siihen, mitä itsestään ajattelee vielä tänäkin päivänä. Esiin nousi myös sairauden aiheuttamaa huonoa itsetuntoa, ja he kertoivat sairauden eri vaiheiden vaikuttavan siihen, miltä näyttävät ja kuinka paljon jaksavat itseensä panostaa. Yksi osallistujista kertoi lasisen lapsuuden vaikuttavan vahvasti edelleen omaan itsetuntoonsa, ja että on opetellut tietoisesti itsensä hyväksymistä. Hän kuvasi lapsi minän nousevan usein kertomaan hänelle, kuinka ruma hän on, ja on opetellut tietoisesti sanomaan lapselle, että se ei pidä paikkansa, olet vain trauma lapsuudesta. He nostivat tärkeäksi oman minäkuvan vahvistamisen kannalta, että tulisi keskittyä omiin hyviin puoliin, eikä antaa ajatusta sille mitä muut ajattelevat. (katso kuva 9.)

Kun maalaukset oli saatu valmiiksi, oli aika esitellä omat työt. Toista nousi esiin jokaisen oma persoona, ja omat vahvuudet, ja puolet, joista itsessään pitävät. Kehuin ja kiitin osallistujia onnistuneesta ja antoisasta illasta, ja siitä kuinka ihanan rohkeita ja avoimia he ovat olleet. He kertoivat, että pajan tunnelma on ollut kiva, ja että on kokenut olonsa sellaiseksi, että uskaltaa puhua. He kertoivat jääneensä kovasti odottamaan tätä kertaa edellisen kerran jälkeen, ja vaikka pajoissa puhutaan paljon ja käsitellään raskaistakin juttuja, niin silti jäi hyvä ja kevyt olo. (katso kuva 10. s.28)



KUVAT 10. Valmiit työt. (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

5.5 Kolmas taidepaja ”Ennakkoluulojen murtaminen”

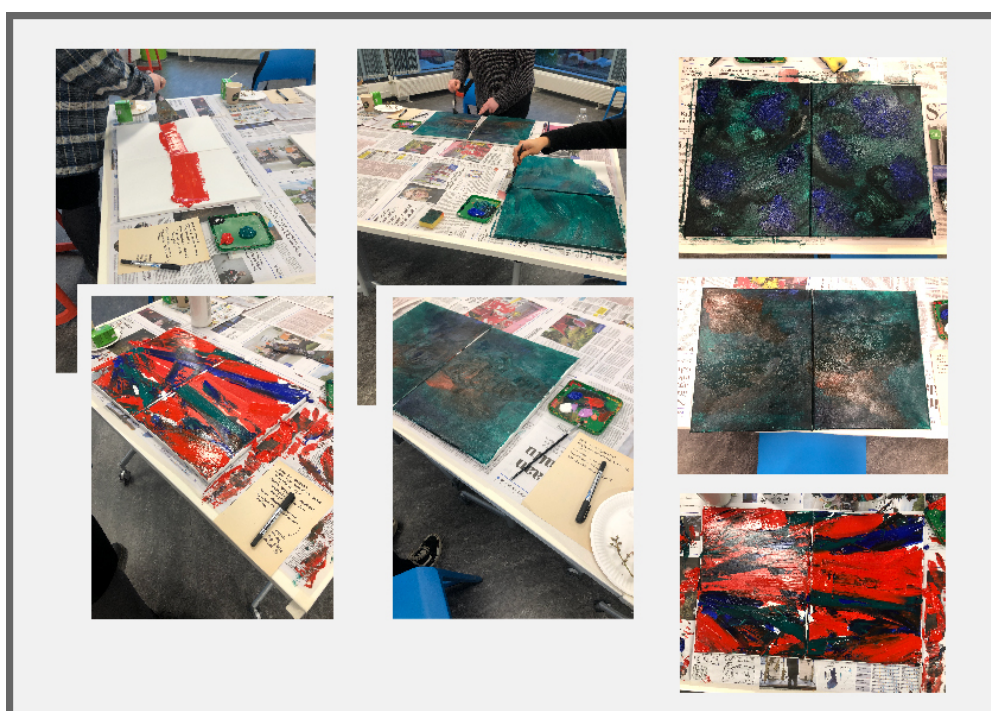
Keskiviikko 20.3.2024 klo. 17–19. Kolmanteen taidepajaan osallistui kolme henkeä. Taidepajassa käsitelimme aihetta ennakkoluulot, ajatuksenani oli, että illan aikana juttelemme yhdessä omista kokemuksista ennakkoluuloista, ja millaisia ennakkoluuloja on mahdollisesti itselleen luonut. Aluksi juttelimme aiheesta yleisesti lyhyesti, mitä ennakkoluulot sanana tuo osallistujille ylipäättään mieleen. Ajatukset olivat lähinnä negatiivisia. Osallistujat kertoivat jokainen, että ensin tulee mieleen negatiivisuus ja negatiivinen palaute.

