

”SAIN VUOROVAIKUTTAA TAITEELLA”

Ekspressiivisen taideterapian menetelmiä soveltava kasvuryhmä nuorille naisille

Mimosa Puumalainen

”SAIN VUOROVAIKUTTAA TAITEELLA”

Ekspressiivisen taideterapian menetelmiä soveltava kasvuryhmä nuorille naisille

Mimosa Puumalainen
Opinnäytetyö, kevät 2013
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Helsinki
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Puumalainen, Mimosa. "Sain vuorovaikuttaa taiteella". Ekspressiivisen taideterapian menetelmiä soveltava kasvuryhmä nuorille naisille. Helsinki, kevät 2013, 52 s, 4 liitettä. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsingin toimipaikka, sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi AMK.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja järjestää syrjäytymistä ennaltaehkäisevää ryhmätoimintaa nuorille aikuisille naisille. Toiminta järjestettiin yhteistyössä Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskuksen kanssa. Kyseessä oli ekspressiivisen taideterapian menetelmiä soveltava luova kasvuryhmä. Kasvuryhmä tapasi kahdeksan kertaa, ja siinä sovellettiin ekspressiivisen taideterapian menetelmiä. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli luoda ryhmän jäsenille hyviä kokemuksia ryhmätoiminnasta, sitouttaa heitä siihen ja kannustaa heitä itseilmaisuun.

Ryhmän jäsenet olivat 20–27 -vuotiaita nuoria naisia erilaisissa elämäntilanteissa. Ryhmän neljästä jäsenestä osalla oli taustalla useita välivuosia ja työttömyyttä. Kaikki toivoivat ryhmältä uusia tuttavuuksia ja uusia tapoja toteuttaa luovuuttaan ja ilmaista itseään. Nuorten naisten toiveita ryhmälle kartoitettiin alkuhaastatteluihin. Palautteet kerättiin ryhmäprosessin päätteeksi kirjallisina, vapaamuotoisina palautteina. Ryhmäprosessia kuvataan tässä opinnäytetyössä ohjaajan havaintojen ja ryhmän jäsenten antamien suullisten ja kirjallisten palautteiden kautta.

Ryhmätoimintaa arvioidessa kävi ilmi, että luova yhdessä tekeminen ja oman ilmaisun vahvistaminen voimaannuttivat näitä nuoria naisia ja toivat heille onnistuneita ryhmäkokemuksia. Havainnot ja ryhmäläisten palautteet vahvistivat ekspressiivisen taideterapian teorioissa esitettyä ajatusta siitä, että jo uusien itseilmaisun väylien löytäminen tukee hyvinvointia. Ryhmäläiset havaitsivat lisääntyneitä itsetuntemusta ja oivalluksia omasta itsestään ja elämästään. Jäsenet sitoutuivat ryhmään hyvin, eikä poissaoloja juuri ollut. Kiinteäksi muodostuneessa ryhmässä huomioitiin mahdolliset poissaolot ja välitettiin siitä, mitä muille ryhmäläisille kuuluu.

Asiasanat: taideterapia, ilmaisuterapia, ryhmätoiminta, ennaltaehkäisy, nuori aikuisuus, syrjäytyminen, voimaantuminen, inkluusio, osallistaminen,

ABSTRACT

Puimalainen Mimosa. "I got to interact with Art". Growth group for young women applying Expressive Arts Therapy methods. 52 p., 4 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Spring 2013. Diaconia University Applied Sciences. Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of this Bachelor's Thesis was to design and implement a creative growth group for young women in Helsinki City Youth Department's Activity Center Happi.

Group's aim was to create an environment of acceptance and self-expression for young women. Group consisted of four young women, aged 20 to 27 who were interviewed individually beforehand. Group members came from different backgrounds and were in different life situations, but had in common a yearning for finding new creative ways of self-expression and seeking new social contacts.

In pre-group interviews, the women were given the chance to tell about their wishes concerning the group. Group met eight times, each meeting lasted two and a half hours. At the end of the process, group members were asked for written feedback on the growth group activity and its impact on their lives.

In the growth group methods from Expressive Arts Therapy were applied. These methods include visual arts, musical expression, creative writing, drama and creative movement. In the creative growth group, the emphasis was on applying visual arts and creative writing, but all the methods were present in some ways.

The impact of the methods on group members was evaluated through their written feedback and observations of group activities. Results were very positive, participants had found new ways to express themselves and gained an experience of being in a safe group of their peers. Group members were very well committed to the group, and they attended the meetings with nearly no absences. In modern day Finland, there is a lot of public concern for the well-being and social exclusion of young adults. Preventive work is seen as the most efficient tool for fighting exclusion.

Keywords: Expressive Arts Therapy, creative therapies, groups, young adults, preventing exclusion, empowerment, social exclusion, inclusion, participation

SISÄLLYS

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 7 |
| 2 PRODUKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET | 9 |
| 3 SYRJÄYTYMINEN JA RYHMÄTOIMINTA..... | 10 |
| 3.1 Syrjäytyminen ilmiönä..... | 10 |
| 3.2 Syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuus nuorten taidetoiminnassa..... | 12 |
| 3.3 Turvallinen ryhmäkokemus syrjäytymisen ehkäisijänä | 14 |
| 4 EKSPRESSIIVINEN TAIDETERAPIA JA SEN SOVELTAMINEN RYHMILLE | 16 |
| 4.1 Ekspressiivinen taideterapeuttinen työskentely | 16 |
| 4.2 Ekspressiivisen taideterapian soveltaminen ryhmille | 17 |
| 5 PROJEKTIN TOTEUTUS..... | 19 |
| 5.1 Havainnoiva osallistuminen | 19 |
| 5.2 Suunnittelu- ja käynnistysvaihe | 20 |
| 6 TOIMINNAN KUVAUS | 22 |
| 6.1 Alkuhaastattelut ja ryhmän kokoaminen | 22 |
| 6.2 Ryhmäkertojen kulku | 24 |
| 6.3 Leikkiorientaatio ja työorientaatio..... | 26 |
| 6.4 Ryhmäprosessin vaiheet | 27 |
| 6.5 Ryhmän eroprosessi..... | 30 |
| 6.6 Loppupalautteet..... | 31 |
| 7 TOIMINNAN ARVIOINTI | 34 |
| 7.1 Ryhmäläisten arviot toiminnasta..... | 35 |
| 7.2 Ohjaajan arvio ryhmätoiminnasta | 37 |
| 7.3 Ammatillinen kasvu..... | 39 |
| LÄHTEET..... | 42 |
| Liite 1: Alkuhaastattelurunko..... | 46 |

| | |
|---|----|
| Liite 2: Esitekirje kasvuryhmästä sidosryhmille | 47 |
| Liite 3: Suunnitelma ryhmäkerroille | 48 |
| Liite 4: Kuvaluettelo..... | 53 |

1 JOHDANTO

Tällä hetkellä puhutaan paljon siitä, kuinka suuri ongelma nuorten syrjäytyminen on. Jokaisen syrjäytyneen nuoren arvioidaan maksavan yhteiskunnalle huomattavia summia. Erään laskelman mukaan jokaisen koulutuksen kesken jättäneen pitkäaikaistyöttömän nuoren lasku yhteiskunnalle on 760 000 euroa 40 vuoden ajalta, tähän ei ole laskettu mukaan esimerkiksi mahdollisia erikoisterveydenhuollon kustannuksia (Leinonen 2012, 7). Ilman opiskelupaikkaa jääneet nuoret, kuten muutenkin nuorten syrjäytymisuhka ja heidän elämänhallintansa tukeminen ovat viime aikoina olleet huomion kohteena julkisessa keskustelussa. Oikea-aikainen puuttuminen ja ennaltaehkäisevä työ ovat usein tehokkaimmat keinot torjua syrjäytymistä.

Yhteistyökumppaninani tässä opinnäytetyössä on Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen Toimintakeskus Happi ja erityisesti siellä sijaitseva kädentaito- ja kuvataidetilä Värkkäämö. Värkkäämössä järjestetään erityisesti taidetyöpajatyypistä toimintaa. Valitsin kohderyhmäkseni nuorisolaki-ikäiset eli 18–29-vuotiaat nuoret aikuiset, koska se on ikäryhmä, jonka tuen tarve on ollut viime aikoina paljon julkisuudessa. Nuorisoasiainkeskuksen työntekijä kertoi, että tarvetta syrjäytymistä ehkäisevälle työlle on paljon. Koulupudokkaat ja syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ovat yksi Nuorisoasiainkeskuksen tämän hetken prioriteeteista. Nuorisoasiainkeskuksessa käydyistä keskusteluista syntyi idea kohdentaa toiminta nimenomaisesti nuorille naisille, heidät nähdään kohderyhmänä, jolle tulisi järjestää lisää toimintaa.

Opinnäytetyöni on produkti eli toiminnallinen opinnäytetyö. Työn aiheena on ekspressiivisen taideterapian menetelmiä hyödyntävän kasvuryhmän järjestäminen ja ohjaaminen nuorisolaki-ikäisille nuorille aikuisille naisille. Työhön liittyy myös kasvuryhmän vaikutuksien seuraaminen ja toiminnan sujuvuuden arviointi havainnoinnin ja palautteen keräämisen kautta. Pyrin yhdistämään opinnäytetyössäni toiminnan arviointia ja havainnointia Värkkäämön toimintamalleihin sopivaan taidetyöpajatyöskentelyyn. Varmistaakseni tulevien ryhmäläisten sitoutumisen ryhmätoimintaan, haastattelin kaikki ryhmään haluavat yksilöllisesti.

Pyrin myös varmistamaan sen, että tulevat ryhmäläiset ovat sellaisessa elämäntilanteessa, että tällaisesta ryhmätoiminnasta on heille hyötyä. Haastattelujen jälkeen käynnistyi ryhmätoiminta, jossa ekspressiivisen taideterapian monitaiteellisia menetelmiä hyödyntäen käsiteltiin erilaisia teemoja.

Keskeisenä teoria-aineistona opinnäytetyössäni olivat erilaiset ekspressiivisen taideterapian teoriat, ryhmätoimintaan, ryhmän vaiheisiin ja syrjäytymisen ehkäisyyn liittyvät teoriat. Ekspressiivisen taideterapian teorioissa usein toistuu ajatus siitä, että kun yksilö työstää taideteosta, hän työstää jotain itsessään. Näin voidaan käsitellä ja muokata negatiivisia kokemuksia muotoon, jossa yksilö voi elää niiden kanssa, ilman että hän kokee tarvetta muuttaa kokemuksia. Ekspressiivisen taideterapian ideologia pohjautuu ihmiskäsitykseen, jossa kukaan ihminen ei ole koskaan täysin ehjä tai valmis, mutta voimme oppia elämään kukin omien säröjemme kanssa. (Lybeck 2012.)

Toimintakeskus Hapen Värkkäämö on entinen työpaikkani, jossa käyn yhä silloin tällöin ohjaamassa taidetyöskentelyä. Opiskelin yhtäaikaaisesti sosionomiopintojeni kanssa taideterapeutiksi ja halusin hyödyntää sen alan osaamistani opinnäytetyössäni. Aiemmalta ammatiltani olen muotoilija, joten kädentaitojen sekä kuvataiteen ryhmätoiminnan ohjaus oli minulle tuttua entuudestaan.

2 PRODUKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa onnistuneita ryhmäkokemuksia ryhmään osallistuville ja ehkäistä heidän syrjäytymistään. Ryhmätoiminnan tavoitteena oli tukea ryhmäläisten (18–29-vuotiaiden naisten) kykyä sitoutua pitkäkestoisiin ryhmätoimintoihin ja kannustaa heitä itseilmaisuun, omien ratkaisujen tekemiseen sekä ottamaan aktiivisempi ja vastuullisempi rooli omassa elämässään. Näillä keinoin oli tarkoitus ehkäistä ryhmän jäsenten syrjäytymistä. Yhtenä tavoitteena tässä opinnäytetyössä oli arvioida sitä, kuinka ekspressiivisen taideterapian menetelmät soveltuvat tähän tarkoitukseen ja millaiset asiat ryhmän toiminnassa ovat tuottaneet ryhmäläisille onnistumisen tunteita ja sitoutaneet heitä siihen. Näen tärkeänä osana onnistunutta ryhmäkokemusta turvallisen ja sitoutuneen ryhmäilmapiirin luomisen, johon palaan myöhemmin tässä työssä.

Havainnoinnin, kirjallisten palautteiden ja haastattelujen avulla arvioin, kuinka ryhmän jäsenet kokivat yhteiset tapaamiset. Ekspressiivinen taideterapeutti, useita alaan liittyviä teoksia kirjoittanut Natalie Rogers toteaa, että useat ihmiset ilmaisevat teoksissaan toistuvasti esimerkiksi raivoa, vihaa, kosta tai häpeää. Rogersin mukaan he löytävät toiston avulla jonkinlaisen hyväksynnän näille tunteille osana meitä jokaista. Rogers on huomannut asiakkaidensa kanssa työskennellessään, että monien heistä on ollut vaikeaa ilmaista rakkautta ja välittämistä tai osoittaa hyväksyvänsä oman erityisyytensä. (Rogers 1999, 129.) Ryhmätoiminnassa pyrkimys on löytää kullekin ryhmän jäsenelle omia, heille sopivia ilmaisutapoja, joiden kautta tuoda ilmi omaa erityisyyttä ja edistää sitä kautta voimaantumista.

3 SYRJÄYTYMINEN JA RYHMÄTOIMINTA

3.1 Syrjäytyminen ilmiönä

David Byrne (2005, 13) on kirjoittanut syrjäytymisen, poissulkemisen (ekskluusio) olevan aina jotain, mitä yksi ihmisryhmä tekee toiselle ihmisryhmälle (poissuljetut, ulkopuoliset). Ekskluusio viittaa siihen prosessiin, joka johtaa yksilön tai ryhmän joutumiseen valtavirran ulkopuolelle. (Hänninen 2007, 5). Byrne muistuttaa, että syrjäytyminen on ilmiönä aina aikansa lapsi, se ilmenee eri muodoissa ja eri tavoin eri aikakausina. Syrjäytyminen ei ole aktiivista poiskääntymistä, yksilön valinta, vaan syystä tai toisesta ulkopuolelle jäämistä. Byrne korostaa, että syrjäytyminen on koko yhteiskunnassa tapahtuva muutos, joka vaikuttaa vain osaan tuon yhteiskunnan jäsenistä, taustalla vaikuttaa epätasa-arvo. Syrjäytyminen nähdään usein integraation vastakohtana. (Byrne 2005, 1–3; 182.)

