

# Toiminnalliset menetelmät syöpäkuntoutujan tukena

Ryhmänohjaajan opas

Lotta Lahti  
Elina Uosukainen

Opinnäytetyö  
Maaliskuu 2015

Toimintaterapian koulutusohjelma  
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t)  Lahti, Lotta Uosukainen, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö  Sivumäärä 55+33	Päivämäärä 16.03.2015  Julkaisun kieli Suomi  Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Toiminnalliset menetelmät syöpäkuntoutujan tukena</b> Ryhmänohjaajan opas		
Koulutusohjelma Toimintaterapian ko		
Työn ohjaaja Tanja Hilli-Harju		
Toimeksiantaja Keski-Suomen Syöpäyhdistys / Hannele Arvekari		
Tiivistelmä  <p>Opinnäytetyö käsittelee toiminnallisten menetelmien käyttöä syöpäkuntoutujien kanssa tehtävässä työssä. Käsittelemme toimintaa asiantuntijanäkökulmasta käyttäen luovia toimintoja esimerkkinä. Työ on luonteeltaan toiminnallinen ja koostuu kahdesta osiosta; teoriasta ja oppaasta.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on Toiminnan viemää -opas, joka on tarkoitettu syöpäkuntoutujien kanssa työskenteleville terveydenhuollon ammattilaisille. Oppaaseen sisällytetään tietoa toiminnan käytöstä ryhmissä sekä kymmenen esimerkkitoimintaa. Raporttiosuus sisältää teoretietoa syöpäkuntoutuksesta, toiminnasta, toiminnallisuudesta sekä toiminnan käytöstä, luovista toiminnoista sekä ryhmätoiminnasta ja sen erityispiirteistä.</p> <p>Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen kanssa ja tavoitteena on luoda järjestön ryhmätoiminnassa työskenteleville ohjaajille opas toiminnan käytöstä. Oppaan sisältö perustuu teoretietoon, meidän asiantuntijuuteemme toiminnan käytöstä sekä toimeksiantajan toiveisiin ja palautteeseen.</p> <p>Opinnäytetyöllä pyritään kehittää Syöpäyhdistyksen ryhmätoimintaa toiminnallisempaan suuntaan luomalla helposti ymmärrettävä opas toiminnan käytöstä. Työmme taustalla vaikuttaa voimakkaasti ajatus jokaisen ihmisen oikeudesta toimintaan ja toiminnasta ihmisen perustarpeena. Toiminnan käytöllä voidaan tukea syöpäkuntoutujaa voimaantumaa ja käsittelemään sairastumisen aiheuttamia tunteita.</p>		
Asiasanat Toiminnalliset menetelmät, syöpäkuntoutuja, toiminta, ryhmätoiminta, asiantuntijuus		
Muut tiedot		



## Description

Author(s) Lahti, Lotta Uosukainen, Elina	Type of publication Bachelor's thesis	Date 16.03.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 55+33	Permission for web publication: x
Title of publication <b>Functional methods as a support to people rehabilitating from cancer</b> A guidebook for group leaders		
Degree programme Degree Programme of Occupational Therapy		
Tutor Hilli-Harju Tanja		
Assigned by The Cancer Association of Central Finland / Hannele Arvekari		
Abstract  <p>This thesis addressed the use of functional methods in working with people rehabilitating from cancer. The term occupation was approached from an expert's point of view, and creative occupations were used as examples. This work was a functional thesis, and it consists of two components: theory and a guidebook.</p> <p>The functional part of the thesis is a guidebook called "Toiminnan viemää" that is meant to be used by healthcare professionals who work with people rehabilitating from cancer. The guidebook contains information about the use of occupation in groups and ten examples of occupations. The actual report contains theory about cancer rehabilitation, occupation, functionality and the use of occupation, creative occupations and occupation in a group and its characteristics.</p> <p>The thesis was made in cooperation with The Cancer Association of Central Finland, and the goal was to create a guidebook for the leaders who work with the groups that the association arranges. The content of the guidebook is based on theory, the authors' expertise on the use of occupation and the wishes and feedback from the assignor.</p> <p>The aim of this thesis was to develop the group activities of The Cancer Association to a more functional direction by creating an easily understandable guidebook about the use of occupation. The idea about everyone's right to occupation and occupation as a basic human need was strongly at the background of this work. Occupation can be used in supporting the empowerment of cancer rehabilitees and in dealing with the emotions that are caused by falling ill.</p>		
Subjects Functional methods, a cancer rehabilitee, occupation, occupation in a group, expertise		
Miscellaneous		

## Sisältö

1	Toiminnan viemää -oppaan lähtökohdat .....	6
2	Opinnäytetyön tavoite, aiheen rajaus ja tutkimuskysymys.....	8
3	Työskentely syöpäkuntoutujan kanssa .....	11
3.1	Syövän aiheuttaman kriisin vaiheet .....	12
3.2	Syövän psykososiaalinen kuntoutus .....	14
4	Toiminta osana syöpäkuntoutusta .....	15
4.1	Inhimillisen toiminnan malli.....	16
4.2	Toiminta ihmisen perustarpeena ennen ja tänään .....	17
4.3	Miksi käyttää toimintaa syöpäkuntoutuksessa? .....	18
4.4	Kuinka käyttää toimintaa syöpäkuntoutuksessa? .....	20
4.5	Toiminnan muokkaus ja porrastaminen.....	23
4.6	Luovien toimintojen käyttö osana syöpäkuntoutusta .....	24
4.7	Luova prosessi .....	27
5	Toiminnan käyttö syöpäkuntoutujien ryhmätoiminnassa .....	28
5.1	Ryhmänohjaus.....	29
5.2	Tavoitteiden asettaminen ryhmässä .....	30
5.3	Ryhmän erityispiirteet ja hyödyt syöpään sairastuneelle .....	31
5.3.1	Ryhmäytyminen .....	31
5.3.2	Ryhmädynamiikka .....	32
5.3.3	Vertaistuki .....	33
5.3.4	Voimaantuminen.....	34
6	Toiminnan viemää – opas toiminnallisten menetelmien käyttöön.....	35
7	Pohdintaa ja työn tuloksia.....	47
7.1	Tavoitteiden saavuttaminen .....	47
7.2	Haasteet, vahvuudet sekä ammatillinen kehittyminen.....	49
7.3	Työn merkitys ja hyöty työelämälle .....	50
	Lähteet .....	52
	Liitteet .....	56
	Liite 1 .....	56
	Liite 2 .....	57
	Liite 3 .....	58

**Kuvat**

Kuva 1 Maslows Hierarchy of needs 2012 .....	18
Kuva 2 Kuinka käyttää toimintaa .....	22
Kuva 3 Luova toiminta vuorovaikutuksen kolmiossa .....	25
Kuva 4 Toiminnan viemää -oppaan valmistusprosessi.....	35

## 1 Toiminnan viemää -oppaan lähtökohdat

Suomessa syöpään sairastui noin 30 000 henkilöä vuonna 2012. Koska väestö ikääntyy, syöpäsairaudet lisääntyvät. Tämä suuntaus jatkuu tulevaisuudessakin. Arvioidaan, että vuonna 2020 Suomessa todetaan lähes 37 000 uutta syöpätapausta. (Syöpäkuntoutus Suomessa 2014.) On arvioitu, että syöpäsairaudet tulevat kuormittamaan terveydenhuoltoamme huomattavasti nykyistä enemmän seuraavien 10 vuoden kuluessa. Tämä johtuu suurten ikäluokkien saavuttaessa syöpävaaran ikävuodet sekä vanhimman väestönosan eläessä pidempään. Lisäksi naisten riski sairastua syöpään on kasvanut. Vaikka syöpätapausten määrä kasvaa, syöpäkuolleisuus on jatkuvasti pienentynyt. (Sankila 2013.)

Opinnäytetyömme, jonka aiheena on toiminnalliset menetelmät syöpäkuntoutujan tukena, lähti liikkeelle keväällä 2014. Toimeksiantajaltamme Keski-Suomen Syöpäyhdistykseltä nousi esiin pyyntö kehittää heidän syöpäkuntoutujien kanssa tehtävää työtä toiminnallisempaan suuntaan. Keski-Suomen Syöpäyhdistys ry on maakunnallinen yhdistys, ja se on toiminut alueella yli 50 vuotta tukien syöpään sairastuneita ja heidän omaisiaan. Yhdistyksen tavoitteena on syöpäsairauksien ennaltaehkäisy, varhainen toteaminen, sairastuneiden ja heidän omaistensa tukeminen, sekä tieteellisen tutkimustyön edistäminen. Palveluihin kuuluu mm. kriisituki ja tieto sairauden eri vaiheissa, vertaistuki ohjatuissa ryhmissä, sekä arvokkaan tiedon jakaminen syövästä sairautena. (Isosaari.)

Keskusteltuamme toimeksiantajamme yhdyshenkilön kanssa päädyimme toteuttamaan opinnäytetyön puitteissa oppaan (Liite 3) toiminnan käytöstä. Kohderyhmäksemme valikoituvat Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmänohjaajat, jotka ovat koulutukseltaan terveydenhuollon ammattilaisia. Itse halusimme toteuttaa toiminnallisen opinnäytetyön, josta olisi konkreettista hyötyä työelämälle. Myös toimeksiantajalta nousi tarve saada tietoa ja työkaluja toiminnan käytöstä. Näin opinnäytetyömme tavoitteeksi muodostui suunnitella ja rakentaa hyödyllinen ja helposti ymmärrettävä opas toiminnan käytöstä. Opas on suunnattu terveydenhuollon ammattilaisille, jotka työskentelevät syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa. Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen terveydenhuollon ammattilaisille toteuttamamme alkuhaastattelu (Liite 1) ohjasi vahvasti työskentelyämme.

Perehdyimme tutkimukseen, jossa on käsitelty luovia menetelmiä syöpää sairastavien ihmisten kanssa tehtävässä työssä. The role of art-making in identity maintenance: case studies of people living with cancer (Reynolds & Prior 2006, 333.) on tutkimus, jossa pyrittiin ymmärtämään kuinka jotkin syöpää sairastavat ihmiset valikoivat taidetta vapaa-ajan harrastukseen ja kuinka se voi tukea heidän identiteetin uudelleenrakentumista. Tutkimus osoitti, että osa ihmisistä, jotka osallistuvat luovaan toimintaan vapaa-ajallaan pystyvät ylläpitämään positiivisen identiteetin, eivätkä vain leimaannu sairaudesta. Lisäksi tutkimus osoitti, että ammattilaiset, jotka työskentelevät syöpää sairastavien kanssa voisivat ohjauksellisen tuen lisäksi huomioida myös kuinka henkilökohtaisesti merkitykselliset toiminnat voivat ylläpitää ja edistää positiivista identiteettiä potilailla. (Reynolds & Prior 2006, 340.) Luovalla toiminnalla voidaan mielestämme tarkoittaa kaikenlaista arkista toimintaa. Sen ei tarvitse aina olla piirtämistä, maalaamista tai valokuvaamista, vaan ihminen voi kokea luovuuden käyttöä myös esimerkiksi ruoanlaitossa.

Keski-Suomessa on viime vuosina tunnustettu kulttuurin edistävä vaikutus hyvinvointiin. Kaupungin hyvinvointistrategiassa kulttuuri on nähty mahdollisuutena kehittää hyvinvointialaa. Kulttuuria voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi ja se voidaan sisällyttää osaksi kokonaisvaltaista kuntoutumista. Esimerkkinä tästä on Jyväskylän ammattikorkeakoulun Lysti-hanke, jonka tavoitteena on edistää ja lisätä luovien menetelmien käyttöä jokapäiväisessä hoito- ja kuntoutustyössä. (Taide vaikuttaa 2011, 19,24) Sekä tutkimus että hanke vaikuttivat opinnäytetyötämme koskeviin valintoihin ja loivat sille pohjatietoa.

Opinnäytetyömme ajankohtaisuus tulee esille niin syöpäsairauksien lisääntyessä kuin toimintaterapeuttien asiantuntijatehtävien yleistyessä. Koska uskomme toimintaterapeuttien työskentelevän yhä enemmän konsultaatiotehtävissä, kirjoitamme opinnäytetyömme asiantuntijan näkökulmasta. Lisäksi tutkimukset osoittavat, että toiminnalliset menetelmät vaikuttavat positiivisesti syöpään sairastuneen ihmisen kuntoutumiseen. Asiantuntijatyö ei ole vain peräkkäisten toimintojen sarja vaan asiantuntija toimii eri toimintajärjestelmien rajapinnoilla, osallistuu tekijänä lukuisiin toimintajärjestelmiin ja siirtyy

toimintajärjestelmästä toiseen monesti lyhyenkin ajan kuluessa (Launis & Engerström 1999, 79). Toimintaterapeuttien tulee osata viedä tietoa toiminnan vaikuttavuudesta työpaikoille muiden alojen ammattilaisten käyttöön. Haluamme, että tässä opinnäytetyössä voimme tuoda tietoa toiminnan käytöstä selkokielellä terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön.

Opinnäytetyömme ei edusta perinteistä kvalitatiivista eikä kvantitatiivista opinnäytetyötutkimusta vaan se on luonteeltaan toiminnallinen opinnäytetyö.

Opinnäytetyöprosessimme on keskittynyt olemassa oleviin teorioihin, joiden pohjalta meille on muodostunut näkemys toiminnan käytöstä syöpään sairastuneiden henkilöiden, syöpäkuntoutujien, kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön lopputuloksena Vilkan & Airaksisen (2003, 51.) mukaan on aina jokin tuote, kuten meidän tapauksessamme opas toiminnan käytöstä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmänohjaajille. Opinnäytetyömme koostuu toiminnallisesta osuudesta sekä raporttiosuudesta. Raporttiosuuteen olemme koonneet oleellisen tiedon toiminnasta ja sen käytöstä, syöpään sairastuneen henkilön kanssa työskentelystä sekä ryhmämuotoisen toiminnan erityispiirteistä.

## **2 Opinnäytetyön tavoite, aiheen rajausta ja tutkimuskysymys**

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen, toiminnallinen ja tutkimuksellisella asenteella toteutettu. Opinnäytetyömme tavoitteena on vastata työelämästä nouseviin tarpeisiin luoda hyödyllinen ja helposti ymmärrettävä opas toiminnan käytöstä terveydenhuollon ammattilaisille. Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat;

1. Miksi ja kuinka käyttää luovaa toimintaa ryhmissä osana syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa tehtävää työtä?
2. Kuinka tuoda toiminta ja sen käyttö osaksi terveydenhuollon ammattilaisten työtä?



Teoriaosuuden tiedonhakua ohjasivat kysymykset:

1. Mitä syöpää sairastava henkilö käy läpi sairauden kanssa eläessään ja millaista kuntoutusta hän saa?
2. Millainen toiminta sopii syöpää sairastavalle henkilölle?
3. Miksi ja kuinka käyttää toimintaa ryhmissä osana syöpään sairastuneen henkilön kanssa tehtävää työtä?
4. Kuinka esitellä toiminnan käyttö ymmärrettävästi terveydenhuollon ammattilaisille?

Teoriatietoa olemme hakeneet niin sähköisistä tietokannoista kuin kirjoista. Hakusanoina olemme käyttäneet esimerkiksi sanoja syöpäkuntoutuja, toiminta, luovat toiminnot, ryhmätoiminta ja inhimillisen toiminnan malli. Opas pitää sisällään valmiiksi räätälöityjä toimintoja, jotka sopivat syöpään sairastuneiden henkilöiden ryhmätoimintaan. Lisäksi opas esittelee kuinka käyttää toimintaa syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa. Toiminnot oppaaseen olemme keränneet joko opintojemme varrelta tai alan kirjallisuudesta.

Tarkemmin oppaan tekoa ohjasivat kysymykset;

1. Kuinka rakentaa ymmärrettävä toimintaa hyödyntävä opas syöpää sairastavien henkilöiden kanssa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön?
2. Kuinka esitellä toiminta selkokielellä ja helpottaa toiminnan hyödyntämistä käytännön työssä?

Oppaan tiedonhakua ohjasivat kysymykset:

1. Millaista toiminnoista syöpää sairastava henkilö hyötyy ryhmissä?
2. Millaisia luovia toimintoja syöpää sairastavien henkilöiden kanssa on käytetty?
3. Mitkä tavoitteet ovat merkityksellisiä syöpää sairastavalle henkilölle?
4. Mitä asioita toiminnan käytöstä on huomioitava ryhmässä?
5. Kuinka tuoda toiminnan käyttö ymmärrettävästi esiin oppaassa?

Oppinäytetyön viitekehyksenä toimii Inhimillisen toiminnan malli. Mallin toimintakeskeisyys sekä ydinajatuksukset ihmisen toiminnasta ja toimintaan motivoitumisesta tukevat työmme

tarkoitusta. Haluamme työssämme tuoda esille, mitä merkityksellinen ja tavoitteenmukainen toiminta on syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa. Esittelemme kuinka toimintaa voi käyttää käytännön työssä. Avaamme teoriaosuudessa erityispiirteitä syöpään sairastuneen henkilön kanssa työskentelystä sekä syöpäkuntoutuksesta, koska työmme on ensisijaisesti tarkoitettu Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen työn kehittämiseen. Lopuksi käsittelemme toimintaa ryhmissä, koska opinnäytetyömme toiminnallinen osuus, opas toiminnan käytöstä, on suunnattu ryhmänohjaajien käyttöön.

Halusimme tarkastella toiminnan käyttöä tarkemmin luovien menetelmien ja luovien toimintojen kautta. Esittelemme kuinka niitä voi hyödyntää syöpään sairastuneiden ihmisten kanssa työskentelyssä. Luovista menetelmistä löytyy sekä tutkimus- että teorian tietoa, ja ne kuuluvat ammattiosaamiseemme. Lisäksi meiltä löytyy henkilökohtaista kiinnostusta luovien menetelmien käyttöön. Opinnäytetyömme kohderyhmäksi olemme rajanneet Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmänohjaajat, jotka ovat terveydenhuollon ammattilaisia. Myös Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen piirissä olevat syöpään sairastuneet henkilöt ovat opinnäytetyömme hyödynsaajia. Käytämme työssämme syöpään sairastuneesta henkilöstä myös termiä syöpäkuntoutuja. Olemme antaneet Keski-Suomen Syöpäyhdistykselle kaikki oikeudet kokoamamme oppaan käytöstä. Opas on käytettävissä myös valtakunnallisesti Syöpäjärjestöissä.

Oman ajattelumme taustalla vaikuttaa ajatus kaikkien ihmisten oikeudesta toimintaan. Terveys- ja sosiaalialan ammattilaisilla on ammatillinen, moraalinen ja eettinen velvollisuus edistää toiminnallista oikeudenmukaisuutta ja oikeutta toimintaan. Ihmisillä on halu ja tarve sitoutua tekemiseen, olemiseen ja kuulumiseen. (Townsend ym. 2013. 216, 58.) Mielestämme myös syöpään sairastuneet ihmiset ovat oikeutettuja toimintaan.

### 3 Työskentely syöpäkuntoutujan kanssa

Syöpään sairastuminen on aina elämää mullistava asia. Kun työskennellään syöpään sairastuneiden ihmisten kanssa, on hyvä ymmärtää syövän aiheuttamat muutokset niin ihmisen fyysisessä, psyykkisessä kuin sosiaalisessa mielessä. Syöpä aiheuttaa ihmisessä voimakkaita niin fyysisiä kuin psyykkisiäkin oireita. Syövästä riippuen ihminen joutuu käymään läpi sädehoitoja, mahdollisia leikkauksia sekä lääkehoitoa (Joensuu, H. 2013).

Suurin osa syöpään sairastuneista kärsii hoitoväsymyksestä. Sillä tarkoitetaan voimakasta väsymistä ja uupumista, joka ei mene ohi nukkumalla. Lisäksi syöpä aiheuttaa monesti kipua, joka vaikuttaa vahvasti kuntoutumiseen. (Tietoa syövästä.) Syöpä herättää jokaisessa vahvoja tunteita ja voimattomuutta, jonka vuoksi nämä tulee huomioida työskennellessä syöpään sairastuneiden kanssa. Syöpähoidot, kuten solusalpaajahoidot, sädehoidot, hormonihoitot sekä leikkaus, muuttavat kehon fyysistä tilaa ja toimintoja. Tärkeitä kysymyksiä ovat hoitoihin liittyvät pelot ja reaktiot oman toimintakyvyn, kehonkuvan, ulkonäön ja vireystilan muutoksiin. Syöpään sairastuneen ihmisen kuntoutumiseen liittyy perustehtävänä identiteetin jäsentely, sairastumisen laukaisemien minuuden muutosten käsittely. (Iidman & Aalberg 2013.)

Ihmisten kyky käsitellä syövän aiheuttamaa stressiä vaihtelee. Siihen vaikuttavat elämäntapahtumien ja -tilanteiden kokonaisuus, läheisten ihmisten antama tuki ja omat persoonallisuuden piirteet. Stressi aiheuttaa elämään haittoja, mutta niiden kannalta merkityksellisempää on yksilön kyky käsitellä stressiä kuin itse stressiä aiheuttavat tilanteet. (Rautalahti 2006, 17.) Potilaan kyky kohdata kriisejä vaikuttaa merkittävästi siihen kuinka hän sopeutuu tilanteeseen. Pahimmassa vaarassa ovat ne, joilla on aikaisemmin ollut vaikeuksia kohdata kriisejä. Kriisireaktiot voivat vaikuttaa haitallisesti toipumiseen, jos niihin ei saa apua. Tutkimuksissa on selvinnyt, että joka toinen syöpään sairastunut kärsii oireista, jotka täyttävät psykiatrisen ongelman kriteerit. (Rautalahti 2006, 17.)

Sairastumisen aiheuttamat stressireaktiot heikentävät potilaan elämänlaatua. Syövän sairastamisesta voidaan tehdä siedettävämpää erilaisen psykososiaalisen tuen, kuten

kuntoutuksen, avulla. Vertaistukea antavat ryhmät voivat antaa mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja sairauteen liittyviä tunteita. Ryhmämuotoinen kuntoutus mahdollistaa sekä ammattilaisen avun että vertaisten antaman tuen. (Rautalahti 2006, 19.)