Tämän jälkeen teimme taas pienen mielikuvaharjoituksen, jossa pyysin osallistujia kuvittelemaan, että he menevät johonkin julkiseen tilaan, aulaan. Aulassa istuu pari teini-ikäistä nuorta henkilöä ja pari vanhempaa henkilöä, ja he katsovat sinua. Kirjoita ylös mitä nämä ihmiset sinusta ajattelevat. Mielikuvaharjoituksen tuomat ajatukset ja tunteet olivat negatiivisia. Ajatuksissa nousi esiin oman minäkuvan negatiivinen ajattelu. He kertoivat, kuvittelevansa heille naurettavan, ja että näyttävätkö rumalta, tai jotenkin erikoiselta, tai onko heissä jotain vikaa. Näkevätkö he minun läpi, ja sen että minulla on ollut huonopäivä. He kertoivat myös mielikuvaharjoituksessa esiin tuomani henkilöiden vaikutuksen. Ajateltiin, että vanhemmat ihmiset paheksuvat heitä, ja että teinit ahdistavat enemmän, koska teini-ikäiset osaavat olla todella julmia. He kertoivat näiden ajatusten heijastelevan lapsuudestaan ja kokemistaan traumaista, muun muassa kiusatuksi tulemisesta. He kuvastivat myös, että yleensäkin ennakkoluulot, joita ovat itselleen luoneet kumpuavat jostain negatiivisista kokemuksista lapsuudestaan. Eräällä osallistujista nousi esiin ajatuksia myös siitä, että oman täydellisyden tavoittelu on vaikuttanut omien itseensä kohdistuviin ennakkoluulojen luomiseen. Perfektionistina hänelle ei kuulemma tunnu riittävän mikään, ja herkästi ajattelee ja kokee itsenä huonommaksi, ja tätä kautta ajattelee myös muiden ajattelevan itsestään niin.

Mielikuvaharjoituksen jälkeen aloitettiin intuitiivinen maalaustyöskentely. Tällä kertaa maalattiin taulupari, johon maalattiin omat kokemukset. Kehotin osallistujia maalaamaan täysin oman tunteen pohjalta, päästämään ajatukset, joita itselleen äsken loi, pois itsestään, käyttäen värejä, jotka tunteeseen liittävät. Tyyli on vapaa. Annetaan tunteen viedä mukanaan.

Maalaamisen lomassa kysyin millainen vaikutus yleensäkin taiteen tekemisellä heidän mielestään voisi olla ennakkoluulojen purkamiseen, ja miten se voi vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. He kertoivat, että taide on hyvä keino tuoda arkaluontoisia asioita esiin, ja sillä pystyy niin sanotusti herättelemään muita ihmisiä ajattelemaan asioita. Sen koettiin olevan voimakkaampi keino ilmaista omia tunteitaan ja ajatuksiaan, kuin esimerkiksi puhuminen. Eräs osallistuja kertoi tekevänsä musiikkia, ja laulujen sanoitukset kertovat voimakkaasti omista tunteista ja ajatuksista, joita esimerkiksi sairaus tuo tullessaan.

Taidepajan lopuksi osallistujat esittelivät työt ja täyttivät palautekyselyn, sekä antoivat vielä suoraa palautetta. He kertoivat pajojen rakenteen olevan todella hyvä ja pitivät siitä, että alussa tehtiin pieni mielikuvaharjoitus, joka johdatteli aiheeseen. He kokivat maalaushetkien olevan vapauttavia. Esimerkiksi eräs osallistujista kertoi, että kevät on hänelle raskasta aikaa ja valon määrä lisää aktiivisuutta voimakkaasti, mutta taidepajoissa on unohtunut kaikki sisäinen kaos ja kiire, ja on pystynyt täysin keskittymään vain maalaamiseen. (katso kuva 11.)



KUVA 11. Kolmannen taidepajan työskentelyä (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