Syrjäytymiskeskustelu alkoi Suomessa 1980-luvulla, se liittyi sekä nousevaan kiinnostukseen sosiaalipolitiikkaa kohtaan, että hyvinvointivaltion kehitystyöhön. Syrjäytyminen on nähty monien eri tekijöiden kasautumisena. Syrjäytyneisyys ei synny pelkästään työttömyydestä tai yhteisöllisyyden puutteesta, vaan huono-osaisuuden kasautumisesta, joka on usein periytyvää. (Paju & Vehviläinen 2001, 23–25.) Pekka Myrskylän (2011, 17) mukaan palveluiden ulkopuolelle jääneiden ja työttömien nuorten vanhemmilla on useimmiten paljon keskimääräistä heikompi koulutustaso ja he ovat useammin työttömiä.

Byrnen mukaan yksi 2000-luvun syrjäytymisilmiötä leimaavia tekijöitä ovat muun muassa työpaikkojen pysyvyyden katoaminen ja yhteisöllisyyden heikentyminen. Koulutetuillakaan nuorilla ei todennäköisesti ole mahdollisuutta saada varmaa työpaikkaa loppuiäkseen. (Byrne 2005, 171–173.) Suomessa pelkän peruskoulun varassa olevat ovat lähes kolme kertaa todennäköisemmin järjestelmämme ulkopuolella niihin verrattuna, joilla on toisen asteen tutkinto. Etenkin kouluttamattomilla nuorilla lyhyet työsuhteet ja työttömyysjaksot vuorottelevat. (Myrskylä 2011, 12, 20.) Tämän päivän kilpailuun kannustavassa yhteiskunnas-

sa epäonnistumiset voivat johtaa torjutuksi tulemiseen ja poiskäännyttämiseen. Poiskäännyttämislle on tyypillistä, että yksilöitä ”pallotellaan” tuen muodosta toiseen, jonka seurauksena he jäävät lopulta yksin avuntarpeensa kanssa. (Hänninen 2007, 8, 9.) Nuorten asemaa Suomessa on pyritty parantamaan Nuorisolain (20.8.2010/693) uudistuksella vuonna 2010, jolloin lakiin lisättiin muun muassa varhaista tukea ja työelämään sijoittumisen edistämistä koskevia muutoksia. Syrjäytyminen ei kuitenkaan liity ainoastaan yksilön työ ja koulutustilanteeseen, vaan myös muun muassa asuinpaikkaan, yhteisöllisyyden kokemukseen ja vaikuttamismahdollisuuksiin. Ainoastaan yksi riskitekijä harvoin johtaa ulkopuolisuuteen, vaan kyse on usean tekijän kasautumisesta. Syrjäytyneet ovat pieni vähemmistö, jolla ei useimmiten ole juurikaan sananvaltaa. Syrjäytymisvaarassa olevien ryhmään kuuluu paljon suurempi joukko kuin jo syrjäytyneisiin. (Byrne 2005, 171–173.)

Yhteisöllisyyden katoaminen on syrjäytymiseen oleellisesti vaikuttava piirre, samoin kuin ”vääränlaiset” sosiaaliset piirit, jotka voivat vetää yksilöä syvempään ulkopuolisuuteen (Paju & Vehviläinen 2001, 23–25). Viime aikoina on ilmennyt paljon puhetta uudesta yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta, jotka esiintyvät paikallisesti. Byrnen mukaan (2005, 181) tällaisen kautta voidaan lisätä inklusiota, mikäli siihen saadaan suuret, keskiluokkaiset massat mukaan. Vaarana kuitenkin on keskiluokalle tyypillinen NIMBY- ajattelu (Not In My Backyard), joka voi estää universaalien toimintatapojen nousua paikalliselta tasolta. Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskus on tarttunut nousevan yhteisöllisyyden kasvuun järjestämällä viime vuosina paljon erilaisia yhteisötaiteen tapahtumia ja muita osallistavia toimintoja nuorille. Näistä esimerkkeinä voidaan mainita Katutaidetoiminta, jossa nuoret voivat muotoilla kaupunkiympäristöä ja nuorten vaikuttamiseen luotu kanava Ruuti (Toimintakeskus Happi, i.a; Ruuti, i.a.).

Työttömyys nähdään usein suurena vaikuttajana mahdolliseen syrjäytymiseen. Suomessa nuorisotyöttömyys jäi muuta Eurooppaa korkeammalle tasolle 90-luvun laman jälkeen, noin kahteen kymmeneen prosenttiin. Nuorisotyöttömyys oli alhaisimmillaan, 16,5 prosentissa vuosina 2007 ja 2008. Uusin, 2000-luvun talouskriisi vaikutti jälleen nuorisotyöttömyyteen, työttömien nuorten määrä kasvoi vuonna 2010 21,5 prosenttiin. (Sinivuori, 2011.) Taantumana aikana nousut

nuorisotyöttömyys jättää usein varjoonsa sen, että on yhä kasvava joukko nuoria, jotka ovat kaikkien instituutioiden ulkopuolella. Nämä nuoret eivät opiskele tai käy töissä, mutta he eivät ole myöskään ilmoittautuneet työttömiksi työnhakijoiksi. Näiden ulkopuolisten nuorten tilanne voi helposti leimata heidän loppuelämänsä ja johtaa syrjäytymiseen. On kuitenkin tärkeätä muistaa, että nuorten elämäntilanteen vakiintuminen voi viedä vuosia ja että tuo ulkopuolisten joukko elää jatkuvasti. Näennäisesti ulkopuolella olevat saattavatkin olla vaikka hakemassa opiskelemaan tai hoitaa lasta kotona. Yksilöitä sekä poistuu ulkopuolisten joukosta että liittyy siihen erinäisistä syistä. Syrjässä olon vakavuus voidaan arvioida yksilön kohdalla ainoastaan monen vuoden seurannan kautta. (Myrskylä 2011, 9, 10.)

3.2 Syrjäytymisen ehkäisy ja osallisuus nuorten taidetoiminnassa

Erilaisten työvoimapolitiittisten toimenpiteiden, kuten työharjoitteluiden, on todettu pitkällä aikavälillä ehkäisevän syrjäytymistä. Ne myös lisäävät todennäköisyyttä, että nuori opiskelee itselleen tutkinnon. Myrskylän (2011, 18–19, 24) mukaan syrjään jäämistä ja ulkopuolisuutta on tutkittu Suomessa melko vähän. Huomasin tämän koskevan etenkin nuorten naisten syrjäytymistä ja syrjäytymisen ehkäisyä, joista en juuri löytänyt tutkimustietoa.

Kasvatustieteiden väitöskirjassaan Juha Mäki-Ketelä esittelee hypoteesinsa, jonka mukaan ihminen kasvaa ja kiinnittyy ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan varhaislapsuudestaan alkaen. Näin ”mukaan kasvanut” nuori sosiaalistuu yhteiskuntansa normeihin ja arvoihin, haluten olla siinä mukana aikuistuuksaan. ”Irralleen jääneet” nuoret sen sijaan eivät ole sosiaalisesti sitoutuneita ympäristöönsä eivätkä välttämättä näe mielekkyyttä osallistumisessa. Tämä johtaa heikkoon koulu – ja työmotivaatioon ja pahimmillaan johtaa epäonnistumisen, turhautumisen ja lopulta syrjäytymisen kierteeseen. (Mäki-Ketelä 2012, 218–222.) Ehkäisevä työ tulisi siis aloittaa jo varhaisessa lapsuudessa, varmistaen, että lapsi kiinnittyy jollain tavalla ympäröivän yhteisönsä arvoihin ja normeihin.

Lähes kaikki nuorisotyö voidaan nähdä sekä nuorten syrjäytymistä ehkäisevänä että osallisuutta kasvattavana työnä. Ennalta ehkäisevän työn ytimessä on nuorten sosiaalinen vahvistaminen, jolla ehkäistään syrjäytymistä. Sosiaalinen vahvistaminen luo elämäntaitoja, aktiivista kansalaisuutta ja kokemuksen siitä, että voi vaikuttaa. (Sosiaaliportti, 2012.) Visuaalinen taito ja taide ovat nuorisotyön metodeina nuoren ihmisen elämänhallintaa vahvistavia, ne antavat aineksia identiteetin työstämiseen oman minän hahmottamisen kautta. Luovuus voi olla nuorelle tapa purkaa ahdistustaan elämänvaiheessa, jossa monet asiat ovat auki ja ratkaisuja tulisi tehdä. Taidetoiminnassa nuori voi ilmaista omaa sisäistä tilaa, miettimättä lopputulosta. Nuorisotyön taidetoiminnan metodiin kuuluu olennaisena osana identiteettityö, joka toimii syrjäytymistä ehkäisevästi. Nuoret voivat taiteen monin keinoin pohtia elämäänsä ja itseään. He voivat myös oppia lisää ryhmässä toimimisesta ja erilaisista rooleistaan ryhmissä muun muassa yhteisöllisen taidetyöskentelyn kautta. Taidetoiminta synnyttää pohjaa nuorten osallisuudelle vahvistamalla vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia suhteita ja antamalla uusia näkökulmia ryhmiin. (Juvonen 2010, 36,37.) Kulttuurisen nuorisotyön taidemetodit ovat osoittautuneet hyviksi kasvuolosuhteiksi nuorten osallisuudelle ja aktiiviselle kansalaisuudelle. Nuorisosiainkeskuksessa taidetyöskentely nähdään vankkana työvälineenä nuorten aktiivisen kansalaisuuden tukemiseen. (Anttila, Haapanen, Myyrä, Mönttinen, Parviainen & Jaakola 2012, 4.)

Osallisuus nähdään usein syrjäytymisen käänköpuolena, sen vastavoimana. Osallisuus viittaa yhteisöön kuulumiseen ja siinä vaikuttamiseen. Tämä tuottaa hyvinvointia, sillä se luo mielekkään kokemuksen omasta kuulumisesta yhteisöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.) Osallisuus ehkäisee syrjäytymistä, kun yksilö saa kokemuksen omista vaikuttamismahdollisuuksistaan yhteisössä (Osallisuushanke Salli, 2011). Nuorisotyön taidetoiminnan metodiin kuuluu olennaisena osana identiteettityö, joka toimii syrjäytymistä ehkäisevästi. Nuoret voivat taiteen monin keinoin pohtia elämäänsä ja itseään. He voivat myös oppia lisää ryhmässä toimimisesta ja erilaisista rooleistaan ryhmissä muun muassa yhteisöllisen taidetyöskentelyn kautta. Taidetoiminta synnyttää pohjaa nuorten osallisuudelle vahvistamalla vuorovaikutustaitoja, sosiaalisia suhteita ja antamalla uusia näkökulmia ryhmiin. (Juvonen 2010, 36,37.) Allianssin (2010) mu-

kaan mahdollisuus vaikuttaa kiinnittää nuorta yhteiskuntaan. Taidetoiminnan nuorisotyössä nähdään mahdollistavan sen, että nuori määrittelee suhdetta itseensä ja elinympäristöönsä. Tämä voi kannustaa entistä aktiivisempaan toimijuuteen omassa yhteisössä. (Juvonen 2010, 38.)

3.3 Turvallinen ryhmäkokemus syrjäytymisen ehkäisijänä

Työyhteisökouluttaja Mikko Aallon mukaan turvallinen ryhmäkokemus voi luoda nuorelle suojakerroksen tulevaisuutta varten. Turvalliset ryhmät ovat ennaltaehkäisyn tärkeä muoto ja suuri tuki nuoren kehitykselle. Lisäksi Aallon mielestä on tärkeää varmistaa, että työntekijät saavat työskennellä turvallisessa ilmapiirissä, jossa heidän itseilmaisulleen on tilaa. Tämä heijastuu asiakkaina oleviin nuoriin. (Aalto 2002, 5.) Ryhmätoiminta voidaan siis nähdä syrjäytymistä ennaltaehkäisevänä tekijänä, mikäli turvallisuus toteutuu ryhmässä.

Turvallisuus ryhmässä koostuu Aallon mukaan viidestä osatekijästä, jotka ovat luottamus, hyväksyntä, haavoittuvaksi altistuminen, tuen antaminen ja sitoutuminen. Luottamus sisältää luottamisen ja luotettavaksi osoittautumisen niin henkisen kuin fyysisen turvallisuuden osalta. Hyväksyntä lisää turvallisuuden tunnetta sitä mukaa, mitä henkilökohtaisimpaan osaan yksilössä se kohdistuu. Haavoittuvaksi altistuminen edellyttää avoimuutta ja uskallusta ilmaista omaa minuuttaan useilla eri tasoilla. Mitä avoimempia ryhmäläiset ovat toisilleen, sitä enemmän luottamusta voi syntyä. Tuen antaminen on tekijä, joka kasvattaa luottamusta, kun yksilö saa ryhmän muilta jäseniltä viestin siitä, että häntä tuetaan edessä olevissa haasteissa. Sitoutuminen viestii ryhmälle luottamusta ja halua olla yhdessä työskentelemässä yhteisen päämäärän puolesta. (Aalto 2002, 6, 7.)

Raimo Niemistön mukaan tavoitteellisilla ryhmillä eli ryhmillä, joilla on alku, loppu ja jokin yhteinen toiminta tai päämäärä, on yleensä kaksoistavoite, joista toista ei aina tiedosteta. Näistä puhutaan usein asiatavoitteen ja tunnetavoitteen käsitteillä. Toiminnan tarkoitus määrää asiatavoitteen, joka on yleensä selvä kaikille ryhmän jäsenille. Asiatavoitteen saavuttaminen liittyy tunnetavoitteeseen,

joka käsittelee ryhmän kykyä muodostua yhtenäiseksi ja säilyä ryhmänä. (Niemistö 2000, 21, 35.)

Tietoisuus yhteisestä tavoitteesta on tavoitteellisen ryhmän motivoitumisen ja työnjaon lähtökohta. Mikä tahansa ryhmätoiminta ei toimi syrjäytymistä ehkäisevästi, ryhmällä on oltava yhteinen tavoite. Ryhmät, joissa ei ole yhteistä tavoitetta, eivät muodostu motivoituneiksi ja kiinteiksi. (Niemistö 2000, 9, 10, 37.) Sitoutuneet ryhmät voivat saavuttaa sekä asiatavoitteen että tuoda jäsenilleen onnistumisen kokemuksia ryhmäkokemuksen ja siihen sitoutumisen kautta. Pyrin vahvistamaan osallisuuden ja vaikuttamisen kokemusta ohjaamassani kasvuryhmässä muun muassa niin, että ryhmäläiset saivat itse määritellä ryhmänsä säännöt ja rituaalit. Kannustin ryhmäläisiä myös jatkamaan tapaamisiaan omaehtoisena ryhmänä ohjattujen ryhmäkertojen päätyttyä.

