

Opinnäytetyö (AMK)

Hoitotyö

Terveydenhoitotyö

2014

Minna Aarnio & Monna Liski

TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT NUOREN ITSETUNNON TUKEMISESSÄ



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyö | Terveystieteiden hoitotyö

Kesäkuu 2014 | 38+4

Ohjaajat: Sirpa Nikunen & Tiina Pelander

Minna Aarnio & Monna Liski

TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT NUOREN ITSETUNNON TUKEMISESSA

Itsetunto on nuorella koetuksella etenkin, jos perheessä tai lähipiirissä on sitä erityisesti kuormittavia tekijöitä. Huono itsetunto ja masentuneisuus ovat yhteydessä syrjäytymiseen ja yksinäisyyden kokemukseen. Nuoren itsetuntoa voi kehittää ja vahvistaa muun muassa taidelähtöisin menetelmin. Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään taiteen ja kulttuurin keinoin. Taidelähtöisillä menetelmillä haetaan taiteen avulla uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin ja ne tukevat myönteisen minäkuvan sekä elämänasenteen rakentumista. Taidelähtöisten menetelmien avulla nuori voi saada elämään uusia merkityksiä sekä selkiyttää elämänsä päämäärää.

Opinnäytetyöprojektin tehtävänä oli järjestää kolme taidelähtöistä teemailtaa marraskuun 2013 aikana 13–17-vuotiaille Mannerheimin Lastensuojeluliiton tukihenkilötoimintaa käyttäville tytöille ja heidän tukihenkilöilleen. MLL:n tukihenkilötoiminta on 7–18-vuotiaille nuorille tarkoitettua vapaaehtoistyötä, jota ohjaa ammattihenkilö. Tukihenkilö parantaa tuettavan perheen ja nuoren elämänhallintaa ennen ongelmien kärjistymistä. Projektin tavoitteena on tukea ja vahvistaa teemailtoihin osallistuneiden nuorten tyttöjen itsetuntoa taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen. Teemailloissa käytettiin Aarrekartta –menetelmää, vapaata ilmaisua ja ryhmätoimintaa. Iltojen onnistuvuutta arvioitiin havainnoimalla ja palautelomakkeella.

Projektin toteutus alkoi suunnittelulla yhteistyössä MLL:n kanssa. Toteutus tapahtui erilaisia kuvataidevälineitä käyttäen Salon avoimen päiväkodin tiloissa syksyn 2013 aikana. Teemailtoihin osallistui kaiken kaikkiaan kahdeksan henkilöä, joista neljä oli tukihenkilöitä ja neljä tuettavia nuoria. Teemailloilla oli osallistujien itsetuntoon positiivisia vaikutuksia. Osallistujat kokivat teemaillat innostaviksi ja itsetuntoa kohottaviksi. Teemaillat motivoivat osallistujia selvittämään tavoitteitaan, pyrkimään niihin ja he toivoivat vastaavanlaista toimintaa jatkossakin.

Taidelähtöiset menetelmät ovat hyvä, yksilöllinen ja monipuolinen keino tukea nuoren itsetuntoa. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tehdä vastaavanlaista toimintaa juuri tukea tarvitsevien nuorten kanssa. Menetelmistä hyötyvät erityisesti nuoret jotka olosuhteista tai elämäntilanteesta johtuen ovat vaarassa syrjäytyä tai ovat haavoittuvaisia.

ASIASANAT:

Nuoret, itsetunto, minäkuva, syrjäytyminen, kuvataide, terveysneuvonta.

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nursing | Health care

June 2014 | 38+4

Instructors: Sirpa Nikunen & Tiina Pelander

Minna Aarnio & Monna Liski

ART-BASED METHODS FOR SUPPORTING THE SELF-ESTEEM OF YOUNG PEOPLE

The self-esteem of young people is put to the test especially if the family or related party has special load factors. Poor self-esteem and depression are related to social exclusion and loneliness. Young people's self-esteem can be developed and strengthened for example by using art-based methods. Art-focused methods mean activities which aim to promote an individual's health and well-being with art and cultural methods. The art-based methods are a way to seek new perspectives for things and phenomena, which are hard to approach. The art-based methods also support building a positive self-image and attitude of life. By using the art-focused methods young person can get a new meaning to life as well as to clarify one's life goals.

The purpose of this thesis was to organize three art oriented theme-evenings for 12-17 year old girls using the mentor activities and support persons of MLL. The theme evenings were organized during November 2013. The support person activity is volunteer work aimed to 7-18 year old and is guided by a professional person. The mentor improves life management of the young person and one's family before problems become acute. The aim of this project is to use art-based methods to support and strengthen the self-esteem of young girls which are participating the theme nights. A treasure map –method, free expression and group activities were used in theme nights. The successes of the evenings were assessed by observation and feedback form.

The project implementation began with cooperation planning with MLL. Implementation took place in Salo open day care center premises during November 2013. A variety of arts tools were used in the theme nights. A total of eight people attended the theme evenings, of which four belonged to the support staff and four were young girls needing support. The theme evenings had a positive impact on the participants' self-esteem. The participants felt that theme nights were inspiring and uplifted self-esteem. Theme nights motivated participants to clarify their goals and work towards them. Participants hoped for a similar activity in the future.

The art-based methods are a good, unique and versatile way to support young people's self-esteem. In the future it would be useful to organize similar activities for young people who are in need of support. In particular young people which are at risk of social exclusion or who are vulnerable due to the circumstances of life will benefit from the art-based methods.

KEYWORDS:

Young people, bvself-esteem, self-image, social exclusion, visual arts, health consulting.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 NUORI JA NUOREN ITSETUNTO	7
3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT NUOREN ITSETUNNON TUKEMISESSA	10
4 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE	15
5 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	16
5.1 Projektin suunnittelu	17
5.2 Teemaitojen toteutus ja arviointi	24
6 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	34
7 POHDINTA	37
LÄHTEET	40

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus

Liite 2. Palautelomake

Liite 3. Kutsukirje

KUVAT

Kuva 1. Tulevaisuuden aarrekartta	25
Kuva 2. Väri -teemailta – Omakuva nykyhetkestä	27
Kuva 3. Väri -teemailta – Omakuvasi tulevaisuudessa	27
Kuva 4. Väri -teemailta – Jotain muuta itseen liittyvää	28
Kuva 5. Ryhmätyö aiheesta kauneus ja terveys	29

TAULUKOT

Taulukko 1. Tulevaisuusaarrekartta –teemailta 7.11.2013	20
Taulukko 2. Väri -teemailta 14.11.2013	22
Taulukko 3. Kauneus ja terveys -teemailta 21.11.2013	23
Taulukko 4. Nuorten (n=3) palaute	32
Taulukko 5. Tukihenkilöiden (n=3) palaute	33

1 JOHDANTO

Mannerheimin Lastensuojeluliiton (MLL) järjestämä, 7–18-vuotiaille nuorille tarkoitettu tukihenkilötoiminta on vapaaehtoistyötä, jota ohjaa ammattihenkilö. Tukihenkilö toimii vanhemmuuden tukena ja parantaa perheen ja nuoren elämänhallintaa ennen ongelmien kärjistymistä. Tukihenkilötoiminta on ehkäisevää, avoimuusperäistä lastensuojelua, jonka avulla on mahdollista harjoittaa varhaisen puuttumisen toimintaperiaatetta. (MLL 2014.)

Itsetunto on nuorella koetuksella etenkin, jos perheessä tai lähipiirissä on sitä erityisesti kuormittavia tekijöitä. Huono itsetunto ja masentuneisuus ovat yhteydessä syrjäytymiseen ja yksinäisyyden kokemukseen. (Uusitalo 2007, 23–37.) Nuoren itsetuntoa voi kehittää ja vahvistaa muun muassa taidelähtöisin menetelmin (Myllyniemi 2009). Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään taiteen ja kulttuurin keinoin (Känkänen 2013, 75).

Opinnäytetyö oli osa MIMO - Moving In, Moving On! Application of Art-Based Methods to Social and Youth Work -projektia. MIMO-projektissa tehdään yhteistyötä koulujen, nuorille suunnattujen organisaatioiden ja korkeakoulujen kanssa, tavoitteena kehittää ennaltaehkäisevään sosiaali- ja nuorisotyöhön käytännön taide-pohjaisia työkaluja. (Krappe ym. 2013a, 6.)

Opinnäytetyöprojektin tehtävänä oli järjestää kolme taidelähtöistä teemailtaa marraskuun 2013 aikana 13–17-vuotiaille MLL:n tukihenkilötoimintaa käyttäville tytöille ja heidän tukihenkilöilleen. Projektin tavoitteena on tukea ja vahvistaa teemailtoihin osallistuneiden nuorten tyttöjen itsetuntoa taidelähtöisin menetelmin.

2 NUORI JA NUOREN ITSETUNTO

Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen ikäryhmään; varhaisnuoruus (12–14-vuotiaat), varsinainen nuoruus (15–17-vuotiaat) ja jälkinuoruus (18–22-vuotiaat). (Sinkkonen 2008, 23 - 28.) Murrosiässä oleva nuori pyrkii itsenäistymään ja irrottautumaan vanhemmistaan. Hänen elämäänsä kuuluu monia tunnekuohuja, jotka aiheutuvat oman kehon muutoksista. (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2008, 7–14.) Näillä kehon muutoksilla tarkoitetaan puberteettia, jonka seurauksena nuori muuttuu fyysisesti aikuiseksi. Varhais- ja varsinaisen nuoruusiän aikana nuori tarvitsee tukea ihmisistä, joihin verrata itseään ja joiden kautta itsetunto vahvistuu (Karppinen ym. 2008, 7–14). Nuorten hyvinvointi muodostuu realistisen ja positiivisen minäkuvan avulla (Uusikylä 2008, 15–22).

Itsetunto -käsitteeseen liittyy Keltinkangas-Järvisen (2004) mukaan persoona, minäkäsitys, minäkuva ja identiteetti. Itsetunto, minäkuva ja ajatus siitä, onko riittävän hyvä rakentuvat ihmissuhteiden kautta. Ne ovat sisäisiä oletusarvoja: uskomuksia, käsityksiä ja näkemyksiä. Itsetunnon vahvistamiseen liittyy olennaisesti tunteiden sanoittaminen, kannustus, rohkaiseminen, toimintatapojen neuvominen ja uskon valaminen. Nuoren tulisi saada tuntea, että joku osaa ja jaksaa auttaa sekä uskoo häneen. (Cacciatore ym. 2008, 48, 141.)

Laakson (2012) kyselytutkimuksessa 15–18-vuotiasta tytöistä (n=4366) noin viidesosa suhtautui itseensä negatiivisesti eivätkä arvostaneet itseään. Erityisesti itsetunnon ja ruumiinkuvan välinen yhteys oli voimakas. Vastaajista 73.3 % olivat tyytymättömiä omaan vartaloonsa ja 87.7 % haluaisivat olla laihempia. Mitä kielteisempi ruumiinkuva vastaajalla oli, sitä heikompi oli myös hänen itsetuntonsa. Myös masennuksen ja itsetunnon välinen yhteys oli kyselyn tulosten mukaan voimakas, sillä masentuneen mielialaan kuuluu itsetunnon heikkoutta. Tuki perheeltä ja ystäviltä oli tulosten mukaan merkittävää vahvan itsetunnon muodostumisen kannalta. (Laakso 2012, 45.)

Nuoren normaaliin kehitykseen kuuluvat myös yksinäisyyden tunteet. Itsenäistymisen myötä kokemusten jakaminen vanhempien kanssa vähenee ja

nuori avautuisi mieluummin vertaisilleen. Kaikilla nuorilla ei kuitenkaan ole siihen mahdollisuutta. (Uusitalo 2007, 23–37.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2013) perusteella peruskouluikäisillä tytöillä (n=49255) 6 %:lla ei ole yhtään ystävää, jonka kanssa keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista asioista. Huono itsetunto voidaan rinnastaa yksinäisyyden kokemukseen (Uusitalo 2007, 23–37). Nuorella on kuitenkin myös oikeus ajoittaiseen vapaaehtoiseen yksityisyyteen, joka ei johdu yhteisön toiminnasta (Uusikylä 2008, 15).

Syrjäytyneeksi määritellään nuori, joka ei ole työelämässä tai opiskelemissa sekä häneltä puuttuu peruskoulun jälkeinen koulutus, näin hän voi ajautua helposti pois sosiaalisten verkostojen luota sekä jäädä ulkopuoliseksi. Syrjäytyneitä nuoria on arviolta 5 % 15–29-vuotiaiden ikäluokasta. (Kakko ym. 2013, 14–15.)

Usein yksinäisyys ja syrjäytymisuhka voi olla seurausta myös perheeseen liittyvistä tekijöistä; perheen hyvinvointi ja vanhempien jaksaminen voi olla uhattuna ja myös viranomaisilla saattaa herätä huoli nuoren yksinäisyydestä ja itsenäistymisen onnistumisesta (MLL 2011). Nuorilla ei välttämättä myöskään ole luotettavaa aikuista, jonka puoleen kääntyä (Halmesmäki ym. 2004, 21). Tällöin nuori voidaan ohjata Mannerheimin lastensuojeluliiton nuorten tukihenkilötoiminnan pariin viranomaisten tai ammattilaisten toimesta. Nuori voi hakea itselleen tukihenkilöä myös itse tai perheen ohjaamana. MLL:n tukihenkilötoiminta on tarkoitettu 7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille, jotka ovat lastensuojelun avohuollon asiakkaita. Sen tavoitteena on, että lapsi tai nuori saa luotettavalta aikuiselta tukea ja konkreettista apua arjen haasteisiin erilaisissa elämänvaiheissa, kuten koulunkäyntiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä juuri itsenäistymiseen liittyen. (MLL 2011.)