5.6 Näyttely ”Sisäinen peili”

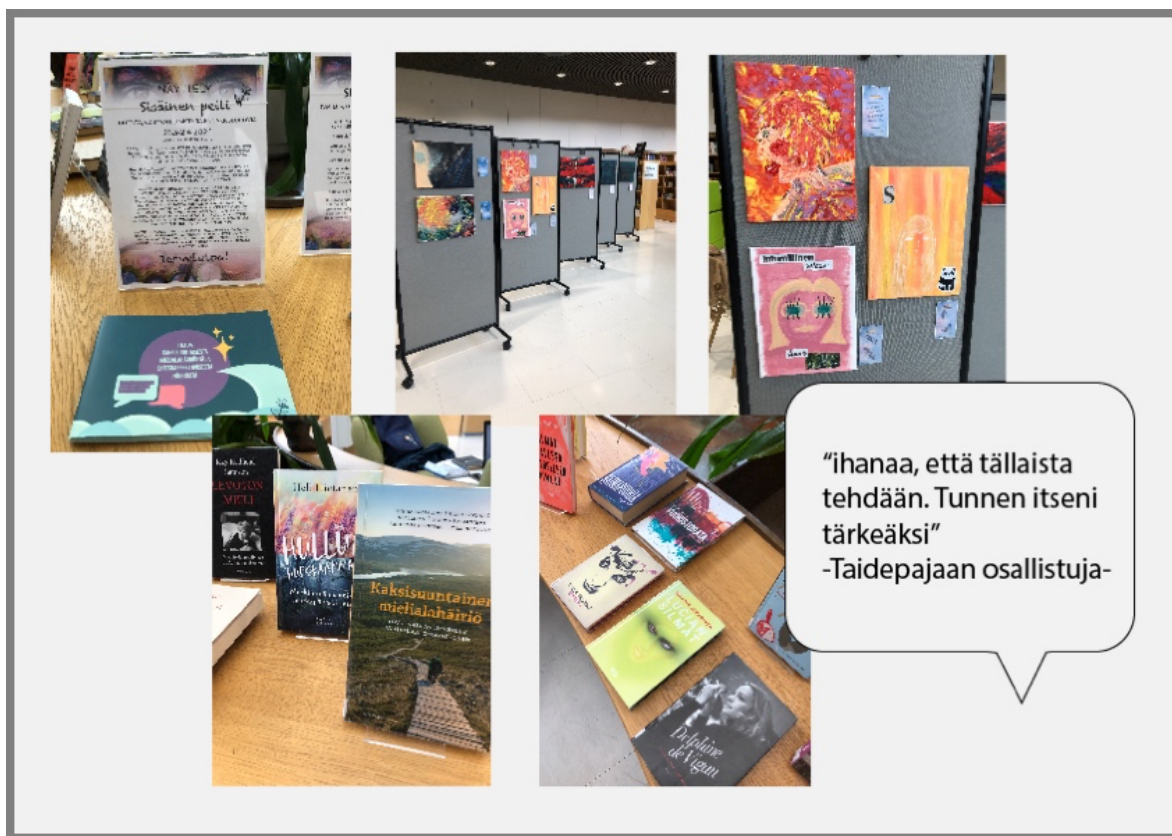
Ajatukseni oli jo opinnäytetyön ideointivaiheessa, että jos päädyn pitämään tällaisia voimauttavia, soveltavan taiteen taidepajoja nuorille, haluaisin ehdottomasti saada taidepajoissa syntyneet työt, jonnekin näyttille. Ajattelen, että juuri se, jos mikä on voimaantumista, kun nuori uskaltaa antaa itsestään jotain, ja tuoda sen muiden nähtäväksi ja saa tätä kautta onnistumisen kokemuksen. Taide-teos kertoo aina tarinan, joka koskee tekijää itseään, ehkä kipeänkin tarinan. Sen esittäminen voi olla tästä syystä erittäin vaikeaa, mutta sen tarinan esille tuominen voi olla voimauttava kokemus, kun uskaltaa tulla esiin aitona itsenään. (Lehikoinen ym. 2016, 46.) Tästä hyvänä esimerkkinä taidepajani osallistujan kokemus rakentaessamme näyttelyä. Hän kertoi sen tuntuneen hyvältä ja kokevansa itsensä tärkeäksi.

Näyttely ajatus tuotiin osallistujille esiin jo siinä vaiheessa, kun taidepajoista ensimmäisen kerran viestittiin, joten osallistujat osasivat tällaiseen varautua. Asia tuotiin esiin niin, että se ei säikäyttänyt kuitenkään ketään osallistumasta taidepajoihin, eli kerrottiin, että taidepajoissa syntyvät työt ovat halutessa mahdollista koota näyttelyksi, joka pidetään kevään aikana. Asia olikin kaikille pajoihin osallistujille mieluinen, eikä kukaan vastustellut asiaa. Jokainen ymmärsi ideani näyttelystä ja tukivat ajatustani siitä, että ennakkoluuloja on hyvä poistaa, ja tuoda tietoisiksi sairautta yhteiskunnassamme.

Näyttely pidettiin Kuopion kaupunginkirjastossa 25.3. - 2.4.2024 Ajankohta valikoitui 30.3. vietettävän kansainvälisen kaksisuuntaisen mielialahäiriön päivän mukaan. Päivän ajatus on sama kuin omat ja yhdistyksen tavoitteet, eli lisätä tietoisuutta, sekä vähentää siihen liittyviä ennakkoluuloja. Näyttely oli myös hyvä keino tuoda Kaksisuuntaiset ry:n toimintaa näkyväksi Kuopiossa ja lisätä tietoisuutta siitä, että tällaista toimintaa on olemassa, ja sen toimintaan on mahdollisuus osallistua mukaan myös etänä, koska sillä ei vielä muuta fyysistä toimintaa ole kaupungissa.

