

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

Oma Voima

Taide ennaltaehkäisevän mielenterveystyön välineenä
nuorten naisten voimautusryhmässä

Riina Merenluoma

Kulttuurituotannon ko (240 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 05/2011

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Riina Merenluoma	Sivumäärä 53 ja 22 liitesivua
Työn nimi Oma Voima – Taide ennaltaehkäisevän mielenterveystyön välineenä nuorten naisten voimautusryhmässä	
Ohjaava(t) opettaja(t) Arto Lindholm ja Terhi Dahlman	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Tyttöjen Talo / Mari Uusitalo-Herttua	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee Oma Voima -nimistä toiminnallista projektia. Oma Voima oli nuorista naisista koostuva ryhmä, joka toiminnallaan tutki erilaisten kulttuurista ammennettujen metodien toimivuutta voimaannuttavassa vertaisryhmätoiminnassa. Tavoitteena oli osoittaa taiteen ja muiden kulttuuristen keinojen hyödynnettävyys ihmisen hyvinvointia tukevassa tai toimintakykyä palauttavassa toiminnassa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös ryhmästä saadun tutkimuksellisen ja intuitiivisen tiedon avulla kartoittaa kulttuurituottajan tulevaisuuden työnkuvan laajentamismahdollisuuksia moniammatilliselle kentälle.</p> <p>Oma Voima -ryhmä kokoontui kymmenen kertaa Tyttöjen Talolla aikavälillä 21.1-13.4.2011. Tyttöjen Talo oli myös opinnäytteen tilaajataho. Ryhmän tarkoituksena oli olla ennaltaehkäisevän mielenterveystyön voimauttava tukimuoto: kerätä yhteen huonosta itsetunnosta tai lievistä mielenterveyden ongelmista kärsiviä nuoria naisia, joiden oma voima on kateissa. Ryhmä tarjosi toimintansa avulla yksilön voimaantumisen mahdollistavat puitteet, joiden vaikuttavuutta arvioitiin haastatteluiden, kirjallisten kyselylomakkeiden ja tehtyjen havaintojen pohjalta. Vertaistuellisen vuorovaikutuksen ja sanallisen ilmaisun tukena ryhmä hyödynsi toiminnassaan taidemetodeja kuten terapeutista kuvataidetyöskentelyä, Nia-tanssia, draamaa ja äänityöskentelyä.</p> <p>Oma Voima –projekti nosti esiin nyky-yhteiskunnan ongelmia ja syntyvässä olevia uudenlaisia tarpeita. Ihmisten voimakkaasti kasvanut sosiaalisen tuen tarve pakottaa jopa päättäjät pysähtymään ja miettimään, miten ennaltaehkäiseviä tukipalveluita saataisiin kehitettyä tarvetta vastaavaksi, ja mikä olisi kulttuurin rooli ihmisen hyvinvoinnin yhtenä ylläpitäjänä tulevaisuudessa. Useissa tutkimuksissa on jo todettu, että hyödyntämällä kulttuurin tarjoamia keinoja ja ammattien laaja-alaista yhteistyötä päästään työelämässä kaikkia yhteiskunnan tasoja tyydyttäviin tuloksiin. Nostamalla yksilö ja hänen ongelmansa tarkempaan tarkasteluun hoidetaan tosiasiaissa kaikkien rakenteiden toimivuutta.</p> <p>Oma Voima on käytännön toiminnalla todistettu esimerkki taidemetodien toimivuudesta ja vertaistuellisen ryhmätoiminnan merkityksestä yksilön identiteetin ja jokapäiväisen elämän suotuisalle kehittymiselle. Ennaltaehkäisevän toiminnan avulla voitiin tukea eri tavoin alkavasti oireilevien nuorten naisten arjessa jaksamista ja heidän tulevaisuuden mahdollisuuksiensa kirkastamista. Tuottajan roolin tutkittu tarpeellisuus ja tärkeys moniammatillisissa taideprojekteissa sai vahvistusta ja synnytti uudenlaisia visioita työnkuvan kehityksen suunnista ja mahdollisuuksista.</p>	
Asiasanat ehkäisevä mielenterveystyö, intuitio, itsetunto, luova toiminta, moniammatillisuus, vertaistuki, voimaantuminen	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Riina Merenluoma	Number of Pages 53 and 22
Title My Strength - art as a preventive tool for young women's group of empowerment	
Supervisor(s) Arto Lindholm ja Terhi Dahlman	
Subscriber and/or Mentor Tyttöjen Talo / Mari Uusitalo-Herttua	
Abstract <p>This study deals with the functional project called My Strength. My Strength is a group of young women, whose activities examine the various cultural methods for empowering the group. The aim is to demonstrate how the arts and other cultural resources support human wellbeing and functional capacity. The purpose of the study was also to identify future career paths for a cultural producer based on the results of the study and the intuitive knowledge obtained in the process.</p> <p>The group My Strength met ten times in Tyttöjen Talo. It is a venue for young girls in Helsinki center area, from January 21th until April 13th. Tyttöjen Talo is also the subscriber of the study.</p> <p>The Group aims to be a preventive form of aid for mental health problems. It is meant for young women suffering from low self-esteem or mild mental health problems, whose own power is missing. The group provides opportunities for empowerment and its work is evaluated using interviews, questionnaires and observations. The group entails peer interaction and verbal expression support group activities as well as an extensive use of art for therapeutic methods. These methods include painting, Nia-dance, drama and voice healing.</p> <p>My Strength project sheds light on the problems of modern society and new forms of people's daily needs. The individuals' strong need for increased social support forces the decision-makers to think how support services could be developed to meet the need before serious problems occur and what should be the role of culture in human wellbeing in the future.</p> <p>Several studies have already shown that the use of culture in the interdisciplinary co-operation can bring satisfactory results for employment on all levels of society. By bringing the individual and his or her concerns to a closer examination actually affects all the structures in society.</p> <p>My Strength is a proven real-life example of the importance of peer interaction and art methods for the favorable improvement of self-esteem and everyday life of an individual. Young women at the risk of mental problems found support for their wellbeing thanks to My Strength preventive action. The importance of the role of a producer who facilitated the wide-ranging art projects was also established. Meanwhile, new prospects for a culture producer's career path were developed.</p>	
Keywords preventive mental health, intuition, self-esteem, creative action, multi-professionalism, peer support, empowerment	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
1.1 Opinnäytetyön lähtökohtia.....	6
1.2 Opinnäytetyön keskeisimmät tavoitteet.....	7
2 VOIMAANTUMINEN JA MUITA KÄSITTEITÄ.....	8
2.1 Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö.....	11
2.2 Luovuusterapiat.....	11
2.3 Tunne ja intuitio.....	12
3 OMA VOIMA PROJEKTI.....	16
3.1 Projektin rahoitus.....	17
3.2 Oma Voima.....	19
3.3 Toiminnan käynnistäminen.....	21
3.4 Tapaamiskertojen rakenne.....	24
3.5 Vuorovaikutus ja dialogi.....	27
3.6 Työparityö ja ohjaajana oleminen.....	29
4 TAIDE TERAPEUTTISENA VÄLINEENÄ.....	31
4.1 Oma Voiman metodit.....	32
4.2 Metodien vaikuttavuus ryhmän työskentelyssä.....	34
5 TUOTTAJAN TYÖNKUVA MURROKSESSA.....	38
5.1 Kulttuurituottajan työnkuvan moniammatillistuminen.....	40
5.2 Alalla käynnissäoleva kehitys.....	41
5.3 Hyvinvointipankki.....	43
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	45
6.1 Ryhmätoiminnan kehitystarpeita.....	47
6.2 Voimaantumisen arviointia.....	48
LÄHTEET.....	51
LIITTEET.....	54

1 JOHDANTO

Tekemieni havaintojeni mukaan yhä nuoremmat naiset kärsivät huonon itsetunnon ja puutteellisen itsetuntemuksen aiheuttamista psyykkisistä vaikeuksista. Mielen terveyden ongelmat yleistyvät koko ajan ja aiheuttavat asianmukaisten tukimuotojen puuttuessa yhä vakavammiksi eteneviä, yksilön toimintakykyä alentavia mielen terveyden häiriöitä. Ennaltaehkäisevän mielen terveystyön tulisi kehittää erilaisia, uusia toimintamuotoja, joilla vastata tukimuotojen kasvaneeseen tarpeeseen. Kulttuuri ja sen tarjoamat menetelmät voisivat mahdollistaa kehityksen ja tuottaa tuloksia, jotka näkyisivät tulevaisuudessa aina yhteiskunnan hallintorakenteissa saakka.

Humanistisen Ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon koulutusohjelman opinnäytetyöni on tehty yllämainittujen, nyky-yhteiskuntaamme heijastelevien, tiivistettyjen ajatusten innoittamana. Olen tuottanut projektin nimeltä Oma Voima, jossa toimin sekä projektipäällikkönä että toisena ohjaajana. Oma Voima on nuorten naisten vertaistuellinen voimautusryhmä, jossa hyödynnetään kulttuurin tarjoamia taiteellisia metodeja. Opinnäytetyön tilaajana toimii Tyttöjen Talo (Toinen Linja 3, Helsinki), joka toimii myös ryhmän kokoontumispaikkana aikavälillä 21.1-13.4.2011. Tyttöjen Talo toimii 10-28 -vuotiaiden tyttöjen tukena pääkaupunkiseudulla. Talo tarjoaa matalan kynnyksen avun saamiselle ja tarjoaa naistietoisen, yhteisöllisen ilmapiirin, jossa jokaista tyttöä autetaan kasvussa kohti itsensä näköistä naiseutta. (Tyttöjen Talo 2010)

Työni produkti Oma Voima-ryhmä vahvistaa käsityksiä taiteen käytön mahdollisuuksista ja vaikuttavuudesta ennaltaehkäisevän työn yhtenä tärkeistä välineistä. Selvitän työssäni lähdekirjallisuuden avulla, mitä tarkoitetaan voimaantumisen ja millä ehdoin voimauttaminen on mahdollista. Oma Voima-ryhmän toiminnasta saadun palautteen ja aiempien vastaavien voimautusryhmien tulosten avulla tutkin, millä tavoin taiteen keinoja voidaan hyödyntää voimaantumisessa sekä itsetunnon ja itsetuntemuksen vahvistumisessa. Opinnäytetyöni on osoitus siitä, että ennaltaehkäisevää mielen terveystyötä tarvitaan yhteiskuntamme tukipilarina. Lisäksi kartoitan ja summaan, millaisia mahdollisuuksia kulttuurituottajan työnkuvalla on laajentua moniammatillisille alueille.

1.1 Opinnäytetyön lähtökohtia

Koen suurta huolta ja vastuuta valmistavana kulttuurituottajana yhteiskuntamme tilasta ja erityisesti nuorten naisten huonovointisuudesta. Yksilöä ympäröivä yhteiskunta on monimutkaistunut globalisaation ja sähköisen tiedonvälityksen ja sen virtuaalimaailmojen myötä. Ennen ihmistä rasitti fyysinen työ, nykyään kiire ja ulkoapäin tulevat muutokset syövät yksilön jaksamista. Elämä alkaa olla pelkkää suorittamista ja kilpajuoksua kellon kanssa, edes uneen ei tunnu löytyvän aikaa. Individualistinen omien tarpeiden korostaminen kasvaa samaa vauhtia, kun toisista ihmisistä välittäminen ja huolenpito vähenee. Yksinäisyys lisääntyy ja ihmiset uupuvat. Myös nuoret uupuvat tavallista enemmän perusturvallisuuden puuttuessa. (Järvilehto & Kiiski 2009, 7.)

Kiihtyvä elämänrytmi ja etääntyminen omasta yhteisöstä kuluttaa ihmistä sisältä. Anita Pesonen (2007, 45) on huomannut sosiaalityössä ihmisten kokeman puutteen. Tarpeet, joiden edellytyksenä on toinen ihminen, lähimmäinen tai yhteisö, eivät nykypäivänä täyty. Ihmiset kokevat tavallista enemmän yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä sekä arvottomuuden, toivottomuuden ja masennuksen tunteita. Pesosen mielestä kyse on siitä, että yksilöltä puuttuu elämästään toiset ihmiset ja yhteisö, jolle olla tärkeä.

Ajattelen, että tässä kohtaa taide voi astua estradille ja tehdä tehtävänsä. Vaikka taide yksin ei voi ratkaista yhteiskunnallisia ongelmia, luo se vastavoimaa elämän kaventumiselle vaalimalla monipuolista ihmiskäsitystä (Bardy 2007, 32). Taiteella vaikutetaan ennen kaikkea nykyhetkeen, mutta sillä muovataan myös menneisyyden kokemuksia ja luodaan tulevaisuutta. Taiteella on mahdollisuudet toimia kollektiivisena muistina yksilön ja yhteisön välillä, eräänlaisena jaettujen kokemusten elintilana. Tilassa toimimalla muistikuvia työstetään ja muovataan. Samalla voidaan vaikuttaa siihen, millaisia muistikuvia tulevaisuudessa tulee olemaan. (Sederholm 2007, 148.)

Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi ovat hyvin tärkeitä elementtejä ihmisen elämässä. Ne määrittelevät ihmisen kokeman elämänlaadun, sen kokeeko ihminen elämänsä merkitykselliseksi vai ei. Mielenterveyden häiriöitä ennaltaehkäisevä ja yksilön hyvinvoinnin säilyttämiseen tähtäävä toiminta on nousemassa laajempaan tietoisuuteen.

Halusin tehdä opinnäytteeni aiheesta, joka koskettaa minua sekä henkilökohtaisella tasolla että luo katseen tulevaisuuden työelämäni suuntaan. Koko elämän mittainen taideharrastaneisuuteni ja erilaisiin terapeuttisiin ryhmiin, kuten kirjallisuus-, kuvataide ja tanssiterapia, osallistuminen on muokannut perspektiiviäni laajemmaksi suhteessa elämään. Toisen lapseni syntymän jälkeinen diagnosoimaton synnytyksen jälkeinen masennukseni teki minusta ja perheestäni avuntarvitsijoita. Omassa toipumisessani suurin merkitys yhteisön tuen ohella on ollut taidelähtöisissä työskentelymetodeissa, jotka yhdistettyinä vertaistuelliseen ryhmätoimintaan ovat voimauttaneet minut takaisin siihen elämään, jota haluan elää. Olen kokenut Helena Sederholmin (2007, 149) esittämän väittämän konkreettisesti todeksi omassa elämässäni: ”Taide on toimintatapa, jonka avulla meillä ihmisillä on mahdollisuus järjestää uudelleen kokemusmaailmaamme ja eritellä sitä, jotta voisimme kokemustemme kautta myös oppia.”

Ammatillisesti näen opinnäytetyöni aiheen mielenkiintoisena ja tulevaisuusorientoituneena – harppauksena sellaiselle kentälle, missä kaikki elää ja muotoutuu vasta konkreettisten kokeilujen kautta. Eikä mikään ei ole vielä varmaa. Näen uusien toimintojen innovaatio- ja yhteiskunnan rakenteellisten tarpeiden tunnistamistyön kulttuurituottajan laaja-alaiseen koulutukseen sopivana haasteena, jonka ainakin itse otan kernaasti vastaan.

1.2 Opinnäytetyön keskeisimmät tavoitteet

Asetin opinnäytetyöni keskeisimmiksi tavoitteiksi tutkia ryhmän tapaamisten ja toiminnan avulla, millä tavoin taiteen keinoja on mahdollista hyödyntää voimaantumisessa. Minua kiehoi taidemetodien laaja kirjo: niiden erilaiset vaikutukset ja laajat mahdollisuudet vaikuttaa yksilöön rakentavalla tavalla. Taiteella ja taiteenkaltaisella toiminnalla on paljon annettavaa esimerkiksi silloin, kun luodaan tilaa mielensisäisille muutosprosesseille tai selviytymisstrategioille (Bardy 2007, 31).

Erilaisia voimaantumista edistäviä toimintatapoja on olemassa runsaasti. Helsingin Nuorisoasiainkeskus omassa monivuotisessa ”Voimatarina”-hankkeessaan kehitti kulttuurista nuorisotyötä, jossa kiinnitettiin huomiota toimintatapojen tietoiseen valintaan. Voimatarina rakentui nuorisokulttuureista, media-, taito- ja taidekasvatuksesta sekä kulttuurisesta harrastustoiminnasta. (Haapanen ym.2006,

15.) Yhtä tietoisesti Oma Voiman yhteen sopiviksi metodeiksi valikoitui terapeuttinen kuvataidetyöskentely, tanssi, draama ja äänityöskentely. Saara Aallon (2007, 175) mukaan luovien menetelmien käyttö soveltuu hyvin tavallisimpien psyykkisten häiriöiden hoitoon. Näitä ovat masennus, ahdistus ja erilaiset syömishäiriöt. Luovat menetelmät mahdollistavat asioiden käsittelyn myös henkilöille, joilla on rajoitteita verbaalisessa ilmaisussa, kognitiivisia rajoitteita, tunne-elämän lamaannusta tai joiden traumaattiset mielikuvat ovat kielellisen muistin ulottumattomissa.

Näiden lisäksi halusin ryhmästä saadun kokemuksen avulla selvittää, onko tuottajan työnkuvan laajeneminen eri ammattialat yhdistävälle maaperälle mahdollista tai tarpeellista. Projektin luonteen valikoitumiseen liittyi vahvasti oma näkemykseni kulttuurituottajan työnkuvan väistämättömästä laajentumisesta. Kulttuurin kenttä ei kykene yksin vastaamaan kulttuurialalle koulutettavien määrään. Oma Voima oli myös konkreettinen pilotti sille, millaiseksi uskon oman työnkuvani muodostuvan. Näen itseni tulevaisuudessa tekemässä enemmän ammattialojen raja-aidat ylittäviä tuotantoja yhteistyössä eri alojen ammattilasten kanssa, kuin mitä tänä päivänä ajatellaan kulttuurituottajan työnkuvaan kuuluvan.

2 VOIMAANTUMINEN JA MUITA KÄSITTEITÄ

Voimaantumisen eli sisäinen voiman tunteen voidaan ajatella olevan synonyymi englannin empowerment käsitteelle (Siitonen 1999, 83). Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä sisäinen prosessi. Prosessin käynnistyminen on yhteydessä ihmisen omaan haluun, päämäärien asettamiseen, luottamukseen omista mahdollisuuksista sekä näkemykseen itsestä ja omasta tehokkuudesta. (mt., 117.) Voimaantunut ihminen kykenee ylläpitämään positiivista mielenterveyttä. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat yksilölliset voimavarat kuten myönteisyys, itsetunto ja eheyden kokemus. Myös kyky solmia ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita ja kohdata vastoinkäymisiä on positiivisen mielenterveyden perus piirteitä. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen, 2004:17.)

Elämme ajassa, jossa voimme löytää asiantuntijatieta mitä tavallisimpiin arkipäivän ongelmiin, joista ennen selvittiin itse. Ulkoistettu asiantuntijuus ja vastuu omasta pärjäämisestä ovat laskeneet ihmisen itsetuntoa ja horjuttaneet luottamusta omaan

sisäiseen tietoon. Tämä suunta etäännyttää ihmisen itsestään ja hän unohtaa, että intuitiivinen tieto asuu hänen itsensä sisällä, mutta se tarvitsee hiljaisuutta ja aikaa tullakseen kuulluksi. (Järvilehto & Kiiski 2009, 53.) Ihminen on voimaantumisen tarpeessa ja prosessi voi alkaa, jos hän vain sallii sen itselleen. Ihminen tarvitsee havahtumista ja valtaistumista voimaantuakseen. Ihmisellä tulee olla valtaa sekä ulkoiseen todellisuuteen että itseensä nähden, jotta kulku havahtumisen ja valtaistumisen myötä voimaantuneeksi yksilöksi on mahdollista. (Räsänen 2006, 75-78.) Havahtunut ihminen on valmis heräämään unesta, jossa kaikki tapahtuu mekaanisesti eikä itsellä ole vaikutusmahdollisuuksia tapahtumiin. Havahtuakseen ihmisen on itsensä oltava valmis muuttumaan. Ja ymmärtämään, että muutos edellyttää vanhojen ehdollistettujen toimintamallien ja virheellisten käsitysten uudelleen muokkausta. (mt., 14.) Valtaistunut ihminen taas on saanut jälleen otteen omasta päätäntävällästään ja voimavaroistaan vallan antamisen ja sosiaalisen tuen keinoin (mt., 77).

Yksilön voimaantumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää, että hänellä on mahdollisuus asettaa itselleen tulevaisuuden unelmia, kokea vapauden tunnetta ja saada onnistumisen kokemuksia (Siitonen 1999, 119, 124 & 154). Voimaantumisen prosessoinnin perusta rakentuu Siitosen (1999, 132) mukaan kolmeen peruskysymykseen. Ensiksi kysymykseen siitä, millaisena minun mielestäni muut ihmiset pitävät minua tai haluavat minun olevan. Jos yksilö kokee, että häntä kunnioitetaan ja hänet hyväksytään sellaisena kuin hän on ja hän aistii ilmapiirin demokraattisena ja ennakkoluulottomana, arvioi hän tilanteensa tulevaisuuden rakentamisen näkökulmasta positiiviseksi. Toisena kysymys siitä, millainen yksilö minä haluaisin olla. Tähän liittyy tulevaisuuden ennakointi ja itse asetettujen odotusten pohdinta. Kolmanneksi voimaantumisen kannalta on tärkeää, millaiseksi todellinen minäkuva muodostuu kuvitellun toisten ihmisten suhtautumisen ja oman ihanneminäkuvan suhteessa. Tämä realistinen minäkuva on saadun palautteen tulkintoihin perustuva käsitys omasta itsestä. Kuva muodostuu vuorovaikutustilanteissa.

Siitosen (2006, 91) mukaan lukuisat kansainväliset tutkijat päätyvät aina samaan ajatukseen tutkittaessa voimauttamisen käsitettä: Voimaantumisprosessin alkuun saaminen ja voimaantuminen on aina lähtöisin ihmisestä itsestään – voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantuminen on siis kiinni yksilöstä itsestään ja hänen kyvyistään voimaantua. Mutta vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, se on silti

myös osa sosiaalista prosessia. Tämä tekee molemmista vuorovaikutuksessa olevista tahoista vastuullisia voimaantumisprosessin onnistumiseksi ja samalla vaimauttamisen ylipäättään mahdolliseksi. (Siitonen 1999, 142.)

Voimauttaminen eli toisen ihmisen voimaantumisen mahdollisuuksien edistäminen alkaa yksilön omien pyrkimysten eli intentioiden tukemisella. Voimauttavan kontekstin rakentaminen edellyttää asiaan perehtyneisyyttä, nöyrää mieltä ja herkkyyttä toisen äänen kuulemiselle. (Siitonen 1999, 131.) Oma Voima ryhmässä minulla oli ilo seurata neljän ammattilaisen ja yhden pian valmistuvan ohjaajan työskentelyä voimauttavan ilmapiirin ja metodien ymmärtämisen hyväksi. Vaikka itselläni ei ollutkaan sosiaali- tai terveydenhuoltoalan koulutusta, tunsin vahvasti että ryhmä oli hyvissä käsissä. Kun Ammattilaisten osaavaan ohjaajuuteen lisättiin minun kokemuksellinen tieto tällaisesta ryhmätoiminnasta sekä nöyryys ja herkkyyys olla läsnä, päästiin lähtökohdiltaan hyvään asemaan voimauttamisen käsitteen mahdollistamiseksi Oma Voiman toiminnassa.

”Toista ihmistä ei voi tietää.” (Emmanuel Levinas)

Voimaantumisen henkilökohtaisuuden lähtökohdasta oli mielenkiintoista lähteä tuottamaan voimauttavaksi tarkoitettua Oma Voima-ryhmää. Voimaantuminen ei siis ole yksisuuntaista, vaan siihen vaikuttavat toiset ihmiset, vallitsevat olosuhteet ja muodostuneet sosiaaliset rakenteet. Ihmistä voidaan koittaa ja haluta ymmärtää, hänen intentioitaan ja kokemuksiaan on täysin mahdollista oppia jossain määrin tuntemaan, ja tätä kautta hänen voimaantumisensa mahdollisuuksia yrittää edistää. Lopullinen vastuu voimaantumisesta on ihmisellä itsellään, jolloin parhaimmassakin yrityksessä voimauttaa toinen yksilö lopputulos jää aina enemmän tai vähemmän arvoitukseksi. (Siitonen 1999, 117-118 & 131.) Lähdin työstämään tämän näkökulman asettamaa haastetta Oma Voima-ryhmän kohdalla niin, että keräsin palautetta ja kokemuksia ryhmäläisiltä sekä kirjallisesti että keskusteluiden avulla. Esittämällä aihetta rajaavia ja monien eri muuttujien vaikutusta peilaavia kysymyksiä pystyin hahmottamaan Oma Voiman koettua voimauttavuutta paremmin.

2.1 Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Ennaltaehkäisevä työ tarkoittaa käytännössä yksilön voimavarojen kartoittamista ja niiden vahvistamista eri keinoin, jotta hänen psyykkinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointinsa lisääntyy. Ennaltaehkäisevän työn perusajatus on tukea yksilöä tunnistamaan omat voimavaransa arjen selviytymistä haittaavien esteiden ylittämiseksi. (Lilja 2009, 16-17.) Mielenterveysongelmat ovat mielen prosesseja, jotka vaarantavat yksilön psyykkisen tasapainon ja vaikeuttavat arjessa selviytymistä. Mielen tasapainoa on mahdollista tukea ja suojata, mutta myös palauttaa ja ylläpitää. Hyödyntämällä sosiaalista verkostoa ja erilaisia hoito- ja terapiamuotoja negatiivisen kehityksen voi pysäyttää ja vaikeampien ongelmien syntymistä ennaltaehkäistä. Varoittavien merkkien tunnistaminen tässä kohtaa on olennaisen tärkeää, jotta yksilön ongelmat eivät pitkittyessään ja hoitamattomana etene vakavampiin, toimintakykyä alentaviin mielenterveyden häiriöihin. (Lavikainen ym. 2004:17.)

Ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle tarvitaan koko ajan uusia keinoja, joilla voitaisiin tehokkaasti ajoissa vähentää avuntarvitsijoiden kärsimystä sekä pysäyttää mielenterveyshäiriöiden eteneminen. Pidemmälle ehtineet mielenterveyden häiriöt ovat vaikeasti hoidettavia ja niiden hoito on yhteiskunnalle kallista. Yhteiskuntamme käytössä on vielä tänäkin päivänä liian vähän ennaltaehkäiseviä kuntoutuksen muotoja: sellaisia tukitoimia, jotka tukisivat arjessa jaksamista ja haastavista elämänjaksoista voimaantumista ennen kuin yksilön tila on edennyt diagnosoituun mielenterveyden häiriöön saakka. (Honkala 2011)

2.2 Luovuusterapiat

Jokaisella ihmisellä on mahdollisuus olla luova – luovuus asuu mahdollisuutena ja voimavarana meissä. Luovuus on sitä, että uskaltaa kokeilla ja tehdä asiat toisella tavalla, kuin mihin on totuttu. Tämä tarkoittaa, että luovan ihmisen on oltava valmis myös epäonnistumaan. Ollakseen luova, ihmisen on kokeiltava aina myös väärinä tapoja. Jos haluaa tehdä aina asiat oikealla tavalla, ei koskaan voi olla luova. Luovuus edellyttää kehitystä ja innovaatiota. Ja ne ovat alltiita sille, mitä kutsumme herkästi epäonnistumiseksi. Jos haluaa vain saada aikaan jotain hyödyllistä, tehdä

asiat niin kuin ne on aina tehty, ihmisestä tulee suorittaja, tuottaja tai tehtailija – mutta ei koskaan luovaa. (Osho 2009, 99.)

Erilaisia luovuuslähtöisiä terapioiden on paljon. Yleisesti puhekielessä käytettävien taideterapioiden käsitteen alle mahtuu erilaisia toiminnallisia luovuusterapioiden metodeja joka taiteen tekemisen alan saralta. Niitä ovat mm. kirjallisuus-, kuvataide-, musiikki-, tanssi-, elokuva-, video- ja valokuvaterapia, sosio- ja psykodraama sekä nukketheateri hoidollisessa työssä (Aalto 2007, 174). Voidakseen kutsua itseään taideterapeutiksi, tekijällä on oltava siihen soveltuva koulutus, mitä täydennetään taideterapeuttisilla opinnoilla (Suomen Taideterapiayhdistys ry 2011). Luovuusterapiat perustuvat suurelta osin ei-sanalliseen ilmaisutoimintaan, jonka on todettu saavuttavan ja eheyttävän ihmisen tunne-elämää paremmin kuin tavalliset puhumiseen keskittyvät terapiat. Luovuusterapiat tarjoavat tekijälleen muutoksen avaimia, uutta tapaa kohdata oma elämänsä ja ne vaikuttavat tunne- ja asennetasolla asti. Luovuusterapioissa korostuu erilaisten keinojen rikkaus ja monimuotoisuus monitasoisista ihmismieltä kohdatessa. Mikään luovuusterapioiden muodoista ei ole toistaan parempi tai poissulkeva, vaan ne tukevat toinen toisiaan. Niiden tarpeidenmukainen yhdistely tukee yksilön kokonaisvaltaista eheytyä. (Heiskanen & Hiisijärvi 2011)

Luovuusterapiat soveltuvat hyvin niin yksilö kuin ryhmätyöskentelyynkin. Terapioiden aikana voi turvallisesti etsiä itsestään tunteita tai persoonallisuuden piirteitä, joita ei ole aiemmin halunnut tunnustaa. Ryhmätilanteissa mahdollistuu niiden tunteiden jakaminen ja kanssa ihmisten luovuuden kohtaaminen. Vuorovaikutus ja palautteen saaminen ovat osaltaan ryhmätyöskentelyn etuja. Hyvin ohjattu ryhmä tarjoaa mahdollisuuden eritellä ja peilata tunteitaan turvallisessa ympäristössä. Ryhmässä pääsee myös näkemään, miten muut peilaavat ajatuksiaan ja ratkovat pulmiaan. (Heiskanen & Hiisijärvi 2011)

2.3 Tunne ja intuitio

Ihminen on enemmän kuin mitä voi silmin nähdä. Ihminen on mielen ja ruumiin psykofyysinen kokonaisuus, jossa molemmat tarvitsevat toisiaan. Kehon toiminta on suurilta osin automaattista, mutta mielen toimintaan ja sitä kautta mielenterveydelliseen hyvinvointiinsa voi ihminen itse selkeärajaisemmin vaikuttaa.

Ihmisen identiteetti on minän pysyvyyttä ja kuvaava tunne. Se on varmuutta siitä, kuka ihminen itsessään on tai keneksi hän on vielä kasvamassa. (Kelttikangas-Järvinen 1998, 242.) Tunteet ovat yleisimmin ne, joiden koetaan sekoittavan järkevintäkin ihmistä. Kun yksilöllä on taitoja säädellä omia tunteitaan, ne eivät saa yliotetta ihmisen toiminnasta ja olemisesta. Tunteiden tunnistaminen on oman tietoisuutensa kasvattamista. Mitä tietoisempi ihminen on omista tunteistaan ja omasta persoonastaan, sitä enemmän hän kasvaa omaksi itsekseen. (Lankinen 2011, 17.) Itsetietoisuus on tunteiden huomaamista ja kokemisen hetkellä. Väsymätön tahto tarkkailla omia tunteitaan eli kokea tunne sekä päättää mitä siitä tunteesta ajattelee, on välttämätöntä oman itseymmärryksemme kannalta. Siinä onnistuvaa ihmistä kutsumme tunneälyiseksi. (Goleman 1995, 65.)

Nuoren aikuistuminen on niin hidasta, koska se etenee suhteessa tietoisuuden lisääntymiseen (Lankinen 2011, 17). Kaikki me tiedämme miltä tuntuu olla jonkun tunteen vallassa. Yksilön hyvänä kokema tunne antaa voimia selviytyä raskaidenkin asioiden läpi ja sen kannattelee ihmistä. Huono tunnekokemus heti aamulla pilaa yleensä koko loppu päivän ja saattaa lamaannuttaa ja etäännyttää ihmistä hänen omista kyvyistään. Huono tunne voi olla niin vaikea, ettei siitä halua tai pysty puhumaan. Liiallinen puhuminen taas saattaa muodostua esteeksi rakentavaan tunteiden ilmaisuun. (mt., 19.)

Toimiessaan luovasti ihminen toimii yleensä intuitionsa kautta. Tällöin ihminen on lapselle ominaisessa, mieleltään lähes esteettömässä tilassa, jossa hän kuitenkin pystyy hyödyntämään kaikkea osaamistaan tiedostamattoman tasolla. (Lankinen 2011, 41.) Intuitio käsitetään hyvin usein yhdeksi ihmisen ailahtelevista tunnekokemuksista. On kuitenkin hyvä erottaa intuition kokeminen tavallisesta tunteen kokemisesta. Tunteella ja intuitiolla on yhteistä se, että niin kuin jokaisella ihmisellä on kyky tuntea, on ihmisillä mahdollisuus päästä käsiksi omaan intuitioonsa. Intuitio on ihmisen syvällisintä tiedon muotoa. Se on käsite sille tapahtumalle, jossa ihminen jäsentää omia oivalluksiaan suhteessa kokonaisuuteen ja sen osiin. Intuitio liittyy ihmiseen omiin kokemuksiin ja niistä syntyneeseen varmuuteen toimia. Intuitio tapahtuu tässä ja nyt, vaistonvaraisesti, valmiina tunnistamaan tulossa olevan kokemuksen. Sitä on vaikea kuvailla sanallisella tasolla, intuitiivinen tila täytyy kokea. Suurin intuitiivinen työ tehdään kaikessa hiljaisuudessa, tiedostamattoman tasolla ihmismielessä. Intuitio ei tarvitse kehittyäkseen tietoisuutta, vain läsnäoloa. Mutta

ihminen tarvitsee kehittyäkseen intuitiota. Se on selvästi yhteydessä ihmisen yksilöitymiseen ja henkiseen kasvuun. (Järvilehto & Kiiski 2009, 56.)

Koin itse ohjaajana olemisen onnistumisen vahvasti intuitioni toiminnan kautta. Se tosiasia, ettei minulla ollut ryhmän vetämiseen hyödynnettävää ammatillista osaamista terveydenhuolto- tai sosiaalialalta, menetti kerta kerralta merkitystään, koska jaksoin antaa intuitiolleni tilaa ja sen johdattaa. Osasin ottaa Oma Voiman vastaan lahjana myös itselleni. Tyttöryhmän ohjaaminen on parhaimmillaan antoisa matka ohjaajille itselleenkin. Tyttöjen kyky elää hetkessä, ottaa tilaa ja nostaa käsittelyyn omia hankalia tunteitaan ja elämäntilanteitaan saattaa nostaa ohjaajan omat piilossa olleet kipukohtat uudelleen käsiteltäviksi. On suositeltavaa pitää omista tunteistaan ja hankalista tilanteista päiväkirjaa (LIITE 5), jotta niihin voi jälkikäteen palata ja miettiä, mistä niissä oli kysymys. Näin minimoidaan ohjaajan omien tunteiden sekoittuminen ryhmän ohjaukseen ja turvallisena aikuisena olemiseen. (Lankinen 2011, 62.)

2.4 Itsetunto ja itsetuntemus

Elämään kuuluu hylkäämisen ja hyväksynnän draama, ulkopuoliseksi ja näkymättömäksi jäämisen kipu sekä syvä tarve tulla kokonaisuena nähdyksi ja rakastetuksi. Jokainen ihminen joutuu rakentamaan minäkuvansa näiden vastavoimien välissä. (Miina Savolainen 2008, 145.)

Itsetunto kuuluu olennaisesti jokaisen yksilön oleellisiin psyyken rakenteisiin. Itsetunto on parhaimmillaan itsessä oleva väline, jonka avulla toimia ja suoriutua halutusti elämän erilaisissa tilanteissa. Se on kuin pankki, johon on talletettuna rakentavia kokemuksia ja päteviä uskomuksia, joita voi vaikean tilanteen edessä ammentaa. Itsetunto on myös varmuutta toimia sellaisena yksilönä kuin on. Ennen kaikkea itsetunto on arvostusta omaa itseään ja ihmisyyttään kohtaan. Siitonen (1999, 136-137) selvittää itsetuntoa ja sitä tukevia käsitteitä voimaantumisteorian näkökulmasta. Hänen mukaansa itseluottamus, itsearvostus ja itsetunto liittyvät toisiinsa niin oleellisesti, että ovat jopa usein päällekkäisiä käsitteitä. Näiden rakentumisesta yksilölle on valtava vastuu ja vaikutus yksilön omalla toimintaympäristöllä. Se ilmenee esimerkiksi niin, että hyväksyvässä ja arvostavassa elämisen ilmapiirissä ihminen uskaltaa toimia luovasti: ottaa riskejä ja ylittää itsensä. Toimissaan onnistuminen tuo ihmiselle itselleen itseluottamusta mikä osaltaan on

tukemassa ihmisen kykyä arvostaa itseään. Itseään arvostava ihminen vahvistaa näin itsetuntoaan tai kykenee ylläpitämään sitä terveellä tasolla. Näiden mielen prosessien avulla yksilön kokema oman voiman tunne vahvistuu ja yksilö luo mahdollisuuksia voimaantumislleen.

Ojasen (1996, 52) mukaan itsensä kokonaisvaltainen tunteminen auttaa ihmistä löytämään konkreettisia syitä ja perusteita itsensä arvostamiselle. Itseluottamuksen ja itsearvostuksen puute on yksi tavanomaisimmista syistä sille, että ihmiset masentuvat. Itsetuntemuksen tukemisen kannalta turvallinen ilmapiiri, ennakkoluulottomuus ja avoimuus ovat merkityksellisiä elementtejä. Menneisyyteen keskittyminen ja huonojen asioiden esille nostaminen ei tue itsetuntemuksen kehittymistä, vaan jokaisen tulisi keskittyä omien vahvuuksien kartoittamiseen. Ihminen tulee helposti sokeaksi itselleen ja omille teoilleen, varsinkin jos hän on voimaantumisen tarpeessa. Tässä auttaa vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Itsearvostusta nostaa helposti esimerkiksi yhteisön yhteisten asioiden hoito ja niistä saatu positiivinen palaute.

Sirkka Santapukki (2006, 81) ottaa esille ajatuksen, joka tukee Ojasen teoriaa itsetuntemuksen kehittymisestä ja sitä jarruttavista tekijöistä. Santapukki puhuu minuusvoimasta, mikä jokaisen yksilön tulisi omassa elämässään löytää. Minuusvoima on ihmisen oma voima kannatella itseään ja vastuu omasta elämästään ja sitä voitaisiin verrata itsetunnon ja itsetuntemuksen käsitteisiin. Minuusvoiman ja itsearvostuksen rohkaisemana hän kykenee elämään omannäköistensä elämää ja silti sopusoinnussa muiden ihmisten kanssa. Minuusvoimaa voi verrata positiiviseen stressireaktioon silloin kun ihminen herää ja tunnistaa oman minuusvoimansa. Jos ihminen jatkaa huonojen asioiden ylläpitämistä niistä jatkuvasti puhumalla ja ongelmia kertaamalla, stressireaktion laji vaihtuu positiivisesta negatiiviseen. Negatiivinen stressi pitkittyessään luo uupumusta ja voi lopulta sairastuttaa ihmisen. Itsetunto ja itsetuntemus ovat siis hyvään ja tasapainoiseen elämään ja ihmisyyteen liittyviä osia, joita voi kehittää, vahvistaa ja ylläpitää läpi elämän.

3 OMA VOIMA PROJEKTI

Tyttöjen vertaisryhmät ovat perinteisiä toiminnanmuotoja, jotka ovat kauan eläneet nuorisotyössä. Naiset ovat kautta aikojen kokoontuneet yhteen keskustelemaan naiseuteen ja naisena elämiseen liittyvistä asioista ja tekemään kättentöitä. Vertaisryhmässä itsenäistymiseensä tukea kaipaava nuori voi peilata omia ajatuksiaan ja käsityksiään vertaistensa ajatuksiin ja jäsentää näin omaa identiteettiänsä paremmin. (Lankinen 2011, 50.)

Oma Voima-projekti sai siivet alleen marraskuussa 2010. Sain opinnäytetyöni aiheen löytymiseen liittyvistä vastoinkäymisistä tarpeeksi uskallusta tarttua itseäni jo kauan puhutelleeseen aiheeseen – voimauttavia taidemetodeja hyödyntävään vertaisryhmätoimintaan. Lähdin ensiksi kartoittamaan Oma Voimaan sopivia metodeja, jotka valitsin omaa elämäkokemustani ja muiden vinkkejä hyödyntäen. Metodiohjaajat eli terapeuttiseen kuvataidetyöskentelyyn Anne-Marie Keckman, Niantanssin Jennika Laari, draaman Pinja Hahtola ja äänityöskentelyyn Merja Valve löytyivät suurelta osin omista sosiaalisista verkostoistani. Seuraavaksi loin projektisuunnitelman, joka lyhyesti esitteli kaikki projektin tärkeimmät asiat ja vaiheet. Tässä vaiheessa otin yhteyttä haluamaani opinnäytetyön tilaajatahooni Tyttöjen Taloon ja sovin tapaamisen johtajan Mari Uusitalo-Herttuan kanssa. Vaikka Uusitalo-Herttua painottikin ulkopuolisten tekijöiden ottamista Talon alaisuuteen harvinaisena, hänen kanssaan käyty keskustelu johti lopulta Oma Voima-ryhmän perustamiseen.

Joulukuussa mahdollisuus tuottaa ryhmä Tyttöjen Talolle varmistui ja siihen mennessä olin ehtinyt kohdata jo toisen haasteeni tuottajana: ensimmäisenä projektiin lupautunut ryhmän vastuuhjaaja irtisanoutui projektista kuukauden suunnittelujakson jälkeen, koska rahoitus ei ollut ryhmän toiminnan alkaessa varmaa. Pian huomasin toimivani kuten tuottajan kuuluu: rationaalisesti, päämäärätietoisesti sekä suuren paineen alla. Kartoitin verkostoni etsiessäni uutta tehtävään sopivaa vastuuhjaajaa ja löysinkin sen lähipiiristäni. Muistin, että kaverini Minna Hirvonen opiskeli lasten ja nuorten erityisohjaajaksi. Hän innostui lähtemään projektiin mukaan, myös tehdäkseen sen pohjalta yhden omista puuttuvista näyttötutkinnoistaan.

Pidin koko projektin ajan päiväkirjaa projektin etenemisestä. (LIITE) Koska toimin ryhmän toisena pysyvänä ohjaajana tuottamiseni ohella, pystyin luonnollisissa tilanteissa seuraamaan ja tekemään havaintoja ryhmäläisten kokemuksista ja heissä tapahtuneista muutoksista. Alku- ja loppuhaastattelujen lisäksi keräsin ryhmäläisiltä kirjallisesti palautetta, kokemuksia ja kehitysehdotuksia säännöllisin väliajoin ryhmän tapaamisten edetessä. Tapasin säännöllisin väliajoin Tyttöjen Talon toiminnanjohtajan Mari Uusitalo-Herttuan ja keskustelimme projektin etenemisestä ja sen herättämistä kysymyksistä. Vastuuohjaaja Minna Hirvosen kanssa pyrimme myös pitämään suunnittelupalavereja ja keskustelutuokioita projektin eri vaiheissa.

Oma Voima-ryhmäläisillä oli koko prosessin ajan mahdollisuus pysytellä anonyymina, mitä tulee haastatteluissa ja kyselylomakkeissa saatuihin tietoihin. Jokainen tyttö sai itse keksiä itselleen nimen tai koodin, jolla vastasi tapaamiskertojen aikana tehtyihin viiteen kyselyyn. Tarkoitus oli, että tietoja omasta voinnista, ryhmän vaikuttavuudesta ja palautetta yleensä olisi matalampi kynnyksellä antaa. Pysyvällä koodilla mahdollistettaisiin silti jokaisen tytön vastausten päätyminen samaan aineistoon, muodostettaessa päätelmiä kunkin kehityskaaresta tapaamiskertojen päätyttyä. Opinnäytetyössäni viittaan ryhmäläisiin termeillä H1, H2, H3 ja H4 koskien haastatteluja. Jokaisen omalla anonyymiyden säilyttävällä koodilla täyttämään kyselylomakkeeseen viittaan termeillä K1, K2, K3 ja K4.

3.1 Projektin rahoitus

Ensimmäinen haasteeni Oma Voima-ryhmän tuottajana oli rahoitus. Kaikki apurahan hakemismahdollisuudet alkavaa vuotta ja kevättä varten olivat juuri päättyneet, kun marraskuussa viimein kiteytin ideani Oma Voimasta. Aloin vimmalla kartoittaa Suomessa jaettavia apurahoja. Kaikki apurahat, missä mainittiin jakoalueina kulttuuri, kävin läpi ja tutkin hakumenettelyt tarkkaan. Projektin monialaisen luonteen vuoksi mietin erikseen jokaisen apurahan kohdalla, voitaisiinko projektin kontekstia soveltaa luovasti hakuvaatimusten kohdalla. Haettavaksi valikoituivat alkuvuodesta haettavaksi julistettavat apurahatahot: Kansansivistysrahasto, Suomen kulttuurirahaston maakuntarahasto, Akavan Erityisalujen Koulutussäätiö ja Jane ja Aatos Erkon Säätiö. Läpi vuoden haettavat apurahatahot, jotka sopivat projektiini, olivat Helsingin Kaupungin Kulttuurikeskus sekä Myrsky-hanke. Hankaluus näissä rahoitustahoissa oli se, että niiden myöntäminen ajoittuisi Oma Voima-ryhmän

tapaamisten päättymisen jälkeiseen aikaan. Kulttuurikeskusta ja Myrskyä lukuun ottamatta muiden apurahojen mahdollinen saaminen selviäisi vasta huhti-toukokuun vaihteessa, jolloin olisi enää jäljellä projektin jälkituotanto. Myrsky-hanke taas vaikutti täydelliseltä apurahataholta projektilleni, joka kattoi hankkeen vaatimat erityispiirteet: taiteilijajohtoinen taidehanke nuorille, jotka ovat hankkeessa mukana niin tekijöinä kuin suunnittelussakin. Kohtasin haasteen heti vuoden 2011 alkupäivinä, jolloin huomasin apurahahakemusta viimeistellessäni hankkeen nettisivuilla ilmoituksen Myrskyn rahojen loppumisesta kesken. (Myrsky 2011) Taas koeteltiin taitojani tuottajana. Tuntui vaikealta ajatukselta menettää vähistä apurahanhaku mahdollisuuksista se kaikista tarkoituksenmukaisin vaihtoehto. Pettymys tuntui vaikealta niellä, mutta olin sitoutunut projektiin ja päättänyt tuottaa sen parhaalla mahdollisella tavalla.

Laadin projektille realistisen budjetin, jossa otin huomioon rahoituksen puutteesta johtuvat mahdolliset ikävimmät tilanteet. Lähdin siitä perusajatuksesta, että kaikki projektissa työskentelevät saisivat siitä heille kuuluvan rahallisen korvauksen. Erityisen tärkeää minulle oli yrittää voida taata neljälle metodiohjaajalle palkka jokaisesta toimintalauantaista ja kunkin metodin purkuperjantaista. (LIITE Budjetti) Valmistin itseni ja vastuuohjaaja Hirvosen henkisesti siihen, että jos apurahaa ei tulisi projektin tarpeiden mukaisesti, metodiohjaajat olisivat ensisijaisesti palkansaajina, sitten vasta hän ja minä. Tätä ratkaisua perustelin sillä tosiasialla, että me kumpikin saisimme projektista hyödyn tarvittaviksi osiksi omia opiskelujamme. Rakensin budjettia varten oikeudenmukaisen palkkausmenettelyn. Jokaiselle metodiohjaajalle maksettaisiin samansuuruinen korvaus ohjauksesta. Kaikilla neljällä oli niin erilaiset koulutustaustat ja kertynyt määrä työvuosia, että pidin selkeämpänä määritellä kaikille sopivan kohtuullisen korvauksen. Samansuuruisen korvauksen menettelyä tuki myös osaltaan ohjaustuntien yhdensuuruinen määrä. Hirvosen ja minun palkkoja määrittellessäni kävin läpi kummankin alan määritellyt palkkasuositukset. (TAKU 2011 & Superliitto 2011) Taide ja kulttuurialan ammattijärjestö määrittelee selkeästi kulttuurituottajan minimipalkan, mutta lasten ja nuorten ammattitutkintoa vastaavia suosituksia oli hankala löytää. Otin mallia vanhentuneesta palkkatutkimuksesta ja päivitin sen tämän päivän tasolle. Suurin menoerä budjetissa oli luonnollisestikin oma tuottajan palkkioni. Tein kaikista eniten tunteja työtunteja projektissa ja minulla oli Hirvoseen nähden korkeammin koulutettuna suurempi palkkasuositus. (LIITE 2 Budjetti)

Rahoituksen epävarmuuden vuoksi pohdin myös sponsoroinnin mahdollisuutta. Tässä yhteydessä sponsorointi on hieman harhaanjohtava ilmaisu, sillä sponsorointi tarkoittaa tilannetta, jossa molemmat osapuolet hyötyvät. Koin silti henkisesti hakevani enemmän sponsoreita kuin hyväntekijöitä, koska koin Oma Voiman toiminnan tulevaisuus orientoituneeksi ja niin arvokkaaksi, että sen yhteydessä olisi jokaisen yrityksen nimi edukseen. Lähdin kartoittamaan tahoja ja yrityksiä, jotka tukevat omalla esimerkillään projektin ajamia eettisiä arvoja ja ideologiaa. Budjetissa ainoat palkkaukseen liittymättömät menot olivat päiväkirjat ryhmäläisiä varten ja kuvataidetyöskentelyyn tarvittavat laadukkaat välineet, koska Tyttöjen Talo toimi sponsorina tilavuokran ja kohtuullisten ruokakulujen osalta. Laadin ensimmäisenä sponsorikirjeen, jossa etsin lahjoittajaa päiväkirjoille ja kynille, papereille ja tietynlaisille vesivärimaaleille. Soitin sähköpostin lähettämisen jälkeen kyseisiin yrityksiin parantaakseni mahdollisuuksiani. Sain jokaiselta taholta eri syihin vedoten kieltävän vastauksen, vaikkakin he pitivät Oma Voiman toimintaa erittäin tärkeänä ja kannustivat minua jatkamaan. Tämän aikaa vievän kokemuksen jälkeen ymmärsin, että rahaspensoreiden saaminen olisi haastavaa ellei mahdotonta. Olin pettynyt, koska olin kaikissa aikaisemmissa tuotannoissani saanut hankittua sponsoreita. Luulin, että Oma Voima nuorten naisten voimauttajana olisi aiheeltaan vetovoimaisempi kuin esimerkiksi klubi-ilta. Mutta ymmärsin pian yhden mahdollisen syyn, mistä siinä saattoi olla kysymys: sponsoreiksi lähtevät tahot haluavat jotain, mikä on hyviä ja kauniita arvojakin arvokkaampaa heille, eli näkyvyyttä. Oma Voima ei suoranaisesti voinut sitä heille tarjota. Rahaspensoreiden hankinnan jätin pois myös sen vuoksi, että niiden hakeminen on tavallaan turhaa ennen kuin apurahojen tilanne selviää. Ja sen jälkeen sponsorien hakeminen on auttamattomasti liian myöhäistä.