Terveysneuvonta on keino, jolla voidaan kehittää nuoren itsetuntoa. Terveysneuvontaan liittyvät käsitteet terveystieteet ja terveyden edistäminen. (Pirinen 2007, 11). Terveystieteet ovat toimintaa, jonka tarkoituksena on antaa tietoa terveydestä, muuttaa asenteita ja käyttäytymistä sekä selkiyttää ja lisätä

ymmärrystä (Tones & Green 2005; Pirinen 2007, 11). Terveyskasvatuksen avulla voidaan auttaa ihmistä selviytymään elämästä ja kasvamaan terveyteen. Sen tavoitteena on myös virittää terveyttä edistäviä muutosajatuksia ja auttaa pyrkimään muutokseen. (Kannas & Pelonen 2005.) Terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voidaan vähentää nuorten koulutuksellista syrjäytymistä sekä huonoa terveyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 24).

Nuoren elämä on kokeilujen ja kasvun aikaa. Nuorta tulisi ohjata tekemään oikeita valintoja myös terveytensä kannalta. (Halmesmäki ym. 2004, 8, 19.) Tärkeitä terveysneuvonnan aiheita ovat esimerkiksi itsetunnon tukeminen, ravitsemuskasvatus, liikunta, päihteiden käytön välttäminen ja elämänhallintataidot (Hakulinen ym. 2002, 101). Nuorten terveysvalintoihin saattavat vaikuttaa heidän mielestään enemmän hyötyä tuottavat asiat, kuten kaveripiirin hyväksyntä kuin valinnan terveellisyys. Esimerkiksi hygieniasta huolehtiminen saattaa johtua enemmän kiinnostuksesta vastakkaiseen sukupuoleen kuin todellisesta innostuksesta terveydestä huolehtimiseen. Tietynlaisen ihanteen tavoittelu saattaa vaatia nuorelta terveyttä vaativia toimenpiteitä, kuten liiallista laihduttamista. (Halmesmäki ym. 2004, 8, 19.)

3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT NUOREN ITSETUNNON TUKEMISESSA

Opetusministeriön julkaisemassa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – toimintaohjelmaehdotuksen tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen taiteen ja kulttuurin keinoin vuosina 2010–2014. Tavoitteena on myös osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Ohjelma on osana Terveyden edistämisen politiikkaohjelmaa ja sen painopisteinä toimivat kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjinä, taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa sekä työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010, 3-12.) Taide toimii terveydenhuollossa siltana henkilökunnan ja asiakkaiden välillä erityisesti silloin, kun kommunikoinnissa on vaikeuksia. Erityisesti mielenterveytyössä ja psykiatrisessa sairaanhoidossa on pitkään käytetty taidetoimintaa osana hoitoa ja kuntoutumista. (Liikanen 2010, 70.)

Taidelähtöisillä menetelmillä tarkoitetaan toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään taiteen ja kulttuurin keinoin. Taidelähtöisillä menetelmillä haetaan taiteen avulla uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin. (Känkänen 2013, 75.)

Taide ja ilmaisu voivat toimia välineinä, joiden avulla nuori voi tarkastella omaa maailmankuvaansa ja paikkaansa yhteisössä (Ahola ym. 2010, 8–9). Taidelähtöiset menetelmät tukevat myönteisen minäkuvan, maailmankuvan sekä elämänasenteen rakentumista. Taidelähtöisten menetelmien avulla nuori voi saada elämäänsä uusia merkityksiä sekä selkiyttää elämänsä päämäärää. (Linnossuo & Parkkinen 2013, 19, 22.)

Taidelähtöiset menetelmät auttavat nuoria löytämään uusia kiinnostuksen kohteita sekä vahvuusalueita (Linnossuo & Parkkinen 2013, 19, 22). Taiteen harrastaminen voi toimia väylänä nuoren itsetunnon ja hyvinvoinnin vahvistamisessa, sillä taiteesta voi tulla nuorelle elintärkeää ja elinikäinen harrastus, jonka avulla hän voi toteuttaa itseään. Se on yksi keino tuoda jotakin

pahanolon tai turhautumisen tilalle, se voi antaa turvallisen välimatkan kipeiden asioiden tarkasteluun tai vahvistaa jo olemassa olevaa hyvää. Taide- ja kulttuuritoiminnot voivat ehkäistä syrjäytymistä, vahvistaa elämänhallintaa ja edistää sosiaalisia muutoksia. (Ahola ym. 2010, 8–9.) Taidetta soveltaessa nuorten kanssa työskentelyyn taidetta käytetään muiden tavoitteiden kuin taiteellisten päämäärien saavuttamiseen (Krappe ym. 2013b, 6).

Sosiaalinen sirkus oli Tutkivan teatterityön keskuksen vuosina 2009–2011 järjestämä hanke, jossa järjestettiin erityisryhmille sirkusopetusta eri puolilla Suomea. Hankkeessa järjestettiin myös muun muassa taidepainotteisia pajoja. Hankkeen kohderyhminä toimivat esimerkiksi syrjäytymisuhan alla olevat nuoret, erityistä tukea tarvitsevien lasten perheet sekä ensi- ja turvakotien asiakkaita. Hankkeen tavoitteena oli todentaa sirkuksen hyvinvointivaikutuksia sekä lisätä kuntien ja sirkusten välistä yhteistyötä. (Kakko ym. 2013, 5.)

Tutkivan teatterityön keskuksen vaikuttavuustutkimuksessa käsitellään sosiaalisen sirkuksen hyvinvointivaikutuksia opetuksiin osallistuneille teetetyt kyselyn (n=164) sekä haastattelujen (n=100) avulla. Julkaisun tulosten mukaan sosiaalisella sirkuksella on selkeitä hyvinvointivaikutuksia. Se esimerkiksi tukee lasten ja nuorten yhteisöllisyyttä ja ryhmässä toimimista. Nuoret oppivat sirkuksen avulla ymmärtämään erilaisuutta, he huomaavat, että jokainen on hyvä jossain ja heidän itsetuntonsa vahvistuu. Sirkuksesta nuori voi saada elämäänsä onnistumisen kokemuksia ja samalla vahvistaa epäonnistumisen sietokykyään. Sosiaalinen sirkus ehkäisee syrjäytymistä lisäämällä ryhmähenkeä, itseluottamusta ja sosiaalisia verkostoja. (Kakko ym. 2013, 9-18.)

Suomen Kulttuurirahasto järjesti vuosina 2008–2011 Myrsky-hankkeen, jonka tarkoituksena oli myös vahvistaa nuorten hyvinvointia sekä sosiaalista ja henkistä kasvua tuomalla taide ja kulttuuri nuorten elämään. Hankkeeseen liittyvään kyselytutkimukseen vastanneista nuorista (n=450–477) 60 % koki, että osallistuminen oli lisännyt heidän taitojaan ja rohkeuttaan ilmaista itseään. Lisäksi kaksi kolmesta kysymyksiin vastanneista koki hankkeeseen osallistumisen lisänneen heidän elämäniloaan. Nuoret kertoivat myös hankkeiden taiteellisen

toiminnan tukeneen rohkaistumista, vapautumista ja itseluottamuksen kasvua. (Kotilainen ym. 2011, 93–95, 230.)

Myrsky – hanke auttaa syrjässä olevien nuorten toiveiden esille pääsemistä taiteen avulla. Kun otetaan huomioon etsivän kulttuurisen nuorisotyön ottaminen mukaan taiteen pariin, saadaan esiin syrjäytyneiden nuorten näkemyksiä ja nuorten sekä aikuisten välistä vuoropuhelua. Kun nuorilta saadaan mielipiteitä, mitä nuorten taide- ja kulttuuritoiminnassa tulevaisuudessa tulisi tehdä, mahdollistuu nuorten syrjäytymisen väheneminen, nuorten aito osallistuminen, sitoutuminen ja itsenäistyminen yhteiskunnassa. (Siivonen 2010, 12.)

Valtion Nuorisoasian neuvottelukunnan ja Nuorisotutkimusverkoston julkaisema Nuorisobarometri 2009 havainnoi muutoksia nuorten arvo- ja asenneilmapiirissä keskittyen taiteeseen, kulttuuriin ja luovuuteen. Kyselytutkimus osoittaa että 15–29-vuotiaat nuoret (n=1900) kokevat taiteen kasvattavan itsetuntemusta. Nuoret pitävät luovan toiminnan tärkeimpiä syitä ilon, elämyksien ja onnistumisien kokemuksiä. Tärkeitä syitä nuorille ovat myös itseilmaisuus, uuden luominen sekä tietojen ja taitojen oppiminen. Seuraavana tärkeysjärjestyksessä tulee ystäviin ja yhteisöllisyyteen liittyviä syitä eli yhdessä tekemisen merkitys. He kokevat voivansa vaikuttaa yhteiskuntaan luovan toiminnan kautta. (Myllyniemi 2009, 11, 66.)

Känkänen (2013) on tutkinut yli kymmenen vuoden ajalta neljää eri nuorille ja lapsille suunnattuja taidepainotteisia hankkeita ja hakenut niistä teoreettisia perusteita sille, miten taidelähtöiset työmenetelmät soveltuvat lastensuojeluun. Tutkimuksessa käytetyt hankkeet olivat Suomen Akatemian SYREENI – tutkimusohjelmaan kuulunut ”Elämänkertakettu – ilmaisutaidot lastensuojelussa syrjäytymisen ehkäisemiseksi” –hanke, SKIDI-KIDS –tutkimusohjelmaan kuulunut ”Pitkittäistutkimus huostaan otetuista lapsista Suomessa vuosina 2010–2013”, vuosina 2010–2011 toteutettu teatterityöskentelyyn pohjautuva Sytytin-hanke ja Räpätesä roiskuu –rap-musiikkihanke. Väitöskirja on tehty lasten ja nuorten sekä heidän kanssaan työskentelevien aikuisten, kasvatus- ja hoitoalan ammattilaisten ja taiteilijoiden näkökulmasta. Tutkimus osoittaa, että taide toimii kommunikaation väylänä sekä vuorovaikutuksen syventäjänä lasten ja

työntekijöiden välillä. Nuori voi myös saada taiteesta tukea, vahvistusta ja voimaantumisen kokemuksia elämäänsä. (Känkänen 2013, 10, 117.)

Aarrekartta-työtapa on yksilöllinen keino vahvistaa ihmisen valmiutta yhteisöllisyyteen ja kehittää itseään. Työtapa auttaa yksilöä kartoittamaan omat keskeiset unelmansa arvottamatta niitä, vaan kaikki unelmat, jotka ihminen kokee itselleen tärkeäksi kehittää ja opettaa. Työtavan on tarkoitus kartoittaa tulevaisuutta ja auttaa suhtautumaan siihen myönteisesti. Aarrekartta-työtapa edellyttää keskittymistä ja jokainen käyttää siihen yksilöllisesti aikaa. Usein unelma alkaa vasta hahmottua vasta aarrekarttaa tehtäessä. (Harju 1999, 7, 69.)

Visuaalinen tapa tehdä aarrekartta on tehdä siitä kuvallinen versio. Kuvallinen ilmaisu on vanhimpia tapoja kuvata tulevaisuutta ja ihanteellista elämää. Kuvallisen aarrekartan tekoon tarvitaan vain paperia, kyniä ja lehdistä koottuja kuvia, jotka kuvaavat tavoiteltavaa unelmaa itselle. Paperin tulisi olla arkiympäristöön sopivan kokoinen ja kuvien kuvata mielelle saavutettavaa unelmaa. Unelmat voivat olla mitä vain, kunhan tekijän mielestä edistävät positiivisia asioita. Karttaan tulisi kuvata ajatus elämästä, kun unelma on jo totta. Kuvat saavat olla konkreettisia tai viitteellisiä, ehkä pelkkiä värejäkin. Karttaan voi myös piirtää tai maalata, tärkeintä on käyttää visuaalista kykyä unelmien hahmottamiseen. Lopputuloksena on mieltä puhutteleva kooste, joka arkiympäristöön sijoitettuna muistuttaa asioista, joita haluaa elämään. (Harju 1999, 7, 13, 69–70.)

Pihlaja (2013) on opinnäytetyönsä kehittämishankkeessa tuonut aarrekartta – työtavan koulun sosiaalityön välineeksi. Opinnäytetyössä haettiin myös vastausta siihen, soveltuuko aarrekartta – työtapa uudeksi koulun sosiaalityön taidelähtöiseksi menetelmäksi. Aineisto kerättiin teemahaastatteluiden, kyselylomakkeen sekä muistiinpanojen avulla. Oppilaiden (n=6) kokemukset aarrekartta-työskentelystä olivat myönteisiä. Myös kartan tekemisen ohessa esille tullut keskustelu ja vuorovaikutus aikuisen kanssa oli positiivinen kokemus. Oppilaat kokivat omien unelmiensa selkiytyneen. (Pihlaja 2013, 6, 25–27.)

Edelmanin ja Sahlan (2010) opinnäytetyön tehtävänä oli toteuttaa aarrekartta työskentelytuokio Anjalansalon päihdeasiakkaille. Projektin tavoitteena oli kehittää aarrekartta työtapa yhdeksi työmuodoksi päihdetyöhön. Työskentelytuokio toteutettiin viidelle päihdeasiakkaalle, jonka jälkeen toteutusta arvioitiin kyselylomakkeen avulla. Aarrekarttaa pidettiin mieluisana työtapana, siitä uskottiin olevan hyötyä myös tulevaisuudessa ja sen tekoa suositeltiin myös muille. (Edelman & Sahla 2010, 7,31.)

