

Katja Hilden & Sanna Kaarna

KUVATAIDETERAPEUTTINEN TOIMINTA ERITYISHERKKIEN
ASIAKKAIDEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ

Sosiaalialan koulutusohjelma
Kuvataideterapian suuntautumisvaihtoehto
2018



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KUVATAIDETERAPEUTTINEN TOIMINTA ERITYISHERKKIEN ASIAKKAIDEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ

Hilden, Katja & Kaarna, Sanna
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 62
Liitteitä: 4

Asiasanat: erityisherkkyyden, kuvataideterapia, vertaistuki, ryhmät

Opinnäytetyönä toteutetun kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää, miten kuvataideterapeuttinen toiminta sopii erityisherkkille, sekä luoda kuvallisen ilmaisun kautta toteutettavaa vertaistuellista ryhmätoimintaa. Tämä toteutettiin kuusi kertaa sisältäneenä erityisherkkille asiakkaille suunnatulla kuvataideterapeuttisen toiminnan ryhmänä. Kehittämistehtävä toteutettiin kahden opiskelijan yhteistyönä, jossa molemmilla oli selkeät roolit. Työn tilaajana ja työelämäkumppanina toimi erityisherkkiä ihmisiä varten perustettu yhdistys Suomen erityisherkkät ry.

Tämä toiminnallisen ja tutkimuksellisen osuuden sisältävä opinnäytetyö koostuu kuvataideterapian ja erityisherkkyyden teoriaosuudesta, ryhmän toimintaa ja ryhmän tapaamisista kuvailevasta osuudesta, kehittämistyön aineiston tutkimustuloksista ja niiden analyysistä. Lopussa on pohdintaa opinnäytetyön prosessista ja kuvataideterapeuttisesta toiminnasta kehittämistyön mallina.

Kuvataideterapeuttinen menetelmä pohjautuu kuvataideterapian teoriaan. Kuvataideterapiassa kommunikaatio käydään kuvan kautta ja sen avulla. Tarkoituksena oli kuvallisen ilmaisun kautta löytää uusia näkökulmia omien tunteiden käsittelyyn ja auttaa voimaantumaa. Ryhmä oli suljettu ja mukaan otetut asiakkaat haastateltiin etukäteen. Terapeuttisina rajoina käytettiin samana toistuvaa aikaa ja paikkaa, valittuja materiaaleja sekä ohjaajien luomaa turvallista ja hyväksyvää ilmapiiriä.

Kehittämistyössä on laadullisen tapaustutkimuksen piirteitä. Osallistuvan havainnoinnin kautta saatiin tietoa ryhmän toiminnasta ja ryhmän jäsenten kokemuksista. Lisäksi käytettiin joka kokoukuskerran alussa ja lopussa mielialamittarilla koottavaa aineistoa sekä viimeisellä kerralla täytettyä lomakehaastattelua.

Eettisinä periaatteina tutkimuksessa oli ryhmän jäsenten suostumus ryhmän tutkimiseen, henkilötietojen suojaaminen, tunnistamattomuuden varmistaminen ja kuvien käyttäminen opinnäytetyössä vain heidän luvallaan.

Tutkimustulokset osoittavat, että ryhmän jäsenet kokivat ryhmän hyvin tärkeäksi. Tärkeimmiksi asioiksi nousivat ryhmän avoimuus ja luottamus. Mielialamittarin tulokset osoittavat, että ryhmän jäsenten mieliala nousi jokaisen ryhmäkerran aikana. Tällaiselle toiminnalle koettiin myös tarvetta jatkossa ja ryhmän kestoa toivottiin pidemmäksi. Kehittämistyön tuloksena syntyi malli luovalle vertaistuelle.

ART THERAPEUTIC METHOD FOR HIGHLY SENSITIVE PERSONS IN A PEER SUPPORT GROUP

Hilden Katja & Kaarna, Sanna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in social services

May 2018

Number of pages: 62

Appendices: 4

Key words: highly sensitive person, art therapy, peer support, groups

The purpose of the work undertaken in the development of the Bachelor's thesis was to figure out how to art therapeutic method works for highly sensitive persons, as well as to create a pictorial expression through peer support group activities. This was carried out six times in art therapeutic action to highly sensitive persons as a group. The task was carried out for the development of a pair project, where both had a clear set of roles. As a subscriber to the work and the world of work as a partner in the Association of the Finnish highly sensitive people for the Association.

This functional and a thesis to write an exploratory share is made up of art therapy and the highly sensitive persons theory, and the operation of the Group and of the results of the meetings of the Group of the "y", research and analysis. At the end of the whole process is reflection.

Art therapeutic method is based on art therapy theory. In art therapy, communication takes place through the image and with it. The aim was to pictorial expression through the discover new aspects of the processing of their own emotions and to help effect the empowerment. The Group was closed and in the guest being interviewed in advance. The therapeutic borders of this was used in the same therapeutic time and place, selected materials, as well as the safe and your acceptance of the atmosphere created by the instructors.

The work is the development of a qualitative case study features. Through the observation of the activities of the Group were involved in the information and experience of the members of the group. In addition, was used at the beginning and at the end of each Assembly the mood meter and the last time everybody filled the form.

The consent of the members on the Group of the ethical principles of the study was to investigate the protection of personal data, the Group unknown and the use of images of the Bachelor's thesis work only with their permission.

The research results indicate that the members of the Group felt that the group is very important. The most important among the increased transparency and confidence in the group. Mood meter, the results show that the members of the Group during each group once again rose to the mood. There was also a need for the duration of the group in the future and hoped for a longer period. As a result of the work of the development model of creative peer support was born.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN KÄSITTEISTÄ JA MUISTA LÄHTÖKOHDISTA	6
2.1 Erityisherkkyydestä.....	6
2.2 Taiteesta, kuvataideterapeuttisesta toiminnasta ja kuvataideterapiasta	8
2.3 Eettisistä lähtökohdista.....	13
3 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ	15
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA METODOLOGISET RATKAISUT	16
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	17
5.1 Ryhmätyöskentelyn rakenne	17
5.2 Ryhmätapaamiset ja niiden kautta saadut aineistot.....	20
5.2.1 Ensimmäinen tapaaminen	21
5.2.2 Toinen tapaaminen	26
5.2.3 Kolmas tapaaminen.....	30
5.2.4 Neljäs tapaaminen	33
5.2.5 Viides tapaaminen.....	35
5.2.6 Kuudes tapaaminen	42
5.3 Tutkimustulokset ja aineiston analyysi	45
5.3.1 Mielialamittarin tulokset	45
5.3.2 Lomakehaastattelun tulokset.....	48
5.4 Menetelmän soveltaminen erityisherkkien asiakkaiden ryhmiin.....	51
6 POHDINTA	52
6.1 Opinnäytetyö parityönä.....	52
6.2 Menetelmällisen aineistonkeruun ja prosessin pohdintaa	54
6.3 Eettisten näkökulmien pohdintaa	56
6.4 Ammatti-identiteetin pohdintaa	58
LÄHTEET.....	60
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Voiko kuvataideterapeutista toimintaa soveltaa vertaistuelliseksi toiminnaksi erityisherkillle ihmisille? Miten he kokevat luovan ilmaisun ja auttaako se heitä ymmärtämään itseään paremmin? Näihin kysymyksiin lähdimme etsimään vastausta Suomen erityisherkkien yhdistyksen avustuksella. Erityisherkkyyys on suhteellisen uusi käsite ja vaikka tietoisuus siitä kasvaa kaiken aikaa, eivät kaikki silti vieläkään tiedä mitä se tarkoittaa. Moni on löytänyt itsensä lukemasta erityisherkkyyttä koskevaa kirjallisuutta ja ymmärtänyt, että ei olekaan mitenkään outo tai erilainen, vaan erityisherkkä. Tunnemaailman erilaisuudelle on löytynyt sana, selitys, joka auttaa ymmärtämään miksi on sellainen kuin on.

Kuvataideterapeuttinen toiminta on itsensä tutkimista, oman peilikuvan katsomista syvälle silmiin, oman itsensä löytämistä. Se on eräänlainen tutkimusmatka omaan minuuteen ja tunnekokemuksiin vuosien varrelta. Kun nämä kaksi yhdistetään, erityinen herkkyys ja kuvataideterapeuttinen toiminta, niin voi löytää tärkeitä oivalluksia omasta itsestä ja muista ihmisistä ryhmän kautta ja sen avulla. Ymmärryksen siitä, että ei olekaan erilainen tai outo, vaan samanlaisia ihmisiä on kaikista ihmisistä n. 20 %. Syntyy oivalluksia siitä, että herkkyys onkin voimavara ja lahja, josta voi olla ylpeä.

Kiinnostus tähän aiheeseen lähti tekijöiden kokemuksista erityisherkkyydestä ja halusta tehdä kuvataideterapeutista työtä. Oli tarve tietää ja ymmärtää mitä erityisherkkyyys on, ja samalla kokemus siitä miten paljon kuvataideterapeuttinen toiminta voi auttaa ymmärtämään itseä ja omia kokemuksia. Taiteen tekeminen terapeuttisesti oli taito, jota halusimme ehdottomasti hyödyntää opinnäytetyössä. Parityöksi tämä muodostui lähes välittömästi, sillä sama aihe kiinnosti molempia ja toisaalta oli tahto keilla ryhmän ohjaamista kahden ohjaajan voimin.

2 OPINNÄYTETYÖN KÄSITTEISTÄ JA MUISTA LÄHTÖKOHDISTA

2.1 Erityisherkkyydestä

Erityisherkkyyttä on tutkittu Suomessa vain vähän. Erityisherkkyyks muodostuu temperamentista, siihen liittyvästä emotionaalisesta reagoivuudesta ja aistisherkkyydestä. Temperamentti on se mikä tekee meistä ihmisistä erilaisia ja aistiyliherkkyyks liittyy eräänlaiseen temperamenttiin. (Kurkela, M. 2014, 2–4, 16.) Noin puolet yksilön persoonallisuuden piirteistä tulee temperamenttieroista, ja puolet kokemuksista tai ympäristön vaikutuksista (Aron 2015, 37). Erityisherkkyyttä voidaan kuvata myös aistisuutta ei-herkkiin verraten, sillä heillä on vähemmän serotoniinia aivoissaan ja stressi laskee tätä tasoa entisestään. Tämä voi altistaa masennustaipumukselle. Siitä on myös monia etuja kuten opitun materiaalin parempi muistaminen, päätöksenteko ja yleisesti parempi psyykinen toiminta.

Erityisherkkä ihminen hyötyy normaalia enemmän myönteisistä olosuhteista ja toimenpiteistä kuin ei-herkkä ihminen. Erityisherkkät, joilla on ollut hyvä lapsuus mahdollisesti jopa pärjäävät paremmin kuin yhtä hyvän lapsuuden kokeneet ei-herkkät. Erityisherkkien aivoissa on myös eroavaisuutta peilisolujen käytössä. Peilisolut reagoivat samaan tapaan kuin tarkkailtavan ihmisen solut. (Aron 2013, 11–13, 17.) Tästä hyvänä esimerkkinä on urheilun katsominen: omatkin lihakset jännittyvät taitavaa urheilijaa katsoessa. Peilisolujen tehtävä onkin juuri saada ihminen samaistumaan näkemäänsä tai toisen tuntemaan, tuntemaan elävästi toisen kokema. Erityisherkillä on havaittu muita enemmän toimintaa empatiaan yhteydessä olevilla aivojen alueilla. (Aron 2015, 15.)

Erityisherkkien ihmisten aivoissa on myös magneettikuvauksilla löydetty eroavaisuuksia ei-herkkiin ihmisiin. Katsoessaan kahta kuvaa, jotka eroavat vain vähän toisistaan erityisherkkien aivoissa huomattiin korkeampaa hienojakoista erottelua eli he tekivät yksityiskohtaisempaa ja syvempää prosessointia. Lisäksi on todettu, että erityisherkillä aivosareke voi olla tavallista vilkkaampaa aktivoitumista. Aivosareke sisältää tiedon ihmisen sisäisestä tilasta ja tunteista, ruumiin tuntemuksista ja ulkoisista tapahtumista. Näiden asioiden yhdistelmästä tulee ihmisen sen hetkinen tietoisuus.

(Aron 2015, 11–12.) Herkät ihmiset myös tuntevat enemmän empatiaa ja tarvetta auttaa, sekä vaistoavat toisten tarkoitusperät ja muiden tunteet helpommin (Aron 2013, 11–13, 17). Tutkimustilanteessa erityisherät reagoivat muita voimakkaammin miellyttäviin sekä ei-miellyttäviin kuviin ja aivoissa aktivoituivat tunneosien lisäksi ”korkeamman” ajattelun ja havaitsemisen alueet. Empatia ja voimakas tunnekokemus taas yhdessä johtavat myötäelämisen taitoon. (Aron 2015, 14.) Myös erityisherkkien ihmisten geenien erilaiset dopamiinin tuotannon osajärjestelmät saattavat liittyvät erityisherkkyyteen (Chen, Chen, Moyzis, Stern, He, Li, Li, Zhu & Dong 2011). Näin ollen erityisherkkyyden selittyy monella eri tasolla niin aivojen kemialla, temperamentilla, aistien käsittelyllä kuin emotionaalisella reaktiokyvyllä.

Luonteenpiirteissä erityisherkkä on erityisen paljon tunnollisuutta ja tarkkaavaisuutta. He pohtivat omaa ajatteluaan ja kokevat muiden mielialojen tunteiden vaikuttavan itseensä voimakkaasti. (Aron 2013, 40.) Erityisherkkä ihminen ylikuormittuu helpommin äänekkäissä, sekavissa, monitahoisissa ja pitkäkestoisissa tilanteissa, sillä he käsittelevät enemmän tietoa ja havaitsevat tavallista enemmän asioita, käsittelevät asioita syvällisesti ja vertaavat niitä menneisiin kokemuksiin tai samankaltaisiin asioihin. (Aron 2013, 19–20.) Ylikuormittuminen näkyy henkisenä ja ruumiillisena uupumuksena, väsymisenä, stressaantumisena ja ylivirittyneisyytenä. (Aron 2015, 12.) Ylivirittyneisyydessä ihminen tuntee itsensä levottomaksi, kömpelöksi ja hämmentyneeksi, kuin hän olisi menettänyt tilanteen hallinnan. Se mikä ei-herkälle ihmiselle on juuri sopivasti, on erityisherkälle liikaa. Se voi olla esimerkiksi tavallinen päivä töissä – erityisherkkä saattaa tarvita sen jälkeen hiljaisuutta illalla, kun ei-herkkä kaipaa harrastuksia ja tekemistä illan ajaksi. (Aron 2013, 37.)

Erityisherkkä kokee myös hienoiset äänet, hajut ja yksityiskohdat tavallista voimakkaammin. Kyse on ajattelun ja tuntemisen tavallista korkeammasta työstämisen asteesta ja erojen hienojakoisesta prosessoinnista. Vivahteiden vaistoamista voikin olla vaikea erottaa asioiden syvällisestä käsittelystä, joka onkin usein täysin tiedostamaton. Uuden tiedon työstäminen voi tapahtua nopeasti tai se voi olla hyvinkin hidasta asian eri puolien puntarointia. Erityisherkkä huomioi toisen ihmisen äänensävyt, ilmeet, moittivan ja rohkaisevan katseen. Tavallista tarkempi huomiokyky, kaiken koettun perusteellinen työstäminen ja kokemusten tuomat tunnereaktiot yhdessä saavat

erityisherkin reagoimaan voimakkaasti. Sen takia he ovatkin usein empaattisia, intuitiivisia, luovia, harkitsevia ja tunnontarkkoja luonteeltaan. Ylikuormituessaan heidät saatetaan kuitenkin tulkita heikkohermoisiksi tai yliherkiksi. Huomioitavaa on myöskin, että lääkkeet ja nautintoaineet vaikuttavat erityisherkkiin tavallista voimakkaammin, he ovat kipuherkkiä sekä heillä on tavallista reaktiivisempi immuunijärjestelmä ja paljon allergioita. Tästä voisi päätellä, että heidän koko kehonsa on suunniteltu havaitsemaan ja tunnistamaan tarkkaan kaikenlaiset ärsykkeet. (Aron 2015, 16, 33, 35.)

Herkkyyks ei ole tässä suoritusyhteiskunnassa aina kovinkaan helppo piirre omistaa. Moni erityisherkkä on kokenut, että hänessä on jotain vikaa, hän on erilainen kuin muut ja tällaista palautetta on voinut tulla myös muilta ihmisiltä (Aron 2013, 24, 33). Noin 20 % ihmisistä on erityisherkkiä, ja myös eläimistä on löydetty yhtä isolta osalta samankaltaista poikkeavuutta. Luku on niin suuri, että erityisherkkyyks on hyvä nähdä ennemmin voimavarana kuin haasteena, vaikka tämän piirteen omistavat ihmiset ovatkin joukossa vähemmistönä. (Aron 2015, 14, 31.)

2.2 Taiteesta, kuvataideterapeuttisesta toiminnasta ja kuvataideterapiasta

Taide lukeutuu yhteen voimakkaimmista viestintävälineistä. Taidetta ei tarvitse tulkita sanoin, vaan tunteita ja syvällisiä ajatuksia voidaan ilmaista ja viestiä kuvallisesti. Taide on viestintämuoto, jota voivat käyttää kaiken ikäiset. Se voi vähentää stressiä, auttaa ratkaisemaan ongelmia, huomaamaan ristiriitoja tai vaikkapa lisäämään omaa hyvinvointia. (Malchiodi 2010, 9.) Taide sopii kaikille ja sen avulla on mahdollista tavoittaa sellaisia asioita, joille ei välttämättä löydy sanoja.