### **3.1 Syövän aiheuttaman kriisin vaiheet**

Tieto syövästä ajaa yleensä ihmisen kriisiin. Kukin meistä selviytyy kriiseistä omalla tavallaan. Joku haluaa jakaa asioita ryhmässä, toiselle apu on toiminta ja joku voi haluta miettiä asioita omassa rauhassaan. Kriisi ei ole syöpäsairauden tiettyyn vaiheeseen liittyvä ilmiö vaan se voi ilmetä missä sairauden vaiheessa tahansa. Sairauteen ja hoitoihin liittyy kuitenkin erilaisia vaiheita, joissa reagointi voi olla erilaista. Sopeutumista vaativat ongelmat vaihtelevat sen mukaan onko kyseessä diagnoosivaihe, primaarihoitovaihe, seurantavaihe, uusiutuneen syövän hoitojen vaihe vai elämänvaihe ennen kuolemaa. (Iidman & Aalberg 2013.)

Kriisin läpikäymisessä on neljä eri vaihetta; shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.). Kriisin vaiheet vaikuttavat myös vahvasti siihen, millaiseen toimintaan ihminen on valmis. Kriisi ei estä toimintaan sitoutumista eikä toteuttamista, mutta työntekijän on huomioitava kriisin vaiheiden erityispiirteet toimintaa valitessaan.

Shokkivaihe alkaa heti sairaudesta tiedon saannin jälkeen ja kestää lyhyestä hetkestä joihinkin vuorokausiin. Shokkivaiheen aikana syöpään sairastunut ei kykene käsittelemään asiaa ja saattaa jopa kieltää sairauden. Osa shokkivaihetta elävistä voi jopa lamaantua täysin kun taas toiset voivat reagoida voimakkaalla kiihtymystilalla. Nämä kaksi voivat myös vuorotella. Shokkivaiheessa esiintyvä sairauden kieltäminen voi olla asiaankuuluva selviytymiskeino, kunhan sitä ei kestä liian kauan. Shokkivaiheessa oleva ihminen ei välttämättä kykene painamaan mieleen sairaudesta kerrottuja asioita ja tiedotuksen on hyvä olla rauhallista, yksinkertaista ja selkeää. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

Reaktiovaihe kestää yleensä muutamasta viikosta muutamaa kuukauteen. Reaktiovaiheessa syöpään sairastunut alkaa pikku hiljaa ymmärtää tapahtunutta. Hän alkaa vähän kerrassaan

kohdata muuttuneen todellisuuden ja yrittää muodostaa ymmärrystä siitä mitä on tapahtunut. Reaktiovaiheen alussa on normaalia, että mieli yrittää vielä kieltää tapahtuneen. Reaktiovaiheen lopussa syövän merkitys kuitenkin lopulta tiedostetaan. Kriisin reaktiovaiheessa ihminen yleensä tarvitsee mahdollisuutta tulla kuulluksi. Hänellä voi olla tarve puhua sairaudesta uudelleen ja uudelleen. Puhumisella on usein suuri merkitys toipumisen kannalta. Reaktiovaiheessa oleva tarvitsee tietoa sairaudesta ja tilanteesta sekä konkreettisia ohjeita ja tukea arjesta selviämiseen ja elämän uudelleen järjestämiseen. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

Käsittelyvaihe eli kriisin läpityöstämisvaihe ja korjaamisvaihe kestää muutamista kuukausista noin vuoteen. Tämän aikana sairaus aletaan hyväksyä. Mieli ei enää kiellä tapahtunutta ja alkaa ymmärtää sen olevan muutoksineen ja menetyksineen totta. Hän alkaa olla valmis surutyöhön sekä kohtaamaan kaikki sairauden mukanaan tuomat ulottuvuudet ja oman muuttuneen identiteettinsä. Kriisin käsittelyvaihe valmistaa syöpään sairastunutta suuntaamaan jälleen tulevaisuutta kohti. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

Uudelleen suuntautumisvaiheessa syöpä alkaa hiljalleen muuttua osaksi elämää. Syöpään sairastumisesta on tässä vaiheessa tavallisimmin aikaa vuodesta kahteen vuoteen. Kun syöpä hyväksytään, sopeutuminen uuteen tilanteeseen pääsee alkamaan. Elämänilo palaa hiljalleen ja syövästä tulee merkittävä osa omaa elämäntarinaa, mutta se ei enää täysin hallitse omaa ajatusmaailmaa. Toipuminen ei kuitenkaan ole suoraviivaista vaan syövästä muistuttavat asiat voivat tuoda mieleen kriisin aikaisempien vaiheiden raskaita tuntemuksia. (Traumaattisen kriisin vaiheet 2009.)

### 3.2 Syövän psykososiaalinen kuntoutus

Syöpähoitojen yksi keskeinen tavoite on elämänlaadun säilyminen mahdollisimman hyvänä (Joensuu 2013). Syövän psykososiaalinen tuki on tärkeää ja sen tavoitteena on tukea potilasta ja hänen perhettään selviytymään elämäntilanteesta, johon kuuluu syöpä tutkimuksineen, hoitoineen ja seurauksineen. Vaikka suurin osa potilaista selviytyy vaativistakin tilanteista omin avuin, potilaat voivat tarvita apua jo siihen, että vaativat syöpähoitot voidaan toteuttaa. Toimintakykyä heikentävistä psyykkisistä oireista kärsii tutkimusten mukaan noin kolmasosa syöpäpotilaista ja heidän perheistään. Hoitamattomana nämä oireet lisäävät kärsimystä, hankaloittavat somaattisten hoitojen toteuttamista ja voivat olla myös este somaattisten hoitojen jälkeiselle sosiaaliselle kuntoutumiselle.

Psykososiaalista selviytymistä vaikeuttavia asioita voivat olla esimerkiksi sairauden huono ennuste, kyvyttömyys luottaa ja turvautua kanssaihmiin, riittämätön sosiaalinen tuki, yksinäisyys sekä huono sosioekonominen asema. (Iidman & Aalberg 2013.)

Psykososiaalinen tuki syöpätaudeissa voidaan jaotella informatiiviseen, emotionaaliseen ja käytännön tukeen. Tukitoimet kattavat tietoa ja neuvontaa sairauteen ja hoitoihin liittyen, sairauden laukaisemien tunnereaktioiden, sekä identiteetti- ja elämänmuutosten käsittelyä tai vanhemmuuteen liittyvien asioiden jäsentelyä. Psykososiaalista työtä tehdään yhdessä potilaan kanssa jäsenellen elämäntilanteen ja sairauden muuttamaa kokemusmaailmaa. Psykologinen tavoite on tukea potilaan iänmukaista identiteettiä ja vahvistaa sosiaalisia rooleja elämänmuutoksissa, joita sairaus aiheuttaa. (Iidman & Aalberg 2013.)

Syöpäkuntoutukseen vaikuttavat syövän tyyppi ja taudin laajuus, potilaan saamat hoidot sekä inhimilliset yksilölliset ominaisuudet, esimerkiksi kyky selviytyä psyykkisistä kriiseistä. Kaikki potilaat eivät tarvitse laajamittaista psykososiaalista ja lääkinällistä kuntoutusta, mutta kaikki tarvitsevat ohjausta ja neuvontaa. Suurin osa syöpäpotilaista toivoo saavansa asiantuntija-apua elämänhallintaan, elämänlaatuun sekä fyysiseen suoriutumiseen liittyviin asioihin. (Oivanen, Pylkkänen & Hietanen 2006, 57.) Kuntoutuksessa tärkeää on tukea potilaan omia, toipumista edistäviä keinoja. Psykososiaalinen kuntoutus on keskeinen osa potilaan elämänhallintaa tukevaa toimintaa. Sen suunnittelussa ja toteutuksessa

syöpäjärjestöillä on merkittävä rooli. Psykososiaaliseen kuntoutukseen kuuluvat esimerkiksi keskustelu- sekä toiminnalliset vertaisryhmät. (Oivanen ym. 2006, 58-59.)

#### **4 Toiminta osana syöpäkuntoutusta**

Toiminnan sisällyttäminen syöpäkuntoutukseen vaatii ymmärrystä toiminnasta ilmiönä ja ihmisten motivoitumisesta toimintaan. On tärkeää ymmärtää, että toiminnalla on niin ajallinen, fyysinen, sosiaalinen kuin kulttuurinen ulottuvuus. Nämä ulottuvuudet vaikuttavat siihen minkälaisia asioita teemme, miten niitä teemme ja miksi niitä teemme. (Kielhofner 2002, 1-3.)

Syöpään sairastuneen henkilön kanssa toimintaa käytettäessä on huomioitava hänen elämäntilanteensa, eli aika. Fyysinen ulottuvuus eli keho, ja mitä sairaus on kehossa aiheuttanut tai muuttanut, vaikuttaa myös toiminnan valintaan ja toteutukseen. On huomioitava myös sosiaalisuus, eli millainen on syöpäkuntoutujan lähipiiri ja millaisessa sosiaalisessa ympäristössä toimintaa käytetään. Lisäksi suunnitteluun ja toteutukseen on sisällytettävä kulttuurinen ulottuvuus, jolla tarkoitetaan sitä mikä Suomessa on mielekästä ja tarkoituksenmukaista toimintaa. Kulttuurinen ulottuvuus sisältää myös syöpään sairastuneen kulttuuritaustan ja sen erityispiirteet.

Toiminta laajimmassa merkityksessään tarkoittaa tekoa tai tekemistä. Ihmiset ovat ainutlaatuisia siinä, kuinka suuri tarve meillä on tehdä asioita. Ihmiselle on luontaista toimia, ja se käsitetään osaksi ihmisyyttä. Toiminnallamme täytämme aikaa ja merkkäämme sitä. Se myös muokkaa elämämme suuntaa. (Kielhofner 2002, 1-2.)

Syöpään sairastunut ihminen sitoutuu todennäköisemmin toimintaan, joka on hänelle mielekästä ja tarkoituksenmukaista. Tämän vuoksi toiminnan käytössä on huomioitava, että toiminta jota tehdään, on lähtöisin asiakkaan tarpeista ja niiden tulisi olla merkityksellisiä hänelle. Tämä merkityksellisyys luo motivaation lähteen toiminnalliselle suoriutumiseksi,

jolloin toiminnasta on enemmän hyötyä syöpään sairastuneelle. Toiminnan tarkoitus taas sisältää henkilön pyrkimyksen, aiotun päämäärän, tai tarkoituksen tekemiselle.

Tarkoituksenmukaisuuden tunne auttaa jäsentämään toimintaa. (Fisher 2009, 25, 13.)

Toiminnan merkityksellisyys voi olla lähtöisin ulkoisista lähteistä kuten tavoitteista tai aikomuksista tai sisäisistä lähteistä kuten kokemuksista. Eli jos toiminta on omakuvan maalaaminen, esimerkki ulkoisesta lähteestä on henkilön tavoite tehdä maalaus ja mahdollisuus katsella itseään siitä. Sisäinen esimerkki taas on nautinto maalaamisesta ja sen katselusta. Tarkoitus voi olla lähtöisin merkityksestä ja merkitys tarkoituksesta. Tämä tarkoittaa sitä, että maalauksen teosta nauttiminen voi olla niin toiminnan tarkoitus tai merkitys. (Fisher 2009, 13.)

#### **4.1 Inhimillisen toiminnan malli**

Inhimillisen toiminnan mallissa keskiössä on ihmisen toiminta ja siihen vaikuttavat tekijät. Mallissa käsitellään ihmisen motivoitumista toimintaan, toiminnallista suoriutumista sekä kuinka toiminnasta muodostuu kaavoja jokapäiväiseen elämään. (Kielhofner 2002, 1, 13.) Malli pyrkii selittämään toiminnan, ympäristön ja ihmisen keskinäistä vuorovaikutusta. (Kielhofner 2002, 13.)

Ihmisen toiminnan taustalla on biologinen tarve toimia. Henkilökohtaiset mielenkiinnon kohteet ja tunteet kertovat siitä, mikä on tärkeää ja merkityksellistä toimintaa. (Kielhofner 2002, 15.) Ihminen on kokonaisuus, johon vaikuttavat myös hänen ympäristönsä ja toimintansa.

Mallin keskiössä oleva motivaatio ja motivoivat tekijät ovat tärkeitä ymmärtää, jotta ihminen saadaan sitoutumaan toimintaan. Syöpään sairastuneen henkilön kanssa on huomioitava toiminnan, ympäristön sekä ihmisen keskinäinen vuorovaikutus. Syöpään sairastuneen henkilön elämä on mullistunut monella tapaa ja arki muotoutunut täysin uudelleenlaiseksi. Toiminnassa ja toimintaympäristöissä on huomioitava syövä aiheuttamat muutokset ihmisessä. Mallin käsitys merkityksellisestä ja tarkoituksenmukaisesta toiminnasta tukee



syöpään sairastuneen henkilön kuntoutumista. Lisäksi se auttaa ymmärtämään hänen tarvettaan ja motivoitumistaan toimintaan.

#### **4.2 Toiminta ihmisen perustarpeena ennen ja tänään**

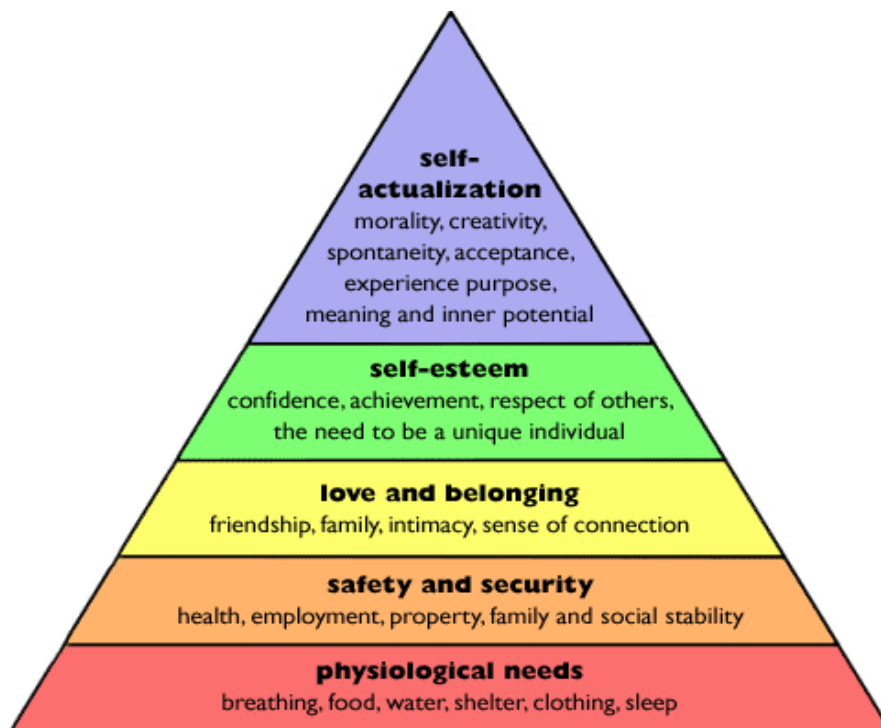
On tärkeää ymmärtää toiminta ihmisen perustarpeena myös silloin kun ihmistä kohtaa vakava sairaus, kuten syöpä. Tarvehierarkia kuvaa selkeästi ihmisen perustarpeita ja niiden järjestymistä. Syövän kanssa työskentelevien ammattilaisten on hyvä huomioida myös tarvehierarkian korkein tarve, eli itsensä toteuttamisen tarve.

Tarvehierarkia koostuu viidestä ihmisen perustarpeesta, joita ovat fysiologiset tarpeet, turvallisuuden tarve, rakkauden ja yhteenkuuluvuuden tarve, arvostuksen tarve sekä itsensä toteuttamisen tarve. Ihmisen tarpeet järjestävät itsensä niin, että ylemmät tarpeet ovat riippuvaisia alempien tyydyttymisestä. Ihminen on siis jatkuvasti haluava olento. Kaikki tarpeet ovat sidoksissa toisen tarpeen tyydyttymiseen tai tyydyttymättömyyteen. Jos kaikki tarpeet ovat tyydyttymättömiä, ihmisen käytöstä ja ajatuksia ohjaavat fyysiset tarpeet. Tällöin muut tarpeet painuvat taka-alalle. (Maslows Hierarchy of Needs 2012.)

Nykypäivänä kroonista nälkää tavataan enää harvoin useimmissa maissa. Tämän vuoksi on tärkeää miettiä mikä ohjaa ihmisen käyttäytymistä, kun fysiologiset tarpeet ovat tyydyttyneet. Tällöin korkeammalla kolmiossa olevat tarpeet alkavat ohjata ihmisen käytöstä. Ylimpään, itsensä toteuttamisen tarpeeseen, kuuluu moraalisuus, luovuus, spontaanisuus, hyväksyminen, kokemuksen merkityksellisyys, merkitys ja sisäinen potentiaali. (Maslows Hierarchy of Needs 2012.)

Ryhmätoimintana toteutettu psykososiaalinen kuntoutus, jossa ryhmään kuuluu samassa tilanteessa olevia henkilöitä voi auttaa syöpään sairastunutta tyydyttämään tarvehierarkiasta löytyviä tarpeita. Ryhmätoiminta mahdollistaa vertaistuen ja tätä kautta tukee yhteenkuuluvuuden tarvetta. Lisäksi ryhmässä syöpään sairastunut henkilö voi parhaimmillaan kokea arvostusta sekä saada mahdollisuuden toteuttaa itseään esimerkiksi toiminnan kautta.

Alla Maslowin alkuperäinen tarvehierarkiaa kuvaava kolmio, jossa alimpana on fyysiset tarpeet ja sitä kautta alempien tyydyttyessä ylemmät tarpeet tulevat ajankohtaisiksi. Tänä päivänä ylimmän tarpeen merkitys on korostunut Suomessa, koska meillä monilla on mahdollisuus ruokaan, suojaan, sosiaalisiin suhteisiin sekä arvostukseen. Vaikka syöpään sairastuneella ihmisellä alemmat tarpeet voivat tulla ajankohtaisiksi, lopulta tarve itsensä toteuttamiseen ja sitä kautta toimintaan syntyy.



Kuva 1 Maslowin Hierarkia of needs 2012

### 4.3 Miksi käyttää toimintaa syöpäkuntoutuksessa?

Ihmiset on luotu toimimaan. Ihmisellä on biologinen tarve tekemiseen ja toimimiseen, ja tämä luontainen ominaisuus motivoi meitä toimintaan osallistumiseen. Tämä on hyvä esimerkki siitä, kuinka ihmisen mieli ja keho ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ihmisen toimintaan ei voi useinkaan osoittaa pelkästään yhtä syytä. Siihen voivat vaikuttaa myös ulkoiset tekijät, kuten raha, mutta tahto ja halu toimia ovat dominoiva motiivi. (Kielhofner 2002, 14.) Toimintaan osallistuminen auttaa meitä rakentamaan oman toiminnallisen

identiteettimme; toiminnallinen identiteetti muodostuu tahdosta, tottumuksesta ja suorituskyvystä. (Cole & Tufano 2008, 95-96.)

Syöpään sairastuneen henkilön kannalta toiminta sisältää piirteitä, jotka voivat edistää tämän kuntoutumista ja hyvinvointia. Toiminta antaa merkityksen elämälle ja ohjaa käyttäytymistä. Ihmiset muodostavat toiminnoista rutiineja ja terveyteen vaikuttaa olennaisesti se, että ihmisellä on mahdollisuus valita ja hallita, mitä toimintoja hän suorittaa. Tämän vuoksi syöpään sairastuneen omien toiveiden kuuleminen kuntoutumisen ja elämänlaadun parantamiseksi toteutettavien erilaisten toimintojen valinnassa on tärkeää. Kun tekemämme toiminta antaa merkityksen ja tarkoituksen elämälle, lisää se koetun terveyden tunnetta. (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.)

Maailman terveysjärjestö, World Health Organization, määrittelee hyvän terveyden kokonaisvaltaiseksi fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaksi, ei pelkästään sairauden puuttumiseksi (World Health Organization, Health.) Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaa kyky sitoutua toimintaan. Toimintaan sitoutuminen on käsitteenä monimutkainen, sillä siihen vaikuttaa monet tekijät. Fyysiset, fysiologiset, henkiset, sosiaaliset, kulttuuriset ja poliittiset tekijät vaikuttavat toiminnalliseen hyvinvointiin ja pahoinvointiin. Muutokset ihmisen toiminnassa esimerkiksi syöpään sairastumisen jälkeen voivat johtaa lisääntyneeseen riippuvuuteen muista tai itsevarmuuden alenemiseen. Vastavuoroisesti yksilön itsenäisen toiminnan palauttaminen ja vahvistaminen, sekä valinnanmahdollisuuden ja hallinnantunteen harjoittaminen lisäävät tuottavuutta ja tyytyväisyyttä elämään. (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.) Tuomalla toiminnan osaksi syöpäkuntoutusta voidaan mahdollistaa syöpään sairastuneen sitoutuminen toimintaan, ja näin vaikuttaa edistävasti syöpäkuntoutujan koettuun terveyteen ja hyvinvointiin.

Sairastuminen syöpään horjuttaa ihmisen terveyttä ja asettaa ihmisen tilanteeseen, jossa on luotava uusia toimintatapoja. Terveyttä tukevien toimintatapojen luomisen myötä syöpään sairastunut henkilö voi voida paremmin ja voimaantua. Osana syöpäkuntoutusta toiminta ja sen käyttö esimerkiksi ryhmissä tarjoaa edellytykset uusien toimintatapojen löytymiseen. Erilaisten toiminnallisten menetelmien, kuten musiikin ja kuvataiteen kautta, syöpään

sairastuneen voimaantuminen mahdollistuu ja näin koetun terveyden tunne lisääntyy. Terveys taas on henkilökohtainen voimavara, joka edelleen tukee koetun elämänlaadun parantumista. (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.)