Värit voivat olla vahvoja tunteiden ilmaisijoita. Ne voidaan nähdä porttina tunteisiin ja ne voivat vaikuttaa ihmisen tunnekokemuksiin ja ne voivat myös ilmaista ihmisen persoonallisuutta. Kun menetelmänä käytetään värejä, tärkeintä ei ole lopputulos, vaan maalaamisen aikana syntyneet kokemukset. Aina ei tarvitse välttämättä tavoitella esittävää kuvaa, vaan tulisi eläytyä ja kokeilla värejä. Värien käyttö menetelmänä voi olla hyvin rentouttava ja rikastuttava elämys. (Seeskari 2004, 83–84.)

Värejä käytettäessä myös materiaalit vaikuttavat työskentelyn aiheuttamiin tunteisiin. Juokseviin, nestemäisiin vesi- ja pullopeiteväreihin verrattuna kiinteät materiaalit, kuten puuvärit ja vahaliidut ovat hallittavimpia. Nestemäisiä värejä käytettäessä korostuu enemmän tunnekokemukset, kun taas kiinteiden värien käytössä tarvitaan enemmän voimaa. Kiinteiden materiaalien käytössä korostuu järjestys ja rakenne. (Honkanen & Laitinen 2012, 28.)

4 PROJEKTIN TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Opinnäytetyöprojektin tehtävänä oli järjestää kolme taidelähtöistä teemailtaa marraskuun 2013 aikana 13–17-vuotiaille MLL:n tukihenkilötoimintaa käyttäville tytöille ja heidän tukihenkilöilleen. Projektin tavoitteena on tukea ja vahvistaa teemailtoihin osallistuneiden nuorten tyttöjen itsetuntoa taidelähtöisin menetelmin.

5 PROJEKTIN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Nuoret ovat kasvun vaiheessa, jossa muodostetaan aikuisen identiteettiä ja minäkuvaa osaksi minuutta. Taidelähtöiset menetelmät tukevat yksilöllistä kehitystä. (Honkanen & Laitinen 2012, 33–34.) Syrjäytyneitä 15–29-vuotiaiden ikäluokasta on arviolta 5 % (Kakko ym. 2013, 14–15). Syrjäytyneisyys on yhteydessä huonoon itsetuntoon, masentuneisuuteen ja yksinäisyyden kokemukseen (Uusitalo 2007, 23–37).

Taidelähtöisiä menetelmiä käytettäessä käynnistyy prosesseja, joiden tavoitteena on lisätä onnellisuuden kokemusta ja hyväksytyksi tulemisen tunteita, jotka vähentävät negatiivisten ajatusten määrää ja siten korjaavat mahdollisia aikaisempia ikäviä kokemuksia. Samalla lisääntyy tyytyväisyys omaan elämään, mikä puolestaan myös liittyy onnellisuuden kokemiseen. (Karttunen ym. 2012, 57.)

Terveystietoutta lisäämällä ja liikuntatottumuksiin vaikuttamalla voidaan vähentää nuorten koulutuksellista syrjäytymistä sekä huonoa terveyttä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 24). Nuori tarvitsee terveyteen liittyvistä haasteista selvitäkseen paitsi terveystietoa, myös valmiudet uuden tiedon hankkimiseen (Halmesmäki ym. 2004, 8-9). Terveystietoisissa (1326/2010) painotetaan terveyden edistämisen tärkeyttä sekä voimavaroalähtöistä lähestymistapaa terveysneuvontaan. Tärkeitä kouluikäisen terveyden edistämisen teemoja ovat muun muassa itsetunnon tukeminen, ravitsemuskasvatus, liikunta, päihteiden käytön välttäminen ja elämäntaitotaidot (Hakulinen ym. 2002, 101).

Opinnäytetyön aihe valittiin nuorten syrjäytymisen ja yksinäisyyden ajankohtaisuuden vuoksi sekä tekijöiden kiinnostuksesta tehdä opinnäytetyö projektina. Projekti oli osa vuosina 2010–2013 järjestettyä MIMO – Moving In, Moving On! Application of Art-Based Methods to Social and Youth Work – projektia, jonka tavoitteena on kehittää ja soveltaa ennaltaehkäisevään sosiaali- ja nuorisotyöhön käytännön taide-pohjaisia työkaluja. MIMO tarjosi nuorille mahdollisuuksia kokeilla erilaisia tapoja ilmaista itseään taiteen keinoin erilaisissa

työpajoissa ja ryhmissä. Projektissa painotettiin erityisesti syrjäytymisen ehkäisyä. (Krappe ym. 2012, 5-6.) Aihe valittiin yhteistyössä Turun ammattikorkeakoulun MIMO-projektityöntekijän Irmeli Leinon sekä MLL:n perhetoiminnanohjaaja Sirpa Stenströmin kanssa. Aiheen valintaan vaikutti myös MLL:n tukihenkilöiltä tullut toive nuorille suunnatusta terveysneuvonnasta, kuten hygienia-asioista.

Tiedollisen pohjan hankinnassa käytettiin Aura-, Alma-, Cinahl- ja Medic – tietokantoja. Hakusanoina käytettiin nuoret, taide, itsetunto, self-esteem, art ja teen – sanoja sekä näiden yhdistelmiä. Samoilla sanoilla haettiin teoksia myös Salon kaupungin kirjastosta sekä Vaski- (varsinaissuomalaisen kirjastojen yhteenliittymä) kirjastoista. Aiheesta on tehty hyvin vähän aikaisempia tutkimuksia tai julkaisuja. Projektin toteuttaminen perustuu Turun ammattikorkeakoulun kanssa tehtyyn toimeksiantosopimukseen (Liite 1).

5.1 Projektin suunnittelu

Sosiaaliset taidot ja ryhmässä toimiminen ovat keskeisessä asemassa nuoren kasvun ja kehittymisen tukemisessa. Ryhmätoiminnalla nuori saa mahdollisuuden tarkkailla yksilöllisyyttä sekä sosiaalista kohtaamista. Onnistunut työskentely nuorten kanssa sisältää muun muassa luottamusta, asettumista nuoren puolelle, tilan antamista nuoren epävarmuudelle, vapaaehtoisuutta sekä dialogisen työskentelysuhteen mahdollistamista. Ryhmän ohjaajan on oltava tasapuolisesti koko ryhmän ohjaaja. (Sinisalo-Juha 2013, 11–15.) Nuoria tulisi kannustaa ja rohkaista sekä antaa myönteistä palautetta. Toiminnan toteutuksessa tulisi joustaa ryhmän ja tilanteiden mukaan. (Linnossuo & Parkkinen 2013, 19–20.)

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa on otettava huomioon, millä perusteella ja kenen tarpeisiin ryhmää ollaan kokoamassa. Aloitettaessa päätetään, kuinka usein ja miten kauan tapaamisia järjestetään. Lisäksi on päätettävä, käytetäänkö suljettua vai avointa ryhmää. (Sinisalo-Juha 2013, 13.) Avoimessa ryhmässä nuoret voivat osallistua oman aikataulunsa ja mielenkiintonsa mukaan, suljetussa

ryhmässä kaikki taas sitoutuvat sovituksi ajaksi. Suunnittelussa tulisi ottaa huomioon myös toteutuksen fyysinen ympäristö ja viihtyvyys: esimerkiksi kahvinkeittomahdollisuus ja mukavat tuolit. (Linnossuo & Parkkinen 2013, 20-21.)

Suunniteltaessa kohderyhmää päätettiin ottaa osallistujiksi tukihenkilötoimintaa käyttäviä 13–17-vuotiaita tyttöjä, koska aiheet olivat tälle kohderyhmälle sopivia. Ryhmämuodoksi valittiin suljettu ryhmä, jotta nuorilla olisi paremmat mahdollisuudet tutustua muihin osallistujiin ja jotta iltojen onnistuvuus ja tuloksellisuus olisi helpommin arvioitavissa osallistujien osallistuessa kaikkiin järjestettyihin teemailtoihin. Toteutuspaikaksi valittiin Salon avoimen päiväkodin tilat keskeisen sijainnin, viihtyisyyden ja kahvinkeittomahdollisuuden vuoksi.

Ohjaajia on hyvä olla kaksi, jotta toinen voi havainnoida ja reflektoida ja toinen keskittyä ryhmän ohjaamiseen. (Linnossuo & Parkkinen 2013, 20-21). Sopiva ja turvallinen ryhmäkoko on 4-10 henkilöä, jolloin vuorovaikutus ja kaikkien kuulluksi tuleminen mahdollistuvat eikä vielä synny suurryhmän toimintaa. Taidelähtöisten menetelmien käyttö vahvistaa ryhmää ja ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta. (Honkanen & Laitinen 2012, 25.)

Projekti valittiin toteutettavaksi ryhmässä, jonka maksimiosallistujamääräksi sovittiin 10 henkilöä, viisi tukihenkilöä ja viisi nuorta. Ohjaajia on kaksi, joten toimintamalli, jossa toinen tekee muistiinpanoja illan edistymisestä ja toinen keskittyy ohjaamiseen, on mahdollinen.

Ryhmätilanteessa ohjaajan tulisi varmistaa, että nuori voi tulla kohdatuksi omana itsenään ja että ryhmä kunnioittaa toisiaan. Nuori voi olla passiivinen, asenteellinen tai käyttäytyä huonosti ja hänen toimintaansa voidaan arvioida tarvittaessa kriittisesti. Hänet tulisi kuitenkin kohdata arvokkaana ja kiinnostavana ihmisenä. (Sinisalo-Juha 2013, 14.)

Teemailtojen suunnittelu tapahtui yhteistyössä MLL:n Varsinais-Suomen piirin sekä Turun AMK:n MIMO-projektin vetäjän Irmeli Leinon kanssa. Projektin aikana tehtiin myös yhteistyötä MLL:n Varsinais-Suomen piirin perhetoiminnanohjaaja Sirpa Stenströmin kanssa. Iltojen sisältöön pyrittiin sisällyttämään erityisesti teemailtoihin osallistuvien nuorten tarpeita sekä MLL:n toiveita.

Nuorten tarpeet ja toiveet teemailtojen sisällöstä liittyivät enimmäkseen terveysneuvontaan ja kauneudenhoitoon sekä niihin liittyviin hygieniasioihin. Suunnittelupalaverien pohjalta tehtiin teemailtojen sisältösuunnitelmat (Taulukko 1, 2 ja 3). Sisältösuunnitelmat kattoivat teemaillan tavoitteet, sisällön, menetelmät, arvioinnin ja käytetyn ajan. Aikaa iltojen toteuttamiseen varattiin kahdesta kolmeen tuntia. Teemailtoja arvioitiin jatkuvalla havainnoinnilla ja viimeisellä kerralla jaettavalla palautelomakkeella. Iltojen aikana toteutetuista töistä otettiin myös kuvia raportoinnin havainnollistamiseksi. Töiden kuvaamiseen pyydettiin osallistujien lupa.

Havainnointi on sopiva arviointimenetelmä, kun halutaan tietoa vaikeasti mitattavista asioista. Havainnoinnilla saadaan välitöntä ja suoraa tietoa nuorten toiminnasta ja käyttäytymisestä teemaillan aikana. Havainnoinnilla tarkoitetaan esimerkiksi jatkuvaa osallistuvaa havainnointia. (Hirsjärvi ym. 2009, 212–217). Havainnointi valittiin arviointimenetelmäksi, koska teemailtojen eteneminen on vaikeasti ennakoitavissa ja muut arviointimenetelmät olisivat näin ollen projektin toteutuksen kannalta haasteellisia. Havainnointia toteutettiin muistiinpanojen avulla, samalla osallistuen ryhmän toimintaan. Teemailloissa havainnoijina toimivat projektin vetäjät osallistuessaan samalla teemaillan toimintaan.

Palautelomakkeen avulla voidaan pyytää arviointeja sekä mielipiteitä. Kysymyksiä voidaan muotoilla avoimiksi, monivalintakysymyksiksi tai asteikkoihin eli skaaloihin perustuviin kysymystyyppeihin, jossa vastaaja vastaa väittämiin valitsemalla miten voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä väittämän kanssa. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden ilmaista itseään omin sanoin. Monivalintakysymyksiä taas voidaan mielekkäästi vertailla ja tekee vastaamisesta helpompaa. Kyselylomakkeen laadinnassa tärkeää on muun muassa selkeys, monipuoliset vastausvaihtoehdot, sanojen valinta ja kysymysten sopiva määrä. (Hirsjärvi ym. 2009, 199–203.)

Teemailtojen onnistuvuutta arvioitiin havainnoinnin sekä viimeisellä kerralla jaettavan palautelomakkeen (Liite 2) avulla. Palautelomakkeen tarkoituksena oli kerätä osallistujien mielipiteitä kertojen aiheista ja niiden vaikuttavuudesta. Palautelomakkeeseen haluttiin sekä suljettuja että avoimia kysymyksiä koskien

teemailtojen onnistuvuutta. Suljetuissa kysymyksissä on kuvattu vastausvaihtoehdot hyymiin.

Kysymyksiä oli kokonaisuudessaan 16, joista avoimia kysymyksiä neljä, suljettuja kysymyksiä seitsemän, joihin tarkentavia avoimia kysymyksiä oli viisi. Palautelomakkeessa kysyttiin avoimien kysymysten avulla mielipiteitä teemailloista ja toiminnasta. Suljettujen kysymyksien (vastausvaihtoehtoina kyllä, ehkä ja ei, hyvä, kohtalainen ja huono sekä hyvin, kohtalaisesti ja ei mitenkään) avulla selvitettiin teemailtojen onnistuvuutta ja vaikutusta osallistujiin. Suljettujen kysymysten vastauksia oli mahdollista täydentää vastaamalla tarkentaviin avoimiin kysymyksiin.