Jokaisella ihmisellä on tarve tuoda ajatuksiaan ja ääntään esille, tulla nähdyksi ja kuuluksi. Tähän taide tuo valtavaa tarttumapintaa. Taide antaa äänen vaikeille asioille, käsittelemättömille tarinoille. Taiteella on suora yhteys tunteisiimme ja teemme sitä henkilökohtaisella tasolla, jolloin pystymme reflektoimaan kuviamme suoraan tunteisiimme, tutkimaan ja tarkastelemaan niitä kokonaisvaltaisesti. (Malte-Colliard, Lampo & Laiho 2013, 10.) Taide voi toisinaan olla myös terapeuttista, kipua lievittävä, yhteisöllisyyden mahdollistaja tai vain viihteellisesti käytössä läsnäolevana. Taide kuitenkin saattaa myös olla myös paljon syvempää: olemassaolon käsittelemistä, minuuden

löytämistä, todellisuuden ja vaihtoehtojen näkemistä, kuten myös kauneuden kokemista, oivalluksia, elämän vakavien, surullisten ja hirvittävienkin asioiden tunnistamista ja käsittelemistä. (Malte-Colliard, Lampo & Laiho 2013, 14). Taidetta voi siis käyttää hyvinkin monenlaisiin tarkoituksiin, niin kepeisiin kuin syviin ja vaikeisiin asioihin. Me ihmiset emme ole läpinäkyviä itsellemme, vaan meillä on intuitioita ja monimutkaisia tunteita, jotka vastustelevat määritelmiä. Meillä on tunnistamattomia mielialoja. Joskus sattumalta saatamme kohdata taidetta, joka avaa jotain tunteisamme. Sellaisen tunteen, jonka olemassaolon olemme alitajunnassamme epämääräisesti tienneet. (Botton & Armstrong 2015, 39.) Tätä on taide parhaimmillaan, haavoitettavaa vahvuutta. Taiteella on taito auttaa itseymmärryksessä. Kommunikoimme minuudellamme toisten kanssa esimerkiksi taiteella millä ympäröimme itseemme; sisustuksella ja esineillä, joiden kautta näytämme identiteettimme muille. (Botton & Armstrong 2015, 43.) Tuomme huomaamatta ominaisuuksiamme esille monin eri tavoin, tyylein ja värein.

Taideterapeuttinen toiminta on ennaltaehkäisevää ja kuntoutusta edistävää toimintaa. Tavoitteina on eheyttää ihmisen tietoisuutta itsestään liittyen omaan kasvuun ja kehitykseen. Tavoitteena on myös nähdä mahdollisuudet ja selviytymiseen liittyvät näkökulmat. Tarkoituksena on tukea tunteiden ilmaisemista ja käsittelyä. Omien ajatusten ja oivalluksien kautta on mahdollisuus muuttaa elämänsä suuntaa. (Hautala & Honkanen 2012, 14–15.) Taideterapeuttinen toiminta tuo taiteen tekemiseen tavoitteellisen näkökulman, jossa eheytyminen ja voimaantuminen ovat keskiössä.

Edellytykset kuvataideterapeuttisessa toiminnassa ovat selkeät terapeuttiset rajat. Ulkoisiin rajoihin kuuluvat tilat ja paikka jossa kokoonnutaan, aika ja terapian kesto, materiaalit sekä terapiasopimus. Sisäiset rajat tarkoittavat turvallista tunnetta, jonka luominen on ohjaajan vastuulla. Ohjaajan on oltava luotettava, läsnä oleva ja ulkoisista rajoista huolehtiva. (Hautala & Honkanen 2012, 58.) Kuvan luominen terapeuttisessa toiminnassa saattaa edistää asiakkaan luovuutta, joka jatkumona auttaa käsittelemään omia tunnetiloja. Vaikutusta on paljon myös käytettävillä välineillä ja terapeuttisella omalla polulla. (Autti-Rämö, Salminen, Rajavaara & Ylinen 2016, 310.)

Kuvataideterapeuttisessa toiminnassa voi sinänsä ilmaisuun käyttää kaikenlaista materiaalia, kunhan ne ovat laadukkaita, turvallisia ja myrkyttömiä. Materiaaleilla ja niiden valinnoilla on kuitenkin vaikutus kuvataideterapeuttiseen työskentelyyn. Materiaalien juoksevuus ja kiinteys vaikuttavat asiakkaan kokemukseen hallinnasta ja kontrollista. Jos esimerkiksi tarkastellaan vesivärien käyttöä, niin vesi saa värit tekemään eri kuvioita, jotka saattavat viedä kuvan kohti uutta suuntaa. Kiinteämmillä aineilla taas tulee tunne helposta hallittavuudesta. (Hautala & Honkanen 2012, 43.) Materiaalivalinnoilla pystytään myös antamaan suuntaa ilmaisulle ja työskentelylle. Tusseilla ja kynillä kuvitetaan. Isot siveltimet ja juoksevat värit antavat mahdollisuuden kehollisempaan työskentelyyn, käyttää työskentelyssä suuria liikkeitä. Piirtäminen ja rakentelu verrattuna maalaamiseen antavat asiakkaalle enemmän hallittavuuden tunnetta. (Hautala & Honkanen 2012, 62–63.) Materiaalin kanssa on tarkoitus työskennellä tavalla, jonka asiakas kokee sillä hetkellä omakseen ja se voi tarkoittaa mm. materiaalin silpomista, leikkaamista, rusementamista (Girard, Ihanus, Laine & Ropponen 2008, 92). Asiakas voi keskittyneesti muovailta pitkäänkin ja tehdä tarkasti haluamansa muodon, jonka kuitenkin haluaa lopulta rikkoa. Taideteokseksi voi myös syntyä pahvilautanen, jossa käytetyt maalipisarot ovat sekoittuneet ja tehneet kuvioita.

Väreillä on myös vahva vaikutus, varsinkin tunteisiin (Lieppinen 2011, 14). Käytössä ovat yleensä kaikki perusvärit, kokenut tietysti pystyy värejä sekoittamalla saamaan aikaa erilaisia yhdistelmävärejä. Perusväreistä punainen mielletään tulisuuden väriksi, joka kiihdyttää ja aktivoi, energisyyden väri. Oranssilla saattaa olla mieltä kohottava ja piristävä vaikutus. Keltainen taas voi kuvastaa iloa. Keltaisella värillä voi olla mieltä kohottava vaikutus kokiessa epätoivoa, keltainen väri liittyy myös keskittymiskykyyn. Vihreä koetaan kasvun värinä, tasapainoittavana. Sininen rauhoittaa ja mahdollisesti osoittaa tarpeellisuuden ottaa etäisyyttä. Mustassa piilee salaisuuksia, peittämistä ja se koetaan synkkänä värinä. (Lieppinen 2011, 49–52). Jokainen kuitenkin kokee värit omalla tavallaan ja jokainen henkilökohtaisesti mieltää niille omat merkityksensä.

Kuvataideterapian ero kuvataideterapeuttiseen työskentelyyn on vielä enemmän syvempi ja intensiivisempi tavoitteellinen työskentely. Taideterapiaan hakeudutaan yleensä ihmisen kohdatessa ja kokiessa elämänkriisejä, identiteetikriisejä. Taide auttaa niin surutyöskentelyssä kuin elämäntilanteiden käsittelyssäkin, arjen hallittavuus-

nessa. Työskentelyn avulla voi oma minäkuva rakentua vahvemmaksi ja omassa elämässä toimiminen helpottua, kun asioita pystyy jäsentämään taiteen avulla. Traumojen käsittelyyn taide myös sopii myös hyvin. Asiakkaiden terapian ulkopuolella tekemä itsetutkiskelu näyttäisi vahvistavan terapian vaikuttavuutta. Kuvataideterapiassa muodostuvaa vuorovaikutussuhdetta voidaan kuvata taiteen, terapeutin ja asiakkaan muodostamaksi kolmiosuhteeksi. Keskiössä ovat työskentelyt, joissa tunteet, ajatukset ja luova toiminta yhdistyvät käsittelemään menneisyyttä, tulevaisuutta, nykyhetkeä ja näiden tarkastelua. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 36–37, 58.) Kolmiorakenteessa kaikki on suhteessa tasapainoon. Riippuen hoidollisista asetelmista ja asiakasryhmistä nämä saattavat tasapainottua ja korostua eri tavalla. (Marttila & Huttula 2011, 147.)

Taideterapiassa voidaan painottaa eri suuntauksia sen suhteen mitä taidemuotoa tai -muotoja käytetään. Monia erilaisia teoreettisia suuntauksia ja käytännöllisiä lähestymistapoja yhdistää taiteen tekeminen terapeuttisessa suhteessa (Rankanen 2016, 14). Ekspressiivisessä taideterapiassa on tyypillistä monitaiteellisuus, toisin kuin niissä taideterapian eri muodoissa, joissa yleisesti ottaen käytetään vain yhtä taidemuotoa. Ekspressiiviseen taideterapiaan ja sen lähtökohtaan on vahvasti keskittynyt taiteen terapeuttinen voima ja itse taiteeseen syventyvä näkökulma. Tässä muodossa korostuu myös taiteellisenä ilmaisuna poeettisuus. Runot ja tarinat antavat myös laajan ja herkin tavan tunteiden ilmaisuun. Ekspressiivisessä muodossa vuorovaikutuksen osana keskustelu on myös tärkeässä roolissa, tapahtuu se sitten sanallisesti tai kirjallisesti. (Rankanen ym. 2007, 30–32, 42.) Ekspressiivisessä muodossa otetaan huomioon, että jokainen kommunikoi ja on toisiin vuorovaikutuksessa eri tavalla. Esimerkiksi tanssi, runot, musiikki ja taide laajentavat terapeuttista näkökulmaa ja helpottavat asiakkaan mahdollisuuksia ilmaisulle, hänelle sopivimmalla tavalla. (Malchiodi 2010, 136.)

Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa positiivisia näkemyksiä katsotaan yhdessä asiakkaan kanssa ja tällä periaatteella autetaan hänen mahdollisuuksia tarttua oman elämänsä haasteisiin. Terapeutti ja asiakas näin ollen yhteistyössä pyrkivät ratkaisuun ja tarkastelemaan haasteita lähtökohtaisesti kuvien avulla mutta myös valmiilla kuvilla, tarinoilla, mielikuvilla. (Salmela & Hiekkänen 2013, 2–3.) Ratkaisukeskeisyyttä voisi kuvailla asiakaslähtöiseksi menetelmäksi. Tarkoituksena ei ole haasteen kieltäminen, eikä tässä näkökulmassa takerruta ongelmiin vaan haasteet kohdataan

myönteisellä ajattelulla, positiivisella tavalla. Ratkaisukeskeisyydessä pyritään auttamaan asiakasta huomaamaan omat vahvuutensa ja näin ollen löytämään kyvyt haasteiden ratkaisuihin. Jokainen on oman elämänsä kannattelijä. (Salmela & Hiekkänen 2013, 16–17.)

Kuva perustuu tekijän ja ryhmän sen hetken tilanteeseen ja samalla kuvaa tekijän aikaisempia kokemuksia elämässä. Kuvallinen työskentely on aina kovin herkkä ja henkilökohtainen kokemus. Kuvalla ei ole kuitenkaan tarkoitus harjoittaa viestintää ryhmäläisten kanssa, vaikkakin työskennellään sillä hetkellä ryhmässä. Ryhmän tiedostaminen itsensä ympärillä kuvien työstämisen aikana onkin useimmiten aika häilyvää ja epämääräistä, vaikka kuva tehdäänkin asetelmassa joissa muut ryhmän jäsenet mahdollisesti pääsevät katsomaan kuvaa ja ehkäpä kuulemaan sen syvyyttä. Tilanteessa jäsenetään omaa kokemusta suhteessa kuvaan ja pyritään jollain tavalla kuitenkin kommunikoimaan ja tulemaan nähdyksi. Keskittyminen kuvan tekemiseen varsinkin turvallisen ryhmän sisällä saattaa tiedostua vasta kuvan valmistuttua. Tietoisuus ehkäpä toisten katseista tai läsnäolosta ei nouse esiin, kun tekijällä ei ole huolta tai pelkoa, ei tarvitse varoa ketään, kun voimavarana on ryhmä, joka antaa tukea ja hyväksyntää. Kuitenkin ryhmän jäsenten kokemukset ryhmästä saattavat olla hyvinkin eriävä. Ryhmä taustatilana tekemisen keskellä transferoi omia varhaisia ihmissuhteita ja voi antaa positiivisia vaikutteita. Toisaalta taas se voi tuntua vaativalta tai epämu-kavalta. Yksilö on kuvaa tehdessään kokemuksellisesti joko osittain tai kokonaan liit-tyneenä ryhmäkollektiiviin, jossa osallistuminen saattaa olla kasvotonta, tiedostama-tonta. Kuva siis voi tiedostamatta viitata tekijän historiaan, ryhmän ja tekijän sen het-kiseen tilanteeseen. Kuva on monikerroksinen ilmennys. Ryhmässä tehtyihin kuviin sitoutuukin myös ryhmän tila ja tunnelma. Kuvallisessa työskentelyssä vetäydytään ryhmästä kuitenkin yksilölliseen työskentelyyn. Vuorovaikutusta kuitenkin saattaa syntyä tiedostamattakin, sanattomasti. Esimerkiksi ryhmän jäsenten eleet, asennot, materiaalivalinnat tai työtavat saattavat vaikuttaa omaan työskentelyyn. Töillä saattaa olla ihmeellinen kontakti toinen toisiinsa; samankaltaisuutta ja toisiaan täydentäviä elementtejä. Näitä yhteyksiä voidaan kuvata resonanssi-ilmion kautta, joka tarkoittaa tiedostamatonta vuorovaikutusta ja sen vaikutusta ryhmässä. (Girard ym. 2008, 90–94.)

Taiteella ja taiteellisella ilmaisulla on paljon annettavaa ihmisen hyvinvoinnille sosiaalialan- ja terveydenhuollon ympäristöissä. Taideterapeuttinen kosketus ihmisen henkisyiden ja fyysisyyden tarpeisiin auttavat kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvoinnissa. (Clift & Camic 2016, 276.)

2.3 Eettisistä lähtökohdista

Yksityisyyden kunnioittaminen ja suojeleminen ovat yksi olennainen osa tutkimusetiikkaa. Yksityisyyden kunnioittaminen tutkimuksessa tarkoittaa, että ihmisellä on oikeus määrittellä millaisia tietoja he julkistavat tutkimuskäyttöön. Tutkimustekstejä ei myöskään saa kirjoittaa siten, että henkilö olisi niistä tunnistettavissa. Luottamuksellisuus tutkimusaineistoa käsiteltäessä liittyy yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin. Tutkimuksen kohteena olevan ihmisen pitää voida luottaa siihen, että aineistoa käsitellään, säilytetään ja käytetään, kuten ollaan luvattu. Tietosuojalla on ihmisen yksityisyyden suojelemista ja kunnioittamista perustuen oikeudellisiin säädöksiin, noudatettavaan periaatteisiin ja toimintakäytäntöihin. Tietosuojalainsäädäntöä on noudatettava. Tunnisteellisten aineistojen suojaamista on suunniteltava huolellisesti ja tutkittavien yksityisyys on varmistettava näiden tietojen tarkalla säilyttämisellä. (Kuula 2014, 64, 241.)

Henkilötietolain perusteella ihmisellä on oikeus päättää omien tietojensa käsittelystä ja oikeus yksityisyyteen. Se tarkoittaa, että ihmisiä ei saa tutkia salassa vaan heiltä täytyy saada suostumus osallisuudesta tutkimukseen. Kaiken on perustuttava vapaaehtoisuuteen. Henkilötietolaissa on myös määritelty vaitiolovelvollisuus, joka koskee kaikkia henkilötietoja sisältäviä tutkimusaineistoja kerääviä tahoja. (Kuula 2014, 86–87, 91.)

Ihmistieteiden yksi eniten tiedostettu tutkimuseettinen normi on tunnistettavuuden esittäminen. Nimettömyys ja tunnistamattomuus ovatkin peruslähtökohtia sovittaessa tutkittavien kanssa tutkimusaineiston julki tuomisesta tutkimusjulkaisuissa. (Kuula 2014, 201.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa rehellisyyttä, tarkkuutta ja objektiivisuutta. Tutkimuksissa sitä on tieteellisten menetelmien käyttö, tuloksissa vastuullisuus ja avoimuus. Lähdeviittaukset kunnioittavat muita tutkijoita. Tutkimuksen asianmukainen ja eettinen suunnitelma, toteutuminen ja tallentaminen ovat tärkeässä osassa. Tutkimuksissa tarvittavat tutkimusluvut eri osapuolilta varmistavat hyvän tieteellisen käytännön. (Kananen 2017 a, 91–92.)

Eettiset keskiössä olevat normit kuvataideterapeuttisessa toiminnassa ovat luottamuksellisuus ja omistusoikeus. Taideilmaisuus on yhtä luottamuksellinen ilmaisu kuin esimerkiksi kielelliset ilmaisut. Taideilmaisun esille laittaminen, julkaisu, jakaminen vaatii jokaiselta asiakkaalta, asiakkaan vanhemmalta tai holhoojalta luvan. Taideilmaisuista peitetään myös signeeraukset ja paljastava tieto yleisesti ottaen. Useimmiten käytäntönä on myös, että asiakas omistaa työnsä. Taideilmaisuista saatetaan ottaa kuvia ja tehdä muistiinpanoja dokumentointia varten, mutta taide jää sen tekijälle. Taideiteoksilla on asiakkaalle itselleen terapeuttinen merkitys. (Malchiodi 2010, 523.)

Vaikka terapeuttisessa suhteessa on rooleja, kuljetaan matka yhdessä ja taide läsnäolollaan tasapainottaa ohjaajan ja asiakkaan tasa-arvoisuutta. Terapiatilanteen pitää olla aina henkisesti turvallinen. Martti Lindqvist on muotoillut auttajatyön etiikkaa. Hän ajattelee sen olevan jakamisen ja osallistumisen etiikkaa. Auttaja ei tässä hahmotelmassa ole sivussa autettavansa ympäristössä, vaikkakin toimii ammatillisesti, rajatussa roolissa määriteltynä ajankohtana. Pohjimmillaan tämä tarkoittaa sitä, että työn tekijä tunnustautuu ihmisenä osallisuutensa asiakkaan tarinan kanssa. Auttaja matkaa samanaikaisesti asiakkaan todellisuudessa kuten myös omassa todellisuudessaan. (Rankanen ym. 2007, 101–102, 188.)

Ryhmää ja sen toimimista ylläpitävä ja ohjaava eetos vahvistaa myös yksittäisten yksilöiden toimintaa, tämä auttaa kaikkia toteuttamaan ryhmän päämääriä. Yhteisiä päämääriä toteutetaan juurikin siksi, että ne ovat yhteisiä. Tämä sitouttaa ja motivoi heitä yhteiseen eetokseen. Yhteiset päämäärät tiedostetaan yhteiseksi, kun jäsenet ovat sitoutuneet vapaaehtoisesti, yhteisten tavoitteiden toteuttamiseen. Me-tilassa jäsenten intressit nivoutuvat toisiinsa. Jokainen tunnistaa ryhmän päämäärät omikseen ja myös, että ryhmään kuulumisen, yhteistyö ja jatkumo ovat jokaisen intressi. Me-tilassa tapahtuva yhteistoiminta luo jäsenille vahvoja siteitä toisiinsa. Yhteistyö ja ryhmään

kuuluminen luovat monia merkityksiä, kuten toimimista sääteleviä sääntöjä, rakenteita ja erilaisia rooleja. Nämä vahvistavat ja motivoivat jäseniä me-tilaiseen toimintaan. (Hallamaa 2017, 113.)