#### **4.4 Kuinka käyttää toimintaa syöpäkuntoutuksessa?**

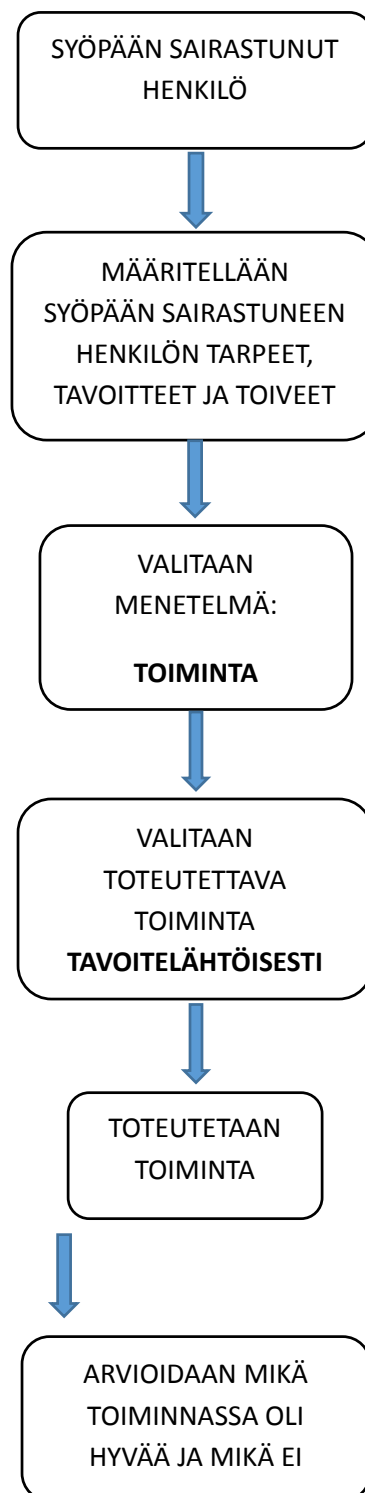
Toimintaa voi hyödyntää syöpäkuntoutuksessa monella eri tavalla. Kuten edellä on mainittu, tahto motivoi ihmistä toimimaan. Biologinen tarve toimia selittää, miksi ihmiset toimivat ja järjestävät itselle toimintaa ja tekemistä. Motivoituminen on yksilöllistä. Jokaisella syntyy ajatuksia ja tuntemuksia toimintaa kohtaan. Ajatukset liittyvät kolmeen tekijään; henkilökohtaiseen kyvykkyyteen ja tehokkuuteen, tekemisen tärkeyteen ja arvokkuuteen, sekä tekemisestä saatuun tyytyväisyyden ja nautinnon tunteisiin. Ihmiset tekevät asioita, joista he pitävät, joita he arvostavat ja ovat päteviä tekemään. (Kielhofner 2002, 15.)

Yksilöllisen motivoitumisen lisäksi syöpäkuntoutuksessa käytettävässä toiminnassa on huomioitava toiminnan merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus syöpään sairastuneen kannalta. Jos toiminta herättää näitä tunteita syöpään sairastuneessa henkilössä, hän myös todennäköisemmin sitoutuu kyseiseen toimintaan. (Fisher 2009, 13.) Ihmiset muodostavat toiminnalliset rutiininsa perustuen heidän omaan mielenkiintoonsa, arvoihinsa, sekä konteksteihin. Sen vuoksi toiminnan valitsemisessa ja suunnittelussa on tärkeää huomioida syöpään sairastuneen omat tavoitteet, toiminnan mielekkyys sekä toimintaympäristö. (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.)

Esimerkkejä syöpäkuntoutuksessa käytettävästä toiminnasta ovat luovat menetelmät/toiminnot, jotka tässä työssä ovat tarkastelun alla. Lisäksi liikunta sekä kuntouttava työtoiminta ovat sopivia syöpään sairastuneen henkilön kuntoutumisen tukemiseen ja elämänlaadun parantamiseen. Luovien toimintojen käyttö syöpään sairastuneiden kanssa auttaa käsittelemään tunteita ja kokemuksia, joita sairastuminen on herättänyt (Malchiodi 2010, 418). Esimerkiksi taide mahdollistaa itsetutkiskelun lisäksi myös itseilmaisun osallistamalla asiakkaan toimintaan (Malchiodi 2011, 28-30). Luovista menetelmistä esimerkiksi tanssi ja liike eivät ole ikä- tai sukupuolisidonnaisia, eikä siihen ole esteenä fyysiset tai henkiset toiminnanrajoitteet (Loman 2011, 97).

Alla on kuvattu prosessi toiminnan käytöstä syöpäkuntoutuksessa. Keskiössä on syöpään sairastunut henkilö, jonka tavoitteiden, tarpeiden ja toiveiden pohjalta toiminta valitaan. Kun toimintaa käyttää osana syöpäkuntoutusta, on tärkeää arvioida ja pohtia, mikä toiminnassa oli hyvää ja mikä ei. Sen pohjalta terveydenhuollon ammattilainen voi kehittää syöpäkuntoutuksessa käytettävää toimintaa ja näin tukea syöpään sairastunutta paremmin. Tärkeää on myös huomioida, että toiminnan käyttö ei rajoitu pelkästään kuntoutukselliseen näkökulmaan. Syöpään sairastuneen henkilön elämänlaadun parantaminen, jossa toiminnan ja toiminnan käytön merkitys korostuvat, on yhtä tärkeää kuin kuntoutus.

## Toiminnan käytön prosessi syöpään sairastuneen henkilön kanssa



Kuva 2 Kuinka käyttää toimintaa

#### 4.5 Toiminnan muokkaus ja porrastaminen

Toiminta voi joskus vaatia muokkausta. Toimintaa muokataan siksi, että se sopisi paremmin syöpään sairastuneelle henkilölle ja siitä olisi etua hänen kuntoutumiseensa. Toiminnan muokkauksessa on tärkeää, että toiminta itsessään pysyy samana. Muokkauksella tarkoitetaan joidenkin toiminnan sisältämien elementtien muuttamista. Näitä elementtejä ovat esimerkiksi ympäristö, materiaalit tai toiminnan vaikeustaso. Ryhmänohjaajan arvioitavaksi jää, tarvitaanko toiminnan muokkausta ryhmätilanteessa. (Hagedorn 2000, 237.) Syöpään sairastuneet henkilöt voivat olla minkä ikäisiä ja kumpaa sukupuolta tahansa, sekä heidän fyysinen kuntosaa vaihdella suuresti. Nämä ovat perusteita toiminnan muokkaukselle.

Toimintaan käytettävien materiaalien muokkaus tarkoittaa yksinkertaisuudessaan sitä, että esimerkiksi maalaus-tilanteessa pensselin sijaan voidaan käyttää sormia tai kankaanpalaa. Ympäristöä taas voidaan muokata tilaa vaihtamalla ja uudelleen järjestämällä, sekä hyödyntäen ulos menemisen mahdollisuutta. Terveysthuollon ammattilaisten tulee huomioida käytössä olevat resurssit ja toteuttaa ja muokata toimintaa niiden puitteissa.

Toiminnan vaikeustason muuttaminen tarkoittaa toiminnan porrastamista. Toiminnan ominaisuuksia vaihdellaan tavoitteena joko toiminnan vaikeuttaminen tai helpottaminen. Porrastaminen tehdään syöpään sairastuneen henkilön ja hänen toimintakykynsä mukaan. Toiminnan tulee olla sopivissa määrin haastavaa, jotta kuntoutumista tapahtuu. (Hagedorn 2000, 240.) Syöpään sairastuneiden kanssa toiminnan vaikeustasoa voi muuttaa esimerkiksi sillä, kuinka toiminta käsitellään ryhmässä. Henkilökohtaisten asioiden kertominen avoimessa ryhmässä lisää toiminnan vaikeustasoa.

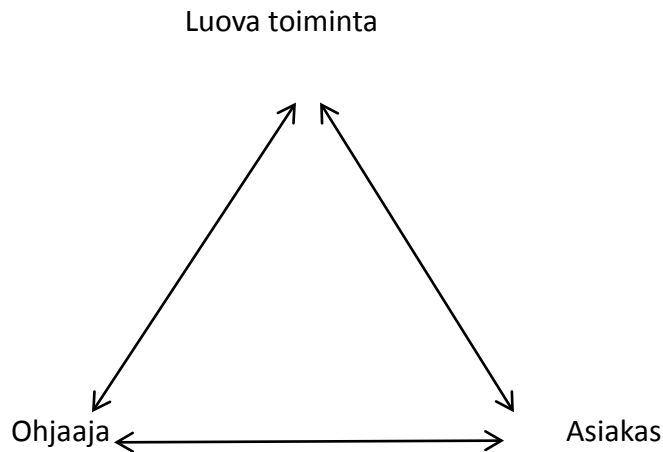
#### 4.6 Luovien toimintojen käyttö osana syöpäkuntoutusta

Taidetta voi käyttää työvälineenä erilaisten asiakkaiden kanssa. Syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa työskentelyyn se sopii monipuolisuutensa vuoksi. Tarkoituksena on käyttää taiteellisia ilmaisumuotoja, joihin ei liity mitään taiteellisia tavoitteita. Menetelminä ja työvälineinä voidaan käyttää muotopiirustusta, savityötä ja maalausta märkää märälle. Lisäksi voidaan käyttää huovutusta ja erilaisia liituja. Näihin voidaan yhdistää myös musiikkia ja luovaa tanssia. Taiteen tekemisessä ei ole oikeaa tai väärää, rumaa tai kaunista. (Lieppinen 2011, 12.)

Syöpään sairastuneiden ryhmätyöskentelyssä tärkeitä asioita ovat syöpään sairastuneiden ihmisten huolenaiheet. Näitä ovat esimerkiksi diagnoosin, sairauden tai hoitoennusteen ymmärtäminen tai hoidoista selviytyminen, sopeutuminen uuteen elämäntapaan diagnoosin jälkeen tai toimintakyvyn vaihtelun kanssa selviytyminen. Rintasyöpään sairastuneilla naisilla taide voi auttaa seuraavissa asioissa; kuolevaisuuden kohtaaminen, mielekkyyden etsiminen, kriisin ratkaiseminen tai aidon ilmaisun löytäminen. Taide voi antaa hengähdystauon traumaattisista kokemuksista ja tunteista. Se voi lieventää pelkoa, vihaa, ahdistusta ja muita traumaperäisen stressin oireita. Tavoitteena ryhmässä on helpottaa ihmistä ilmaisemaan itseään aidosti, tulemaan toimeen elämäntilanteensa kanssa ja elämään täydemmin ja syvemmin. (Malchiodi 2010, 418.)

Luovien menetelmien, ilmaisumenetelmien, käyttö tuo ryhmätoimintaan ainutlaatuisia piirteitä. Niissä on ulottuvuuksia, jotka eivät välttämättä aina nouse esiin tiukasti verbaalisessa ryhmässä. Ilmaisuu, aktiivinen osallistuminen, mielikuvitus, sekä mielen ja kehon yhteydet ovat näitä ominaispiirteitä, joita luovien menetelmien käyttö voi tuoda ryhmätoimintaan mukaan. (Loman 2011, 27.) Luova toiminta ryhmissä voi auttaa henkilöä kokemaan myönteisemmin syövän ja sen vaikutuksen mieleen, ruumiiseen, sieluun ja ihmissuhteisiin (Malchiodi 2010, 419, 422.).





*Kuva 3 Luova toiminta vuorovaikutuksen kolmiossa*

Luova toiminta tuo syöpään sairastuneen ja ammattilaisen suhteeseen kolmannen osapuolen. Luova toiminta auttaa, kun keskustellaan syöpään sairastuneen henkilön kanssa mielikuvista, assosiaatioista, muistoista, tunteista tai aistimuksista. Esimerkiksi valokuva kolmantena osapuolena auttaa suuntaamaan huomiota välillä pois syöpään sairastuneen henkilön ja ammattilaisen välisestä vuorovaikutuksesta. Lisäksi se toimii työtä ohjaavana välineenä. Kuvatyoöskentely mahdollistaa lisäksi ryhmässä tapahtuvan yksilötyöskentelyn. (Hentinen, 2009, 39.)

Luovat menetelmät kannustavat itsetutkiskelun lisäksi myös itseilmaisuuun. Tärkeää ei ole niinkään se, että ihminen tuo esiin vaikeat muistot, vaan se, että hän sisäistää ajatuksen itseilmaisusta. Tämä voi mahdollistaa itsetuntemuksen lisääntymisen ja sitä kautta hyvinvoinnin tunteen vahvistumisen ja emotionaalisen eheyden saavuttamisen. Ryhmänohjaajan ei ole tarkoitus tulkita tehtyä työtä eikä arvioida sitä millään tavalla. Tavoitteena on, että ohjaaja auttaa syöpään sairastunutta henkilöä ymmärtämään itseään ja henkilökohtaista tarkoitustaan. (Loman 2011, 28.)

Luovien menetelmien tukena käytetään usein keskustelua. Luova ilmaisu ja verbaalinen pohdinta eivät siis poissulje toisiaan, vaan lähinnä täydentävät. Tunteet ja ajatukset, joita on

vaikea pukea sanoiksi, on mahdollista tavoittaa luovan ilmaisun keinoin. Taiteen käyttö osana syöpään sairastuneiden henkilöiden ryhmätoimintaa saattaa nopeuttaa itsetutkiskeluprosessia. Niiden avulla voidaan harjoitella uusia käytösmalleja ja toimintatapoja. Luovat menetelmät tarjoavat mahdollisuuden saada uusia kokemuksia itsestä. (Loman 2011, 28.)

Luovat menetelmät ovat osallistavia ja ne keskittyvät kannustamaan syöpään sairastunutta henkilöä osallistumaan. Ne vaativat kyseiseltä henkilöltä energiaa, mutta toimintaan osallistuminen ja tekeminen voi tarjota voimaantumisen kokemuksia ja lievittää emotionaalista stressiä. Lisäksi luova toiminta auttaa suuntaamaan huomiota ja keskittymistä uudelleen. Näin syöpään sairastuneen on mahdollista keskittyä omiin tavoitteisiinsa. Luova toiminta on luonteeltaan sensorista, eli se hyödyntää kaikkia aisteja. Tämä lisää aktiivista osallistumista. (Loman 2011, 30.)

Mielikuvitus kuuluu osana luoviin, ilmaisullisiin menetelmiin. Sitä hyödyntämällä voidaan löytää uusia toimintamalleja ja mahdollisuuksia muutokseen. Luovien menetelmien käyttö voi kokonaisuudessaan lisätä mielikuvituksen käyttöä ja auttaa löytämään ratkaisuja haasteisiin. Näin mielikuvituksen käyttö tukee syöpään sairastuneen eheytymistä ja hyvinvoinnin saavuttamista. (Loman 2011, 31.)

Koska luovat menetelmät ovat luonteeltaan sensorisia, niitä pidetään myös mielen ja kehon yhteyttä tukevinä toimintoina. Ajatuksena on, että mieli vaikuttaa ruumiillisiin toimintoihin ja oireisiin. Kuvataiteella, liikkeellä ja muilla luovilla menetelmillä on tätä yhteyttä edistäviä vaikutuksia. Kirjoittaminen esimerkiksi on osoittautunut hyödylliseksi toiminnoksi emotionaalisen eheytyksen kannalta. Musiikki ja liike taas voivat herätellä kehon rentoutumisvasteita, mikä edelleen tukee syöpään sairastuneen hyvinvointia. (Loman 2011, 31.)

## 4.7 Luova prosessi

Kun käyttää syöpään sairastuneen henkilön kanssa luovia menetelmiä, pitää muistaa, että luovaan toimintaan liittyy joitakin erityispiirteitä. Nämä piirteet saattavat esiintyä syöpään sairastuneen toiminnassa ja hänen käytöksensä saattaa vaihdella ryhmätoiminnan aikana. Ryhmänohjaajan on tärkeää olla tietoinen flow-kokemuksesta sekä luovan prosessin eri vaiheista, jotta hän ymmärtää mitä syöpään sairastunut käy läpi luovien toimintojen aikana.

Kaikella luovalla toiminnalla musiikista on kautta ihmiskunnan historian ollut rauhoittava, lohduttava, innoittava tai ymmärrystä tai yhteisyyttä luova psykososiaalinen funktio (Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 11.). Flow on muodostunut suosituksi luovuuspuheeseen liittyväksi termiksi. Flow on lukkiutumisen ja kehässä kiertämisen aiheuttamien avuttomuuden ja toivottomuuden vastakohta. Riskin ottaminen on välttämätöntä miltei kaikissa luovissa prosesseissa ja syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa työskenneltäessä on tärkeä ymmärtää, että syöpään sairastunut henkilö voi kokea pelkoa ja uhkaa epäonnistumisesta. (Mantere 2007, 17, 19.) Ryhmämuotoisessa toiminnassa ohjaajan tulee huomioida tämä toimintaa valitessaan. Ryhmän tarkoitus on tukea ja voimaannuttaa syöpään sairastunutta pelon tunteista huolimatta.

Luova prosessi etenee viiden vaiheen kautta. Ensimmäisessä vaiheessa, eli valmistautumisvaiheessa, henkilön uteliaisuus herää ja herkistyy erilaisille vaikutteille. Luovalla työskentelyllä pyritään syöpään sairastuneen itsekriittisyyden vähenemiseen ja vapaantuneemman ilmapiirin saavuttamiseen. Toinen vaihe, hautomisvaihe, antaa tilaa tiedostamattomalle ideoiden törmäämiselle ja ideoiden muodostumiselle. Tässä vaiheessa syöpään sairastunut henkilö voi kääntyä sisäänpäin, eikä mitään näytä tapahtuvan ulkoisesti tai tietoisesti. Tämän vuoksi ohjaajalta vaaditaan kärsivällisyyttä antaa käynnistyneille prosesseille oman aikansa. Kolmantena tuleva oivallusvaihe on luovan prosessin jännittävin ja palkitsevin osa. Tällöin irralliset ja merkityksettömät osat muodostavat merkityksellisen kokonaisuuden. (Rankanen 2007, 91-91.)

Aikaisempia vaiheita työläämpi arviointivaihe on luovan prosessin neljäs vaihe. Arviointivaihe vaatii tietoista valintaa työstämisen arvoisten ja hylättävien ideoiden välillä. Tässä vaiheessa omien vahvuuksien ja heikkouksien tunnistaminen tulee mahdolliseksi. Lisäksi syöpään sairastunut henkilö tutkii tekemisen herättämiä aistimuksia, kokemuksia ja tuntemuksia, ja etsii niille henkilökohtaisia merkityksiä. Päätösvaiheessa tavoitteena on työn loppuunsaattaminen, ymmärryksen lisääntyminen ja eheytyminen. Luova prosessi ei aina etene yksinkertaisesti vaiheesta toiseen, vaan se on aina yksilöllinen kokemus. (Rankanen 2007, 91-91.) Esimerkiksi ryhmässä jokainen käy läpi omanlaisensa luovan prosessin ja ihmisten reaktiot voivat olla erilaisia. Syöpään sairastunut käsittelee luovan prosessiin aikana monia tunteita, jotka voivat olla voimakkaita. Ohjaajan tulee ymmärtää, mistä erilaiset reaktiot johtuvat. Omalla toiminnallaan ohjaaja auttaa ja tukee syöpään sairastunutta prosessin läpikäynnissä sekä voimaantumisessa ja eheytymisessä.

## **5 Toiminnan käyttö syöpäkuntoutujien ryhmätoiminnassa**

Ryhmä voidaan yksinkertaisesti määritellä kokoumaksi ihmisiä, jotka jakavat yhteisen tavoitteen. Tämä tavoite on saavutettavissa ainoastaan siten, että kyseiset ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja tekevät yhteistyötä. Yksi esimerkki ryhmästä ovat Syöpäjärjestöjen järjestämät vertaistukiryhmät. Kaksi tekijää, jotka voidaan pitää yleisinä piirteinä kaikille ryhmille, ovat sisältö ja prosessi. Sisältö tarkoittaa ryhmässä toteutettua toimintaa. Prosessi kuvaa, kuinka toimintaa on toteutettu ja kuinka ryhmän tavoitteet on saavutettu. (Schwartzberg, Howe & Barnes, 2008. 5-6.)

Erilaiset ryhmät ovat aina olleet merkittävä osa sivilisaatiota. Ryhmä on ihmiselle luontainen tapa olla ja elää. Ryhmään kuulumisen luetaan ihmisen perustarpeeksi. Sen avulla ihminen välttää eristäytymisen, ja uuden oppiminen niin itsestä kuin muistakin mahdollistuu. (Schwartzberg ym. 2008. 4.)

## 5.1 Ryhmänohjaus

Ryhmänohjaajalla on merkittävä rooli erityisesti ryhmän alkuvaiheessa. Ryhmänohjaajan toiminta vaikuttaa suoraan ryhmän toimintaan. Ryhmänohjaajan tärkein tehtävä on saada ryhmän jäsenet toimimaan siten, että se edistää ryhmän yhteisen tavoitteen saavuttamista ja vastaa ryhmän tarpeita. Syöpäkuntoutuksessa on tärkeää, että ohjaajan ote on motivoiva ja kannustava. Syöpään sairastuneiden ryhmät olisi hyvä nimetä mieluummin toimintaa kuvaavina, kuten luova ryhmä, kuin käyttää sanoja "hoito" tai "terapia". Ryhmässä tärkeää on kannustaa osallistujia ottamaan aktiivisen roolin omasta hyvinvoinnistaan. (Malchiodi 2010, 419, 422.)

Syöpään sairastuneen henkilön saa paremmin sitoutumaan kuntoutukseen ja siitä on hänelle enemmän hyötyä, kun edetään hänen tavoitteidensa mukaan ja huomioidaan hänen vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa. Tällöin puhutaan voimavaralähtöisestä työskentelystä. Jotta ryhmänohjaaja kykenisi työskentelemään voimavaralähtöisesti syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa, on tärkeää luoda ammatillinen asiakassuhde. Tämä asiakassuhde perustuu luottamukseen ja vastavuoroisuuteen. Ryhmässä käyty dialogi tulisi olla avointa, jotta keskinäisen ymmärryksen saavuttaminen mahdollistuu. (Kari ym. 2013. 38, 186-189.)