Tukihenkilöitä ohjaava perhetoiminnanohjaaja valitsi iltoihin sopivat osallistujat ja heille lähetettiin kutsu (Liite 3) sähköpostitse teemailtoihin syyskuussa 2013. Teemaillat järjestettiin 7., 14. ja 21. marraskuuta 2013 kello 17 alkaen.

Ensimmäisen teemaillan (7.11.2013) sisältösuunnitelman (Taulukko 1) teemaksi valittiin tulevaisuuden aarrekartan tekeminen. Tavoitteiksi asetettiin muun muassa osallistujien tutustuminen toisiinsa sekä unelmien esille tuominen ja selventäminen itselle. Teemaillan sisältöön suunniteltiin kahvitarjoilu avoimen ilmapiirin luomiseksi, aarrekartan ohjeistus ja aktiivinen tekeminen. Aarrekartan teossa käytetään apuna menetelmäkirjallisuutta aiheesta. Teemaillaa arvioidaan jatkuvalla havainnoinnilla ja viimeisellä kerralla jaettavalla palautelomakkeella.

Taulukko 1. Tulevaisuusaarrekartta –teemailta 7.11.2013.

Tavoite	Sisältö	Menetelmät	Arviointi	Aika
Avoimen ilmapiirin luominen tutustumalla toisiin	Kahvi/tee tarjoilu pienen syötävän kera			Kahvittelu 15-20min

(jatkuu)

Taulukko 1. Tulevaisuusaarrekartta –teemalta 7.11.2013 (jatkuu).

Tavoite	Sisältö	Menetelmät	Arviointi	Aika
Nuoren tietoisuuden lisääminen itsetunnosta				
Unelmien selvittäminen ja tuominen esille	Unelmien aarrekartan tarkoituksen selventäminen osallistujille	Aarrekartan teko käyttäen apuna kirjan ohjeita: Harju, K. 2000. Valmiina muutokseen - Aarrekartan avulla kohti uutta	Jatkuva havainnointi, illan etenemisestä, nuorten aktiivisuudesta, mielialoista ja toimimisesta	Kartan teko 1 – 1h 30min
Unelmien ääneen sanominen ja tuominen paperille	Unelmien aarrekartan tekeminen itsenäisesti; aikakauslehdistä leikattujen unelmia kuvaavien leikkeiden liimaaminen kartongille	Unelmien aarrekartan käyttö unelmien konkretisoinnissa		
Valmiiden tuotosten rohkea esittäminen muille	Valmiiden karttojen esittely osallistujien kesken	Keskustelu kartasta ryhmässä	Keskustelu illasta ja töistä kerran päätteeksi	Karttojen läpikäynti 10 - 15min
			Karttaan palaaminen myöhemmin tukihenkilön kanssa	
			Palautelomakkeen täyttö koko projektin viimeisellä kerralla	

Toisen teemaillan (14.11.2013) sisältösuunnitelman (Taulukko 2) taidelähtöisenä menetelmäksi valittiin värien käyttö. Tavoitteeksi asetettiin osallistujien ohjaaminen ja kannustaminen itsensä ilmaisuun vapaasti eri taidevälineitä käyttäen. Sisältöön suunniteltiin ensimmäisen teemaillan tapaan kahvihetki illan aloitukseksi, välineiden esittely ja käytön ohjaus, aktiivinen työskentely ja omien töiden esittely. Teemaillan toteutusta arvioidaan jatkuvalla havainnoilla ja viimeisellä kerralla täytettävällä palautelomakkeella. Aikaa illan kulkuun varattiin kahdesta kolmeen tuntiin.

Taulukko 2. Väri -teemailta 14.11.2013.

Tavoite	Sisältö	Menetelmät	Arviointi	Aika
Rento aloitus ja ilmapiirin luominen kahvihetkellä	Kahvihetki illan aloitukseksi	Osallistujien vapaa työskentely ja itsensä ilmaisu kartongille eri taidevälineitä käyttäen		Kahvittelu 15 - 20min
Nuoren ohjaaminen itsensä ilmaisuun vapaasti eri taidevälineitä käyttäen	Välineiden esittely ja ohjaus niiden käyttöön	Työskennellään itsenäisesti	Jatkuva havainnointi, illan etenemisestä, nuorten aktiivisuudesta, mielieloista ja toimimisesta	Töiden teko 1h – 1h 30min
Kannustetaan osallistujia nimeämään ja tulkitsemaan omia ajatuksiaan töiden avulla	Vapaata työskentelyä välineitä käyttäen			
Rohkaistaan ilmaisemaan, mikä on kaunista?				

(jatkuu)

Taulukko 3. Väri -teemailta 14.11.2013 (jatkuu).

Tuotoksien esittely ja niistä kertominen	Omien tuotoksien oma tulkinta ja niistä kertominen; selvennetään rohkeasti muille miksi työ on sellainen kun on	Keskustelu illasta ja töistä kerran päätteeksi	Keskustelu, töiden läpikäynti 10-15min
		Palautelomakkeen täyttö koko projektin viimeisellä kerralla	

Kolmannen teemaillan (21.11.2013) sisältösuunnitelman (Taulukko 3) teemaksi valittiin kauneus ja terveys. Menetelmäksi valittiin avoin keskustelu aiheesta, henkilökohtaisten vinkkien antaminen, ryhmätyöt ja luennointi. Tavoitteeksi asetettiin osallistujien kiinnostuminen omasta ulkonäöstä, hygieniasta ja terveydestä. Sisältöön suunniteltiin kahvihetken lisäksi opinnäytetyön tekijöiden esitys sekä kauneudenhoitoalan ammattilaisen esitys. Teemaillan toteutusta arvioidaan muiden iltojen tapaan jatkuvalla havainnoilla sekä lisäksi kerran lopuksi jaettavalla palautelomakkeella. Aikaa teemaillan toteutukseen varataan kahdesta kolmeen tuntiin.

Taulukko 4. Kauneus ja terveys -teemailta 21.11.2013.

Tavoite	Sisältö	Menetelmät	Arviointi	Aika
Rennon keskustelutilanteen luominen kahvitellen				Kahvittelu 15 - 20min
	Illan aiheen esitleminen	Keskustelu ja aiheeseen tutustuttaminen		Aiheen esittely 15-20min

(jatkuu)

Taulukko 5. Kauneus ja terveys -teemailta 21.11.2013 (jatkuu).

Nuorten kiinnostuminen omasta ulkonäöstä, hygieniasta ja terveydestä	Opinnäytetyön tekijöiden esitys hygienian ja terveyden edistämisestä Ammattihenkilön esitys ihon- ja kauneudenhoidosta	Ryhmätyö aiheesta Tuotenäytteiden ja esitteiden jakaminen	Jatkuva havainnointi, illan etenemisestä, nuorten aktiivisuudesta, mielleloista ja toimimisesta Luennointi	Ryhmätyö 15-20min Luennot 1h – 1,5h
	Osallistujilla mahdollisuus kysyä ja keskustella aiheesta	Henkilökohtaisten vinkkien antaminen	Keskustelu illasta ja luennoista kerran päätteeksi	Keskustelu, kysymismahdollisuus ja vinkkien jako 10-15min
			Palautelomakkeen täyttö koko projektin viimeisellä kerralla	

5.2 Teemailtojen toteutus ja arviointi

Teemailtojen toteutuspaikaksi saatiin Salon avoimen päiväkodin tilat. Toteutusmateriaaleiksi valittiin erivärisiä ja kokoisia kartonkeja, erilaisia maalaus ja piirustusvälineitä, saksia, liimaa, koristeluvälineitä ja vanhoja aikakauslehtiä. Toteutusmateriaaleja saatiin Varsinais-Suomen Lastensuojelujärjestöt ry:n ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri ry:n omistamasta Perhetalo Heidekenistä. Lisäksi materiaaleja hankki MLL:n Salon yhdistys sekä projektin vetäjät.

Teemailloissa havainnoitiin nuorten käyttäytymistä ja osallistumista töiden tekemiseen sekä teemailtojen kulkuun. Lisäksi havainnoitiin sanallista ja sanatonta viestintää. Havainnointi tapahtui päiväkirja- ja muistiotyyppisesti teemailtojen aikana. Projektin vetäjistä toinen keskittyi muistiinpanojen tekemiseen ja toinen ryhmän ohjaamiseen. Havainnoinnin tulokset esitetään teemailtojen raportoinnin yhteydessä.

Ensimmäinen teemailta 7.11.2013

Aarrekartta-työtavan avulla voidaan kartoittaa tulevaisuutta ja se auttaa suhtautumaan siihen myönteisesti ja näin kehittää itsetuntoa. Kartan visuaalinen muoto auttaa kuvaamaan unelmiaan sekä konkretisoimaan omia haaveitaan kuvien ja värien avulla. (Harju 1999, 7, 13, 69–70.) Ensimmäisellä tapaamiskerralla työskenneltiin Aarrekartta-työtappaa apuna käyttäen ja teemana oli Tulevaisuuden aarrekartan (Kuva 1) tekeminen. Kerralla pohdittiin, miten valmiiksi saatuja karttoja voi saavuttaa ja ohjattiin tarkastelemaan karttaa uudelleen myöhemmin. Tulevaisuuden aarrekartan materiaalit olivat käytettävissä koko projektin ajan myös muihin kertoihin osallistuville. Kerta alkoi projektityön ja vetäjien esittelyllä, jota seurasi kahvitarjoilu. Kahvi ja tarjottavat syötävät olivat käytettävissä koko illan ajan.



Kuva 1. Tulevaisuuden aarrekartta

Ensimmäiseen iltaan osallistui projektin vetäjien lisäksi yksi tukihenkilö ja yksi tuettava nuori. Tukihenkilö kertoi käyttäneensä vastaavanlaista työskentelymenetelmää aikaisemminkin. Tunnelma ei ollut lainkaan vaivaantunut ja tukihenkilö vaikutti helpottavan nuoren kynnystä osallistua toimintaan aktiivisesti. Nuori otti rohkeasti katsekontaktia projektin vetäjiin.

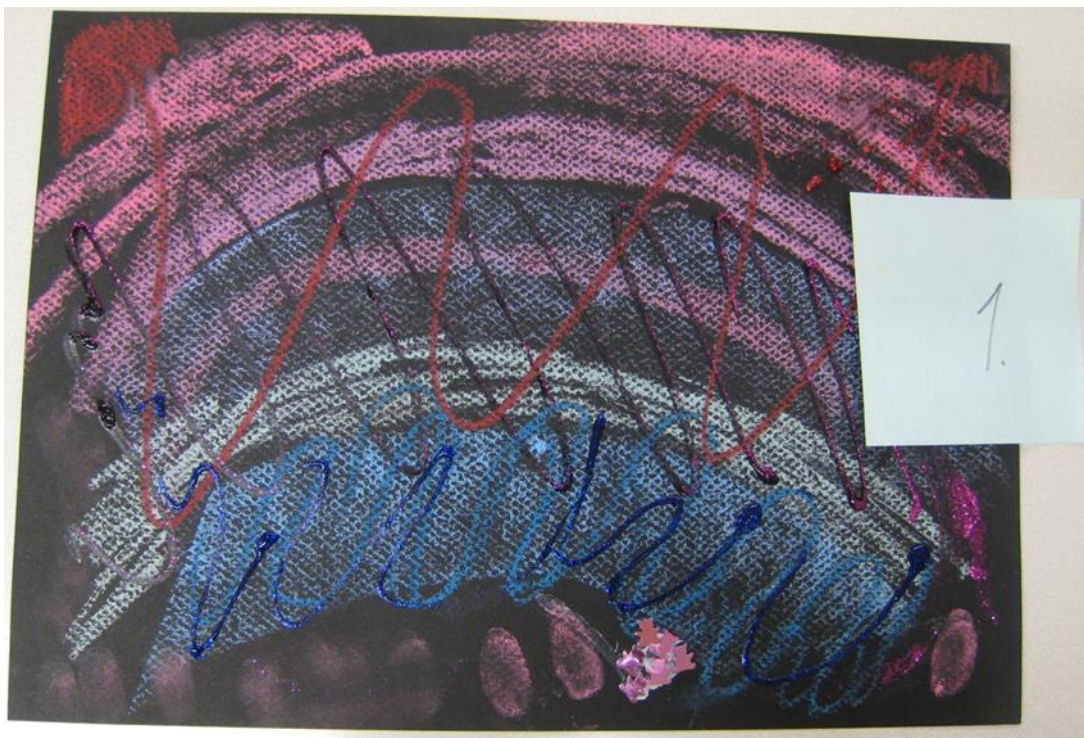
Pari aloitti innokkaasti työskentelyn heti ohjeiden annon jälkeen. Työskentely oli intensiivistä ja nuori työskenteli osallistujista pisimpään. Nuori käytti rohkeasti värejä ja materiaalia työssään luoden omia, abstrakteja kuvauksia unelmilleen. Nuori ei halunnut työtä kuvattavan opinnäytetyön raportointia varten, mutta kuitenkin mielellään esitteli sitä työn edetessä muille osallistujille. Ilta onnistui vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta ja pari kertoi odottavansa innolla ensi kertaa. Tukihenkilö ja nuori kertoivat myöhemmin tehneensä toisen Unelmien Aarrekartan projektin ulkopuolella.

Toinen teemailta 14.11.2013

Värien avulla voi ilmaista vahvoja tunteita. Värien käytön tavoitteena ei ole lopputulos, vaan työskentelyn aikana syntyneet mahdolliset onnistumisen kokemukset jotka puolestaan kehittävät ja vahvistavat itsetuntoa (Seeskari 2004, 83–84). Toisella tapaamiskerralla teemana oli itsensä ilmaisu ja tunteiden purku taiteen ja värien, sekä eri välineiden avulla. Osallistujien käytettävissä oli erilaisia materiaaleja, kuten puuvärejä, vesivärejä, vahaliituja, tusseja ja erikokoisia sekä erivärisiä papereita ja kartonkeja.