5.6.1 Näyttelyn rakentaminen

Näyttely rakennettiin yhdessä yhden taidepajaan osallistuneen kanssa. Osa estyi tulemasta paikalle henkilökohtaisista syistä. Pieni näyttelymme rakentui kirjaston yläkerrassa sijaitsevaan tietokirjallisuus osastoon, johon esimerkiksi opiskelijat usein kokoontuvat tekemään yhdessä, tai yksin opintoihinsa liittyviä tehtäviä. Saimme näyttelyyn tarkoitettuja sermejä, joihin taulut ripustettiin. Taulujen viereen laitoimme osallistujien kuvaukset heidän töistään, sekä näyttille myös näyttelyn infotekstin ja taidepajojen teemat, jotka heidän töissään näkyvät. Lähellä olevalle pöytätasolle oli koottu myös aiheeseen liittyvää kirjallisuutta ja laitoimme yhdistyksen esitteitä pöytään myös näyttille ja jakoon. (katso kuva 12. s.31)



KUVA 12. Näyttely (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND)

5.6.2 Näyttelyn teemat, teokset ja niiden kuvaus

Näyttelyn teemat ovat samat kuin taidepajan teemat eli: "Mun tunteet", jossa kuvattiin viimeaikaisia tunteita. "Voimaantuminen maalaten", jossa maalattiin oma kuva, sekä "ennakkoluulojen murtaminen", jossa pyrittiin maalaamisen vapautumaan omista ennakkoluuloista. (katso kuvat 13–14.)



KUVAT 13-14. Maalaus "Mun tunteet" ja "voimaantuminen maalaten" (Kerttu Helppi, 2024 CC BY-NC-ND).

6 TAIDEPAJAN VAIKUTUKSET NUORTEN VOIMAANTUMISEEN JA HYVINVOINNIN VAHVISTUMISEEN

Taidepajoissa nuoret saivat toteuttaa itseään ja ilmaista omia tunteitaan maalaamisen keinoin.

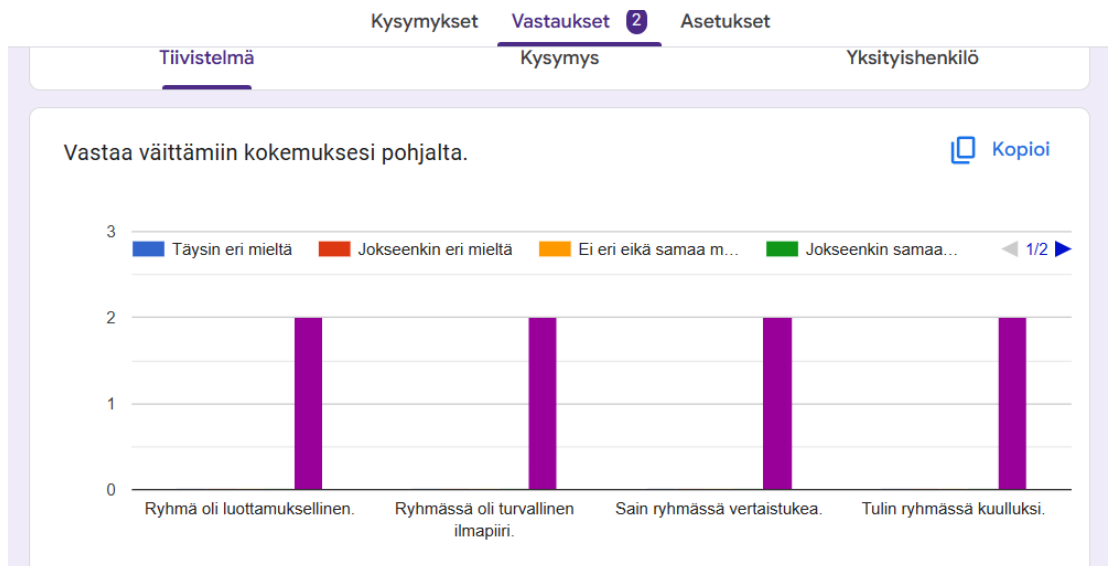
Tässä luvussa kerron pidettyjen taidepajojen vaikutuksista nuoriin. Vaikutuksia havainnointiin muun muassa aloitus- ja loppukyselyn avulla, jossa oli mukana positiivisen mielenterveyden mittari, taidepajojen aikana tapahtuvan toiminnan perusteella, sekä tekemäni palautekyselyn avulla.