3 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ

Työn tilaajana toimii HSP – Suomen erityisherkkät ry. Yhdistys perustettiin 9.11.2013 ja jäseniä sillä on n. 1000 ympäri Suomen. Yhdistyksen tarkoituksena on lisätä tietoa ja ymmärrystä synnynnäistä erityisherkkyyttä koskien. Se myös pyrkii edistämään ja valvomaan erityisherkkien yleisiä yhteiskunnallisia etuja, hyvinvointia ja tasa-arvoa. Yhdistys myös luo erityisherkkien välille yhteyden ja tuo esiin erityisherkkyyden voimavaroja. Yhdistyksellä on vertaistukiryhmiä eri puolilla Suomea, erilaisia tiimejä, mm. lapsi- ja perhetyön tiimi ja koulutustiimi, yhdistys tekee yhteistyötä pohjoismaiden kesken, pitää luentoja ja kursseja, ylläpitää facebook-sivuja ja nettisivuja, kokoaa tietoa erityisherkkyyteen liittyvistä tutkimuksista, kirjoista, elokuvista ja muista kannanotoista sekä pitävät yllä keskustelua erityisherkkyydestä. Yhdistys suunnittelee mm. oma t-paitaa, ja antaa jäsenilleen mahdollisuuden osallistua ja luoda lisää toimintaa yhdistyksen alle. (Suomen erityisherkkät ry:n [www-sivut](http://www.suomen-erityisherkkat.fi).)

Kehittämistyön tarkoitus oli tuoda erityisherkkien yhdistykselle uutta toimintamallia vertaistukitoiminnalle sekä selvittää miten luova toiminta ja vertaistukitoiminta yhdessä palvelevat erityisherkkiä ihmisiä. Tarkoituksena oli myös selvittää vertaistuen tarvetta ja tuoda erityisherkkyyttä yhä tunnetummaksi ja ymmärretyimmäksi ilmiöksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta mahdollistaa paitsi vertaistuen, myös oman sisimmän tutkimisen ja käsittelyn. Näin oli mahdollista saada tietoa paitsi vertaistuen tarpeesta, niin myös hyvin intiimiä tietoa siitä mitä erityisherkkä ihminen saattaa kokea, sillä taiteen kautta on mahdollista saada ainutlaatuinen kokemus ja tietoa siitä, miten ihminen kokee maailman (Kiljunen & Hannula 2001, 21). Kehittämistyö antoi myös uuden tavan artikuloida erityisherkkyyden suhdetta maailmaan, jossa se todellistuu.

Kuvataideterapeuttinen ryhmä kokoontui Tampereella Koilliskeskuksessa ryhmätila Mukulassa 6 kertaa. Tila, jossa ryhmää pidettiin, oli ilmainen erityisherkkien yhdistykselle.

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA METODOLOGISET RATKAISUT

Opinnäytetyön tarkoituksen oli kehittää kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla vertaistuellista ryhmätoimintaa erityisherkkille ihmisille. Tutkimuksen kohteena oli kuvataideterapeuttisen ryhmän merkitys, toimivuus ja tarkoituksena luoda toimintamalli, jota voisi hyödyntää tulevaisuudessakin. Tarkoituksena oli myös selvittää, onko vertaistuelle merkitystä ja tilausta erityisherkkien ihmisten keskuudessa ja miten luova toiminta sopii tähän.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista eli kvalitatiivista tutkimusta. Laadullinen tutkimus pyrkii ymmärtämään ilmiötä ja sitä käytetäänkin useimmiten, kun ilmiöön ei ole valmiita teorioita eli sitä ei tunneta. (Kananen 2017 b, 32.) Tässä kehittämistyössä on laadullisen tutkimuksen piirteitä, sillä tutkimus tapahtuu sen aidossa ympäristössä, aineisto kerätään vuorovaikutussuhteessa tutkittaviin, tutkimusaineistona käytetään montaa eri tapaa (tekstiä, kuvia, haastatteluja) ja huomio on tutkittavien näkökulmassa ja näkemyksissä (Creswell 2007, 38). Halusimme saada tutkimastamme ilmiöstä syvällisen näkemyksen ja hyvän kuvan, eikä juuri tätä aihetta ollut aiemmin Suomessa tutkittu. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden tutkittavan ilmiön syvälliseen ja rikkaaseen kuvaamiseen (Flick 1998, 4–7), joten sekin puolsi laadullisen tutkimuksen tekemistä kehittämistyöstämme. Laadullisessa tutkimuksessa ei kuitenkaan ole mahdollisuutta yleistämiseen, eli tulokset pätevät vain tutkitussa tapauksessa (Kananen 2017 b, 33). Kehittämistyö kuitenkin antaa viitteitä siihen mitä kuvataideterapeuttinen toiminta ja vertaistuki voivat merkitä erityisherkkille ihmisille.

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

5.1 Ryhmätyöskentelyn rakenne

Terapeuttiset ulkoiset rajat koostuvat tilasta, paikasta, ajasta, ryhmän kestosta, taidemateriaaleista ja taloudellisista resursseista. Tila terapeuttisena ympäristönä on tärkeä. Tilassa on ehdotonta pystyä työskentelemään häiriöttä ja sen pitää olla rauhallinen, turvallisissa asetelmissa, tila ei myöskään saa olla vaihtuva. Kaikkien olisi myös suotavaa noudattaa sovittuja kokoontumisaikoja, näin koetaan, että ryhmää kunnioitetaan ja suojellaan. Ajan pitäisi myöskin olla pituudeltaan sopiva kuvalliselle työskentelylle sekä keskustelulle ja esiin nousevien asioiden käsittelylle. (Hautala & Honkanen 2012, 58–59.)

Ryhmän työskentelyyn oli varattuna ryhmätila Mukula Koilliskeskuksesta. Ryhmätila oli suhteellisen pieni (35 m²), rauhallinen ja suljettu. Tilassa kuitenkin oli mahdollista pöytiä siirrellen saada jokaisella tarvittaessa rauhallinen oma tila. Sinne ei ollut ikkunoita, joista olisi nähnyt ryhmätilaan eikä sinne kuulunut ylimääräisiä ääniä. Ryhmä kesti kaksi tuntia kerralla sisältäen virittäytymisen erilaisilla tehtävillä, taiteellisen työskentelyn, töiden analysoinnin yhdessä sekä lopetuksen.

Ohjaajan tehtävänä on rohkaista valitsemaan omalta tuntuvat välineet työskentelyyn ja mahdollisesti esitellä käytössä olevia materiaaleja. (Rankanen ym. 2007, 100.) Kuitenkin jokainen ohjaaja valitsee kuinka paljon opastaa materiaalien ja välineiden käytössä. Vähäisellä materiaalien käytön ohjeistamisella saattaa olla vaikutus asiakkaan vapautumiseen ja täten auttaa keskittymään vain terapeuttiseen kulmaan ilman paineita teknisestä osaamisesta. Materiaalien ja välineiden tulisi myöskin olla laadukkaita. (Hautala & Honkanen 2012, 28–29.)

Ryhmä sai taloudellista tukea Suomen erityisherkkien yhdistykseltä 25 e ja se käytettiin tarvittavien taidetarvikkeiden hankintaan. Käytössä olivat guassi-maalit, liidut, puuvärikynät, hiili ja vesivärit sekä kolme erilaista ja eri kokoista paperia. Näiden taidemateriaalien käyttö ja joissakin tapaamisissa taidemateriaalien rajaaminen vain tiettyihin vaihtoehtoihin toivat terapeuttisia rajoja.

Ympäristöllä on mahdollisesti tavallista enemmän merkitystä erityisherkillle ihmisille. Koska erityisherkkä kokee hienoiset äänet, hajut ja yksityiskohdat tavallista voimakkaammin (Aron 2015, 16), oli tilan, jossa kuvataideterapeutista työtä tehtiin hyvä olla neutraali näiden asioiden osalta. Myöskin se tuli ottaa huomioon, että erityisherkkä kuormittuu helpommin äänekkäissä, sekavissa, monitahoisissa ja pitkäkestoisissa tilanteissa. (Aron 2013, 19–20.) Näin ollen tilan tuli olla häiriötön ja hiljainen. Tämä onnistui hyvin, sillä ryhmätila oli osa kirjastoa, jossa luonnollisesti pyritään olemaan hiljaa.

Kuvataideterapeuttisessa ryhmässä on erittäin tärkeää luoda turvallinen ympäristö ennen kuvallisen työskentelyn aloittamista (Rankanen 2016, 74). Siksi aluksi on aina virittäytyminen, jolla lisätään turvallisuutta ja aktiivista läsnäoloa (Kopakkala 2005, 184). Ryhmän jäsenet saavat jokainen vuorollaan kertoa vapaasti kuulumisiaan, jotta tiedetään millaisesta tilanteesta ja millaisella mielentilalla kukin ryhmän jäsen on tullut tapaamiseen. Tässä kohtaa pyritään myös tuomaan keskittyminen nykyhetkeen (Rankanen 2016, 74), ja sitä tukemaan on jokaisella kerralla erilainen harjoitus. Taidetyöskentely tapahtuu hiljaisuudessa, eikä toisten töitä kommentoida kesken maalaamisen, koska tämä vahvistaa terapeuttista kokemusta ja ehkä mahdollistaa flow-tilan kokemisen (Hautala & Honkanen 2012, 30). Näin voidaan varmistaa mahdollisuus keskittyä omaan tekemiseen. Flow-tilassa tilassa ihminen on täydellisen keskittynyt toimintaansa. (Uusikylä 2012, 128.) Myöskään ryhmän jäsenten tapaan tehdä taidetta ei yleensä puututa, vaan annetaan tilaa ryhmän jäsenille ilmaista itseään vapaasti taiteen avulla. Seuraavaksi ryhmän jäsenet saavat esitellä työnsä, kertoa niistä ja siitä miltä työtä tuntui tehdä sekä reflektoida kuvia ja niiden herättämiä tunteita muiden ryhmän jäsenten kanssa. (Rankanen 2016, 74–75).

Ryhmää ohjatessa on tärkeää ottaa huomioon ryhmän rakentumisen kehitysvaiheet, jotta turvallista ryhmäytymistä voi edistää. On tärkeää myös ymmärtää ryhmädynamiikkaa; ryhmässä tapahtuvia asioita ja niiden vaikutusta ryhmän toimimiseen. Kuvataideterapeuttisessa toiminnassa ohjaajan rooli on olla toiminnan mahdollistajana. Siinä annetaan mahdollisuus osallistua ryhmään sekä luodaan selkeät säännöt, joiden mukaan toimitaan. Tarkoituksena oli auttaa ryhmän toimintaa sellaiseen suuntaan, jossa kaikki tehty taide on arvokasta, ilmapiiri on hyväksyvä ja uusia näkökulmia avaava.

Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen. Tuckmanin mallin mukaan ryhmässä on neljä eri vaihetta, mutta jokaisen ryhmän eteneminen on kuitenkin erilainen. Ryhmä voi edetä, mutta myös peruuttaa kehityksessään. Kaikki ryhmät eivät myöskään etene viimeiseen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmän jäsenet arvioivat toisiaan ja omaa asemaansa ryhmässä. Tuttu rooli ei toimikaan uudessa ryhmässä ja se tekee ryhmään liittymisestä haasteen. (Kopakkala 2005, 58–59, 62–63.) Tämä oli huomattavissa, sillä kaksi ryhmään halunnutta ihmistä lopetti ryhmän juuri tämän sosiaalisen ulottuvuuden takia. Erityisherikälle uuteen ryhmään liittyminen voi olla tavallistakin haastavampaa, sillä sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa sydämentykytyksiä ja jännitystä normaalia enemmän. Ihmisellä on kuitenkin luonnostaan halu liittyä ryhmään ja tämä tekee ristiriidan (Kopakkala 2005, 63). Ohjaaja on vahvana auktoriteettina ryhmän alkaessa, ja hän voi vaikuttaa siihen millaiset normit ja kulttuuri ryhmään muodostuu. (Kopakkala 2005, 63.) Kuvataideterapeutista ryhmää ohjatessa tämä on erittäin tärkeää tiedostaa. Lämmin ja hyväksyvä ilmapiiri tuo mahdollisuuden puhua kuvista avoimesti. Toisessa vaiheessa ryhmän jäsenten keskinäinen vuorovaikutus lisääntyy ja sitä kautta ryhmä alkaa tuntua turvallisemmalta. Ryhmälle alkaa muodostua omat tavat ja kulttuuri, mutta ohjaajan malli on edelleen tärkeässä roolissa. Edelleen ryhmä voi jatkaa pienryhmien vaiheeseen, jossa muodostuu muutaman hengen pienryhmiä ryhmän sisälle. Kolmannessa vaiheessa näiden pienryhmien merkitys vähenee ja alaryhmien jäsenet toimivat enemmän yhteistyössä keskenään. Lopulta pienryhmät eivät enää ole merkityksellisiä vaan ryhmän kokonaisuus. Ryhmästä tulee lämminhenkinen, ja ryhmän jäseniä tavataan muulloinkin kuin kyseisessä ryhmässä. Neljännessä vaiheessa ryhmästä tulee tiimi. Silloin ryhmän jäsenten erilaisuus ja erimielisyys voidaan hyväksyä, eikä yhtenäisyyden säilyttäminen kaikkein tärkeäintä. (Kopakkala 2005, 67, 69, 75–77, 82.)

Terapeuttinen toiminta pystytään aloittamaan alkuvirittäytymisellä tai keskustelulla, jonka jälkeen siirrytään kuvan työskentelyyn (Malchiodi 2011, 63). Tässä kehittämissä jokaisella ryhmäkerralla on oma teemansa ja alkuvirittäytyminen, jotka ovat valittu kuvataideterapian opintojen ja kirjallisuuden kautta sekä erityisherikkydestä kertovan kirjallisuuden perusteella. Tässä kuvataideterapeuttisessa ryhmässä olemme soveltaneet eniten ekspressiivistä toimintatapaa sen monipuolisuuden ja poikkitaiteellisuuden vuoksi, tarkoituksena antaa mahdollisimman monipuolinen kuva taiteen tekemisestä. Ekspressiivistä suuntausta luonnehditaan niin, että siihen voi monipuolisesti

liittyä erilaisia taidemuotoja mm. tanssia, musiikkia, kirjallisuutta, runoutta, koska kaikilla on kommunikoinnissa eri vahvuuksia. (Malchiodi 2010, 134, 136.)

Taideterapeuttisessa ympäristössä ohjaajan rooli voi olla aktiivinen ja johtava. Erityisiä tarpeita ja tavoitteita saavutettaessa ohjaajan on mukauduttava esille nousevien haasteiden mukaisesti, suunnitella teemoja vastaamaan tarpeisiin. (Malchiodi 2011, 63.) Ohjaukseen valmistautuminen pitää sisällään ajatuksen, että ohjaajilla on joustavasti ajateltuna eri teemoja ja lähestymistapoja. Herkkyyttä nähdä ja aistia ryhmän sen hetkiset tarpeet ja etenemisvaihtoehdot ryhmän omien tarpeiden mukaisesti. (Hautala & Honkanen 2012, 27.)

Teimme suunnitelman mitä ryhmässä käsittelemme, mutta joka kerran jälkeen kävimme keskustelua keskenämme siitä mikä olisi ryhmän kautta hyödyllisintä ja miten saisimme ryhmän jäsenille mahdollisimman monipuolisen kokemuksen kuvataideterapeuttisesta toiminnasta. Pyrimme reagoimaan nopeallakin tahdilla ryhmän tarpeisiin ja ryhmäytymisen etenemiseen.

5.2 Ryhmätapaamiset ja niiden kautta saadut aineistot

Seuraavassa osassa on käyty tarkasti läpi ryhmän tapaamiset, aiheet, joita on käytetty ja havainnoinnin kautta saatu materiaali. Käytämme asiakkaiden suoria lainauksia teksteissä. Ne on koodattu seuraavasti: asiakas 1 = (A1), asiakas 2 = (A2), asiakas 3 = (A3) ja asiakas 4 = (A4). Kursivoidut tekstit ovat asiakkaiden mielialamittariin kirjoittamia tekstejä, tai kuvien analysoinnin aikana asiakkaiden puheesta poimittuja sanoja tai lauseita.

Tässä opinnäytetyössä näkyy vahvasti ryhmän aikana tehty havainnointi ja tunnelman taltioiminen. Koska ryhmässä oli kaksi ohjaajaa, oli toisen mahdollista keskittyä asiakkaiden kuulemiseen ja aktiiviseen kuvien tutkimiseen ja reflektointiin, kun toinen ohjaaja keskittyi ryhmän havainnointiin kirjoittaen muistiin ryhmän tunnelmia ja ryhmäläisten kokemuksia tutkimusta varten. Toinen ohjaajista pystyi myös ottamaan talteen sen millä sanoilla ja miten asiakkaita ohjattiin. Eettisesti ajatellen tämä roolijako

mahdollisti asiakkaiden kohtaamisen ja tutkimuksen tekemisen samaan aikaan kummankaan niistä häiriintymättä. Myös kahden ohjaajan aktiivinen reflektointi ryhmässä tapahtuvista ilmiöistä tuo luotettavuutta tutkimuksen tuloksiin. Tämä tekee myös tutkimuksesta luotettavan, kun ryhmäkerrat pyrittiin taltioimaan mahdollisimman tarkkaan ja tarinamuotoisesti. Havainnointi näkyy vahvasti ryhmätapaamisten kuvailemisessa niin asiakkaiden puheen suorina lainauksina kuin ryhmän tunnelman taltioimisena.

5.2.1 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäisellä kerralla on tarkoitus tehdä ryhmästä turvallisen tuntuinen osallistujille, jotta he voisivat vapautuneesti tehdä taidekuvaa, puhua siitä ja vapautua arvostelun pelosta. Ryhmään tullaan erilaisin odotuksin ja käsityksin (Kopakkala 2005, 59), vaikka etukäteen tehdyissä haastatteluissa onkin kerrottu ryhmän pääpiirteet. Osallistujia saattaa jännittää hieman tavata muut ryhmään osallistujat ja he myös haluavat tuoda itsensä esille erillisinä yksilöinä. Ohjaajina pyrimme ottamaan turvallisen roolin ja ohjaamaan ryhmää määrätietoisesti ja varmasti. Tavoitteena oli saada ryhmän ensimmäinen vaihe saavutetuksi eli saada ryhmän jäsenet tuntemaan, että he kuuluvat tähän ryhmään. (Kopakkala 2005, 62, 66.)