Kun syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa työskennellään ryhmässä, ryhmänohjaajan tulee huomioida tiettyjä asioita toimintaa suunniteltaessa. Ryhmän muoto vaikuttaa siihen millaista toimintaa ryhmässä voi käyttää ja kuinka toteutettu toiminta käydään ryhmässä läpi. Jos ryhmä on avoin eli ryhmän jäsenten vaihtuvuus on suurta, toiminta kannattaa pitää yksinkertaisena ja helppona, sekä keskustelun taso yleisenä. Suljetussa ryhmässä, jossa jäsenet säilyvät samana, toiminta voi olla luonteeltaan haastavampi. Ryhmän jäsenten voi olla helpompi keskustella vaikeammista aiheista ryhmässä, jonka jäsenet ovat tuttuja. Sairauden aiheuttama kriisi ja sen eri vaiheet tulee myös ottaa huomioon toiminnan suunnittelussa.

Ryhmänohjaajaksi ei synnytä, vaan siihen tarvittavia taitoja voi jokainen oppia. Lisäksi kannattaa muistaa, että ryhmänohjausta tehdään omalla persoonallaan. Tehokkaan

ohjaajuuden piirteiksi on nimetty mm. se, että ryhmänohjaaja tekee ryhmälle tietoisiksi ne tavoitteet, jotka halutaan saavuttaa. Lisäksi ohjaaja auttaa ryhmää arvioimaan toimintaansa, jotta niin ohjaaja kuin ryhmän jäsenet voivat parantaa toimintatapojaan. Ryhmänohjaaja opettaa ryhmää hyväksymään uusia ideoita ja jäseniä ilman konflikteja. Tärkeintä ohjaajuudessa ei ole se, että kaikki tehokkaan ohjaajuuden piirteet opiskellaan ulkoa. Olennaista on tunnistaa omat vahvuutensa ja kehittämiskohteensa, ja hyödyntää sitä käytännön työssä. Ohjaajuuteen kuuluu myös se, että ryhmän jäsenten kasvu ja vastuunotto ryhmässä tulisi mahdollistaa ryhmäprosessin aikana. Näin ollen vastuu ryhmään liittyvistä päätöksistä ja tavoitteiden saavuttamisesta siirtyy ryhmän jäsenille. (Schwartzberg ym. 2008. 62-63.)

Ryhmänohjaustyyliä on luokiteltu sen mukaan, kuinka päätösvalta ryhmässä jakautuu. Esimerkki ohjaustyylistä on demokraattinen tyyli, mikä käytännössä tarkoittaa sitä, että ohjattu ryhmä saa tehdä päätökset itse. Ohjaaja on kuitenkin tilanteessa vastuullinen. Tutkimus on osoittanut, että demokraattisella tyylillä ohjattu ryhmä tarjosi jäsenilleen voimakkaimman tunteen toveruudesta ja yhteenkuuluvuudesta. Lisäksi jäsenten yksilöllisyys pääsi paremmin esiin. Valinnanmahdollisuus ja hallinnan tunne edesauttavat ryhmän jäsenten sitoutumista toimintaan (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.). Erilaiset ryhmät ja tilanteet vaativat erilaista ohjaajuutta, eikä tyyliä voi nimetä yksiselitteisesti. Kun oppii itsestään ryhmänohjaajana enemmän, voi alkaa muokkaamaan omaa ohjaajuuttaan ryhmän vaatimusten mukaiseksi. (Schwartzberg ym. 2008. 56.)

## **5.2 Tavoitteiden asettaminen ryhmässä**

Tavoitteiden asettelu lähtee liikkeelle ryhmän jäsenten tarpeiden arvioinnista. Jäsenten rohkaiseminen omien tarpeidensa ja tavoitteidensa nimeämiseen lisää suoraa osallistumista ryhmään. Lisäksi muiden ammattilaisten, joilla on syövästä sopivaa tietoa, konsultointi voi tukea tavoitteiden asettelua. Myös tutustuminen aikaisempaan tutkimustietoon syöpää sairastavien henkilöiden kanssa työskentelystä voi tuoda hyödyllisiä näkökulmia esiin. (Schwartzberg ym. 2008. 103-105.)

Ryhmän jäsenten tavoitteiden selvittämiseen on mahdollista käyttää monenlaisia menetelmiä. Toteuttamalla ryhmän jäsenille haastattelun voi saada tärkeää tietoa niin tavoitteiden kannalta kuin myös jäsenistä itsestään. Jos vastaavanlainen ryhmä on toteutettu joskus aikaisemmin, siitä kerätyt kokemukset ja tiedot voivat olla hyödyksi ryhmänohjaajalle. Niiden avulla hän voi ymmärtää ryhmän luonnetta ja tehdä muutoksia. (Schwartzberg ym. 2008. 106-108.)

Ryhmänohjaaja voi tehdä taustatyötä tavoitteiden selvittämiseen ja asetteluun. Varsinainen tavoitteiden asettelu tulisi tehdä yhteistyössä ryhmänohjaajan ja ryhmän jäsenten välillä. Näin luodaan hyvä pohja ryhmän kehittymiselle. (Schwartzberg ym. 2008. 106-108.) Asiakaslähtöisyys tavoitteiden asettamisessa vahvistaa asiakkaan sitoutumista tavoitteiden saavuttamiseen. Jos tavoite on merkityksellinen asiakkaalle itselle ja tukee hänen kuntoutumistaan, silloin hän jaksaa tehdä töitä sen saavuttamiseksi. (Kari ym. 2013, 185.)

### **5.3 Ryhmän erityispiirteet ja hyödyt syöpään sairastuneelle**

Ryhmäytyminen ja ryhmädynamiikka ovat ryhmälle ominaisia piirteitä. Ryhmänohjaajan tulee olla tietoinen siitä, mitkä tekijät vaikuttavat hyvän ilmapiirin syntymiseen ja luomiseen ryhmässä. Tämä tietoisuus mahdollistaa myös sen, että ohjaaja voi omalla toiminnallaan tukea ryhmää palvelemaan syöpään sairastunutta henkilöä ja hänen tarpeitaan mahdollisimman hyvin. Lisäksi ryhmän tarjoama vertaistuki sekä voimaantumisen ovat tärkeitä ryhmätoiminnan elementtejä, jotka tukevat syöpään sairastunutta ja hänen kuntoutumistaan.

#### **5.3.1 Ryhmäytyminen**

Jokainen ryhmä käy läpi prosessin, jossa se muodostuu yksilöistä ryhmäksi. Oleellisia piirteitä ryhmäytymisessä ovat vuorovaikutus, luottamus ja keskinäinen tunteminen ryhmän jäsenten välillä. Prosessiin vaikuttaa myös se, kuinka hyvin jäsenet viihtyvät ryhmässä. Prosessi vie aikaa, mutta sitä voi edistää erilaisin harjoittein. (Ryhmäytymisopas)

Kun ryhmä alkaa tai aloitetaan, sekä ryhmänohjaaja että jäsenet saattavat suhtautua ryhmään niin odottavasti kuin hieman pidättäytyvästi. Ryhmytyminen alkaa siitä, että jäsenet oppivat tuntemaan toisensa. Tämän vuoksi on tärkeää, että ryhmän ensimmäisillä kerroilla keskitytään riittävään orientaatioon sekä annetaan ryhmän jäsenille aikaa pohdiskeluun. Heidän pitää saada tutustua rauhassa ryhmään ja sen jäseniin. Ryhmän toimintatapojen omaksuminen vie aikaa. Jokainen ryhmän jäsen kehittää omat norminsa, jotka ohjailevat heidän käytöstään ryhmässä. Alussa ryhmän jäsenet saattavat jopa pohtia ryhmän jättämistä. Ohjaaja vaikuttaa paljon omalla toiminnallaan siihen, kuinka ryhmään alkaa kehittyä luottamusta ja koheesiota eli vetovoimaa ryhmää kohtaan. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 136.)

Avoimessa ryhmässä on erittäin tärkeää huomioida ryhmään tulleet uudet jäsenet. Uusien jäsenien ryhmään tulo vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin ja sitä kautta kaikkien jäsenten turvallisuuden tunteeseen. (Schawartzberg ym. 2008, 9.) Jos ryhmän jäsenten vaihtuvuus on suurta, jokainen ryhmäkerta voidaan ajatella ryhmän kehityskaaren mukaisesti: ryhmä muodostuu, kehittyy ja päättyy. Avoimessa ryhmässä ohjaajan tulee korostaa ryhmään kuuluvuuden ja hyväksymisen tunnetta. Lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota siihen, että jäsenet saattavat olla riippuvaisia ohjaajasta. Ryhmässä voi olla vaikea muodostua luottamusta jäsenten välille ja jokaisella jäsenellä voi olla omat tavoitteensa, mitkä eroavat ryhmän tavoitteista. (Schwartzberg ym. 2008, 136.)

### **5.3.2 Ryhmädynamiikka**

Ryhmädynamiikalla tarkoitetaan ryhmän jäsenten sisäisiä suhteita. Yksilön hyötyä ryhmään osallistumisesta voidaan lisätä, jos kunnolla ymmärretään kuinka ryhmän yksilöt ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmä pitää sisällään monta erityispiirrettä, jotka vaikuttavat ryhmädynamiikkaan. Ryhmällä on yhteinen tavoite ja ryhmäläisten välillä vallitsee dynaaminen vuorovaikutus. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 84-85.)



Ryhmä tukee syöpään sairastuneen kasvua ja muutosta, sekä edistää itsenäisyyttä. Ryhmästä saa palautetta omasta toiminnasta, mutta myös tukea. Ryhmään osallistumisen kautta ryhmän jäsenillä voi ilmetä erilaisia tarpeita, niin sosiaalisia, emotionaalisia kuin toiminnallisiakin. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 84-85.) Ryhmän terapeuttiset piirteet, kuten toivon herättäminen, tiedon jakaminen ja samankaltaisuuden kokeminen, tuovat esiin positiivisia muutoksia käyttäytymisessä. Ne vaikuttavat myös ryhmädynamiikkaan. (Schwartzberg ym. 2008, 29-30.)

### **5.3.3 Vertaistuki**

Vertaistoiminnan taustalla on ajatus siitä, että ihmisellä on tarve elää sosiaalisissa yhteisöissä ja olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Vertaistuella ja vertaisuudella ymmärretään olevan yhteiskunnallista merkitystä erityisesti vaikeissa elämäntilanteissa. Vaikka vertaistuella on vankka ennaltaehkäisemisen merkitys, se ei ole terapiaa. Ammattilaisen apu ja vertaistoiminta eivät ole toisiaan poissulkevia asioita eivätkä toistensa kilpailijoita. (Aspa 2010, 9,11.)

Vertaistukiryhmälle tunnusomaisia piirteitä ovat ryhmän jäsenten kokemusten samankaltaisuus, oman tarinan jakaminen muiden kanssa, luottamus ja kunnioitus jäsenten välillä sekä vertaisuus ja osallisuus. Vertaisuus ja osallisuus ovat tärkeitä, jotta ihminen voi selviytyä kokemastaan ja saada itsekunnioituksensa takaisin. Lisäksi ne vaikuttavat toimijuuteen ja kykyyn määrittää omat tavoitteet. Yhteisten kokemusten jakaminen synnyttää vertaisuutta. Vertaistuella on suuri merkitys silloin, kun ihminen on kohdannut identiteettiään ja koko olemassaoloaan horjuttavia asioita, esimerkiksi sairastumisen. (Mehtola 2012, 7.) Vertaisryhmissä mahdollistuvat vastavuoroiset ihmissuhteet, jotka ovat erityisen tärkeitä silloin kun kaikki arkea tukevat rakenteet murtuvat. Auttaminen vertaisryhmissä on vastavuoroista. Siellä raja auttajan ja autettavan välillä on häilyvä. Vertaisuuden kokeminen kriisistä toipumisessa on kantava voima. (Mehtola 2012, 7.)

Syövästä selviytymisen tukena on vahvasti vertaisuus. Ryhmämuotoinen toiminta syöpään sairastuneiden kanssa mahdollistaa vertaistuen. Se on olennainen osa syöpään

sairastuneiden henkilöiden kanssa tehtävää työtä. Se, että kokee olevansa osa ryhmää ja huomaa muidenkin ihmisten kokevan samoja asioita, on tärkeä tuki kuntoutumisessa. Vertaistuki antaa mahdollisuuden pohtia asioitaan ja jakaa tunteitaan jonkun kanssa, joka puhuu samaa kieltä. (Rosenberg-Ryhänen 2013.)

#### **5.3.4 Voimaantuminen**

Jokaisella ihmisellä on omat vahvuutensa ja voimavaransa. Näiden vahvuuksina pidettyjen ominaisuuksien on huomattu helpottavan selviytymistä. Lisäksi positiiviset tunteet ilosta, kyvykkyydestä ja onnistumisesta edistävät ja tukevat ominaisuuksia, jotka ovat edellytyksenä onnelliselle elämälle. Tällaisia edellytyksiä ovat esimerkiksi luovuus, tyytyväisyys ja sopeutuvuus. (Määttä & Uusitalo 2008, 7.)

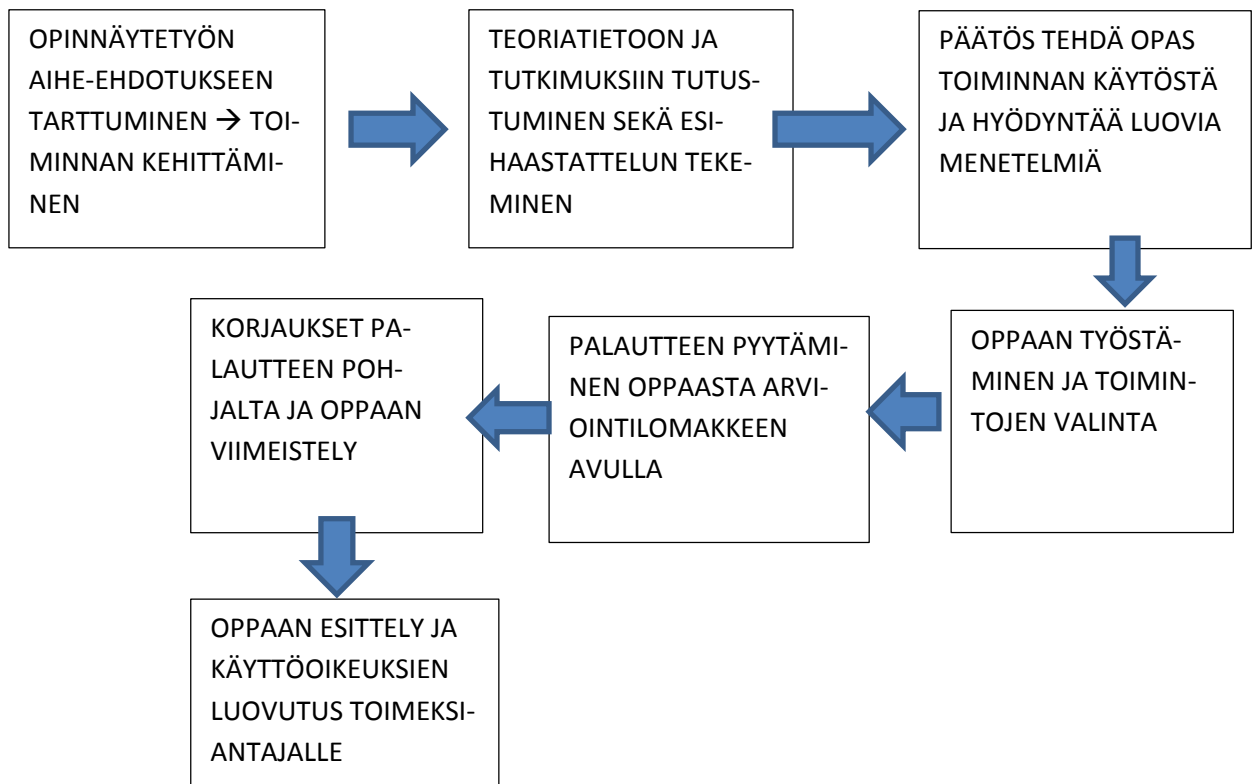
Voimaantumisessa on kyse siitä, että syöpään sairastuneen henkilön vahvuudet saavat suuremman painoarvon hänen elämässään. Kyseinen henkilö vaikuttaa valinnoillaan ja päätöksillään oman elämänsä kulkuun, olivat lähtökohdat mitkä tahansa. Perusta henkiselle hyvinvoinnille ja kyky tarttua mahdollisuuksiin luodaan kasvatuksessa, mutta elämän mukanaan tuomissa tilanteissa saatamme myös tarvita apua. (Määttä & Uusitalo 2008, 7.)

Syöpään sairastunut henkilö saa voimaantumisprosessin kautta mahdollisuuden vaikuttaa omaan elämäänsä. Tärkeää on, että henkilö itse uskoo voivansa vaikuttaa asioihin. (Räsänen 2002, 20.) Voimaantumisessa ei kuitenkaan ole tarkoituksena jättää kielteisiä kokemuksia huomiotta: niistä on mahdollisuus löytää ratkaisuja ongelmiin. Positiivisten voimavarojen ja vahvuuksien vahvistaminen estää ongelmien pahenemisen. (Määttä & Uusitalo 2008, 7.)

## 6 Toiminnan viemää – opas toiminnallisten menetelmien käyttöön

Tässä osassa opinnäytetyötä tulemme kertomaan ja kuvaamaan sitä toiminnallista prosessia, jonka lopputuloksena valmistui opas toiminnan käytöstä. Oppaan nimi on Toiminnan viemää – Ohjaajan opas toiminnallisten menetelmien käyttöön syöpäkuntoutujien ryhmätoiminnassa. Opas on löytyy opinnäytetyön liitteistä (Liite 3).

Keskeistä oppaan kokoamisessa oli löytää tapa esitellä toimintaa selkokielellä keskittyen syöpään sairastuneiden tarpeisiin. Oppaassa ja sen kokoamisessa yhdistettiin tietoa eri lähteistä. Pidimme myös kokemusperäistä tietoa arvossa ja halusimme kokeilla kaikkia toimintoja itse. Alla oleva kuva havainnollistaa oppaan valmistuksen vaiheita.



Kuva 4 Toiminnan viemää -oppaan valmistusprosessi

### Oppaan lähtökohdat

Aloitimme varsinaisen työemme keväällä 2014 tarttumalla Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen opinnäytetyön aihe-ehdotukseen heidän toimintansa kehittämistä toiminnallisempaan

suuntaan. Pohdimme millä tavoin voisimme lähteä vastaamaan haasteeseen. Meitä kiinnosti luovien menetelmien käyttö, joten päätimme lähteä etsimään tietoa niiden vaikuttavuudesta syöpää sairastaviin henkilöiden tukemiseen. Aloitimme perehtymällä aiheeseen liittyvään teoretietoon sekä aikaisempiin tutkimuksiin. Tietoa etsimme sähköisistä tietokannoista rajaten haun aikaisempiin tutkimuksiin ja artikkeleihin aiheesta. Haimme tietoa myös kirjallisuudesta ja aikaisemmista opinnoistamme.

Kirjallisuuskatsausta tehdessämme käytimme hakusanoina mm syöpäkuntoutuja, syöpä, toiminta, luovat toiminnat, toimintaterapia sekä taide. Haimme tutkimuksia niin Google Chrome -hakupalvelun avulla kuin Cinhal Ebsco -tietokantaa hyödyntäen. Rajasimme hakutuloksia käyttäen myös näiden sanojen yhdistelmiä, kuten syöpä ja taide. Löysimme niin Suomessa kuin ulkomailla tehtyjä tutkimuksia mm. vertaisryhmä-toiminnasta syöpäkuntoutujien kanssa sekä luovien menetelmien käytöstä syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa. Näistä meille merkittävimmän tutkimuksen olemme esitelleet opinnäytetyön lähtökohdat -osiossa. Löysimme myös Googlen kautta Lysti-hankkeen, johon tutustuimme saaden perusteluja valinnoillemme keskittyä luoviin menetelmiin. Näiden perusteella päädyimme lopulta esittelemään oppaassa ja teoriassa tarkemmin luovia menetelmiä.

Maalis-huhtikuussa tapasimme ohjaavan opettajamme sekä toimeksiantajamme kanssa. Keskustelimme Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tarpeesta ja päätimme, että teemme oppaan heidän käyttöön, mutta emme ota vastuuta materiaalin käytön testaamisesta. Päädyimme tähän ratkaisuun seuraavista syistä. Pohdimme omia resurssejamme opiskelijoina ja koimme, että materiaalin käytön testaaminen laajentaisi työtämme liian suureksi. Lisäksi tarkoituksenamme oli tehdä työkalupakki eli opas ohjaajien käyttöön, ei meidän käytettäväksi. Tämän vuoksi kohderyhmäksemme muodostuivat terveydenhuollon ammattilaiset, syöpää sairastavien henkilöiden ryhmätoiminnan ohjaajat. Oppaan käytettävyyden vuoksi päätimme sen valmistuttua pyytää ohjaajien palautetta oppaasta, jotta se vastaisi parhaiten heidän tarpeitaan.

Tapaamisen myötä pohdimme millaista erityisosaamista meillä toimintaterapeuttipiskelijoilla on, jota voisimme hyödyntää oppaan tekemisessä. Toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan ohjauksen myötä ymmärsimme, että toiminnan tavoitteellisuus sekä toiminnan porrastaminen olivat meidän ydinosaamistamme. Päätimme vielä tehdä esihaastattelun Syöpäyhdistyksen ohjaajille, jotta saisimme käsityksen heidän suhteestaan toiminnan käyttöön.