Teemailta alkoi suunnitelman (Taulukko 2) mukaisesti kahvittelulla. Toiseen teemailtaan osallistui projektin vetäjien lisäksi neljä nuorta ja neljä tukihenkilöä. Mukana oli uusia toisilleen tuntemattomia osallistujia. Suljetun ryhmän muoto vaihtui siis tässä vaiheessa avoimeksi ryhmäksi uusien osallistujien tullessa mukaan. Uusien osallistujien vuoksi esiteltiin projekti sekä projektin vetäjät. Kahvittelun aikana pidettiin esittelykierros osallistujien kesken. Projektin esittelyä seurasi teemaillan aiheen ja välineiden esittely.

Työskentelyn aloittamisen helpottamiseksi annettiin aiheet, joiden numerot kiinnitettiin aikaansaatuihin tuotoksiin. Aihe-esimerkeiksi annettiin omakuvan tekeminen nykyhetkestä (Kuva 2), omakuva tulevaisuudesta (Kuva 3), omakuva menneisyydestä tai vaihtoehtoisesti jotain muuta itseän liittyvää (Kuva 4).



Kuva 2. Väri -teemailta – Omakuva nykyhetkestä



Kuva 3. Väri -teemailta – Omakuvasi tulevaisuudessa



Kuva 4. Väri -teemailta – Jotain muuta itseän liittyvää

Illan alkaessa osallistuneet nuoret esittelivät itsensä rohkeasti, poikkeuksena vasta tukisuhteen aloittanut nuori. Kyseisen nuoren epävarmuus osoittautui koko illan ajan muun muassa oman aikaansaannoksen jatkuvana vähättelynä. Nuori tarvitsi jatkuvaa tukihenkilön kannustamista illan aikana.

Suurin osa osallistujista aloitti työskentelyn aktiivisesti. Osallistujat käyttivät rohkeasti materiaaleja ja paljon värejä töissään. Yhdellä nuorista oli vaikeuksia aloittaa työskentely valmiista aihe-esimerkeistä huolimatta. Työskentelyaika kului kyseisellä nuorella seurusteluun muiden paitsi ohjaajien kanssa. Useista kehotuksista huolimatta nuori aloitti työskentelyn vasta illan loppupuolella.

Illan lopussa osallistujat kävivät läpi omat työnsä esitellen niitä ja niiden aiheita muille. Aiheet vaihtelivat osallistujakohtaisesti, monet tekivät eri aihe-esimerkeistä useamman työn.

Kolmas teemailta 21.11.2013

Terveysneuvonnaksi voidaan kutsua terveyttä koskevaa neuvontaa, joka kohdistuu ihmisen terveydentilan edistämiseen ja ylläpitämiseen sekä toteutetaan yhteistyössä yksilön, ryhmän tai yhteisön kanssa (Vertio 2009). Sen tavoitteena on parantaa ihmisten mahdollisuuksia terveyttään koskevassa päätöksenteossa ja omasta sekä ympäristön terveydestä huolehtimisessa (Vertio 2003; Vertio 2009). Kolmannella kerralla keskityttiin terveysneuvontaan ja hyvinvoinnin lisäämiseen. Aihetta toivottiin MLL:n ja tukihenkilöiden puolesta.

Teemailtaan osallistui kolme nuorta ja kolme tukihenkilöä sekä projektin vetäjät. Teemaillan aiheina oli muun muassa liikunta, terveellinen ruokavalio, hygienia, uni ja stressi. Osallistujat tekivät terveellisistä elämäntavoista visuaaliset ryhmätyöt (Kuva 5), jotka käytiin yhdessä illan lopuksi läpi. Suunnitelmissa ollut The Body Shop -kosmetologin kauneudenhoitoinfo ja neuvonta peruuntui aikatauluongelmien vuoksi. Luennon peruuttaneelta kosmetologilta saatiin kuitenkin kosmetiikanäytteitä ja alennuskuponkeja jaettavaksi osallistujille, joista osallistujat olivat tyytyväisiä. Viimeisessä teemaillassa tunnelma oli vapautuneempaa aiemmissä kerroissa syntyneen tutustumisen johdosta. Aihe herätti paljon yhteistä keskustelua ryhmän kesken.



Kuva 5. Ryhmätyö aiheesta kauneus ja terveys

Taulukot ja kuvat ovat erinomainen keino kuvata, tiivistää ja havainnollistaa tuloksia. Ne myös helpottavat keskeisten asioiden esittämistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 263, 271.) Projektiraportissa on käytetty taulukoita selventämään iltojen aikataulu suunnitelmia. Taulukoilla on myös pyritty selventämään palautelomakkeista saatuja vastauksia. Taulukoissa on esitetty erikseen tukihenkilöiden ja tuettavien nuorten vastaukset. Kaikki teemailloissa tuotetut työt kuvattiin. Projektiraporttiin valittiin osallistujien tekemistä töistä keskeisimmät ja havainnollistavimmat kuvat.

Palautelomakkeisiin vastasi kolme nuorta ja kolme tukihenkilöä. Nuoret olivat iältään 13–14-vuotiaita. Tukihenkilöt olivat iältään 27–56-vuotiaita. Palautelomakkeisiin vastanneista yksi nuori ja yksi tukihenkilö oli osallistunut kaikkiin teemailtoihin. Loput vastanneet olivat osallistuneet toiseen ja kolmanteen teemailtaan.

Kaikki nuoret vastasivat kysymykseen palautelomakkeen alun avoimiin kysymyksiin. Nuoret olivat tyytyväisiä iltoihin. Nuoret kokivat teemaillat mielenkiintoisina ja miellyttävinä:

”Oli kivaa, mut ei ne vaikuttaneet muhun millään tavalla! 😊”

”Mielenkiintoista ja hauskaa. Rento meininki.”

”Mielenkiintoisia.”

Kaksi nuorta piti eniten värit-teemaillasta ja yksi Kauneus ja terveys – teemaillasta:

”Kolmas oli kivoin, ehkä rennoin näistä kahdesta mihin osallistuin.”

”2.”

”Värioppi.”

Teemailltojen toiminta oli nuorten mielestä riittävää:

”Kaikkea oli sopivasti.”

”Party!!!”

”Toiminta oli tasapainossa ja kaikkea oli tarpeeksi.”

Tukihenkilöitä kerätyistä palautelomakkeista kävi ilmi kiitollisuus ja toive saada jatkossakin vastaavanlaista järjestettyä yhteistä toimintaa. Tukihenkilöt olivat tyytyväisiä järjestettyihin teemailtoihin:

”Upeaa, lisää tämäntyyppistä.”

”Oli hyvä, että nämä on järjestetty ja että voitiin tehdä tyttöjen juttuja porukassa.”

”Viihdyin. Kivoja ihmisiä ja aiheet mielenkiintoisia ja mukavia”

Jokainen oli valinnut mieluisimmaksi kerraksi eri teema-illan:

”Aarrekartta ja omakuva oli mieluisin! Askartelu oli innostavaa.”

”Väriterapia.”

”3.”

Tukihenkilöt olisivat toivoneet lisää infoa ja syy-seurauksia nuorille, sekä terveellisempiä tarjottavia kahvihetkiin:

”Ehkä enemmän infoa ja syy-seurauksia nuorille.”

”-.”

”Olisin toivonut tarjoiluista terveellisempiä. Esim. ne viisi eri väristä kasvista; porkkanatikut, kurkku, kirsikkatomaatit, lilat rypäleet ym.”

Suljettujen kysymysten nuorten vastaukset esitetään taulukossa 4. Avoimilla kysymyksillä oli mahdollisuus tarkentaa suljettuja kysymyksiä. Nuoret oppivat teemailtojen avulla lisää omista kiinnostuksen kohteistaan. Kahdessa vastauksessa oli, ettei uutta opittu. Yksi nuori kertoi teemailtojen motivoineen

liikkumaan. Nuoret eivät osanneet vastata, millainen toiminta auttaisi kohottamaan itsetuntoa. Avoimiin kysymyksiin vastaaminen oli nuorille hyvin vähäistä, vain kaksi nuorta oli vastannut yhteensä kolmeen avoimeen kysymykseen.

Taulukko 6. Nuorten (n=3) palaute.

Kysymys	Kyllä=😊	Ehkä=😐	Ei=☹️
Opitko itsestäsi jotain uutta?		1	2
Innostiko jokin kerroista sinua huolehtimaan itsestäsi enemmän?	1	1	1
Ovatko unelmasi/tavoitteesi selkeämpiä kuin ennen?		1	2
Oletko motivoituneempi saavuttamaan tavoitteitasi?	1	1	1
Vaikuttivatko teemaillat käsitykseen itsestäsi?		1	2

Tukihenkilöiden suljettujen kysymysten vastaukset esitetään taulukossa 5. Tukihenkilöt, jotka olivat oppineet itsestään jotain uutta teemailtojen avulla, oppivat muun muassa ryhmässä olemista, luovuuden ilmaisua ja uutta itsestään. Tukihenkilöt kertoivat teemailtojen avulla motivoituneensa oman hyvinvointinsa lisäämisestä, huomasivat ihmissuhteiden tärkeyden ja kiinnostuivat tulevaisuudestaan. Tukihenkilöt aikoivat vastauksien mukaan saavuttaa tavoitteitaan tarttumalla asioihin, tekemällä hyvinvointiin vaikuttavia asioita joka päivä, pyrkimällä niitä kohti sinnikkäästi ja pitämällä ne mielessä. He pitivät itsetuntoa kohottavana toimintana tulevaisuuskartan tekemisen, ryhmätoimintaan osallistumisen sekä itseensä keskittymisen.

Taulukko 7. Tukihenkilöiden (n=3) palaute.

Kysymys	Kyllä=😊	Ehkä=😐	Ei=😞
Opitko itsestäsi jotain uutta?	2	1	
Innostiko jokin kerroista sinua huolehtimaan itsestäsi enemmän?	3		
Ovatko unelmasi/tavoitteesi selkeämpiä kuin ennen?	1	2	
Oletko motivoituneempi saavuttamaan tavoitteitasi?	1	2	
Vaikuttivatko teemaillat käsitykseen itsestäsi?	2	1	

Palautelomakkeen lopussa oli suljettuja kysymyksiä, jotka liittyivät itsetuntoon ja sen kokemiseen teemailtojen jälkeen. Kaikki nuoret kokivat käsityksen itsestään kohtalaiseksi teemailtojen jälkeen. Tukihenkilöiden vastauksissa oli enemmän hajontaa. Heistä kaksi koki käsityksen itsestään hyväksi ja yksi kohtalaiseksi teemailtojen jälkeen. Kysyttäessä taiteen tekemisen vaikutuksesta itsetuntoon, kaksi nuorta ja kaksi tukihenkilöä koki taiteen vaikuttaneen itsetuntoon hyvällä tavalla. Yksi tukihenkilöistä koki kohtalaista vaikutusta ja yksi nuorista ei kokenut taiteen tekemisen vaikuttaneen itsetuntoon mitenkään.

6 PROJEKTIN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisesti hyvän tutkimuksen lähtökohtana tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisillä tulee olla mahdollisuus päättää tutkimukseen osallistumisesta. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Juvakan ja Kylmän (2007, 153 ja 154) mukaan sekä aineiston analyysiprosessissa että raportoinnissa tulee suojella tutkimukseen osallistuneita ja tutkijan on varmistuttava, ettei kukaan voi tunnistaa hänen käyttämistään lainauksista tutkimukseen osallistunutta ihmistä. Tutkimusetiikan periaatteisiin kuuluu ihmisoikeuksien kunnioittamisen lisäksi haitan välttäminen, oikeudenmukaisuus sekä rehellisyys, luottamus ja kunnioitus (Juvakka & Kylmä 2007, 147).

Projektiin osallistuminen on ollut kaikille osallistujille vapaaehtoista ja heille on kerrottu ennen teemailtojen alkamista niiden tarkoituksesta osana opinnäytetyön projektia. Osallistuneet nuoret ovat avohuollon tukitoiminnan piirissä, jolloin he ovat herkkä ja syrjäytymisvaarassa oleva ryhmä. Tämän vuoksi on tärkeää, että osallistujia kohdeltiin mahdollisimman tasavertaisina koko projektin ajan ja että teemailtoihin osallistuminen oli luotettavaa sekä turvallista. Opinnäytetyön raportoinnissa on otettu huomioon myös osallistujien anonymiteetti. Osallistujat vastasivat myös palautelomakkeeseen vapaaehtoisesti, nimettömästi ja henkilökohtaisesti. Palautelomakkeet säilytettiin huolellisesti, jotta ulkopuoliset eivät päässeet aineistoon käsiksi. Projektin toteuttamiseen on pyydetty lupa MLL:n Varsinais-Suomen toiminnasta vastaavilta henkilöiltä.

Suomen lainsäädännössä ei ole todettu, kenellä on oikeus päättää nuorten osallistumisesta tutkimukseen, vaan on katsottu, että oikeus kuuluu huoltajan päätettäviin nuoren henkilökohtaisiin asioihin. Alle 18-vuotiaiden tutkimiseen tarvitaan siis huoltajan sekä nuoren oma suostumus. (Nieminen 2010, 33.) Teemailtoihin osallistuneet nuoret olivat kaikki alaikäisiä. Osallistumiseen ei kysytty nuorten huoltajilta erikseen lupaa, sillä teemaillat kuuluivat MLL:n toiminnan piiriin, johon osallistumiseen nuorilla oli lupa.

Teemailtojen aiheet valittiin huolellisesti yhdessä MLL:n perhetoiminnanohjaaja Sirpa Stenströmin kanssa ja MIMO projektityöntekijä Irmeli Leinon kanssa vastaamaan nuorten tarpeita. Projektin toteuttamiseen on käytetty apuna menetelmäkirjallisuutta tukemaan aihevalintoja.