3.2 Oma Voima

Nimensä, Oma Voima, mukaisesti projektin tarkoituksena oli kerätä ryhmään yhteenkuuluvuutta ja vertaistukea tarvitsevia nuoria naisia, joilla on erilaisia lukkoja ja esteitä oman kehityksensä tiellä, nk. oma voima kadoksissa. Tällaisiksi koettuja asioita olivat huono itsetunto, jatkuva stressi, uupumus, paniikkihäiriö, ongelmat arjen hallinnassa, elämänhaluttomuus, uniongelmat, sosiaalisten tilanteiden pelko, huono ruokahalu, omat rajat kadoksissa, yksinäisyys, ahdistus ja masennus. (T1-T4) Ryhmän tarkoituksena oli ennaltaehkäistä ongelmien kasautumista tai suurempien

syntymistä sekä tarjota erilaisten toiminnallisten, kulttuuristen taidemetodien välineitä, joiden avulla kukin ryhmäläinen voisi aloittaa oman kehitys- tai eheytymisprosessinsa.

Oma Voima antoi toimintansa avulla ryhmäläisille mahdollisuuden saada jälleen ote omista kyvyistään, toteuttaa eri aloilla ilmenevää lahjakkuuttaan ja kokea yhteisöllistä vahvistusta omalle riittävyydelleen yksilönä muiden joukossa tässä yhteiskunnassa. Mari Lankinen (2011, 9) julkaisi kirjansa ”Voimaneidot” juuri kun Oma Voima-ryhmä kokoontui viimeisiä kertojaan. Lankinen kuvaa oppaansa alussa Voimaneidot-ryhmätyöskentelyä hyvin yhtenevästi Oma Voiman periaatteisiin nähden: kaikenlaisille tytöille sopivassa Voimaneidot-ryhmässä tuetaan voimavarakeskeisesti ja ennaltaehkäisevästi tyttöjen oman voiman haltuunottoa. Tavoitteena on tukea tyttöjä tulemaan omaksi itsekseen. Vaikka Voimaneidot-ryhmä onkin tarkoitettu 13-17 -vuotiaille tytöille, tulen opinnäytetyössäni vertaamaan sitä Oma Voima-ryhmän toimintaan, sillä ryhmien yhtäläisyydet ja erot samankaltaisina voimautusryhminä ovat arvokasta kokemus- ja tutkimustietoa.

Syrjäytymisen esto oli myös yksi Oma Voiman tavoitteista. Syrjäytyminen käsitteenä ei sovellu käytettäväksi varsinaisessa toiminnassa tai sen nimeämisessä. Toiminnassa pyritään yleensä luomaan tilaa ja välineistöä niin, että ihmiset itse voivat alkaa oman elämänsä määrittelijöiksi ja palata tekijän asemaan. (Bardy 2007, 28-29.) Ryhmän nimeämisen oli tuotava esiin toiminnan positiivinen pyrkimys eli voimaannuttaminen. Hyvän voiman tunteen vallassa pystyy olemaan päättäväinen ja edistämään haluamiaan asioita. Voiman tunne on oleellisen tärkeässä roolissa nuoren itsenäistymisprosessissa, seksuaalisuuden haltuunotossa ja oman tahdon ilmaisussa. (Lankinen 2011, 17.) Halusin, että nimi olisi helposti omaksuttava, siihen olisi vaivatonta samaistua eikä sen ääneen sanomista tarvitsisi hävetä. Voiman tunne on elämässä eteenpäin menemisen merkki.

Tuija Virkki (2004) korostaa, että oman voiman haltuunotto on tavoittelemisen arvoinen asia. Sen avulla on sukupolvien ajan irtauduttu edellisten sukupolvien epäoikeudenmukaisista toimintavoista ja vapauduttu naisiin kohdistuvista odotuksista. Monille oman voiman löytäminen ja voimavaraksi tekeminen on ollut osa naiseksi kasvamista. (Lankinen 2011, 14.) Voimaneidot-kirjassa (Lankinen 2011, 12) oma voima käsitettiin synonyyminä aggression tunteille ja siitä seuraavalle toiminnalle. En täysin yhdy Oma Voiman suhteen aggressio-käsitteen luomiin

mielikuviin. Yhteistä niille on, että aggressio voi ilmentyä rakentavana tai tuhoava voimavarana. Ratkaisuksi tarjottu voiman haltuunotto tarkoittaa oman voiman tiedostamista, suuntaamista ja kanavoimista eli aggressioiden kääntämistä voimavaraksi. (mt., 13-14.)

Pidin koko projektin ajan päiväkirjaa projektin etenemisestä. (LIITE) Koska toimin ryhmän toisena pysyvänä ohjaajana tuottajan roolin ohella, pystyin luonnollisissa tilanteissa seuraamaan ja tekemään havaintoja ryhmäläisten kokemuksista ja heissä tapahtuneista muutoksista. Alku- ja loppuhaastattelujen lisäksi keräsin ryhmäläisiltä kirjallisesti palautetta, kokemuksia ja kehitysehdotuksia säännöllisin väliajoin ryhmän tapaamisten edetessä. Tapasin säännöllisin väliajoin Tyttöjen Talon toiminnanjohtajan Mari Uusitalo-Herttuan ja keskustelimme projektin etenemisestä ja sen herättämistä kysymyksistä. Vastuuohjaaja Minna Hirvosen kanssa pidimme suunnittelupalavereja ja keskustelutuokioita projektin eri vaiheissa.

Oma Voima-ryhmäläisillä oli koko prosessin ajan mahdollisuus pysytellä anonyymina, mitä tulee haastatteluissa ja kyselylomakkeissa saatuihin tietoihin. Jokainen tyttö sai itse keksiä itselleen nimen tai koodin, jolla vastasi tapaamiskertojen aikana tehtyihin viiteen kyselyyn. Tarkoitus oli, että anonyymina tietoja omasta voinnista, ryhmän vaikuttavuudesta ja palautetta yleensä olisi matalampi kynnyksellä antaa. Pysyvällä koodilla mahdollistettaisiin silti jokaisen tytön vastausten päätyminen samaan aineistoon, muodostettaessa päätelmiä kunkin kehityskaaresta tapaamiskertojen päätyttyä. Opinnäytetyössäni viitataan ryhmäläisiin termeillä H1, H2, H3 ja H4 koskien haastatteluja. Jokaisen omalla anonyymiyden säilyttävällä koodilla täyttämään kyselylomakkeeseen viitataan termeillä K1, K2, K3 ja K4.

3.3 Toiminnan käynnistäminen

Kulttuurituottajan työ koostuu projektien ja tapahtumien käytännön järjestelyiden hoitamisesta, projektin koordinoimisesta. Oma Voima-ryhmässä minun tehtäväni oli ohjaajan roolin ja ryhmän metodityöskentelyyn osallistumisen ohella ennen kaikkea vastata käytännön asioiden toimivuudesta. Tämänkaltaisessa toiminnassa on mielestäni hyvin tärkeää, että ohjaajat voivat keskittyä luomaan voimaantumisen mahdollistavia puitteita ja syventyä olemaan läsnä omassa ohjaajuudessaan. Minä tulinkin paikalle aina ensimmäisenä, laitoin toimintatilojamme kuntoon ja katoin

perjantaisin iltapalan tai lauantaisin lounaan valmiiksi keittiöön. Päivän aikana huolehdin ohjaajien materiaalitarpeista ja muista yllättävistä järjestelyistä. Päivän päätteeksi laitoin tavarat ja materiaalit paikoilleen sekä siivosi keittiön. Minä olin se, joka lähdin viimeisenä ja laitoin Talon hälytysjärjestelmän päälle.

Voimautustoimintaa tarjoavan ryhmän muodostamisessa on hyvä käyttää apuna jotakin teemaa tai aihetta, joka sitoo jo perustaltaan kaikki ryhmäläiset löyhästi yhteen (Lankinen 2011, 55). Oma Voimassa teema oli oman identiteetin etsimisessä ja itsetunnon vahvistamisessa. Kohderyhmää olivat sellaiset nuoret naiset, jotka tarvitsivat voimaantumista ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta. Oma Voiman ryhmäläiset löytyivät mukaan ryhmään Tyttöjen Talon verkostoja apuna käyttäen. Talon henkilökunta kertoi ryhmätoimintaa kaivanneille ja heidän mielestään siitä hyötyville tytöille, että Oma Voima niminen ryhmä on Talolla alkamassa. Haastattelimme ryhmästä kiinnostuneita tyttöjä viikolla ennen ryhmän ensimmäistä tapaamiskertaa ja valitsimme sopivat tytöt ryhmään.

Oma Voimassa oli tärkeää rajata ryhmäläisten osallistumisen kelpoisuus siten, että jokaisen tuli olla tarpeeksi terve voidakseen osallistua ryhmään. Sovimme Uusitalo-Herttuan kanssa, että alkuhaastattelut toimivat samalla myös eräänlaisena arviointitilaisuutena, puolin ja toisin: tytöt arvioivat, onko heistä sitoutumaan ryhmän säännölliseen toimintaan ja ovatko he valmiita työstämään omia kipukohtiaan. Me ohjaajat taas arvioimme ensikohtaamisessa, ovatko tytön ongelmat ja psyyke sellaisella pohjalla, että hänen on turvallista aloittaa Oma Voima-ryhmässä työskentely. Ainoa todellinen este meidän puoleltamme oli tytön parhaillaan läpikäymä akuutti kriisi, jolloin on tärkeintä selviytyä läpi kriisistä ja saada yksilöllistä tukea siihen (Järvilehto & Kiiski 2009, 12). Oma Voima toimisi kyllä tukena jokaisen tytön omalla matkalla, mutta ei terapeutin pätevyyksien puuttuessa suoranaisena terapiaryhmänä. Näin ajateltiin myös Voimaneidot-ryhmässä (Lankinen 2011, 56).

Ryhmään valikoitui viisi kuudesta haastatellusta. Kuudes arvioi heti haastattelusta, ettei usko hyötyvänsä Oma Voiman taidemetodeista. Ryhmän koko oli juuri sopiva. Pienempi ryhmä ei tarjoa tarpeeksi laajaa kosketuspintaa vertaisryhmän vuorovaikutukselle. Suurempi ryhmä taas synnyttäisi erilaisen ryhmädynamiikan ja uudenlaisia haasteita. (Lankinen 2011, 57.) Harmiksemme yksi tytöistä joutui lopettamaan ryhmän heti ensimmäisen kerran jälkeen saatuaan töitä. Tämän mahdollisuuden hän toi ilmi alkuhaastattelussa. Lopulta siis neljä tyttöä kiinnittyi

osaksi Oma Voima-ryhmää. Ryhmän pienen koon vuoksi poissaolot rasittivat ryhmän toimintaa toisinaan. Haastattelussa kerrotut ryhmän säännöt kerrattiin ensimmäisellä kerralla ja matkankin varrella esimerkiksi juuri poissaolojen osalta. Poissaoloihin pyrittiin suhtautumaan ymmärtävästi mutta samalla ryhmän sääntöjä kunnioittavasti. Ryhmän dynamiikka muodostuu kaikkien läsnäolosta ja poissaolot muuttavat sitä oleellisesti. Poissaoleva voi tajuamattaan siirtää jotakin itselleen kuuluvaa, kuten huoliaan, paikalla olevien ryhmäläisten kannettavaksi. Usein paikalla olevat eivät voi olla miettimättä, onko jotain sattunut tai mistä syystä ryhmäläinen jättää tulematta. Myös petetyksi ja loukatuksi tulemisen tuntemukset ovat paikalla olevien taholta normaaleja. Jos poissaoloja kertyy monta heti alkuun, ryhmän toimintaan ja vuorovaikutukseen on haastavaa päästä sisälle. (Järvilehto & Kiiski 2009, 46.) Yksi Oma Voiman tytöistä koki tämän ilmiön todeksi oltuaan poissa ensimmäisistä tapaamisista. Hän koki kaikista eniten, ettei ollut hyötynyt vertaistuesta eikä ystäväystynyt kenenkään kanssa. Hän myös harmitteli sitä, että ryhmä loppui juuri kun hän pääsi vauhtiin. (H1-H4)

Yllä luettelemani säännöt olivat kuin suoraan Lankisen (2011, 73) Voimaneidot-ryhmien säännöistä. Tytöille vakuutettiin useaan otteeseen, että ryhmään liittyy absoluuttinen vaitiolovelvollisuus, mikä koskee niin ohjaajia kuin kaikkia ryhmäläisiäkin. Uusitalo-Herttuan kanssa olimme sopineet, että kerron hänelle kaikesta, mikä saattaa minua tyttöjen voinnissa huolestuttaa. Täsmällisyyttä korostettiin, mutta huomasimme pian, että tytöt tulevat silloin, kuin heillä ei ole ylivoimaisia sisäisiä esteitä. Saman oli huomannut Miina Savolainen (2008, 154) toimiessaan eri-ikäisten nuorten naisten ja tyttöjen ohjaajana voimauttavan valokuvan parissa. Hän työskenteli vuosien ajan samojen tyttöjen kanssa kuvaten tyttöjä voimauttavan valokuvan menetelmällä erilaisissa ympäristöissä, korostaen heidän identiteettiensä eri puolia. Tytöt jättivät monesti tulematta sovittuun tapaamiseen, jos prosessin myötä nousseet pelot ylittivät heidän sietokyvyn. Koin vahvasti, että se oli myös Oma Voiman tyttöjen ainoa selkeä keino viestittää meille ohjaajille, että he eivät ole valmiita ottamaan vastaan jotakin metodia. Vaikka he toimivat vastoin ryhmän sääntöjä ja tulematta jättämisellään vaikuttivat myös koko tapaamiskerran onnistumiseen, pidin hyvänä sitä, että he osasivat kunnioittaa omaa tahtoaan ja suojella itseään rajaamalla pois ne menetelmät, joiden pakonomainen suorittaminen olisi vienyt pohjaa pois myös muiden metodien vaikutuksilta ja koko voimaantumisen mahdollisuudelta. Näiden lisäksi korostettiin moneen otteeseen sitä, että mitään ryhmässä tehtävää harjoitusta ei ole pakko tehdä eikä asioistaan puhua

yhtään enempää kuin mihin on valmis. Tämä sisälsi myös neljännen säännön eli sen, että jokaisen olisi ryhmässä saatava olla juuri sellainen kuin on ja kaikkien ainutlaatuisista erilaisuutta tulisi jokaisen ryhmässä kunnioittaa.

3.4 Tapaamiskertojen rakenne

Tapaamiskerrat olivat joka toinen perjantaisin ja joka toinen lauantaisin niin, että lauantain tapaamiskertoja oli neljä ja perjantaita kuusi. Kerroimme aluksi, että ryhmä kokoontuu kymmenen kertaa, kolme tuntia perjantai-iltaisain ja kuusi tuntia lauantai-päivisin. (LIITE aikataulu) Tapaamiskertojen aikataulusta ja rakenteesta on hyvä pitää kiinni. Säännöllisyys ja tuttuus luovat turvallisuuden tunnetta ja jatkumoa, mikä monelta nuorelta nykyisin elämästään puuttuu ja vaikeuttaa heidän arjenhallintaansa. Myös Voimaneidoissa (Lankinen 2011, 57-58) tämä puoli oltiin nostettu tärkeänä esiin. Ryhmäkerta ei saisi venyä sovittun kellon ajan yli. Sillä vahvistetaan tyttöjen kokemusta saada pitää kiinni omista rajoistaan ja kunnioitetaan heidän ryhmässä oloaan. Ryhmäkertoja ei kuitenkaan kannata venyttää vain sovittun mukaisesti loppuun saakka, jos harjoitukset ovat jo ohi tai ryhmä väsynyt.

Voimaneidoissa (Lankinen 2011, 57) pidettiin tärkeänä aloittaa tapaamiskerta ja lopettaa se aina samalla tavalla. Käytimme Oma Voimassa samaa alku- ja loppupiiri tekniikkaa, koska oli tärkeää antaa jokaiselle oma tila ja mahdollisuus saada oma ääni kuuluville. Emme käyttäneet Voimaneitojen tapaan tunnesanalistoja tai kovin usein kuvia apuna omien tunteiden ja kuulumisten ilmaisuun. Meillä kiersi ns. puhujan keppi, jota kädessä pitämällä kyseisellä henkilöllä oli vapaus puhua ilman keskeytystä. Yleiset alkupiirin kysymykset liittyivät tämänhetkiseen tunnetilaan ja siihen millainen viikko oli ollut positiivisesta ja negatiivisesta näkökulmasta. Piirin jälkeen siirryimme yleensä huoneesta saliin, jossa Hirvonen veti meille ryhmäytysharjoituksia. Tämä on tärkeää siksi, että ryhmäläiset kykenevät myös mielen tasolla siirtymään omista toimistaan osaksi ryhmää ja tulevia harjoituksia yhdessä. Annoin Hirvoselle vapaat kädet yhdessä sopimiemme teemojen puitteissa rakentaa jokaiselle tapaamiskerralle teeman sopiva kokonaisuus ryhmäyttäviä harjoituksia. Jonain kertana keskityimme itseemme hengityksen, meditaation ja venyttelevän kehonhuollon avulla. Toisina kertoina taas otimme hyvinkin vahvasti tilaa haltuun ja olimme vuorovaikutuksessa suhteessa muihin ryhmäläisiin. Tytöt tuntuivat hyötävän eniten oman mielen rentoutumiseen tähtäävistä harjoituksista,

joissa sai olla hiljaa ja täysin oma itsensä. Niiden ohella harjoitukset kuten ”ilmerinki” tai ”tunnetilan vahvistaminen”, joissa hassuteltiin ja päästiin avaamaan tunnelukkoja ilmeillä ja eleillä, tuntuivat myös olevan mielekkäitä ja merkityksellisiä. Sen sijaan harjoitukset, joihin liittyi kummallisia termejä ja tarkkaavaisuutta vaativaa suorittamista, kuten ”kani-kani” tai ”zoom-öyk”, koettiin vastenmielisiksi ja ahdistaviksi. (K1-K4)

Metodiohjaajat saivat myös vapaat kädet suunnitellessaan oman metodipäivänsä harjoituksia. Annoin heille kaikille tiedoksi ryhmän säännöt ja selvensin perusideologian, jota kunnioittaen heillä oli mahdollisuudet muovata päivistä omanlaisensa voimaantumista mahdollistava kokonaisuus. Metodien tarkoitus oli antaa ryhmäläisille uudenlaisia työkaluja, joita soveltaa omassa arjessaan. Metodien soveltaminen olisi yksi avain, jolla edistää omaa jaksamistaan ja hyvinvointia. Järvillehto & Kiiski (2009, 14) kokivat omien ”Oman hyvinvoinnin lähteillä”-ryhmiensä kautta tärkeänä rakentaa tapaamiskertojen sisältö sillä tavoin, että ryhmäläisillä on mahdollisuus poimia matkan varrelta uusia tapoja pitää huolta itsestään ja liittää ne sitten omaan hyvinvointisuunnitelmaansa. Myös kotitehtävillä oli ryhmässä ryhmäläisten arkea tukeva ajatus. Ajattelimme Oma Voima-ryhmässä samalla tavalla. Jokaisen metodipäivän jälkeen kukin ohjaaja antoi ryhmäläisille tehtävän, jota oli aikaa tehdä ja soveltaa kotona seuraava viikko perjantain purkutapaamiseen asti. Annoin ensimmäisellä tapaamisella jokaiselle ryhmäläiselle oman päiväkirjan, johon he voisivat kirjoittaa ryhmästä syntyneitä ajatuksiaan, tunteitaan ja elämänsä tapahtumia. Kirjan oli tarkoitus toimia myös kaikki kotitehtävät kokoavana tukikohtana, jotta prosessit niin kehon kuin mielenkin tasolla säilyisivät myöhempää tarkastelua ja niistä oppimista varten. Meille ohjaajille oli ennako-odotustemme vastaista, että vain kaksi työstä hyödynsi omaa kirjaansa ryhmän yhteisen matkan aikana.

Purkutapaamisissa keskityimme syvällisemmin pohtimaan edellisen lauantain metodin myötä koettuja tunteita ja kokemuksia. Hirvonen ohjasi jokaisella purkukerralla myös joukon ryhmäytysharjoituksia, jotka sitoivat purkukerran teemat ja pohdinnat yhteen sekä tukivat sanallista ilmaisua. Tunteiden sanoittaminen ja metodien vaikuttavuuden pohtiminen ei ollut tytöille helppoa. Meidän ohjaajien oli purkutilanteissa pystyttävä olemaan muutakin kuin kuunteleva aikuinen, sillä ilman oikeita kysymyksiä tytöt olisivat helposti jääneet hiljaisiksi. Jokainen metodiohjaaja oli mukana myös purkutilanteissa, jotta he pystyivät oman metodiin liittyvän

ammattitaitonsa kautta peilaamaan parhaiten tyttöjen kokemuksia ja vastaamaan esitettyihin kysymyksiin. Oman hyvinvoinnin lähteillä –ryhmissä korostettiin Oma Voima-ryhmän lailla päiväkohtaisia teemoja ja niiden ohjaamiseen tarvittavaa vankkaa asiantuntemusta. Kaikkien ohjaajien läsnäolo tapaamisten tilanteiden aikana, puheenvuorojen käyttäminen toiminnan aikana ja osallistuminen toisen ohjaajan ohjaamiin harjoituksiin koettiin molemmissa ryhmissä luonnolliseksi toimintamalliksi. (Järvilehto & Kiiski 2009, 35.)

Oma Voima-ryhmän tapaamiskertojen rakenne oli ruokailua lukuun ottamatta lähes samanlainen kuin Voimaneidot-ryhmissä. Alkupiiriä seurasivat erilaiset ryhmäytysharjoitukset. Välissä oli tauko ja tauon jälkeen harjoitukset jatkuivat ja päättyivät purkuun ja loppupiiriin. Tapaamisten loppuhetkissä keskusteltiin kuluneen kerran herättämistä tunneista ja siitä, mikä oli ollut mukavaa ja mikä oli tuntunut hankalalta. Lopuksi kaikki saivat vielä sanoa, millä mielellä lähtevät tapaamisesta omiin arjen askareihinsa. (Lankinen 2011, 69 & 73.) Voimaneidoissa oli ruokailu ajateltu tapahtuvaksi ennen ryhmän alkua, toisin kuin Oma Voimassa. (mt., 69.) Ajattelen, että yhdessä syöminen kuuluu tärkeänä osana nuorten naisten voimaannuttavaan kanssakäymiseen. Elämme ajassa, jossa perheiden yhdessä syöminen ja keskusteluun mahdollistavat tavalliset hetket ovat vähentyneet kiireen ja kaikenlaisten mikroaterioiden myötävaikutuksesta. Kokoontuminen perusasioiden äärelle, suorittamattomaan tilaan, sallii ihmisen vapautua turhanpäiväiseltä vaikuttavaan jutusteluun. Mutta tosiasiasa vapauttaakin ihmisen olemaan itsessään läsnä, juuri siinä hetkessä ja sellaisena kuin on. Tämän ajatukseni todistimme ryhmässä todeksi. Tytöt nauttivat silminnähdessä heitä varten katetusta pöydästä ja terveellisestä ruuasta. Suuri merkitys oli myös lämpimällä ja sallivalla ilmapiirillä, jonka Hirvosen kanssa tarkoituksella loimme oman keskustelumme avulla. Ruokailutilanteista tuli kaikkia tapaamiskertoja jäsentävä tauko, joka antoi uutta voimaa ja tuoretta keskittymistä harjoituksiin.

Tilan hyödyntäminen ja virittäminen olivat myös tärkeitä näkökulmia voimaannuttavaa ilmapiiriä luodessamme. Tyttöjen Talo tarjosi jo lähtökohtaisesti puitteet, joiden kanssa olisi vaikea ollut kenenkään kilpailla. Talossa oli terapia- ja ryhmätapaamisiin tarkoitettuja huoneita, jotka oli kaikki nimetty naisten nimillä. Jokaisella huoneella oli nimensä mukainen persoona ja sisustus. Talossa oli myös valmiina erilaiseen liikuntaan ja tilaa vaativaan toimintaan tarkoitettu sali. Käytimme tiloja tarkoituksenmukaisesti kunkin tapaamisen toiminnan vaatimalla tavalla. Otimme

huomioon valot, värit ja tilan äänimaiseman luodessamme tai minimoidessamme kunkin kerran ärsykeitä. Näin saimme kaikki yksityiskohdat tukemaan voimaantumisen mahdollisuutta ja kunkin toiminnan erityispiirteitä. (Järvilehto & Kiiski 2009, 37.) Tilojen tunnelman virittäminen tukemaan hiljentymistä ja sisäisen rauhan vahvistamista oli Oma Voimassa helppoa, sillä Talon sisustamisessa on otettu kautta linjan ohjenuoraksi esteettisyys ja huomioitu tyttöjen maailmaan sopivat värit, aiheet ja materiaalit. Kynttilöitäkin sai tapaamiskerroilla vapaasti polttaa tunnelman luomisen välineenä. (Lankinen 2011, 65.)