6.1 Taidepajoissa tapahtuva havainnointi

Taidepajaan osallistui lopulta vaihtelevasti 2–3 henkilöä. Taidepajan tunnelma oli alusta asti avoin ja välitön, sekä luottamuksellinen, jokainen sai aikaa puhua ja keskustelua syntyi paljon. Osalla oli selkeästi tarve saada puhua asioita enemmän, ja tuoda omia tunteita esiin puhumisen kautta, tämä sai aikaan ryhmässä ihanaa vuorovaikutusta ja omien kokemusten vaihtoa. Osallistujat toivat taidepajojen aikana useaan kertaan esiin sen, kuinka vertaistuki on tärkeää ja ryhmässä on ollut kivaa se, että on päässyt vaihtamaan ajatuksia ihmisten kanssa, kenellä on omakohtaista kokemusta aiheesta. Osallistujat toivat esiin myös sen, kuinka ihanaa ja tärkeää on, että tällaista toimintaa järjestetään heidän kohderyhmällensä. Kuopiossa he eivät ole tällaista toimintaa aikaisemmin tienneet järjestettävän, ja toivoisivat, että tällaista olisi enemmän. Kestoltaan taidepaja koettiin sopivaksi. Ryhmässä keskusteltiin myös siitä, kuinka maalaaminen voisi ollakaan hyvä keino kanavoida tunteita. Koettiin, että olo oli helpottuneempi, kun oli maalannut, jutellut ja saanut vertaistukea sekä ymmärrystä muilta. Osallistujat kokivat, että vaikka taidepajoissa puhuttiin ja jaettiin paljon asioita, heille oli jäänyt hyvä rentoutunut olo jälkeensä.

6.2 Positiivisen mielenterveyden mittari

Osallistujat vastasivat ennen taidepajaa yhdistyksen tekemään aloituskyselyyn ja lopussa loppukyselyyn. Kyselyissä oli mukana ”positiivisen mielenterveyden mittari”, jossa oli tarkoitus selvittää taidepajojen ja toiminnan vaikutusta osallistujan henkiseen hyvinvointiin. Valitettavasti tulosta ei pystynyt analysoimaan, koska mukana oli alkukyselyn vastauksia myös heiltä, jotka eivät lopulta osallistuneetkaan taidepajoihin. Palautekysely osion tulos oli 5/5. (katso kuva 15. s.33)



KUVA 15. Yhdistyksen tekemän palautekyselyn tulos (Kaksisuuntaiset ry, 2024 CC BY-NC-ND).



KUVA 16. Yhdistyksen tekemän palautekyselyn tulos (Kaksisuuntaiset ry, 2024 CC BY-NC-ND).

Kaksisuuntaiset ry:n palautekyselyn tulokset kertoivat samaa, kuin taidepajoissa tapahtuvan havainnoinnin tulos. Osallistujat kokivat ryhmän olevan luottamuksellinen ja ilmapiirin turvallinen. He kokivat saavansa vertaistukea, sekä kokivat tulleensa kuulluksi, ja he suosittelisivat taideryhmää myös muille, joita kaksisuuntainen mielialahäiriö tai skitsoaffektiivinen häiriö koskettaa. (katso kuva 16.)

6.3 Palautekyselyni tulokset

Taidepajojen viimeisellä kerralla osallistujat vastasivat myös tekemääni palautekyselyyn, jossa halusin selvittää, onko taidepajan toiminnalla ollut vaikutusta heidän hyvinvointiinsa ja olenko saavuttanut tavoitteita, joita taidepajan toiminnalle asetin. Kyselyn tuloksista selviää, että taidepajat oli koettu hyödylliseksi. Taidepajojen jälkeen on selkeästi huomattu positiivisia muutoksia omassa ajattelussa, sekä koettu taidepajojen auttaneen käsittelemään ennakkoluuloja ja mielialahäiriötä. Taidepajoissa koettiin myös itsetunnon paranemista. Parasta antia koettiin olevan yhteisöllisyys, luova ilmaisuus ja se, että ympäristö oli stigmasta vapaa. Henkisen hyvinvoinnin paranemisen suhteen mieliteet jakautuivat osallistujien kesken, mutta jakauma oli positiivista. Yksi koki sen vaikuttaneen erittäin paljon, toinen melko paljon, ja kolmas jokseenkin. Ennakkoluulojen vähenemistä koettiin jonkin verran. Taidepajojen on koettu tuovan voimaa, kun on saanut jakaa asioitaan toisten kanssa. Kaikki osallistujat suosittelivat taidepajaa jatkossakin muille kohderyhmän jäsenille.