### **Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmäohjaajien esihaastattelu**

Oppaan sisällön rakentamista ja opasta koskevia valintoja ohjaamaan teimme Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmäohjaajille esihaastattelun (Liite 1). Tämä haastattelu toteutettiin huhtikuussa 2014. Esihaastattelulla oli tarkoitus saada selville millainen ryhmäohjaajien käsitys oli toiminnan käytöstä työssään ja millaista kokemusta ja tietoa heillä oli aiheesta. Kokosimme haastatteluun tulevat kysymykset sen pohjalta millaista tietoa kaipasimme oppaan sisällön teemoista, kuten tavoitteiden asettamisesta sekä merkityksellisestä ja tarkoituksenmukaisesta toiminnasta. Lisäksi halusimme saada selville millaisia toimintoja ohjaajat olivat tottuneet käyttämään ja olivatko he käyttäneet luovia toimintoja ryhmissään. Haastattelusta kävi ilmi, että ohjaajat pitivät ryhmissä voimaantumista tärkeänä elementtinä ja lisäksi he kaipaivat lisää työkaluja toiminnan käyttöön. Haastattelun pohjalta meille tuli tarve korostaa oppaassa sitä, että toiminta on keskustelua tukeva elementti, eikä sen tarkoitus ole sulkea keskustelua pois. Päätimme nostaa esiin myös toiminnan porrastettavuutta, tavoitteita sekä matalaa kynnystä toimintojen käyttöön.

### **Oppaan valmistus**

Kesällä, teoriaan tutustumisen jälkeen, aloitimme oppaan valmistuksen. Tavoitteenamme oli valmistaa opas, joka tulisi terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön ohjaajan oppaaksi. Opas oli tarkoitus rakentaa niin, että sitä voitaisiin tulevaisuudessa täydentää. Meidän tekemämme opas antaisi raamit uusien menetelmien lisäämiselle. Tavoitteeksemme muodostui kirjoittaa toiminnat oppaaseen niin, että tekstistä korostuisi toiminnan tavoitteet syöpään sairastuneille henkilöille. Halusimme siis toiminnoista tavoite- eikä menetelmälähtöisiä. Lisäksi pyrimme kirjoittamaan toiminnat auki selkokielellä vaihe

vaiheelta ja kirjaamaan ylös toiminnan muokkaus- ja porrastamismahdollisuudet. Perusajatuksena toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli tuoda toiminta ymmärrettävästi Syöpäyhdistyksen ohjaajien käyttöön.

Kesällä työmme eteni yhtä aikaa teoriaa kirjaten ja opasta työstäen. Kesän lopulla tapasimme Keski-Suomen syöpäyhdistyksen työntekijän Hannelen ja pohdimme hänen kanssaan oppaan visuaalista ilmettä ja tulimme siihen tulokseen, että oppaasta tehtäisiin sähköinen versio ja meidän toiveestamme myös kansio. Myöhemmin luovuimme ajatuksesta luoda oppaasta konkreettinen kansio ja päädyimme tuottamaan oppaan ainoastaan sähköisenä materiaalina. Päädyimme valintaan, koska kansion työstäminen olisi vaatinut paljon työtunteja eikä se olisi merkittävästi lisännyt työmme arvoa. Sähköisen version tuottaminen oli sopiva ratkaisu, sillä näin opas voidaan levittää valtakunnallisesti Syöpäjärjestöjen käyttöön. Annoimme Syöpäyhdistykselle täydet oikeudet oppaan käyttöön ja täydentämiseen. Pohdimme yhdessä myös toimintojen lukumäärää ja käytettävyyttä. Tulimme toimintojen kohdalla siihen tulokseen, että laatu korvaisi määrän ja päädyimme kymmeneen toimintaan. Lisäksi sovimme, että kirjoittaisimme oppaan alkuun ohjeita toiminnan käytöstä yleisesti, jotta uusien toimintojen käytön ja kirjaamisen kynnyks madaltuisi. Syksyllä työmme oli tauolla, koska toinen meistä oli äitiyslomalla ja toinen ulkomailla vaihdossa.

Tammikuun 2015 alussa lähetimme ensimmäisen version oppaasta toimeksiantajallemme. Saadun palautteen perusteella muokkasimme opasta vastaamaan paremmin heidän tarpeitaan. Muokatun oppaan, sekä siihen liittyvän arviointilomakkeen (Liite 2) toimeksiantajamme toimitti samoilte terveydenhuollon ammattilaisille, joille toteutimme alkuhaastattelun. Halusimme saada myös heiltä palautetta oppaan sisällöstä sekä selkeydestä.

Helmikuussa 2015 saimme ohjaajilta palautteen oppaastamme. Heidän antamansa palautteen pohjalta korjasimme oppaan sisältöä vastaamaan paremmin heidän toiveitaan. Huomioimme mm paremmin avoimen ja suljetun ryhmän sekä syöpään sairastuneen kriisin

vaiheet. Näiden korjausten jälkeen lähetimme helmikuun lopussa lopullisen version ohjaavalle opettajallemme ja toimeksiantajallemme.

## 1.1 Oppaan materiaalin sisältö

Oppaan koostamisessa lähdimme liikenteeseen teoriasta; mitä syöpää sairastava ihminen tarvitsee. Tämän jälkeen keräsimme toimintoja niin kirjallisuudesta, tutkimuksista sekä omista opinnoista. Emme valinneet oppaaseen kaikkia etsimiämme ja hyväksi kokemiämme toimintoja, koska olimme rajanneet oppaan toimintojen määrän kymmeneen. Pyrimme löytämään juuri syöpää sairastavan ihmisen tavoitteisiin vastaavia toimintoja. Muokkasimme toimintoja sopimaan paremmin tavoitteisiimme, mutta kirjasimme alkuperäiset lähteet.

Oppaan tekoa ja sisällön rajausta ohjasivat tutkimuskysymykset:

1. Kuinka rakentaa ymmärrettävä toimintaa hyödyntävä opas syöpää sairastavien henkilöiden kanssa työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten käyttöön?
2. Kuinka esitellä toiminta selkokielellä ja helpottaa toiminnan hyödyntämistä käytännön työssä?

Oppaamme tiedonhakua ohjasivat tutkimuskysymykset:

1. Millaisista toiminnoista syöpää sairastava henkilö hyötyy ryhmissä?
2. Millaisia luovia toimintoja syöpää sairastavan henkilön kanssa on käytetty?
3. Mitkä tavoitteet ovat merkityksellisiä syöpää sairastavalle henkilölle?
4. Mitä asioita toiminnan käytöstä on huomioitava ryhmässä?
5. Kuinka tuoda toiminnan käyttö ymmärrettävästi esiin oppaassa?

Koimme tärkeäksi sisällyttää oppaaseen teoriaa siitä, miksi ja kuinka toimintaa kannattaa käyttää. Tähän päädyimme toimeksiantajan neuvosta sekä ryhmäohjaajien alkuhaastattelun perusteella. Tällä myös pyrimme vastaamaan opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin.

Oppaan alkuun kirjoitetun teorian tuli olla mahdollisimman selkokielistä ja kohderyhmää, eli syöpää sairastavien henkilöiden kanssa työskenteleviä ammattilaisia puhuttelevaa tekstiä. Ryhmänohjaajien toiveesta lisäsimme oppaan alkuun teoriaa myös toiminnan käytöstä ryhmässä.

Halusimme tuoda esille oppaassa kuinka toiminnoilla pyritään vastaamaan tavoitteisiin ja kuinka toimintoja voisi muokata ja porrastaa. Oppaan alkuun kirjoitimme mitä toiminnan muokkaus tarkoittaa ja kuinka sitä voi käytännössä toteuttaa. Tällä pyrimme vastaamaan työmme tavoitteeseen eli siihen, että oppaan lukija saisi ajatuksia siitä, kuinka käyttää toimintaa ryhmätoiminnassa. Päänvaivaa aiheutti oppaaseen tulevien toimintojen määrä, mutta toimeksiantajan kanssa keskusteltuamme päädyimme edellä mainittuun kymmeneen toimintaan. Toteutimme toiminnat niin, että niitä voi täydentää ja luokittelimme ne osa-alueiden mukaan selkeyttääksemme oppaan käyttöä.

Oppaan osa-alueiksi muodostuivat kuvataide, liike ja musiikki, valokuva ja kirjoittaminen. On todennäköistä, että ryhmänohjaajilla ja syöpää sairastavilla henkilöillä on erilaisia mielenkiinnonkohteita ja vahvuuksia. Osa voi nauttia suuresti maalaamisesta ja toinen liikkumisesta musiikin tahtiin. Näin päädyimme valitsemaan useamman teeman, jotta oppaasta löytyisi erilaisia vaihtoehtoja eri ihmisten tarpeisiin. Kun teemat ovat valmiiksi selkeästi esillä, on helpompi täydentää opasta uusilla, hyväksi koetuilla toiminnoilla. Toiminnat on myös nopeampi löytää. Teemoittelulla pyrimme siis löytämään sopivia toimintoja useammille henkilöille ja helpottamaan oppaan käyttöä.

Oppaaseen tulevia toimintoja valitessa meille oli tärkeää, että olimme itse kokeilleet toimintoja käytännössä. Tällöin meillä oli selkeä käsitys miltä toiminta tuntuu ja mitä se vaatii syöpään sairastuneelta henkilöltä. Osaa toiminnoista olimme kokeilleet koulussa opettajan ohjauksella. Jos toiminta oli kirjallanteesta, eikä meillä ollut siitä kokemusperäistä tietoa, kokeilimme sitä omatoimisesti. Tutustuimme myös teoriaan syöpäkuntoutuksesta sekä tietoon sairauden haasteista. Näin saimme käsityksen mitä on psykososiaalinen kuntoutus ja



kuinka sitä toteutetaan. Tämä auttoi meitä ymmärtämään millaisia haasteita syöpä sairautena tuo elämään.

Teorian pohjalta pyrimme valitsemaan sellaisia toimintoja, joiden tavoitteet vastasivat syöpään sairastuneen haasteisiin. Teoriasta kävi ilmi, että syöpään sairastuneet henkilöt kokevat suuria muutoksia niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Syöpä aiheuttaa aina suuria tunteita sekä identiteetin heikkenemistä. Syöpä laukaisee aina psyykkisen kriisin, jonka eri vaiheet otimme huomioon toiminnoissa ja niiden suunnittelussa. Otimme oppaan tavoitteissa ja toiminnoissa huomioon myös vahvasti tunteiden käsittelyn mahdollisuuden, voimaantumisen sekä vertaistuen. Syöpään sairastuneet henkilöt voivat olla laajasti eri ikäryhmistä sekä edustaa kumpaa sukupuolta tahansa, ja heidän fyysinen kuntonsa voi vaihdella suuresti. Toiminnan porrastamisella halusimme osoittaa, että hyvinkin erikuntoisten syöpäkuntoutujien ryhmään osallistuminen on mahdollista. Osallistuminen ei ole iästä, sukupuolesta tai toimintakyvystä kiinni.

Pyrimme toiminnoissa huomioimaan toimeksiantajan. Valitsimme yksinkertaisia toimintoja, jotka olisi mahdollista toteuttaa arkisilla materiaaleilla eivätkä ne vaatisi suuria resursseja tilan ja rahan suhteen. Näin halusimme madaltaa kynnystä käyttää oppaaseen valittuja toimintoja. Meille tärkeää valmiin työn kannalta oli, että teoriaosuutemme ja oppaamme sisällöt olisivat linjassa keskenään. Pyrimme siihen, että teoriaosuus tukisi sisällöltään opasta.

Kirjasimme jokaisen toiminnan niin, että siinä näkyisi heti alussa toiminnan haasteellisuus. Päätimme kuvata haasteellisuutta risuaita-merkillä. Tällöin opasta käyttävä ohjaaja saisi heti käsityksen sopiiko kyseinen toiminta ryhmään, jota hän ohjaa. Yksi risuaita (#) tarkoitti erittäin helppoa toimintaa, joka sopisi hyvin avoimeen ryhmään, jossa osallistujat eivät tunne toisiaan. Viisi risuaitaa (#####) tarkoitti erittäin haastavaa toimintaa, jossa käsitellään esimerkiksi henkilökohtaisia asioita tai toiminta vaatii suurta heittäytymistä. Tällainen toiminta sopisi parhaiten suljettuun ryhmään, jossa osallistujat tuntevat toisensa. Päätimme

valita oppaaseen ainoastaan toimintoja yhden ja kolmen (# - ###) risuaidan väliltä, koska halusimme niiden olevan helppoja toteuttaa.

### **Esimerkkitoiminta**

Tämän esimerkkitoiminnan tarkoitus on selventää, mitä asioita syöpään sairastuneiden kanssa toteutettavassa ryhmämuotoisessa toiminnassa huomioitiin. Toimintaa suunniteltaessa ja valitessa tavoite oli keskeinen osa. Alla oleva toiminta on poimittu kokoamastamme toiminnallisesta oppaasta, joten se on myös esimerkki siitä, kuinka erilaiset toiminnat on siellä esitelty. Toiminnalla pyritään lisäksi osoittamaan, että luoviin toimintoihin ei aina tarvita runsaasti materiaalia tai aikaa. Esimerkkitoimintaan on tehty porrastamismahdollisuus mikä tarkoittaa sitä, että toimintaa voidaan muokata helpommaksi tai haastavammaksi ryhmästä riippuen.

### **RIIMUSTELU + Aistikokemuksia aktivoivia kysymyksiä Aika noin 1 h ##**

Pöydällä olevaan paperiin piirretään vahaliidulla silmät kiinni.

**TAVOITE:** Riimustelu mahdollistaa syöpään sairastuneen heittäytymisen hetkeen. Lisäksi se herättää aistikokemuksia ja auttaa kehossa tapahtuvien tuntemusten tarkastelua. Tämä voi edesauttaa voimaantumista. Lisäksi yhdessä ryhmässä tai pareittain jaetut kokemukset mahdollistavat vertaistuen.

**TARVIKKEET:** isoja kartonkeja, vahaliituja yms.

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN? :** Harjoituksen osat suuntaavat huomiota omaan kehoon ja sen liikkeisiin. Harjoituksissa tarkastellaan tietoisesti omia aistikokemuksia liikkeiden kautta. Silmien kiinni pito auttaa kehontuntemusten voimistamisessa kun näköaisti on pois käytöstä. Riimustelun tarkoitus on keskittyä liikkeiden tuntemiseen ja heittäytymiseen, eikä esittävän kuvan tekemiseen. Siinä ei voi ns. epäonnistua. Riimustelussa pyritään myös olemaan ajattelematta omaa itseä ja keskittymään ainoastaan tekemiseen.

**TOIMINNAN MUOKKAUS?** Kysymyksiä voidaan muokata haluamallaan tavalla, milloin halutaan keskittyä mihinkin osa-alueeseen: liikeaistiin, tuntoaistiin ym. Taustalla voidaan soittaa musiikkia joka voi vaikuttaa liikkeeseen, mutta on pohdittava, edesauttaako vai

haittaako musiikki aistimuksiin keskittymistä. Lisäksi kehon tuntemuksia voi voimistaa piirtämällä seisaaltaan seinälle kiinnitettyyn paperiin.

### **TOIMINNAN SISÄLTÖ:**

**ALOITUS:** Pyydetään osallistujia ottamaan mieleisensä väriset vahaliidut kumpaankin käteen. Tämän jälkeen kehoitetaan sulkemaan silmänsä ja unohtamaan kaiken muun. Ohjeistetaan keskittymään siihen miltä kehossa tuntuu. Miltä liidut tuntuvat käsiä vasten?

**TOIMINTA:** Pyydetään osallistujia alkamaan silmät kiinni riimustelemaan paperille vahaliiduilla. Riimustelu tarkoittaa, että vahaliituja vain liikutellaan mielen mukaisesti paperilla eikä pyritä tekemään mitään "esittävä" kuvaa. Pyydetään osallistujia keskittymään kehon tuntemuksiin. Miltä liike tuntuu? Onko se jäykkää? Onko se soljuvaa? Onko se vaikeaa tai helppoa? Riimustelun saa lopettaa kun tahtoo, ja sitten saa avata silmät ja katsoa omaa työtään.

**LOPETUS:** Ohjataan osallistujia tarkastelemaan kuvaansa ja kokemuksiaan työskentelystä.

Esimerkiksi seuraavin kysymyksin:

#### Kinesteettisyys ja liikeaisti

1. Osaisivatko kuvat tai kuvan osa liikkua? Miten? Minkälainen liike sillä on?
2. Jos maalauksen muuttaisi liikkeiksi, millaista siitä tulisi?
3. Kokeile tuota liikettä. Miltä tuntuu, jos voimistat/hiljennät liikettä?

#### Tuntoaisti

1. Tunnustele työtäsi käsilläsi. Miltä se tuntuu?

#### Haju ja maku?

1. Miltä työsi tuoksuu?
2. Miltä kuvittelisit / haluaisit työsi maistuvan?

## Ääni

1. Kuuntele työtäsi. Onko sillä ääni? Millainen?
2. Millaisia ääniä kuvittelisit työsi erilaisista osista lähtevän?
3. Jos työsi osaisi puhua mitä se sanoisi?

## Näkö

Mene aluksi aivan työhösi kiinni ja sulje silmäsi. Sitten avaa ne aivan silmät melkein kiinni työssäsi. Huomioi pinnan rakennetta, muotoja, yksityiskohtia.

Mene nyt kauemmaksi työstäsi. Mitä nyt näet?

LÄHDE: Lundhal 2014.

Hentinen 2007, 135.

## 1.2 Oppaan materiaalin visualisointi

Oppaan visuaalista ilmettä luodessamme oli tärkeää saada aikaan selkeä ja ehyt kokonaisuus. Halusimme, että opas on miellyttävä ja ennen kaikkea helppo lukea. Vaikka pohdimme asiaa myös estetiikan näkökulmasta, emme halunneet, että se vie huomion itse sisällöltä. Värimaailmaa suunnittelimme Syöpäyhdistyksen verkkosivujen värimaailman pohjalta. Lisäksi opas tehtiin lopulta Syöpäyhdistyksen pohjille, sillä opas tulee valtakunnallisesti eri Syöpäjärjestöjen käyttöön ja osaksi heidän materiaalejaan.

Liitimme oppaaseen muutamia kuvia toiminnoista. Emme kuvanneet jokaista toimintaa erikseen, koska emme halunneet kuvien rajoittavan tai ohjaavan toiminnan toteutusta. Kuvat sijoitimme teemat erotteleviin välilehtiin tuomaan visuaalista ilmettä.

Päädyimme oppaan nimeen vasta opinnäytetyöprojektin loppusuoralla. Halusimme nimen olevan toimintaan kannustava ja kohderyhmälle sopiva. Nimen alle valitun alaotsikon tarkoituksena oli selventää oppaan tarkoitusta. Mielestämme työmme nimi Toiminnan

viemää – Ohjaajan opas toiminnallisten menetelmien käyttöön syöpäkuntoutujien ryhmätoiminnassa vastasi tähän tarkoitukseen. Sivuasettelujen ja valitun fontin oli tarkoitus selkeyttää ulkoasua ja tehdä oppaasta ryhdikkään.

### **1.3 Oppaan kriittinen tarkastelu ja palaute**

Oppaasta pyydetyn palautteen tarkoituksena oli parantaa oppaan käytettävyyttä ja lisätä opinnäytetyön luotettavuutta. Päätimme pyytää palautetta niin toimeksiantajamme yhdyshenkilöltä Hannelelta sekä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmäohjaajilta. Palaute pyydettiin sähköisesti ja sen avuksi olimme tehneet arviointilomakkeen palautteen antamisen tueksi ja ohjaamiseksi. Pyysimme oppaasta ensimmäisen kerran palautetta tammikuussa 2015.

#### **Oppaan arviointilomake ja palaute oppaasta**

Arviointilomakkeen oli tarkoitus selkeyttää palautteen antoa oppaasta. Halusimme pitää arviointilomakkeen lyhyenä, jotta ohjaajat jaksaisivat vastata kysymyksiin. Tärkeää oli saada palautetta oppaan toimintojen ymmärrettävyydestä ja toteutuskelpoisuudesta, toimintojen tavoitteiden sopivuudesta syöpää sairastaville ihmisille sekä kielen selkeydestä. Lisäksi kirjoitimme yleiset kysymykset haluaisivatko ohjaajat jotain lisättävän tai poistettavan oppaasta.

Palautetta antoivat toiveidemme mukaan niin toimeksiantajamme yhdyshenkilö Hannele sekä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ryhmäohjaajat. Hannele antoi palautetta tavoitteiden tarkentamisesta enemmän kohderyhmälle sopiviksi sekä alun toiminnan avaamisosion muokkaamisen enemmän selkokieliseen ja ymmärrettävämpään suuntaan. Ryhmäohjaajat toivoivat enemmän avoimen ja suljetun ryhmän huomioimista, varasuunnitelman huomioimista, syövän aiheuttaneen kriisin huomioimista sekä ryhmäprosessien avaamista. Teimme oppaaseen ja teoriaosuuteen korjauksia näiden palautteiden pohjalta.

Oppaan työstämisessä haastavaa oli toimintaterapiatermistön muuttaminen selkokielelle. Yritimme lukea ja tarkastella opasta terveydenhuollon ammattilaisen silmin, mutta se osoittautui vaikeaksi. Kummallakaan meistä ei ole terveydenalan koulutusta eikä kokemusta. Tämän vuoksi oli hyvin tärkeää tehdä alkuhaastattelu ja loppupalautekysely Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen ohjaajille. Pohdimme, olisimmeko saaneet luotua oppaasta ymmärrettävämmän tekemällä enemmän yhteistyötä Syöpäyhdistyksen ohjaajien kanssa. Toisaalta tiivis yhteistyö opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa auttoi meitä oppaan työstämisessä. Olemme tyytyväisiä valintaamme suosia toiminnoissa enemmän laatua kuin määrää. Tavoitteenamme oli esitellä ja perustella toiminnan käyttöä, eikä listata määrättömästi erilaisia toimintoja. Vaikka opinnäytetyöprosessi venyi yli vuoden mittaiseksi, se oli mielestämme etu työn laadun kannalta.