Turvallisessa ryhmässä yksilö voi ilmaista itseään ja tulla hyväksytyksi. Tämä tukee hänen itsetuntemuksensa ja itsetuntonsa kehitystä. Tätä kautta turvallisessa ryhmässä voi myös yksilön sisäinen turvallisuus vahvistua ja hän voi kehittyä itsenäisemmäksi. Kehityksen myötä yksilö tarvitsee vähemmän ryhmän tukea ja uskaltaa ilmaista itseään myös muissa elämänsä ryhmätilanteissa. (Aalto 2002, 14, 15.) Nuorten taidetoiminnassa pienryhmältä odotetaan turvallisen yhteisön syntymistä, arvostavaa vuotovaikutusta ja ryhmän kykyä yhteisöön päätöksentekoon Taidetoiminnassa ohjaajan tehtävä on luoda turvallinen ilmapiiiri, jossa luovuus, yhteisöllisyys ja ilmaisu mahdollistavat. Näiden kautta kehittyvät itsetuntemus, kyky itseilmaisuun, toimijuus, voimaantuminen ja taitojen kehittyminen. Ohjaajan tehtävänä on toimia mahdollistajana. (Anttila ym. 2012, 14, 15.)

4 EKSPRESSIIVINEN TAIDETERAPIA JA SEN SOVELTAMINEN RYHMILLE

4.1 Ekspressiivinen taideterapeuttinen työskentely

Ekspressiivinen taideterapia alkoi erottua omaksi alakseen muista taideterapi-oista 1970-luvun alussa, kun sille perustettiin oma ohjelma Lesley Collegessa Cambridgessa, Massachusettsissa. Monitaiteinen ja -tieteellinen lähestymistapa terapiaan yhdisti eri taiteenlajit, alkuperäiskansojen ritualistisen parantamispe-rinteen ja filosofian nykysuuntauksista muun muassa fenomenologian. (Levine & Levine 1999, 9.) Ekspressiivisen taideterapian tehtävänä ei ole eliminoida inhimillisestä elämästä kärsimystä, vaan antaa sille ääni, jotta yksilö voi löytää muodon ja ilmaisukeinon ongelmilleen. Ilmaisuu on jo itsessään muutosta, ja te-rapeutin (tai ryhmänohjaajan) työnä on auttaa asiakasta löytämään oikeanlai-nen muoto, jossa kärsimystä säilyttää. (Levine 1992, 15.) Ekspressiivisessä taideterapiassa ei pyritä poistamaan ongelmia, vaan työskentelemään sen eteen, että haasteiden ja ongelmien kanssa voidaan elää mahdollisimman mie-lekästä elämää. Ekspressiivistä taideterapiaa paljon kehittäneet Stephen ja Ellen Levine (1992, 12–13) toteavat, että taiteita voi käyttää sekä ehkäisevänä keinona että apuna jo syntyneisiin ongelmiin. Taiteen parantava voima ei piile ainoastaan tekniikassa, vaan mielikuvituksellisessa prosessissa, joka syntyy luomistyön myötä.

Ekspressiivisessä taideterapiassa käytetään useita eri taiteen muotoja: kuva-työskentelyä (maalauk, piirtäminen, muovailu, valokuvaus), draamaa, luovaa kirjoittamista ja musiikkityöskentelyä. Jokaisella eri taidemuodolla on sijansa ekspressiivisessä taideterapiassa, koska niistä kukin herättelee eri asioita ihmi- sessä ja koskettaa eri aisteja. Kunkin taidemuodon kautta ihminen pääsee il- maisemaan ja käsittelemään eri osia itsestään ja olemassaolostaan. (Levine 1992, 42.) Tällöin puhutaan poiesiksesta, joka on antiikin Kreikassa syntynyt käsite sille, että kaikki taiteellinen ilmaisu syntyy samasta lähteestä. Esimerkiksi parannusrituaalit ovat kautta ihmiskunnan historian sisältäneet monitaiteellisuut- ta, kun taas käsitys, jonka mukaan taidelajeista tulisi valita vain yksi, on melko uutta. (Levine & Levine 1999, 10–11.) Ekspressiivinen taideterapia pohjaakin

osaltaan historiasta ja antropologiasta nouseeseen mielikuvituksen, leikin ja taiteen jatkuvuuteen. Stephen Levine toteaa eri osien aivoista aktivoituvan taidemuodosta toiseen liikkumisen myötä ja myös erilaisten teosten välillä siirtymisen avulla. (Levine 1992, 5.) Eri taidemuodosta toiseen liikkuminen kunkin taapaamiskerran aikana on ekspressiivisen taideterapian erityispiirre, joka mahdollistaa erilaisen tutustumisen omaan itseeseen kuin vain yhden taidemuodon kerrallaan käyttäminen. Eri taidemuotojen käyttäminen tarjoaa sekä asiakkaalle että ohjaajalle lisää tilaa ja kommunikointikanavia. (Salo 2012.)

Taideterapeutin rooliin kuuluvat asiakkaan mukana kulkeminen, empatia ja ehdottoman positiivinen suhtautuminen. Ehdottoman positiivisesta suhtautumisesta puhutaan usein ekspressiivisen taideterapian kentällä. Käsite tarkoittaa sitä, että hyväksytään asiakas ihmisenä, olivat hänen tekonsa tai menneisyytensä mitä hyvänsä. Terapeutilla on mukana kulkijan roolin lisäksi tärkeä tehtävänsä herättelijänä ja intervention toteuttajana, mikäli asiakas haluaa vaikkapa palata vanhaan tuttuun, mutta itselle vahingolliseen elämäntapaan. (Levine 1992, 22.)

Taideterapeutti, aiheesta paljon kirjoittanut Anette Brederode (1999, 152) kirjoittaa, että taiteen terapeuttinen vaikutus muodostuu siitä, että tulemme tietoisiksi psyykkisestä ja fyysisestä kärsimyksestä ja kykenemme käsittelemään niitä. Tämä muutos perustuu sille, että luomme uudenlaisen suhteen mielikuvitukseemme. Erilaiset kuvat, niin esittävät, abstraktit kuin sisäiset mielikuvatkin, ovat tärkeä osa tätä prosessia. (Brederode 1999, 152.) Taiteellisen työskenteilyn kautta yksilö voi muodostaa uudenlaisia suhteita omaan menneisyyteensä ja tätä kautta omaan itseensä.

4.2 Ekspressiivisen taideterapian soveltaminen ryhmille

Ekspressiivisessä taideterapiassa puhutaan paljon turvallisen, ”pyhän tilan” luomisesta, johon kuuluvat luottamuksellisuus, yhteiset säännöt ja ryhmään sitoutuminen. Ryhmän turvallisuuteen (sekä henkiseen että fyysiseen) liittyvät ryhmäläisten alkuseulonta, yhteisten sääntöjen ja rituaalien luominen, ryhmään sitouttaminen (ryhmä voi tuntua turvalliselta vain, jos kaikki sitoutuvat siihen) ja

turvallisen tilan luominen. Jotta ekspressiivisen taideterapian prosessista voitulla parantava ja voimaannuttava, on turvallisen tilan ja ilmapiirin luominen erityisen tärkeää. Rogers muistuttaakin, että suojamekanismien laskeminen syyttävässä tai tuomitsevassa ilmapiirissä voi tuottaa vahinkoa. (Rogers 1999, 114–115.) Halusin varmistaa turvallisuutta sillä, että pyysin ryhmäläisiä luomaan yhdessä kasvuryhmän omat säännöt ja rituaalit, joita he kaikki haluavat noudattaa.

Ekspressiivisessä taideterapiassa vältetään tulkintojen ja analyysien tekemistä, sen vuoksi annetaan taideteoksista esteettistä palautetta, perinteisen tulkitsevan palautteen sijaan. Tällöin palautteen antaja kertoo, millaisia tunteita ja kokemuksia teos hänessä herättää, ei sitä, mitä hän uskoo siinä näkevänsä. (Lybeck 2012.) Uskon tämän osaltaan vaikuttavan ryhmässä niin, ettei konflikteja tai loukkaantumisia synny niin helposti, kun ketään ei arvostella tai yritetä tulkita. Vaikka ryhmäläiset loivatkin itse säännöt omalle ryhmälleen, kuuluivat jo sovelletun menetelmän puolesta toimintaan tietyt pääperiaatteet. Näihin periaatteisiin kuuluivat aiemmin mainitut luottamuksellisuus, toimintaan sitoutuminen ja neuvomisen, arvostelun sekä tulkittamisen välttäminen.

Ryhmätyöskentelyssä yhdistetään tavallisesti kahta erilaista työskentelyotetta eli orientaatiota. Leikkiorientaatiolla tarkoitetaan vapaasta, leikillisestä taide-työskentelystä nousevaa taideterapeuttista harjoitusta tai istuntoa. Työorientaatiossa taas sovitaan sanallisesti, mitä teemaa lähdetään taidetyöskentelyssä käsittelemään. (Knill, Levine & Levine 2005, 112.)

5 PROJEKTIN TOTEUTUS

Eettistä pohdintaa työssäni ja sen toteuttamistavoissa vaativat seuraavat seikat: muotoseikoista (kuten tutkimusluvista) huolehtiminen, salassapitovelvollisuuden sekä ryhmäläisten että yhteistyökumppanien sitouttaminen ja erilaiset ryhmän turvallisuuteen ja toimivuuteen liittyvät asiat. Osa näistä seikoista, kuten ryhmään sopivien jäsenten rekrytointi, työturvallisuudesta huolehtiminen ja sääntöjen luomiseen kannustaminen, olivat lähinnä minun ja Toimintakeskus Hapen henkilökunnan vastuulla. Joihinkin taas, kuten mahdollisiin elämäntilanteiden muuttumisiin ja sen vuoksi jonkun ryhmästä putoamiseen, en taas olisi voinut välttämättä vaikuttaa.

5.1 Havainnoiva osallistuminen

Vaikka opinnäytetyöni onkin luonteeltaan produkti, kuuluu siihen myös laadullisen tutkimuksen piirteitä. Ryhmän ohjaajana koen olevani osallistuvan havainnoijan roolissa. Tämä ilmenee siinäkin, että oman kokemukseni ääni kuuluu niissä osioissa, joissa omien havaintojeni kautta kerron, mitä ryhmässä tapahtui ja millaisen kehitysprosessin se kävi läpi. Haastattelumateriaalin ja naisten antamien palautteiden kautta yritän tuoda mahdollisimman paljon esiin ryhmään osallistuneiden nuorten naisten omia ääniä.

Sirpa Lappalaisen (2007, 113) mukaan tutkijan läsnäolo vaikuttaa aina siihen yhteisöön, jota hän havainnoi, riippumatta siitä, kuinka paljon hän osallistuu toimintaan. Olen kuitenkin pyrkinyt tietoisesti kannustamaan ohjaamaani ryhmää mahdollisimman itsenäiseksi ja ohjaajasta riippumattomaksi ryhmäksi, muun muassa sen kautta, millaisia tehtävänantoja olen ryhmälle antanut. Pysin toimimaan niin, että annoin ohjeistuksen ja astuin syrjään ryhmän työskentelyn ajaksi.

Omien havaintojen ja muun muassa eleiden, äänenpainojen ja ilmeiden kääntäminen omista muistoista sekä ryhmätilanteissa ja välittömästi niiden jälkeen

tehdystä kenttämuistiinpanoista suodattaminen tutkimukselliseksi tekstiksi on haastava prosessi. Todellisten, monivivahteisten ihmisten ja niiden tilanteiden, joissa heitä on havainnoinut, kääntäminen muistiinpanoista valmiiksi tekstiksi tuntuu vaikealta, koska maailmassa on niin paljon asioita, jotka eivät taivu helposti sanoiksi tai asetu luokitteluihin. Salo kirjoittaa tutkijanäänestä, joka saa kuulua tutkimustekstissä, muissakin osioissa kuin pohdinnassa. Hänen mukaansa opiskelijat usein välttelevät liikaa omien kokemustensa ja oman ”kertojaminänsä” kuulumista tekstissään ja yhtä lailla myös minämuodossa kirjoittamista, joka ei hänen mielestään ole kiellettyä. Oleellista on löytää sopiva tasapaino siihen, kuinka paljon omaa ääntä tekstiin tuo. (Salo 2007, 228–230.) Tein ryhmätilanteiden aikana muistiinpanoja lähinnä merkitsemällä ylös avainsanoja tai tekemällä nopeita mind map -kuvioita. Aina ryhmän tapaamisen jälkeen kirjoitin kokemani auki itselleni. Koin isoksi avuksi sen, että olen tottunut kirjoittamaan sekä yksityisiä päiväkirjoja että oppimispäiväkirjoja. En pura muistiinpanojani kokonaisuudessaan tähän työhön, vaan nostan esiin juuri tämän opinnyttöjen tavoitteiden kannalta tärkeimpiä kohtia. Pyrin tuomaan mahdollisimman voimakkaasti esiin ryhmään osallistuneiden nuorten naisten äänet ja sen, mitä he ovat tämän prosessin aikana kokeneet. Samalla on kuitenkin hyvä muistaa, että tekstiini vaikuttaa se, kuinka olen itse tilanteita havainnoinut.

5.2 Suunnittelu- ja käynnistysvaihe

Prosessi käynnistyi ryhmän kokoamisella hyödyntäen soveltuvia sidosryhmiä. Lähetin eri sidosryhmille ja potentiaalisesti kiinnostuneille tahoille esittelykirjeen ryhmätoiminnasta. Nämä tahot suosittelivat ryhmää niille asiakkailleen, joille tällaisesta toiminnasta olisi eniten hyötyä ja joille taideterapeuttinen ryhmätyökentely sopisi. Esittelykirje meni eri järjestöille, oppilaitoksille, toiminnoille ja yhdistyksille, kuten Niemikotisäätiölle, Tyttöjen talolle, Nuorisoasiainkeskuksen Työllistämiskokonaisuuteen ja Nuorten työpajoille. Osaan näistä toiminnoista minulla oli entuudestaan kontakteja, joiden kanssa olin tulevasta ryhmästä jo etukäteen keskustellut ja sopinut, että he ohjaavat asiakkaistaan ryhmään mahdollisesti sopivia.