7 POHDINTA

Nuoret ja nuorten hyvinvointi ovat lähellä sydäntäni. Jo varhaisessa vaiheessa opintojani oli selvää, että opinnäytetyöni aihe liittyy nuorten hyvinvointiin ja sen tukemiseen. Lopullinen ideani taidetyöpajoista syntyi, kun mietin, että haluan sisällyttää opinnäytetyöhöni myös maalaamisen. Harrastan maalaamista ja koen sen valtavan vapauttavana; Pääsen irti arjen haasteista ja koen sen tuovan itselleni henkistä hyvinvointia. Omat positiiviset kokemukset maalaamisen mielenhyvinvointia lisäävästä vaikutuksesta, vahvistivat ajatusta maalaamisen liittämisestä aiheeseen voimaantumisen välineeksi. Koen, että taiteella ja sen tekemisellä on positiivista vaikutusta ihmisten henkiseen hyvinvointiin ja sen vahvistamiseen. Uskon myös, että yhdessä tekemisellä ja sillä, että kokoonnutaan yhteen, voidaan lisätä henkistä hyvinvointia, koska ihminen voi kokea työskentelyn aikana yhteenkuuluvuuden tunnetta, itsensä kuulluksi tulemista ja tätä kautta voimaantumista. Tärkeintä ei todellakaan ole se mitä on saatu fyysisesti aikaan vaan siitä syntyvä tunne ja kokemus. Tämä näkyi myös taidepajoissani.

Kohderyhmällä on omat haasteensa sairaudenkuvan vuoksi, ja taidepajojen onnistuminen oli erittäin haavoittuvainen tästä syystä. Etenkin kaksisuuntainen mielialahäiriö on sairaus, jossa ihminen voi kokea masennusta tai maniaa, sekä erilaisia sekamuotoja ja nämä vaikuttavat vahvasti ihmisten toimintakykyyn. Näin ollen mahdollisuus taidepajan peruuntumiseen ei tullut minulle yllätyksenä, se oli oikeastaan asia, jolle ei voinut tehdä mitään. Iso haaste on kohderyhmän tavoittaminen, tai ehkä pikemminkin se, että kuinka kohderyhmä saadaan tulemaan paikalle ilmoittautumisen jälkeen. Tämä on yhdistyksen mukaan ihan yleinen haaste, johon he eivät ole vielä ratkaisua löytäneet. Yhdistyksen toiminta on voittoa tavoittelematonta, joten osallistumismaksuja ei voida periä. Sairauden kuvan vuoksi ei myöskään voida velvoittaa sitoutumista ilmoittautumiseen, joten on kai vain hyväksyttävä se, että joskus tulee yksittäisiä tai koko ryhmänkin peruuntumisia. Suunnitelmat tulee tehdä siten, että koko toimintaa ei järjestetä, jos mukaan on tulossa vain muutama henkilö. Tätä voisi tarkastella toiminta kohtaisesti, sillä itse koen omien taidepajojen onnistuneen pienelläkin ryhmällä. Iso ryhmäkoko ei välttämättä olisi toiminut näin mukavasti yhden vetäjän voimin tässä taidepajassa.

Ensimmäinen taidepaja peruuntui, mutta loppujen lopuksi sain taidepajat pidettyä pienellä porukalla. Olin yllättynyt siitä, kuinka avoimia ja rohkeita osallistujat olivat alusta alkaen. Heillä oli selkeästi tarve keskustella toistensa kanssa, sekä jakaa erilaisia kokemuksia ja ajatuksia sairauteen liittyen. Osallistujat olivat mielissään siitä, että Kuopiossa järjestetään heidän kohderyhmälleen tällaista toimintaa. He kokivat vertaisryhmien olevan todella hyödyllisiä ja tärkeitä, jotta voi vaihtaa ajatuksia ihmisten kanssa, joilla on omaa kokemusta sairaudesta.

Taidepajat olivat myös minulle henkilökohtaisesti erittäin intensiivisiä. Aikataulun juoksutus, sisällössä pysymisen lisäksi kysymykset, joita olin suunnitellut kysyväni ja kaikki todella syvälliset ja aratkin aiheet keskusteluissa, vaativat myös minulta ohjaajana ilmeisen paljon. Jokaisen taidepajan jälkeen minulla oli olo, että olin kaikkeni antanut. Olin samalla uupunut ja äärimmäisen onnellinen onnistuneesta illasta ja kokemuksista, joita olin saanut kokea yhdessä osallistujien kanssa. Koin itsekini saavani vertaistukea, sillä olenhan itsekini kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavan omainen. Tunsin myötätuntoa ja pystyin samaistumaan ajatuksiin, joita he käsittelivät ja opin myös itse ymmärtämään omaa vanhempaani, jota tämä sairaus koskettaa. Pystyin asettumaan omaisen rooliin, joista

osallistujat puhuivat, ja asettamaan kysymyksiä, sekä johdattelemaan keskusteluja myös välillä niin, että he näkivät, myös asioita omaisen näkökulmasta.