### **Opinnäytetyön raportin kirjoitusprosessi**

Opinnäytetyön raportin kirjoitusprosessi kulki käsi kädessä oppaan valmistuksen kanssa. Aloitimme teoriaan ja aikaisempiin tutkimuksiin tutustumalla. Tiedonhankintaamme ohjasivat kysymykset:

1. Mitä syöpää sairastava henkilö käy läpi sairauden kanssa eläessään ja millaista kuntoutusta hän saa?
2. Millainen toiminta sopii syöpää sairastavalle henkilölle?
3. Miksi ja kuinka käyttää toimintaa ryhmissä osana syöpään sairastuneen henkilön kanssa tehtävää työtä?
4. Kuinka esitellä toiminnan käyttö ymmärrettävästi terveydenhuollon ammattilaisille?

Syksyn aikana meillä oli mahdollisuus ottaa etäisyyttä jo tekemäämme työhön. Tämä auttoi opinnäytetyön kriittisessä tarkastelussa ja pystyimme lukemaan työtä ulkopuolisen silmin. Tämä etäisyys yhdistettynä toimeksiantajalta ja ohjaavalta opettajalta saatuun palautteeseen auttoi meitä muokkaamaan teoriaosuutta sellaisen muotoon, että se palveli paremmin opinnäytetyömme ja oppaan tavoitetta.

Maaliskuun 2015 alussa saimme palautetta opinnäytetyömme raporttiosuuden sisällöstä sekä ohjaavalta opettajaltamme että toimeksiantajaltamme. Saadun palautteen pohjalta muokkasimme raporttiosuutta johdonmukaisemmaksi tavoitteen kannalta. Lisäksi pyrimme paremmin huomioimaan kohderyhmämme eli syöpäkuntoutujien kanssa työskentelevät terveydenhuollon ammattilaiset. Tällä halusimme parantaa opinnäytetyön käytettävyyttä Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen käytännön työssä syöpäkuntoutujien kanssa. Raporttiosuuden kirjoittaminen oli pitkä ja opettavainen prosessi, jossa prosessikirjoittaminen tulee selkeästi esille. Omaan työhönsä sokaistuu helposti ja siitä on tärkeää ottaa välillä etäisyyttä

## **7 Pohdintaa ja työn tuloksia**

### **7.1 Tavoitteiden saavuttaminen**

Opinnäytetyömme tavoitteena oli tuottaa ymmärrettävä ja selkeä opas toiminnan käytöstä syöpään sairastuneiden ihmisten kanssa työskenteleville terveydenhuollon ammattilaisille. Jotta opasta kohden tehdyt valinnat olisivat olleen määrätietoisia, pyrimme kattavaan taustatyöhön, johon kuului teorian tietoon tutustuminen ja syöpää sairastavien henkilöiden kanssa työskentelevien ohjaajien haastattelu. Nämä auttoivat meitä rajaamaan oppaan toiminnat luoviin toimintoihin sekä keskittymään toiminnan käytön esittelyyn. Teoriaosuuden sitominen oppaaseemme vaati vastausta tutkimuskysymyksiin;

1. Miksi ja kuinka käyttää luovaa toimintaa ryhmissä osana syöpään sairastuneiden henkilöiden kanssa tehtävää työtä?
2. Kuinka tuoda toiminta ja sen käyttö osaksi terveydenhuollon ammattilaisten työtä?

Oppaalla olemme pyrkineet vastaamaan molempiin tutkimuskysymyksiin. Itse opas on rakennettu työkaluksi toiminnan käytöstä terveydenhuollon ammattilaisille ja alun

toiminnan esittely on kirjoitettu toiminnan käyttöön opastamisen vuoksi. Itse toiminnat vastaavat ensimmäiseen kysymykseen miksi ja kuinka käyttää luovaa toimintaa. Niissä on korostettu syöpään sairastuneiden tavoitteita, jotka vastaavat kysymykseen miksi ja esitelty tarkasti toiminnat, jossa vastataan kysymykseen kuinka. Raporttiosuuden teoriapohja on kirjoitettu myös näiden tutkimuskysymysten pohjalta.

Pyrimme luomaan oppaasta ymmärrettävän, helposti lähestyttävän ja tavoitelähtöisen. Mielestämme olemme onnistuneet näissä tavoitteissamme melko hyvin. Ymmärrettävyyttä lisää se, että pyrimme välttämään vaikeita terapeuttisia termejä. Oppaasta tekee mielestämme helposti lähestyttävämmän alkuun kirjoitettu johdattelu aiheeseen sekä selkeät väliotsikot. Opasta suunnitellessamme perusajatuksena olikin kaiken ylimääräisen karsiminen ja keskittyminen syöpää sairastavan henkilön tarpeisiin ja selkeisiin, helposti toteutettaviin toimintoihin. Yksinkertaisuus toimintojen materiaaleissa ohjasi valintojamme.

Työmme luotettavuutta olisi lisännyt tiiviimpi yhteistyö Syöpäyhdistyksen ohjaajien kanssa sekä uusimpien 2014 ja 2015 vuosien tutkimusten käyttö aiheesta. Luotettavuutta olisi lisännyt myös se, että olisimme käyneet Keski-Suomen Syöpäyhdistyksen tiloissa esittelemässä valmiin oppaan. Emme kuitenkaan nähneet tätä mahdolliseksi omien henkilökohtaisten resurssiemme puitteissa. Opinnäytetyön luotettavuutta sekä tutkimuksellista otetta työhön olisi lisännyt syöpään sairastuneiden henkilöiden haastattelu. Haastattelun myötä olisimme saaneet arvokasta tietoa syövästä ja kokemuksista sairauden kanssa. Pohdittuamme oppaan kehittämistä tulimme siihen tulokseen, että opasta voisi kehittää yhteistyössä ohjaajien sekä syöpään sairastuneiden kanssa. Koimme, että oppaan kehittäminen voisi tulevaisuudessa olla myös opiskelijatyönä tehty projekti tai Syöpäyhdistyksen itse toteuttama. Opasta on kuitenkin vaikea kehittää ennen kuin sitä on käytännössä kokeiltu.

Oppaan lopulliseen tuotokseen ovat vaikuttaneet niin toimeksiantajamme toiveet, ohjaajilta saadut palautteet sekä meidän omat näkemyksemme. Olemme koko projektin ajan pitäneet mielessämme opinnäytetyön toimeksiantajan toiveet oppaan suhteen ja toiveet ovat



projektin aikana vain selkeytyneet. Kokonaisuudessamme olemme sitä mieltä, että olemme saavuttaneet tätä opinnäytetyötä koskevat tavoitteemme melko hyvin. Todellista kuvaa oppaan käytettävyydestä emme voi ennakoida emmekä tietää, ennen kuin se päättyy konkreettisesti käyttöön. Tämän vuoksi mielestämme oppaan toimintojen käytettävyys voisi sopia esimerkiksi seuraavan opinnäytetyön aiheeksi.

## **7.2 Haasteet, vahvuudet sekä ammatillinen kehittyminen**

Käytimme opinnäytetyömme heikkouksien ja vahvuuksien arvioimisessa SWOT-analyysiä. SWOT-analyysi on nelikenttämenetelmä, jota voidaan käyttää projektin arvioinnissa. Lyhenne koostuu englannin kielen sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities ja Threats. Analyysin avulla voi siis selvittää projektin vahvuudet ja mahdollisuudet, sekä myös heikkoudet ja uhat. Analyysissä neljä eri tekijää on jaoteltu sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä kun taas mahdollisuudet ja uhat ulkoisia. (Opetushallitus)

Opinnäytetyömme suurin haaste oli löytää teoriaosuuteen oleellinen tieto oppaan kannalta. Muutimme puolivälissä opinnäytetyöprosessiamme miltei koko teoriaosuuden näkökulmaa sopimaan mielestämme paremmin oppaamme tarkoitukseen. Lisäksi teorian kytkeminen omaan aiheeseemme ja tutkimuskysymysten selkeyttäminen tuottivat haastetta. Opinnäytetyön toteutuksen kannalta uhkana olivat meidän elämäntilanteemme kesällä ja syksyllä 2014. Lotan tuore äitiys ja Elinan kesätyöt eri paikkakunnalla ja syksyn ulkomaanvaihto hidastivat opinnäytetyömme valmistumista. Myöhemmin tämä tauko syksyllä 2014 osoittautuikin opinnäytetyömme kannalta mahdollisuudeksi. Mahdollisuuksia opinnäytetyöllemme toi toimeksiantajan sitoutuneisuus projektiin, kokemus ohjauksesta sekä tiivis ohjaaminen niin teoriaosuuden kuin oppaan työstämisessä. Näimme mahdollisuutena myös sen, että opinnäytetyön tekijöitä oli kaksi. Tämä mahdollisti asioiden ääneen reflektoinnin ja toistensa tukemisen.

Heikkous tähän projektiin oli meidän kokemattomuus työskentelystä syöpää sairastavien henkilöiden kanssa. Olimme täysin teoretiedon sekä ohjaajien haastattelujen varassa, kun

yritimme ymmärtää mitä syöpään sairastunut henkilö kokee ja millaisesta toiminnasta hän voisi hyötyä. Omia vahvuuksia olivat selkeästi meidän molempien suuri innostus ja kiinnostus aiheeseen ja halu tehdä käyttöön tuleva konkreettinen opas. Lisäksi yhteistyömme sujui todella hyvin, koska meillä on samanlainen tapa työskennellä.

Opinnäytetyö on lisännyt ammattitaitoamme aiheesta merkittävästi, koska suunnittelimme ja toteutimme Toiminnan viemää -oppaan kokonaan itse. Opinnäytetyön tekeminen on lisännyt tietämystämme syövästä sairaudesta, luovien menetelmien käytöstä sekä ryhmätoiminnasta, mutta merkittävin oppimiskokemus on mielestämme ollut toiminnan käytön vieminen muiden kuin toimintaterapeuttien käyttöön. Kuten jo alussa totesimme, uskomme toimintaterapeuttien konsultaatiotehtävien lisääntyvän tulevaisuuden työelämässä. Tämän opinnäytetyön tekeminen on auttanut meitä ymmärtämään toimintaa muiden alojen ammattilaisten näkökulmasta. Asiat toiminnan käytössä, jotka ovat toimintaterapeuteille itsestäänselvyksiä, eivät sitä muille välttämättä ole. Tämä on tärkeä huomio myös moniammatillisissa tiimeissä, joissa toimintaterapeutti monesti työskentelee.

### **7.3 Työn merkitys ja hyöty työelämälle**

On tutkittu, että syöpäsairauksien määrä on kasvussa ja sen vuoksi opinnäytetyömme oli luonteeltaan ajankohtainen. Syöpä on aina suuri koettelemus niin syöpään sairastuneelle kuin hänen omaisilleen. Projektin aikana meille on selvinnyt paremmin kuinka paljon syöpään sairastunut henkilö tarvitsee tukea selvitäkseen sairauden aiheuttamien elämänmuutosten kanssa.

Syöpä aiheuttaa suuria tunteita ja elämänmuutoksiin sopeutumista. Lisäksi se voi muuttaa kokemusta omasta kehosta ja identiteetistä. Syöpäyhdistykset tekevät hienoa psykososiaalista kuntoutustyötä syöpään sairastuneiden ihmisten kanssa. Meille oli tärkeää, että tekemämme opas olisi konkreettisesti hyödyllinen Syöpäyhdistyksen ohjaajille ympäri Suomea. Opas on käyttövalmis työväline, jonka painopiste on ryhmätyöskentelyssä. Sitä voi käyttää niin vertaisryhmissä kuin sopeutumisvalmennuskursseillakin.

Opinnäytetyön henkilökohtaista merkitystä tarkasteltaessa koemme, että olemme työskentelyn kautta saaneet arvokasta kokemusta asiantuntijuudesta.

Opinnäytetyöprosessin myötä olemme käsitelleet toiminnan ydintä sekä sen merkitystä ihmiselle, mikä on laajentanut käsitystämme toimintaterapian mahdollisuuksista.

Opinnäytetyön teko on myös vahvistanut omaa ammatti-identiteettiämme ja antaa varmuutta työelämään siirtymisessä.

Lopuksi haluaisimme kiittää Syöpäyhdistyksen työntekijää Hannele Arvekaria sekä ohjaavaa opettajaamme Tanja Hilli-Harjua heidän antamasta ohjauksesta ja tuesta opinnäytetyöprosessimme aikana.

## Lähteet

CAOT Position Statement: Occupations and Health. N.d. Canadian Association of Occupational Therapists. Viitattu 18.12.2014.

<http://www.caot.ca/pdfs/positionstate/occhealth.pdf>

Cole, M. & Tufano, R. 2008. Applied Theories in Occupational Therapy. A Practical Approach. SLACK Incorporated.

Fisher, A. 2009. Occupational therapy intervention process model. A Model for planning and implementing top-down, client-centered, occupation-based interventions. United States of America: Three star press, Inc.

Hagedorn, R. 2000. Tools for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Processes. Churchill Livingstone, Harcourt Publishers Limited.

Hentinen, H. 2009. Toim. U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu. Valokuvan terapeutinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Häyrynen, T. 2014. Lehtori, Hyvinvointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento kevät 2014.

Iidman, I. & Aalberg, V. 2013. Verkkokirja. Syöpätaudit. Duodecim oppikirjat. Viitattu 8.4.2013.

[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=inf04504&p\\_selaus=15361](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04504&p_selaus=15361).)

Isosaari, I. N.d. Toiminta. Keski-Suomen Syöpäyhdistys. Viitattu 24.5.2014.

<http://www.kessy.fi/yhdistys/toiminta/>

Joensuu, H. 2013. Syöpätaudit. Verkkokirja. Duodecim oppikirjat 27.6.2013. Viitattu: 8.4. Saatavissa:

[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=inf04504&p\\_selaus=15361](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04504&p_selaus=15361).)

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslankoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kielhofner, G. 2002. Model of Human Occupation: Theory and Application. Third Edition. Pennsylvania USA: Lippincott Williams & Wilkins.

Kihlström-Lehtonen, H. 2014. Lehtori, Hyvinvointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento kevät 2014.

Koskenvuo, K. & Mattila, K. 2009. Terveiden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Terveyskirjasto 19.1.2009. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 12.12.2014.

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00001](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001)

Launis, K. & Engeström, Y. 1999. Toim. A. Eteläpelto & P. Tynjälä. Asiantuntijuus muuttuvassa työtoiminnassa. Oppiminen ja asiantuntijuus. Juva: WSOY.

Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä taideterapia. Healing Art Therapy. Taideterapian oppikirja. Mediapinta.

Loman, S. T. 2011. Ilmaisuterapiat. Toimittanut Malchiodi, C. A. UNIPress Suomi, Kuopio.

Lundahl, R. 2014. Lehtori, Hyvinvointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento kevät 2014.

Malchiodi, C. A. 2010. Toim. C.A. Malchiodi. Taideterapian käsikirja. Taideterapia fyysisesti sairastuneiden tukiryhmässä. UNIPress Suomi, Kuopio.

Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mehtola, S. 2012. Toim. Ojuri, A. Vertaisryhmä. Käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Ensi ja turvakotien liitto. Ray.

Määttä, K. & Uusitalo, T. 2008. Kasvatuspsykologian näkökulmia ihmisen voimavarojen tueksi. Tampere: Juvenes Print.

Nilsson, I. & Townsend, E. 2010. Occupational justice - Bridging theory and practice. Invited article. Scandinavian journal of occupational therapy. Informa healthcare. Viitattu 21.5.2014. <http://www.jamk.fi/kirjasto>, EBSCO.

Oivanen, T., Pylkkänen, L. & Hietanen, P. 2006. Toim. M. Javanainen & Juttutoimisto Helmi. Syöpä 2015. Syöpäjärjestöjen julkaisuja nro 68. Syöpäsäätiö. Viitattu 26.10.2014. <http://cancer-fi-bin.directo.fi/@Bin/f747e566c18b20b7244985d5065bf54b/1421222145/application/pdf/1543951/Syopa2015.pdf>

Pyöriä, P. 2006. Toim. J. Parviainen. Tietoyhteiskunta, tietotyö ja asiantuntijuus. Kollektiivinen asiantuntijuus. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Rankanen, M. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Rankanen, M. Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Rautalahti, M. 2006. Toimittanut M. Javanainen & Juttutoimisto Helmi. Syöpä 2015. Syöpäjärjestöjen julkaisuja nro 68. Syöpäsäätiö. Viitattu 26.10.2014. <http://cancer-fi-bin.directo.fi/@Bin/f747e566c18b20b7244985d5065bf54b/1421222145/application/pdf/1543951/Syopa2015.pdf>

Research of history. 2012. Maslows Hierarchy of Needs. Viitattu 11.12.2014. <http://www.researchhistory.org/2012/06/16/maslows-hierarchy-of-needs/>

Reynolds, F. & Prior, S. 2006. The role of art-making in identity maintenance: case studies of people living with cancer. *European journal of cancer care*.

Viitattu 21.6.2014.

<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=27a178f5-0679-4a49-979b-d1c44da5eab0%40sessionmgr4003&vid=5&hid=4112>

Rosenberg-Ryhänen, L. 2013. Vertaisuuden väkevä voima. Suomen syöpäpotilaat ry:n blogi.

Viitattu 14.5.2013.

Ryhmäytymisopas. N.d. MAST. Euroopan unioni, Euroopan sosiaalirahasto. Viitattu

12.2.2015. <http://www.mastohjaus.fi/pdf/Ryhmayttamisopas.pdf>

Räsänen, J. 2002. Voimaantumisen oikeus ja välttämättömyys. Ammatillisen voimaantumisen edellytykset ja käytäntö. Lahti: Päijät-Paino Oy.

Saaren-Seppälä, T. 2006. Toim. J. Parviainen. Kollektiivinen tietovaranto asiakastyössä.

Kollektiivinen asiantuntijuus. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy- Juvenes Print.

Sankila, R. Syöpätaudit. Verkkokirja. Duodecim oppikirjat 27.6.2013. Viitattu 8.4.2013.

[http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p\\_artikkeli=inf04504&p\\_selaus=15361](http://www.terveysportti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/dtk/oppi/koti?p_artikkeli=inf04504&p_selaus=15361))

Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. F.A. Davis Company.

Suomen mielenterveysseura ry. 2009. Traumaattisen kriisin vaiheet. Tukinet-verkkoartikkeli.

Viitattu: 11.2.2015.

[https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto\\_tiedot.tmpl?id=621](https://www.tukinet.net/aineisto/aineisto_tiedot.tmpl?id=621)

Syöpäkuntoutus Suomessa. 2014. Potilaiden ja hoitohenkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia.

Suomen syöpäyhdistyksen selvitys 2014. Viitattu 8.12.2014. [http://cancer-fi-bin.directo.fi/@Bin/1ff28f7e6d5576a34719ea88dbc8033d/1418048967/application/pdf/106596052/Syopakuntoutus\\_Suomessa\\_verkko\\_2014\\_korj.pdf](http://cancer-fi-bin.directo.fi/@Bin/1ff28f7e6d5576a34719ea88dbc8033d/1418048967/application/pdf/106596052/Syopakuntoutus_Suomessa_verkko_2014_korj.pdf)

Taide vaikuttaa! 2011.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen selvitysraportti. Keski-Suomen taidetoimikunta. Viitattu 12.12.2014.

[http://www.thl.fi/documents/10531/126775/Taide\\_vaikuttaa\\_selvitysraportti.pdf](http://www.thl.fi/documents/10531/126775/Taide_vaikuttaa_selvitysraportti.pdf)

Tietoa syövästä. N.d. Syöpäjärjestöt. Viitattu: 6.3.2015. <http://www.cancer.fi/tietoasyovasta/>

Townsend, E. & Marval, R. 2013. Can professionals actually enable occupational justice?

Reflection article. Viitattu 21.5.2014. <http://doi.editoracubo.com.br/10.4322/cto.2013.025>

Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Asumispalvelusäätiö ASPA. SOLVER palvelut Oy:n verkkojulkaisu. Viitattu 14.5.2014.

[http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wolf, L., Ripat, J., Davis, E., Becker, P. & MacSwiggan, J. Applying an occupational justice framework. Artikkel. Viitattu 9.6.2014. <http://www.caot.ca/otnow/jan10/justice.pdf>

World Health Organization. N.d. Health. Viitattu 17.12.2014.  
<http://www.who.int/trade/glossary/story046/en/>

## **Liitteet**

### **Liite 1**

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

Mukana Lotta Lahti, Elina Uosukainen, Hannele Arvekari + kaksi sairaanhoitajaa Syöpäyhdistykseltä

#### **HAASTATTELU 3.4.2014**

1. Mitä toiminta teille merkitsee? Mitä teille tulee mieleen sanoista merkityksellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta?
2. Millaista toimintaa ryhmissänne on?
3. Kuinka valitsette nämä toiminnat?
4. Kuinka paljon asiakkaat ovat mukana valitsemassa toimintaa?
5. Millaiset ovat ryhmän tavoitteet ja kuinka ne asetetaan?
6. Oletteko käyttäneet luovia toimintoja ryhmissänne?



**Liite 2**

Lotta Lahti & Elina Uosukainen

6.2.2015

**ARVIOINTILOMAKE – OPAS TOIMINNAN KÄYTÖSTÄ**

1. Ovatko toiminnot helposti ymmärrettäviä ja toteutettavia?
2. Tuleeko toimintojen tavoitteellisuus esille? Ja ovatko tavoitteet mielestänne syöpäkuntoutujille sopivia?
3. Mitä toivoisitte meidän muuttavan toiminnoissa?
4. Onko kieli selkeää?
5. Onko jotain mitä toivoisitte meidän lisäävän oppaaseen? Tai poistavan siitä?