Haastattelin minuun yhteyttä ottaneet nuoret naiset yksilöllisesti syksyllä 2012, ja ryhmätoiminta alkoi loppusyksystä. Ryhmä kokoontui 8 kertaa Nuorten Toimintakeskus Hapen Kädentaito- ja kuvataidetilassa Värkkäämössä keskiviikkoiltoina. Tapaamisista 5 kertaa toteutui ennen joululomaa ja ryhmän tapaamiset jatkuivat vielä tammikuussa 2013 kolmena keskiviikkona. Arvioin ryhmätoimintaa havainnoinnin ja palautteidenkeruun kautta. Kirjoitin jokaisesta tapaamiskerrasta kenttäpäiväkirjaa, johon keräsin etenkin ryhmätapaamisten kuulumiskierrosten ja loppukeskusteluiden antia. Loppupalautteet keräsin ryhmäläisiltä viimeisellä tapaamiskerralla vapaamuotoisina kirjallisina palautteina, osana ryhmän eroprosessiin kuulunutta kirje-tehtävää. Kirje-tehtävässä kukin ryhmäläinen kirjoitti kaikille ryhmän jäsenille jäähyväiskirjeet ja samalla minulle palautteen kirjeen muodossa. Ohjaajana kirjoitin jokaiselle ryhmäläiselle kannustavan kiitoskirjeen muistoksi ryhmään osallistumisesta.

Osallistuin ryhmätoiminnan aikana itse säännöllisesti työnohjaukseen, jossa pystyin käsittelemään ryhmässä mahdollisesti nousevia asioita. Taloudelliset resurssit, kuten tila ja tarvikkeet järjestyivät Toimintakeskus Hapen puolesta.

6 TOIMINNAN KUVAUS

Ohjaamassani ryhmässä kyse on ollut nimenomaan syrjäytymistä ehkäisevästä ja voimaannuttavasta työstä. Ryhmään osallistuneet naiset eivät ole ”syrjäytymiskiarteessä”, vaan lähinnä he kaipasivat uudenlaista tekemistä, uusia sosiaalisia kontakteja ja itsetuntemuksen lisäämistä. Tämä tuli esille jo alkuhaastattelussa, ja asiaan palattiin useasti ryhmätoiminnan aikana. Lähes kaikki haastateltavat kokivat nykyisen elämäntilanteensa vakaaksi, joskin haastavaksi. Kuvaa seuraavissa kappaleissa ainoastaan pääpiirteitä ryhmänprosessista, ja tarkemmat selostukset kullakin tapaamiskerralla tehdyistä harjoitteista löytyvät liitteestä 3.

6.1 Alkuhaastattelut ja ryhmän kokoaminen

Lähettämiini esittelykirjeisiin tuli vastauksia sekä ammattilaisilta että mahdollisesti ryhmään mukaan haluavilta. Haastattelin kuutta nuorta naista, joista neljä aloitti ryhmässä. Lisäksi kävin muutaman henkilön kanssa keskusteluja ryhmään tulosta, mutta he eivät tulleet haastatteluvaiheeseen. Kaikki kuusi haastateltua olivat tulossa ryhmään. Kaksi henkilöä kuitenkin jäi pois, koska he kokivat, etteivät pystyisi sitoutumaan ryhmän aikatauluihin.

Haastatteluista nostan esiin pääkohtia, mutta en käy haastatteluja yksityiskohdaisesti läpi. Noudatin haastatteluissa tekemääni alkuhaastattelurunkoa (Liite1), mutta keskustelin kaikkien haastateltavien kanssa melko paljon myös ”paperin ohitse”. Koska en ollut tekemässä haastattelututkimusta, koin että haastattelut olivat ennemminkin ryhmän aloitukseen liittyviä keskusteluja. Haastattelemistani naisista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat opiskelijoita; kahdella heistä oli taustalla useiden vuosien välivuosia opinnoista ja työttömyyttä. Yksi oli haastatteluhetkellä työtön ja kertoi olevansa onneton, koska työtä ei ollut löytynyt pitkään aikaan aktiivisesta työhausta huolimatta. Lisäksi hän kertoi kokevansa sosiaalietauksilla elämisen nöyryyttäväksi.

Haastateltavien syyt tulla tämänkaltaiseen ryhmätoimintaan vaihtelivat: yksi sanoi tarvitsevänsä terapeutista ryhmätoimintaa, muilla ryhmään tulemiseen liittyivät oman elämän viimeaikaiset muutokset ja halu kokeilla uutta.

Haastateltujen toiveet ja tavoitteet kasvuryhmälle olivat melko samansuuntaisia: lähes kaikki toivoivat löytävänsä uusia ystäviä ja kokemuksia vertaisuudesta, kaikki toivoivat tukea, kannustusta ja rohkeutta omaan taideilmaisuunsa sekä uudenlaista tekemistä tai harrastusta. Kun kysyin, minkälaisia teemoja haastateltavat toivoisivat kasvuryhmässä käsiteltävän, lähes kaikki halusivat nostaa esiin sosiaaliin suhteisiin liittyviä teemoja: ystävyyttä, yksinäisyyttä ja ujoutta. Maahanmuuttajataustainen nuori nainen halusi erityisesti, että pohtisimme yhdessä, miten suomalaiset tutustuvat toisiinsa ja mitä ystävyys on suomalaisten mielestä. Maahanmuuttajataustaisen ryhmäläisen äidinkieli on englanti, ja ryhmässä puhuttiin sekä suomea että englantia. Pienryhmätoiminnalla on mahdollisuus tukea nuoren yksilön itsetuntemusta, vuorovaikutustaitoja ja kykyä tunnistaa yhteisön ja yhteistyön merkitystä (Anttila ym. 2012, 13). Haastateltujen toiveet heijastelivat näitä asioita joita pienryhmätoiminta voi yksilölle tarjota.

Ryhmän ensimmäisillä kokoontumiskerroilla tutustuttiin ja luotiin turvallisuuden tunnetta yhteisten sääntöjen ja rituaalien luomisella sekä yhteisellä leikillä. Leikillä ja sillä, että mielikuvitus päästetään valloilleen, on suuri merkitys ekspressiivisessä taideterapiassa. Puhutaankin leikkitalasta, jossa mielikuvituksen käyttöä opetellaan uudestaan ja sen kautta etsitään uudestaan yhteyttä itsen ja mielikuvituksen välille. (Levine 1992, 33.) Leikkitala voidaan rakentaa johonkin todelliseen tilaan, mutta se on myös abstrakti käsite. Parantuminen nähdään usein mielikuvituksen palautumisena, koska parannettavat haavatkin ovat muodostuneet mielikuvituksen tasolla. Parantuminen tapahtuu siten niin kutsutun terapeutin leikin tilassa, joka toteutuu terapeutin, asiakkaan ja taiteen muodostamassa tilassa (Levine 1992, 41).

6. 2 Ryhmäkertojen kulku

Ryhmätoiminnan suunnittelussa, käynnistämisessä, tapaamiskertojen kulussa ja eroprosessin työstämisessä sovelsin ekspressiivisen taideterapian ryhmätoiminnan lähteitä. Toiminnan kulku seurasi sosiaalialalla yleisesti käytettyjä voimaannuttavan ryhmätoiminnan käytäntöjä: tapaamiset alkoivat kuulumiskierroksella ja päivän ohjelmasta keskustelulla, jota seurasi toiminnallinen osuus. Toiminnan jälkeen käytiin tapaamista läpi, tehtiin yhteenvetoa ja keskusteltiin seuraavaan tapaamiseen valmistautumisesta. Myös seuranta ja arviointi kuuluivat ryhmätoimintaan. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 103.) Kasvuryhmän toiminnalle sovittiin seurantakerta, jälleennäkeminen puolen vuoden päähän toiminnan loppumisesta. Aikataulullisista syistä en käsittele tätä jälleennäkemistä opinnäytetyöni raportissa.

Rogers suosittelee aloittamaan ekspressiivistä taideterapiaa soveltavan ryhmätoiminnan liikeharjoituksella, jossa ryhmän jäsenet liikkuvat vapaasti, silmät kiinni itseensä keskittyen mutta kuitenkin muut ryhmäläiset aistien. Tämän jälkeen siirrytään kuvalliseen työskentelyyn erilaisin välinein. Tämä kollektiivinen, yhdessä yksin kokeminen luo aiemmin mainitun leikkitilan eli ”pyhän tilan”. Kuvallisesta työskentelystä siirrytään omasta teoksesta kirjoittamiseen, ja lopuksi syntyneet tuntemukset jaetaan sanallisesti ryhmässä. (Rogers 1999, 116–118.) Tämä onkin yksi merkittävä syy siihen, että oikeanlaisen tunnelman ja ryhmän keskeisen luottamuksen luomiseen kannattaa käyttää alussa aikaa vaikkapa erilaisten tutustumisleikkien ja sääntöjen laatimisen avulla.

Irti päästäminen ja ruman tekeminen on olennaisessa roolissa ekspressiivisessä taideterapiassa. Tällöin taiteen avulla voidaan luoda uutta ja päästää irti. Oman teoksen kanssa voi käydä dialogia, ja sitä voi tutkia yhtä lailla mielikuva-assosiaation kuin symbolisellakin tasolla. Näiden tulkintojen jakaminen on tärkeä osa itsetuntemuksen kasvun prosessia. (Rogers 1999, 115.)

Rogersin mallin lisäksi ehdotin kasvuryhmälle aiemmin mainitun aloituskierron tai kuulumiskierroksen pitämistä. Emme jokaisella tapaamiskerralla tehneet kuulumiskierroksen lisäksi lämmittelyharjoitusta, vaan usein siirryimme suoraan

isotöisempiin taidetehtäviin. Jokaisen kerran loppuun ehdotin loppukierrosta, jossa kullakin on mahdollisuus jakaa tunnelmiaan. Näiden alku- ja loppukierrosten tunnelmia kirjasin muun havainnoinnin lisäksi.

Myös Anette Brederode (Brederode 1999, 153) painottaa turvallisen ympäristön luomista, koska hänen mukaansa ”parantumista voi tapahtua ainoastaan pyhässä tilassa”. Hänen mukaansa turvallisen ilmapiirin luomisen kuuluvat lämmitely kehollisen liikkumisen kautta ja luvan antaminen asiakkaille ”sotkun” tekemiseen. Ihmiset kokevat usein vapautumisen tunteita saadessaan luvan tehdä ”rumaa” ja tuhlata materiaaleja, kun yleensä meistä suurin osa on oppinut siihen, että materiaaleja pitäisi käyttää järkevästi ja tehdä kaunista jälkeä. Ison osan turvallisesta ilmapiiristä muodostavat rajat, yhteiset säännöt ja aikarajat, jotka annetaan kunkin tehtävän tekemiseen. Ohjaaja ilmoittaa hyvissä ajoin, kun aika alkaa loppua ja milloin työskentely tulee keskeyttää. Tällöin ryhmäläiset voivat keskittyä omaan työskentelyynsä rauhassa, kellosta välittämättä. (Brederode 1999, 153–156.) Rajat luovat turvallisuutta. Selvät aikarajat sekä esimerkiksi materiaalien rajoittaminen, ensin vaikkapa liituihin ja myöhemmin peiteväriihin, voivat myös osaltaan tuottaa suojaavia rakenteita ryhmätoiminnalle. Ajan rajoittaminen voi mahdollistaa innostavia ja yllättäviä lopputuloksia. (Brederode 1999, 167).

Töiden järjestely työskentelyn loppuvaiheessa luo usein myös sisäistä järjestystä, ja persoonallisuudessa ennen erillään olleet ominaisuudet ja muistot voivat integroitua. Mikäli työskentelyn loppuvaiheessa henkilö ei ole kokenut vapautumista tai sisäisen järjestyksen syntymistä, prosessista on jäänyt puuttumaan jotakin, ja se vaatii lisätyöskentelyä. Näissä tapauksissa mahdollinen kahdenkeskinen työskentely ohjaajan kanssa on paikallaan (Brederode 1999, 157.). Olin valmistautunut siihen, että pystyin jäämään ryhmäkertojen jälkeen vielä käymään keskustelua ryhmän jäsenten kanssa ja tarvittaessa etsimään heille lisätukea yhteistyökumppaneideni tuella. Joillakin kasvuryhmän jäsenillä ilmeni tarvetta kahdenkeskiselle keskustelulle. Nämä tilanteet tulivat useimmiten esille joko loppukierroksessa tai sitä edeltävässä töiden järjestelykierroksessa, jossa katsoimme kunkin töitä läpi. Tässä vaiheessa kiersimme jokaisen työt läpi ja tekijä sai aina ensin kuvata prosessiaan ja sen jälkeen muut ryhmäläiset antoi-

vat hänelle esteettistä palautetta. Kuvien tulkinnasta kävin keskustelua ryhmäläisten kanssa pitkin ryhmäprosessia. Ekspressiivisessä taideterapiassa kuville ei tule antaa tulkintoja tai arvoja, vaan niiden tulee tulla nähdyiksi kunnioittavasti, lempein katsein katsottuina (Brederode 1999, 164).

Vaikka ryhmän jäsenet työstävätkin omia teoksiaan eivätkä juuri keskustele, on muiden ryhmäläisten työskentely kuitenkin aistittavissa, ja se stimuloi ja inspiroi kutakin yksilöä (Brederode 1999, 158). Tämä oli usein havaittavissa, ryhmäläiset saattoivat maalata samassa tahdissa, valita samoja värejä tai siirtyä työvaiheesta toiseen yhtäaikaisesti. Tämä oli havaittavissa muutaman ryhmäkerran jälkeen ja voimistui ryhmäprosessin loppua kohden.

Jokaisen tapaamisen päätteeksi kukin siivosi työpisteensä ennen palautteita ja loppukierrosta. Näin ryhmäläisille annetaan mahdollisuus siirtyä jo ajatuksissa kotiin, kun heitä kehoitetaan siivoamaan työtilansa. Tämä antaa heille mahdollisuuden käsitellä tulevaa kotiympäristöön ja arkirutiiniin palaamista intensiivisen työskentelyn jälkeen.

Koin yhteisten rutiinien olevan tärkeitä ryhmässä, etenkin koska jouduimme vaihtamaan tilaa välillä. Niemistön mukaan tärkeitä rutiineja ja rajauksia ovat tapaamistila, aika ja sovituista aikatauluista kiinni pitäminen. Kun ohjaaja ja jäsenet noudattavat yhteisiä aikatauluja, luovat he yhteistä, turvallista normistoa ja ilmapiiriä. (Niemistö 2000, 52.)