Omia tunteita, kokemuksia ja suhteita voidaan helposti ja tehokkaasti kuvata kuvien avulla sekä tällä tavalla helpottaa alkuahdistusta (Kopakkala 153). Siksi käytössämme olivat vanhat postikortit alkuvirittäytymisessä. Näin tutustuttiin kuvan kautta tunteiden ilmaisuun, joka onkin kuvataideterapeuttisessa työskentelyssä avainasemassa.

Aluksi jaoimme mielialamittari lomakkeen, jonka jokainen täyttää ennen ja jälkeen ryhmän. Tarkoituksena kartoittaa ryhmän positiivisia tai vastaavasti negatiivisia vaikutuksia tunnetilaan ja senhetkiseen olotilaan. Mittarin kautta näemme myös, minkälainen työskentely sopii auttamaan tunnetilojen käsittelyä.

Kokoontuminen ympyrään tutustumiskierrokselle yhtenäisinä ja tasavertaisina sujui lämpimästi ja vastaanottavaisesti. Sanavuoroissa nousi esiin erityisherkkyyden piirteitä ja näistä johtuvia haasteita käsiteltiin kommunikoivalla tunnelmalla. Vertaistuen tarve nousi esiin monella ja uskallus vertaistuen hakemisen haasteisiin.

Kartoitimme senhetkistä olotilaa ennen ihmisen sateessa harjoitusta tunnekorteilla, jotka tällä kertaa olivat vanhoja postikortteja. Vaihtoehtoina oli 52 kappaletta erilaisia kuvakortteja. Korttien valinnassa näkyi suurimmalla osalla ajatus kohdistaa katse tulevaisuuteen ja uuden alku. Ryhmän avoimuus ja lämmin tunnelma jatkuivat korttien tunnelmien jakamisessa. Siinä jaettiin syvällisiä ajatuksia omasta elämästä ja haasteista. Ryhmä lujittui nopeasti ajatuksiltaan ja tunnelmaltaan yhteneväiseksi.

Jotta oppisimme tuntemaan ryhmäläisten tilannetta paremmin, niin käytimme tässä ratkaisukeskeisessä taideterapiassa käytettyä menetelmää piirtää ihminen sateessa. Siitä miten tämän toteuttaa voi saada vähän käsitystä ihmisen sen hetkisestä tilanteesta ja voimavaroista. (Rüütel 2017.)

Ratkaisukeskeisessä asiakastyössä nähdään, että haasteet ovat asiakkaan näkökulmasta ensisijaisesti mielessä, kun taas terapeutissa näkökulmassa poikkeukset ovat ensisijaisesti mielessä. Terapeutista hyväksytään asiakkaan tapa rakentaa todellisuutensa ja hänen kokemuksensa käsiteltävästä asiasta. Ratkaisukeskeisyydessä koetaan, että jo pienikin tapahtuva muutos voi edesauttaa kokemaan isoja muutoksia ja laadun paranemista elämässä. Pienet poikkeamat elämässä, jotka rikkovat toistuvia haastavia toimintamalleja voivat auttaa muutoksen tapahtumisessa. (Salmela & Hiekkanen 2013, 35–36.)

Ihminen sateessa -harjoituksen tarkoituksena oli pienellä kartoituksella saada tietoon asiakkaiden haasteita ja suojausmekanismeja arjessa. Aihe annettiin ainoastaan sanomalla, että kuvassa pitäisi olla ihminen sateessa. Kuvan tekemiseen suurin osa ryhmän jäsenistä käytti guassi-värejä, hiiltä ja liitua. Kuvia tehtiin ilmapiiriin ollessa rauhallinen ja hiljainen, jokainen keskittyi omaan kuvaan ja antoi rauhan myös muille.



Kuva 1 Paljaana sateessa ilman suoja (A1)

Kuvien analysointi tapahtui ympyrässä. Ainoastaan yhdellä oli kuvassa kasvot ja ilmeet näkyvissä, muiden työt olivat kasvottomia tai peitossa olevia. Osalla oli kuvissaan suojuuksia sateelta, kuten sateenvarjo, sadetakki, saappaat. Osassa taas oltiin täysin suojaamattomina sateessa. Kuvissa jokainen näki itsensä ja niissä purettiin paljon henkilökohtaisia asioita, elämän vaikeuksia.

Kuvassa (Kuva 1) naisella ei ole ilmeitä. Kuvan tehnyt ryhmän jäsen kokee tunteen kuvassa olevan surua ja liittää siihen raskaita kokemuksia. Hän itkee kuvaa katsoessaan. Hän kuitenkin mainitsee olevansa tyytyväinen kuvaan. Kuva siis oli hyvä ja tarpeellinen, vaikka se kertoikin surusta ja raskaista asioista. Tämän kuvan kautta ryhmän jäsen pystyi tuomaan esille tunteensa ja sai sille hyväksynnän. Kuvataideterapeuttisessa toiminnassa ihminen voi kohdata oman herkän ja haavoittuvan minänsä. (Hautala & Honkanen, 11.)



Kuva 2 Tuulta vasten, hupussa piilossa (A3)

Ryhmän jäsen kertoi kuvastaan (kuva 2), että repussa mukana olivat työvälineet. Tunnelmaa hän kuvaili toivottomuudeksi sekä surumieliseksi kokematta kuitenkaan minikäänlaista hätää. Sateessa tuntui olevan puhdistavaa voimaa. Tässä ryhmän jäsen siis koki monenlaisia tunteita kuvassaan, ja vaikka kuvan tunnelma oli toivoton ja surumielinen, niin repussa olevat työkalut ja sateen puhdistava voima antoivat siihen toivoa tuovia vivahteita.

Ryhmän jäsenen sanoittaa kuvaansa (Kuva 3) niin, että on hän itse sateessa. Hän on luonnon keskellä ja sade tuo kasvun esille. Sateessa koetaan siis olevan positiivisia merkityksiä tässäkin kuvassa. Sateessa on elämää ylläpitävää voimaa, vaikka sade onkin rankka.



Kuva 3 Täysin piilossa, rankkasateessa (A2)

Ryhmässä puhuimme tuntemuksista, joita heräsi ryhmän aikana. Ryhmän jäsenet kuvailivat piirtämisen hauskuutta, kuinka vapauttavaa ja ihanaa kuvan tekeminen oli, mutta tunnettiin myös ahdistusta maalaamisesta – koettiin, ettei osata piirtää. Ryhmän lopuksi kaikki täyttivät mielialamittarilomakkeen ja sanoittivat sitä kirjoittamalla miksi tuntevat näin. Mielialamittariin kertyi seuraavia tekstejä:

”Ihan hyvä mieli on. Paljon ajatuksia heräsi niin itsestä kuin omasta tilanteestakin kun katseli muiden kuvia ja tarinoista.” (A4)

”Ihanan avoin tunnelma ja tulkinnat.” (A3)

”Ilo työskennellä, kun oli valmis aihe ja välineet ja rajattu aika. Oli kiva myös jakaa.” (A1)

Näissä teksteissä näkyy jo ryhmän tunnelman muodostuminen avoimeksi ja se on todettavissa myös siitä, että jo ensimmäisellä tapaamisella oli riittävän turvallista ryhmän jäsenelle itkeä ja jakaa tuota surun tunnetta. Myös terapeutiset rajat koettiin hyviksi. Kuvallinen prosessi auttoi ajattelemaan omaa itseä ja omaa tilannettaan.

5.2.2 Toinen tapaaminen

Toisella kerralla oli tarkoitus pohtia erityisherkkyyttä tarinallisuuden eli narratiivisuuden avulla. Narratiivisuuden kautta saa lähestymistavan omaan identiteettiin, siihen mitä erityisherkkyyks merkitsee yksilölle ja miten se näkyy juuri hänen elämässään. Samalla halusimme tehdä ryhmän sisällä erityisherkkyydestä vielä hyväksytympää, normaalimpaa ja näkyvämpää. Lisäksi ryhmä oli ryhmäprosessissa vasta alussa. Ryhmäytymisen kannalta oli olennaista tuoda samankaltaisuutta esiin ja tutustua toisten elämään (Kopakkala 2005, 69), joten narratiivisuus sopi siltäkin kannalta hyvin tähän kohtaan.

Narratiivisuuden tavoitteena on erottaa haasteena pidetty asia yksilöstä. Lähtökohtana on, ettei yksilö ole ongelma vaan ongelma itsessään on ongelma. Jos ihmisellä on käsitys, että ongelma on osa hänen minuuttaan, silloin on vaikea pyrkiä muutokseen ja löytää omia vahvuuksia. Siksi pyritään irtautumaan ongelmasta. Vapauttavaa on, kun huomataan näiden asioiden eriyttäminen ja voidaan keskittyä ratkaisuihin. Narratiivisuuden muodossa yleisimmin käytetään tarinallisuutta, kirjeitä ja kielellisyyttä. (Malchiodi 2010, 113). Narratiivisessa lähestymistavassa tarkastellaan ihmisen elämäntarinaa ja pysähdytään sen äärelle (Nousiainen 2015).

Anja Snellmanin kirja Antautuminen on häpeilemätön, omasta kokemuksesta erityisherkkänä fiktiivisesti kertova romaani (Viertola 2015). Kirjan lopusta löytyi sopiva teksti (Liite 4), jolla pystyimme johdattelemaan siihen mitä olisi tarkoitus kuvaa tekemällä pohtia. Se oli sopivan lyhyt, kirjoittajan omasta näkökulmasta tuotettu teksti johon toivottavasti olisi helppo samaistua ja löytää samankaltaisuuden kokemuksia.

Ryhmään tullessa asiakkailla oli jo vähän kokemusta siitä mitä ryhmässä tapahtuu. Mielialamittarissa kommentit näkyivät tällaisina:

”Parempi olo kuin viimeksi, ei jännittänyt tulla tällä kertaa.” (A2)

”Virkistävä tapa purkaa sisintään ja kuunnella. Matka pitkä.” (A3)

Ryhmän jäsenistä kaksi tuli ryhmätapaamisiin n. 100 kilometrin päästä. He olivat paikalla jokaisena kuudesta kokoontumiskerrasta. Se kertoo ryhmän tärkeydestä ja tarpeellisuudesta.

Aluksi kokoonnuttiin jälleen ringiin vaihtamaan sen hetkisiä kuulumisia ja tunnelmia. Ryhmässä selvästi osalla oli havaittavissa väsymystä, lohduttomuutta ja surua. Keskustelua kuitenkin kannateltiin yhdessä lämpimästi tukien raskaasta ilmapiiristä huolimatta. Osa ryhmän jäsenistä kertoi viikon aikana tapahtuneista raskaistakin asioista. Ryhmä koettiin turvalliseksi jakaa näitä tapahtumia.

Kerroimme ryhmän jäsenille, että tällä kerralla tarkoituksena on jatkaa asiakkaiden minuuden tutkiskelua ja erityisesti sitä kuinka oman erityisherkkyytensä näkee, kokee ja tuntee. Kuvan tekemistä pyysimme miettimään tällä tavalla: ”Tuleeko kuvaan hetki menneisyydestä, vai kokemukset ja haasteet nykyhetkessä, kenties tulevaisuuden ajatukset?” Aihetta pohjustettiin lukemalla tarina erityisherkkyydestä ja miten tarinan henkilö sen kokee sillä hetkellä.

Siirryimme kuuntelemaan tarinaa silmät kiinni Anja Snellmanin kirjasta Antautuminen (liite 4).

Kuvaa alettiin tehdä omasta erityisherkkyydestä. Vapaa-aihe oli myös mahdollinen, mikäli joku kokisi sellaiseen tarvetta. Kaikki valitsivat keskikokoiset paperit ja kuvan tekoon valittiin vesivärejä, hiiltä, liidut ja guassi- värit. Kuvia alettiin tekemään yhteisen pöydän ääressä, kukaan ei kokenut tarvetta siirtyä syrjemmälle omaan rauhaan. Kuvan tekemiseen aikaa oli 45min. Kuvan aloittaminen tuntui olevan haastavaa monella.



Kuva 4 Veden liplatus, Katse tarkoituserien läpi (A4)

Kuvien analysointi tapahtui lämpimässä ja avoimessa ilmapiirissä. Ilmapiiri tuntui uudesta innostuneelta kuvista ja niitä tutkittiin empaattisesti ja tarkasti. Ryhmässä tuntui yhteenkuuluvuus. Toisia tuettiin sanallisesti ja kannustettiin. Eräs ryhmän jäsen kertoi, että hänen kuvaansa (Kuva 4) oli vaikuttanut vierellä istuneen ryhmän jäsenen vesivärien käyttö ja siveltimen puhdistus. Veden äänet näkyivät syntyneessä kuvassa selkeästi vedenelevien muodossa. Kuvassa näkyy myös erityisherkkyyden piirteitä. Asiakas kertoi kuvasta löytyvän poolopuseron ahdistavan, joten huomioi tämän tekemällä vahvennetulla sinisellä värillä avokiilan puseroon. Suljettuna olevan silmän koki katsovan sisälle ja auki olevan silmän muita. Kuvaa hän kertoi lähteneensä tekemään juurikin silmistä.

Seuraava kuva (Kuva 5) oli erään ryhmän jäsenen lapsuudesta. Ulkopuolisuuden tunne ja suoriutumisen paine olivat läsnä siinä. Kalpeassa koulussa olivat kuitenkin mukana voimavarana luonto ja ystävä. Luonto koettiin useimmiten ryhmässä voimaa tuovana asiana. Kuvassa olevat isot silmät kuvastavat henkistä tilaa nuorena.



Kuva 5 Kalpea koulu (A1)

Erityishervät havaitsevat vivahteita, pieniä asioita, jotka jäävät muilta huomaamatta. Kuvan isot silmät kuvastavat tätä hyvin. He saattavat käsitellä aistitietoja tavallista huolellisemmin (Aron 2013, 18), tahtoivat sitä tai eivät. Useat ryhmän jäsenet tunsivat aistien tuoman tiedon häiritsevän selkeästi. Yksi ryhmän jäsen kertoi joutuvansa keittämään kahvia liesituulettimen alla, koska siitä tulee niin paljon kahvintuoksua. Kaikki hajut huomataan herkästi ja henkiset tuntosarvet ovat kaiken aikaa pystyssä. Ehkä tästä johtuu tietty ulkopuolisuuden tunne, joka on tuttua erityisherkillä. Eräänlainen erilaisuus, joka ei vain näy ulkopuolelle.

Tunnetiloja ryhmän jäsenet tämän kerran lopussa sanoittivat mittarissa näin:

"Thana taas keskustella ja saada kommentteja." (A3)

"Olo keveni, kun sai kertoilla itsestään." (A2)

Vertaistuki keskustelun muodossa koettiin hyväksi. Asioiden jakaminen ja niiden käsittely yhdessä oli mielekäästä. Se, että asiakas tunsi olonsa keventyneen, on erittäin tärkeää palautetta. Hienoa oli myös se, että vaikka kyseessä oli vasta toinen tapaaminen, niin sitä oli odotettu.

5.2.3 Kolmas tapaaminen

Kinesteettisellä tasolla oppiminen tapahtuu kehollisuuden kautta ja taktiillisella tasolla tuntoaistin kautta (Kokkinen & Rantanen-Väntsi & Tuomola 2008, 22; Prashnig 2000, 155). Taidetyöskentely tapahtuu aina kehollisesti, ja työskentelyssä tapahtuva rytmikkyys voi kokemuksellisesti olla vapauttavaa. Materiaalit mahdollistavat ja rajaavat kinesteettisen eli liikkeen aistimista koskevan työskentelyn. Ohjaajien tuleekin olla tietoisia tämän tyylin toimintapiirteistä. (Rankanen ym. 2007, 66.)

Kehollisuuden ja tuntoaistin kautta halusimme tuoda taiteen tekemiseen uuden näkökulman. Tarkoitus oli pysähtyä tunnistamaan ja tunnustelemaan liikkeen tuomaa aistimusta ja tuntoaistia. Aluksi oli tarkoitus pitää pieni rentoutushetki, jotta omaan itseen keskittyminen olisi intensiivisempää. Tähän valikoitui musiikiksi luonnonäänet. Musiikilla pystytään vaikuttamaan tunnetiloihin, siksi musiikin pitää olla rauhoittavaa ja tämä yhdistettynä rentoutukseen on hyvä tapa poistaa mahdollista stressiä. (Lieppinen 2011, 96.)

Ryhmän jäsenet saapuivat kokoontumiseen iloisella ja välittömällä tunnelmalla. Kuulumisia vaihdeltiin jo ennen ringiin asettumista, ilmapiiri oli lämmin ja yhtenäinen. Erään ryhmän jäsenen syntymäpäiviä juhlintiin kahvilla ja kakulla ennen varsinaisen työskentelyn aloitusta. Ringissä laulettiin onnittelulaulu ja kuulumiset olivat tällä kertalla lämpimiä. Ryhmästä oli aistittavissa nauravainen ja iloinen suhtautuminen tapaamiseen. Viikon tapahtumia jaettiin avoimesti ryhmän jäsenten kesken.

Mielialamittariin eräs ryhmän jäsen kirjoitti näin:

” Ei paineita tällä kertaa ” (A4)

Aikaisemmin koetut paineet olivat siis hellittäneet. Ryhmä oli muuttunut turvallisemmaksi ja ennakoitavammaksi.

Työskentelyn aloitimme tekniikalla, jonka tarkoitus oli tehdä kuvaa tiedostamatta kuvan syntyessä alitajunnasta. Tärkeintä ei ollut lopputulos, vaan prosessi kuvan tekemisessä. Kaikki pöydät laitettiin erilleen, joten jokaisella oli oma rauha. Kaikille jaettiin

samankokoiset isot paperit. Jokainen sai valita kaksi väriliitua, kumpaankin käteen yhden. Työskentely alkoi laittamalla silmät kiinni ja taustalle laitettiin soimaan luonnonääniä. Alkurentoutuksessa keskityttiin hengitystekniikkaan, lihasten rentoutukseen ja ajatusten rentouttamiseen. Rentoutuksen jälkeen tunnusteltiin silmät kiinni paperia, sen muotoa ja millaiselta materiaalilta se tuntuu. Sitten aloitettiin liiduilla molemmin käsin tekemään pientä ympyrää ja ympyrän tekemistä suurennettiin koko ajan. Tässä keskityttiin kinesteettiseen tasoon, eli havainnoimaan liikettä ja sen tuomia tunteita. Kokeiltiin myös miltä tuntuu tehdä ympyrän sijaan siksakkia. Työskentelyä jatkettiin sormiväreillä, joita myös jokainen valitsi kaksi. Kuvan tekoa jatkettiin sormivärein pitäen edelleen silmät kiinni. Ryhmän jäsenet olivat intensiivisen keskittyneitä ja innostuneita, jännittyneitä nauruntyrskähdyksiä kuului välillä. Taustamusiikki oli vaihtunut merenkohinaan. Mietittiin miltä maali tuntuu sormien alla, tuntuuko liiduilla tehty kuvio sormien alla. Paperin ja materiaalin tunnistelu sormilla tuntuvat sensorisella tasolla (Rankanen ym. 2007, 108). Tässä kohtaa korostettiin, että tällä kertaa kuvan tekemisessä ei ole tarvetta ajatella lopputulosta. Värit ja kuviot saavat sekoittua toistensa kanssa. Seuraavaksi katsoimme kuvaa ja jokainen sai jatkaa 10 minuuttia tekemistä valitsemillaan väreillä. Yksi ryhmän jäsen kommentoi, että itse pahlilautanen jossa sormivärit olivat, on taideteos.