# TOIMINNAN VIEMÄÄ

---

## OHJAAJAN OPAS TOIMINNALLISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖÖN SYÖPÄKUNTOUTUJIIEN RYHMÄTOIMINNASSA

LOTTA LAHTI & ELINA UOSUKAINEN

2015



# SISÄLLYS

JOHDANTO/LUKIJALLE	3
MIKSI KÄYTTÄÄ TOIMINTAA	3
KUINKA KÄYTTÄÄ TOIMINTAA	4
MITÄ TEHDÄ, KUN TOIMINTA EI ONNISTU	6
TOIMINTA RYHMÄSSÄ	6
KUVATAIDE	7
VALOKUVA	13
LIIKE JA MUSIIKKI	14
KIRJOITTAMINEN	17
LÄHTEET	21

# JOHDANTO / LUKIJALLE

---

Tämä opas on lähtöisin Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimintaterapiaopiskelijoiden opinnäytetyöstä. Oppaan tarkoitus on tuoda toiminnan käytöstä ymmärrettävä opas terveysalan ammattilaisille. Opas sisältää erilaisia toimintoja jotka on suunniteltu syöpäkuntoutujien ryhmämuotoiseen toimintaan. Oppaan tekijöiden toive on, että opasta voidaan täydentää ajan myötä palvelemaan Syöpäjärjestöjä koko Suomen alueella.

Jokaisen toiminnan kohdalla olevat risuaita-merkinnät kuvaavat toiminnan vaativuutta. Yksi risuaita tarkoittaa helppoa toimintaa, jota voi toteuttaa esimerkiksi avoimessa ryhmässä ja viisi risuaitaa tarkoittaa vaativaa toimintaa, joka toimii parhaiten suljetussa ryhmässä, jonka osallistujissa ei tapahdu vaihtuvuutta. Tähän oppaaseen valitut toiminnot ovat vaativuudeltaan korkeintaan keskitasoa, ja joidenkin toimintojen kohdalla vaativuustasoa voi säädellä muokkaamalla toimintaa.

Oppaan toiminnot on jaoteltu viiteen eri teemaan oppaan käytön helpottamiseksi. Teemoiksi ovat valikoituneet kuvataide, musiikki, liike, kirjoittaminen ja valokuva. Toiminnot voivat olla osana ryhmän keskustelua ja ajallisesti kestää lyhyen ajan, tai toiminta itsessään voi olla ryhmäkerran keskiössä. Tärkeintä on, että toiminta ja keskustelu ovat kumpikin osana ryhmäkertaa.

## MIKSI KÄYTTÄÄ TOIMINTAA?

---

Toiminnan käyttöä voidaan perustella sillä, että se on ihmisen perustarve, jonka on havaittu edistävän terveyttä. (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.) Syöpähoitojen yksi keskeinen tavoite on elämänlaadun säilyminen mahdollisimman hyvänä (Joensuu 2013), joten toiminnan käyttö on perusteltua myös syöpäkuntoutuksessa. Luova toiminta voi antaa syöpään sairastuneelle hengähdystauon mieltä ahdistavista asioista ja surusta. Se voi lieventää esimerkiksi vihaa, pelkoa sekä muita traumaperäisen stressin oireita. (Malchiodi 2010, 418.)

Jokaisella on oikeus toimintaan, joka lisää ihmisen hyvinvointia, ja hyvinvointi taas on kaikkien ihmisoikeus. Ihmisellä on halu ja tarve sitoutua tekemiseen, ja tätä sitoutumista tulisi tukea. Sosiaali- ja terveystieteiden henkilökunnalla on vastuu edistää ihmisen osallistumista hänelle mielekkäisiin ja merkityksellisiin toimintoihin. (Townsend ym. 2013. 58.) Lisäksi henkilökunnan tulisi lisätä toimintaa edistävien toimintojen käyttöä työssään.

Syöpäkuntoutuksessa tärkeää on tukea potilaan omia, toimivia edistäviä keinoja. Syöpäkuntoutujien kanssa tehtävässä työssä keskeinen osa on potilaan elämäntilannetta tukeva toiminta. Sen suunnittelussa ja toteutuksessa syöpäjärjestöillä on merkittävä rooli. Esimerkkinä toteutuksesta ovat keskustelusekälä toiminnalliset vertaisryhmät. (Oivanen ym. 2006, 58-59.)

## KUINKA KÄYTTÄÄ TOIMINTAA?

---

Toimintaa voi käyttää monella eri tavalla. Ihmiset tekevät asioita, joista he pitävät ja joita he arvostavat ja ovat päteviä tekemään. (Kielhofner 2002, 15.) Toiminnan käyttämisessä on tärkeää toiminnan merkityksellisyys ja tarkoituksenmukaisuus asiakkaan näkökulmasta Jos toiminta herättää asiakkaassa mielenkiintoa tai hän

ymmärtää toiminnan tarkoituksen, hän todennäköisemmin sitoutuu kyseiseen toimintaan. (Fisher 2009, 13.) Tällöin toiminnalla on myös suurempi vaikutus hänen hyvinvointiinsa. Tämän vuoksi toiminnan valinta on hyvin tärkeää.

Toiminnan valitsemisessa ja suunnittelussa on tärkeää huomioida asiakkaan toiveet ja toiminnan mielekkyys. (CAOT Position Statement: Occupations and health, 2.) Lisäksi samanlainen toiminta ei aina palvele erilaisia ihmisiä tai asiakasryhmiä, jolloin toimintaa voidaan muokata sopimaan kyseiselle asiakasryhmälle paremmin. Toiminnan muokkauksella tarkoitetaan toiminnan helpottamista tai vaikeuttamista soveltumaan paremmin syöpään sairastuneen toimintakykyyn. Helpottaminen voi tarkoittaa toiminnan yksinkertaistamista tai jopa toiminnan vaiheiden poisjättämistä. Toimintaa voi vaikeuttaa lisäämällä toiminnan vaiheita. Toiminnan muokkauksessa myös ympäristö otetaan huomioon. Lattialla makaamisen sijasta voidaan istua tuoleilla tai seisoa toiminnasta riippuen. Toimintaa voi muokata myös materiaalien ja välineiden avulla. Esimerkiksi maisema voidaan maalata käyttäen ainoastaan sormia ja peitevärejä. Toimintaa voi myös helpottaa tai vaikeuttaa muuttamalla tapaa käsitellä ryhmässä toiminnan kautta esiinnoitettuja asioita. Ryhmän luonteesta riippuen käsiteltävät asiat voivat olla henkilökohtaisia tai tasoltaan yleisempiä.

Esimerkkinä toiminnoista, joita voidaan valita syöpäkuntoutujien ryhmätoimintaan, ovat luovat toiminnat. Luovien toimintojen käyttö syöpään sairastuneiden kanssa auttaa käsittelemään tunteita ja kokemuksia, joita sairastuminen on herättänyt (Malchiodi 2010, 418). Luovat toiminnat mahdollistavat syöpään sairastuneen ihmisen itsetutkiskelun sekä itseilmaisun osallistamalla hänet toimintaan. Luovia toimintoja voidaan käyttää syöpään sairastuneen ihmisen toimintakyvystä riippumatta eivätkä ne ole ikä- tai sukupuolisidonnaisia. (Loman 2011, 28-30, 97). Esimerkkejä luovista toiminnoista ovat kuvataide, musiikki, liike, valokuva ja kirjoittaminen.

Oppaassa esitellään kymmenen erilaista toimintaa, jotka on jaoteltu valikoitujen teemojen mukaan. Toiminnat on valittu asiakaslähtöisesti niin, että ne palvelisivat syöpään sairastunutta tämän kuntoutusprosessissa. Jokainen toiminta käydään läpi vaihe vaiheelta, luetellaan tarvittavat materiaalit, kuinka kauan aikaa kyseiseen toimintaan tulee varata, sekä kuinka toimintaa voi muokata.

Jokaisessa esimerkkitoiminnassa on otettu huomioon syöpään sairastuneen mahdollisuus käsitellä sairauden myötä esiin nousseita tunteita. Lisäksi toiminnoissa on otettu huomioon voimaantumisen näkökulma ja mahdollisuus vertaistukeen. Ohjaajan on huomioitava, että jokaisella osallistujalla on oikeus puhua tai olla puhumatta.

Toiminnoissa syöpään sairastuneen kriisin vaiheet on huomioitu sekä tavoitteissa että toiminnan suunnittelussa. Reaktiovaiheessa sairastuneella on yleensä suuri tarve tulla kuulluksi ja on tärkeää, että hän saa halutessaan puhua sairaudestaan. Puhumisella on suuri merkitys toipumisen kannalta. Reaktiovaiheessa on huomioitava, että sairastuneen mieli voi vielä välillä kieltää tapahtuneen. Käsittelyvaiheessa tapahtunut aletaan hyväksyä ja sairastunut alkaa olla valmis surutyöhön. Tällöin aletaan olla valmiita kohtaamaan sairaus ja sen mukanaan tuomat muutokset omassa identiteetissä. Uudelleen suuntautumisasiheessä syöpä alkaa muuttua osaksi elämää. Tässä vaiheessa mieleen voi vielä palautua sairastumisen aiheuttamia raskaita tuntemuksia. Oppaan toiminnot sopivat mielestämme parhaiten käsittelyvaiheessa olevalle. Lisäksi ne sopivat myös reaktiovaiheessa olevalle, koska ne antavat mahdollisuuden puhua. Käytännössä jokainen toipuu sairaudesta omaan tahtiinsa ja omalla tavallaan, ja tämän vuoksi on vaikeaa tarkasti määritellä, mihin kriisin vaiheeseen toiminnat sopivat.

## MITÄ TEHDÄ, KUN TOIMINTA EI ONNISTU?

---

Ryhmää ohjatessa kannattaa muistaa, että jokainen ryhmän jäsen on oma yksilönsä, eikä ryhmässä toteutettuun toimintaan välttämättä ole helppo osallistua. Osa jäsenistä saattaa tarvita enemmän aikaa ja useampia kertoja ryhmässä, jotta he ovat valmiita osallistumaan toimintaan. Lisäksi on tärkeää ymmärtää se, että toimintaan osallistuminen on myös sitä, että on ryhmätilanteessa mukana ja esimerkiksi

kuuntelee. Ryhmänohjaaja voi omalla esimerkillään kannustaa ryhmän jäseniä osallistumaan toimintaan.

Toiminnan mukaan ottaminen ryhmätoimintaan vaatii ohjaajalta myös tilannetajua. Ryhmän ilmapiiriä pitää tarkkailla ja mennä ryhmän jäsenten ehdoilla. Ennen toiminnan aloittamista on hyvä käydä yhteistä keskustelua siitä, miltä ajatus toiminnasta osana ryhmäkertaa kuulostaa. Ryhmänohjaajan tulee olla asiakaslähtöinen ja kuunnella ryhmän jäsenten mielipiteet ja ehdotukset.

Jos toiminta ei syystä tai toisesta onnistu, silloin kannattaa keskittyä keskusteluun ja siirtää toiminta toiseen ajankohtaan. Toiminnan tarkoitus on kuitenkin voimaannuttaa ryhmän jäseniä ja auttaa heitä käsittelemään sairastumistaan ja sairauttaan, eikä aiheuttaa epämukavuuden tunnetta. Lisäksi toiminnalla on tarkoitus herättää keskustelua sekä mahdollistaa sellaisten asioiden käsittely, jotka ovat liian vaikeita sanoa ääneen. Ryhmänohjaajalla on vastuu siitä, että toiminta saadaan markkinoitua positiivisena asiana sekä miellyttävänä lisänä vertaisryhmiin.

## TOIMINTA RYHMÄSSÄ

---

Jokaisessa ryhmässä on oma kehityskaarensa. Ryhmä muodostuu, kehittyy ja päättyy. Suljetussa ryhmässä tämä kehityskaari kestää koko ryhmäprosessin ajan eli niin kauan kuin sama ryhmä kokoontuu. Suljettu ryhmä tarkoittaa sitä, että jäsenet säilyvät ryhmän alusta loppuun samana, jolloin ryhmästä on mahdollista kasvaa tiivis yhteisö, jossa on turvallista käsitellä vaikeitakin asioita. (Schwartzberg ym. 2008, 136.)

Avoimessa ryhmässä taas jokaisella kerralla käydään kaikki ryhmän kehityskaaren vaiheet läpi. Avoimella ryhmällä tarkoitetaan ryhmää, jossa osallistujat voivat vaihtua jokaisella kerralla. Avoimessa ryhmässä ryhmänohjaajalla on tärkeä merkitys saada ryhmään osallistujat tuntemaan olonsa turvallisiksi ja tervetulleiksi. Tämän vuoksi avoimessa ryhmässä on tärkeää varata aikaa tutustumiselle ja ryhmäytymiselle. Tähän sopivia menetelmiä voivat olla tutustumista ja ryhmäytymistä edistävät



yksinkertaiset ja helpot toiminnot sekä keskustelu. On hyvä huomioida, että toiminnot, joissa käsitellään hyvin vaikeita asioita tai herättävät voimakkaita tunteita, eivät välttämättä sovi avoimeen ryhmään. (Schwartzberg ym. 2008, 9, 136.)

# KUVATAIDE



## 1. TOIMINTA: Lankamaalaus Aika: n 1 h #

Kuvioiden maalaaminen paperille langalla. Kuvioista valitaan halutessaan muotoja tai asioita. Näitä asioita korostetaan eri värein vahaliiduilla, värittämällä ne esiin maalauksesta.

**TAVOITE:** Lankamaalaus mahdollistaa syöpään sairastumisen kautta esiin nousseiden tunteiden käsittelyn, kuten mahdollisen epätäydellisyyden tunteen. Yhteinen jakaminen ja mahdollisten yhteisten kokemusten löytyminen mahdollistaa vertaistuen ryhmässä.

**TARVIKKEET:** Paperia/kartonkia (A3), sormiväriä (musta), puuvillalankaa, pensseleitä/tikkuja, joihin langan voi kiinnittää, vahaliituja/pastellivärejä, vesikuppeja, musiikkia taustalle (rauhallista, instrumentaalista)

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Lanka on hallitsematon väline maalaamisen ja sen jättämä jälki ei ole täydellistä. Väline on kaikille sama, eikä kukaan voi epäonnistua. Tunteita voi purkaa paperiin ja niistä voidaan keskustella yhteisesti lopuksi. On tärkeää keskustella kokemuksista ja purkaa työtä, mutta samalla ketään ei voi pakottaa puhumaan vaan sen on oltava vapaaehtoista.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Maalaamista voi helpottaa lyhentämällä narua. Jos puuvillalankaa ei löydy, voidaan käyttää mitä tahansa narua, esimerkiksi kengännauhaa. Musiikin voi jättää halutessaan pois, toiminnan tavoitteen kannalta se ei ole merkityksellistä. Välineistä esimerkiksi pensselit eivät ole välttämättömiä, vaan ne voidaan korvata jollain muulla. Ajatuksena on, että toiminnan voi toteuttaa mahdollisimman yksinkertaisilla välineillä.

### TOIMINNAN SISÄLTÖ:

**ALOITUS:** Osallistujia pyydetään keräämään tarvittavat materiaalit pöydälle. Pensseleiden toiseen päähän tai tikkuihin kiinnitetään noin 20 cm pituinen langanpätkä. Ohjaaja ilmoittaa työskentelyn alkaneen, laittaa musiikin soimaan taustalle ja pyytää työrauhaa kaikille. Ohjaaja huolehtii myös ajankulusta.

**TOIMINTA:** Osallistujat alkavat maalaamaan paperille erilaisia kuvioita langalla (lankaa voi kostuttaa veteen, painavampana siitä jää paremmin jälki paperiin). Jokainen keskittyy omaan työhönsä. Ohjaaja ilmoittaa jonkin ajan kuluttua, että hetken päästä langalla maalaaminen vaihdetaan vahaliituihin/pastelliväreihin. Omasta lankamaalauksesta voi tällöin korostaa joitakin kuvioita/asioita niin halutessaan.

**LOPETUS:** Työt voidaan käydä läpi koko ryhmän kesken tai pareittain. Jokainen kertoo maalauksestaan, minkälaisia asioita siitä löytyy ja minkälaisia tunteita maalaaminen herätti. Yhteisesti voidaan jakaa kokemuksia toiminnasta.

**LÄHDE:** Kihlström-Lehtonen 2014.

## 2. TOIMINTA: Riimustelu + Aistikokemuksia aktivoivia kysymyksiä. Aika: noin 1 h ##

Pöydällä olevaan paperiin piirretään vahaliiduilla kuvioita silmät kiinni.

**TAVOITE:** Riimustelu mahdollistaa syöpään sairastuneen heittäytymisen hetkeen. Lisäksi se herättää aistikokemuksia ja auttaa kehossa tapahtuvien tuntemusten tarkastelua. Tämä voi edesauttaa voimaantumista. Lisäksi yhdessä ryhmässä tai pareittain jaetut kokemukset mahdollistavat vertaistuen.

**TARVIKKEET:** Isoja kartonkeja, vahaliituja yms.

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Harjoituksen osat suuntaavat huomiota omaan kehoon ja sen liikkeisiin. Harjoituksissa tarkastellaan tietoisesti omia aistikokemuksia liikkeiden kautta. Silmien kiinni pito auttaa kehontuntemusten voimistamisessa kun näköaisti on pois käytöstä. Riimustelun tarkoitus on keskittyä liikkeiden tuntemiseen ja heittäytymiseen, eikä esittävän kuvan tekemiseen. Siinä ei voi ns. epäonnistua. Riimustelussa pyritään myös olemaan ajattelematta omaa itseä ja keskittymään ainoastaan tekemiseen.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Kysymyksiä voidaan muokata haluamallaan tavalla, milloin halutaan keskittyä mihinkin osa-alueeseen: liikeaistiin, tuntoaistiin ym. Taustalla voidaan soittaa musiikkia joka voi vaikuttaa liikkeeseen, mutta on pohdittava, edesauttaako vai haittaako musiikki aistimuksiin keskittymistä. Lisäksi kehon tuntemuksia voi voimistaa piirtämällä seisaaltaan seinälle kiinnitettyyn paperiin.

### TOIMINNAN SISÄLTÖ:

**ALOITUS:** Pyydetään osallistujia ottamaan mieleisensä väriset vahaliidut kumpaankin käteen. Tämän jälkeen kehotetaan sulkemaan silmänsä ja unohtamaan kaiken muun. Ohjeistetaan keskittymään siihen miltä kehossa tuntuu. Miltä liidut tuntuvat käsiä vasten?

**TOIMINTA:** Pyydetään osallistujia alkamaan silmät kiinni riimustelemaan paperille vahaliiduilla. Riimustelu tarkoittaa, että vahaliituja vain liikutellaan mielen mukaisesti

paperilla eikä pyritä tekemään mitään “esittävä” kuvaa. Pyydetään osallistujia keskittymään kehon tuntemuksiin. Miltä liike tuntuu? Onko se jäykkää? Onko se soljuvaa? Onko se vaikeaa tai helppoa? Riimustelun saa lopettaa kun tahtoo, ja sitten saa avata silmät ja katsoa omaa työtään.

LOPETUS: Ohjataan osallistujia tarkastelemaan kuvaansa ja kokemuksiaan työskentelystä. Esimerkiksi seuraavin kysymyksin:

#### Liikeaisti

1. Osaisivatko kuvat tai kuvan osa liikkua? Miten? Minkälainen liike sillä on?
2. Jos maalauksen muuttaisi liikkeiksi, millaista siitä tulisi?
3. Kokeile tuota liikettä. Miltä tuntuu, jos voimistat / hiljennät sitä?

#### Tuntoaisti

1. Tunnustele työtäsi käsilläsi. Miltä se tuntuu?

#### Haju ja maku

1. Miltä työsi tuoksuu?
2. Miltä kuvittelisit / haluaisit työsi maistuvan?

#### Ääni

1. Kuuntele työtäsi. Onko sillä ääni? Millainen?
2. Millaisia ääniä kuvittelisit työsi erilaisista osista lähtevän?
3. Jos työsi osaisi puhua mitä se sanoisi?

#### Näkö

Mene aluksi aivan työhösi kiinni ja sulje silmäsi. Sitten avaa ne aivan silmät melkein kiinni työssäsi. Huomioi pinnan rakennetta, muotoja, yksityiskohtia.

Mene nyt kauemmaksi työstäsi. Mitä nyt näet?

LÄHDE: (Hentinen 2007, 135.)

Kysymykset voidaan tehdä itsenäisesti, pareittain tai ryhmässä. Lopuksi voidaan keskustella yhteisesti miltä toiminta tuntui.

### 3. TOIMINTA: Oman elämän joki. Aika: n. 1-3 h ###

Maalataan pensseleillä oman elämän joki paperille käyttäen peitevärejä.

**TAVOITE:** Joen maalaaminen ja tarkastelu mahdollistaa sairastuneen oman elämän katselun joen muodossa. Se myös auttaa sairauden aiheuttamien haasteiden ja muutosten ymmärtämistä ja hyväksymistä. Joen kautta voi löytää elämän voimavaroja ja käsitellä tunteita. Tunteiden käsittely ja elämän voimavarojen etsiminen auttavat kokonaisvaltaisessa voimaantumisessa ja yhteisesti jaetut kokemukset mahdollistavat vertaistuen.

**TARVIKKEET:** A3-kartonkeja, pensseleit, peitevärejä, mukeja.

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Maalaamalla omaa elämäänsä joen muotoon voidaan tarkastella omaa elämää työn kautta. On tärkeää päättää maalaaminen johonkin positiiviseen, jotta voimavarat jäisivät työskentelystä päällimmäisenä mieleen.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Kaikki osiot voidaan maalata yhdellä kerralla tai työskentelyn voi pilkkoa osiin: ensimmäisellä kerralla maalataan ensimmäinen osio yms. Työvälineenä voidaan käyttää myös isoa rullakartonkia ja vahaliituja. Ohjeistaa voidaan myös monella eri tavalla, riippuen mitä asioita halutaan elämästä tarkastella.

#### **TOIMINNAN SISÄLTÖ:**

**ALOITUS:** Joen maalaamisen voi aloittaa esimerkiksi vuoristosta ja kiemurrella alas kohti valtamerta alas laaksoon. Matkalle voi maalata halutessaan joen varrelta maisemia esim. metsää ym.