3.5 Vuorovaikutus ja dialogi

Oma Voiman vuorovaikutus perustui yhdessä tehtyihin harjoituksiin sekä ryhmässä käytyihin keskusteluihin. Lankinen (2011, 19) korostaa Voimaneidot-oppaassa, että vaihtelevat ilmaisumenetelmät ja niiden vaikuttavuudesta käydyt purkukeskustelut auttavat nuorta jäsentämään ajatuksiaan ja tunteitaan sekä sanattomalla että sanallisella tasolla. Jokaisessa metodissa oli läsnä sekä itseen kääntyminen ja hiljaisen läsnäolon etsiminen että vuorovaikutuksellisuus ja jakaminen ryhmäläisten kesken. Miina Savolainen (2008, 160) kuvaa osuvasti voimauttava valokuvaus-metodin vaikutusta lastenkodissa kasvaneisiin tyttöihin. Metodien tuottamat valokuvat olivat nuorille naisille kuin peili, jonka heijastamien kuvajaisten avulla tytöt pystyivät tutkimaan omaa olemistaan ja identiteettiään. Koin Oma Voiman neljä päämetodia juuri samanlaisina työkaluina Savolaisen käyttämään vertaukseen nähden. Niiden lisäksi Oma Voimassa tärkeässä roolissa ollut vertaistuellinen keskustelu nousi myös valokuvien kaltaiseksi peiliksi muiden käyttämämme metodien rinnalle. Helena Sederholmin (2007, 146) ajatus keskustelun ja toiminnan suhteesta tukee Oma Voiman vuorovaikutusta. Sen mukaan keskustelua ylläpitävä ja yhteisöllistä toimintaa toteuttava toimintatapa muodostaa yhdessä sosiaalisen kentän. Kentällä merkitykset muodostuvat samaan aikaan kuin toimitaan, ihan niin kuin toiset pystyvät muodostamaan ajatuksiaan samalla kuin puhuvat, sen sijaan että täytyisi ajatella ensin ja sitten vasta kertoa ne ääneen.

Vaitiolovelvollisuuden toteaminen ja vahvistaminen on oleellinen edellytys sanallisen vuorovaikutuksen syntymiselle. Silti joillekin puhuminen on lähtökohtaisesti hankalampaa kuin toisille. Kaikki ponnistavat omista lähtökohdistaan, kasvatuksestaan ja menneisyydestään. Hilikka Sand (2007, 199) oli huomannut

saman lainalaisuuden pitäessään masentuneille naisille taidetoiminnallista ryhmää ”Kaks’fooninkinen”. Hän korosti ymmärtäneensä, että omasta elämästä kertomisen tapaan vaikuttavat monet toisiinsa kietoutuneet asiat. Jotkut selkeästi avautuvat oman tarinansa kertomiseen helpommin ja nauttivat sen kertomisesta, toiset taas eivät halua tai kykene päästämään toisia ihmisiä lähelleen ja tuntemaan omaa sisimpäänsä. Tässä kohtaa ei-sanallisilla metodeilla ja niiden luomalla vuorovaikutuksella on selkeä tilaus.

Myös hiljaisuus on yksi vuorovaikutuksen muodoista. Ohjatessaan nuorille tarkoitettua Voimatarina-ryhmää, Paula Ervamaa (2006, 101) koki hiljaisuuden oleellisena osana ryhmänsä vuorovaikutusta. Hän mielestään hiljaisuudenkin kautta voi puhua ja kommunikoida ja hiljaisuus on sopivaa vastapainoa puheliaalle ryhmälle. Hiljaisuuden rooli kommunikaatiossa perustuu siihen, että ihmisen sisällä tapahtuu asioita monessa eri tasossa kuten tunteissa, ajatuksissa ja kokemuksissa itsestä. Kun antaa itselleen mahdollisuuden hiljentyä ja pysähtyä kuulemaan, nuo kaikki eri tasot viestittävät sanalliseen vuorovaikutukseen tarvittavaa materiaalia. Saman koimme myös Oma Voima-ryhmässä. Hiljaisuus kevensi rankkojakin puheenaiheita ja antoi tilaa muodostaa omia mielipiteitä ja tutkia omia tunnereaktioitaan. Hiljaisuuden hyvää tekevänä edellytyksenä oli pikkuhiljaa syntynyt keskinäinen luottamuksemme sekä hyväksyvä ja lämmin ilmapiiri, jossa tapaamiset pidettiin.

Monien taidelähtöisten hankkeiden tarkoitus on harjoitella ilmaisutaitojen ohella toisten kuuntelemista. Kuunteleminen ja muut vuorovaikutustaidot ovat avainasemassa dialogiin pääsemiseksi. (Bardy 2007, 26.) Ryhmässä dialogi on monen ihmisen välistä, yleensä sanalliseksi miellettyä kommunikointia, mutta aina dialogiin tarvitaan vähintään kaksi ihmistä. Dialogi on puhumisen ja kuuntelemisen vuorottelua niin, että jokaisella vuorovaikutukseen osallistuvalla tulee olla ainakin mahdollisuus käyttää puheenvuoroa. Vastoin tavanomaista ajatusmallia, dialogia ovat myös sanaton viestintä kuten ilmeet, eleet, liike ja toiminta. Sen vuoksi ryhmätoiminnan ohjaajien on oltava erityisen sensitiivisiä luotsatessaan ryhmää vuorovaikutuksen vesillä. Tunteet, ruumiillisuus ja aistit tavoittavat jopa huomaamattaan kaiken sanoittamattoman ja se on painoarvoltaan yhtä tärkeässä asemassa kuin puheviestintä. Jos sitä kaikkea näkymätöntä ei edes yritetä tuoda näkyväksi ja sanoitettuun muotoon, jää se tiedostamattomalla tasolla vaivaamaan ja jopa pelottamaan. (Järvilehto & Kiiski 2009, 42.)

3.6 Työparityö ja ohjaajana oleminen

Ryhmän ohjaajat ovat kyseisen toiminnan näkökulmasta johtajia suhteessa muihin osanottajiin. Ohjaajien on välttämätöntä haluta itse kehittyä ihmisenä, jotta he voivat ohjata muita siihen. Ohjaajilta edellytetään kykyä tarkastella inhimillisiä kokemuksia, tuntea ymmärrystä ja empatiaa. Ohjaajan täytyy pystyä olemaan orientoitunut ohjaamaan ja olemaan läsnä sekä yksilön että koko ryhmän tasolla. (Järvilehto & Kiiski 2009, 30-32.) Ryhmän ohjaajien lukumäärä on yksi ryhmän dynamiikkaan ja onnistumiseen vaikuttava päätös. Ryhmän toiminta voi perustua työparityöhön, jolloin tavallisesti toisistaan erillään työskentelevät ammattilaiset voivat yhdistää ammattitaitonsa ja ratkoa näin pulmia ja etsiä vastauksia kysymyksiin, joihin heillä ei yksin tai erikseen olisi ollut mahdollisuutta (Bardy 2007, 27).

Voimauttavien ryhmien ohjaamiselle työparityönä on monta puoltavaa kokemusta. Voimaneidot-ryhmää suositellaan ohjattavan työparityöskentelystä käsin. Kasvatusvastuun jakaminen toisen aikuisen kanssa helpottaa suuresti ryhmän ohjaamista. Tapaamiskertojen sisällöt ovat monipuolisempia ja suunnittelu tehokkaampaa, jos sitä voi tehdä kaksin. Myös purkukertojen keskustelutilanteet ovat näin hedelmällisempiä ja tyttöjen mahdollisuus saada palautetta kahdelta erilaiselta naiselta on korvaamatonta. (Lankinen 2011, 55.) Työparityöskentelyä kannatettiin myös Järvilehdon ja Kiiskan (2009, 33) pitämässä voimautusryhmissä. Heille onnistunut työparityöskentely muodostui hyvin suunnitellusta roolijaosta ja kyvystä tarkkailla ja arvioida omaa työntekoaan samalla kun ohjaustilanne on käynnissä.

Ryhmäohjaajien yksi yleisistä tavoitteista on turvallisen ilmapiirin luominen. Turvallisuudella tarkoitetaan olotilaa, jossa yksilö joutuu mahdollisimman vähän kamppailemaan minuuttaan uhkaavia tekijöitä vastaan. Turvallisuutta kokevan ei tarvitse tuntea huonommuuden ja arvottomuuden tunteita, kuten syyllisyyttä ja häpeää. Turvallisuuden tilaa voi tavoitella juuri yhteisillä ryhmäytysharjoituksilla, jotka olivat Oma Voiman aikana vastuuhjaaja Hirvosen vastuulla. (Känkänen & Tiainen 2007, 83.) Minun tehtäväni ohjaajana oli tukea Hirvosen ohjaajana olemista, mutta erityisesti olla kuunteleva ja läsnä oleva aikuinen. Mutta myös kuuntelevan ohjaajan on hyvä olla valmis osallistumaan keskusteluun ja edistää käsittelyssä olevien teemojen ja prosessien avaamista. Kuuntelevan ohjaajan on mahdollista ikään kuin nivoa yhteen asiantuntijatietous ja ryhmäläisten kokemukset. (Järvilehto & Kiiski 2009, 33.)

”En pelasta, hoida tai hoivaa ihmisiä – he itse ottavat vastuuta osallistumisesta.” (Kirsi Heimonen 2007, s.39)

Koin oman roolini Oma Voiman ohjaajana vahvasti kuuntelevan ohjaajuuden kautta. Huomasin myös tapaamisten edetessä saavani lisää uskallusta seurata intuitiotani. Kuuntelevan ohjaajan roolistani muodostuikin tarpeellinen osa Oma Voiman kokonaisuutta, koska otin vastuuta tarpeen tullen myös Hirvosen ohjaajuudesta. Niinä hetkinä, kun hän tuntui olevan heikoilla oman ohjaajana olemisensa kanssa tai tarvitsi vahvistusta sille, olin minä tukemassa ja vahvistamassa. Sovelsin myös tietämystäni terapeuteille ominaisesta tavasta kuunnella ja ohjata potilasta. Vaikka Oma Voimassa ei ollut kyse terapiasta, sovelsin ajatusta siitä, ettei terapeutin kuulu antaa potilaalleen valmiita vastauksia tai vaihtoehtoja, vaan rohkaista häntä löytämään vastaukset itsestään. Rohkaistessani ryhmäläisiä sain huomata tämän ajatuksen voiman suhteessa siihen, että olisin yrittänyt ohjata heitä sitä kohti, mitä itse arvostin. Tässä kohtaa olin erittäin tarkkana muidenkin ohjaajien kanssa, ja pyrin omalla kyvylläni sanoittaa asioita lieventämään toisinaan heidän ajattelemattomia lausahduksiaan. Järvillehto ja Kiiski (2009, 42) ovat myös huomanneet ajatukseni käytännössä. Kun ohjaaja keskittää paljon huomiota sävyihinsä, jolla hän puhuu ryhmäläisille ja on aidosti oma itsensä, heijastuu se ryhmäläisiin. Ryhmäläisten kannalta on tärkeää antaa heille vapaus valita oma näkökantansa ja toimintatapansa omassa elämässään. Näin toimimalla ohjaaja viestittää ryhmäläisille, että hän pyrkii auttamaan heitä, mutta ei kerro tai pakota, mitä heidän hänen mielestään tulisi tehdä.

Lankisen (2011, 56) mielestä eheyttävien ja psyykeä parhaimmillaan korjaavien ryhmien ohjaajilla tulee olla soveltavaa koulutusta ja osaamista. Lankinen korostaa, että vaikka ryhmäprosessi ei olekaan terapiaa, sen on mahdollista toimia eheyttävänä ja voimauttavana tukena ryhmäläisten kasvuprosessissa. Ohjaajalla täytyy siksi olla kykyä ymmärtää ihmismielen toimintaa ja rakenteita, erityisesti sitä, milloin tytöt tarvitsevat kannustusta jatkaa esiinnousseiden tunteiden käsittelyä esimerkiksi oman terapeuttinsa kanssa. Vaikka ohjaajan täytyykin monessa suhteessa olla erillinen ryhmäläisistä, hän voi ammattilaisuudestaan huolimatta esiintyä tasavertaisena kanssaihminenä myös ryhmän ohjaustilanteissa. Tämä ei tarkoita, että hän kadottaisi otteen vastuustaan tai kieltäisi valtansa ryhmän johtajana. (Bardy 2007, 26.) Tästä saimme Hirvosen kanssa positiivista palautetta ryhmäläisiltämme. Kysyin loppukeskustelussa, mitä olisimme voineet tehdä

paremmin tai mikä ohjauksessamme oli erityisen hyvää, saimme kaikilta vastaukseksi, että emme olisi voineet tehdä mitään paremmin. Ryhmäläiset pitivät meitä ihanina ohjaajina, jotka eivät ulkoistaneet omaa minuuttaan ollessaan ohjaajina, vaan olivat ennen kaikkea ihmisiä. Oma Voimalaiset pitivät hyvänä, että olimme läsnä myös omien elämiemme kautta ja kerroimme aikuisina naisina kokemuksiamme elämästä. Yksi ryhmäläisistä, joka oli ennenkin ollut vertaisryhmissä Tyttöjen talolla, kertoi ohjauksessamme näkyneen ettemme olleet alalla pitkään toimineita ammattilaisia. Hän piti sitä osaltaan myös hyvänä puolena. (H1-H4)

”Olitte huvittavia. Olen yleensä varuillani tällaisissa tilanteissa, mutta nyt pystyin olemaan yllättävän rento.” (H3)

”Ammattilaisohjaajat ovat yleensä ammatti-minänsä kanssa, te olitte omia itsejänne.” (H2)

”Ihan kuin oltaisiin oltu samaa ryhmää.” (H1)

4 TAIDE TERAPEUTTISENA VÄLINEENÄ

”Taiteen parantava tai elämää uudeksi luova merkitys syntyy siitä, että taide pitää mielen liikkeessä.” (Inkeri Sava 2006, 48)

Taide ja taiteen tekeminen saavat aikaan huippukokemuksia. Huippukokemus on tila, jossa tekijä unohtaa mielestään kaiken muun ja paneutuu koko läsnäolollaan täysin siihen, mitä sillä hetkellä on tekemässä. Huomio kiinnittyy kokonaan tekemiseen ja tietoinen läsnäolo heijastuu tekoihin. Työskentelynsä aikana tekijä ei pohdi tulevaa, mahdollista epäonnistumista tai onnistumista, vaan nauttii toiminnasta ja haluaa jatkaa sen tekemistä. Parhaimmillaan huippukokemus on hyvin syvällinen ja jopa tietoisuutta kehittävä ja uudeksi muokkaava tila, joka motivoi yksilöä jatkamaan työskentelyään myös tulevaisuudessa. (Toivanen 2007, 122.)

Taide vaikuttaa syvällisesti myös huippukokemusten ulkopuolella. Taiteella on laajempi kapasiteetti ja taipuvampi olemus, kuin muilla terapiatyöskentelyyn käytetyillä metodeilla. Taide peilaa, tekee tulkintoja ja muuttaa todellisuuden hahmottamista, yksilölle tyypillisiä havaitsemisen, kokemisen ja tuntemisen tapoja. Taiteessa on yhtä aikaa läsnä sekä yleisyys että sen käytännöllinen merkitys.

Merkitysten kyvyssä laittaa aistit, tunteet ja mieli liikkeeseen monin eri tavoin on jotain ainutlaatuista, johon on muilla keinoin vaikea yltää. (Bardy 2007, 21)

Inkeri Sava (2006, 46) pohtii taiteen vaikuttavuutta useiden kasvatusalan kehittämishankkeista saadun kokemustiedon valossa. Hän summaa, että vaikka vaikeita elämäkokemuksia ei voida muunlaisiksi muuttaa, menneisyyden kokemukset voivat saada uusia, parantavia ja eheyttäviä merkityskokemuksia erilaisten toimintatapojen myötävaikutuksesta. Taidelähtöinen työskentely on yksi jo hyväksi todettu tapa laittaa liikkeelle merkitysten muutosprosessi.

4.1 Oma Voiman metodit

Oma Voima-ryhmän luovuusterapioihin pohjautuvat metodit olivat terapeuttinen kuvataidetyöskentely, Nia-tanssi, draama ja äänityöskentely. Oma Voima on voimauttamiseen pyrkivää ennalta ehkäisevää mielenterveystyötä, siksi metodien puhdas terapeuttinen merkitys haluttiin tarkoituksella unohtaa. Ohjaajat olivat oman alansa monipuolisesti koulutettuja ammattilaisia, mutta vain yhdellä oli koulutus, joka oikeutti antamaan terapeuttista ohjausta.

”Maalaaminen on sokean miehen työtä.” (Pablo Picasso)

Terapeuttinen kuvataidetyöskentely noudattelee kuvataideterapian periaatteita. Kuvallisessa ilmaisussa ei ole olennaista todellisen maailman jäljentäminen tai lopputulos, vaan tunne ja prosessi. Siitä hyötyvät kaiken ikäiset ihmiset, niin terveet kuin psyykkisesti sairaatkin, jotka ovat halukkaita tutustumaan paremmin itseensä. (taideterapia.net 2011) Kuvallinen terapia perustuu ei-sanalliseen luovaan työskentelyyn, jonka on tarkoitus saada näkyväksi yksilön tukahdutetut tunteet. Tämä ei sulje pois sanallista ilmaisua, vaan syntyvät kuvat antavat mahdollisuuden käsitellä niiden symboleja ja viestejä. Esimerkiksi maalaamisen tavoitteena on avata ihmistä näkemään itsensä ja eheyttää ilman että tarvitsee osata teknisesti maalata. Siksi maalatessa voidaankin käyttää luovuuden prosessiin ryhtymistä madaltavia keinoja, kuten maalaamista silmät kiinni tai vastakkaisella kädellä. Syntyvät kuvat ovat usein edellä omaa tietoisuutta, sillä ne lisääntyvät alitajunnan voimasta. Terapeuttisen kuvallisen ilmaisun lähtökohtana on se, että kaikki mikä ihmisestä syntyy on oikein. (Heiskanen & Hiisijärvi 2011)

”Kulje todisteiden polkua, minne se sitten viekin.” (Sokrates)

Tanssi terapiamuotona sopii kaikenlaisille kohderyhmille, lapsista vanhuksiin ja vakavista psyykenhäiriöistä kärsivistä henkilöistä pienempiä ongelmia omaaviin. Tanssiterapiaa on Suomessa hyödynnetty erityisryhmille, mielenterveyspalvelujen asiakkaille, päihdehuollossa, työyhteisöille, ammatillisessa kuntoutuksessa, vanhustyössä ja erityisopetuksessa. Tanssiterapia on konkreettista, tässä ja nyt tapahtuvaa toimintaa, jossa itseä ja omaa elämäntilannetta tarkastellaan tanssista ja liikkeestä syntyvistä kokemuksista kehossa. Tanssiterapiassa kehon ja mielen yhteys nähdään toisiaan täydentävänä ja tarvitsevana systeeminä, joka on sidoksissa vastavuoroisuuteen. Se on tunneperäistä viestintää liikkeen kautta, jossa pyritään oman kehollisuuden parempaan hahmottamiseen ja hyväksymiseen sekä minäkuvan selkiyttämiseen. (tanssiterapia.net 2011) Valitsin Oma Voiman tanssilajiksi Nia-tanssin, koska se myötäili jo ideologisilta periaatteiltaan tanssin terapeuttista vaikutusta. Nia on maailman ensimmäinen erilaisia liikunnanmuotoja yhteen sulauttanut liikuntaohjelma, joka syntyi USA:ssa 1980-luvulla. Nia koostuu yhdeksästä eri lajista, joita ovat mm. moderni- ja jazz-tanssi, itämaiset taistelulajit sekä jooga ja muut kehonhallintamenetelmät. Vaikka Nia opettaakin harrastajalleen kurinalaisuutta ja voimaa sekä vapautumista löytämään oma luovuus vapaan liikkeen avulla, sen suurin viesti on liikunnan ilo ja hauskuus, jonka voi yhdistää koko elämän käsittäväksi. (Laari 2011)

”Älä jää odottelemaan. Hetki ei ole koskaan oikea.” (Napoleon Hill)

Draamalla on terapeuttisena metodina erilaisia toimintamuotoja, kuten psykodraama, sosiodraama ja prosessidraama. Psykodraamaa käytetään terapeuttisen menetelmänä pääasiassa ryhmissä, jossa sen avulla voidaan tutkia yksilön sisäiseen maailmaan, rooleihin ja ihmissuhteiden asetelmiin. Sosiodraama on ohjaajan johdolla käynnistyvä luova ryhmäprosessi, jonka avulla tutkitaan jotakin tiettyä tilannetta, aihetta tai itse ryhmää, kaikkien ryhmänjäsenten näkökulmasta. (Suomen psykodraamayhdistys 2011) Prosessidraama taas on osallistavan teatterin muoto, jonka tarkoituksena on tutkia osallistujien elämäntilanteita tai vallitsevia ilmiöitä. Prosessidraaman vahvuuksia on sen ristiriitaisuuksia ja jännitteitä synnyttävä luonne. Menetelmän avulla on mahdollista saada ihmiset työskentelemään kollektiivisesti

moniselitteisten asioiden parissa. Näkökulmaa muuttamalla koko todellisuus muuntuu toisenlaiseksi. (Korhonen 2007, 112.)

”Ääni on tulevaisuuden lääketiedettä.” (Edgar Cayce)

Musiikkiterapia ja Oma Voiman yhteydessä siihen viittaava **äänityöskentely** on saanut viime vuosina mediassa paljon huomiota ja sen vaikuttavuudesta on tehty useita tutkimuksia, joilla sen asemaa terapeutisena menetelmänä on vahvistettu luovuusterapioiden kentällä. Musiikin terveysvaikutuksista on tehty havaintoja jo 4000 vuotta sitten Egyptissä ja nykyään musiikin on todennettu auttavan mm. stressiin, masennukseen, kivunlievitykseen ja jopa aivoinfarktista toipumiseen. (Dufton 2011). Musiikkiterapia on kuntoutus- ja hoitomuoto, jossa musiikin keskeisiä elementtejä, kuten rytmiä, harmoniaa ja äänen sävyä, käytetään vuorovaikutuksen välineenä pyrkimisessä kohti yksilöllisesti asetettuja tavoitteita. Musiikkiterapeuteja työskentelee esimerkiksi erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa, kehitysvammalaitoksissa, kouluissa, vanhustenhoidossa ja vankiloissa. Musiikki on väline, ei itsetarkoitus eikä siinä edellytetä musiikillisia taitoja. Sen menetelmiä ovat mm. soittaminen, laulaminen ja musiikin kuuntelu. Musiikkiterapia soveltuu kaiken ikäisille ja sillä voidaan saavuttaa hyviä hoitotuloksia sekä fyysisten että psyykkisten ongelmien ja sairauksien hoidossa. Musiikki aktivoi yksilön tiedostamatonta ja nostaa asioita käsittelyyn; sen avulla voidaan sekä paljastaa että parantaa. (musiikkiterapia.net 2011)

4.2 Metodien vaikuttavuus ryhmän työskentelyssä

Taiteella on luonne, joka edustaa uudenlaista tietämistä. Se saattaa metodiensa avulla synnyttää jotakin uutta ja arvokasta, mikä nousee arvaamattomana sivutuotteena esille. (Känkänen & Tiainen 2007, 86.) Yhteisöllisen taidetoiminnan on todettu sopivan mille tahansa ihmiselämän osa-alueelle, mutta samaan aikaan se on vahvasti tilannesidonnaista. Voimauttamisen käsitteen rajallisuutta tukee väite, että osallistujat itse luovat sen, mitä kulloinkin tavoitellaan. Toiminnassa on tärkeää saada kiteytettyä esille se, mikä kyseessä olevalle ihmisryhmälle on merkityksellistä. (Bardy 2007, 26.) Jokaisella luovalla metodilla on siis omat mahdollisuutensa toimia voimaantumisen prosessin tukena. Se, mitä metodeja valitaan ja yhdistellään, vaikuttaa lopputulokseen. Metodit toimivat myös itsessään esimerkiksi

voimauttamisen onnistumisen arvioinnin lähtökohtana. Osallistavat työkalut voivat olla onnistuneesti tiedon tuottamistekniikoita, jos ne osataan oikealla tavalla liittää arvioinnin osaksi (Horelli 2003, 19).

Luovuusterapioihin perustuvien luovien menetelmien käytöstä voimautuskontekstissa ja vertaisryhmätoiminnassa on ilahduttavan paljon esimerkkejä. Harvoin nämä kuitenkaan saavat mediahuomiota tai nousevat ihmisten arjessa tietoisuuteen, ellei yksilö itse ole osallistunut toimintaan käytännössä ja jaa ilosanomaa omassa lähipiirissään. Nostan tässä yhteydessä esille erityisesti Oma Voiman käyttämiin taidemetodeihin rinnastettavia esimerkkejä jo toteutetuista projekteista.