6.3 Leikkiorientaatio ja työorientaatio

Nostin kasvuryhmässä erilaisten harjoitteiden kautta esiin erilaisia teemoja, joiden valitsemiseen ryhmäläiset saavat osallistua niin alkuhaastatteluissa kuin pitkin ryhmäprosessia. Tämän lisäksi halusin jättää tilaa leikkiorientoituneelle työskentelylle, jossa valittua teemaa ei ole. Käsitellyjä teemoja olivat ryhmäläisten toiveet ryhmälle ja sen säännöiksi, omat roolit ja toiveet minän suhteen, unelmapaikka, näkyväksi tuleminen (näyttelyn järjestäminen) ja eroprosessi. Muuten ryhmässä keskityttiin leikin kautta taiteen tekemiseen ja siitä syntynei-

den kokemusten jakamiseen. Yhteinen leikki ja hauskanpito luovat ryhmään positiivista tunneilmapiiriä. Etenkin luovien menetelmien yhteisölliset sovellukset, kuten yhteinen tarinointi, tuottavat yhteisöllisyyttä ja onnistumisen kokemuksia kokonaisuuteen vaikuttamisesta. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 100.)

6.4 Ryhmäprosessin vaiheet

Ryhmäprosessi voidaan jakaa neljään vaiheeseen, joiden läpikäyminen mahdollistaa ryhmän toimimisen niin, että siitä on ryhmäläisille hyötyä. Ensimmäisessä vaiheessa ryhmä muotoutuu, ihmiset pyrkivät sopeutumaan uuteen tilanteeseen ja uusiin ihmisiin. Tässä vaiheessa ryhmä on riippuvaisin ohjaajasta ja alkaa sitten itsenäistyä ohjaajasta. (Jauhiainen & Eskola 1993, 93, 94.) Ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmäläiset saivat tutustua taidemenetelmiin, joita prosessin aikana käytettiin. Kukin kirjoitti myös itselleen omia tavoitteita ryhmäprosessille. Ensimmäisellä kerralla ryhmäläiset tutustuivat toisiinsa, mutta saivat kuitenkin keskittyä omiin tavoitteisiinsa ja taiteen tekemiseen perehtymiseen. Samalla kävimme läpi työskentelyyn liittyviä käsitteitä, joita olivat esimerkiksi luottamuksellisuuden ja esteettisen palautteen käsitteet. Esteettistä palautteenantoa ryhmäläiset saivat kokeilla käytännössä heti tällä ensimmäisellä tapaamiskerralla.

Toisella tapaamiskerralla pyrin saamaan ryhmän irtautumaan ohjaajasta ja muodostamaan oman yhteisönsä antamalla tehtäväksi luoda yhteismaalaus ja samalla työstää ryhmän yhteisiä sääntöjä ja periaatteita. Nämä sisällytettiin maalaukseen. Yhdessä tehtyyn maalaukseen kootut säännöt ja periaatteet olivat seuraavat: rohkeus, lempeys, oma prosessi, asioiden läpikäynti, kunnioitus, kriitikittömyys, aitous, turva, ystävyys, demokratia, yrittäminen, yksityisyys, oppiminen, kuulluksi tuleminen, nähdynsi tuleminen. Näistä asioista käytiin yhteinen keskustelu, ja ryhmän jäsenet sitoutuivat toiminnassaan näihin periaatteisiin. Itseohjautuva ja autonominen ryhmä antaa voimaa niin ryhmäläisille kuin ohjaajalle (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 93).



KUVA 1. Ryhmäläisten ensimmäinen yhteismaalaus, johon he kokosivat ryhmän toimintaperiaatteet. Vahaliidut ja peitevärit voimaperille.

Toinen vaihe, kuohuntavaihe, on välien selvittelyn ja kannanottojen vaihe. Tässä vaiheessa on vaarana alaryhmien muodostuminen ryhmän sisälle. (Jauhainen & Eskola 1993, 93, 94.) Kuohuntavaiheesta voidaan puhua myös ”kuherteluvaiheena”, sillä silloin ihmiset muodostavat liittoja ja saattavat innostua mielisilelemään toisiaan. Tällöin myös kiinnostus toisten henkilökohtaisiin asioihin on voimakkaimmillaan (Laine-Karsten 2012). Huomasin tämän vaiheen ryhmässä siitä, että ryhmäläisillä nousi tarvetta antaa toisilleen neuvoja ja kommentoida toistensa töitä tavoilla, jotka eivät noudattaneet esteettisen palautteen periaatteita. Tämä tapahtui kolmannella tapaamiskerralla. Pyrin katkaisemaan kommentoinnin ja neuvomisen ottamalla hetkeksi toisenlaisen näkökulman esteettiseen palautteeseen; pyysin ryhmäläisiä antamaan palautetta sanattomasti, äänin, liikkein ja elein. Halusin katkaista kommentoinnin ja neuvomisen, koska se ei kuulu ekspressiivisen taideterapian toimintatapoihin. Humanistisesti suuntautuneessa ekspressiivisessä taideterapiassa ei tehdä tulkintoja, vaan annetaan

tekijälle tilaa luoda omia merkityksiään. Tarkoituksellisesti ei myöskään korosteta menneisyyttä käymällä perusteellisesti läpi henkilöhistorioita, vaan keskitytään nykyisyyteen ja kunkin yksilön mahdollisuuksiin luoda omaa elämäänsä tässä ja nyt. (Linnossuo 2011, 82.)

Kolmannessa vaiheessa, normienluomisvaiheessa, ryhmän ilmapiiri alkaa selkiytyä ja edellisen vaiheen ristiriidat ovat jo tiedostettuja. Yhteisten toimintatapojen ja tavoitteiden asettelu mahdollistuu. Neljäs vaihe, toteuttamisvaihe voi alkaa. Tässä vaiheessa yhdessä työskentely on mahdollista, koska yhteiset normit ja toimintatavat on luotu. (Jauhiainen & Eskola 1993, 93, 94.) Tämä oli nähtävissä siitä, kuinka yhteiset rituaalit ja rutiinit asettuivat uomiinsa ryhmän koonnuttua muutaman kerran. Ryhmäläisten rytmi tehdä tehtäviä muodostui myös melko samanlaiseksi, he työstivät usein samoja vaiheita samanaikaisesti.

Ryhmä muodostui nopeaksi itsenäiseksi ryhmäksi käytyään läpi kuherteluvaiheen, jossa he kiinnittivät huomionsa voimakkaammin toisiinsa ja vähemmän ryhmän tehtäviin. Ryhmäprosessin puolessavälissä ohjaajaa ja tehtäviä vastaan kohdistuva vastustus oli voimakkaimmillaan ja välillä koin, että ryhmäläiset olisivat halunneet olla tekemättä tehtäviä ja vain viettää aikaansa keskustellen.

Kunkin ryhmän vaiheet ovat kuitenkin aina yksilöllisiä, ja ryhmät voivat myös sahata vaiheiden välillä tai hyppiä niiden yli. (Jauhiainen & Eskola 1993, 93-95.) Uskon, että tässä vaiheessa ryhmä hetkellisesti palasi kuohuntavaiheeseen. Vapaata keskustelua ja vertaistukea ryhmälle järjestyi jokaisella tapaamiskerralla vietetystä tehetkestä, johon joskus käytettiin enemmän ja joskus vähemmän aikaa. Tehetket eivät kuitenkaan olleet ryhmän pääasiallinen tehtävä ja pyrin kannustamaan heitä jatkamaan taidetoiminnan parissa, vaikka luonnollisesti joskus tehetkeen käytettiin enemmän aikaa. Vaikka taidetoiminta olikin ryhmän pääasiallinen menetelmä, koin myös tehetkien äärellä syntyneiden keskusteluiden olevan oleellinen osa ryhmän toimintaa. Tärkeänä pidin myös sitä, että ryhmäläiset oppivat välillä vain olemaan ja viettämään aikaa yhdessä, vastapainona intensiiviselle taidetyöskentelylle.

Raimo Niemistön mukaan kaikkea, mitä ryhmissä tapahtuu, ei voida aina saada selville. Ryhmissä tapahtuu aina paljon epävirallista, niin sanottua piilotoimintaa,

virallisen toiminnan lisäksi. Ryhmän dynamiikkaa ja vuorovaikutusta voidaan havainnoida ulkopäin ja siitä voidaan saada tietoa vaikka haastatteluilla, mutta jotain jää aina arvoitukseksi. Osa ryhmäilmiöistä on tiedostamattomia. (Niemistö 2000, 17.)

6.5 Ryhmän eroprosessi

Eräänlainen eroprosessi käynnistyy jokaisen tapaamisen loppukierroksella, jossa kerrotaan omat tunnelmat ja valmistaudutaan lähtemään kotiin. Loppukierros, hyvästely, on myös tärkeä aina yhdessä työskentelyn jälkeen. Tässä kannattaa antaa kullekin rajoitettu aika jakamiseen; näin varmistetaan se että kullakin on mahdollisuus saada yhtäläisesti, tulla nähdyksi ja kuulluksi. (Brederode 1999, 166–167.) Uskon, että loppukierroksilla valmistaudutaan kerta kerralta myös siihen, että ryhmätoiminta loppuu ja kukin jäsen lähtee omille teilleen. Eroprosessin käsittelyn tueksi otin muutamalla viimeisellä ryhmän tapaamiskerralla puheeksi alkukierroksen aikana sen, että ryhmätoiminta lähenee loppuaan. Ryhmään luo turvallisuudentunnetta osaltaan myös se, että ohjaaja tukee ryhmäläisten mahdollisuutta hahmottaa ryhmäprosessin vaihetta kertomalla aina tapaamisen alussa, montako kertaa ryhmä vielä kokoontuu (Salo 2012).

Viimeisen tapaamiskerran suunnittelin käytettäväksi enemmän yhteisölliseen työskentelyyn ja eron käsittelyyn. Annoin ryhmäläisille tehtäväksi kirjoittaa toisilleen kirjeet ja myös palata tavoitteisiin, jotka kukin itselleen laati ensimmäisellä tapaamisella. Tällä kerralla ryhmäläiset kirjoittivat myös loppupalautteet ohjaajalle ryhmän toiminnasta. Ohjaajana kirjoitin kullekin ryhmäläiselle kirjeen, joihin sisällytin ryhmän yhteiset periaatteet, jotka oli sovittu toisella tapaamiskerralla. Lisäksi kirjoitin kullekin kirjeeseen pienen henkilökohtaisen kannustavan viestin ja kiitin ryhmässä mukana olosta.

6.6 Loppupalautteet

Loppupalautteet heijastelivat ryhmäläisten toiveita ja tavoitteita ryhmän suhteen. Olen liittänyt työhöni suoria lainauksia ryhmäläisten kirjallisista ja suullisista palautteista, ne ovat sisennettynä kursiivilla.

Yksi ryhmäläisistä, jolla oli taustalla pitkäkestoinen terapia ja joka oli nimenomaan toivonut mahdollisimman terapeuttista ryhmää, oli pettynyt siihen, ettei kasvuryhmässä menty asioissa kovin syvälle. Kyseinen ryhmäläinen tarvitsi paljon tukea ja yhteydenpitoa pitkin ryhmäprosessia ja pyrin ohjaamaan häntä hakemaan lisätukea. Kasvuryhmän tarkoituksena ei ollut olla pitkäkestoinen terapiaryhmä, vaan ryhmätoimintaa, jolla on terapeuttinen vaikutus osallistujiin. Kävimme tästä keskustelua kyseisen ryhmäläisen kanssa useaan otteeseen ja hän ymmärsi asian, mutta oli silti pettynyt:

Odotukseni ryhmää kohtaan terapiana, olivat aivan liian korkeat ja ryhmän kesto liian lyhyt. Kasvuryhmänä tämä palveli tarkoitustaan.

Toinen ryhmäläinen, joka oli halunnut virkistystä arkeensa ja uusia kokemuksia, oli tyytyväinen prosessin pituuteen:

Olen surullinen, kun ryhmä loppuu, mutta olen onnellinen tästä kokemuksesta. Saimme yhteyden toisiimme taiteen kautta ja se oli in-spiroivaa.

Sama ryhmän jäsen oli puhunut aiemmin loppukeskusteluissa uskovansa prosesseihin, joista kunkin on myös loputtava. Yhteiseen työskentelyyn sitoutuneilla ryhmillä päällimmäisinä tunteina ryhmää suljettaessa ovat haikeus ja ilo ryhmässä saavutetuista asioista (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 91). Ohjaajana näen, että ryhmässä ei enää tapahtuisi kehitystä jos se kokoontuisi samanlaisena, samoin tavoittein loputtomiin. Yksi ryhmän jäsen kietytti tämän asian palautteessaan:

Tapaamiskertoja olisi voinut olla useampia, mutta jo näistä sai to-della paljon irti.

Positiivista palautetta tuli myös siitä, että ryhmässä rauhoituttiin viikoittain keskittymään hiljaisuudessa erilaisiin asioihin. Yhteisistä, rauhallisista tehetkistä ryhmäläiset antoivat positiivista palautetta pitkin prosessia.

Monipuolista tekemistä ja tehetket rock!

Ryhmäläiset pitivät myös taidemuodosta toiseen siirtymiä mielekkäinä, useat olivat kokeneet ne oivalluksia luovina hetkinä.

Silloin asiat ikään kuin tulivat yhteen, kun kirjoitin dialogia minun ja kuvan välille.

Negatiivisissa palautteissa toistuivat tietyt teemat kuten ryhmän kesto (useimmat olisivat halunneet ryhmän jatkuvan pidempään) ja tilat (Värkkäämö on tilana melko meluisa, eikä yksityisyyttä ollut tarpeeksi). Puolet ryhmästä olisi halunnut tehdä enemmän musiikkiharjoitteita, mutta nämä olivat hankalia tilan vuoksi, äänet kuuluvat Värkkäämöstä voimakkaasti Happisalin puolelle, jossa usein oli käynnissä jotain muuta toimintaa.

Oli ikävää, kun äänet ulkopuolelta tulivat Värkkäämöö, eikä yksityisyyttä juurikaan ole.

Yksi ryhmäläinen koki tarkat ohjeistukset tehtäviin ja palautteenantoon rajoittavina:

Koin terapeuttiseen toimintaan sopivan varovaisen ilmapiirin itselleni vieraaksi... joskus koin vaatimukset liian tiukoiksi.