Pidettiin pieni kierros, jossa ryhmän jäsenet saivat kertoa ajatuksiaan. Siinä nousivat esiin mukavana asiana liukumisen tunne sormissa, irti päästämisen vaikeus, se ettei tiennyt mitä vasen ja oikea tekevät sekä miellyttävä tunne siitä, että vasen ja oikea eivät tehneet samaa.

Valmiita kuvia katsottiin pienen matkan päästä. Asiakas melkein välittömästi kutsui kuvaansa (Kuva 6) *"hyväntahdon siiliksi"* (A3). Värit olivat hänen mielestään onnistuneet ja hyvät. Viivat olivat peittyneet värien alle. Asiakkaan kommentteja kuvaansa katsoessaan oli *"pystyy päästämään irti"* (A3) ja *"kauhea todistelu sille, ettei jaksa enää"* (A3). Ryhmän jäsenten tuki oli lämmintä ja kannustavaa. Yhden ryhmän jäsenen mielestä kuvassa loistivat revontulet.



Kuva 6 Hyvän tahdon siili (A3)

Seuraavalle kerralle pyysimme jokaista mahdollisuuksien mukaan keräämään itselleen kymmenen ihmisen kuvaa ja kymmenen jotain muuta kuvaa lehdistä. Tarkoituksena jatkaa samaista kuvaa kollaasin muodossa, mutta tätä ei kerrottu ryhmän jäsenille vielä.

Tämän kerran loppukommentit mielialamittarissa olivat tällaisia:

"Olo on hyvä tehdyn touhun jälkeen, tuli hauska kuva." (A2)

"Oli hauska ilta ja mukava tehtävä." (A4)

Ryhmän jäsenet selkeästi kokivat työskentelyn mukavaksi ja hauskaksi. Ryhmän positiivinen henki näkyi ryhmän kokoontumisessa ja palautteissa. Kokemus eri tekni-

koiden käyttämisestä luovuuden toteuttamisessa näkyi innostuneisuutena ja intensiivisyytenä ryhmän jäsenissä. Eri aistien käyttö samanaikaisesti työskentelyssä ei tuntunut jäsenistä haastavalta, vaan he tuntuivat nauttivan innostuneella iloisuudella. Kokemus oli uudenlainen ja olisi voinut aiheuttaa epävarmuutta työskentelyyn, näin ei kuitenkaan tapahtunut. Paineet kuvan kanssa työskentelystä helpottuivat, koska kuvaa pyrittiin tekemään tiedostamattomalla tasolla. Ilman ajatusta ja suunnitelmaa, mitä kuvassa pitäisi näkyä tai korostua. Vapautuneisuus vaikutti suoraan työskentelyssä selkeästi havaittuun uteliaaseen ja kokeilunhaluiseen otteeseen.

5.2.4 Neljäs tapaaminen

Jotta ryhmän jäsenet saisivat mahdollisimman monipuolisen kuvan kanssa työskentelystä, halusimme ottaa mukaan lehtileikkeet. Edelliskerran työ toi hyvän alustan minkä päälle jatkaa työskentelyä. Kollaasityöskentelyssä korostuu kuvan hallittavuus, asiakkaalla on mahdollisuus päättää millaisia muotoja, pieniä tai isoja kuvia käyttää. (Ran-kanen ym. 2007, 81.)

Ilmassa leijaili naurua ja lämpöä. Vaihdeltiin kuulumisia hieman rennommin verrattuna viime kertoihin pöydän ääressä juoden teetä ja suklaasta nauttien. Kuulumiskierros venyi pitkähköksi johtuen mieltä askarruttavista henkilökohtaisista tarinoista, ja lisäksi jaettiin mielipiteitä ja keskusteltiin myös valtasuhteista terapioissa. Samaan aikaan vielä leikeltiin lehdistä kuvia tulevaa työskentelyä varten. Alkupiiriin ei enää kokoonnuttu, mikä tuntui aiheuttavan vaikeuksia asettua työskentelyyn. Jatkoimme viime kerran kuvan työstämistä kollaasin muodossa. Kollaasin tekeminen ja jatkaminen viime kerralla tehdyn kuvan päälle aiheutti pientä ihmetystä. Selitimme, että kuvan kanssa saa työskennellä niin kuin parhaaksi kokee. Kollaasityöskentely jatkui innokkaasti ja rauhallisesti.

Kollaasityö (kuva 6) ”*possu*” (A3) muodostui edellisen kerran kuvauksessa olleen kuvan päälle. Hyväntahdon siilin päälle hahmottui kollaasi, jonka muoto esitti possua. Asiakas oli peittänyt kuvilla suurimman osan väreistä ja kuva aiheutti koko ryhmässä lämpimiä ja iloisia tunteita. Asiakas kertoi kollaasistaan, että kenkäkuva on asettunut

sorkkien kohdalle, katsomiskuva silmiksi, korvien kohdalla kuunnellaan ja saparon kohdalla on Törnävän portit.



Kuva 6 Possu (A3)

Mielialamittarin muutamia kommentteja työskentelystä:

"Kiva tehtävä, hilpeä tehtävä" (A4)

"Oli mukava tehdä työtä ja asiat soljuivat mielessä edes takas" (A2)

Kommenteissa näkyy ryhmässä ollut hyvä tunnelma ja iloisuus. Tämä alkoi pikkuhiljaa muodostumaan ryhmän omaksi tavaksi olla, myötätuntoisuus ja nauravaisuus.

Vaikkakin havaittavissa oli pientä vastustusta työskennellä edellisen kerran kuvan kanssa, jäsenet olivat innokkaita kokeilemaan kollaasityöskentelyä. Ryhmän jäsenet selkeästi kokivat helpottuneisuutta kuullessaan, että kuvien kanssa saa työskennellä, kuinka itse haluaa. Tunnelmassa kiteytyi selkeästi oma suhde omaan kuvaan ja sen

merkityksiin. Tällä ohjeistuksella, kuitenkin vain yksi oli jättänyt edellisen kerran kuvan alkuperäiseen muotoon ja ei ollut liimaillut kuvan päälle tai leikellyt kuvaansa. Muilla kollaasityö muotoutui edellisen kuvan päälle kokonaan tai osittain. Rentous ja vapautuneisuus näkyi työskentelyssä, kuten edelliselläkin kerralla. Tämä saattoi näkyä liiallisenakin rajattomuutena, koska ryhmän jäsenillä oli vaikeuksia aloittaa työskentely. Jouduimme tässä kohtaa rajaamaan kollaasityöskentelyn 30 min. Tämän työskentelyyn asettumisen vaikeuden mahdollisti luultavammin alkupiirin väliin jääminen. Kollaasityöskentely oli tietynlaista jatkumoa tehdä kuvaa ilman suorituspaineita osaaamisesta, keskittyen ainoastaan itseä puhutteleviin kuviin, väreihin, muotoihin ja asetelmiin. Kaikki osallistuivat pirteästi ja avoimesti kuvien tarkasteluun ja kunnioittavaan kommentointiin.

5.2.5 Viides tapaaminen

Tällä kertaa aiheena oli Talot-harjoitus. Siinä tehdään kaksi taloa, se mikä olet ja sellainen mikä haluaisit olla. Tämä harjoitus on hyvinkin paljon ihmisen sen hetkistä tilannetta kuvaava ja toisaalta siinä oppii myös itse tunnistamaan omia unelmiaan, tarpeitaan ja toiveitaan.

Ryhmän jäsenet tottuneesti täyttivät mielialamittaria saapuessaan paikalle ja yksi heistä sanoitti kirjoittaen olotilaansa mittarissa näin.

”Hyvä fiilis, ei valittamista”(A4)

Viidennen kerran tapaaminen saapumisineen alkoi jo totuttuun pirteään ja iloiseen tunnelmaan. Kaikki kokoontuivat teen ja syötävien kera omille paikoilleen, jotka olivat muodostuneet jo ryhmän kokoontumisen alkuaikoina. Kokoontumiset tapahtuivat kirjastossa, joten päätimme sisällyttää kirjallisuutta ryhmään. Tarkoituksena oli, että jokainen etsii kirjastosta kirjan sen kannen perusteella, sen enempää miettimättä tekstiä tai itse teosta ja sen merkitystä. Yhdessä kirjojen kansia pohtien ja reflektoiden tunnustelimme toistemme tunnetiloja. Pohdimme kokemuksia mm. siitä löytyikö kirja nopeasti ja selittääkö kansi itseä tai omaa olotilaa jollain tavalla.



Kuva 7 (A2)

Kirjan (Kuva 7) kanta ryhmäläinen kuvaa, että löytää siitä "*hoitajan sisällään, hoivaajan*" (A2), halun auttaa muita ja hän kokee tarvetta auttaa enemmän.



Kuva 8 (A1)

Toinen ryhmän jäsen kokee valitsemansa kirjan (Kuva 8) kannessa "*luonnon tärkeiden ja voimaannuttavan voiman*" (A1). Hän huomioi Ruun innostuneisuuden ja Nallen huolehtivaisuuden.



Kuva 9 (A4)

Tämä kansi (Kuva 9) kuvastaa ryhmäläisen mukaan "*pörröistä naista, joka tuntuu olevan joka puolella, kirja kädessä*" (A4).

Seuraavaksi kerroimme, että tarkoituksena olisi tehdä kuva talosta joka on ja talosta joka haluaisi olla. Kaikille jaettiin yksi leikattu isohko paperi. Ohjeistuksena oli, että talot voi tehdä niin kuin haluaa, samalle tai eri paperille. Ryhmän jäsenet siirtyivät materiaalien luo hiljaisuuden vallitessa ja välineiksi valikoituivat liidut, vesivärit, akryylit ja puuvärit. Kaikki asettuivat saman pöydän ääreen lomittain vastakkain, niin ettei ketään istunut suoraan edessä.



Kuva 10 (A2)

Tämän kuvan (Kuva 10) ryhmän jäsen oli tehnyt samalle paperille ja talot vierekkäin. Pientä taloa asiakas kutsui *"kulmikkaaksi huussiksi"*. *"Kaikki tuodaan harteille, murheita"* (A2), kokee olevansa *"nyhverö"* (A2), eikä ole varma itsestään. Huussissa ei ole savupiippua, sanoittaa olevansa *"sisäänpäin lämpiävä"* (A2). Huussissa on myös paljon ikkunoita. Huussin kertoo olevan talo, joka on tällä hetkellä. Isompaa taloa kuvailee vankaksi ja halunsa olla vankka, antaa neuvoja ja rohkeutta. Ikkunat ovat ilman verhoja. Sen kokee johtuvan siitä, että pitää valosta. *"Iltaisin verhot kiinni ja päivisin verhot auki"* (A2).



Kuva 11 (A1)



Kuva 12 (A1)

Toisen ryhmän jäsenen talot (Kuvat 11 & 12) ovat tehtynä kahdelle paperille. Kerrostalo kuvastaa tällä hetkellä ryhmän jäsenen mukaan piilossa olevia asioita, jotka taas ovat nähtävissä ja esillä omakotitalossa. Taloissa on olemassa samat asiat, mutta toisessa ne ovat piilossa. Kuvan tehnyt ryhmän jäsen sanoittaa mittasuhteiden kertovan, että *"kerrostalo on pieni ja ankea, omakotitalo taas on iso"*(A1). Kerrostalossa on *"haamu"*(A1), jonka ryhmän jäsen sanoo tarkoittavan taipumusta veto-pois aikoihin ja sosiaalisiin paineisiin. Omakotitalo sijaitsee elävämmässä ympäristössä. On aikaa ja voimia tehdä mitä tykkää, *"rohkeutta piirtää seinään kukkanen"*(A1).

Seuraavassa kuvassa (Kuva 13) talot on tehty samalle paperille. Ryhmän jäsen kokee olevansa *"smurffimökki"*(A4). *"Tie vie kirjan pörröisen naisen kotiin, kylään jossa paljon taloja"*(A4). Kylässä on vallihauta edessä. Smurffimökin savupiipusta tulee paljon savua ja aurinko on esillä. Kylässä loistaa kuu, jota asiakas sanoittaa *"kuu-ukko kertoo asioita"*(A4). Kertoo myös kylässä olevan viisautta. Smurffitalostaan kertoo *"jos on hyvä olla niin miksi pitäisi vaihtaa"*(A4).



Kuva 13 (A4)

Tunnelmat työskentelyn ja loppupohdintojen jälkeen olivat syvälliset ja se näkyi asiakkaiden sanoittamana mielialamittarissa.

" Ehkä vaikeahko tehtävä, mutta silti hyvä filis jatkuu"(A4)

"Puhutteleva ja ajatuksia avaava tehtävä <3 "(A3)

"Kiva toteuttaa itseään "(A1)

Tämä tehtävä koetaan usein avaavana, sillä siinä kuvataan itseä ja omia toiveita tai unelmia itseään kohtaan. Ryhmän tunnelmat olivat syvälliset, kuten annettu tehtäväkin. Vaikeahkoksi tehtävä koettiin ehkä siksi, koska tehtävä vaati keskittymistä ja itsensä tutkiskelua. Taloissa kohdattiin oma minuus syvällisesti, mikä vaikutti vahvasti

tunteisiin. Talojen kautta sanallistettiin haaveita, tapahtumia menneisyydestä, kokemuksia hyvässä ja pahassa. Pohdittiin omia tavoitteita ja mahdollisuuksia saavuttaa näitä. Vertaistuen läsnäolo teki tunteikkaasta tunnelmasta kuitenkin vahvan, hyväksyvän ja kannustavan. Talojen kautta myös luottamuksellisesti tuotiin toisille ilmi omia haavoittuvuuksia, joita tämä ryhmä kannatteli kunnioittavasti ja hyväksyvästi, tukien ja kannustaen.

5.2.6 Kuudes tapaaminen

Pyrimme yhä eteenpäin ryhmäprosessissa, sillä tuttuus lisää turvallisuutta (Kopakkala 2005, 67). Siihen sopi yhteisötaiteen tekeminen tapetille, eli ryhmän jäsenet tekivät kuvaa yhdelle isolle alustalle. Tällä pyrittiin voimistamaan kokemusta ryhmään kuulumisesta. Kun toimitaan me tilassa, päämäärät nivoutuvat yhteisiksi ja toimintaa ei enää tehdä yksilöinä vaan yhteistä toimintaa ryhmänä. (Hallamaa 2017, 127.) Tähän oli pyrkimyksenä päästä. Taiteen tekemisestä saatiin erilainen kokemus tapetille maalaamisella, koska pohjana ei ollutkaan paperi. Yhtenä tavoitteena ryhmässä oli monipuolinen kuvan kanssa työskentely ja taiteen tekeminen.

Kuudes ja viimeinen kerta näkyi selvästi heti ryhmän jäsenissä. Oli tarve keskustella jälleennäkemisestä, tehdä suunnitelmia yhteystietojen vaihtamisesta ja puheissa esiintyi vertaistuen tarve isosti. Tunnelma oli iloinen mutta kuitenkin haikea. Asiakkaat useampaan otteeseen mainitsivat, kuinka harmillista on, että tämä olisi viimeinen kerta ja mitä sitten tehdään, kun ensiviikolla ei ryhmää enää ole olemassa.

Kahvin ja iloisen puheensorinan keskellä annoimme asiakkaille tehtäväksi käydä sivumalla kirjoittamassa valmiiksi laitettuihin lappuihin jokaisesta ryhmän jäsenestä kolme hienoa asiaa. Tällöin jokainen sai lapun, jossa oli paljon hyviä piirteitä omasta itsestä, ja tähän osallistuivat myös ohjaajat hyvän palautteen antajina.

Olimme valmiiksi tehneet yhden pitkän pöydän ja ojensimme ryhmän jäsenille rullan valkoista tapettia. Ohjeeksi annoimme, että teillä on tässä tapetti ja toisenne. Yhteisötaiteen tekeminen tuntui asiakkaista selkeästi hämmäntävältä. Kukaan ei lähtenyt heti

asettelemaan tapettia pöydälle tai kyselemään muilta mitä tehdä. Hetken päästä asiakkaat alkoivat keskustella ja miettiä miten edetä. Alkuun pääseminen vei selvästi vähän aikaa. Kuvan tekemiseen valittiin välineiksi liidut, sormivärit ja akryylit. Alussa jokainen keskittyi omaan kohtaansa tapetissa, jonka olivat itse valinneet. Yksi ryhmän jäsen alkoi kiertää pöytää ja maalata kuvaa koko tapetille. Vähitellen kaikki alkoivat liikkua omalta paikaltaan ja liikkumaan kohdasta toiseen. Lopulta ryhmän jäsenet tekivät kuvia koko tapetin alueelle sikin sokin, toistensa maalausten viereen, yhdistävät kuvioita ja muuttivat muotoja jo tehtyihin kuvioihin. Lopussa ryhmän jäsenet työskentelivät lähemmäs yhdessä kohtaa. Yksi keskittyi reunoihin ja kulmiin, toinen tarkasti siveltimellä kuvioihin, yksi taas isoin merkein työsti tapettia sormivärein ja sivellintä käyttäen. Isolle alustalle työskentely ryhmänä oli jokaiselle mahdollisuus hakea oma paikansa sekä mahdollisuus kommunikoida toisten kanssa ilman sanoja. (Rankanen ym. 2007, 178.)

Ennen piiriin siirtymistä asiakkaat sanoittivat ryhmässä muille tuntemuksiaan työskentelystä. Työskentely ei tuntunut ahdistavalta, oli kiva huomata, että toinen ryhmän jäsen oli muuttanut omaa kohtaa tapetilla hienommaksi ja tuntui hyvältä tehdä ryhmätyötä. Asiakkaat siis kokivat yhdessä työskentelyn miellyttäväksi ja se oli tavoitteena.