Eettisessä tutkimuksessa keskeistä on myös toisen tekstin plagiointin välttäminen. Tekstiä lainattaessa lainaus on osoitettava asianmukaisin lähdemerkinnöin. (Hirsjärvi ym. 2009, 26.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty merkitsemään lähdemerkinnät mahdollisimman huolellisesti. Aineiston valinnassa on käytetty lähdekritiikkiä ja valittu mahdollisimman tuore aineisto. Toisen opinnäytetyön käyttäminen aineistona vähentää luotettavuutta, mutta on tässä opinnäytetyössä perustelu muun tutkimustuloksen puuttumisena.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereinä voidaan pitää uskottavuutta, vahvistettavuutta, siirrettävyyttä sekä riippuvuutta. Uskottavuudella tarkoitetaan, että tulokset ovat kuvattu niin selkeästi, että siitä käy ilmi tutkimuksen analyysimenetelmä sekä sen rajoitukset ja vahvuudet. Taulukot ja liitteet kuvaavat analyysin etenemistä alkuperäistekstistä alkaen. Tutkimuksen siirrettävyyden vuoksi on tärkeää kuvailla huolellisesti osallistujien valintaa ja taustoja. Myös suorien lainausten käyttö tukee tutkimuksen luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160). Eettisyyteen projektin raportoinnissa kuuluu kaikkien tutkimusvaiheiden raportointi avoimesti, rehellisesti ja tarkasti (Kylmä & Juvakka 2007, 154).

Opinnäytetyön luotettavuus on otettu huomioon selostamalla mahdollisimman tarkkaan projektin eteneminen käyttäen lisäksi taulukoita, kuvia ja suoria lainauksia. Projektin toistettavuus on otettu huomioon projektin eri vaiheiden ja menetelmien mahdollisimman tarkalla kuvailulla. Projektin luotettavuutta vähentää palautelomakkeeseen vastanneen joukon (n=6) pieni koko ja se, etteivät kaikki osallistujat olleet mukana jokaisessa teemaillassa.

Projekti toteutettiin yhteistyössä MIMO -hankkeen ja MLL:n kanssa. MIMO -hanke on suunnattu syrjäytymisvaarassa oleville nuorille, jonka kohderyhmässä ovat myös tukihenkilötoimintaa käyttävät nuoret. Tutkimusten kautta on todettu,

että itsetunnon tukeminen erityisesti taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen ehkäisee myös syrjäytymistä. Projektin aihe valittiin sen ajankohtaisuuden vuoksi ja se tukee MIMO – hankkeen tavoitteita.

7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyöprojektin tehtävänä oli järjestää kolme taidelähtöistä teemailtaa marraskuun 2013 aikana, 13–17-vuotiaille MLL:n tukihenkilötoimintaa käyttäville tytöille ja heidän tukihenkilöilleen. Opinnäytetyö oli osana MIMO – Moving In, Moving On! Application of Art-Based Methods to Social and Youth Work – projektia, jonka tavoitteena on kehittää ja soveltaa ennaltaehkäisevään sosiaali- ja nuorisotyöhön käytännön taide-pohjaisia työkaluja.

Sosiaalityön tarpeen ja syrjäytymisen lisääntyessä tarvitaan uusia keinoja ja tapoja niiden ehkäisyyn. Syrjäytyneitä nuoria on arviolta 5 % 15–29-vuotiaiden ikäluokasta ja saattavat syrjäytymisestä johtuen ajautua helposti pois sosiaalisten verkostojen luota sekä jäädä yhteiskunnasta ulkopuoliseksi. (Kakko ym. 2013, 14–15.) Projektin tavoitteena on tukea ja vahvistaa teemailtoihin osallistuneiden nuorten tyttöjen itsetuntoa taidelähtöisin menetelmin. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Salon yksikön puolesta toivottiin lisäksi terveystieteiden ja terveyskasvatukseen sekä hygieniaan liittyvää teemaa projektiin. Tavoite valittiin yhteistyössä tukihenkilötoiminnasta vastaavan perhetoiminnanohjaajan kanssa, näin varmistettiin tavoitteen sopivuus ja ajankohtaisuus projektin kohderyhmälle.

Projektin teemailtojen sisältönä käytettiin taidelähtöisinä menetelminä aarrekartta -menetelmää sekä vapaata ilmaisua värien avulla. Valitut taidelähtöiset menetelmät tukivat projektin tavoitetta hyvin. Osallistujien tekemät aarrekartat olivat yksilöllisiä ja henkilökohtaisia, itseen ja omaan tulevaisuuteen painottuvia. Värejä ja välineitä käyttäessään osallistujat saivat toteuttaa itseään vapaasti. Teemailloissa kaikki olivat samanarvoisia ja niihin osallistuminen oli turvallista. Turvallisuuden tunteella pyrittiin tukemaan sitä, että iltojen aikana on lupa olla oma itsensä.

Teemailtojen tavoitteena kokonaisuudessaan oli nuorten itsetunnon tukeminen. Iltojen sisältö tuki projektin tavoitetta, sillä vaikka nuorilta saadun palautteen mukaan teemailtojen vaikutus itsetuntoon oli vähäinen, havainnoinnin perusteella teemailtojen aikana oli nuorilla havaittavissa kuitenkin rohkeuden lisääntymistä

sekä ryhmäytymistä, joka voidaan tulkita myös itsetunnon kasvamisena. Tukihenkilöt ilmaisivat enemmän palautelomakkeissa kokeneensa teemailtojen kasvattaneet itsetuntoa ja pitivät toimintaa nuorille hyödyllisenä. Palautelomakkeen kysymyksillä ei kuitenkaan saada selville, mikä teemailtojen aiheesta suoraan vaikutti itsetuntoon. Teemailtoihin osallistuneiden määrä vaihteli, jolloin kaikki osallistujat eivät päässeet osallistumaan joka iltaan, mikä taas saattoi vaikuttaa heidän kokemaansa itsetunnon kasvamiseen sekä palautelomakkeen vastauksiin. Vastausten vähyyks heikensi tulosten yleistettävyyttä ja tutkimuksen luotettavuutta.

Projektin teemailtojen sisältö valittiin sen perusteella, että teorian mukaan ne ovat tärkeitä ja hyödyllisiä itsetunnon ja sen kehittymisen kannalta. Harjun (1999) mukaan Aarrekartta – työtapaa auttaa kartoittamaan omia keskeisiä unelmiaan. Nuoret sekä tukihenkilöt pitivät aarrekartan tekemisestä, mutta palautelomakkeen vastauksista kävi ilmi, etteivät nuoret selkeästi kokeneet unelmiensa/tavoitteidensa selkiytyneen sen seurauksena. Tukihenkilöistä yksi vastasi kyllä, muut vastasivat ehkä.

Saadun palautteen perusteella Aarrekartta -menetelmää voidaan pitää mukavana ajanviettotapana ja pidemmällä aikavälillä tehtynä se auttaisi paremmin selkiyttämään omia unelmia tai tavoitteita. Näin tehtynä se voi kuitenkin auttaa motivoimaan saavuttamaan niitä. Illan tavoitteena oli kuitenkin unelmien selvittäminen ja niiden tuominen esille, voidaan katsoa että osallistujista osa onnistui tavoitteessa ja osa otti kartan tekemisen hahmottelun kannalta. Jokainen osallistuja toi kuitenkin esille jonkin selvittämänsä unelman ja esitti sen rohkeasti muille. Aarrekartta – työtapaa vaikuttavuutta olisi hyvä tutkia suuremmalla tutkimusjoukolla ja pidemmällä aikavälillä. Tällä hetkellä aiheesta tehtyjä tutkimuksia ja projekteja on hyvin vähäisesti.

Palautelomakkeisiin vastanneista puolet piti mieluisimpana teemaitana väri – teemaittaa. Myös havainnoinnin perusteella osallistujat pitivät värien kanssa työskentelystä. Värien ja välineiden kanssa työskennellessään osallistujat toimivat intensiivisesti ja tekivät useita tuotoksia. Värien vapaa käyttö voikin olla hyvin rentouttava ja tunnekokemusiin vaikuttava menetelmä (Seeskari 2004, 83–

84). Ensimmäisen teemaillan ollessa takana osallistujat olivat myös toisilleen jo tuttuja, joka osaltaan mahdollisesti lisäsi illan miellyttävyyttä. Toisiin osallistujiin tutustuminen ja tätä kautta avoimen ilmapiirin luominen olikin eräs teemailtojen tavoitteista, joka voidaan katsoa saavutetuksi. Avoimen ilmapiirin saavuttamista edesauttoi myös aloitusten rentous kahvihetken avulla.

Terveys ja kauneus – teemailtaan sisältyi kohdennettua tietoa terveellisistä elämäntavoista ja siitä, miten niillä voi vaikuttaa hyvinvointiin. Ilta innosti etenkin tukihenkilöitä pitämään enemmän huolta itsestä. Osallistujat tekivät aiheesta ryhmätyöt, jotka käytiin yhdessä läpi. Ryhmätöitä tehtäessä osallistujat olivat jo hyvin tutustuneet toisiinsa ja selvästi nauttivat yhteisestä tekemisestä. Iltaan oli tarkoitus sisällyttää kosmetologin asiantuntijuutta apuna käyttäen kauneudenhoitoon pohjautuva luento, näyte-esittely ja henkilökohtaisten vinkkien jakaminen, mutta aikatauluongelmien vuoksi tämä peruuntui. Kosmetologilta saatiin kuitenkin teemailtaa varten kosmetiikkanäytteitä, jotka jaettiin osallistujille. Terveyskasvatuksen vaikutusta itsetuntoon oman terveyskäyttämisen muutosten jälkeen ei projektin perusteella voida arvioida, vaan tuloksia pitäisi tutkia pidemmällä aikavälillä. Palautelomakkeen vastausten mukaan terveysneuvonta oli kuitenkin innostanut osallistujia huolehtimaan itsestään enemmän.

Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tehdä vastaavanlaisia projekteja lasten ja nuorten kanssa, jotka ovat avohuollon tukitoiminnan piirissä. Projektista hyötyvät niin osallistujat kuin vetäjätkin ja olisi jatkossa suositeltavaa tehdä mahdollisesti yhteistyötä MLL:n eri toimintojen kanssa. Yhteistyön kautta teemoja voisi laajentaa muuhunkin toimintaan kuin taiteen tekemiseen, esimerkiksi liikuntaan. Myös nuoren itsetunnon tukemista erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä käyttäen voisi tutkia pidemmällä aikavälillä.

LÄHTEET

Ahola, S.; Hiltunen, M.; Huhmarniemi, M.; Kuusela, K.; Koivula, E.; Kolari, H.; Linnamaa, L.; Riikonen, U. & Rissanen, V. 2010. Rälläkkä ja sivellin. Taidetoimintaa nuorten hyvinvoinnin tueksi. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Viitattu 24.2.2014 http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/paattyneet-hankkeet/nuorten-hyvinvoinnin-ankkurit/Rallakka_ja_sivellin_julkaisu.pdf.

Cacciatore, R.; Huovinen, M. & Korteniemi-Poikela E. 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WS Bookwell Oy.

Edelman, M. & Sahla, S. 2010. Aarrekartta-työskentely päihdetyössä. Opinnäytetyö. Hoitotyön koulutusohjelma. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.5.2014 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/14071/Edelman_Minna_Sahla_Satu.pdf?sequence=1.

Hakulinen, T.; Koponen, P. & Pietilä, A-M. 2002. Asiakaspalvelut ja terveystyöt. Teoksessa Hakulinen, T.; Hirvonen, E. ; Koponen, P.; Pietilä, A-M.; Salminen, E-M. & Sirola, K. Terveystyö edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät. Juva: WS Bookwell Oy, 301–306.

Halmesmäki, J.; Hjelt, R. & Välimaa, R. 2004. Päivittäin-saarnausta vai huolenpitoa – Nuorten ja vanhempien näkemyksiä perheiden terveyden edistämisen käytännöistä. Tampere: Domus-Offset Oy

Harju, K. 1999. Valmiina muutokseen, aarrekartan avulla kohti uutta. Juva: Werner Söderström Osake Yhtiö.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaja Oy.

Honkanen E. & Laitinen, R. 2012. Yhdessä vahvemaksi. Kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena. Hautala P-M. & Honkanen, E. toim. teoksessa . Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vammalan Kirjapaino Oy, 24–40.

Juvakka, T. & Kylmä, J. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kakko, S-C.; Kekäläinen, K.; Kinnunen, R. & Lindman, J. 2013. "Siellä on suupielet korvissa". Hyvinvointivaikutuksia sosiaalisesta sirkuksesta. Tutkivan teatterityön keskuksen julkaisu. Tampereen yliopisto. Tammerprint Oy, 14-15. Viitattu 12.4.2014 <http://www.uta.fi/cmt/index/siella-on-suut-korvissa-web-2013.pdf>.

Kankkunen, P. & Vehviäinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Porvoo: WSOY.

Kannas, L. 2005. Terveystieto-oppiaineen pedagogisia lähtökohtia. Teoksessa Kannas, L. & Peltonen, H. Terveystieto tutuksi. Ensiapua terveystiedon opettamiseen. Helsinki: Hakapaino Oy, 9-36.

Karttunen, R.; Mansikka, N. & Väisänen, H. 2012. Kuvassa kohdataan. Kuvataideterapeuttinen toiminta peruskoulussa. Hautala P-M. & Honkanen, E. toim. teoksessa . Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Vammalan Kirjapaino Oy, 55–68.