Pyrin antamaan tehtävänannot niin, että ryhmän jäsenet pystyivät usein valitsemaan eri vaihtoehtoista. Etenkin ryhmäprosessin edetessä, annoin löyhempiä tehtävänantoja, koska tekniikat olivat jo ryhmäläisille tuttuja. Pohdin jälkikäteen, kuinka olisin voinut madaltaa vaatimuksia, jotka yksi ryhmäläinen koki liian tiukoiksi. Ilman ekspressiivistä taideterapiaa soveltavista menetelmistä, kuten taiteiden välisistä siirtymistä ja esteettisestä palautteenannosta luopumista, tämä ei olisi onnistunut. Kävimme ryhmän kanssa usealla kerralla keskustelua muun muassa esteettisestä palautteesta ja muista toimintaperiaatteista, jotka määrittivät ryhmän toimintaa. Ymmärrettävästi ryhmäläiset olisivat välillä halun-

neet puhua toistensa töistä miettimättä esteettisen palautteen vaatimuksia. Havaintojeni mukaan ajan myötä esteettisestä palautteenannosta tuli kuitenkin luontevampaa ryhmäläisille ja erilaisia tunnelmia alkoi löytyä helpommin, perinteiseen, tulkitsevaan palautteeseen verrattuna. Kaiken kaikkiaan, ryhmäläisten itseilmaisu voimistui prosessin edetessä, ja taiteen tekemiseen liittyvän leikin ja hauskanpidon kasvu oli havaittavissa. Värien käyttö ja niiden kanssa leikkiminen, sekä kehollisempi maalaustyyli lisääntyivät.



KUVA 2. *Onnellisuus. Tyytyväisyys. Innostus. Dynaamisuus. Leikkisyys.*

7 TOIMINNAN ARVIOINTI

Arvioin toimintaa edellä kuvattujen kirjallisten palautteiden, omien havaintojeni ja ryhmäläisiltä prosessin aikana tulleiden suullisten palautteiden kautta.

Suurimpana hyötynä havaintojeni perusteella koen ryhmäläisten saaman mahdollisuuden tutkia itseään ja itseilmaisuaan turvallisessa ilmapiirissä. Tämä mahdollisti hyvän ryhmäkokemuksen. Taidetoiminta lisää hyvinvointia yksilöissä ja kasvattaa yhteisöllisyyttä. Tämän nähdään perustuvan siihen, että kulttuurillinen toiminta kohottaa yksilöiden itsetuntoa. Taiteellisen työn tiedetään kehittävän monia yksilön psyyken tekijöitä ja tuottavan hänelle mahdollisuuden yhteisöllisiin kokemuksiin ryhmätoiminnassa. Tässä kehittyvät muun muassa kyky eläytyä toisen asemaan ja tunteiden käsittelyyn. (Anttila ym. 2012, 10, 11.)

Ryhmän kehitys avoimemmaksi ja tutkivampi, kokeilevampi suhtautuminen taidetyöskentelyyn oli nähtävissä useampien tapaamiskertojen myötä. Ryhmän kaksikielisyys oli ajoittain haastavaa, mutta toi havainnoitsijan näkökulmasta paljon lisää ryhmään. Kahden kielen käyttö sai ryhmän jäsenet miettimään yhdessä käsitteiden ja sanojen merkityksiä ja puhumaan eri maista ja kulttuureista.

Kirjallisten palautteiden perusteella on nähtävissä, että ekspressiivisen taideterapian menetelmät soveltuvat hyvin työhön, jossa pyritään vahvistamaan yksilöiden itsetuntemusta:

Taideterapia oli mahtavaa, se auttoi minua ymmärtämään monia asioita itsessäni. Asioiden, joiden en tiennyt siellä olevankaan...

Humanistisissa terapiasuuntauksissa, kuten ekspressiivisessä taideterapiassa, nähdään että jo itseilmaisuus itsessään on hyvinvointia edistävä tekijä (Linnossuo 2011, 82).

Ryhmässä myös koettiin taiteen kautta ilmaisu luontevaksi tavaksi tutustua uusiin ihmisiin ja ilmaista itseä. Tämä on linjassa ekspressiivisen taideterapian teorioiden kanssa.

Harmi, kun tunteita ei voi tuoda taiteen kautta esiin muualla.

Taideterapeuttinen toiminta antoi ryhmäläisille mahdollisuuden kokea uudestaan sellaisia asioita, joita he olivat jo kenties unohtaneet. Uudelleen löytämisen kokemukset olivat usein käsinkosketeltavissa ryhmän tapaamisten aikana: monet olivat harrastaneet taidetta enemmän lapsuudessa ja se oli jäänyt kasvamisen myötä:

Muistin taas miten maalaamisen kautta itseilmaisu tekee hyvää.

7.1 Ryhmäläisten arviot toiminnasta

Ryhmäläisiltä saadut palautteet ryhmäprosessin aikana olivat pääosin positiivisia. Ryhmätapaamisten aikana kysyin aina loppukeskustelussa, miltä tehdyt harjoitteet olivat tuntuneet. Näissä keskusteluissa nousseet asiat ovat linjassa kirjallisten loppupalautteiden kanssa. Useimmiten positiiviset palautteet koskivat yhdessä tehtyjä taidetöitä ja uudenlaisia harjoitteita. Ryhmä halusi yleisesti ottaen kokeilla paljon uutta. Välillä ryhmäläiset kokivat harjoitteiden ohjeistukset liian tiukoiksi tai olisivat halunneet enemmän vapaata ajanviettoa. Tähän tarpeeseen vastasivat ryhmän yhteiset tehetket ja joulua ennen vietetyt pikkujoulut.

Yksi ryhmäläinen olisi kaivannut enemmän terapiatyyppejä, pitkiä keskusteluja ryhmän kanssa ja ilmaisi usein tapaamisten loppukeskusteluissa tarpeensa tällaiselle. Jäin tämän ryhmäläisen kanssa kolmena kahdeksasta tapaamisesta keskustelemaan kahden kesken muun ryhmän lähdettyä. Hän myös otti minuun yhteyttä aikoina, jolloin ryhmä ei tavannut. Mielestäni tämäntyyppiseen ryhmätoimintaan, etenkin pidemmissä prosesseissa, voisi liittää yksilöohjauksen. Varmistin jo ryhmätoiminnan aikana, että kyseinen ryhmäläinen saa lisätukea

muualta, koska kasvuryhmän toiminta ei selvästikään riittänyt hänen tarpeisiinsa.

Kuten kirjalliset palautteet, myös loppukeskusteluissa ilmenneet asiat heijastelivat kunkin ryhmäläisen toiveita ryhmätoiminnan suhteen. Ystävyyttä ja sosiaalista vahvistamista kaivanneet kaksi ryhmäläistä toivoivat paljon yhteisiä tehtäviä ja yhteistä ajanviettoa. Suurin osa (kolme neljästä) ryhmän jäsenistä kertoi saaneensa hyvän ryhmäkokemuksen, he kiittyivät ryhmäänsä ja kertoivat saaneensa siitä hyviä muistoja. Uskon, että nämä hyvät muistot kannattelevat jatkossa, vaikka silloin kun uuteen ryhmään liittyminen jännittää. Ryhmäläiset sitoutuivat hyvin ryhmään, poissaoloja oli vähän ja ne olivat perusteltuja. Ainoastaan yksi ennalta ilmoittamaton poissaolo tapahtui ryhmän prosessin aikana.

Uusia kokemuksia alkuhaastattelussaan toivonut ryhmäläinen nautti uudenlaisten tekniikoiden oppimisesta. Toisena painotuksena uusien asioiden kokeilun rinnalle tulivat nousseet muistot ja kokemukset siitä, että toiminnassa löysi jotain jo unohtamaansa.



KUVA 3. Primitiivisyys. Maalin tuntu. Tekstuuri. Kokeilut. Tämä tekee minut onnelliseksi.

Loppupalautteet korreloivat mielestäni olosuhteisiin (tila, kesto, aikataulut) nähden hyvin opinnäytteeni tavoitteita. Osa ryhmäläisistä olisi toivonut pitkäkestoisempaa ryhmää, mutta tavoitteita saavutettiin jo tälläkin määrällä tapaamisia. Etenkin tavoite ryhmäläisten kannustamisesta itseilmaisuuksiin toteutui hyvin.

Myös loppukeskustelut ja palautekierrokset koettiin tärkeiksi. Ne olivat tärkeitä myös minulle ohjaajana, koska niissä pääsin tarkastelemaan ryhmäläisten voimia ja tunnelmia sekä kannustamaan heitä. Ryhmäläisille niiden yksi funktio oli ollut yhdistää koetut asiat kokonaisuudeksi:

Palautteet sitoivat tehdyt tehtävät, kokemukset ja tunteet yhteen.

7.2 Ohjaajan arvio ryhmätoiminnasta

Koen ryhmän muodostuneen kestoonsa nähden kiinteäksi ja luottamukselliseksi ja uskon tässä auttaneen sen, että yksilöiden toiveet ja tavoitteet ryhmälle olivat melko samansuuntaisia. Kuten aiemmin mainittu, yhteinen tavoite luo ryhmästä yhtenäisemmän. Uskon haasteita esiintyvän aivan toisella tavalla, mikäli yksilöiden toiveet eroavat paljon toisistaan eikä yhteistä tahtotilaa löydy. Haasteiksi tälle ryhmälle muodostuvat lähinnä käytännön järjestelyihin liittyvät asiat, kuten aikataulumuutokset, meteli ja tilanvaihdot. Koen näiden vaikuttaneen ryhmän ilmapiiriin tehden siitä jollain lailla häilyvämmän. Haasteeksi muodostui ajoittain myös ryhmän vastustus erilaisten harjoitteiden tekemiseen, mutta vastustus ei ollut jatkuvaa. Ryhmä kaipasi enemmän aikaa vapaalle keskustelulle, ja kannustin heitä olemaan yhteydessä toisiinsa ryhmän ulkopuolella. Olihan toiminnan yhtenä tavoitteena vertaisuuteen kannustaminen ja sosiaalinen vahvistaminen. Lisäksi tavoitteenani oli ohjata ryhmää itseohjautuvaksi ja autonomiseksi. Itse ryhmän tapaamisissa ei ollut kyse keskusteluryhmästä, enkä halunnut viedä sitä siihen suuntaan. Suurimman osan ajasta ryhmäläiset tekivät innostuneina taideharjoitteita ja vaikuttivat nauttivan työnsä lopputuloksista. Koen myös, että pienet ristiriidat ovat tarpeen ryhmissä, jos ryhmä olisi aina samaa mieltä kaikesta ja seuraisi ohjaajaa pilkulleen, ei tilaa kehitykselle juurikaan olisi.

Yhtenä haasteena tällaisessa ryhmässä on pitää oma toiminta ohjaajana mahdollisimman läpinäkyvänä ja muistaa sanoittaa auki, miksi tekee mitäkin. Tekisin toisin siinä, etten muistanut käydä ryhmän kanssa erikseen keskustelua siitä, miten käyttäydytään, jos törmätään ryhmän jäseniin tapaamisten ulkopuolella. Yleensä asia käydään aina läpi terapeuttisissa, luottamuksellisissa ryhmissä. Tähän asiaan liittyen tulikin eräältä ryhmäläiseltä palautetta: olin törmännyt häneen muussa yhteydessä ja ainoastaan tervehtinyt ja jatkanut matkaani. Hän koki käytökseni kylmäksi ja jähmeäksi, kun taas itse pidin itsestäänselvyytenä, etten jää häntä jututtamaan, kun kohtaamme julkisella paikalla. Asia harmitti minua jälkikäteen, koska tajusin pitäneeni itsestäänselvyytenä käytäntöä, jonka mukaan terapeuttien ryhmien jäsenet "jätetään rauhaan", mikäli heidät kohdataan muissa yhteyksissä. En kuitenkaan ollut muistanut sanoittaa tätä periaatetta auki ryhmälle. Olen ohjannut muita vastaavia ryhmiä ja ottanut aiheen puheeksi yleensä ensimmäisellä tai toisella tapaamiskerralla, mutta tällä kertaa asia yksinkertaisesti unohtui.

Jouduimme kasvuryhmän kanssa työskentelemään kolmessa eri tilassa Toimintakeskus Hapessa ja yksi ryhmäläinen mainitsi loppupalautteessaan tämän harmittaneen häntä. Niemistön mukaan tilan vaihtaminen ryhmässä hajottaa ryhmää ja tämä ei sovi terapeuttisille ryhmille. Luottamuksellisten asioiden käsittelyyn yksi yhteinen ja suljettu sisätila on suotava. Johonkin toisenlaiseen työskentelyyn esimerkiksi ulos yhdessä lähteminen voi taas sopia hyvin. (Niemistö 2000, 52.) Uskon tilan vaikuttaneen ryhmän luonteeseen ja yhteiseen tekemiseen paljon. Tämyntyyppisen ryhmän ohjaamisessa on tärkeää valmistautua huolellisesti. Menin aina reilusti ennen ryhmätapaamisten aloitusta valmistelemaan tilaa ja tarvittavia välineitä. Valmistautumiseen kuuluu myös se, että ohjattaessa osaa antaa erilaisia vaihtoehtoja ryhmän tarpeiden mukaan. Tämä vaatii herkkyyttä ilmapiirille ja valmiiksi suunniteltuja erilaisia vaihtoehtoisia harjoitteita (Honkanen & Laitinen 2012, 27). Ohjaamani kasvuryhmän kohdalla tämä tarkoitti useimmiten sitä, että tein varatoimintasuunnitelman metelin varalta. Usein jätin pois vaikka suunnitellun meditatiivisen harjoitteen ja ohjasin ryhmäläiset toisenlaiseen toimintaan, mikäli Happisalissa oli käynnissä tapahtuma, joka tuotti meteliä. Näen tilaan liittyneiden ongelmien vaikuttaneen paljon ryhmän toimintaan ja myös oman ohjaamistoimintani joustavuuteen.

Koin haasteena ekspressiivisen taideterapian menetelmiä soveltavan toiminnan ohjaamisessa myös sen, että ryhmäläiset välillä vastustivat humanistisen taiderapian periaatteita eli muun muassa sitä, ettei anneta muille neuvoja tai tehdä tulkintoja. Tähän kuuluu myös se, ettei henkilöhistorioita käydä juurikaan läpi, koska nykyisyyttä ja tähän hetkeen liittyviä mahdollisuuksia korostetaan. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että yksilöiden menneisyys jätettäisiin huomiotta, tai että sitä ei arvostettaisi (Linnossuo 2011, 82). Välillä koin haastavaksi ohjata ryhmäläisiä nykyhetkeen keskittymistä kohden. Tämän tyyppisessä toiminnassa tulee ohjaajalla olla valmiuksia etsiä mahdollista lisätukea ryhmäläisille tarvittaessa, jos jollakulla nousee suuri tarve käydä läpi asioitaan enemmän. Kasvuryhmässä näin kävi yhden ryhmäläisen kanssa.