Kuva 14

Työskentelyn jälkeen asiakkaat kokoontuivat paikoilleen tarkastelemaan yhteistä työtään (Kuva 14). Ohjaajat pitivät teosta ilmassa. Ryhmä halusi tarkastella kuvaa eri kulmista käännellen sitä ympäri ennen kuin oikea asento teokselle löytyi. Kuvaa ei haluttu paloitella vaan pitää se yhtenäisenä. Asiakkaat sopivat yhdessä, että yksi heistä vie teoksen kotiinsa. Asiakkaat sanoittivat teosta ”tähkäpää”. Kuvassa he näkivät polkua, hiuksia, ilon polkua ja loppujen lopuksi yhdessä päättivät teoksen nimeksi elämänpolku.

Elämänpolkua katsoessaan ryhmän jäsenet keskustelivat ehdottomasti haluavansa kerääntyä yhteen kesällä. Tunnelma oli haikea ja luopumisen tunnetta oli ilmassa.

Ryhmän jäsenten ajatukset toisilleen viimeisillä hetkillä ennen ryhmän päättymistä kuvasivat sitä, kuinka kamala oli tulla ensimmäistä kertaa, kokemusta siitä kuinka tämä ryhmä oli haaste, ja silti ryhmään on ollut hyvä tulla, ryhmässä on tavannut hienoja ja mukavia ihmisiä, ryhmätyö oli mukava tehdä ja tätä kuvataideterapeutista ryhmää sanottiin pelastukseksikin.

Ryhmän jäsenille jaettiin paperit, joissa olivat positiiviset palautteet. Kokemus siitä millaiselta näytän toisten silmissä, korostaen jokaisen hyviä puolia toivat jäsenille hymyn silmille. Yksi asiakas oli tuonut itse tekemiään korvakoruja, joita halusi antaa kaikille muistoiksi. Jokainen valitsi omanlaisensa valikoimasta. Ohjaajia oli muistettu hienoilla korteilla, suklaarusinoilla ja magneeteilla. Ryhmä loppui kiitoksiin, kyyneliin ja halauksiin. Loppumiseen liittyy usein monenlaisia tunteita, haikeuttakin. Kaikilla on omanlaisia suhtautumisia, toisille loppuminen tulee yllätyksenä, kun taas toiset valmistautuvat tähän jo alusta alkaen. (Kopakkala 2011, 174). Ryhmän loppumisen haikeus oli odotettavissa, koska ryhmä tuntui olevan hyvin tärkeä sen jäsenille. Kiitoslahjoja emme kuitenkaan osanneet odottaa yhtään. Se tuntui erittäin tärkeältä, että olimme saaneet aikaan ryhmän perustamisen kautta jotain merkityksellistä ryhmän jäsenten mielestä.

Mielialamittarissa ryhmän jäsenet sanoittivat tällaisilla tunnelmilla.

"Mukava yhteistyö/henki." (A4)

"Ryhmässä hyvä henki ja rento meininki." (A1)

"Oli mukava tulla ja olla, tehtävät olivat hyviä, myös se "kehumis" tehtävä." (A2)

"Viimeinen kerta oli paras: yhteistä tekemistä ja vapaata keskustelua." (A3)

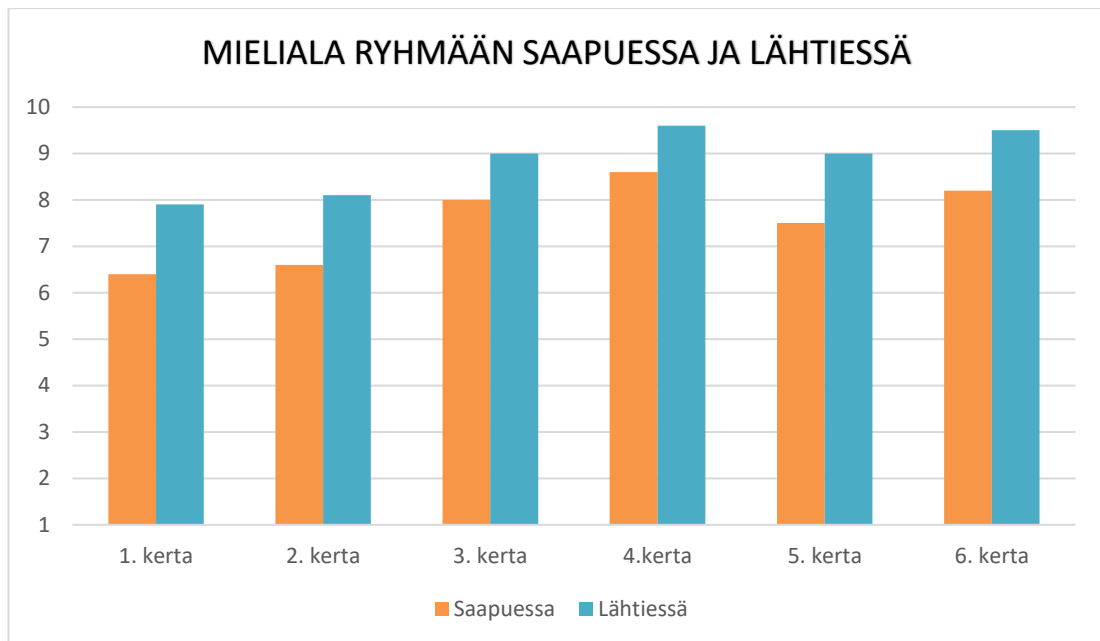
Kommentit kuvastavat ryhmän sujuvuutta ja lämmintä, hyväksyvää tunnelmaa, vertaistuen tärkeyttä. Yhteisötaiteen työstäminen on mielenkiintoista ja eri tavalla haastavaa itsensä ilmaisemista, kuvaa voi tehdä yksin tai yhdessä. Tapetille maalaaminen olisi voinut aiheuttaa ahdistustakin tai vaivaantumista, kun mietitään mihin kohtaan yksilö maalaa, kenen vieressä, jatkaako toisen kuvaa, kysytäänkö lupia muuttaa toisen kuvioita. Ryhmän jäsenet alkoivat nopeasti kiertelemään eri kohdissa, eivätkä kohdistaneet työskentelyä tietyille alueelle, jakamalla alueella omia kohtia. Rohkeasti täydennettiin muiden maalauksia, tehtiin yhdessä yhteistä kuvaa.

5.3 Tutkimustulokset ja aineiston analyysi

Tutkimustulokset sisältävät joka kerran alussa ja lopussa täytetyn mielialamittarin (Liite 2) sekä viimeisellä kerralla tehdyn lomakehaastattelun (Liite 3). Ensin esitellään kaavioiden (Kaaviot 1 & 2) avulla mielialamittarin tulokset, ja sen jälkeen lomakehaastattelun tulokset. Mielialamittariin kirjoitettuja tekstejä on käytetty ryhmätapaamisten kuvailussa.

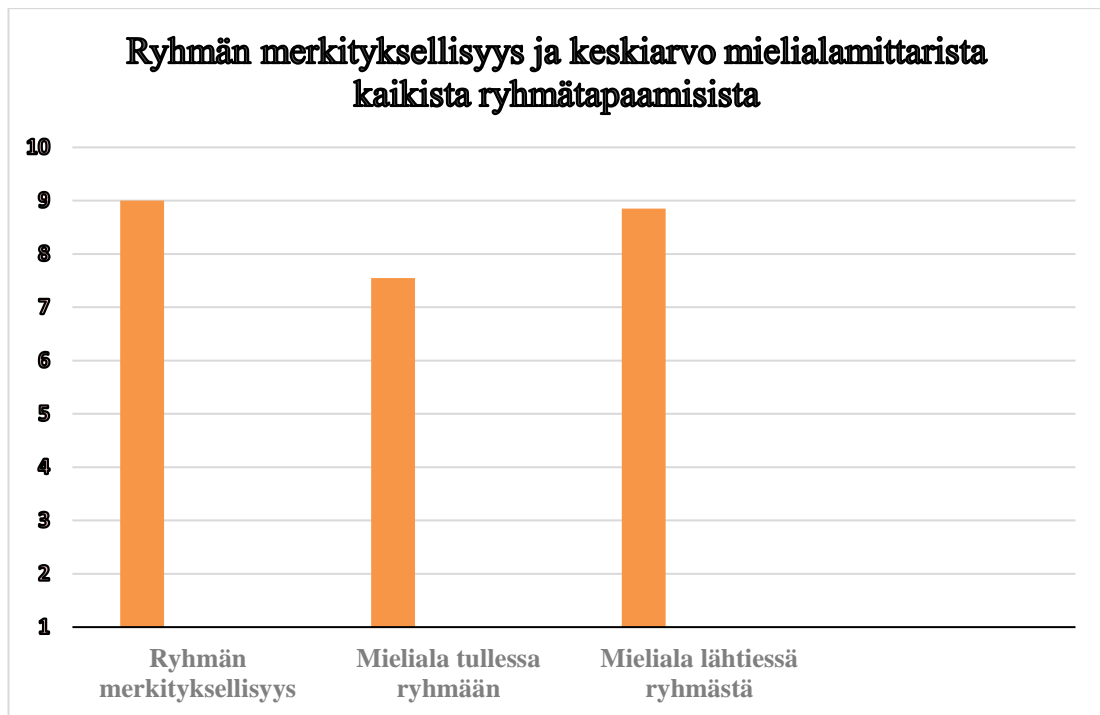
5.3.1 Mielialamittarin tulokset

Tilastollinen kuva (Kaavio 1) osoittaa ryhmämme mielialaa kokoontumiskertojen mukaan. Tämä kuvan näkymä on otos ryhmämme jäsenten tunnekokemuksista.



Kaavio 1

Mielialamittarissa numero 1 on todella huono mieli, numero 4 hieman huono mieli, numero 7 hieman hyvä ja numero 10 todella hyvä mieli (Liite 2). Kaaviosta on helposti nähtävissä, että mieliala ryhmään tullessa on aina ollut alhaisempi kuin ryhmästä lähtiessä (Kaavio 1). Luovasta ryhmätoiminnasta on ollut siis hyötyä mielialan nostamisessa. Tämä näkyy hyvin vahvasti myös siinä kuinka tärkeänä ryhmän jäsenet ovat kuvataideterapeutista ryhmää pitäneet. Kun numero 1 kuvasi sitä, että ryhmällä ei ollut merkitystä, numero 10 kuvasi sitä, että ryhmällä on ollut suuri merkitys (Liite 3). Keskiarvoksi kaikista vastauksista tuli 9 (Kaavio 2), eli ryhmällä koettiin olevan paljon merkitystä. Haastattelulomakkeessa kaikki ryhmän jäsenet kokivat, että tällaiselle ryhmätoiminnalle on tarvetta jatkossa. Tätä tukee myös hyvin vahvasti ryhmän kehittämiseen suuntautuvat kommentit, joissa ei negatiivista palautetta ollut käytännössä lainkaan. Huonoksi koettiin vain ryhmän liian lyhyt kesto tai/ja ajan puute. Ryhmän kesto oli kuitenkin 2 tuntia, siitä olisi ollut vaikea enää pidemmäksi arki-iltana ollutta ryhmää venyttää. Viimeiselle ryhmäkerralla spontaanisti ryhmän jäsenten toiveista noussut ajatus tavata uudestaan myöhemmin, ohjaajien muistaminen lahjoin ja toive siitä, että tällaisia ryhmiä olisi pitkäkestoisempinakin vahvistaa edelleen sitä kuinka tärkeäksi vertaistuki kuvataideterapeutisella otteella toteutettuna koettiin.



Kaavio 2

Tilastollinen kuva (Kaavio 2) osoittaa ryhmämme merkityksellisyydestä sen jäsenille sekä keskimääräisen mielialan ryhmään tullessa ja siitä lähtiessä. Kuvataideterapeuttinen ryhmä vastasi sen jäsenten odotuksia ja yhdeksi tärkeimmistä asioista nousi avoimuus. Vertaistuki tuntui olevan juuri erityisherkillä ihmisille tärkeää. Tähän ryhmään oltiin valmiita tulemaan pitkänkin matkan päästä, sillä kaksi ryhmän jäsentä tulivat n. 100 km päästä ja he olivat jokaisella ryhmätapaamisella mukana. Ryhmä muuttui turvalliseksi hyvinkin nopeasti suhteellisen lyhyestä kestostaan huolimatta. Se myös koettiin tärkeäksi asiaksi, sillä turvallisessa ryhmässä oli mahdollista jakaa vaikeitakin asioita. Erityisherkkyyden mukana tuleva empaattisuus on mahdollisesti ollut yksi tärkeä tekijä nopeassa ryhmäytymisessä. Haasteeksi nousi korkea kynnyks tulla mukaan uuteen ryhmään, sillä yksi ryhmään osallistumisesta kiinnostunut päätyi siihen, että ei halukaan tulla ja toinen lopetti ensimmäisen kerran jälkeen. Molemmissa kyse ei ollut siitä, että ryhmän toiminta ei olisi ollut mieleistä, vaan enemmänkin sosiaalisista paineista, jotka erityisherkkät tuntuvat kokevan keskivertoa voimakkaammin.

5.3.2 Lomakehaastattelun tulokset

Ensimmäisenä kysymyksenä (Liite 3) oli vastasiko ryhmä odotuksia. Tästä voi päätellä onnistuiko mainos kertomaan oikean kuvan ryhmästä ja oliko haastattelussa ryhmästä kerrotut tiedot riittäviä. Selkeästi odotukset ryhmän toiminnasta ja toiminnan rungosta oli jäsenten vaikea hahmottaa, sillä ei tiedetty mitä odottaa. Saimme myös suullista palautetta, että ryhmästä ei kerrottu kovinkaan paljoa. Menetelmä ryhmän jäsenten mielestä kuitenkin vastasi odotuksia, ja vastauksista näkyy, että ryhmä vastasi odotuksia tai oli parempi kuin mitä odotettiin.

Kysymys 1: Vastasiko ryhmä odotuksiasi?

- Oli parempi kuin odotin ja ehkä tästä johtuen avoimempi kuin odotin.
- En osannut odottaa mitään, mutta yllätyksekseni kuvallinen esittäminen helpottui (ja siitä kertominen).
- Kyllä, en tiennyt mitä odottaa, mutta jokainen kerta oli rentouttava ja tehtävät mielekkäitä.
- Kyllä.

Vaikkakin ryhmän jäsenet eivät oikein osanneet sanoittaa kuvataideterapeuttisen ryhmän polkua, työskentely vastauksien perusteella antoi jäsenille tarttumapintaa kovaliselle ja luovalle toiminnalle tulevaisuudessa haasteiden käsittelemisessä. Ohjattu ja strukturoitu työskentely koettiin positiivisesti tunnetilojen kokemisessa, yhdessä ja erikseen.

Toisena kysymyksenä oli mikä ryhmässä on koettu tärkeimmäksi. Sillä pyrittiin selvittämään, mikä on ollut merkityksellistä ryhmän aikana ja mihin kannattaisi jatkossa panostaa. Vastauksissa näkyy ohjaajillekin yllätyksenä tullut ryhmän avoimuus, luottamus ja asioiden jakaminen, jonka on mahdollistunut turvallinen ja terapeuttiset rajat omaava ryhmä. Tärkeänä pidetään myös itsensä voittamista niin taiteellisia tehtäviä kuin muita ryhmän jäseniä kohtaan. Tärkeää on ollut myös taiteellisuus ja oman itsensä kuuntelu. Nämä olivat myös ryhmätoiminnan pääperiaatteita, joten on hienoa, että ne on koettu tärkeiksi.

Kysymys 2: Mikä ryhmässä on ollut tärkeintä?

- Avoimuus, mitä kukakin kertoi ja piirsi ja kommentoi, hyvinkin arkoja asioita tuli esiin.
- Avoimuus, luottamus, luotettavuus, asioiden ja tunnelmien jakaminen.
- Voittaa itsensä ja pelkonsa tehtäviä ja muita kohtaan.
- Taiteellisuus, rauhallisuus, turvallinen ryhmä, hiljainen työskentely, oman itsensä kuuntelu.

Vastauksissa oli kiteytettynä hyvin toimiva ryhmä ja helppo ryhmäytyminen. Turvallisessa ryhmässä on turvallista tuntea tunteita, vahvuutta ottaa vastaan tunteita, käsitellä niitä arvokkuudella ja hienotunteisuudella. Jokaisen minuus kohdattiin hyväksyvästi, kenenkään ei tarvinnut kokea ulkopuolisuutta, vaan vertaistuellisesti jaettiin oma haavoittuvuuskin kaikille esille, pelkäämättä.

Kolmanneksi kysyttiin mitä ryhmän jäsenet olisivat toivoneet enemmän. Tällä pyrittiin saamaan selville mitä ryhmästä mahdollisesti jäi puuttumaan tai mitä siihen olisi kaivattu. Hyvin yllättäen kaikki vastaukset koskivat ryhmän kestoa, sitä että ryhmä tai tapaaminen olisi saanut kestää pidempään. Selkeästi koettiin, ettei aika aina riittänyt työskentelylle ja kertoja toivottiin lisää, jatkumoa työskentelylle. Tätä ei kumpikaan ryhmän ohjaajista osannut odottaa, eikä myöskään sitä, että tämä oli ainoa asia mitä ryhmään toivottiin enemmän.

Kysymys 3: Mitä olisit toivonut enemmän?

- Ehkä useamman käyntikerran, mutta en toki tiedä kuinka pitkiä rupeamia yleensä taideterapiassa on.
- Aikaa, ei kertoja, enemmän.
- Aika oli aikas rajallinen, sujahti liiankin nopeasti.
- Ryhmä olisi saanut jatkua pidempäänkin keväälle.

Hienoimmillaan ryhmässä, jossa koetaan vahvaa vertaistukea ja kohdataan asioita itsestä ja muista aika menee nopeasti ja tuntuu harvoin riittävältä. Turvallisiin rajoihin kuuluu ajan määrittäminen. Aika määritellään alkupiirille, kuvan työstämiselle ja loppupiirille, tämä kuuluu olennaisena osana kuvataideterapeuttiseen menetelmään.

Seuraavana kysymyksenä oli, millainen merkitys ryhmällä on ollut. Tällä pyrittiin hahmottamaan sitä, miten ryhmän jäsenet ovat ryhmän kokeneet ja millaisen merkityksen ryhmä on saanut ryhmän jäsenen elämässä. Ryhmässä tärkeäksi koettiin nopeasti syntynyt yhteenkuuluvuus, avoimuus ja turvallisuuden tunne, mikä edesauttoi vaikeiden asioiden käsittelyä ryhmän jäsenten kesken. Myös pidemmälle kantavaa tapaa kiinnittää eri lailla huomiota asioihin ja niiden merkityksiin löydettiin. Vertaistuen tarve ja yhteenkuuluvuuden tunne tuli myös ilmi. Ryhmän jäsenet ja ohjaajat koettiin positiivisina asioina. Ilmapiiri oli hyväksyvä ja tunteita sai tuntea turvallisesti, elämäntarinoita jakaa ja reflektoida kokemuksia ilman pelkoa muiden reaktioista.