Yleisimmin erilaisissa projekteissa käytössä ollut metodi on kuvataideterapia ja sen suomat kuvalliset keinot. Siinä korostuu osallistujien kokema konkreettinen työskentely ja siitä syntyvä luomisen ilo. Tärkeitä onnistumisen tunteita koetaan työn aikaan saamisesta. Siitä, että on kyennyt luomaan uutta ja saanut aikaan valmiin maalauksen. (Pesonen 2007, 46-47.) Vaikka kuvan tekemiseen liittyvät paineet ja odotukset voivat olla kovat, niiden ylittäminen koetaan palkitsevana ja suhteellisen helppona, kuten Oma Voima-ryhmäkin todisti. Anne-Marie Keckman ohjasi terapeutista kuvataidetyöskentelyä sisältävän päivän, joka alkoi mielen virittämisellä ja sisäänpäin kääntymisellä ennen itse kuvataidetyöskentelyä. Kaksi työstä piti piirtämistä hankalana, ja kahdelle maalaaminen oli lähtökohtaisesti vastenmielistä. Kuitenkin piirtämisen alustettua päivän, joka eteni luonnoksen pohjalta tehtävään maalausprosessiin, tuntui lopulta avaavan tyttöjen luovuuden aina huippukokemuksellisiin hetkiin saakka. (T1-T4). Yhdessä tekeminen kannusti voittamaan omia pelkoja ja vaipumaan suorittamisen tilan sijasta kollektiivisen luomisen tilaan. Kolmella työstä oli alkuhaastattelun perusteella ongelmia arjen asioiden ja jopa omien mielenkiinnonkohteiden löytämisessä tai tavoitteiden loppuunsaattamisessa. Konkreettisen työn aikaansaaminen oli siten myös Oma Voima-ryhmän työstä silminnähden palkitsevaa ja merkityksellistä.

”Kuvataidetyöskentely tapaamiskerran tehtävät oli kovoja tehdä, vaikka en yleensä pidä piirtämisestä tai maalaamisesta.”(Loppuhaastattelu H2)

”Kuvataide oli metodina helpoiten lähestyttävä.”(Loppuhaastattelu H3)

Nia-tanssi lajina herätti kummastelua tyttöjen keskuudessa. Nia-ohjaaja Jennika Laari kertoi metodin peruspilareista maanläheisen rauhallisesti, mikä poisti tytöissä ilmentyneitä ennakkoluuloja. Nia tarjosi välineitä ajassamme esiintyvään ongelmaan. Ihmiset ovat kovin vieraantuneita omasta kehostaan ja liikkeestään. Kirsi Heimonen (2007, 42) on työssään tanssiterapeuttina huomannut erilaisia työpajoja pitäessään, miten oma ruumiillisuus näyttäytyy nykyihmiselle vieraalta. Tanssi ja liikeimprovisaatio on siinä kohtaa ollut paikallaan tarjoamassa mahdollisuutta ihmetellä ja tarkastella omaa liikkumistaan. Hän on pistänyt merkille, miten yksilön oma kokemus liikkeen voimasta murtaa ennakkoluulot ja tempaa mukaansa. Tanssiminen näyttäytyy merkityksellisenä ilmaisukanavana esimerkiksi puhumisen rinnalla. Oma kokemus on sulattanut esteet hypätä tuntemattomaan, oman kehon luonnolliseen liikkeeseen, ilman suorittamista tai tavoitteita. Niassa on pohjimmitaan kyse juuri tästä kehon luonnollisesta liikkeestä. Sen vuoksi se sopii kaiken kokoisille ihmisille eikä aiempaa tanssitaustaa tarvita. Oma Voiman tytöille Nia tarjosi mahdollisuuden kokeilla turvallisessa ympäristössä suorittamattomuuden tilaa ja mahdollisti oman kehon ja tarpeiden paremman kuuntelun. Pelkästään sitä, että sai tanssia, pidettiin kivana asiana. Tanssia harrastaneiden oli mahdollista löytää Niasta tuttuja askelsarjoja, esimerkiksi cha-cha-cha, mikä selvästi lisäsi tanssista koettua turvallisuuden tunnetta. Sen myötä päästiin lähemmäs tilaa, jossa voi antaa liikkeen viedä ja vaikuttaa rauhoittavasti mieleen. (K1 & K4)

”Tanssipäivästä jäi hyvä fiilis ja hyvä olo tanssin jälkeen.” (K1)

”Pidin tanssista metodina eniten, koska siinä sai olla oma itsensä eikä tarvinnut suorittaa.” (Loppuhaastattelu H4)

Draamatyöskentely koettiin Oma Voima-ryhmässä samalla aikaa vaikeaksi ja tyydytystä tuottavaksi. Erityisesti draaman vaikuttavuuksista nostettiin esille tarjoama mahdollisuus hypätä mukaan tekemisen virtaan ja olla läsnä itsessään juuri tässä hetkessä, jos vaan uskalsi antaa itsensä tehdä niin. (K2 & K4) Häkämies (2007, 130–135) on tutkinut draaman käyttöä opetusvälineenä. Sen käytössä korostuivat draaman kokemuksellinen luonne, oma toiminta ja tunteet. Toiminnallisuus antoi kokemuksen läsnäolosta ja nyt-hetkisyydestä. Draaman avulla koettiin voimakkaita tunne-elämyksiä ja sen avulla saatiin onnistumisen ja haltioitumisen kokemuksia, joiden koettiin voimauttavan toiminnassa mukana olleita. Omien draamapäivänä tehtyjen havaintojen mukaan Useat Oma Voiman ryhmäläiset kokivat draaman eniten

suorittamista vaativaksi metodiksi. Tämä silminnähdessä etäännytti tyttöjä omasta olemisestaan. Draamapäivä osoitti myös sen, että draama on metodina sellainen, mikä vaatii hitaammin etenemistä ja mielen lämmittelyä aiheeseen. Luulen, että metodin tarjoamat keinot olisi saatu tehokkaammin käyttöön, jos draamaan olisi voitu perehtyä useimmilla kerroilla. Muihin metodeihin nähden draamassa ollaan suoraviivaisemmassa vuorovaikutussuhteessa muiden kanssa, mikä liian tiiviinä pakettina vie yksilön kokemista ulkokohtaiseksi. Päivän lopuksi käydyissä keskusteluissa nousi kuitenkin esiin, että draama oli koettu hyödylliseksi välineeksi omien pelkojen voittamisessa. Pelkojen yli päästyään draaman tekeminen oli näyttäytynyt hauskana ja sen tekemisestä oli voinut nauttia.

”Mahdollisuus antautua ja mennä hetkessä.”(K4)

”Draamapäivästä jäi mieleen yhdessä olo.”(K1)

Äänityöskentely koettiin Oma Voima-ryhmässä metodeista vieraammaksi. Tyttöjen omat ennakkokäsitykset ja asiasta tietämättömyys vaikuttivat päivän aikana heidän mahdollisuuksiinsa luoda itselleen voimauttava kokemus. Suurin osa piti ääntä ja päivän aikana läpikäytyjä asioita niin kummallisena, että siihen oli vaikea suhtautua. Kuitenkin ääniohjaaja Merja Valveen tutkimustietoihin pohjaamat alustukset ja puhe äänen vaikutuksesta kehoon sai ryhmäläiset pohtimaan. Tutkija Erkki Lehtiranta (Dufton 2011) on perehtynyt musiikin parantavaan vaikutukseen. Vaikutus perustuu ääniin, niiden voimakkuuteen, resonanssiin ja varsinkin matalien äänien hierovaan vaikutukseen. Matalien äänien värähtelyn avulla ihmisen lihakset voivat rentoutua, verenkierto sekä aivojen hapensaanti paranevat. Oma Voiman äänipäivänä saatiin rentoutua Valveen soittaessa erilaisia tiibetiläisiä kulhoja ja kristallikulhoja, joiden värähtelyt vaikuttavat aivoaaltotaajuuksista aina solutasolle asti. Ne vaikuttavat kehoon kuulon ja tuntemuksien kautta ja saavat näin kehon rentoutumaan ja voimaan paremmin. (Valve 2011) Vaikka tyttöjen oli vaikea suhtautua aiheeseen ja mielen vastustus oli vahva, heidän kehonsa reagoivat äänirentoutuksiin. Yksi sai katkeamattoman yskänpuuskan heti rentoutuksen päätyttyä, toinen koki olevansa kuolemanväsynyt. (Loppuhaastattelut H1 & H2) Reaktiot olivat tytöistä outoja ja niistä puhuttiin useaan otteeseen ja selitettiin äänen parantavan vaikutuksen nostavan asioita mielen tietoisuuteen kehotietoisuudesta juuri tuolla tavoin. Oma äänen käyttö ja äänen ryhmässä tuottaminen koettiin myös vieraaksi. Toisia auttoi silmien

sulkeminen, toiset selvästi tarkkailivat muiden reaktioita eivätkä päässeet rentoutuneeseen tilaan.

”Äänipäivästä jäi mieleen se, miten äänet vaikuttivat kehoon.”(K1)

”Äänipäivä oli utopistinen. Jos tutut näkisivät, että hoilaan tässä ryhmässä, niin pitäisivät seinähulluna.”(Loppuhaastattelu H4)

5 TUOTTAJAN TYÖNKUVA MURROKSESSA

Työelämä on suurten muutosten kourissa. Työkäinen ihminen tuskin ottaa vastaan enempää suorittamispaaineita ja työhön kohdistuvaa kiirettä. On pakko hidastaa ja järkeistää työnteon lainalaisuuksia uudelleen, jotta suurin osa työkäisistä ei olisi pian työuupuneita tai jopa varhaiseläkkeellä. Mikä on hyvinvointivaltion mittari? Onko se maksimoitu tuottavuus vai ihmisten yhteisöllisyys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Mika Ojakankaalla (2007, 18-19) on tähän osuva ajatus. Jos olisi oikeasti olemassa todellinen hyvinvointivaltio, se ei estäisi kansalaisiaan nauttimasta elämästään. Hyvinvointivaltion päämääränä tulisi olla kansalaisen paras, eikä se ikinä estäisi ihmistä olemasta sellainen kuin hän on. Tällainen valtio ei tuottaisi ympärilleen tyytymättömyyttä vaan pikemminkin toimisi niin, että tyytyväisyys mahdollistuisi. Tai mielellään jopa vähään tyytyminen.

Tuottajan ammattinimike korkeakouluopinnoissa on suhteellisen nuori, mutta jo nyt näkyvissä on paine murtaa alojen välisiä keinotekoisia raja-aitoja ja alkaa soveltaa tuottajan koulutusta perinteisten tuotantoalojen rinnalla. Kulttuurituottajalle kulttuuri on varmasti pääasiallinen työllistäjä ja leivänantaja, mutta se ei tule työllistämään jatkuvasti lisää koulutettavia kulttuurituottajia. Keskustelimme Akavan Erityisalojen järjestämässä opiskelijoiden verkostoitumistapahtumassa TAKU:n opiskelijoiden kanssa aiheesta ja olimme lähes yksimielisiä asiasta. Päätäjien tasollakin on jo paljon puhuttu taideopiskelupaikkojen rajusta vähentämisestä. On jo vuosia ollut tiedossa, että taiteilijoita koulutetaan liikaa työllistymiseen nähden, kuten korkeasti koulutettuja muutenkin. Taiteen tekemistä ja tuottamista täytyy vaalia ja tukea jopa enemmän kuin aikaisemmin, mutta se on selvää, että koulutus pohja kaippaa rakenteellisia muutoksia. (Hämeenlinna 1.4.2011)

Yhteiskuntamme tarvitsee kulttuuria toimiakseen. Kulttuurihanketoiminta ottaa kantaa vallitseviin olosuhteisiin ja niiden muuttamiseen. Se pystyy omalla panoksellaan vaikuttamaan ihmisten kapeutuneisiin käsitykseen hyvästä elämästä, johon nykyään on alettu pakon sanelemana, luonnollisena osana mieltää kuluttaminen, kilpailu ja suorittaminen. Kulttuurilla on kapasiteettia myös ohjata ihmisiä vaihtoehtojen pariin, jotka voivat auttaa korjaamaan negatiivisen kehityskulun parempaan suuntaan. Tästä kulttuurihankkeiden vaikuttavasta roolista on paljon havaintoja sekä kotimaassa että kansainvälisestikin. Puhutaan yleisesti taide- ja kulttuurilähtöisestä kehityssuunnasta, joka mahdollistaa inhimillisyyden ja ihmisarvoisen elämän tarkemman tarkastelun. (Bardy 2007, 31.)

Monet tieteen ja tutkimuksen alla olevat alat muuttuvat ja muodostavat tuoreita mielipiteitä turhan hitaasti. Esimerkiksi Oma Voima -ryhmän edustaman ennaltaehkäisevän mielenterveystyön taustalle on saatava vielä enemmän tutkittua tietoa, ennen kuin lääketiede alkaa vastata sen rinnalla ihmisten tarpeisiin. Vaikka terapiametodien monipuolisuus on koko ajan lisääntynyt, valtaa pitää yhä 1950-luvulla rakennettu asetelma. Siinä muut ympäröivät tieteen ja käytännön alat ovat lääketieteelle edelleen alisteisia. (Nevala 2007, 189.) Mielenterveyden edistäminen ja mielenterveysongelmien hoitaminen on Nevalan (2007, 188) mukaan yhteiskunnassamme laissa määrättyä toimintaa. Itse kuulen jatkuvasti kertomuksia avun tarpeessa olleilta kanssaihmisiltäni, että lääkärin vastaanotolta oli jäänyt käteen vain resepti mielialalääkkeisiin. Masennuslääkkeet ovat huimaa vauhtia yleistyneet ja myös uupumuksen oireisiin helposti määrättävät mielialalääkkeet ovat sen yleisin hoitomuoto (Santapukki 2006, 61). Ainakin puolet ystäväistäni syö jonkinlaisia mielialaan vaikuttavia lääkkeitä. Enkä tätä edes osaa enää ihmetellä. Mitä muuta ihminen, joka ei ole tällä hetkellä oman voimansa herra tai herratar, voisi vaihtoehtojen vähyyden tai niiden puutteesta johtuen tehdä? Aputarvitsevien määrä on kasvanut paljon nopeammin kuin mihin tukipalvelut pystyvät vastaamaan. Tästä hyvä esimerkki oli Nuorten Kriisipisteen Internet sivuilla ollut teksti huhtikuussa 2011: ”HUOM! Ruuhkautuneesta asiakastilanteesta huolimatta Nuorten Kriisipiste päivystää toistaiseksi vielä normaalisti. Tällä hetkellä varattua keskustelu-aikaa joutuu odottamaan useamman viikon. Akuutissa tilanteessa nuori ohjataan ensisijaisesti muiden palvelujen piiriin.” (Nuorten kriisityö 2011)

5.1 Kulttuurituottajan työnkuvan moniammatillistuminen

Taidelähtöinen toiminta on, ja tulee tulevaisuudessa yhä enemmän olemaan, toimintaa eri alojen rajapinnoilla. Taidealat sekoittuvat yhteen hallinnonalojen ja tieteen kanssa, työtä tehdään perinteisesti toisilleen etäisten ammattikuntien yhteistyönä. Se ammattien ja ammatillisen osaamisen väleissä tehtävä työ, mikä jää byrokraattisten epäkohtien jalkoihin, jää nykyisin helposti vielä tekemättä. Mutta siemen projektien ja hankkeiden moniammatillisuuteen on istutettu ja väleissä kasvaa tuleva. (Bardy 2007, 32.) Tämä kylvö on tuottanut jo tulosta ja uusia versoja. Erityisasiantuntija Ditte Winqvist Opetus- ja kulttuuriyksiköstä puhui Taide- ja kulttuurialan ammattijärjestö TAKU:n järjestämässä seminaarissa kulttuuripalveluiden tulevaisuudesta. (8.4.2011) Hän korosti, että kulttuuripalveluiden kasvun ja erilaisia asiakaskuntia varten monipuolistumisen tarve on huomattu. Palveluiden toteuttamisessa tarvitaan laaja-alaista yhteistoimintaa, jotta moninaiseen tarpeeseen pystytään vastaamaan. Suomen Kuntaliitto on laatinut Sivistyspoliittisen ohjelman, jossa on listattuna visio kulttuuripalveluiden merkityksestä vuonna 2020. Ohjelman näkemys kulttuuripalveluiden roolista yhdeksän vuoden kuluttua on hyvä ja realistinen. Winqvistin mukaan kulttuurin muuta asiantuntijuutta mahdollistava merkitys on nähtävissä yhteiskunnan eri aloilla ja sillä on vakiintunut osa jokaisen ihmisen arjessa. Julkisen sektorin vastuu on vahvistaa ja luoda kulttuurille parempia edellytyksiä toimia. Toimivilla kulttuuripalveluilla tulee olemaan erittäin myönteinen vaikutus myös koko elinkeinoelämälle.

Opetusministeriön julkaisussa ”Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia” on ehdotus toimenpideohjelmaksi vuosina 2010-2014. (Liikanen 2010:1) Toimenpideohjelmalla on mieltäni rauhoittava visio terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä kulttuurisin keinoin ja yksilön osallisuuden lisäämisestä suhteessa yhteisöön ja koko ympäröivään yhteiskuntaan. Yksilötasolla kehitys nähdään tasa-arvoisena mahdollisuutena tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan omien voimavarojen mukaan. Yhteisön ja yhteiskunnan tasolla vision mukaan kulttuurin terveyttä edistävät vaikutukset tunnustettaisiin poliittisilla ja hallinnollisilla tasoilla, ja ne olisivat osa koko maan kattavaa hyvinvointipolitiikkaa. Myös vision ajatus siitä, että kulttuurialan sekä terveydenhuolto- ja sosiaali-alan yhteisiä opiskelupaikkoja lisättäisiin, on nähdäkseni oleellinen ja vahvasti tulevaisuusorientoitunut muutos nykyiseen. (Liikanen 2010, 10-11.) Yhteiskuntatason päättäjien merkitys kulttuurin aseman vakiinnuttamisessa on ehdoton. Merkitystä vahvistamalla pääsemme yksilön ja yhteisön yhteistyötä

muistuttavaan tilaan, jossa molemmat edistävät toistensa toimintaa. Juhani Räsäsellä (2006, 60) oli jo viisi vuotta sitten tästä mielenkiintoinen näkemys. Hänen mukaansa ihmisellä ei ole edellytyksiä yksin taistella huonovointisuuttaan vastaan. Yksilön psyykkiset ongelmat tulevat suurilta osin hänen itsensä ulkopuolelta, yhteiskunnan taholta, minkä vuoksi hän ei voi ratkaista niitä edes psykologisen tietämyksensä avulla. Siksi yksilön voimaantumisen ja voimauttamisen kannalta on oleellista, että yhteiskunnan sosiaalisten ongelmien lähtökohdat ja niiden entistä suurempi vaikutus yksittäisen ihmisen elämään tiedostettaisiin.

Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimenpideohjelmalla on esittää useita päteviä toimenpide-ehdotuksia halutun kehityksen edistämiseksi ja sen toivottujen tulosten saavuttamiseksi. Järjestyksessään kuudennen ehdotuksen mukaan Opetusministeriön olisi lisättävä tukimuotojaan toimintaan, joka tähtää kulttuurin hyvinvointivaikutuksien edistämiseen. Myös muiden ministeriöiden ja Raha-automaattiyhdistyksen tulisi terävöittää linjauksiaan ja jakaa tukea nykyistä enemmän taiteen ja kulttuurin terveyttä ja hyvinvointia edistäviin hankkeisiin. (Liikanen 2010, 15)

5.2 Alalla käynnissäoleva kehitys

Yhteiskunta elää parhaillaan suurta murrosta myös väestön ikäjakauman vuoksi. Eri puolilla mediassa puhutaan paljon ikääntyvien määrän räjähdysmäisestä kasvusta ja sen vaikutuksesta yhteiskunnan rakenteisiin kuten työllisyyteen ja talouteen. Ikääntyvät ihmiset nähdään monilta osin vain yhteiskunnan talouden ja käytössä olevien voimavarojen rasitteena. Onneksi vanhusten elämänlaadun parantamiseen on vähitellen alettu kiinnittää enemmän huomiota. Vanhainkotien muuttaminen luovuutta ja elämää edistäviksi yhteisöasuntoloiksi on hidasta, mutta välttämätöntä. Kehitys tuo tullessaan uusia haasteita, joihin pitäisi pystyä monialaisesti reagoimaan.

Sosiaalinen osallistuminen yhteisöjen jäsenenä ja kulttuurin eri osa-alueiden aktiivinen harrastaminen kertovat tutkimusten mukaan yksilön sosiaalisesta pääomasta. Sosiaalinen pääoma liittyy yksilön terveyteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kansainväliset tutkimukset ovat vahvistaneet, että erityisesti ikääntyvien henkilöiden keskuudessa kulttuurin tarjoamat hyvinvointivaikutukset on todennettu. Vanhusten sosiaalisen osallistumisen ja kulttuurin harrastamisen

aktiivisuus vaikuttavat terveyden kokemiseen ja pitkäikäisyyteen yhtä tehokkaasti kuin aiemmin jakamatonta arvostusta nauttinut liikunta. (Hyyppä 2007, 158.)

Tutkimustulosten pohjalta on alettu jo toimia. Helsingin Kulttuurikeskuksen tuottaja Mauri Lehtovirta puhui TAKU:n vuosijuhlan ja seminaarin yhteydessä kulttuurisen vanhustyön haasteista. Hän on ollut mukana tekemässä selvitystä Kulttuurikeskuksen yhteistyöverkostojen innovatiivisesta rakentamisesta sosiaalipuolen toimijoiden suuntaan. Selvitystä varten haastateltiin yli 150 hoivayhteisön ja hoivapuolen palveluja tarjoavien tahojen edustajaa, jotta saatiin kattava kuva siitä, mitä erityistarpeita ja haasteita liittyy hoivayksiköiden kulttuuritoiminnan järjestämiseen. Vanhukset viestittivät syvällisiä ja vaikuttavia kokemuksia, joita heillä oli ollut kulttuurin maailmassa. Kokemukset olivat jäsentäneet koko heidän elämänsä. He summasivat, että on kovin eri asia olla olemassa kuin oikeasti todella elää. Selvityksen johtopäätökset toteavat, että kenttä on valmis muutokseen. Vaikka ikäihmisten kulttuurinen tasa-arvo vaatii erityistoimia ja niihin ohjattua rahoitusta, on uudenlainen toiminta mahdollista juuri ammattialat ylittävällä yhteistyöllä. (Lehtovirta 2011)

Tulevaisuuden kulttuurituottajalle on näin todennettua uutta tietoa siitä, minkä kohderyhmän parissa olisi uusia työllisyysmahdollisuuksia sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla rakenteilla. Toki näin alkutekijöissään oleva kehitysprosessi vaatii tuottajaltaan erityistä kykyä innovoida ja löytää se väli, johon työllistää itsensä tarpeellisenä. Selvitysryhmä on listannut jo myös ratkaisuja, joiden avulla ikäihmisiä ja kulttuuria yhteentuova kehitys saataisiin hyvin käyntiin. Täytyisi löytää erillisiä resursseja ja luoda vain tähän tarkoitukseen oma rahoituskäytäntönsä. Sen lisäksi perustettaisiin eri taide- ja hoivalaitosten sekä hallinnon ja kulttuurin välille tuottaja-koordinaattorin toimi. Luotaisiin jo toteutuneista taide-elämyksistä ja esityksistä eräänlainen verkkopankki, johon talletettaisiin tarkasti kunkin tuotannon yksityiskohdat ja siitä saadut kokemukset ja kehitettäisiin yhteistä kulttuurikoulutusta taiteilijoiden ja hoivatyöntekijöiden välille. (Lehtovirta 2011) Näitä johtopäätöksiä ja ratkaisuja voi hyödyntää kulttuurituottajan näkökulmasta mihin tahansa erityisryhmään, joka tarvitsee kulttuurin tarjoamista välineistä uudenlaisia toimintakokonaisuuksia voidakseen paremmin ja saadakseen ihmisenä kaikki tasavertaiset oikeudet muihin nähden.

Oma Voima -ryhmän toiminta edustaa pienessä ja rajatussa mittakaavassa juuri yllä kuvatuun kaltaista toimintaa. Oma Voiman kohderyhmäksi rajautui pilottikerralla voimautusta tarvitsevat nuoret naiset, mutta samaa konseptia voitaisiin soveltaa mihin tahansa homogeenisesti rajattuun ihmisryhmään. Oma Voiman projektisuunnitelmassa nostin esiin tulevaisuuden mahdollisuuksia juuri Oma Voiman sovellettavasta käytöstä monenlaisten mielenterveyden ongelmien ja uhkien ennaltaehkäisevässä hoidossa. (LIITE 1 Projektisuunnitelma)

5.3 Hyvinvointipankki

Oma Voima-projektin sovellettavuusarvo tulevaisuudelle ja tuottajana työllistymiselle on hyvä. Ammattialat ovat hitaasti mutta varmasti heräämässä kuvaamaani moniammatilliseen yhteistyöhön, enkä usko, että suunta voi kääntyä taaksepäin kulkeväksi kehitystä tukevan tutkimustiedon koko ajan lisääntyessä. Projekti todisti neljän eri taidemetodin perustellun käytön voimaantumiseen pyrkivässä vertaisryhmässä, jossa oli selkeiden metodien lisäksi myös muuta luovuutta ja itsetuntemusta edistävää toimintaa. Näiden metodien voimauttavaan kontekstiin soveltuva käyttö on jatkohankkeiden kannalta merkittävää. Monet tiettyjä kulttuurisia keinoja erikseen hyödyntävät ryhmät ovat käytännössä testanneet metodit käyttöarvoltaan sopiviksi. Nyt Oma Voiman rinnalla on jo useita ryhmiä, jotka ovat lähteneet tutkimaan erilaisten metodien yhdistämistä ja rinnakkaista käyttöä. Lyhyessä ajassa Oma Voiman toiminta-ajatuksen vahvistavia ryhmiä on noussut jo olemassa olleiden ryhmätoimintojen ja muiden tukimuotojen rinnalle. Monissa aiemmin esiintuomissani esimerkeissä toistuneet Voimaneidot-, Voimatarina- ja Oman hyvinvoinnin lähteillä -ryhmät osoittavat, että tämänkaltaisille ryhmätoiminnoille on tilausta.