Keltinkangas-Järvinen, L. Hyvä itsetunto. 2004. 14. p. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

- Kotilainen, S.; Siivonen, K. & Suoninen, A. 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa. Nuorisotutkimusseuran verkkojulkaisuja 44. Helsinki. Viitattu 12.4.2014 <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myrsky2011.pdf>.
- Krappe, J.; Leino, I.; Parkkinen, T.; Pyörre, S.; Susi, M. & Tonteri, A. 2013a. Moving On! Encounters and Experiences in Arts – Working Multiprofessionally with the Youth. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Krappe, J.; Parkkinen, T. & Sinisalo-Juha, E. 2013b. Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. Kaarina: Winbase Oy, 6-7.
- Krappe, J. Parkkinen, T. & Tonteri, A. 2012. MOVING IN! – Art-Based Approaches to Work with the Youth. MIMO Project 2010 – 2013. Tampere: Tampereen Yliopistopaino – Juvenes Print.
- Känkänen, P. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa - Kohti tilaa ja kokemuksia. Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö- ja terveyslaitos. Viitattu 24.2.2014 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1.
- Laakso, M. 2012. 15-18-vuotiaiden tyttöjen itsetunto ja ruumiinkuva. Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 24.2.2014 <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/41dd3b31c0a8c074e823ee25487e2edc/1393328008/application/pdf/15280338/Tytto%CC%88tutkimus,%20raportti%201.6.pdf>.
- Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Helsinki: Opetusministeriö. Viitattu 12.4.2014 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>.
- Linnossuo, O. & Parkkinen, T. 2013. Perehdytystä ohjaajalle. Krappe, J.; Parkkinen, T. & Sinisalo-Juha, E. toim. teoksessa Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. Kaarina: Winbase Oy, 19-22.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2014. Mannerheimin Lastensuojeluliiton Varsinais-Suomen piiri. Lasten ja nuorten Tukihenkilötoiminta. Viitattu 24.2.2014 http://varsinaissuomenpiiri.mll.fi/kunnille_ ja_ ammattilaisille/tukihenkilotoiminta/.
- Myllyniemi, S. 2009. Taidekohtia. Nuorisobarometri 2009. Opetusministeriö. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisosaian neuvottelukunta. Viitattu 24.2.2014 http://www.minedu.fi/OPM/Nuoriso/nuorisosaian_neuvottelukunta/julkaisut/barometrit/liitteet/Nuorisobarometri_2009.pdf.
- Määttä, K. 2007. Helposti särkyvää – Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.
- Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Hanna Lagström & Tarja Pösö & Niina Rutanen & Kaisa Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Nuorisotutkimusseuran/Nuorisotutkimusverkoston julkaisuja 101. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 33. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/etiikkaraportti.pdf>.
- Pihlaja, J. 2013. ”Kaikki saa niinku omanlaisen tehdä” – Aarrekatista koulun sosiaalityöhön. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hyvinkää. Viitattu 17.5.2014 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/59673/Pihlaja_Jane.pdf?sequence=1.
- Pirinen, L. 2007. Työterveyshoitajan terveysneuvonta ja sen kehittyminen –esimerkinä painonhallinta. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Lääketieteellinen tiedekunta. Viitattu 20.3.2014 <http://www.tsr.fi/tsarchive/files/TietokantaTutkittu/2003/103226Loppuraportti.pdf>.
- Seeskari, D. 2004. Lasten ja nuorten taideterapia: kasvamisen voimavara. Helsinki:Kirja kerrallaan.

Siivonen, K. 2010. Taiteen särmällä nuorille hyvinvointia. Sitoumuksia ja toiminta-ajatuksia nuorten tueksi. TUTU e-Julkaisuja 6/2010. Viitattu 17.5.2014 http://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/e-tutu/Documents/eTutu_2010-6.pdf.

Sinisalo-Juha, E. 2013. Työskentely nuorten ryhmien kanssa. Krappe, J.; Parkkinen, T. & Sinisalo-Juha, E. toim. teoksessa Tavarat taskuissa. Nuorten ryhmäohjauksen taidelähtöisiä menetelmiä. Kaarina: Winbase Oy, 9-17.

Sinkkonen, J. 2008. Nuoruusiän monet haasteet. Karppinen, S.; Ruokonen, I. & Uusikylä, K. toim. teoksessa Nuoret ja taide - Ilolla ja innolla, uhmalla ja uhollla. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 23 – 28.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Terveys 205 – kansanterveysohjelmasta. Valtioneuvoston periaatepäätös. Sosiaali ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki. Viitattu 13.4.2014 http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf.

Terveydenhuoltolaki. 2010. L 30.12.2010/1326 muutoksineen. Viitattu 20.3.2014 <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Kouluterveyskysely. Nuorten elinolot ja sosiaaliset ongelmat. Viitattu 24.2.2014 http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/aiheittain/elinolot_ja_sosiaaliset_ongelmat#ei_yhtaan_laheista_ystavaa.

Tones, K. & Green, J. 2005. Health promotion. Planning and strategies. London, UK: Sage Publications.

Uusikylä, K. 2008. Taide, moraalit ja kauneuden kaipuu. Karppinen, S.; Ruokonen, I. & Uusikylä, K. toim. teoksessa Nuoret ja taide - Ilolla ja innolla, uhmalla ja uhollla. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab, 15 – 22.

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Määttä, K. 2007 toim. teoksessa Helposti särkyvää – Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja, 23 – 37.

Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Helsinki: Tammi.

Vertio, H. 2009. Terveysneuvonnan periaatteet. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 20.3.2014 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh0014.

Liite 1. Toimeksiantosopimus


**OPINNÄYTETYÖN
TOIMEKSIANTOSOPIMUS**

1

OPISKELIJAN TIEDOT

Nimi Minna Aarnio, Monna Liski

Osoite Asutuja 3 a 5, 24800 Halikko

Puhelin koti 0400 690722, 0405792109 Puhelin työ _____

Sähköposti minna.aarnio@students.turkuamk.fi
monna.liski@students.turkuamk.fi

Koulutusohjelma Terveystieteiden

OPINNÄYTETYÖ

Aihe/ työnimi

Taidelähteistä menetelmien käyttöä
tukihenkilötoimintaa farmittavien naisten
(13-17 vuotta) itsetunnon tutkimisessa.

Aikataulu

Syksy 2013 - kevät 2014

TOIMEKSIANTAJA

Organisaatio mimo-hanke / Turun ammattikorkeakoulu

Työn ohjaaja / yhteyshenkilö Projektipäällikkö Johanna Krappe

Osoite Luistari 8, 20720 Turku

Puhelin 040 355 0529 Sähköposti johanna.krappe@turkuamk.fi

OHJAAVAN OPETTAJAN YHTEYSTIEDOT

Ohjaava opettaja Sirpa Nikunen, Nina Pelander

Puhelin 044 9075494 Sähköposti sirpa.nikunen@turkuamk.fi
044 9075486 nina.pelander@turkuamk.fi

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

Liite 1. Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT*

OHJAUS JA VASTUUT

Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Turun ammattikorkeakoulu vastaa opinnäytetyön ohjauksesta. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.

OIKEUDET

Opinnäytetyön tekijänoikeus kuuluu tekijälle eli opiskelijalle. Tekijänoikeuden lisäksi myös muiden immateriaalioikeuksien osalta noudatetaan kulloinkin voimassa olevaa kyseessä olevaa oikeutta koskevaa lainsäädäntöä.

TYÖSUHDE JA KUSTANNUKSET

Mahdollisesta työsuhteesta, työstä maksettavasta palkki-osta ja työstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten korvaamisesta toimeksiantaja ja opinnäytetyön tekijä sopivat erikseen.

TULOSTEN JULKISTAMINEN JA LUOTTAMUKSELLISUUS

Opinnäytetyöstä laaditaan Turun ammattikorkeakoulun ohjeen mukainen kirjallinen raportti.

Kirjallinen raportti luovutetaan toimeksiantajalle ja asetetaan kirjaston kokoelmiin tai julkaistaan elektronisessa muodossa verkkokirjastossa.

Julkaistava opinnäytetyöraportti on laadittava niin, ettei se sisällä liike- tai ammattisalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa (laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta) salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, vaan ne jätetään työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyön arvioinnissa otetaan huomioon sekä julkaistava että salassa pidettävä osa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja ja opiskelija sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat.

Toimeksiantajan edustajalle varataan mahdollisuus tutustua opinnäytetyöraporttiin viimeistään neljätoista (14) päivää ennen aiottua julkaisemista. Toimeksiantaja antaa työstä ennen edellä mainittua julkaisemisajankohtaa lausunnon, jossa voidaan määritellä opinnäytetyöraporttiin mahdollisesti sisältyvät liike- tai ammattisalaisuudet, joita ei julkaista.

Mitä liike- tai ammattisalaisuuksiin liittyviä asioita ei esitetä opinnäytetyöraportissa?

OLEMME YHTEISESTI SOPINEET OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUKSESTA YLLÄ ESITETYLLE TAVALLA

11/9 2013

20/9 2013

Minna Aarnio
Opiskelija
Johanna Krapp
Toimeksiantaja JOHANNA KRAPP

LIITE : OPINNÄYTETYÖSUUNNITELMA

* Turun ammattikorkeakoulun toiminnan yhtiöittämistä vuoden 2014 alusta valmistellaan. Osakeyhtiön toiminnan allettua tämä sopimus siirtyy Turun AMK:n toiminnan vastaanottavalle yhtiölle.

Turun ammattikorkeakoulu
Joukahaisenkatu 3 A, 20520 Turku
puh. 02 263 350 faksi 02 2633 5791
sposti etunimi.sukunimi@turkuamk.fi

Liite 2. Palautelomake

Kiitos osallistumisestasi teemailtoihin! Toivottavasti olet viihtynyt yhtä hyvin kuin mekin. Toivoisimme vielä palautetta kerroista, käsittelemme palautteen luottamuksellisesti ja nimettömänä vain omaan käyttöömme, joten voit rauhassa vastata oman mielesi mukaan.






















Ikäsi: _____

Mihin kertoihin osallistuit (1,2,3): _____

Mitä mieltä olit järjestetyistä teemailloista?

Mikä kerta oli mieluisin?

Millaista toimintaa olisit toivonut lisää?

	Kyllä	Ehkä	Ei
Opitko itsestäsi jotain uutta teemailtojen avulla?			
Jos kyllä tai ehkä, mitä?			
Jos ei, miksi ei?			
Innostiko jokin kerroista sinua huolehtimaan itsestäsi enemmän?			
Jos kyllä, kerrotko miten?			
Jos ei, miksi ei?			
Ovatko unelmasi/tavoitteesi selkeämpiä kuin ennen?			
Oletko motivoituneempi saavuttamaan tavoitteitasi?			
Miten aiot saavuttaa niitä?			
Vaikuttivatko teemaillat käsitykseen itsestäsi?			
	Hyvä	Kohtalainen	Huono
Millainen on käsitys itsestäsi teemailtojen jälkeen?			
	Hyvin	Kohtalaisesti	Ei mitenkään
Miten mielestäsi taiteen tekeminen vaikutti itsetuntoosi?			

Kiitos ajastasi ja vastauksistasi!

Liite 3. Kutsukirje

**KUTSU**

Olemme Turun Ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita Salon toimipisteestä. Kutsumme MLL:n tukihenkilötoimintaa käyttäviä 13–17 vuotiaita tyttöjä ja heidän tukihenkilöitään viettämään kanssamme teemailtoja.

Ajankohdat ja teemat:

7.11	Tulevaisuuskartan tekoa
14.11	Väriterapia
21.11	Kauneus & terveys

Teemaillat alkavat klo 17.30 ja kestävät noin kaksi tuntia.

Paikka: **Perhekeskus**, Annankatu 10, Salo. Sisäänkäynti sisäpihan kautta.

Mukaan tarvitset vain avointa mieltä. Lämpimästi tervetuloa!

Sitovat ilmoittautumiset Sirpa Stenströmille,
p. 044 5355161 sirpa.stenstrom@mll.fi

Syksyisin terveisin,

Minna Aarnio

Monna Liski

Lisätietoja:

MLL:n perhetoiminnan ohjaaja

Sirpa Stenström sirpa.stenstrom@mll.fi

Opiskelijat

Minna Aarnio, p. 040 069 0722, minna.aarnio@students.turkuamk.fi

Monna Liski, p. 040 579 2109, monna.liski@students.turkuamk.fi

Kehittämistyö (AMK)

Hoitotyö

Terveystyö

2014

Minna Aarnio, Monna Liski & Emmi Ruotsalainen

OPAS MENIEREN TAUTIA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPAS MENIEREN TAUTIA SAIRASTAVILLE JA HEIDÄN LÄHEISILLEEN

Menieren tauti on harvinainen sisäkorvaperäinen oireyhtymä, johon parantavaa hoitoa ei ole olemassa. Positiivinen asenne elämään ja taudin hyväksyminen sekä toimeen tuleminen ovat tärkeimpiä elämänlaatua parantavia tekijöitä. Taudista ei ole olemassa paljon tutkittua tietoa, joten tavoitteenamme oli luoda opas, josta tautiin sairastunut sekä hänen läheisensä saavat tiivistettyä ja selkeää tietoa taudista, sen toteamisesta sekä hoitomuodoista. Sairauden tyypillisin puhkeamisikä on yleensä 40–60 vuoden ikäisenä miehillä ja naisilla, joten opas suunnattiin työikäisille tautiin sairastuneille ja heidän läheisilleen.

Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat Jenna Olkkonen sekä Emmi Ruotsalainen ovat tehneet opinnäytetyönä Terveysnettiin Menieren taudista kertovat nettisivut, joiden pohjalta teimme oppaan. Tiivistimme oppaaseen tietoa Menieren taudista niin, että opas sisältää vain olennaisen tiedon taudista ymmärrettävästi ja selkeästi. Keskeisenä tietona oppaassa on omahoidon merkitys ja tavat, miten omahoitoa voi toteuttaa. Oppaassa on myös tietoa siitä, miten terveellisillä elämäntavoilla voi vaikuttaa taudin kulkuun ja oirekuvaan. Opas etenee loogisessa järjestyksestä sairauden toteamisesta hoitoon ja sen kanssa elämiseen arjessa. Opas on selkeälukuinen ja sopii taudista ennestään tietämättömille. Oppaasta on hyötyä myös hoitotyössä potilasohjauksen tukena. Oppaan ymmärrettävyyden varmistamiseksi sitä luetutettiin taudista ennestään tietämättömillä henkilöillä, joilla ei ole hoitoalan koulutusta.

Oppaan elävöittämiseksi käytimme verkkosivuilta tuttuja kuvia, jotka ovat otettu verkkosivujen tekijöiden toimesta. Oppaan kansilehteen valittiin kuvan verkkosivujen etusivulta. Kuvassa on vuoristomaisema ja tämä kuva on valittu, sillä kyseessä on huimausta aiheuttava

sairaus. Auringon tehtävänä on lisätä tautiin sairastuneen positiivisuutta taudin hyväksymiseen ja sen kanssa elämiseen.

Valmis opas tulee Meniere-liiton sekä lähiseudun terveystieteiden vapaaseen käyttöön. Meniere-postin päätoimittaja Marjukka Laitisen mukaan edellinen opas aiheesta sisältää jo mahdollisesti vanhaa tietoa, joten päivitysversio taudin oppaasta oli paikallaan. Oppaan tekemisessä yhteistyössä on ollut myös Meniere-liiton projektisihteeri Nina Kallunki.

Opinnäytetyönä tehdyt ovat verkkosivut käytettävissä osoitteessa <http://terveysnetti.turkuamk.fi> → Työikäisten osio → Menieren tauti.

2014



Menieren tauti

Elämää pitkäaikaissairauden kanssa

Lisätietoja:

TERVEYSNETTI.TURKUAMK.FI
– TYÖIKÄISTEN OSIO – MENIEREN TAUTI

WWW.SUOMENMENIERELIITTO.FI



Terveystohtajaopiskelijät Minna Aarnio, Monna Liski ja
Emmi Ruotsalainen

SISÄLLYSLUETTELO

Lukijalle

Sivu 3

Mikä on Menieren tauti

Sivu 4

Kuinka tauti todetaan

Sivu 5

Menieren taudin hoito

Sivu 6-7

Elämää pitkäaikaissairauden kanssa

Sivu 8-9



Lukijalle

Tämä opas on tarkoitettu Sinulle, joka haluat tutustua Menieren tautiin. Oppaasta löydät tietoa kyseisestä taudista, siitä kuinka tauti todetaan sekä taudin hoitomuodoista. Opas antaa myös tietoa siitä, miten Menieren tauti vaikuttaa jokapäiväiseen elämään.

MIKÄ ON MENIEREN TAUTI

Ranskalainen Prosper Ménière kuvasi huimaussairauden vuonna 1861. Tauti nimettiin Ménièreen mukaan. Menieren taudin etiologia on vielä huonosti tunnettu. Immunologiset eli elimistön puolustusjärjestelmää heikentävät sairaudet, virusperäiset taudit, verenkierrölliset sairaudet tai perinnölliset altisteet ovat kaikki mahdollisia taudin aiheuttajia.

Menieren tauti on sisäkorvaperäinen pitkäaikaissairaus, jossa ilmenee spontaaneja kierto-huimauskohtauksia, vaihtelevaa sensorineuraalista eli sisäkorvan tai hermoratojen vaurioihin perustuvaa kuulon alenemaa, paineen tunnetta korvassa ja tinnitusta eli korvien soimista sekä huminaa.

Menieren tauti puhkeaa tyypillisesti 40–60 vuoden iässä. Suomessa diagnoosi on n. 30 000 henkilöllä, mutta varmentamattomia tapauksia epäillään Suomessa olevan kuitenkin 70 000. Menieren tauti todetaan vuosittain noin 2500 ihmisellä.

Menieren tauti tunnetaan myös kolmen H:n tautina: oireina ovat humina, huonokuuloisuus ja huimaus.



Menieren tauti

KUINKA TAUTI TODETAAAN

OIREET

Kolmasosalla potilaista ensimmäinen kohtaus sisältää kaikki kolme H:ta eli huminaa, huimausta ja huonokuuloisuutta. Osalla on vaivana vain yksi H tai kaksi H:ta. Ajan kuluessa Menieren taudin kaikki kolme ilmenemää kuitenkin esiintyvät ja tällöin tauti varmistuu. Oireita voivat olla myös pahoinvointi ja raju oksentelu sekä Tumarkinin kohtaukset, joissa potilas voi menettää tasapainonsa äkillisesti ja silti pysyä tajuissaan.

Taudinkulku on yksilöllistä. Kahta täysin samanlaisen taudinkuvan omaavaa ei olekaan. Taudin alkuvaiheessa (1. aste) esiintyy vaihtelevaa kuulonalenemaa sekä kierto-huimaus- ja pahoinvointikohtauksia, korvan paineentunnetta ja soimista eli tinnitusta. Myöhemmissä vaiheissa (2. ja 3. aste) kuulonalenema vakiintuu.

Menieren tauti voi huonontaa kuuloa niin, ettei potilas pärjää ilman kuulolaitetta. Täydellistä kuuroutta tauti ei kuitenkaan aiheuta. Tauti alkaa toispuoleisena, mutta noin joka viidennellä tapauksista tauti voi ajan kanssa siirtyä myös toiseen korvaan.

Oireilu ja kohtaukset voivat ilmaantua päivittäin, viikoittain, kuukausittain, vuosittain tai jopa vuosien välein. Oireet saattavat siis hävitä vuosiksi, mutta ilmaantua uudelleen myöhemmin.

DIAGNOSOINTI

Menieren taudin diagnoosi varmistetaan tarvittavilla tutkimuksilla:

- Korva-, nenä- ja kurkkutautien tutkimuksella.
- Kuuloseulontatutkimuksilla.
- Nystagmus eli silmävärveen tutkimuksella. Silmävärve on havaittavissa akuutin kierto-huimauskohtauksen aikana ja se on merkinä häiriöstä tasapainojärjestelmässä.
- Rombergin kokeella, joka on tasapainoa mittaava tutkimus. Koe tehdään usein neurologisten sairauksien poissulkemiseksi.

MENIEREN TAUDIN HOITO

LÄÄKEHOITO

Lääkäri vastaa lääkehoidon kokonaisuudesta ja määrää lääkkeet yksilöllisesti taudinkuvan mukaan.

Menieren taudin hoidossa on käytössä seuraavia lääkkeitä:

- **Betahistiini:** yleisin lääke Menieren taudille. Lääke aiheuttaa paikallista verisuonien laajenemista, lisää verisuonien läpäisevyyttä ja näin vähentää sisäkorvan nestekestymää.
- **Diureetit:** nesteenpoistolääkkeet. Lääkkeillä pyritään vähentämään sisäkorvan kohonnutta nestepainetta.
- **Kalsiumkanavan salpaajat ja vasodilataattorit:** verisuonia laajentavia lääkkeitä.
- **Gentamysiini:** antibioottihoito vaikean huimauksen vähentämiseksi. Gentamysiini vaikuttaa erityisesti tasapainoelinten toimintaan. Hoidon riskinä on kuulon aleneminen entisestään.
- **Kortisonihoito:** voidaan käyttää nopeasti etenevässä kuulon alenemassa. Sillä voidaan ehkäistä kuulonalenemisen etenemistä.

RAVITSEMUS

Ruokavalioidon avulla ehkäistään ja helpotetaan tautiin liittyviä kohtauksia. Menieren tautia sairastavan henkilön käyttäessä vähäsuolaista ruokavaliota oireet helpottuvat tai poistuvat kokonaan.

Ruokavalioidossa suolan saantia vähennetään niin että päivittäinen suolan saanti on noin 2g/vrk. Kalsiumin saanti on turvattu käyttämällä maitotaloustuotteita vähintään 6dl/vrk.

TASAPAINOHARJOITTEET JA FYSIOTERAPIA

Tasapainokuntoutuksella pyritään ehkäisemään huimauksen ja epävarmuuden tunnetta parantamalla keskushermoston tasapainotilan ylläpitämistä. Menieren tautia sairastavalle tehdään harjoitusohjelma, jonka tarkoituksena on poistaa pään liikkeisiin ja asentoihin liittyvät poikkeavat vasteet. Tasapainoharjoitteisiin sisältyy tasapainon hallintaharjoitteet, yhteistoiminnan harjoittamisharjoitteet sekä normaaliin yleiseen kuntoiluun liittyvät harjoitteet.

KORVIEN PUTKIHOITO JA PAINEHOITO

Korvien putkituksella eli **tympanostomiolla** tarkoitetaan toimenpidettä jossa tärykalvoon tehdään pieni viilto, johon asennetaan ilmastuspuki. Korvien putkitusta tarvitaan **Meniett-hoitoon**, jonka ideana on antaa paineimpulsseja putkien avulla korvaan, jolloin saadaan aikaan painemuutosta sisäkorvassa. Joskus pelkkä ilmastusputkien asentaminen tärykalvoon voi helpottaa taudin oireilua ilman painepulssihoitoakin.

Korvien painehoidossa eli **painekammiohoidossa** provosoidaan välikorvan ylipaine, jolloin pystytään helpottamaan potilaan akuutteja oireita. Jokainen painemuutos välittyy sisäkorvaan ja tasaantuu muutamissa sekunneissa. Positiivinen painemuutos johtaa lisääntyneeseen sisäkorvan nesteiden poistumaan olemassa olevia kanavia myöten sekä nestekertymän vähenemiseen. Painehoidon parhaat tulokset saadaan Menieren taudin alkuvaiheissa.

LEIKKAUSHOITO

Tapauskohtaisesti voidaan turvautua leikkaushoitoon. **Paineentasausleikkauksella** pyritään tehostamaan endolymfan eli sisäkorvan kaarikäytävien simpukkatiehyen nestekestymän säätelyä. Kirurgisesti voidaan pyrkiä poistamaan myös tasapainoelimen toiminta operoimalla sisäkorvaa tai katkaisemalla tasapainohermo.

ELÄMÄÄ PITKÄAIKAISSAIRAUDEN KANSSA

Menieren tauti on pitkäaikaissairaus ja saattaa alentaa sairastuneen elämänlaatua, mutta ei elämän pituutta. Vaikka kyseessä on parantumaton sairaus, menieerikko voi viettää hyvää elämää sairaudesta huolimatta. Terveellisistä elämäntavoista huolehtiminen on tärkeää.

TERVEELLISET ELÄMÄNTAVAT

Menieren tautia sairastavalle potilaalle on tärkeää kiinnittää huomiota terveellisiin elämäntapoihin. Terveelliset elämäntavat edesauttavat sairastuneen toimintakyvyn säilymistä. Positiivinen asenne elämään sekä taudin hyväksyminen ja taudin kanssa toimeen tuleminen ovat tärkeimpiä elämänlaatua parantavia tekijöitä.

Terveellisiin elämäntapoihin kuuluu:

- Hyvän yleiskunnon ylläpitäminen
- Riittävä uni
- Stressin välttäminen
- Liiallisen suolan käytön välttäminen
- Liiallisen kahvin juonnin välttäminen
- Päihteiden käytön välttäminen

AJOKORTTI

Menieren tauti ei ole este autolla ajamiselle, sillä taudin aiheuttamat kohtaukset tulevat lähes aina varoittaen. Ajokykyä heikentävät pahoinvointilääkkeet saattavat kuitenkin estää autolla ajamisen. Autolla ajoa on syytä välttää, kun sairaus on aktiivisessa vaiheessa ja kohtauksia sekä huimausta esiintyy usein.

ELÄMÄÄ PITKÄAIKAISSAIRAUDEN KANSSA

LENTÄMINEN JA SUKELTAMINEN

Menieren tauti ei estä lentämistä tai sukeltamista. Lääkärin kanssa on kuitenkin hyvä keskustella, onko Menieren tauti edennyt niin pitkälle, että lentämisestä ja sukeltamisesta olisi haittaa.

TYÖSSÄKÄYNTI

Suurin osa Menieren tautia sairastavista on työkykyisiä taudistaan huolimatta. Työssäkäyntiin vaikuttaa paljolti se, voidaanko työnkuvaa muuttaa mahdollisesti muuttunutta työkykyä vastaavaksi. Paljon tasapainoa edellyttävissä töissä suositellaan alan vaihtamista.

Taudin ollessa aktiivinen ja oireilun ollessa pahimmillaan, saattaa potilaalla olla tarvetta sairauslomiin. Sairausloman pituus riippuu siitä, kuinka vaikeita kohtauksia potilas saa, sekä kuinka usein yksilö kärsii tautiin liittyvistä oireista. Vaikeimmissa tautimuodoissa voidaan päätyä pysyvään työkyvyttömyysratkaisuun.

On tärkeää keskustella lääkärin kanssa taudin etenemisestä ja omasta työkyyvystä.



VERTAISTUKI

MeniTuki – ohjelma

MeniTuki – ohjelma on luotu auttamaan Menieren tautia sairastavia henkilöitä ja se mahdollistaa vertaistuen antamisen kaikille sitä tarvitseville Suomessa. Ohjelman käyttäjiä arvioidaan olevan noin 25 000 ja sinne on kerätty 700 tautia sairastavan tiedot anonymisti, jolloin kaikki vertaistukea tarvitsevat henkilöt pääsevät tutustumaan muiden Menieren tautia sairastavien kokemuksiin.