Saatuani mahdollisuuden olla mukana havainnoimassa nuorten naisten ryhmän kehitystä suosittelen ehdottomasti tällaista ryhmätoimintaa syrjäytymistä ehkäisevänä toimintana. Näen ryhmätoiminnan edistäneen ryhmän jäsenten hyvinvointia lisääntyneiden itseilmaisukanavien kautta ja luoneen heille mahdollisuuden saada hyvän kokemuksen ryhmään ja yhteisöön kuulumisesta. On vaikeaa kuvata tekstinä sitä, kuinka lisääntynyt hyvinvointi näkyi ryhmäläisissä muuttaman tapaamisen jälkeen. Ryhmäläiset silmin nähden nauttivat taidetyöskentelestä ja menetelmät seurasivat heitä ryhmän tapaamisista arkielämään. Ohjaajana koin paljon liikuttavia hetkiä kun ryhmän jäsenet kertoivat käyttäneensä luovuutta arjessaan. Mielestäni se, että luovuus ja uskallus tulla nähdyksi siirtyivät tapaamisista myös laajemmin ryhmän jäsenten elämään, puhuu voimakkaasti käytettyjen menetelmien puolesta.

7.3 Ammatillinen kasvu

Kulttuurillisessa nuorisotyössä käytetään taidemenetelmiä, mutta ennen kaikkea työtä määrittävät nuorta tukevat elementit. Ohjaajan kulloinkin käyttämä menetelmä on vain metodi nuorten tukemiseen, ei itse tarkoitus. (Anttila ym. 2012, 12.) Samalla tavoin minun opinnäytetyössäni ekspressiivisen taideterapian menetelmät ovat metodi, jolla pyrin kasvattamaan ryhmäläisten hyvinvointia ja

luomaan onnistunutta ryhmäkokemusta. Taideterapian menetelmät eivät olleet pääosassa, vaan ainoastaan keino jonka avulla tavoittelin opinnäytetyöni päämääriä. Tässä raportissa taideterapian menetelmät saavat suuren roolin, mutta opinnäytetyössäni ei ollut kyse vain niistä, vaan yksilöiden ja ryhmän vuorovai-
kutuksesta, hyvinvoinnista ja kasvusta. Koska raporttiin on jo toiminnan luotta-
muksellisuuden vuoksi vaikea tuoda kaikkea sitä, mitä ryhmässä tapahtui, nä-
kyvät käytetyt menetelmät kenties vahvimmin.

Koen sosionomin ammatin olevan jotain, joka kehittyy alati, muuttuen työympä-
ristön, yhteiskunnan ja asiakkaiden tarpeiden myötä. Ammatilliselta tämä vaatii
kykyä ja tahtoa pitää toteuttaa kehittävää työtettä arkipäivän työssä. Uskon
luovien menetelmien valmistavan hyvin myös oman työn ja työyhteisön kehittä-
miseen, innovatiiviseen ajatteluun ja uskallukseen ottaa vaikeitakin asioita pu-
heeksi niin asiakkaiden kuin kollegoiden kesken. Tämän opinnäytetyön tekemi-
nen edisti ammatillista kasvuani sosionomiksi monin eri tavoin. Itsenäinen työs-
kentely opetti paljon itsensä johtamisesta mutta samalla myös erilaisten verkos-
tojen ja yhteistyökumppaneiden kanssa työskentelystä. Ryhmän ohjaaminen ja
sen jäsenten kohtaaminen niin yksilöinä kuin yhteisön jäsenenä edisti valmiuk-
siani asiakkaiden hyvinvoinnin edistämiseen ja osallisuuteen tukemiseen. Mie-
lestäni sosionomin tulee olla yhtä valmis työskentelemään yksilöasiakkaiden,
kuin ryhmien ja yhteisöjen kanssa.

Yksin opinnäytetyön tekeminen ja vastauksien etsiminen lisäsi osaamistani eri-
tyisesti epävarmuuden sietämisessä, yllätyksiin varautumisessa ja tilanneherk-
kyden kehittämisessä. Alati kasvava tilanneherkkyys on jotain, minkä uskon
valmistavan työhön kuin työhön sosiaalialalla. Se, kuten monet muutkin sosio-
nomilta vaaditut ominaisuudet, on jatkuvasti muutoksessa. Tavoitteenani on
elävä, kehittyvä ja monimuotoinen ammattitaito, yhdistettynä vahvaan ammat-
tietiikkaan. Jokaisen yksilön ainutkertaisen ihmisarvon tunnustaminen vie jo it-
sessään pitkälle sosiaalialan työssä, kun se yhdistetään palvelujärjestelmän ja
yhteiskunnan tuntemukseen sekä menetelmälliseen osaamiseen. Yhteiskunnal-
linen tilanne ja palvelujärjestelmä ovat myös alati muutoksessa, vaikuttaen
myös asiakkaisiin ja heidän elämäntilanteisiinsa. Sosionomin on tärkeää hah-

mottaa laajoja kokonaisuuksia ymmärtääkseen asiakkaidensa tilanteiden taustoja.

Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut ammatillista kasvuani myös lisääntyneen nöyryyden kautta. Koen, että olen vasta urani alkuvaiheessa ja edessäni on pitkä matka elinikäistä oppimista. Uskon, että oma luovuuteni, taustani taidealalla ja haluni innostaa muitakin ihmisiä luovuuteen, tulee olemaan kannatteleva tekijä matkallani.

LÄHTEET

- Aalto, Mikko 2002. Turvallinen ryhmä ja itseksi tuleminen. Helsinki: Aseman lapset ry.
- Allianssi 2010. Nuorten osallisuus. Viitattu 22.3.2013.
<http://www.alli.fi/nuorten+osallisuus/>
- Anttila, Annikki, Haapanen, Sinikka, Myyrä, Reetta, Mönttinen, Pekka, Parviainen, Sari, Jaakola, Vesa 2012. Nuorten osallisuus ja vaikuttaminen kulttuurillisessa nuorisotyössä. Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskus: Helsinki. Viitattu 17.4.2013.
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/85fb81804aeb262984ed8e7ee4141bc3/Nuorten+osallisuus.pdf?MOD=AJPERES&CACHEID=85fb81804aeb262984ed8e7ee4141bc3>
- Brederode, Annette 1999. Layer Upon Layer. A Healing Experience in the Art Studio. Teoksessa Levine, Stephen ja Levine, Ellen (toim.) Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives. London: Jessica Kingsley Publishers. 151–169.
- Byrne, David 2005. Social Exclusion. New York: Open University Press.
- Honkanen, Eija ja Laitinen, Riikka 2012. Yhdessä vahvemaksi – kuvataideterapeuttiset menetelmät nuoren identiteetin ja ammatillisen kasvun tukena. Teoksessa Hautala, Päivi-Maria ja Honkanen, Eija (toim.) Kuva kantaa. Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu. Sarja D, muut julkaisut 1/2012. 24– 40.
- Hänninen, Sakari 2007. Johdanto. Teoksessa Hänninen, Sakari, Karjalainen, Jouko ja Lehtelä Kirsi-Marja (toim.) Pääsy kielletty. Poiskäännyttämisen politiikka ja sosiaaliturva. Helsinki: Stakes. 5–19
- Jauhiainen, Riitta ja Eskola, Marjatta 1993. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmätyöstä ja ryhmän käytöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Helsinki: WSOY.
- Juvonen Annimari 2010. Visuaalisen taidon ja taiteen selvitys. Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskus: Helsinki. Viitattu 17.4.2013.

http://www.hel.fi/static/nk/Julkaisut/Visuaalinen_taito_ja_taide_selvitys_2010.pdf

- Knill, Paulo J., Levine, Ellen G. ja Levine, Stephen K. 2005. Principles and Practice of Expressive Arts Therapy. Toward a Therapeutic Aesthetics. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Laine-Karsten, Suvi 2012. Ryhmäilmiöt. Taideterapeutti Suvi Laine-Karstenin luento Inartes Instituutissa 8.11.2012.
- Lappalainen, Sirpa 2007. Havainnoinnista kirjoitukseksi. Teoksessa Lappalainen, Sirpa, Hynninen, Pirkko, Kankkunen, Tarja, Lahelma, Elina ja Tolonen, Tarja (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino. 113–134.
- Leinonen, Tuomas 2012. Nuorten koulutuksen keskeyttäminen ja sen hinta. Sosiaalikehitys Oy. Opit käyttöön -hanke. Viitattu 21.3.2012. http://www.sosiaalikehitys.com/uploads/Nuorten_syrjaytymisen_kustannukset.pdf
- Levine, Stephen 1992. Poiesis. The language of psychology and the Speech of the Soul. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Levine, Stephen ja Levine, Ellen 1999. Introduction. Teoksessa Levine, Stephen ja Levine, Ellen (toim.) Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives. London: Jessica Kingsley Publishers. 9–18.
- Linnossuo, Outi 2011. Ekspressiivisen taidetyöskentelyn menetelmäkurssi. Teoksessa Kuukasjärvi, Anja, Linnossuo, Outi ja Sutinen, Jussi (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Oppimateriaaleja 53. 80–91.
- Lybeck, Kirsi 2012. Taideterapeutti, työhajaaja Kirsi Lybeckin luento ekspressiivisen taideterapian koulutuksessa Inartes Instituutissa Helsingin Rastilassa 21.4.2012.
- Myrskylä, Pekka 2011. Nuoret työmarkkinoiden ja opiskelujen ulkopuolella. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys. 11/2011. Viitattu 12.3.2013. http://www.tem.fi/files/29457/TEM_12_2011_netti.pdf
- Mäki-Ketelä, Juha 2012. Kiskot vievät elämään – ammatillisessa ja koulutuksellisesti marginaalissa elävien nuorten erilaisia elämänraiteita. Itä-

- Suomen yliopisto. Filosofinen tiedekunta. Kasvatustieteiden alan väitöskirja. Viitattu 12.3.2013.
http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-93-1388-4/urn_isbn_978-952-93-1388-4.pdf
- Niemistö, Raimo 2000. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopiston koulutuskeskus Palmenia.
- Nuorisolaki 20.8.2010/693
- Osallisuushanke Salli, 2011. Osallisuus – sivusto Järjestötietopalvelu Jellin sivuilla. Viitattu 21.3.2013. <http://www.jelli.fi/osallisuus/osallisuus/>
- Paju, Petri ja Vehviläinen, Jukka 2001. Valtavirran tuolla puolen. Nuorten yhteiskuntaan kiinnittymisen kitkat 1990-luvulla. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseuran julkaisuja 18.
- Rogers, Natalie 1999. The creative connection. Teoksessa Levine, Stephen ja Levine, Ellen (toim.) Foundations of Expressive Arts Therapy. Theoretical and Clinical Perspectives. London: Jessica Kingsley Publishers. 113–132.
- Ruuti, i.a. Mikä Ruuti? Viitattu 18.4.2013. <http://www.ruuti.net/ruuti/>
- Salo, Janika 2012. Naamioiden käyttö taideterapiassa. Pirkanmaan sairaanhoitopiiriin kuvataideterapeutin Janika Salon luento Inartes Instituutissa 7.12.2012.
- Salo, Ulla-Maija 2007. Etnografinen kirjoittaminen. Teoksessa Lappalainen, Sirpa, Hynninen, Pirkko, Kankkunen, Tarja, Lahelma, Elina ja Tolonen, Tarja (toim.) Etnografia metodologiana. Lähtökohtana koulutuksen tutkimus. Tampere: Vastapaino. 227–246.
- Sinivuori, Kalle 2011. Talouskriisi pahensi nuorisotyöttömyyttä myös Suomessa. Viitattu 12.3.2013.
http://www.tilastokeskus.fi/artikkelit/2011/art_2011-12-21_006.html
- Sosiaaliportti 2012. Lastensuojelun käsikirja. Nuoret ja ehkäisevä työ. Viitattu 20.3.2012. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-fi/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/ehkaisevatyo/nuoret/>
- Terveysten ja Hyvinvoinnin Laitos, i.a. Kaventaja. Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Osallisuus. Viitattu 21.3.2013.
http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus

Toimintakeskus Happi, ia. Katutaide. Viitattu 18.4.2013.

<http://happi.nettiareena.fi/taide/katutaide/>

Vänskä, Kirsti Laitinen-Väänänen, Sirpa, Kettunen, Tarja ja Mäkelä, Juha 2011.

Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

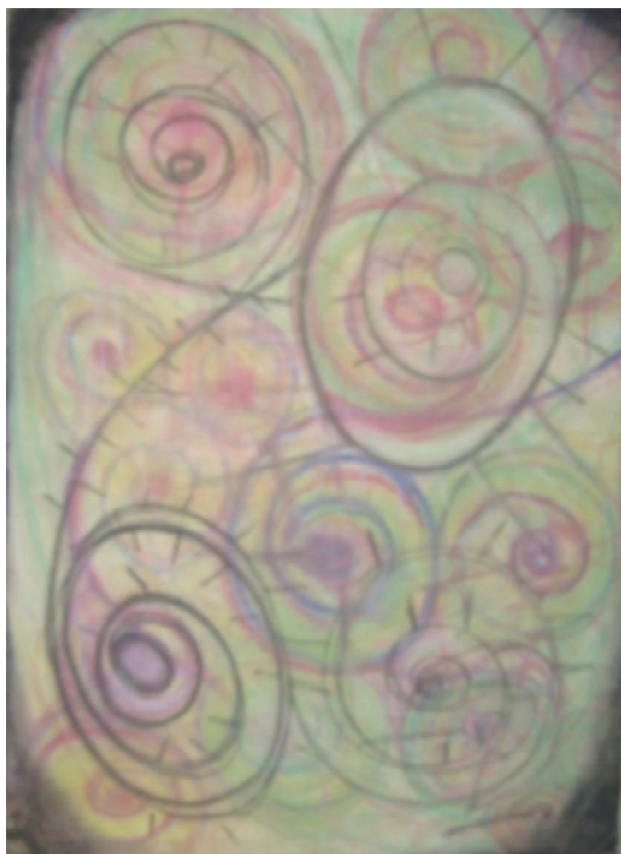
Liite 1: Alkuhaastattelurunko

1. Kerro vähän itsestäsi?
2. Mikä sai sinut kiinnostumaan kasvuryhmään osallistumisesta?
3. Millainen tämänhetkinen elämäntilanteesi on?
4. Mitä toivoisit ryhmältä?
5. Millaisiin erityiskysymyksiin toivoisit ryhmän keskittyvän tai haluaisit ryhmässä työstää?
6. Oletko harrastanut jotain taidetoimintaa aiemmin?
7. Millaisen roolin otat yleensä pienryhmissä?
8. Haluaisitko jutella lisää jostain tietystä aiheesta?
9. Mitä haluaisit kysyä ryhmänohjaajalta?