Hyvinvointipankki on oma ajatukseni tulevaisuuden tuottajan työstäni. Se on kuin ohjelmatoimistossa toimivan keikkamyynnin yhtyrekisteri, johon kuuluvia orkestereita hän myy esiintymään eri puolille Suomea. Hyvinvointipankki on keräämäni tietokanta, joka kattaa eri alojen taiteilijoita, erilaisten terapioiden ja terapeuttisten taidemetodien harjoittajia sekä ryhmän ohjaajia, jotka haluavat tehdä projekti- ja keikkaluontoista vaihtelevaa työtä. Hyvinvointipankkilaisten ammattitaitoa loputtomasti eri tavoin yhdistelemällä voisin tarjota kilpailukykyisiä ja tapauskohtaisesti räätälöityjä

ennaltaehkäisevän mielenterveystyön ja hyvinvoinnin palveluita. Palveluiden tilaajina ovat kaupungit, kunnat, erilaiset yhdistykset ja yritykset sekä yksittäiset ihmisetkin.

Hyvinvointipankin keskiössä ja toiminnan mahdollistajana toimin minä tuottajana. Johdan laajalle verkottunutta toimintaa, koordinoin ja huolehdin pankin toiminnan kaikista tuottajaa edellyttävistä perustehtävistä. Uskon, että tekisin itseni tarpeelliseksi Hyvinvointipankin toiminnassa. Monien taiteilijoiden ja terapeuttisten metodien ohjaajien kanssa käymissäni vapaamuotoisissa keskusteluissa minulle on hahmottunut paremmin tuottajan rooli erilaisten toimintojen tärkeänä mahdollistajana. Tai paremminkin voisi sanoa, että niiden korvaamattomana osana. Monella toimijalla on paljon ideoita, joihin soveltaa omaa osaamistaan ja valmiina useita kohteita, joihin ideansa kohdistaa. Keskustelujen aikana he kuvasivat melkein samoilla sanoilla sitä vaikeutta, mikä tulee idean ja kohteen väliin jäävän työn tekemisestä. Harvalla on luonnostaan tuottajalle tyypillisiä taitoja saati koulutusta. He tarvitsevat siis jonkun, joka nivoo kaiken heidän tietämyksensä ja osaamisensa yhteen ja rajaa sen paketiksi tuotteistuksen menetelmillä. He kokivat tarvitsevansa jonkun itsensä ulkopuolta huolehtimaan käytännön asioiden hoidosta, jolloin he itse voisivat keskittyä tekemään sitä, mihin ovat koulutettuja ja missä ovat parhaimmillaan. Moni heistä koki, että käytännön asioiden miettiminen ja niissä itsensä pieneksi ja voimattomaksi tunteminen syö heidän läsnäoloaan ja mahdollisuutta antautua ryhmän tai muun hankkeen toiminnalle.

Hyvinvointipankin listalle ja toimintaan mukaan pääseviltä toimijoilta edellytän oman alan ammattimaisen tietämyksen omaamista, mutta myös monia persoonallisia ominaisuuksia. Näitä ovat pitkäjänteisyys, halu tehdä uusiutuvaa ja oman osaamisen haastavaa monialaista työtä ja poikkitaiteellisia projekteja. Tärkeä ominaisuus on myös intuition taju ja työssä soveltaminen sekä monipuoliset vuorovaikutustaidot. Tuottajan työni kannalta tärkeitä arvoja toimijoiden ja minun välisessä yhteistyössä on vaitiolovelvollisuuden käsitteen ymmärtäminen, keskinäinen luottamus, työhön ja sen aikatauluihin sitoutuminen sekä kunkin projektin luonteen ja sääntöjen soveltaminen suhteessa omaan toimintaan.

Hyvinvointipankin tietokantaan kirjataan perustietojen lisäksi ylös jokaisen pankkilaisen erityisosaaminen sekä kaikki harrastuneisuus ja itsehankittu tietämys, mitkä tukevat tuota ammatillista osaamista. Olennaista on myös kirjata tietokantaan jokaisen taustaa ja edellisiä työtehtäviä ja projekteja, joissa on ollut mukana.

Tietokanta on jatkuvan päivityksen alla, ja se pyrkii sisältämään ajantasaista tietoa kunkin toimijan käytettävissä olosta. Jokaisen pankkilaisen vastuulla on pitää omat tietonsa ajan tasalla ja ilmoittaa esimerkiksi sapattivapaasta tai pidemmästä sairaslomajaksosta. Säännöllisin väliajoin heiltä myös pyydetään pankin toiminnasta palautetta ja kokemuksia, ja tarjotaan mahdollisuus päivittää tiedot siinä samalla. Saadun palautteen perusteella pankin toimintaa ja tuottajan käyttämiä toimintamalleja parannetaan entisestään. Vähintään kerran toimikaudessa Hyvinvointipankin toimijajäsenet kutsutaan yhteiseen ideointitapaamiseen, jonka satoa hyödynnetään pankin toiminnassa. Hyvinvointipankki pitää myös omien toimijoidensa työhyvinvoinnista huolta järjestämällä erilaisia työhöjauspäiviä ja vapaamuotoisempia ammatilliseen vertaistukeen perustuvia illanviettoja.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Neljä vuotta sitten Marjatta Bardy (2007, 27) haaveili, että eri ammatit toisiinsa yhdistävä työparityö olisi tulevaisuudessa enemmän sääntö kuin poikkeus alalla kuin alalla. Esimerkiksi hoivatyössä, mielenterveystyössä ja lasten- ja nuorten kasvatustyöissä taiteilijat kuuluisivat erottamattomana ja itsestään selvänä osana henkilökuntaan. Tämä murros on nyt tapahtumassa. Tarve tehdä asioita eri tavalla, hyödyntää erilaisten ihmisten asiantuntijuutta samassa työyhteisössä ja projekteissa, on huomattu tuottavan sekä uudenlaisia käytännön toimintoja, mutta myös niistä syntyneitä uudenlaisia osaamista ja tietoa. Haluaisin omalla esimerkilläni Oma Voima -ryhmän tuottajana nostaa esille myös selkeän tilauksen sille, että tuottajat hallinnoisivat ja johtaisivat myös monialaisia yhteistyöhankkeita, joihin heidän koulutuksensa ei tällä hetkellä vielä täysin vastaa.

Yhdistämällä usean eri alan ihmisen tietotaito saadaan tuotettua yhdessä intuitiivista tietoa, joka on monessa tapauksessa ratkaisevampaa rationaaliseen ajatteluun nähden, kun punnitaan esimerkiksi keinoja ratkaista moneen eri muuttujaan perustuvia ongelmia. Juuri julkaistu tuore tutkimus osoittaa, että jo lapsia tulisi rohkaista intuition käyttöön ja sen käyttöä tulisi opettaa jo koulussa. Innovatiivinen bisnesajattelu, poikkeuksellinen taide ja eri tieteen alojen läpimurrot edellyttävät aina intuition mukana oloa. Tiede on tähän päivään mennessä osoittanut, että ihminen tarvitsee rationaalisen ajattelunsa rinnalle intuitiota. Ne ovat yhdessä luonnollinen ja

erottamaton osa ihmisyyttä. Tutkijat ovat osoittaneet, että intuitiivinen ajattelu tuottaa jopa parempia tuloksia ongelman ratkaisu tilanteissa kuin rationaalinen ajattelu. Intuition on todettu myös täydentävän ihmisen riittämättömiä tai puutteellisia tietoja. (Mielonen & Raami 2011) Oma Voima -ryhmän ohjauksen suhteen koin omakohtaisesti intuition merkityksen. En usko, että ilman vahvaa luottamusta omaan intuitiooni olisin kyennyt toimimaan ohjaajana niin hyvin kuin toimin. Tulin soveltaneeksi tuoretta tutkimustietoa omaan toimintaani – intuitiivinen kykyni olla läsnä ja ohjata tilanteita kokonaisuutta tyydyttävästi täydensi sosiaali- ja terveydenhoitoalan koulutuksen puuttumista yhdessä elämänkokemuksen ja tuottajaosaamisen rinnalla.

Useat teokset, joissa kerrottiin erilaisten voimautusryhmien aikana tehdystä sisäisestä matkasta, pohtivat kysymyksenomaisesti pitääkö ryhmätoiminnan ohjaajan olla itse voimaantunut voidakseen auttaa ryhmäläisiä voimaantumaan. Ajattelen itse, että ihminen on koko elämänsä keskeneräinen, maailmassa ei voi valmiiksi tulla. Elämän yksi kiehtovimmista ja samalla otteessaanpitävimmistä voimista on kaiken keskeneräisyys ja epävarmuus – ne pitävät meidät valppaina ja kiinni elämässä. Kuten monet muutkin ryhmän ohjaajat ovat todenneet, voimauttavan ryhmän ohjaaminen on matka myös ohjaajalle itselleen. Sellaisena myös minä Oma Voima-ryhmän toiminnan koin. Kokemukseni ja tekemäni huomiot tyttöjen kehittymisestä ja silminnähtävästä voimaantumista voimaannuttivat myös minua. Samaistun vahvasti Miina Savolaisen (2008, 155) kokemukseen, joita hän koki kuvaajana ja hoitajana projektinsa aikana. Hänelle oli voimauttavaa seurata, kuinka nuoren mielihyvä ja ylpeys omista kuvista ja kuvattavana olostaan kasvoi. Tunsin suurta ylpeyttä ryhmän etenemisestä ja omista kyvyistäni ohjaajana, kun seitsemännellä kerralla eräs työstä tarjosi minulle päiväkirjaansa luettavaksi. Hän oli kirjannut sinne uniaan, jotka näyttäytyivät minulle selvästi suurina kehityshaasteina, joiden edessä tyttö parhaillaan oli. Ja oman roolini näin ohjaajana, jonka tuli kannustaa häntä kulkemaan rohkeasti niitä kohti. Kaiken projektissa intuition tasolla siirtyneen tiedon sekä ryhmäläisten hiljaisesta vuorovaikutuksesta poimitut viestit ansaitsisivat syvällisempää pohdintaa, mihin ei ammattikorkeakoulun opinnäytetyön rajoissa ole mahdollista mennä.

6.1 Ryhmätoiminnan kehitystarpeita

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen täytyy vapauttaa resursseja muualta tai luoda uusia, edistämistoiminnan mahdollistavia rakenteita. Kulttuurin rahoitusta tulisi muutoinkin tarkistaa ja päivittää tämän päivän tasolle. Monipuolisen rahoituspohjan hyödynnettävyys olisi erityisen tärkeää ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle. Oma Voima –projektin onnistumista peilattaessa rahoitus oli projektin epäonnisia rasiitteita. Halusin ehdottomasti tuottaa ja toteuttaa Oma Voiman, johon sain kiinnitettyä siitä innostuneita ammattilaisia. Se, etten ehkä pysty maksamaan heille kuuluvaa korvausta tehdystä työstä, ei anna minulle onnistumisen kokemusta tuottajana. Tähän mennessä jättäessäni työni arvioitavaksi 6.5.2011, on kolme viidestä apurahasta selvinnyt Oma Voiman tappioksi. Vielä pidämme toivoa yllä.

Kehitystarpeita sisältäviä asioita, liittyen ryhmän toimintaan, ilmeni tapaamiskertojen varrella. Päiväkirjojen ja metodien mukaisten kotitehtävien hyödynnettävyys tyttöjen omassa arjessa jäi puolittiehen. Vain puolet heistä hyödynsivät itsenäisesti päiväkirjaa säännölliseen asioiden ylös kirjaamiseen. Kotitehtävien tekemistä pidettiin ylipäättään vaikeana. Erityisesti niiden muistaminen tuntui olevan tekemisen esteenä. Koitimme jo ryhmän ollessa vielä toiminnassa miettiä, mikä tähän ongelmaan voisi olla tytöille avuksi, mutta emme onnistuneet löytämään toimivaa väylää. Itsenäisen toiminnan vaikeus saattaa olla riippuvainen ryhmäläisten nuoresta iästä, ja usean kokeman lievän masentuneisuuden aiheuttamasta aikaansaamattomuudesta. (keskustelut ja H1-H4) Lisäksi tyttöjen poissaolot vaikuttivat negatiivisesti ryhmän dynamiikkaan ja etukäteen suunniteltujen harjoitusten tekemiseen. Totesimme vaikeaksi puuttua poissaoloihin, sillä koko toiminta perustui jokaisen omaan haluun olla ryhmässä ja ottaa vastaan mahdollisuus kasvaa ja voimaantua. Siksi ystävällinen ja huolehtiva asiasta muistuttelu todettiin parhaimmaksi keinoksi puuttua asiaan.

Ryhmän ohjaajien väliseen toimintaan liittyi myös kehitystarpeita. Vaikka koin tekeväni oikein antaessani vapaat kädet kaikille neljälle metodiohjaajalle, huomasin jo usein toiminnan ollessa käynnissä, että olisin itse ohjaajana hyötynyt yksityiskohtaisemmasta tuntisuunnitelmasta, jonka olisin saanut etukäteen. Näin olisin voinut varautua paremmin päivän kulkuun ja hyödyntää ohjaajana olemistani kaikilla tasoilla. Minun ja Hirvosen työparityöskentely olisi myös toisinaan kaivannut jämäkämpää roolien rajaamista, vastuun sanallista jakamista ja selkiyttämistä sekä tunteista ja koetuista vuorovaikutustilanteista puhumista. Ryhmän intensiivisyys ja

jokaisen oman elämän kiireet vaikuttivat kuitenkin niin, että kaikki ylimääräiset tapaamiskerrat, jotka eivät olleet tarpeellisia muuten kuin rakentavan ja luovan henkisen ilmapiirin ylläpitämiseksi, jäivät usein väliin. Sen vuoksi ohjaajuuteen tuli ryhmän mittaan säröjä, jotka eivät tosin välittyneet tytöille asti, mutta jotka painoivat omassa mielessä. Kävin säännöllisin väliajoin työnohjauksenomaisia keskusteluja Mari Uusitalo-Herttuan kanssa ja niistä oli paljon hyötyä. Tulevaisuudessa työssäni työnohjaukseen tulee kiinnittää huomiota. Voimautusryhmien ohjaajille tulee järjestää vähintään vertaistukea, joka tukee ohjaajan omaa työssä jaksamista.

6.2 Voimaantumisen arviointia

Tämän työn kirjoittamisprosessi on ollut minulle osaltaan voimauttava kokemus. Sen avulla olen voinut jäsentää itselleni kaikkea Oma Voima –projektissa oppimaani sekä tarkastella tiedon tasolla omaa matkaani ryhmäläisten kanssa. Työn merkitys itselleni tuottajana ja oman ammattialani kehitykselle on avautunut syvällisemmin kirjoitusprosessin myötä. Siihen vaikutti selvästi vastuullinen roolini toisena pysyvänä ryhmän ohjaajana ja turvallisena aikuisena. Myös ryhmän intiimi koko saneli sen, että tehdessäni ryhmäläisten mukana sekä metodipäivien että purkupäivien harjoituksia, sain itsekin olla kokijana ja alltiina voimaantumiselle. Minulla oli oikeus, lähes velvollisuus, olla auki ja aistit herkkinä niin sisäistä kuin ulkoista maailmaakin kohtaan. Mutta koko ajan pysyin tietoisena tyttöjen vireestä ja kokemisen tavoista, valmiina palaamaan rationaalisesti toimivan tuottajan ja empaattisen ohjaajan rooleihin. Laitoin prosessin aikana myös koko persoonani peliin ja jaoin omia kokemuksiani maailman menosta. Tyttöjen henkisen peilaamisen tarpeen kannalta koin sopivaksi suurpiirteisesti kuvittaa esiin hankalia tunteita ja elämäntilanteita, joihin olin löytänyt ratkaisun ja vahvistunut matkalla ihmisenä. Negatiivisten tunteiden ja asioiden huomioiminen tapahtui kauttani aina siitä näkökulmasta, mitä hyvää siitä oli seurannut ja mitä olin oppinut itsestäni ja muista.

Tyttöjen suhteen voimaantumista oli helpompi arvioida, kun oli saanut hieman fyysistä välimatkaa projektiin ja vahvistanut omaa näkemystään lähdekirjallisuuden avulla. Voimaantuminen näyttäytyi kahdenlaisena. Toisaalta suuriakin kehitysaskelia ehti tapahtua niin lyhyessä ajassa kuin Oma Voiman kymmenen tapaamiskertaa, toisaalta taas voimaantumisteorian pääkohdat näyttäytyivät totena myös tässä projektissa. Tytöt voimaantuivat väkevästi, mutta vain siltä osin, missä olivat valmiita

siihen. Loppuhaastattelut (H1-H4) pidin juuri ennen viimeistä tapaamista. Viimeisen purkukerran ja ns. kontrollikerran välillä oli ehtinyt olla melkein kuukausi, joten tytöt olivat ehtineet jäsentää kokemaansa paremmin. Kaikki tytöt arvioivat kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ryhmän päättyessä sanoilla ”ihan hyvä”. Kaikki tuntuivat myös kokeneen, että ryhmän sanallinen vuorovaikutus mahdollistui parhaalla mahdollisella tavalla juuri toiminnan rinnalla, käytännön harjoituksia ja niistä saatuja kokemuksia pohtimalla. Tytöt tuntuivat kaikki päässeensä lähemmäs itseään, ryhmän alussa asettamia tavoitteita ja omia voimavarojaan.

”Opin sen taas kerran, että kaikki on omanlaisia. Kaikilla on oikeus olla just niin.” (H4)

”Kaikilla on omat kyvyt ja kokemukset, joiden kannalta toimia. Sen kokeminen antoi itseluottamusta ja onnistumisen kokemuksia siinä että saa aikaan.” (H3)

”Rentoutuminen onnistuu paremmin kuin ennen ja saan nukuttua joka yö ainakin tunnin pidempään.” (H1)

Elämänlaatu tuntuu myös ryhmän toiminnan aikana parantuneen kaikilla.

”Väsymys ja stressi on helpottanut, kunto on kohentunut ja laihduttamisen aloitus viimein onnistunut.” (H1)

”Poikaystävän kanssa yhteen muutto, jonka uskalsin toteuttaa, on tuonut säännöllistä elämänrytmiä.” (H2)

”Sain hoitavalta taholta masennuksesta toipuneen paperit.” (H3)

Ryhmäläiset huomasivat myös oman identiteetin rakenteiden haasteita sekä tapahtunutta kehitystä niissä.

”Olen oppinut arvostamaan itseäni enemmän ja uskaltanut ottaa kehuja vastaan. Ei kannata liikaa suorittaa.” (H1)

”Jäsensin ajatuksiani keskusteluiden kautta.” (H2)

”Ei tarvitse olla aikuinen ja vakava.” (H3)

Kaiken kaikkiaan Oma Voiman jälkeen tytöt eivät juurikaan tunteneet tarvetta heti uudelle ryhmälle, ja kolmen muut hoitokontaktit oli arvioitu hyvän tilanteen vuoksi lopetettavaksi tai tauolle. Oma Voima tuntui suuntaavan tyttöjen katsetta tulevaisuuteen ja heidän tulevaisuuden odotuksensa kirkastuivat.

"Osaan ajatella tulevaisuuttani parisuhteessa paremmin." (H2)

"Ei ole vakavaa, ellen saa kesätöitä. Nyt olisi aika ottaa aikaa itselle ja kokeilla miltä tuntuisi olla ihan itsenäinen." (H3)

"Tuli entistä vahvemaksi, että haluan tulevaisuudessa lapsia ja perheen" (H4)

LÄHTEET

Aalto, Saara 2007. Luovuusterapiat hoitomuotona. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 173-178

Bardy, Marjatta 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 21-34.

Dufton, Minna 2011. Yle uutiset, 26.4.2011.

http://yle.fi/uutiset/kulttuuri/2011/04/parantavassa_musiikissa_puhaltavat_uudet_tuulet_2535360.html

Ervamaa, Paula 2006. Tyttö kantaa kaulassaan merensinistä kivikoruaan – Oman äänen vahvistaminen. Teoksessa S. Haapanen, I. Sava & V. Vesänen-Laukkanen (toim.) Voimatarina nuorisotyössä. Helsinki: Helsingin Kaupungin Nuorisoasiainkeskus, 82-95.

Goleman, Daniel 1995. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Suom. Jaakko Kankaanpää. Keuruu:Otava.

Heimonen, Kirsi 2007. Tanssin lahja. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 39-43.

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. Elä – Elämän punaista lankaa etsimässä. Viittaus 29.4.2011. <http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>

Honkala, Eija 2011. Apurahasuositus. Email riina.merenluoma(at)gmail.com 26.1.2011

Horelli, Liisa 2003. Valittajista tekijöiksi. Nuoret valtautumisen verkoissa Pohjois-Karjalassa. Espoo: Otamedia Oy.

Hyyppä, Markku T. 2007. Elinvoimaa kulttuurista. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 155-159.

Häkämies, Annukka 2007. Metodilla on merkitys - muodolla on mieli. Draamatyöskentely mielenterveyshoitotyön ammattikorkeakouluopinnoissa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden laitos.

Iija, Aulikki 2009. Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen kestävyysnäkökulmasta. K. Hentinen, A. Iija & E. Mattila (toim.) Kuuntele minua – mielenterveyshoitotyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Tammi, 11-21.

Järvilehto, S. & Kiiski, R. 2009. Oman hyvinvoinnin lähteillä. Ohjaajan käsikirja. Kuntoutussäätiö. Tampere: Esa Print Oy. Viitattu 25.4.2011.

http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf

Nuorten Kriisipiste 2011. Viittaus 10.4.2011. <http://www.nuortenkriisityo.fi/?sid=6>

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1998. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Korhonen, Pekka 2007. Osallistava teatteri – omien ajatusten vakoilua. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 111-113.

Laari, Jennika 2011. Viittaus 26.4.2011. <http://www.niacenter.fi/>

Lankinen, Mari 2011. Voimaneidot. Opas tyttöjen oman voiman haltuunoton ja aggression hallinnan tukemiseen. Painotuote: Tmi Terapeda. Sähköinen julkaisu: Kalliolan Nuoret ry ja Setlementtinuorten liitto.

Lavikainen, J. M., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen selvityksiä 2004:17

Lehtovirta, Mauri 2011. TAKU:n vuosijuhla ja kevätseminaari. 9.4.2011. Hämeenlinna.

Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.

Mielonen, S. & Raami, A. 2011. Kouluissa tulisi opettaa intuition käyttöä. Helsingin Sanomat. Viittaus 1.5.2011.

http://www.hs.fi/paakirjoitus/artikkeli/Kouluissa+tulisi+opettaa+intuition+k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%A4/1135265789036?fb_ref=fb-recommend&fb_source=home_online

Mustonen, Kristiina 2011. Viittaus 29.4.2011. <http://www.taideterapia.net/>

Myrsky info. Viittaus 4.1.2011. <http://www.myrsky.info/>

Nevala, Johanna 2007. Mielenterveydeksi. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 188-190.

Ojakangas, Mika 2007. Hyvinvointiyhteiskunnan vihollinen? Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 12-20.

Osho 2009. Luovuus. Kohtaa sisäinen voimasi. Suom. Tuija Turpeinen. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Pesonen, Anita 2007. Yhdessä – osallisina. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 44-47.

Räsänen, Juhani 2006. Voimaantumisen mahdollistaminen ja ratkaisut. Yhteiskunnan, yhteisön ja yksilön valtaistaminen. Suomen Työvalmennusakatemia julkaisu. Julkiviestintä Oy.

Sand, Hilikka 2007. Kaks'fooninkinen – taidetoimintaa pohjalaisissa masennustalkoissa. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 191- 202.

Santapukki, Sirkka 2006. Minuusvoima. Vapaus valita. Sun Text Oy.

Sava, Inkeri 2006. Taiteen voimalla osalliseksi omaan elämään. Teoksessa S. Haapanen, I. Sava & V. Vesänen-Laukkanen (toim.) Voimatarina nuorisotyössä. Helsinki: Helsingin Kaupungin Nuorisosiainkeskus, 44-53.

Savolainen, Miina 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Sederholm, Helena 2007. Taidekasvatus – samassa rytmissä elämän kanssa. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 143-150.

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun Yliopisto. Viitattu 25.4.2011.

http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf

Siitonen, Juha 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Ojasen, 1996, mukaan. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulun Yliopisto. Viitattu 25.4.2011.

http://www.kuntoutussaatio.fi/files/192/Oman_hyvinvoinnin_lahteilla.pdf

Suomen musiikkiterapiayhdistys ry. Viittaus 26.4.2011. http://www.musiikkiterapia.net/index.php?option=com_content&view=article&id=54&Itemid=65

Suomen psykodraamayhdistys ry. Viittaus 26.4.2011.

<http://www.suomenpsykodraamayhdistys.fi/psykodraama-menetelmana/>

Suomen taideterapiayhdistys ry. Viittaus 26.4.2011.