Kysymys 4: Millainen merkitys ryhmällä on ollut sinulle?

- Avoimuus on tehnyt sen, että on omiakin vaikeita asioita voinut kertoa ja käsitellä. Myöskin kiinnitän eri lailla huomiota mieleen nouseviin asioihin ja millaisia merkityksiä niillä on.
- On ollut kiva tavata ja tehdä tehtäviä ja jakaa kommentteja! On ollut oma ryhmä, omia aikuisia (avoimia ja positiivisia aikuisia)
- Mukava kurssi, ilo tulla, kivat ihmiset, ohjaajat kannustavia ja iloisia.
- Se on ollut turvallinen paikka vaikealla hetkellä.

Vertaistuen tarve näkyy selkeästi vastauksissa. Kaipuuta käsitellä ja reflektoida omia tunnetiloja itsekseen, mutta myös muiden kanssa. Vertaistuki yhdistettynä luovaan työskentelyyn ja strukturoituun toimintaan yhdessä ja erikseen on tuonut ryhmän jäsenille paikan ja ihmiset, joiden kanssa etsiä ja löytää vastauksia kenties johonkin. Yksin omia tuntemuksia on joskus vaikea lähestyä ja kohdata.

Viimeisenä kysymyksenä oli, kokivatko ryhmän jäsenet tarvetta jatkossa luovalle ryhmätoiminnalle. Tällä pyrittiin selvittämään, onko tällaista tarpeen järjestää myös tulevaisuudessa. Tarvetta tällaiselle luovalle toiminnalle koettiin olevan, jossa korostuu vertaistuellinen ryhmätoiminta.

Kysymys 5: Koetko, että tällaiselle luovalle ryhmätoiminnalle on tarvetta jatkossa?

- Kyllä, on ollut miellyttävä tapa käsitellä itseään ja elämää.
- Kyllä! Jos ei meidän kanssamme, niin taas uudelle herkkis porukalle.
- Kaikille herkille voisi tehdä hyvää päästellä höyryjä taiteen avulla.
- Kyllä.

Luova toiminta ja vertaistuki yhdistettynä selkeästi toivat välineitä ryhmän jäsenille käsitellä omia haasteita ja tunnetiloja elämässä. Yksilönä, mutta kuitenkin yhdessä koetut asiat koettiin vahvasti positiivisina.

Yhteenvedon voidaan todeta, että ryhmän jäsenet selkeästi kokivat taideterapeuttisen toiminnan vaikutuksen positiivisena tapahtumana elämässään ja arjessaan. Ryhmässä on ollut turvallista käsitellä omia tunteita ja kokemuksia, ja ryhmän avoimuus ja turvallisuus koettiin tärkeiksi asioiksi. Näin ollen ryhmä saavutti tavoitteensa olla turvallinen paikka saada tutkia itseään ja saada vertaistukea. Tällaiselle toiminnalle toivottiin jatkoa sekä pidempää kestoja, eli tämä koettiin mielekkääksi ja tärkeäksi toiminnaksi.

5.4 Menetelmän soveltaminen erityisherkkien asiakkaiden ryhmiin

Tavoitteena oli luoda erityisherkkille ihmisille vertaistuellinen kuvataideterapeuttisen toiminnan sisältävä toimintamalli, jota voisi hyödyntää tulevaisuudessakin. Tämän kehittämistyön aineiston mukaan kuvataideterapeuttinen toiminta sopi erittäin hyvin menetelmäksi erityisherkkien vertaistukiryhmässä. Se auttoi antamaan sanoja asioille, joita voi olla vaikea muuten kuvata. Se toi uusia oivalluksia asiakkaille omasta itsestään ja toisaalta avasi myös muiden kokemuksia erityisherkkyydestä. Se, että ei olekaan ainut joka jännittää uusia tilanteita ja ihmisiä tai uuteen ryhmään liittymistä koettiin tärkeäksi kuulla ja tietää. Ryhmän jäsenten oli helpompi tulla ryhmään ja olla osa sitä, kun he tiesivät, että se on muillekin haastavaa. Vaikka kynnyksellä tulla ja osallistua oli iso, niin ryhmässä syntynyt yhteishenki ja luottamus olivat korkeat. Ryhmään kuuluminen koettiin todella tärkeäksi. Kokemus tulemisesta ryhmään juuri sellaisena kuin on, antoi arvokkaan kokemuksen hyväksynnästä ja vertaistuen tarpeellisuudesta.

Vaikkakin olemme pitäneet ryhmiä aiemminkin, niin jokainen ryhmä ja ryhmätilanne antavat aina uuden mahdollisuuden oppia uutta. Erityisherkkyyks on tuonut tähän prosessiin omanlaisensa näkökulman. Erityisherkkyyden piirteitä yksilöiden ja ryhmän kohtaamisessa on ollut ainakin se, että emme ole kertaakaan prosessin aikana joutuneet pohtimaan kysymyksiä toisten kunnioituksesta, tilanteiden arvokkaasta kohtaamisesta tai epäasiallisesta käyttäytymisestä. Ryhmän jäsenillä oli valmiina suuri empaattisuus kohdata toinen ihminen.

Kuvan tekeminen hiljaisuudessa antoi mahdollisuuden olla itsensä kanssa rauhassa, mutta kuitenkin ryhmässä samaan aikaan. Kuvien analysointi ja kommentointi auttoivat ajattelemaan asioiden merkityksiä eri lailla kuin ennen. Luova tekeminen antoi ryhmälle tarkoituksen, kuvien henkilökohtaisuus toi avoimuutta ja terapeutin rakenne ryhdin toimintaan.

6 POHDINTA

6.1 Opinnäytetyö parityönä

Prosessi alkoi huomattessamme, että me molemmat halusimme tehdä opinnäytetyön liittyen kuvataideterapeutin toimintaan. Erityisherkkyyks taas liittyi ajatuksiin mukaan yhteisten kokemusiemme kautta ja siitä syntyi idea, jos lähtisimme toteuttamaan kuvataideterapeutista toimintaa erityisherkkien parissa. Työn tilaajan yhdyshenkilöä tapasimme yhdessä ja häneltä saimme hienoja ideoita lähteä toteuttamaan tätä opinnäytetyötä. Parityönä ideoimme mainoksen, jonka tilaajataho julkaisi yhdistyksen jäsenille. Haastattelimme ryhmään hakijoita yhdessä ja valmistelimme kysymykset myöskin yhdessä. Keskustelimme paljon millainen tulevan jäsenen toivoisi olevan ja miten saavuttaisimme mahdollisimman toimivan ryhmän, joka hyötyisi tästä projektista.

Työskentelyssä jaoin selkeät roolit. Ryhmän vetäminen kahdestaan oli yllättävän toimivaa ja mielekästä opinnäytetyötä tehdessä. Yhden ohjaajan keskittyessä ryhmän jäseniin ja heidän kokemukseensa oli toisella mahdollisuus objektiivisesti havainnoida

ryhmän tunnelmaa ja kirjoittaa ylös asiakkaiden sanomisia. Yhdessä asiaa tutkien oli myös mahdollisuus jakaa ajatuksia ja ideoita. Ryhmän herättämien ajatusten ja ideoiden reflektointi toisen kanssa oli tärkeää, sillä se tuotti erilaisia ratkaisuja kuin mihin olisi yksin kyennyt. Meille yhdessä tekemisessä oli haasteena ainoastaan aikataulujen yhteensovittaminen, mutta tämänkin kanssa sovellettiin ja joustettiin hyvin. Parityöskentelyn toimivuus näkyi myös siten, ettei ristiriitoja tai konflikteja syntynyt. Ajatuksissamme ja suunnitelmissamme olimme yhtenäisissä ajatuksissa opinnäytetyön suhteen. Olimme matkanneet yhdessä opiskelujen parissa jo tovin ja tunnistimme toistemme vahvuudet ja heikkoudet. Näin pääsimme yhteisymmärrykseen niin roolijaossa kuin opinnäytetyön kirjoitusvaiheessakin.

Kuvataideterapeuttista ryhmää voi ohjata hyvin yksinkin, mutta yhdessä ohjaaminen oli myös yllättävän mielekästä. Haasteiden kohtaaminen ja ryhmän toiminnan miettiminen yhdessä parin kanssa on kuitenkin jollain tasolla helpompaa kuin yksin. Ryhmiä usein ohjataan yksin, mutta tässä vaikuttanee kuvataideterapiaan pohjautuva suuntaus, jossa työskennellään yksin. Yksilötyöskentelyssä parityöskentelyä ei tietysti olisi voinutkaan toteuttaa. Pohdimme, oliko kaksi ohjaajaa liikaa pientä ryhmää ohjattaessa, mutta ryhmä oli jo alkanut ja täten muutoksia siltä osin ei enää voinut tehdä. Ryhmän jäsenille ei tuntunut olevan vaikutusta sillä, että ohjaajia oli kaksi.

Opinnäytetyön kirjoittamisen jaoimme teoriaosuuden osalta kahteen osaan. Toisen keskittyessä kuvataideterapiaan toinen paneutui erityisherkkyyteen. Pyrimme jakamaan kirjoitustyön tasaisesti, kommentoimme toistemme tekstejä ja tutkimustulokset kirjoitimme yhdessä. Pystyimme toisiamme tukien kirjoittamaan yhdessä ja erikseen. Haasteita toivat aikataulujen yhteensovittaminen, kirjoitusprosessin tasapuolisuus kaikissa vaiheissa ja lisätyötä teettänyt aktiivinen toisen kirjoitusten lukeminen ja kommentointi. Yhdessä parin kanssa opinnäytetyön tekeminen ei ehkä ole helpoin ratkaisu, mutta koemme sen olleen ylimääräisen työn arvoinen. Näin opinnäytetyöstä ja kehittämistyöstä tuli rikkaampi ja monipuolisempi kuin yksin tehden. Seminaarin opinnäytetyöstämme esitimme tilaajataholle yhdessä. Siinäkin pidimme selkeän roolijaon toisen esitellessä työn tuloksia, ja toisen ohjattaessa näytetuokion kuvataideterapeuttisesta toiminnasta.

6.2 Menetelmällisen aineistonkeruun ja prosessin pohdintaa

Opinnäytetyö oli mielenkiintoinen ja kokemuksena rikas oppimisprosessi molemmille. Oppimiseen kuului myös jälkikäteen asioiden prosessointi ja yllättävien asioiden käsittely yhdessä reflektoiden. Mietimme kuinka asioita olisi voinut järjeistää ja tehdä toisin. Pohdimme, kuinka tyytyväisiä olimme nopeasta ja turvallisesta ryhmäytymisestä, mutta samalla mietimme sitä, osasimmeko tarpeeksi jämäkästi asettaa rajat. Miten saisimme ryhmän työskentelemään sille annetun ajan puitteissa? Vaikka oli hienoa, että meillä oli tiloissa mahdollisuus keittää kahvit, niin venyivätkö kahvihetket liian pitkiksi ja veivätkö liikaa aikaa varsinaiselta työskentelyltä? Vähensikö tämä mahdollisesti terapeutista ilmapiiriä vai lisäsikö se sitä? Huomasimme, kuinka tärkeää on myös rajat ja niistä ilmoittaminen ja niissä pysyminen. Tärkeää oli keskitien löytäminen, jotta tunnelma ei olisi kiireistä, eikä myöskään liian vapaamielistä. Kuvataide-terapeuttisen menetelmän toimivien olosuhteiden edellytyksinä ovatkin turvalliset rajat. (Hautala & Honkanen 2012, 58.)

Ryhmätila tuntui suunnitteluvaiheessa sopivan kokoiselta. Tilassa olleet kahdeksan istumapaikkaa vierekkäin pitkän pöydän äärellä ei kuitenkaan ollut paras mahdollinen ratkaisu, sillä ryhmän jäsenet näyttivät tarvitsevan enemmän omaa tilaa taiteen luomisen aikana. Ryhmän jäädessä tosiasiallisesti kuitenkin vain neljän hengen ryhmäksi suunnitellun kuuden sijaan pöytätila riitti hyvin. Huoneessa lisäksi olleet pyöreän pöydän ympärillä olleet kuusi tuolia palvelivat ryhmän tarkoitusta hyvin. Näin ryhmän alku- ja loppuhetki saatettiin pitää erillään varsinaisesta työskentelystä. Tämä oli toimiva ratkaisu. Yksi tärkeä elementti taideterapeuttisessa toiminnassa on tila, joka lisää toimivuudellaan toiminnan onnistumista. (Hautala & Honkanen 2012, 58.)

Ryhmää ohjatessa opimme myös, että ei ole ihan yksinkertaista käyttää jo tehtyä kuvaa kollaasin pohjana, sillä tehtyyn kuvaan on voinut jo tulla tunneside, eikä sitä välttämättä haluakaan enää muuttaa. Onneksi tämä ei muodostunut ongelmaksi tämän ryhmän kanssa, mutta niin olisi voinut käydä. Kuitenkin myös kollaasityöskentelyssä annoimme vapauden käsitellä teosta siten kuin parhaimmalta tuntuu. Meille oli tärkeää, ettemme sanelleet liikaa ohjeistuksia vaan annoimme vapautta materiaalien ja välineiden suhteen, koska kuitenkin aiheet olivat jo rajattuja. Täysin ohjaamaton toiminta voi

aiheuttaa asiakkaissa monenlaisia tunteita, asiakas saattaa olla epävarma työskentelystään. (Rankanen ym. 2007, 84.)

Opinnäytetyössä oli monta eri kulmaa tutkia ryhmää ja taideterapeuttisen menetelmän vaikuttavuutta sekä voimaannuttamisen vaikutusta. Huomasimme heti, että kuusi kertaa olisi tietysti aivan liian vähäinen määrä toteuttaa kaikki ne osa-alueet, joita olimme halunneet tuoda ryhmän jäsenille tietoisuuteen ja kokeiltavaksi. Aiheiden ja menetelmien rajaaminen sekä niiden pohtiminen ja teorian tuonti käytäntöön oli välillä haasteellista, varsinkin kun herkällä läsnäololla ja ajattelulla rakensimme runkoa työskentelylle ryhmässä esiin tulevien tarpeiden mukaisesti. Pyrimme ottamaan huomioon jokaisen jäsenen tarpeet ja mahdolliset rajoitteet työskentelylle. Työskentelyn piti edetä loogisesti ja järkevästi, rakenteella piti olla alku ja loppu.

Mielialamittareissa kysymykset kuvasivat tavoitteitamme taideterapeuttisen toiminnan mahdollisista hyödyistä ja kuinka ryhmän jäsenet olivat toiminnan kokeneet. Mietimme tulisiko lomakkeisiin rehellisiä vastauksia, koska ryhmäytyminen oli tapahtunut valtavan hienosti lyhyen ajan sisällä ja ryhmä koettiin läheiseksi ja intiimiksi. Koimme kuitenkin vastausten kuvastavan jäsenten kokemuksia ryhmästä, koska parannusehdotuksiakin oli nähtävissä. Tämän ryhmän verbaalinen palaute tuki myös tilastollista otosta juuri tästä ryhmästä.

Roolijako prosessin suunnittelu vaiheessa osoittautui oikeanlaiseksi. Päädyimme ratkaisuun, jossa toinen keskittyy ohjaajana ryhmän ohjaamiseen ja toinen havainnoi ryhmätilannetta kuitenkin osallistuen alku- ja loppukeskusteluihin. Havainnoitsija myös huolehti lomakkeiden jaoista sekä niiden ja kuvien säilytyksestä. Yhdessä pohdimme teemat jokaiselle kerralle ja teimme yhteisiä päätöksiä ryhmäkertojen rakenteista. Opinnäytetyötä kirjoitimme toisen keskittyessä erityisherkkyyteen ja toisen kuvataideterapeuttiseen puoleen.

Ryhmädynamiikka, ohjaus ja ryhmän muodostuminen, roolien syntyminen, tavoitteiden pohtiminen oli mielenkiintoinen prosessi seurata ja vaikuttaa (Kopakkala 2011, 36). Ohjaajina kuuden kerran ryhmä kuitenkin mielestämme vasta pääsi alkuun muodostumisessaan, vaikkakin ryhmän jäsenet pääsivät nopeasti rakentamaan turvallista

ryhmää ja reagoimaan toimintaan sen mahdollistamalla edellytyksillä. Tiimiksi kehitetään riittävän ajan kanssa. (Kopakkala 2011, 93.)

6.3 Eettisten näkökulmien pohdintaa

Eettinen näkökulma pohjautuu kummallakin jo vahvasti omaan työidentiteettiin ja eettiset kysymykset olivat suunnittelu vaiheessa tärkeinä kulmakivinä läsnä. Opinnäytetyömme pohjautuu eettisyyteen. Pohdimme, kuinka eettisesti lähestymme asiakkaita ja heidän haastavia kokemuksiaan, ja kuinka pystymme luomaan turvallisen ja luottamuksellisen ilmapiirin ryhmän jäsenille, jotta kukaan ei tuntisi oloaan ahdistuneeksi haastavien asioiden mahdollisesti noustessa esiin. Pohdimme, kuinka tuomme taiteen herkän voimaannuttavan puolen heille läsnäolevaksi ilman tunnetta taiteen tekemisen pakollisesta osaamisesta. Tärkeänä asiana mietittävänä oli myös tunnistettavuuden esittäminen ja salassapitovelvollisuudet sekä kuvien ja mielialamittareiden säilyttäminen oikeaoppisesti. Luvan saaminen kuvien käyttöön ja opinnäytetyön tekoon ryhmän jäseniltä oli ensisijaista. Valmis opinnäytetyö lähetettiin ryhmän jäsenille, jotta saisimme heidän hyväksyntänsä lopulliselle julkaisulle. Pohdimme, kuinka ohjaajina varmistamme myös oman työnohjauksemme ja vahvistamme voimavarojamme. Ajatus terapeutisesta ryhmästä nivoutui yhteen näiden asioiden keskellä.