Olen tyytyväinen lopputulokseen ja omaan suunnitelmaani ja taidepajojen rakenteeseen. Tein paljon ja annoin kaikkeni, jotta taidepajat voisivat toteuta. Halusin, että ihmiset kokisivat olonsa niissä mukavaksi, ja että kaikki asettamani tavoitteet toteutuvat. Toiveeni ja tavoitteeni oli, että maalauspaajoissa jokainen osallistuja oppisi päästämään irti rajoituksista, ja antaisi oman luovuuden virrata. Osallistujat oppisivat tutkimaan ja ilmaisemaan omia tunteitaan ja kokisi vertaistuen tunnetta ja osallisuutta. Mielestäni tähän tavoitteeseen päästiin ja saatu palaute puhuu samaa kieltä ajatukseni kanssa. Keskustelua syntyi kuin itsestään maalaamisen lomassa taidepajojen aikaan. Jokainen osallistuja sai kertoa ja avata ajatuksiaan juuri sen verran kuin hyvältä tuntui. Esitin pajojen aikana muutamia kysymyksiä ja tämä sai aikaan myös ihanaa vuorovaikutusta ja omien kokemusten vaihtoa. Osallistujat kertoivat avoimesti taustoistaan ja haasteista, joita sairaus on tuonut tullessaan.

Taidepajoissa osallistujien kesken nousi ajatuksia myös siitä, että maalaaminen voisi olla hyvä keino purkaa tunnetiloja, koska aina kaikkia tunnetiloja ei osaa sanoittaa. He kokivat, että maalaamisen avulla pystytään välittämään tunnekokemuksia, joita aika on tuonut mukanaan. Taidetta tehdessään ihminen työstää alitajuisesti erilaisia aiheita, joten taide on loistava tapa tunteiden purkamiseen ja käsittelyyn. He kertoivat yllättyneen siitä, kuinka helposti maalaus lähti aina syntymään, kun annettiin vapaat kädet ja kerrottiin, että töiden tarkoitus ei ole varsinaisesti esittää mitään, vaan yritetään tuoda esiin tunteet värein ja muodoin. Osallistujat kertoivat myös siitä, että taidepajat ovat olleet ihana oma juttu, jota on jäänyt aina odottamaan. Pajojen jälkeen on ollut vapautunut ja kevyt olo, vaikka on puhuttu paljon raskaista ja kipeistäkin aiheista.

Tekemiemme kyselyiden perusteella voi myös todeta projektin onnistuneen omien ja yhdistyksen tavoitteiden mukaan. Tulokset osoittavat, että osallistujat ovat kokeneet yhteisöllisyyttä ja saaneet vertaistukea. He ovat kokeneet itsetunnon voimistumista ja maalaamisen vapauttavan vaikutuksen. Yhdistyksen yksi hankkeen tavoitteista oli huomioonottavan nuorisotoiminnan osallistava kehittäminen. Verkossa tai kasvokkain säännöllisesti kokoontuvien vertaisryhmien järjestäminen nuorille, ja henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen.

Suunnittelemani ja toteuttamani taidepajat olivat ensimmäinen toiminnallinen kokonaisuus, jonka Kaksisuuntaiset ry järjesti Kuopiossa. Palvelumuotoilu on tärkeä osa erilaisten konseptien ja palveluiden suunnittelussa. Mielestäni palvelumuotoilunprosessin avulla, ja erilaisia palvelumuotoilunmenetelmiä käyttäen, onnistuin luomaan loistavan suunnitelman ja kokonaisuuden yhdistykselle taidepajoista. Menetelmien avulla pystyin hahmottamaan kokonaisuuden ja rakentamaan ymmärrystä kohderyhmästä, ja saamaan tietoa, joka taidepajan suunnittelussa oli hyödyllistä. Yhdistykselle jää tästä oiva taidepajamalli, jota voivat hyödyntää ja kehittää erilaisiin tarkoituksiin jatkossakin. Runko ja toiminnalliset osuudet ovat sovellettavissa myös muihin teemoihin.

Taidepajoja seurannut näyttely ”Sisäinen peili” oli myös hyvä keino tuoda Kaksisuuntaiset ry:n toimintaa näkyväksi Kuopiossa ja lisätä tietoisuutta siitä, että tällaista toimintaa on olemassa, ja sen toimintaan on mahdollisuus osallistua mukaan myös etänä, koska yhdistyksellä ei vielä muuta fyy-

sistä toimintaa ole kaupungissa. Mielestäni seuraavaksi Kuopioon tarvittaisiin innokkaita vapaaehtoisia ja ainakin yksi vastuhenkilö, joka vetäisi erilaisia tapahtumia, tilaisuuksia ja toimintaa kohderyhmän nuorille. Toimintaan tarkoitettu tila olisi myös tarpeen, jossa tilaisuuksia voisi pitää, koska tarvetta yhdistyksen toiminnalle olisi myös Kuopiossa.