<http://suomentaideterapiayhdistys.fi/koulutus.html>

Suomen tanssiterapiayhdistys ry. Viittaus. 29.4.2011. <http://www.tanssiterapia.net/>

Superliitto. Terveys- ja sosiaalialan perustutkinnon suorittaneet. Tilastaselvitys kunta-alalla työskentelevistä ka työttömistä lokakuussa 2003. Viittaus 29.4.2011.

http://www.superliitto.fi/datafiles/tiedosto_ja_teksti_fi/81_tilastoraportti%20liittokokoukseen.pdf

Taide- ja kulttuurialojen ammattiliitto TAKU ry. Viittaus 29.4.2011.

http://www.taku.fi/files/396/AE_palkka_taku_100603.pdf

Taide- ja kulttuurialan ammattiliitto TAKU ry:n opiskelijat 2011. Akavan Erityisalojen verkostotapaaminen. Hämeenlinna. 1.4.2011.

Toivanen, Tapio 2007. Huippukokemus. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 121-126.

Känkänen, P. & Tiainen, U. 2007. Omaa tilaa etsimässä. Teoksessa M. Bardy, R. Haapalainen & P. Korhonen (toim.) Taide keskellä elämää. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 81-87.

Tyttöjen Talon Toimintakertomus 2010.

Valve, Merja 2011. Oma Voima-ryhmä. Tyttöjen Talo. 12.3.2011.

Winqvist, Ditte 2011. TAKU:n vuosijuhla ja kevätseminaari. 9.4.2011. Hämeenlinna.

YLE uutiset 2011. Viittaus 6.2.2011.

http://yle.fi/uutiset/kotimaa/2011/02/halonen_yksinaisyys_on_suomessa_vakava_ongelma_2343458.html

LIITTEET

LIITE 1 – Projekti-/Hankesuunnitelma

Hakemuksen ala:
Kulttuurin ja sosiaaliterveydenhuollon
moniammatillinen yhdistäminen
Hankesuunnitelma
Riina Merenluoma

Oma Voima -hankepilotti

1. Hankekuvaus

1.1 Pilotti-hankkeen sisältö

Oma Voima -projekti on pilottihanke ennaltaehkäisevien kuntoutusmenetelmien kehittämiseksi.

Ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle tarvitaan koko ajan uusia keinoja, joilla voitaisiin tehokkaasti ajoissa vähentää avuntarvitsijoiden kärsimystä sekä pysäyttää mielenterveyshäiriöiden eteneminen. Pidemmälle ehtineet mielenterveyden häiriöt ovat vaikeasti hoidettavia ja niiden hoito on yhteiskunnalle kallista. Yhteiskuntamme käytössä on vielä tänäkin päivänä liian vähän ennaltaehkäiseviä kuntoutuksen muotoja: sellaisia tukitoimia, jotka tukisivat arjessa jaksamista ja haastavista elämänjaksoista voimaantumista ennen kuin yksilön tila on edennyt diagnosoituun mielenterveyden häiriöön saakka.

Oma Voima on suoraa palautetta ja informaatiota tuottava ryhmä, joka kerää kokemuksia kulttuurillisten menetelmien vaikuttavuudesta ennaltaehkäisevän mielenterveystyön näkökulmasta. Oma Voima -ryhmä koostuu 4-6 nuoresta naisesta, jotka tarvitsevat kukin omassa elämäntilanteessaan ennaltaehkäisevää, voimauttavaa kuntoutusta ja tukea syrjäytymisen ehkäisemiseksi. Ryhmä kokoontuu yhteensä vähintään kymmenen kertaa kevään 2011 aikana kokoontumispaikkaan Tyttöjen Talo (Toinen Linja 3, 00530 Helsinki). Tyttöjen Talo toimii pilotti-hankkeen sponsorina tilojen osalta sekä auttaa löytämään Oma Voima -ryhmän osallistujat omia verkostojaan apuna käyttäen.

1.2 Rakenne

Tapaamiskerrat koostuvat painotettuina vuoroin toiminnasta ja vuoroin keskustelusta. Toimintapäivien metodeina käytetään terapeutista kuvataidetyöskentelyä, Nia-tanssia, draamaa sekä äänityöskentelyä. Metodien runsaslukuisuudella toivotaan jokaisen ryhmäläisen löytävän ainakin yhden uuden tavan, jolla jäsentää omaa identiteettiään ja arkeaan. Jokaisella toimintakerralla ryhmäläiset saavat ohjaajilta kotitehtäviä, joiden tarkoitus on lisätä itsetuntemusta, tukea ryhmän työskentelyä ja saada juurrutettua metodien tarjoamia välineitä ryhmäläisten arkea tukemaan myös hankepilotin päättymisen jälkeen.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla vastuuhjaaja vetää erilaisia ryhmäytysharjoituksia, joiden avulla ryhmä tutustuu ja alkaa jo kiinnittyä osaksi toisiaan. Käymme yhdessä läpi hankkeen kulun sekä keskustelemme eri metodeista, sekä ryhmäläisten toiveista ja odotuksista hanketta kohtaan.

Toimintalauantaisin ryhmä alkaa alkupiirillä, kuulumisten jakamisella ja jatkuu ryhmäytysharjoituksilla. Sen jälkeen kyseessä olevan metodin vetäjä esittäytyy, alustaa päivän toiminnan ja laittaa toiminnan käyntiin. Välissä syömme yhdessä lounasta ja sen jälkeen toiminta jatkuu. Päivän päättää ryhmäytysharjoitukset ja loppupiiri.

Purkukerroilla ryhmäläiset kertovat edellisen toimintalauantain kokemuksistaan ja tuntemuksistaan, käyvät läpi päiväkirjamerkintöjään kuluneen viikon ajalta ja purkavat kotitehtävät. Lisäksi syömme yhdessä iltapalaa.

Kontrollikerran ja viimeisen purkukerran välille jätetään aikaa, jotta ryhmäläiset ehtivät työstää rauhassa ryhmästä saatuja kokemuksia ja tehdä huomioita sen vaikutuksista itsessään. Kontrollitapaaminen luo ryhmäläisille tunteen, että he eivät jää yksin oman prosessinsa kanssa, vaikka ryhmän toiminnalliset kokoontumiset ovatkin päättyneet ja antavat työryhmälle kallisarvoista tietoa ryhmän toimintatapojen ja metodien käytännön toimivuudesta. Pilotin kontrollitapaamisella arvioimme, onko ryhmällä noussut tarvetta joihinkin ylimääräisiin, keskustelupainotteisiin jälkitapaamisiin.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ja kontrollikerralla ovat läsnä vastuuhjaaja, tuottaja sekä ryhmäläiset. Kunkin metodin toimintakerralla sekä sen jälkeisellä purkukerralla on edellä mainittujen lisäksi läsnä myös metodologiaa koskeva ohjaaja. Projektin päivät ja kellonajat pyritään pitämään samankaltaisina, jotta syntyy tunne säännöllisyydestä ja pysyvyydestä.

1.3 Tavoitteet

*Yksilötavoitteet:

Nimensä, Oma Voima, mukaisesti pilottihankkeen tarkoituksena on kerätä ryhmään yhteenkuuluvuutta ja vertaistukea tarvitsevia nuoria naisia, joilla on erilaisia lukkoja ja esteitä oman kehityksensä tiellä, nk. oma voima kadoksissa: esim. itsetunto ongelmat, omien rajojen häilyvyys, lamaava yksinäisyys, ahdistus, lievää masentuneisuutta, oman elämänsuunnan puuttumista tai syrjäytyneisyyden uhka. Ryhmän tarkoituksena on ennaltaehkäistä ongelmien kasautumista tai suurempien syntymistä sekä tarjota erilaisten toiminnallisten, kulttuurista ammennettujen, metodien välineitä, joiden avulla kukin ryhmäläinen voisi aloittaa oman kehitys- tai eheytymisprosessinsa. Oma Voima haluaa toimintansa avulla antaa ryhmäläisille mahdollisuuden saada jälleen otteen omista kyvyistään, toteuttaa eri aloilla ilmenevää lahjakkuuttaan ja kokea yhteisöllistä vahvistusta omalle riittävyydelleen yksilönä muiden joukossa tässä yhteiskunnassa. Toiminnan ohella ryhmässä avataan keskustelemalla jokaisen erilaista elämäntilannetta ja -tarinaa, minkä avulla ryhmäläiset peilaavat itseään suhteessa muihin ja saavat vahvistusta minäkokemukselleen.

*Yhteiskunnalliset tavoitteet:

Oma Voima -hankepilotin tarkoituksena on kerätä tietoa ja tehdä huomioita sekä erilaisten kulttuuristen metodien voimauttavasta ja ennaltaehkäisevästä vaikutuksesta että niiden tarpeellisuudesta yhteiskunnan tasolta yksilötasolle. Hankkeen tarkoituksena on saada päteviä tuloksia siitä, miten Oma Voima -ryhmän kaltaiset ryhmätoiminnot sijoittuvat varhaisen tuen ja diagnosoidun hoidon tarpeen välimaastoon. Hanke tekee urauurtavaa moniammatillista työtä luodakseen ennaltaehkäisevän hoidon työkaluiksi uudenlaisia menetelmiä, joiden avulla voidaan helpottaa avun piiriin pääsemistä, purkaa kuormittuneita hoitonojoja ja säästää lopulta hoitokustannuksissa. Oma Voima -pilotti edesauttaa toimintansa avulla alkavasti oireilevien ja syrjäytymisuhan alla olevien, mutta muuten lahjakkaiden ja moneen pystyvien, nuorien naisten koulutuksessa ja työelämässä pysymistä oman identiteetin ja arjen hallintataitojen vahvistamisen kautta. Hanke soveltaa tuloksia tulevaisuudessa erilaisten ihmisryhmien käyttöön.

1.4 Hankkeen tulevaisuus

Oma Voima -pilotin toimiviksi todetuilla menetelmillä ja toimintamalleilla voidaan tulevaisuudessa onnistuneesti hoitaa eri-ikäisiä ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä. Voimauttavia menetelmiä tarjoavien ryhmätoimintojen avulla voidaan tulla väliin ajoissa ja auttaa mm. työssä uupuneita, väsyneitä pikkulapsiperheiden vanhempia, yksinäisyyttä kokevia ja siitä lamaantuneita vanhuksia tai ilman työtä tai opiskelupaikkaa jääneitä, syrjäytymisuhan alla olevia nuoria.

2. Projektin toteutus

2.1 Tekijät

Projektin alkuunpanijana, tuottajana ja toisena ohjaajana (mm. ruuan valmistuksesta huolehtiminen) toimii kulttuurituottaja

*Riina Merenluoma

Riina Merenluoma on tuottanut useita kulttuuritapahtumia ja festivaaleja sekä nauttii luottamusta useiden yhdistysten hallituksissa. Hänen osaamisen painopiste ja kiinnostus on tuottajan työn levittämisessä moniammatilliselle kentälle ja kulttuurin vakiinnuttaminen sosiaali-terveydenhuollon työvälineeksi.

Merenluoman työparina vastuuhjaajan asemassa toimii lasten ja nuorten erityisohjaajaksi valmistuva

*Minna Hirvonen

Minna Hirvonen on pukuompelija, metalliseppä ja äänihoitaja. Hänellä on vahvaa näyttöä nuorten taide- ja mediapaja työskentelyn ohjaamisesta, erilaisesta työskentelystä musiikin ja taiteen saralla ja vahva kiinnostus kansainvälisyyskasvatukseen ja syrjäytymistä ehkäisevään pedagogiseen ohjaustyöhön.

Vastuuhjaajan lisäksi jokainen toimintapäivä omaa kunkin metodin ammattilaisohjaajan, jotka ovat:

* Anne-Marie Keckman - Kuvataidetyöskentely

Anne-Marie Keckman on Taidemaalari, Terapeuttisten Kuvataideryhmien ohjaaja ja Lastentarhanopettaja. Hän on pitänyt useita yksityis- ja yhteisnäyttelyitä ja saanut niihin apurahaa.

* Jennika Laari - Tanssi

Jennika Laari on liikunnan ohjauksen ammattilainen ja tanssisali yrittäjä. Hänellä on laaja tanssi- ja kehonhuoltolajien koulutustausta, mm. Nia, jooga ja Balletone. Ennen yksityiseksi tanssinopettajaksi ryhtymistään hän on ollut suosittu ohjaaja erilaisissa liikuntapaikoissa ympäri pääkaupunkiseutua.

* Pinja Hahtola - Draama

Pinja Hahtola on Teatteritaiteen Maisteri, Puheviestinnän Kandidaatti ja monia rooleja tehnyt näyttelijä. Hän on lisäksi erilaisten esiintyjä- ja draamaryhmien kokenut ohjaaja.

* Merja Valve - Ääni

Merja Valve on Musiikin Maisteri, saksofonisti, soiton opettaja ja äänihoitaja. Hänellä on kokemusta niin Suomesta kuin ulkomailta ja hän on saanut työhönsä useita apurahoja.

2.2 Aikataulu

- Hankkeen esituotanto 8.11. 2010 alkaen

* 1.Tapaamiskerta perjantaina 21.1.2011 klo 17-20

* Toiminta (kuvataidetyöskentely) lauantaina 29.1 klo 10-16

* Purku perjantaina 4.2 klo 17-20

* Toiminta (Tanssi) lauantaina 12.2 klo 10-16

* Purku perjantaina 18.2 klo 17-20

* Toiminta lauantaina (Draama) 26.2 klo 10-16

* Purku perjantaina 4.3 klo 17-20

* Toiminta lauantaina (Ääni) 12.3 klo 10-16

* Purku & lopetus perjantaina 18.3 klo 17-20

* Lisäksi kontrollitapaaminen perjantaina 13.4 klo 17-20

- hankkeen jälkituotanto 16.5.2011 saakka. Sekä varaus sille, että ryhmä kokoontuu vielä keskustelun merkeissä joitakin harvoja kertoja, jos ryhmä kokee tarvetta.

3. Hankkeen arviointi ja raportointi

Tuottaja Riina Merenluoman tehtäviin kuuluu olennaisesti pilottihankkeen arviointi. Arviointi tapahtuu ryhmän toimintaa seuraamalla ja siihen osallistumalla, ryhmäläisiä havainnoimalla ja haastatteleamalla sekä erilaisten seurantalomakkeiden täytöstä huolehtimalla. Keskustelevan ja aikuisen läsnäoloa antavan roolin kautta arviointi saa, hankkeen suuntaviivoja tukevan kirjallisuuden tukemana, kosketuksen todellisuuteen ja saadut tulokset ovat päteviä. Merenluoma on sitoutunut myös dokumentoimaan ryhmän toimintaa koko ryhmän ajan sekä laatimaan hankkeen tuloksista raportin, jotta pilottihankkeen tuottama tieto ja huomiot siirtyvät korvaamattomana työstömateriaalina jatkohankkeiden käyttöön.

LIITE 2 – Budjetti

Budjetti
Oma Voima -ryhmä

Tulot:

Kansansivistysrahasto 4000 e
Suomen Kulttuurirahaston maakuntarahastot 4450 e

Kaikki Tulot yhteensä: 8450 e

Menot:

tuottajan palkka: 1732,5 e työtunnit ennen hankkeen
alkamista

858 e työtunnit hankkeen aikana
577,5 e työtunnit jälkituotannossa

ohjaajien palkat:

kuvataidetyöskentely	300 e	ohjauslauantai
	60 e	purkuperjantai
tanssi	300 e	ohjauslauantai
	60 e	purkuperjantai
draama	300 e	ohjauslauantai
	60 e	purkuperjantai
äänityöskentely	300 e	ohjauslauantai
	60 e	purkuperjantai
vastuuohjaaja	624 e	työtunnit ryhmän toiminnan ajalta
	960 e	työtunnit suunnittelusta

yht. 6192 e

sosiaalikulut: 2138,3 e 35%

tapaturmavakuutusmaksut

sosiaaliturva maksut
työttömyys -ja

työeläkevakuutusmaksu
tapaturmavakuutus
ryhmähenkivakuutus
lomakorvaus

Muut menot:

päiväkirjat ja kynät 71,7 e

kuvataidetyöskentelyn materiaalit 48 e

tilavuokra 0 e

ruoka 0 e

Akvarellivärit ja akvarellipaperia

Tyttöjen Talo sponsoroi

Tyttöjen Talo sponsoroi

LIITE 3 – Loppuhaastattelukysymykset

-Millainen vointi on nyt:

-Millainen vointi on suhteessa siihen, millainen se oli ennen ryhmän alkua:

-Millaisia asioita elämässäsi on tapahtunut ryhmän toiminnan (3kk) aikana:

-Mistä metodista pidit, miksi:

-Mistä metodista et pitänyt, miksi:

-Jäikö jostain metodista jokin asia mieleen tai mietityttämään:

-Oletko arjessa kotona tehnyt jotain metodien mukaista:

-Miten koit ryhmätyöskentelyn, saiko ryhmästä tukea/uusia kavereita tms:

-Metodien määrä:

-Keskustelun määrä:

-Mitä olisit kaivannut lisää:

-Häiritsikö lomakkeiden täyttö keskittymistä:

-Oletko ryhmän aikana oppinut itsestäsi jotain:

-Saitko ryhmän aikana AHAA-elämyksiä elämästäsi tai tulevaisuudestasi:

-Miten koit meidät ohjaajat, mitä olisimme voineet tehdä paremmin:

-Millaista ryhmää tulevaisuudessa toivoisit, joka tukisi juuri sinua parhaiten:

-Muuta:

LIITE 4 – Kyselylomakkeet

Vastaaja (esim. parhaan ystävän etu- ja sukunimen ensimmäinen kirjain)

Ikä (ympyröi): alle 20 yli 20

Harrastukset: _____

Millainen olen (ympyröi):

Kiltti auttavainen rehellinen iloinen

Avulias oikeudentajuinen tunnollinen surullinen

Luottavainen masennusherkkä tunteellinen positiivinen

Ujo väsynyt turvaton unelmoiva

Tai jotain muuta,
mitä: _____

Tämänhetkinen vointi (ympyröi):

*henkinen: hyvä kohtalainen huono

*fyysinen: hyvä kohtalainen huono

Tämänhetkinen arki, sen haasteet ja
ongelmat: _____

Koetko, että jokin seuraavista sopii sinuun (ympyröi):

Masennus ahdistus paniikkihäiriö huono itsetunto

Sosiaalisten tilanteiden pelko ongelmia arjen hallinnassa

Elämän haluttomuus huono ruokahalu uniongelmat

Uupumus ilottomuus jatkuva stressi yksinäisyys

Omat rajat kadoksissa tulevaisuus tuntuu toivottomalta tai pelottaa

Miten kuvailisit itseäsi vähintään kolmella positiivisella adjektiivilla:

Mitä odotat OMA VOIMA

-ryhmältä:

Mihin toivot ryhmän avulla saavasi

muutosta:

Muuta; ajatuksiasi, kommentteja, ideoita

Vastaaja

Tämänhetkinen vointi (ympyröi):

*henkinen: hyvä kohtalainen huono

*fyysinen: hyvä kohtalainen huono

Huomasitko mitään uusia tunteita/ajatuksia itsessäsi viimekerran jälkeen: (ympyröi)

Kyllä En

Jos, niin
mitä: _____

Miten koit viimekertaiset harjoitukset:

*Nimi-liike-eläin: _____

*Tietty soitin - tietty liike: _____

*Hengitysharjoitukset: _____

*puutarha-rentoutus ja rummutus: _____

Oliko jostain harjoituksista sinulle jollain tavalla apua,
miten: _____

Mitä ajattelit kuvataidetyöskentelystä:

Helppoa vaikeaa kivaa en tykännyt

Miksi et tykännyt/ mikä oli
kivointa: _____

Muuta; ajatuksiasi, kommentteja, ideoita:

Vastaaja

Tämänhetkinen vointi (ympyröi):

*henkinen: hyvä kohtalainen huono
 *fyysinen: hyvä kohtalainen huono

Huomasitko mitään uusia tunteita/ajatuksia itsessäsi viimekerran jälkeen: (ympyröi)

Kyllä En

Jos, niin
 mitä: _____

Miten koit viimekertaiset harjoitukset:

*Energiapallo: _____

*Kani-kani: _____

*ilmerinki: _____

*tzuuum-öyk: _____

Oliko jostain harjoituksista sinulle jollain tavalla apua/iloa,
 miten: _____

Mitä ajattelit Nia-tanssista:

Helppoa vaikeaa kivaa en tykännyt

Miksi et tykännyt/ mikä oli
 kivointa: _____

Mitä jäi mieleen tanssipäivästä:

Vastaaja

Tämänhetkinen vointi (ympyröi):

*henkinen: hyvä kohtalainen huono

*fyysinen: hyvä kohtalainen huono

Huomasitko mitään uusia tunteita/ajatuksia itsessäsi viimekerran jälkeen: (ympyröi)

Kyllä En

Jos, niin
mitä: _____

Miten koit viimekertaiset harjoitukset:

tunnetila-kävely: _____

huivitanssi/liikkuminen: _____

maat/ennakkoluulot: _____

hiljentyminen/hengitysharjoitus: _____

Oliko jostain harjoituksista sinulle jollain tavalla apua/iloa,
miten: _____

Mitä ajattelit draama-työskentelystä:

Helppoa vaikeaa kivaa en tykännyt

Miksi et tykännyt/ mikä oli
kivointa: _____

Mitä jäi mieleen draamapäivästä:

Vastaaja

Tämänhetkinen vointi (ympyröi):

*henkinen: hyvä kohtalainen huono

*fyysinen: hyvä kohtalainen huono

Huomasitko mitään uusia tunteita/ajatuksia itsessäsi viimekerran jälkeen: (ympyröi)

Kyllä En

Jos, niin
mitä: _____

Miten koit viimekertaiset harjoitukset:

halaushippa: _____

chi kung-harjoitukset: _____

äänien tuottaminen: _____

soitin loppurentoutus: _____

Oliko jostain harjoituksista sinulle jollain tavalla apua/iloa,
miten: _____

Mitä ajattelit äänityöskentelystä:

Helppoa vaikeaa kivaa en tykännyt

Miksi et tykännyt/ mikä oli
kivointa: _____

Mitä jäi mieleen äänipäivästä:

LIITE 5 – Päiväkirjat

Ensimmäinen kerta, 29.1.2011

Istuimme kaikki toisiamme vastapäätä erilaisilla sohvoryhmittymillä ja pidimme hiljaisuutta. Paikalla oli T1, T3 ja T4. Meitä ohjaaja jännitti, tytöt odottivat jännittyneenä mitä oli tulossa. Aloitimme kertomalla nimmemme, mistä tulemme ja millainen tunnetila tällä hetkellä vallitsi. Tunnelma oli väsynyt, mutta mikäs sen mukavampaa kuin olla kollektiivisesti rentoutuneessa tilassa. Minä otin puheenvuoron ja sitä merkaavan puhujankepin käteeni, ja kerroin ryhmäläisille tärkeimmän informaation, ryhmän periaatteet ja säännöt. Puhuin hellästi, tytöt olivat hiljaisia mutta läsnä tilassa. Minna otti puhujan vuoron ja kannusti puhumaan kokemuksistaan ja painotti kaikkien tunteiden sallittavuutta. Siirryimme verkkaisesti Vellamo-huoneesta saliin, jossa meitä odotti kynttilän himmeässä valossa kivasti asetellut alustat ja peitot. Minna aloitti ohjaamalla kontaktia ottavan hassun lämmittelyleikin, jossa sanottiin oma nimi, valittiin itselle tärkeä eläin ja liike, jonka juuri nyt halusi tehdä. Ne toistettiin nopeassa tahdissa niin, että viimeinen joutui muistamaan jokaisen itseään ennen olleiden nimet ja valinnat. Nauroimme, tunnelma vapautui hieman. Seuraavassa harjoituksessa tuli muistaa tehdä oikea liike tietyn soittimen alkaessa soittaa. Liikuimme vapaassa muodostelmassa ympäri salia ja olin aistivini, että osa päästi harjoituksen aikana irti kontrollista, olivat kuin toisessa maailmassa. Sen jälkeen venyttelimme ja siirryimme keittiöön nauttimaan valmistamaani iltapalaa. Pöydän ääressä tunnelma keveni. Pidimme Minnan kanssa kiinni keveästä puheensorinasta, ja tytöt näyttivät eleettömyytensäkin läpi nauttivan yhteisestä hyväntuulisesta ruokahetkestä. Tuli mieleen Italia! Syötyään tytöt täyttivät keskittyen antamani alkuhaastattelukaavakkeet, jonka jälkeen siirryimme saliin tekemään mielen tyhjentäviä hengitysharjoituksia. Aistin tytöissä ympärilläni levottomuutta. Itsekin tunsin olevani hieman kärsimätön kunnes Minna aloitti ”puutarha-rentoutuksensa”, mikä vei minut pois arjen ajatuksista. Siihen päälle saimme vielä nauttia Minnan shamaanirummutuksesta ja laulusta, joku meistä taisi jopa nukahtaa! Tuntui kevyeltä herätä takaisin tähän hetkeen, aivan kuin rummun kumina olisi käynyt solutasolla asti ja vienyt kaiken kuonan pois. Lopetimme ensimmäisen ryhmäkerran piirissä istuen ja jokainen sai kertoa tunnelmansa käyttäen apuna kuvakortteja. Minulle jäi melko luottavainen olo siitä, että tytöt tulisivat uudestaan. Ajattelin, että tulevina kertoina meidän ohjaajien täytyy korostaa

harjoitusten maanläheisyyttä ja selittää, että kaikkea ei tarvitsekaan ymmärtää ja kokea omakseen. Riittää kun antaa itselleen oikeuden kokeilla kaikkea ja tutkiskella tuntemuksiaan. Negatiivinenkin tunne antaa kokijalleen paljon informaatiota itsestään.