Liite 2: Esitekirje kasvuryhmästä sidosryhmille

**Hei Sinä 18–25-vuotias nuori nainen.
Oletko kiinnostunut taidetyöpajoista?
Kiinnostaako kuvataide, draama tai vaikka runoi-
lu?
Kaipaatko tukea tulevaisuutesi suunnitteluun tai
haluaisitko vaikka pohtia porukassa ammatinvalin-
taa?**

Toimintakeskus Hapessa alkaa 24.10.2012 taidetyöskentelyyn keskittynyt kasvuryhmä, joka koontuu 8 kertaa peräkkäisinä keskiviikkoiltoina. Ryhmässä kokeillaan erilaisia taidetyöskentelyn tapoja ekspressiivisen taideterapi- an hengessä. Taidetyöskentely voi johdattaa oman itsen, nykyisen elämän ja tulevaisuuden toiveiden äärelle. Ryhmässä voidaan pohtia näitä juttuja luottamuksellisesti ja luovasti.



Jos kiinnostuit: otathan yhteyttä

**Mimosa Puumalaiseen sähköpostitse: mi-
mosa.puumalainen@student.diak.fi**

Kasvuryhmän ohjaajana toimii Mimosa Puumalainen.

Mimosa on muotoilija, joka opiskelee Diakonia-ammattikorkeakoulussa sosionomiksi ja Inartes Instituutissa taideterapeutiksi. Ryhmän ohjaaminen on osa Mimosan sosionomiopintojen opinnäytetyötä.

Liite 3: Suunnitelma ryhmäkerroille

Kaikki kerrat alkavat kuulumiskierroksella ja loppuvat sellaiseen.

Kuulumiskierroksen yhteydessä sytytetään kynttilät, jokainen sytyttää oman kynttilänsä ja ne puhalletaan tapaamisen lopuksi yhdessä sammuksiin. Olin ehdottanut ryhmälle, että jos joku on poissa, niin poissaolijalle sytytetään kynttilä ryhmäläisten toimesta, jotta tämän läsnäolo osana ryhmää muistetaan. Tästä rituaalista pidettiin kiinni läpi ryhmän olemassaolon.

Ensimmäinen kerta: teemana tutustumista ja kunkin omat tavoitteet ryhmäprosessille

- Esittelyt, kuulumiset ja tunnelmat
- Yleisinformaatio ryhmän toiminnasta, harjoitteista ja käsitteiden avaaminen
- **Leluorientaatio:** pöydällä on monenlaisia leluja ja pienesineitä, kukin valitsee lelun pöydältä ja ottaa sen mukaansa tehtävien tekoon
- **Tavoitekirje:** ryhmäläiset kirjoittavat itselleen kirjettä tulevaisuuden minältä, kirjeessä tulee esille toiveita ja tavoitteita loppuvuodelle ja tälle ryhmälle. Taustalla musiikkia. Kirjeille tehdään kuoret, joihin kukin kirjoittaa oman nimensä. Kirjeet jätetään ryhmän yhteiseen laatikkoon, jotta niihin voidaan palata ryhmäprosessin lopulla.
- Kirjoittamisesta mennään suoraan maalaamiseen saman musiikin soidessa taustalla
- **Kuvatyoškentely:** Tehdään klassinen ekspressiivisen taideterapian kuvaharjoitus vasemmalla kädellä, yhdellä liidulla ja yhdellä pullopeitevärillä.
- Siivous
- **Purku:** jaetaan kokemuksia säkkituoleilla teekupposten kanssa makoillen, lelut mukana. Jaetaan tunnelmat ja kerrotaan samalla lelujen nostattamista tunteista: miksi tämä lelu, kuinka se kulki mukana tapaamisen läpi. Leikitään leluilla yhdessä.
- Jokainen kertoo vielä, millainen olo on nyt ja onko valmis lopettamaan.

Toinen kerta: teemana ryhmän sääntöjen luominen

- Alkukuulumiset ja esittelyjen kertaus. Otan puheeksi ryhmän säännöt, ehdotan vaihtoehtoisuutta ainoaksi ehdottomaksi, ohjaajalta tulevaksi säännöksi. Muuten toivon ryhmän luovan itse säännöt. Asia jätetään hautumaan lämmitte-
lyn ajaksi.

- **Lämmittely:** Musiikin kuuntelu ja sormimaalaus 15 min.

- **Yhteinen maalaus:** Ryhmän säännöt tehdään yhdessä maalauksen muotoon. Ryhmäläiset kirjoittavat siihen periaatteita, sanoa, käsitteitä, joita ryhmän säännöiksi haluavat. Maalataan sellaisia värejä ja tunnelmia, joiden toivotaan ryhmän henkeä kuvaavan. Kirjoitan ryhmän työskennellessä ylös kaikki ryhmäläisten kirjoittamat sanat, joista suuri osa katoaa maalikerrosten alle.

- Siivous

- Vietetään teeetki, jonka aikana luen ryhmälle yhteismaalaukseen tulleet sanat ja keskustelemme niistä. Ryhmällä on hyvin yhtenäisiä toiveita ryhmän sääntöjen suhteen. Kaikki sitoutuvat yhdessä koottuihin sääntöihin.

- Jokainen kertoo vielä, millainen olo on nyt ja onko valmis lopettamaan.

Kolmas kerta: teemana musiikkileikit ja yhteinen tarina

- Olen pyytänyt edellisellä kerralla kaikki tuomaan kotoa erilaisia soivia asioita ja esineitä, kuten keittiövälineitä, peltipurkkeja, pillejä.

- **Lämmittelynä:** Soittimet tutustuvat, kaikki esittelevät millaisia ääniä heidän soittimistaan tulee ja soittimet keskustelevat yhdessä

- **Tehdään yhdessä tarina,** johon tulee mukaan erilaisia ääniä soivista esineistä. Tarina tehdään niin, että kukin ringissä sanoo pari - kolme sanaa kerrallaan ja edetään myötöpäivään. Tarina alkaa sanoilla "olipa kerran" ja siitä ryhmäläiset alkavat luomaan tarinaansa. Kaikki soittimet ovat pöydän keskellä ja jokainen voi tehdä niillä äänitehosteita tarinan edetessä. Lopuksi luen syntyneen tarinan ryhmälle.

- **Kuvatyoöskentely:** Maalataan yhteisestä tarinasta syntyneistä tunnelmista.

- **Palautteet:** Lopuksi katsotaan kaikkien työt läpi ja soitetaan soittimilla/soivilla esineillä maalauksista välittyviä tunnelmia. Ei lainkaan sanallisen palautteen antoa muiden maalauksista tällä kerralla

- **Purku:** Loppukeskustelu

- Jokainen kertoo vielä, millainen olo on nyt ja onko valmis lopettamaan.

Ryhmän tekemä yhteinen tarina:

Olipa kerran pieni mökki keskellä metsää, siellä asui vanha harmaa mies. Hän käveli karhuystävänsä kanssa. Karhu ja mies olivat hullua porukkaa. He kävelivät metsässä ilman kenkiä. Koska he vihasivat kenkiä. Viimein he tulivat pyykkituvalle. Siellä heillä oli tapana pestä alusvaatteensa. Ja se kuulosti tältä (pyykkilaudan ääni). Ääni muistutti heitä heinäsirkoista ja keksien leivonnasta. Ja heille tuli nälkä. He katsoivat toisiaan ja löivät toisiaan suoraan kasvoille. Ja se sai heidät vihaisiksi. Vanha mies otti karhua kädestä ja halasi tätä todella tiukasti. Karhu peitti mustan silmän aurinkolaseillaan. Miehellä levisi virne kasvoille ja hän sanoi karhulle: ”Sinä olet hyvä ystävä ja tahtoisin että voisin leipoa sinulle keksejä.”

Neljäs kerta: teemana oman minän pohtimista myyttien ja satujen kautta.

- Alkuun kuulumiskierros.

- **Lämmittely:** Mennään aiheeseen mytologian kautta, luen ryhmälle otteen Ragnarökistä (norjalaisesta mytologiasta) jossa jumalhahmot ovat eräänlaisia arkkityyppejä.

- Taustalla soi metsän ääniä cd:ltä. Ryhmäläiset saavat kuunnella silmät kiinni ja miettiä, keitä he olisivat, jos heistä tehtäisiin myyttisiä olentoja tai satuhahmoja.

- Työstäminen: Lukuhetken jälkeen kirjoitetaan pieni ”myytti/legenda omasta itsestä”. Maalataan tunnelmia/taustaa tälle myyttiselle minähahmolle.

- **Draamaharjoitus:** olennot kohtaavat myyttisessä metsässä ja jakavat kokemuksiaan pareittain. Kun olennot ovat keskustelleet, kehotan ryhmäläisiä liikkumaan vielä hetken tilassa ja palaamaan pikku hiljaa takaisin omaksi itseksi, miettien kuitenkin, mitä voi pitää itsessään mukana tuosta myyttisestä olennotta.

- **Purku:** Ohjeistan ryhmäläiset vielä hetkeksi kirjoittamaan siitä, miltä draamaharjoitus ja rooli tuntuivat ja mitä he haluaisivat hahmostaan mukaansa omaan arki-itseensä.

- Loppukeskustelu

- Jokainen kertoo vielä, millainen olo on nyt ja onko valmis lopettamaan.

Viides kerta: ryhmän pikkujoulut, teemana prosessin tarkastelu kun puoliväli on ylitetty

- Ryhmän prosessi on yli puolen välin, otan tämän puheeksi alkukeskustelussa.
- **Lämmittely:** Alkukeskustelun yhteydessä lelujen valinta pöydältä. Kukin kertoo minkä lelun valitsi ja miksi.
- **Kirjoittamistehtävä:** kirjoitetaan siitä, millaisia tunnelmia syntyy tähänastisista ryhmäkokemuksista.
- **Kuvallinen työskentely:** Yhteismaalauksen tekoa vapaalla tekniikalla, taustalla soi musiikki.
- Yksi ryhmäläisistä haluaa tehdä mieluummin oman maalauksen, muut tekevät yhteisen.
- Pidetään ryhmän **pikkujoulut**, joihin jokainen on tuonut jotain syötävää tai juotavaa
- Siivous
- **Purku:** Lopuksi katsotaan vielä työt läpi ja käydään loppukeskustelu.

Kuudes kerta: teemana tulevaisuuden haaveet

- **Alkukeskustelussa** jaetaan joululoman tunnelmia ja puhutaan omista juhlahyien viettotavoista
- **Lämmittely:** ryhmäläiset miettivät tulevaisuuden haaveitaan kuunnellessaan musiikkia patjoilla maaten.
- **Kuvallinen työskentely:** Maalataan kopiokonetekniikalla kuvia heränneistä tunnelmista. Kopiokonetekniikassa maalataan ensin yksi työ (märällä) ja sitten tehdään siitä kopioita, painamalla niitä ensimmäistä työtä vasten. Näitä kopioita voi muokata eteenpäin ja niistä voi myös tehdä kopioiden kopioita.
- **Palaute:** Annetaan palaute kuvallisesta työskentelystä niin, että kaikki kiertävät toistensa töiden luona ja kirjoittavat töiden viereen asetetuille papereille töistä mieleen tulevia sanoja.
- Näistä sanoista ja siitä, mitä mieleen lisäksi tulee, kukin kirjoittaa **runon**.
- Siivous

- **Jakaminen/Purku:** Lopuksi hiukan liikutaan tilassa ja jaetaan pareittain runot ja tunnelmia.

- Loppukierros

Seitsemäs (toiseksi viimeinen) kerta: teemana ryhmäläisten omien prosessien näkyväksi tuleminen näyttelyiden kautta

- Alkukeskustelu

- **Lämmittely:** Yhteinen kuva yhteisestä matkasta: ryhmäläiset maalavat isoon kuvaan tunnelmiaan yhteisistä hetkistään.

- **Näyttely:** Kukin ottaa omat työnsä ryhmän laatikosta ja tekee niistä näyttelyn siten kuin haluaa, kehotan ryhmäläisiä ottamaan valokuvia omista töistään ja omasta näyttelystään.

- **Työstäminen:** Kun näyttelyt ovat valmiita, ohjeistan ryhmäläisiä hiljentymään omien töidensä äärelle ja kirjoittamaan omista tunnelmistaan.

- Käydään läpi kunkin näyttely, taustalla musiikkia, ei anneta palautteita.

- Ryhmäläiset vaihtavat töitään keskenään näyttelyitään purkaessaan.

- Pidempi loppukeskustelu

Kahdeksas ja viimeinen kerta: teemana ryhmän lopetus, hyvästely

- Alkukeskustelu

- **Lämmittely:** Jaan ryhmäläisille tavoitekirjeet, jotka he tekivät ensimmäisellä kerralla. Kaikki saavat hetken tutustua omiin tavoitekirjeisiinsä.

- Käydään läpi yhdessä tehdyt isot työt ja jaetaan ne paloiksi, niin että kaikki saavat osat yhteisistä töistä mukaansa

- **Työskentely:** Kaikki kirjoittavat muille ryhmänjäsenille omat kirjeet.

- Kerään vapaamuotoiset palautteet, eli ryhmäläiset kirjoittavat minulle kirjeenä palautteen ryhmästä samalla kun kirjoittavat kaikille muille henkilökohtaiset kirjeet. – Tällä aikaa kirjoitan jokaiselle ryhmäläiselle oman kirjeen, joihin kopioin ryhmän yhdessä kokoamat säännöt ja lisään kannustavat, henkilökohtaiset viestit.

- Juodaan teetä ja käydään pitkä **loppukeskustelu**.

- Sammutetaan kynttilät viimeistä kertaa yhdessä, otetaan tähän hieman tavallista enemmän aikaa

Liite 4: Kuvaluettelo

Kuva 1. Ryhmäläisten ensimmäinen yhteismaalaus. Vahaliidut ja peitevärit voimapaperille. Tähän koottiin ryhmän säännöt. Sivulla 28.

Kuva 2. Onnellisuus. Tyytyväisyys. Innostus. Dynaamisuus. Leikkisyys. Sivulla 33.

Kuva 3. Primitiivisyys. Maalin tuntu. Tekstuuri. Kokeilut. Tämä tekee minut onnelliseksi. Sivulla 36.

Kuvien (yksilötöiden) kuvaukset ovat tekijän.