Opinnäytteessä on käytetty tekoälyä seuraavasti: Chatgpt2024.TalkAi. Kielenkäännöksessä ja apuna osassa lähdetekstejä referoidessa. maaliskuu 2024. <https://talkai.info/fi/chat/>

LÄHTEET

Haapamäki, A. 2012 Soveltava kuvataide voimaantumisen välineenä-Taide osana hyvinvointia. Opinnäytetyö. Sosioikulttuurisen työn koulutusohjelma. Kulttuurin yksikkö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/46526/Haapamaki_Anu.pdf?sequence=2&isAllowed=y. viitattu. 1.11.2023

Helppi, Kerttu 2024. Ensimmäisen taidepajan valmistelut ja tarjoilut. Valokuva. 21.2.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Kolmannen taidepajan työskentelyä. Valokuva. 20.3.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Kuvaus palvelumuotoilunprosessista opinnäytetyön aikana. Valokuva. 3.1.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Maalaus "Mun tunteet" ja "voimaantuminen maalaten". Valokuva. 2024. Kuopio: KerttuHelppi kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Näyttely. Valokuva. 25.3.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Osallistujan palvelupolku. Valokuva. 3.1.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Taidepajan sarjakuva. Valokuva. 3.1.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Taidepajan SWOT-analyysi. Valokuva. 3.1.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Työskentelyä Taidepajassa. Valokuva.13.3.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Valmiit työt. Valokuva.13.3.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Viivapiirroksat. Valokuva.13.3.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Helppi, Kerttu 2024. Yksi ensimmäisen taidepajan töistä. Valokuva. 28.2.2024. Kuopio: Kerttu Helpin kokoelmat

Houni, Pia, Turpeinen, Isto & Vuolasto, Johanna 2020. TAIDETTA! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: TAIKE

Järvilehto, Paavo & Järvilehto, Lauri 2019 PIM! Olet luova. Jyväskylä: Tuuma

Kaksisuuntaiset ry 2024. Aallonmurtaja-hanke. Tietoa hankkeesta. <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/aallonmurtaja-hanke/tietoa-hankkeesta/>. viitattu 31.1.2024

Kaksisuuntaiset ry 2024. Tietoa sairaudesta. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/tietoa-sairaudesta/kaksisuuntainen-mielialahairio/>. viitattu 31.1.2024

- Kaksisuuntaiset ry 2023. Turvallisemman tilan periaatteet. Valokuva. Tampere: Kaksisuuntaiset ry kokoelmat
- Kaksisuuntaiset ry 2024. Yhdistys. <https://kaksisuuntaiset.yhdistysavain.fi/yhdistys/>. Viitattu 31.1.2024
- Kaksisuuntaiset ry 2024. Yhdistyksen tekemän palautekyselyn tulos. Valokuva. 2024. Tampere: Kaksisuuntaiset ry kokoelmat
- Kantojärvi, Piritta 2012 Fasilisointi Luo uutta, menesty ryhmän vetäjänä. Helsinki: Talentum
- Keinonen, Tuukka, Vaajakallio, Kirsikka & Honkonen, Janos 2013. Hyvinvoinnin muotoilu. Helsinki: Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu
- Kleon, Austin 2019. Varasta kuin taiteilija. Helsinki: WSOY
- Lehikoinen, Kai, Martin, Mari, Pulkki, Maiju & Pässilä, Anne 2016. Taiteilija kehittäjänä. Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu. Helsinki: Taideyliopisto
- Mielenterveyden keskusliitto 2024. Toimintamme. Teemapäivät ja- viikot. haettu 15.3.2024 osoitteesta <https://www.mtkl.fi/toimintamme/tapahtumat-kurssit-koulutukset/teemapivat-ja-viikot/>
- Mieli 2022. Mielenterveyskoetuksella. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. <https://mieli.fi/mielenterveyskoetuksella/kaksisuuntainen-mielialahairio/>. viitattu 18.3.2024
- Mieli 2023. Mielenterveyskoetuksella. Psykoosit. <https://mieli.fi/mielenterveyskoetuksella/psykoosit/>. viitattu 18.3.2024
- Siitonen, Juha 1999 Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun Yliopisto. <http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>. viitattu. 15.1.2024
- STEA 2024. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Tietoa-steasta. <https://www.stea.fi/tietoa-steasta/>. viitattu 1.2.2024
- STEA 2024. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. Avustusten hakeminen. <https://www.stea.fi/avustusten-hakeminen/>.viitattu 1.2.2024
- Suomisanakirja 2024.Luovuus <https://www.suomisanakirja.fi/luovuus>. viitattu 17.1.2024
- Terveyskirjasto 2024.Skitsofrenia. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00148>. viitattu 18.3.2024
- Tuulaniemi, Juha 2016. Palvelumutoilu. Helsinki: Talentum Pro
- Ulmanen, Anne. Työnohjauksen teoriaa ja menetelmiä. menetelmiä 1. SWOT-analyysi. WordPress.com kotisivu. <https://anneulmanen.wordpress.com/menetelmia/swot-analyysi/>. viitattu 21.2.2024
- Opetus- ja kulttuuriministerö, Valtion nuorisoneuvosto 2023, Nuorten hyvinvointikatsaus 2023. Pdf-tiedosto. julkaistu 2.3.2023. <https://tietoanuorista.fi/nuorten-hyvinvointikatsaus-2023/>. Viitattu 21.1.2024