Toinen kerta, 29.1.2011

Päivä alkoi myöhässä, kukin tytöistä tuli miten sattuu. Paikalla oli T1, T2, T3 ja T4. Minna ohjasi salissa alkajaisiksi kaksi harjoitusta, bzzzzz-ääni sekä atomina leijailun. Molemmissa hyödynnettiin koko salia ja liikuttiin, atomeissa keräännettiin muodostamaan erilaisia atomipareja. Siihen harjoitukseen meitä oli liian vähän, saatoin aistia vaivaantuneisuuden tyttöjen kasvoilta. Tutustuimme toisiimme lisää selät vastakkain seisoen ja kerroimme mistä tykkäämme maailmassa. Jos joku muu tykkäsi samasta asiasta, hän kääntyi katsomaan silmiin. leikki tuntui aluksi mitättömältä, mutta selvästi rentoutti tyttöjä alkamaan Anne-Marin eli Arman ohjauksella päivän puuhat. Arma avasi päivän kertomalla muinaiskansojen näkemyksistä sekä monenlaisista keinoista liittyen päivän teemaan eli kuvataidetyöskentelyyn, mm. riimuista ja erilaisista kehonhuoltolajeista. Pääsimme heti peiton alle makaamaan ja mielenmaisemia avaava musiikki täytti salin. Arma soitti siihen päälle erilaisia soittimia ja me vaivuimme tietoisuutemme rajoille, toiset kevyemmin toiset raskaammin. Arma sanoi sen olevan eräänlainen shamaanien käyttämä metodi, mutta sen saattoi myös vain ajatella matkana hiljentyneeseen itseen. Matka kuvitettiin luonnokseksi puuväreillä, lopulta vahvistettiin yhdellä öljyväriiilidulla. Kerroimme omista matkoistamme ja saimme sanoa muiden piirroksista omat mielikuvamme. Jakaminen tuntui hyvältä. Vielä ennen ruokaa saimme poimia itsellemme oman riimun ja kuulimme siitä tulkinnan. Söimme lounasta kiivaan keskustelun siivittämänä. Ohjaajat keskustelivat mielenkiinnon liittymäkohdistaan, minä tarkkailin tyttöjen reaktioita. Pelkäsin, että he tunsivat jääneensä vaille huomiota melkein pelkästään kuunnellessaan ruokapöytäkeskustelua, mutta se avasikin heissä tarpeen puhua. Jäimme hölmistyneenä seisomaan käytävälle, jossa heistä jokainen vuorollaan kertoi omat kipupisteensä. ja kaikki tapahtui luonnollisesti, pakottamatta. Lopuksi meitä nauratti erikoinen paikka keskustelulle, mutta tunnelma oli keventynyt päivän jatkamista varten. Teimme ruuan päälle kevyttä Sippoin-kehonhuoltolajin liikesarjaa sekä seitsemää tiibetiläistä. Tein liikkeet pintapuolisesti ja keskityin aistimaan tyttöjä. Tuntuiko heistä ehkä liian hörhöltä tai epämukavalta? Mietin

pitäisikö minun puuttua ja keventää tunnelmaa, jaksaisivatko he vastaan ottaa näin montaa uutta asiaa. Mutta tunsin, että tytöt jaksoivat ja annoin Arman jatkaa. Sitten pääsimme viimeiseen etappiimme eli maalaamaan rentoutusmatkan pohjalta valitsemillaan väreillä teos, johon sai käyttää halutessaan sekatekniikkaa ja jopa kollaasimaisuutta. Avuksi sai ottaa jumalatar -kirjasta jonkun jumalattaren tai runon, jos se auttoi mieltä maisemoimaan omaa teosta. Hetki tuntui luontevalta, vaikka osa oli sanonut inhoavansa maalaamista. Kaikki tuntuivat saavan tyydytystä ja onnistumisen kokemuksia. Oli vaikea lopettaa. Esittelimme työmme loppupiirissä ja jokainen sanoi taas jotain muiden töistä. Vaikka toisinaan tuntuu että sanat ovat esteenä läsnäololle, nyt tunsin vastakkaista tunnetta ja suurta riemua saadessani kohdata palautteen antamisen tasolla muiden mielenmaisemia. Lopuksi otimme toisiamme kädestä, ja Minna opetti meille helpon, Kalevala henkisen laulun, joka liittyi teemaan. Tunnelma oli avoin, tytöt täyttivät kyselykaavakkeeni ja läksimme kukin tahoillemme mieli ja sydän auki.

Kolmas kerta, 4.2.2011

Ilta alkoi hiljaisesti, kuten tavallista. paikalle saapuivat T1, T3 ja T4. Jaoimme kuulumiset viikon varrelta. T4 kokemus metrojunan alle hypänneestä miehestä puhutti meitä. Pohdin, pitäisikö tapaamiskerroilla jättää enemmän tilaa keskusteluille ja aiheille jotka nousevat tytöiltä itseltään. Söimme horroksen vallitessa ja siirryimme saliin tekemään harjoituksia. ensiksi kopittelimme mielikuvana muuntuvaa energiapalloa, joka kasvoi ja pieneni heittäjän toiveen mukaan. Sitä seurasi kani-kani –niminen peli, joka aiheutti tytöissä hämmennystä ja kiusallista tunnelmaa. Emme oikein päässet mukaan juoneen. Sen jälkeen muodostimme ringin, jossa kukin vuorollaan sai lähettää valitsemansa ilmeen eteenpäin toisille. Näin yksinkertainen harjoitus sisälsi yllättävän tehon. Lyhyessä ajassa sallitun teatraalisesti oli mahdollisuus kokea koko tunteiden kirjo ja harjoituksen jälkeen tytöt olivat paljon vapautuneempia. Viimeisenä teimme zoom-öyk – tarkkaavaisuusharjoituksen. Hassut äänneet herättivät hämmennystä mutta myös positiivisella tavalla. Itsensä turvallisessa ilmapiirissä typeräksi tunteminen teki hyvää, eikä sitä enää pitänyt minään saatuaan kokea tunteen. Arma tuli keräämään tyttöjen kokemuksia kuvataidetyöskentelystä ja luennoi hiukan ensin kuvan tekemisen historiallisesta merkityksestä ja ilmaisun perinteestä. hän kertoi taitavasti kuvan terapeuttisesta

voimasta ja sen tehokkaasta käytöstä psyyken probleemien käsittelyssä varsinkin jos kyseessä on nähtäväksi.

Neljäs kerta, 12.2.2011

Istuimme kaikki hiljaa tutussa Vellamossa. Pari pyyhki lauantai-aamun unihiekkaa vielä silmistään, pari niiskutti flunssaista nenäänsä. Paikalla oli T1, T3 ja T4. Minä halusin kuulla kaikilta yhden hyvän ja huonon asian tai kokemuksen menneeltä viikolta. Puhuimme arjen asioista, kunnes oli aika siirtyä saliin. Siellä meitä odotti Nia-ohjaaja Jennika seesteisen näköisenä, tilaan oli helppo tulla. Minna ohjasi meille kaikille alkuvenyttelyt ja lyhyen meditatiivisen keskittymisharjoituksen. Istuimme hiljaa ympyrässä ja tuijotimme kynttilän liekkiä, joka melkein näytti pitävän siitä. Jennika aloitti oman osuutensa kertomalla ymmärrettävän maanläheisesti Niasta lajina ja sen ideologisista periaatteista. Päivän aikana liikuimme salin tilassa ja otimme haltuun omaa kehoamme seuraamalla sen liikettä ja reaktioita. Samaistuimme vauvojen liike- ja kokemusmaailmaan ja löysimme kaikki raajamme uudelleen. Hulluttelimme. Nauroimme kippurassa. Nia antoi luvan kaikille kääntyä kuuntelemaan omaa sisintä ja kehotti ammentamaan liikkeen juuri sen hetkisestä voinnista ja vireystilasta. Huomasin jälleen mikä Niassa oli parasta: mitään ei tarvinnut – saanut – suorittaa, vaan sai olla juuri sellainen, kun sillä hetkellä oli. Söimme välissä valmistamaani tomaattikookoskeittoa ja saimme päälle taas kollektiivisen väsymyksen. Mutta Nia virvoitti meidät taas tilaan ja omaan kehoomme läsnä oleviksi. Päivän päätteeksi tuntui hyvältä peilata omia huonomuuden kokemuksiaan ja Nian hyväksyvää metodologiaa. Miten ”en osaa” asenne onkin jo lähtökohtaisesti este kaiken uuden oppimiselle ja elämästä nauttimiselle! Kuinka suuri ero siihen on, jos alkaa suhtautumaan itseensä hyväksyvästi ja käyttää arjessaan positiivisia ja kannustavia mielikuvia aina uusien haasteiden edessä. Kotitehtäviksi tytöt saivat ajatella liikkeen kautta ihmiskehon kaikki niveliä esimerkiksi aamulla herätessä ja valita jokaiselle päivälle yksi kehon osa, joka saisi päivän aikana erityistä huomiota. Minä valitsisin ensimmäisenä jalat. Niiden seuraaminen olisi palkitsevaa: kuinka kävelen, missä asennossa, muistanko venytellä ja hieroa jalkojani kiitollisuudella kuluneesta päivän työstä. Vaikka tyttöjen ulkokuori pysyi päivän ajan suhteellisen rikkumattomana, aistin, että Nia oli sulattanut heitäkin sisältä.

Viides kerta, 18.2.2011

Nia puhutti tyttöjä. Kynttilän valossa Vellamon sohvilla jaettiin tuntemuksia tanssin voimasta ja lempeydestä. Paikalla oli T1, T2, T3 ja T4. T1 kertoi, että oli jo ehtinyt soveltaa Nian oppeja ja oli kieltäytynyt suorittamasta myös Tyttöjen Talon bollywood tanssitunnilla: vain nauttinut tanssista, ilman tekniikan turhaa junnaamista. T4 halusi jakaa tajunneensa Nian perusajatuksen ja otti sen ilolla vastaan: ei tarvitse suorittaa ja saa olla oma itsensä. Hän sanoin pohtivansa alkaisiko harrastamaan Niaa vapaa-ajallaan. Kotitehtävät olivat tuntuneet vaikeilta, koska niiden tekemistä oli hankala muistaa. Jennika kehotti suhtautumaan siinäkin itseen lempeydellä ja antamaan aikaa uuden totutteluun. Kaikkien muutosten, jotka on tarkoitettu pysyviksi, tulee tapahtua pienin askelin, niin että mieli ehtii tottua. Söimme iltapalaa hyvän mielen vallitessa, jonka jälkeen otimme haltuun uuden tilan, Taimin. Sen pehmeiden mattojen päällä tuntui hyvältä antautua Minnan ohjaamiin harjoituksiin: kävelimme tilassa erilaisten tunnetilojen valtaamine, ja tutkimme miten se vaikutti kävelyymme, teimme erilaisia toistoja ja kuvioita, ja lopuksi otimme huivit mukaan liikkeeseen. Vapauttavaa ja meditatiivista, jos osasi päästää irti omasta tietoisuudesta ja siitä, että muut saattavat katsoa kun liikut. Huomasin, että joillekin oli hankala painaa päätä alas ja vaan tehdä miltä itsestä tuntuu. Toisten katseiden ja hyväksynnän hakemisen tarve on meissä tiukassa, kuin sisään istutettuna. Lopuksi mielikuvaharjoitus erilaisista ennakkoluuloista haastoi tajuamaan omat ennakkoluulonsa. Loppupiirissä tytöillä hersyi puhe niin ihanasti, että oli melkein mahdotonta todeta ryhmäajan päättyneen. Tämä ilta tuntui jotenkin erityiseltä, ehkä siksikin, että kaikki ryhmäläiset olivat paikalla ja saatoin taas todeta miten hienosti jokaisen persoona täydentää omalla tavallaan ryhmän dynamiikkaa ja hetkien flowta.

Kuudes kerta, 26.2.2011

Draama-lauantai alkoi hitaasti, kaikki tulivat hitaasti valumalla paikalle. Aistin jännitystä, jopa pelkomuureja, suhteessa päivään. Draama taisi tuntua kaikista vieraammalta lähtökohtaisesti ja se näkyi tyttöjen sanattomassa viestinnässä. Paikalla olivat T1, T2 ja T4. Puhuimme Vellamossa kuulumiset ja päivän metodiohjaaja Pinja kertoi draamatyöskentelyyn liittyvistä asioista sekä puheli keveästi ja paljon arkisia mukavia asioita. hänestä näki, että hän tiesi miten olla nuorten naisten kanssa, hänestä huokui samalla kaverillisuus että äidillinen lämpö. Tunsin, että päivä oli hyvissä käsissä. Söimme välissä laittamaani lohikeittoa ja

jatkoimme draaman hengessä. Ensiksi teimme kevyitä lämmittelyharjoituksia. Istuimme tuoleilla ringissä ja jos samaistuimme keskellä olevan väitteeseen nousimme ylös ja koitimme vaihtaa istumapaikkaa jonkun jääden aina sitä ilman. Sen jälkeen lähdimme liikkeelle, kuvitteelliselle jäälautalle, jonka tasapainossa pysyminen oli jokaisen meidän vastuulla. Sitä seurasi liikeleikki, jossa piti vältellä jotakuta ja samalla pyrkiä jonkun toisen läheisyyteen. Nauru oli herkässä, tunnelma lämmin. Näitä seurasi vielä joukko keskittymis- ja muistiharjoituksia ja assosiaatioita. Siitä oli luontevaa aloittaa pariharjoitukset, jotka kehittyivät pienistä jatkotarinoista patsasommitelmaan, joka lopulta heräsi henkiin. Tuntui hykerryttävältä ja arveluttavalta yhtä aikaa tehdä harjoituksia parin kanssa, joka ei ollut läheinen ihminen, jonka käytöstä ei siis voinut yhtään ennakoida. Ennen kuin päivä oli lopussa, olimme saaneet annoksen muiden edessä esiintymistä tiedotteen pitämisen ja lopulta kolme kohtausvaihetta sisältävän dramatisoinnin kautta. Lopuksi jaoin heti päivän kokemuksia. Inna uskalsi tunnustaa jännittäneensä ja minä kerroin huomanneeni nauttivani esiintymisestä, vaikka pelkäsinkin sitä paljon. Pinja antoi hyviä vinkkejä esiintymisjännitykseen ja tytöille kotitehtäväksi kirjoittaa päiväkirjaan ote kuvitteellisesta päiväkirjamerkinnasta kymmenen vuoden kuluttua: millainen itse oli silloin, mistä unelmoi ja millainen elämäntilanne silloin vallitsi. kaikki lähtivät tahoilleen päät pyörällä paljosta keskustelusta ja päivän intensiteetistä. Mutta lämpöä oli keho täynnä, kukaan ei jäänyt kylmäksi.

Seitsemäs kerta, 5.3.2011

Energinen puheensorina täytti Vellamon nurkasta nurkkaan. Paikalla olivat T1, T2, T3 ja T4. Tytöillä oli selkeä tarve puhua ja peilata ajatuksiaan muiden ryhmäläisten kanssa. Monta huolta ja murhetta ottivat vastaan Vellamon seinät ja meidän kuuntelevat mieleemme. Kävimme läpi jokaisen kirjoittamat päiväkirjaotteet ja puhuimme tulevaisuuden unelmista, korostaen että jokaisen tytön unelmat kuulostivat täysin mahdollisilta ja realistisilta. Koin usein suurta onnistumisen iloa omasta ohjaajuudestani, kun osasin olla heitä neuvomatta, vaikka he sitä useassa kohtaa odottivatkin. Löysin itseni olemasta viisas sanomalla, että tiedätte kyllä vastauksen ongelmiinne ja haasteisiinne – vastaukset ovat teissä itsessä. Se mitä niiden selkiyttämiseksi voi tehdä on hiljentää mieli ja minimoida ylimääräinen kiire ja häly, jotta on mahdollista kuunnella omaa sisintään. Koin valtavaa, herkkäviritteistä

yhteyttä tyttöihin, oman tyttöyden kokemuksi ja naiseuteni pohdintojen kautta. Huomasin monia paikkoja, joissa sain tytöt avautumaan paremmin paljastamalla oman keskeneräisyyteni. Draamapurussa kerroin omasta lamaavasta esiintymisjännityksestäni mutta yllättävästä kyvystäni heittäytyä tilanteisiin. Heittäytyminen mahdollisti eteenpäin menon, kulkemisen kohti omia pelkojaan, jolloin ne menettivät otteensa minusta. Halusin usein omalla, turvallisen maltillisella, esimerkillä itsestäni osoittaa, että kaikissa meissä oli mahdollista olla yhtä aikaa läsnä sekä pärjäävä minä, että erittäin epävarma minä. Söimme iltapalaa ja syömisen lomassa tajusin jälleen kerran, miten tärkeää on olla yhdessä ja keskustella keveistä mukavista asioista, jotka vaikuttavat turhanpäiväisiltä mutta joiden alla tapahtuu koko ajan syvällisempää ajatustyötä. Ongelmista ja suruista suoraan puhuminen on raskasta ja aiheuttaa paikallaan vellomisen tunnetta, ellei sitä tunkkaisuutta karisteta pois ja aleta taas puhtaalta pöydältä. Minna ohjasi useita harjoituksia, joissa sai päästellä höyryjä, ilmeillä, äänellä ja tehdä ne liioitellun suurieleisesti. Viimeisenä hän otti esille seuraavan kerran teeman, eli äänen, ja veti omaa ääntä peräänkuuluttavan harjoituksen. Istuimme piirissä, silmät kiinni ja keskityimme omaan olemiseemme. Minna aloitti tuottamaan ääntä ja saimme liittyä mukaan kun siltä tuntui. Minusta tuntui hyvältä saada oma ääni kuuluville, ilman että piti sanoa mitään. Mutta huomasin että joistakin tytöistä harjoitus tuntui epämiellyttävältä. Minna summasi hyvin harjoituksen kautta tehdyt huomiot ja korosti, että jokaisen ääni oli yhtä hyvä eikä tarvinnut osata laulaa. vaan ajatella äänen tuottamista sen kautta kuin hieroisi itseään sisältä käsin. Olimme jälleen kerran suorittamattomuuden lähteillä, siihen tilaan pyrkimässä.

Kahdeksas kerta, 12.3.2011

Äänipäivä alkoi hiljaisuudesta. Löhösimme Vellamon sohvilla ja jaoimme kuulumisia. Paikalla oli T1, T2 ja T3. Lähestyimme löysästi päivän aihetta ääniohjaaja Merjan avulla. Kenelläkään tytöistä ei ollut erityisiä toiveita tai odotuksia päivästä. Salissa Merja kertoi äänen vaikutuksesta kehoon ja mieleen ja erilaisista tutkimustuloksista aiheeseen liittyen. Tytöt vaikuttivat hämmentyneiltä. Jo päivän alkupuolella oli pientä turhautumista ilmassa, mikä purkautui ulos pohdintoina omaan elämään peilaten. T2 mietti suhdettaan Jumalaan, T1 suhtautui aiheeseen epäilevästi ja T3 oli skeptinen mutta kiinnostunut. Merjalla oli edessään lattialla paljon erilaisia soittimia, joita soittamalla hän piti meille lyhyen äänirentoutuksen sen jälkeen kun olimme syöneet

mahat täyteen tekemääni borssikeittoa. Tiibetiläiset kulhot ja kristallikulhot soivat kauniisti, ja monesta niistä lähti päätä huimaavan voimakas ja intensiivinen ääni. Lepääminen vaihtuvassa äänimaisemassa oli helppoa, turvallisen tuntuista ja tehosi varmasti jokaiseen jollakin tavalla, huolimatta siitä uskoiko äänen parantavaan vaikutukseen vai ei. Saimme myös itse tuottaa ääntä, mikä oli monen tytön pelkäämä vaihe päivässä. Kuitenkin kaikki lähtivät ääntä tekemään ja äänet soivat kauniisti eri korkeuksilta mutta yhteen. Lopuksi saimme asettua takaisin lepäämään salin lattialle ja Merja piti meille pidemmän äänikonsertin, rentoutuksen, tai voisi sanoa että kollektiivisen äänihoidon. Sen päätyttyä äänen vaikutukset olivat pinnalla: T1 alkoi yskimään, T2 oli lopen väsynyt ja T3 piristynyt. Minä tunsin saaneeni balsamia sisimpääni, ihan kuin sisäisyteni hiukkastasolla olisi järjestynyt taas hieman paremmin. Olo oli väsynyt, hidas mutta hyvinvoiva ja vastaanottava. Merja antoi tytöille helpoksi kotitehtäväksi laulaa aoum-ääntä aina herätessä ja nukkumaan mennessä. Lopetimme hieman aikaisemmin, päällimmäisenä tunteena jäi ilmaan positiivinen hämmennyksen tunne. Päivä oli koskettanut, herättänyt ajatuksia.

Yhdeksäs kerta, 18.3.2011

Äänipäivän purku alkoi jo perinteeksi muodostuneella tavalla eli jähmeän hiljaisesti. Paikalla olivat T2, T3, T4. Viimekertainen puhutti, äänen aikaansaamat reaktiot mietitytti. Merja kertoi sen olevan normaalia ja tarkoituskin: ääni avaa tukoksia ja tunnelukkoja, jotka heijastuvat fyysiseen vointiimme aluksi näkyvämmiin. Mikä tahansa reaktio olikin, se tarkoitti että ääni oli hoitanut ja tehnyt hyvää työtänsä. Mietin, kuinka paljon enemmän äänen kaltaisesta työvälineestä voisi saada jokainen, jos siihen suhtauduttaisiin niin kuin mihin tahansa hoito- tai taidemuotoon. Ja kuinka paljon sen avulla voisi jäsentää omaa olemistaan ja vahvistaa heikkoja kohtia, jos vaan saisi kukistettua ennakkoluulot ja hypättyä tuntemattomaan. Huomasin, että tytöt alkoivat parhaillaan olemaan siinä vaiheessa omissa elämissään, että vallitsevien käsitysten ja helposti vanhemmilta omaksuttujen ajatusten kyseenalaistaminen oli alkanut, mutta oli vielä varovaista. Iltapalan nauttimisen ja mukavien keskusteluiden jälkeen teimme salissa Minnan johdolla harjoituksia. Niitäkin tärkeämmäksi muodostui viimeinen tunti tapaamisestamme. Minna antoi meille kaikille naisellista luomukosmetiikkaa sisältävät lahjat ja T4 täytyi lähteä seitsemältä. Jäimme Lauran ja Innan kanssa kolmestaan Minna puuhaillessa toisaalla. Tytöt pyysivät, että hieroisin heidän jalkapohjiaan, mikä tuntui mukavalta ja

luontevalta siihen hetkeen. Molemmat rentoutuivat siinä määrin, että saimme aikaan syvälle luotaavia keskusteluja ihmissuhteista ja naiseudesta. Hetki oli kallisarvoinen minullekin, tytöt lähtivät tahoillensa levollisina ja tasapainoisen oloisina.

Kymmenes kerta, 13.4.2011

Tauon jälkeen oli ihana taas nähdä. Paikalla olivat kaikki eli T1, T2, T3 ja T4. T1 ja T3 antoivat toisilleen neulomisvinkkejä ja kaikki makailivat rennosti salin lattioilla. Kerroimme tauon aikana tapahtuneet asiat ja kuulumiset, tuntui että tauko oli tehnyt hyvää ja jäsentänyt ajatuksia. Mietin ennalta, olisiko tyttöjen vaikea luopua ryhmästä, tuntisivatko he jäävänsä tyhjän päälle ja vaille tukea. Katselin tyttöjä heidän puhuessaan, ilmeitä ja kehonkieltä ja minusta tuntui, että he olivat valmiita jatkamaan hyvin alkanut oman voiman etsimisen matkaa nyt ilman ryhmän tukea omassa elinpiirissään. Minna ohjasi joitakin keskittymis- ja äänneharjoituksia, mutta niitäkin tärkeämmäksi nousi pelkkä yhdessä oleminen – tila, jossa ei tarvitse suorittaa vaan saa vain olla. Sivupöydällä meitä odotti viimeisen kerran herkutteluiltaapala, tuntui hauskalta nauttia se salin lattialla istuen. Viimeisen kerran haikeus ei kunnolla täyttänyt mieltä missään vaiheessa vaan ilo siitä yhdessä jaetusta ajasta. Ja kiitollisuus, että olin saanut tuon matkan näiden nuorten naisten kanssa tehdä. Halusin antaa tytöille jotain kiitokseksi yhteisestä ajasta, niinpä annoin heille ilmaisen tovi-lahjakortin Stadin Aikapankkiin sekä kaksi lippua kullekin katsomaan Muskettisoturit musiikkikomedialla. Kävimme läpi jokaisen viimeisen kerran tunnelmat, ja sovimme että voisimme nähdä ainakin kerran vielä kesällä jonkin kivan tekemisen merkeissä. Kirjoitimme kaikista tytöistä viisi positiivista adjektiivia ja laitoimme ne suljettuihin kirjekuoriin odottamaan päivää, jolloin kukin tarvitsi positiivista muistutusta omasta ainutlaatuisuudestaan ja riittävydestään. Henkinen reppu oli tyhjentynyt vanhasta mutta uutta ja rakentavaa sisältöä oli tullut tilalle. Näillä eväillä oli helppo lähteä jatkamaan matkaa.