Alkutaipaleella työn tilaaja lähetti yhdistyksen jäsenille mainoksemme ryhmästä johon olisi mahdollista osallistua. Saimme monia yhteydenottoja. Pyrimme kokoamaan ryhmän tasapainoiseksi huomioimalla tulevan ryhmän jäsenten iät ja heidän motivaationsa taideterapeuttiselle toiminnalle. Haastattelimme kaikki osallistujat ja teimme muistiinpanoja, joiden perusteella valitsimme jäsenet. Jäsenille ilmoitettuumme osallistumisesta haastattelumerkinnät tuhottiin. Jäsenille annettiin toisen ohjaajan sähköpostiosoite mihin saattoi olla yhteydessä, mikäli siihen olisi tarve.

Ryhmän alussa jäsenet allekirjoittivat sopimuksen, jossa kaikki vapaaehtoisesti osallistuivat tähän opinnäytetyöhön ja antoivat luvan kuvien julkaisulle opinnäytetyössään anonymisti. Jäsenet allekirjoittivat myös salassapitovelvollisuus lomakkeen, jossa korostettiin, ettei ryhmässä esille tulleita asioita saa tuoda julki missään. Kaikki ryh-

män jäsenet mukaan lukien ohjaajat ovat vaitiolovelvollisia asioista mitä ryhmän sisällä keskustellaan tai käsitellään. Mielialamittarin kirjoituksista ja jäsenten kommentteista tuotiin esille opinnäytetyöhön vain sellaisia asioita, mitkä takaavat tunnistettavuuden estämisen. Kaikki liian arkaluonteinen teksti jätettiin pois. Kun opinnäytetyö on julkaistu, kaikki täytetyt lomakkeet tuhotaan. Satakunnan ammattikorkeakoulu säilyttää heille lähetetyt sopimukset terapeuttiseen ryhmään osallistumisesta ja vapaaehtoisuudesta, kuten myös vaitiolovelvollisuus sopimukset. (Kuula 2014, 64, 201, 241.)

Joka ryhmäkerran jälkeen jäsenten teoksista otettiin kuvat ja heillä oli mahdollisuus ottaa ne mukaansa. Kuitenkin jäsenet luovuttivat teoksensa toisen ohjaajan säilytettäväksi ja teokset jaettiin viimeisellä kerralla jäsenille takaisin. Teoksia ja joka kerran aikana täytettyjä mielialamittarilomakkeita säilytettiin lukollisessa kaapissa, tästä huolehti toinen ohjaajista. Opinnäytetyössä esiintyvistä kuvista on myös rajattu pois mahdolliset signeeraukset ja merkinnät, jotta anonymius säilytettiin. (Malchiodi 2010, 523.)

Pohdimme etukäteen missä asetelmissa ohjaisimme ryhmää ja eettisesti tarkastellen oli parempi, että roolijako oli selkeä työskentelyssä. Näin ryhmän jäsenet tottuivat siihen, että toinen ohjaaja oli päävastuussa ryhmän ohjaamisesta. Toinen ohjaaja huolehti mielialamittareiden jakamisesta jäsenille ja niiden keräämisestä jokaisella kerralla. Lomakkeista huolehtiva ohjaaja myös havainnoi koko prosessia. Yksin ei olisi ollut samalla tavalla mahdollista keskittyä vain yhteen osa-alueeseen. Näin asiakkaan kuuleminen ja kohtaaminen pysyivät särkymättömänä.

Selkeät ulkoiset ja sisäiset rajat auttoivat ryhmäytymisessä turvallisesti ja suhteellisen nopeasti. Kaikilla ryhmän jäsenillä oli selkeät rajat ja säännöt selvillä ryhmää aloittaessa, mikä lisäsi avoimuutta ja dialogista kanssakäymistä. Ryhmässä keskusteltiin yhdessä, että ohjaaja ilmoittaa ajan kulumisesta säännöllisesti työskenneltäessä. Kuvan tekemisen lopettamisesta kerrotaan ajoissa, jotta jäsenet tietävät valmistautua loppupiiriin ja kenelläkään ei jää kuvan tekeminen ainakaan suuresti kesken. Ryhmä koontui samaan paikkaan samana ajankohtana kuusi kertaa. Tila oli turvallinen ja varmistettu, että häiriötekijöitä ei ollut ryhmän kokoontumisen aikana.

Ryhmäkertojen rakenne pyrittiin pitämään samanlaisena jokaisella kokoontumiskerralla. Jäsenet tiesivät, että jokaisen kokoontumisen alussa ja lopussa täytämme mielialamittarit, jonka jälkeen kokoonnumme ringiin alkukeskusteluun. Aloitimme alkukeskustelun jälkeen työskentelyn kuvan ja valmiin aiheen parissa. Rakenne oli strukturoitua ja selkiytti toimimista sekä yksilönä, että ryhmänä. Tämä lisäsi turvallisuutta ja luottamusta. (Hautala & Honkanen 2012, 58.)

Annoimme pieniä neuvoja, kuinka toimia materiaalien kanssa välttääksemme jäsenten mahdollisen paineen tunteen teknisestä osaamisesta. Haastatteluissa oli tullut ilmi ihmisten epävarmuus niin taiteen tekemisestä kuin materiaalin ja välineiden käyttämisestä. Näin yritimme mahdollistaa jokaiselle keskittymisen ainoastaan kuvan tekoon eikä niinkään korostaa keskittymistä materiaaleihin ja välineisiin. (Hautala & Honkanen 2012, 28-29.)

Ohjaajina ja opiskeluystävinä meillä oli toisemme tukena koko opinnäytetyön ja sen rakentamisen ajan. Pystyimme reflektoiden käymään läpi ryhmän tilannetta sen koko kaaren ajan. Opinnäytetyötä valvova ja ohjaava opettaja oli myös työnohjauksellisesti koko ajan kanssamme tällä matkalla mukana ja tarvittaessa apuna ja tukena. Emme kokeneet jääneemme yksin ajatuksinemme missään kohtaa. Koimme ryhmän jäsenten elämäntarinoiden kuulemisen olevan etuoikeutettua. Suurella kunnioituksella toisiamme tukien saimme yhteiset tavoitteet toteutettua.

Työnohjauksellisesti taide on myös meitä ohjaajia pystynyt tarvittaessa etäännyttämään opinnäytetyöprojektista. Taide auttaa hengähdyksessä, pysähtymään ja tarkastelemaan uusilla ajatuksilla kokonaisuutta sekä rakentavasti ja reflektoiden arvioimaan prosessia. (Laine 2012, 93.)

6.4 Ammatti-identiteetin pohdintaa

Ihmisyyttä ja humanista työskentelyä kaivataan organisaatioihin ja työyhteisöihin. Ihmisyys mahdollisesti saatetaan sivuttaa tulospaineiden keskellä, nopean kilpailun ja muutosten vuoksi. (Juuti & Salmi 2014, 21.) Rakentaessamme ammatti-identiteet-

tiämme tulevina sosionomeina olemme saaneet työvälineitä herkkään ja vahvaan läsnäoloon. Ammatti-identiteetti rakentuu omalla painollaan vuosien varrella. Ammatillisuuden keskiössä ovatkin oma suhde työhön, ammatillisuus, omat kehittymismahdollisuudet. Kohtaamme työssämme omat arvomme, eettisyytemme, työn tavoitteellisuuden. (Mäkelä 2012, 17.)

Ihmisen kohtaaminen ihmisenä on kuulunut opintoihimme vahvana linkkinä. Sosionomin ja kuvataideterapeuttisen menetelmän opinnot ovat vahvistaneet toisiaan kasvusamme työntekijöinä sosiaalityön kentälle. Toisiaan täydentävinä elementteinä, ja jo olemassa olevaan työidentiteettiimme, nämä opinnot ovat tuoneet valtavasti lisää mahdollisuuksia kohdata ihminen monella eri tavalla monissa eri tilanteissa. Yhteisöllisyyden lisääminen ja yhteisen tekemisen järjestäminen luovan työskentelyn kautta on ollut voimauttavaa. Tunne siitä, että voi yhdistää ihmisiä yhteisen tekemisen ja erityisherkkyyden kokemuksen kautta on ollut hieno. Sosiaalialan ammattilaisina osaamme jatkossakin hyödyntää opintojen ja opinnäytetyön kautta oppimiamme tapoja lisätä yhteisöllisyyttä ja luoda vertaistukea.

Ryhmädynamiikan ja taideterapeuttisen menetelmän harjoittelut ja opinnot ovat valmistaneet meitä tähän prosessiin. Jokainen ryhmä tuo rakentavan oppimiskokemuksen, jonka avulla vahvistamme ja käsittelemme käsityksiämme ryhmän ohjaamisesta. Kokemuksena tämän ryhmän nopea ryhmäytyminen turvallisesti oli myös meille yllätys ja pohdimme erityisherkkyyden liittyvän vahvasti juuri tämän ryhmän avoimen kanssakäymisen nopeaan muodostumiseen.

LÄHTEET

Aron, E. 2013. Erityisherkkä ihminen. Otavan kirjapaino: Keuruu.

Aron, E. 2015. Erityisherkkä lapsi. Nemo: Helsinki.

Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. 2016. Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim.

Botton, A. & Armstrong, J. 2016. Art as Therapy. New York: Phaidon Press Limited.

Chen C., Chen C., Moyzis R., Stern H., He Q., Li H., Li J., Zhu B. & Dong Q. 2011. Contributions of Dopamine-Related Genes and Environmental Factors to Highly Sensitive Personality: A Multi-Step Neuronal System-Level Approach. Plos one. Viitattu 1.5.2018. <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0021636>

Clift, S. & Camic, P. 2016. Oxford Textbook of creative arts, health, and wellbeing, international perspectives on practice, policy, and research. New York: Oxford university press.

Creswell, J. 2007. Research design: Qualitative & quantitative approaches. California: Sage Publications.

Flick, U. 1998. An introduction to qualitative research. London: Sage Publications.

Girard, L., Ihanus J., Laine R. & Ropponen M. 2008. Suhteessa kuvaan. Helsinki: Artteli.

Hallamaa, J. 2017. Yhdessä toimimisen etiikka. Tallinna: Gaudeamus.

Hautala, P. & Honkanen, E. 2012. Kuva kantaa. Vammala: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Juuti, P. & Salmi, P. 2014. Tunteet ja työ, uupumuksesta iloon. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kananen, J. 2017 a. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona – opas opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittajalle. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kananen, J. 2017 b. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Juvenes Print.

Kokkinen, A., Rantanen-Väntsi, L., Tuomola, A. 2008. Aikuisen oppijan kirja. Helsinki: Kirjapaja.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

- Kurkela, M. 2014. Ei se ole lainkaan täyttä elämää, jos joutuu piilottelemaan omaa ydintään – erityisherät ja goodness of fit. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Viitattu 5.11.2017. https://www.erityisherkat.fi/@Bin/171485/ea89b1_0fdca42c3e81444aadf71428f4cddaca.pdf
- Kuula, A. 2014. Tutkimusetiikka. Vantaa: Vastapaino.
- Laine, P. 2012. Luovuutta työhön. Juva: Bookwell Oy.
- Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä Taideterapia, Healing Art Therapy. Taideterapian oppikirja. Tampere: Mediapinta.
- Malchiodi, C. 2011. Ilmaisuterapiat. Kuopio: Unipress.
- Malchiodi, C. 2010 Taideterapian käsikirja. Kuopio: Unipress.
- Malte-Colliard K., Lampo M. & Laiho M. 2013 Voimaa taiteesta, malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Marttila, M. & Huttula, K. 2011. Taidepsykoterapia, psykoanalyttinen näkökulma. Helsinki: Duodecim.
- Mäkelä, K. 2012. Kuvataideterapian monet polut – kuvataideterapiakoulutuksen merkitys ammatillisessa kasvussa. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.4.2018. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54086/makela%20kirsi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nousiainen, K. 2015. Soccan www-sivut. Uutisia vuodelta 2015 Luovat menetelmät sosiaalityössä - narratiivisuutta, tanssia, kuvaa ja draamaa. Viitattu 3.4.2018 www.socca.fi
- Prashnig, B. 2000. Erilaisuuden voima. Opetustyyli ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rankanen, M. 2016. The visible spectrum : participants' experiences of the process and impacts of art therapy. Väitöskirja. Aalto-yliopisto. Viitattu 23.4.2018. <https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/23533>
- Rankanen, M., Hentinen H. & Mantere M. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim: Helsinki.
- Rüütel, E. 2017. Ratkaisukeskeinen taideterapia. Luento Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi-opiskelijoille. 14.10.2017.
- Salmela, J. & Hiekkanen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Helsinki: Alfa Partners.
- Suomen erityisherät ry:n www-sivut. 2017. Viitattu 5.11.2017. <https://www.erityisherkat.fi/>
- Snellman, A. 2015. Antautuminen. Helsinki: Wsoy.

Viertola, M. 2015. Häpeilemättömästi erityisherkkyydestä. Turun Sanomat. 10.09.2015. Viitattu 6.3.2018. <http://www.ts.fi>

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

Onko sinulla haasteellinen elämäntilanne tai koetko tarvitsevasi tukea?

Haluatko käsitellä elämäsi kuvallisen teraputtisen toiminnan kautta?



Kuvataideterapeuttinen menetelmä on kuvataideterapiasta ja psykoterapiasta lähtöisin olevan teorian sovellus, jossa vuorovaikutus käydään kuvan kautta ja sen avulla. Menetelmän avulla sinulla on mahdollisuus oppia käsittelemään tunteita symbolisen etäisyyden päässä, kuvassa. Se on turvallinen ja kiinnostava tapa avata sisäisiä tunnelukkoja. Ryhmästä voit saada tukea vaikeisiin elämäntilanteisiin. Kuvallisella vuorovaikutuksella voidaan ennaltaehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa elämään enemmän tietoisena tunteistaan ja tarpeistaan. Sen avulla voit saada välineitä arjessa selviytymiseen. (Mimmu Rankanen: Taideterapian perusteet)

Et tarvitse taitoa tai tietoa taiteesta, sillä ryhmässä tarkastelemme kuvia symbolisesti eikä keskiössä ole kenenkään osaaminen. Ryhmä toteutetaan toiminnallisena opinäytetyönä, ja tästä ryhmäprosessista kootaan myös aineistoa taideterapeuttiseen kehittämistyöhön. Anonymiteetti säilytetään opinäytetyön tutkimusraportissa niin, ettei ketään siitä voi tunnistaa. Tutkimusluvut pyydetään ryhmään osallistuvilta erikseen. Noudatamme eettisiä periaatteita ja hyvää tutkimuskäytäntöä.

Ryhmä kokoontuu Tampereella Koilliskeskuksessa 11.01.-15.02.2018 kello 17.00 - 19.00. Ryhmä on suljettu ja osallistujat haastatellaan ennen ryhmää.

Ryhmää vetävät Satakunnan ammattikorkeakoulun kuvataideterapiaan erikoistuvat sosionomi-opiskelijat Katja Hilden ja Sanna Kaarna. Ilmoittautumiset ja lisätiedot ryhmästä 8.12.2017 mennessä sähköpostitse osoitteeseen katja.hilden@student.samk.fi.

MIELIALAMITTARI

Saavun ryhmään

Todella huonolla hieman huonolla hieman hyvällä todella hyvällä

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

mielellä

Miksi tunnet näin juuri nyt?

MIELIALAMITTARI

Lähden ryhmästä

Todella huonolla hieman huonolla hieman hyvällä todella hyvällä

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

mielellä

Miksi tunnet näin juuri nyt?

KUVATAIDETERAPEUTTINEN RYHMÄ

Koilliskeskuksessa 11.1-15.2.2018

Vastasiko ryhmä odotuksiasi?

Mikä ryhmässä on ollut tärkeintä?

Mitä olisit toivonut enemmän?

Millainen merkitys ryhmällä on ollut sinulle?

Ei merkitystä

Suuri merkitys

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

Kerro tarkemmin tästä halutessasi:

Koetko, että tällaiselle luovalle ryhmätoiminnalle on tarvetta jatkossa?

Teksti Anja Snellmanin kirjasta Antautuminen (2015).

"Jos joku olisi sanonut minulle keskellä kaikkia näitä elämänkaaren osumia, että tämä on ihan normaalia, tälle on selitys, sinä olet terve ja käytöksellesi on viitekehys, vielä parempi kuin se virtahepojuttu tai lasinen lapsuus, sillä tällä kaikella on kirkas neurologinen selitys- olet erityisherkkä ihminen, syntynyt sellaiseksi ja kaltaisiasi on muitakin- mitä olisin ajatellut? Perheessämme oli salaisuuksia joka lähtöön. Isällä, äidillä, sisarella omansa. Paitsi että tämä minun osuuteni ei olekaan salaisuus, vaan kotelon sisällä ropsahdellut siemen. Suljettuun ken kolkuttaa, saa jonain päivänä vastauksen, vaan kukapa tietää mistä. Vasta kun olin täyttänyt neljäkymmentä ja minulla oli Kultainen Perhe, siemenelle annettiin jossain kaukana täältä nimi. HSP. Se kuulostaa kastikkeelta tai fudisjengiltä, mutta tarkoittaa ihmistä, joka on luonnetyypiltään Highly Sensitive Person. Tarinat punoutuvat. Amerikkalainen neuropsykologi Elaine N. Aron tunnisti diagnoosit tanassa vastaanotolleen tulleissa asiakkaissaan aisti- ja tunneherkkyyteen liittyviä erityispiirteitä, joita alkoi tutkia. Hän järjesti ensimmäisen erityisherkkien ihmisten tapaamisen Kaliforniassa melkein päivälleen samaan aikaan kun äitini kuoli. Sensory processing sensitivity. Tämä on selviytymisstrategia. Tälle on evolutiivisia selityksiä. Tietäisittepä, miten peilisolujärjestelmäni on aktiivinen. Jopa aurinkoaikavälillä on kaltaisiani. Entisaikojen samaaneista, jäljestäjistä, luonnonparantajista ja tietäjistä puhumattakaan. Siemenkodat naksahdelevat. Kaksikymmentäneljä vuotta sitten alettiin puhua virtahevosta olohuoneessa, minäkin aloin. Sodankäynyt alkoholisti-isä oli minulle kätevä selitys melkein kaikkiin ongelmiini, pienet kummallisuudet mukaan lukien. Viime vuoteen saakka olin ajatellut, että kaikki mitä olen tähän saakka kirjoittanut- tai jättänyt kirjoittamatta – liittyy pullopostiin lapsuudesta. Isän kilisevä salkku, äidin romahtelut, sisaren moninaiset sielun ja ruumiin vammat. Tarinani juoksemisesta, kostosta, hyönteisistä ja saarista. Ahdistelusta, kapinasta ja erilaisista irtiottoista. Se oli minun tarinani, selviytymistarina, minun ikioma kirjailijanjalanjälkeni, potku, kengänpohjanjälki kansakunnan kaapin kyljessä." (Snellman 2015, 317-318).