**TOIMINTA:** Usein jokeen maalataan erilaisia "tapahtumia" ja niitä voidaan tarkastella lähemmin. Joesta voidaan etsiä vaikeampi paikka, kuten esimerkiksi kivikkoinen paikka, josta on vaikea päästä yli. Voidaan miettiä mitä se symboloi. Voidaan tarkastella myös mitä joen reunoilta löytyy ja mitkä asiat toistuvat joessa. Toisessa osassa maalataan tietoisesti joen ongelma-aluetta lähemmin ja tutkitaan mitä kaikkea sieltä löytyy, keskitytään siis elämän haasteiden kuvaamiseen. Ne asiakas

kuvittaa haluamallaan tavalla (esim. karikot, kivikot, padot). Halutessaan voi myös maalata joen pohjaa veden alta ja katsoa mitä sieltä löytyy.

LOPETUS: Kolmannessa maalauksessa maalataan elämän jokeen oma lempipaikka. Keskitytään elämän myönteisiin asioihin ja voimavaroihin. Mitä kaikkea hyvää joesta löytyy? Millainen on lempipaikka joessa tai rannalla? Itsensä voi myös maalata lempipaikkaansa. Yhdessä voidaan keskustella miltä elämän joen maalaaminen tuntui ja mitä sieltä löytyi.

LÄHDE: Lieppinen 2011, 73.



#### **4. TOIMINTA: Oman mielenmaiseman maalaaminen.** Aika: noin 1 h # #

Maalataan oma mielenmaisema; ajatukset ja tunteet, paperille haluamallaan työvälineellä; vesiväreillä, vahaliiduilla tai pastelliväreillä.

**TAVOITE:** Mielenmaiseman maalaaminen mahdollistaa sairauden ja sairastumisen aiheuttamien tunteiden ja tuntemusten käsittelyn ja niiden konkretisoimisen värein, muodoin ja kuvioin. Tunteiden käsittely ja konkretisointi antaa mahdollisuuden voimaantumiseen ja yhteinen jakaminen taas mahdollistaa vertaistuen saamisen ryhmässä.

**TARVIKKEET:** Paperia/kartonkia (A3/A4), vesivärejä/vahaliituja/pastellivärejä, erilaisia kuvia, postikortteja ja valokuvia (kuvat toimivat inspiraationa, eikä niitä ole tarkoitus liittää työhön)

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Rauhallinen paikka ja yksilötyöskentely ovat tärkeitä tavoitteen kannalta. Ohjaajalla on keskeinen rooli saada toiminnan tarkoitus ja idea avattua osallistujille; ideana on maalata omia ajatuksia, tunteita, mielentila paperille värien ja muotojen avulla. Mitään hienoa taulua ei siis tarvitse saada aikaiseksi, kunhan se kuvastaa osallistujan mielenmaisemaa. Alussa valittava postikortti toimii lähtökohtana ja auttaa osallistujaa alkuun.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Erilaisten kuvien sijasta inspiraationa voi käyttää esimerkiksi musiikkia. Materiaaleja voi vaihdella puuväreihin tai vesiväreihin. Mielenmaiseman voi myös rakentaa käyttäen luonnonmateriaaleja (käpyjä, kiviä, sammalta, jne.) tai erivärisiä ja eri materiaalia olevia kankaita.

#### **TOIMINNAN SISÄLTÖ:**

**ALOITUS:** Osallistujat valitsevat korteista ja kuvista itseään puhuttelevan ja itselle sopivan. Kun jokainen on saanut itselle materiaalit kasaan (väreistä voi valita mieleisensä) aloitetaan yhdessä työskentely. Ohjaaja pitää huolta ajan kulusta.

**TOIMINTA:** Korttia/kuvaa hyödyntäen maalataan oma mielenmaisema. Kortti voi toimia esimerkiksi värien puolesta inspiraationa tai tunnelma kuvassa voi olla itseä kuvaava; valintaperusteet ovat henkilökohtaiset (korttia ei kuitenkaan liitetä työhön).

Mielenmaisema maalataan haluamillaan väreillä ja välineillä. Toiminta suoritetaan yksilötyöskentelynä.

LOPETUS: Käydään työt läpi joko ryhmässä tai pareittain. Yhteisesti keskustellaan toiminnan herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista. Jokainen saa kertoa työstään niin paljon kuin haluaa, tai jättää kertomatta, mikäli se tuntuu parhaalta.

LÄHDE: Lundahl 2014.

# VALOKUVAUS



## 5. TOIMINTA: Omaelämäkerrallinen valokuvatyöskentely. Aika: n. 1-2h ## (#)

Valokuvien/kuvien tarkastelua ohjaajan kysymysten avulla.

**TAVOITE:** Valokuvatyöskentely auttaa syöpään sairastunutta ymmärtämään suhdetta itseensä, selkiyttämään identiteettiään. Lisäksi se mahdollistaa itsensä tarkkailun, sairauden ja sairastumisen aiheuttamien tunteiden käsittelyn sekä ilmaisun. Tämä mahdollistaa sisäisen voimaantumisen. Ryhmässä yhdessä jaettujen kokemusten tarkoitus on mahdollistaa vertaistuen saaminen.

**TARVIKKEET:** Osallistujien tuomat kuvat tai ohjaajan tuomat kuvat.

**KUINKA TAVOITE SAAVUTETAAN:** Osallistujat alkavat käsitellä kokemuksiaan sairaudesta ja sairastamisesta kuvien avulla. Ohjaaja avustaa kokemusten käsittelyä kysymyksillään. Jos käytetään omia kuvia, prosessi alkaa jo kuvan/kuvien valinnalla. Kysymykset valitaan sen mukaan mitä halutaan saavuttaa. Kuvat auttavat sairauden aiheuttaman kokemuksen käsittelyssä. Kuvien avulla voi päästä kosketuksiin elämänsä hyviin, myönteisiin hetkiin ja voimavaroihin, jotka ovat sairauden vuoksi mahdollisesti unohtuneet.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Voidaan käyttää joko asiakkaiden itse valitsemaa/valitsemia kuvaa/kuvia tai käyttää ohjaajan tuomia kuvia. Jos käytetään asiakkaiden omia kuvia, silloin toiminta on hyvä toteuttaa tiiviissä, suljetussa ryhmässä. Kysymyksistä voidaan kysyä vain osa tai kaikki. asiat voidaan käydä keskustellen läpi avoimesti ryhmässä tai jokainen voi miettiä näitä asioita itse ja tuoda ne ryhmään, jos haluaa.

### TOIMINNAN SISÄLTÖ:

**ALOITUS:** Ohjeistetaan tämän päivän toimintaan. Jokainen ottaa esille oman/omat kuvansa tai valitsee lattialle levitellyistä kuvista itselle mieleisimmän.

**TOIMINTA:** Ohjaaja pyytää osallistujia pohtimaan seuraavia kysymyksiä kuvasta.

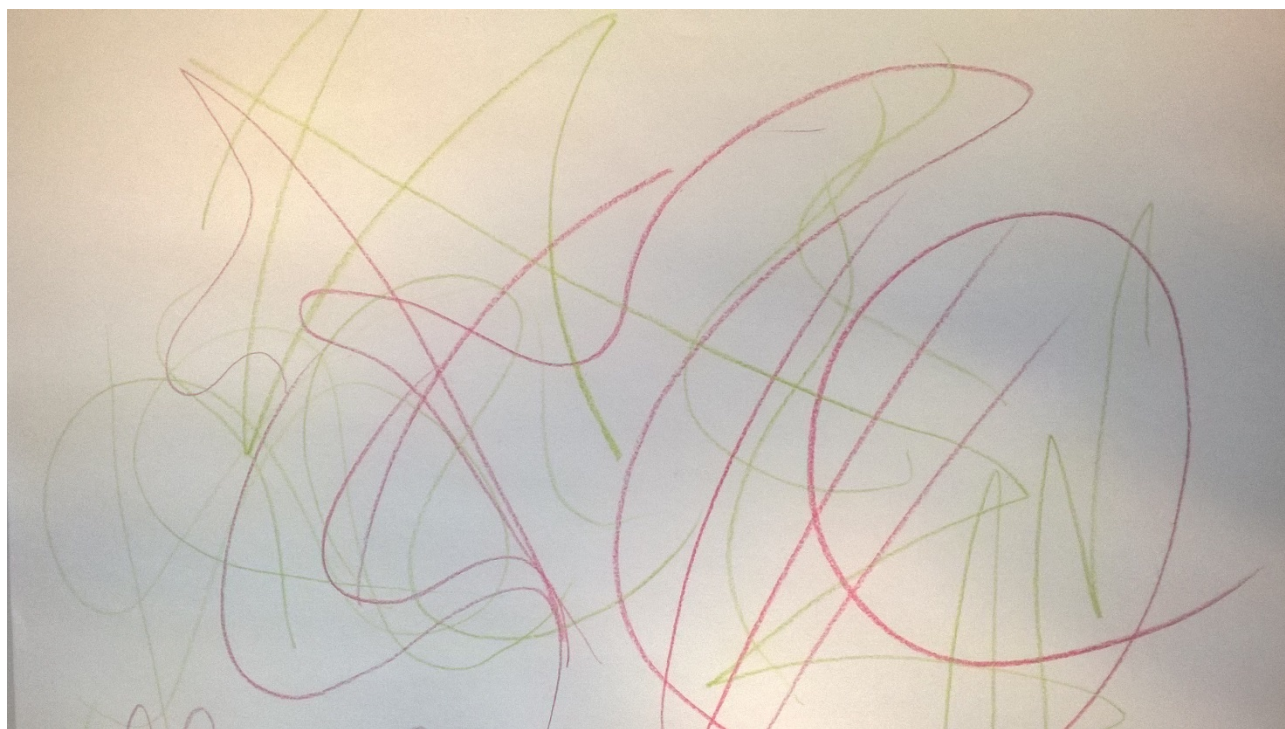
1. Mistä kolmesta asiasta kuvassa pidän?
2. Mikä on selkein asia mikä kuvasta näkyy?
3. Kenelle antaisit kuvan jos voisit?

4. Mikä on kuvan nimi?
5. Mitä kuva sanoisi sinulle jos voisi?
6. Nimeä kolme tarvetta, joita kuvalla on?
7. Mitä kuvasta puuttuu?
8. Mikä on selkein asia, jonka kuvissa näkee?

LOPETUS: Keskustellaan miltä tuntui työskennellä kuvien kanssa. On hyvä, että osallistujat saavat sanoa ääneen omia tuntemuksiaan ryhmässä valokuvatyöskentelyn pohjalta.

LÄHDE: (Pehunen 2009, 79.)

# LIIKE JA MUSIIKKI



## **6. TOIMINTA: Liike ja piirustus.** Aika: 1-2 h ###

Liikutaan eri tavoin ja piirretään ja väritetään kehon tuntemukset paperille.

**TAVOITE:** Liikkeet ja liikkeistä nousseiden kehon tuntemusten jäsentäminen värein auttaa syöpään sairastuneen kehonkuvan vahvistamisessa, oman kehon kuuntelussa sekä tarkastelussa. Toiminta auttaa myös tunteiden käsittelyssä ja kokonaisvaltaisessa voimaantumisen. Lisäksi yhteisen jakamisen myötä saadaan vertaistukea.

**TARVIKKEET:** Valkoisia A4-papereita, jossa on yksinkertainen kuva ihmisestä, värejä; väriliituja

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Kun liikutaan ja tehdään rentoutusharjoitteita, pyydetään osallistujia kiinnittämään huomiota TUNTEMUKSIIN omassa kehossa. Tehdään harjoitteita, jotka tuntuvat eri osissa kehoa. Harjoitteiden jälkeen on tärkeää käydä läpi tietoisesti miltä kehossa tuntui.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Harjoituksia voi lyhentää, mutta loppuun on aina hyvä jättää aikaa toiminnan läpikäymiselle. Harjoitteita voidaan porrastaa sen mukaan onko ryhmä suljettu vai avoin. Lämmittelyssä voidaan pyytää liikkumaan erilaisilla tyyleillä, jos ryhmä tunnetaan jo turvalliseksi. Lisäksi ne asiat, mitä ihmiskuvaan piirretään ja väritetään, voidaan käydä ryhmässä vielä keskustellen läpi tai jättää mahdollisuus niiden läpikäyntiin itsenäisesti. Lisäksi jos valmiita piirrettyjä kehonkuvia ei ole tulostettuna, jokainen voi piirtää itselle yksinkertaisen kuvan omasta kehostaan.

### **TOIMINNAN SISÄLTÖ:**

**ALOITUS:** Kehonlämmittelyä; kävellään ympäri tilaa missä ollaan. Kun yksi pysähtyy, tulee muidenkin pysähtyä, kun yksi jatkaa matkaa, muidenkin on jatkettava. Sitten voidaan liikkua erilaisilla tyyleillä. Kun yksi alkaa esimerkiksi kävellä takaperin, on muidenkin käveltävä ennen kuin joku keksii ja alkaa taas liikkua eri tavalla.

**TOIMINTA:** Rentoutusharjoitus, hengitysharjoitus: mennään selälleen ja keskitytään hengitykseen. Jos ei ole tilaa käydä selinmakuulle, voidaan istua tuoleilla tai lattialla.

Pyydetään hengittämään sisään ja ulos hitaasti ja kuuntelemaan tarkasti omaa kehoa. Miltä hengitys tuntuu? Miltä se kuulostaa? Nouseeko vatsa, entä rintakehä? Tämän jälkeen voidaan tehdä jännitys rentoutus-harjoitteita. Pyydetään osallistujia makaamaan selällään tai istumaan ja olemaan täysin rentona. Aloitetaan jaloista, ja osallistujia pyydetään jännittämään voimakkaasti pohkeita. Ensin lihaksia pyydetään jännittämään ja sitten rentouttamaan. Edetään näin pohkeista reisiin ja pakaroihin, vatsalihaksiin, selkälihaksiin, hauiksiin ja kasvojen lihaksiin. Loppuun pyydetään vielä rentoutumaan ja tuntemaan koko keho rennoksi. On tärkeää, että eri osiin tästä harjoituksesta annetaan tarpeeksi aikaa.

LOPETUS: Tuntemusten tallennusta paperille, jossa on ihmisen kuva. Lisäksi voidaan jakaa kokemuksia yhteisesti ryhmässä.

LÄHDE: Malchiodi 2010, 422.



## **7. TOIMINTA: Oma instrumentti ja liike.** Aika: noin 1 h # #

Tuotetaan arkisella esineellä ääntä ja liikutaan.

**TAVOITE:** Toiminta aktivoi syöpään sairastuneen eri aisteja. Se mahdollistaa oman kehon kuuntelun, kehonkuvan vahvistamisen ja sen myötä voimaantumisen. Toiminta ja siitä keskustelu mahdollistaa myös vertaistuen ryhmässä.

**TARVIKKEET:** Mitä jokaiselta löytyy omasta laukusta, repusta tai taskusta. Voi myös hyödyntää tilan esineitä.

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Osallistujia pyydetään tuottamaan valitsemallaan esineellä ääni ja keksimään siihen liike. Pyydetään erityisesti kiinnittämään huomiota äänen ja liikkeen aiheuttamiin tuntemuksiin kehossa.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Toimintaa voi jalostaa pidemmälle luomalla "orkesterin"; jokainen alkaa vuorollaan soittamaan esinettä niin, että jossain kohtaa kaikki soittavat yhteen ääneen. Soittaminen voidaan samaten lopettaa vuorotellen, musiikin pikkuhiljaa hiljetessä. Liike voidaan yhdistää myös orkesteriin.

### **TOIMINNAN SISÄLTÖ:**

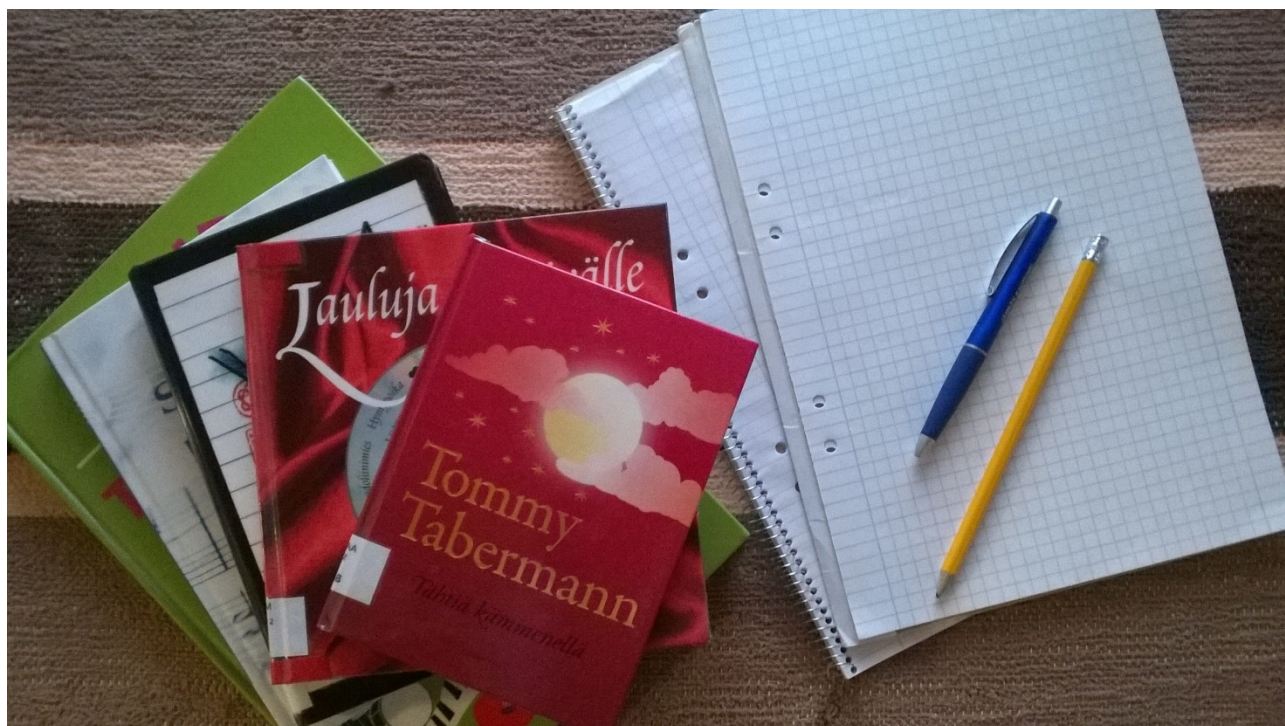
**ALOITUS:** Jokainen valitsee jonkin taskustaan/laukustaan/tilasta löytyvän esineen ja kuulostelee siitä löytyviä ääniä. Äänelle valitaan myös liike.

**TOIMINTA:** Osallistujat käyvät rinkiin ja tuottavat vuorollaan äänen ja näyttävät liikkeen. Muut ottavat mallia ja osallistuvat liikkeeseen. Esine voidaan myös esitellä ja perustella sen valinta. Äänistä ja liikkeistä voidaan koota orkesteri; jokainen alkaa vuorollaan soittaa esinettään ja kuulostellaan kaikkien esineiden aikaansaamaa musiikkia.

**LOPETUS:** Lopuksi voidaan kuunnella hiljaisuutta silmät kiinni ja kuulostella omia tuntemuksia, millaisilta eri aistikokemukset ovat kehossa tuntuneet. Jaetaan ryhmässä kokemuksia.

**LÄHDE:** Häyrynen 2014.

# KIRJOITTAMINEN



## 8. TOIMINTA: Kierrätysrunon kirjoittaminen. Aika: noin 1 h # (#)

Runon kokoaminen valmiista teksteistä.

**TAVOITE:** Runon kirjoittamisen tavoitteena on käsitellä sairastumisen ja sairauden itsessä herättämiä tunteita. Muiden kirjoittamien lauseiden/sanoitusten käyttäminen mahdollistaa omien ajatusten sanoittamisen ja turvallisen keinon ilmaista tunteitaan. Omien tunteiden ilmaisu auttaa voimaantumisessa ja yhdessä läpikäytyt runot ja ajatukset mahdollistavat vertaistuen.

**TARVIKKEET:** Erilaisia laulu- ja runokirjoja ja mietelausekokoelmia, paperia ja kyniä. Halutessa musiikkia (rauhallista, instrumentaalista).

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Aloittaessa työskentelyä ohjaajan tulee varmistaa tilan rauhallisuus ja korostaa osallistujille toiminnan luonnetta; tarkoituksena on henkilökohtainen työskentely omien ajatusten ja tunteiden parissa. Jokaiselle tulee taata työrauha. Ohjaajan tulisi välttää liiallista ohjausta työskentelyn aikana, mutta toiminnan alustuksessa olisi hyvä mainita, minkälaisia lauseita/mietteitä runoista/lauluista voi ESIMERKIKSI poimia.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Toimintaa voi muokata siltä osin, kuinka valmiit runot käsitellään lopuksi. Runot voidaan lukea ääneen koko ryhmälle, lukea parin kanssa, tai sekoittaa osallistujien kesken niin, että kaikkien runot luetaan ääneen, mutta anonymiteetti säilyy. Kenenkään ei ole pakko tuotostaan jakaa. ”Lähdemateriaaliksi” voi valita erilaisia kirjoja.

### TOIMINNAN SISÄLTÖ:

**ALOITUS:** Kun osallistujilla on tarvittavat materiaalit, ohjaaja laittaa musiikin soimaan (jos se sopii osallistujille) ja kertoo työskentelyn alkaneen. Samalla hän muistuttaa työrauhasta ja siitä, että hän pitää huolen ajasta ja kertoo osallistujille hyvissä ajoin työskentelyn loppumisesta.

**TOIMINTA:** Osallistujat selailevat kirjoja/lehtisiä omaan tahtiinsa ja poimivat niistä heistä itsestään hyvältä tuntuvia lauseita/säkeitä/mietteitä haluamansa verran.

Tämän jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia kokoamaan valitut lauseet uuteen järjestykseen, eli kirjoittamaan niistä oman runon.

LOPETUS: Kun kaikki ovat saaneet runonsa kirjoitettua, osallistujat voivat halutessaan lukea runonsa ääneen koko ryhmälle, käydä runot läpi pareittain tai antaa jollekin toiselle runonsa luettavaksi (runot voidaan sekoittaa osallistujien kesken). Lopuksi voidaan keskustella siitä, miltä harjoitus tuntui.

LÄHDE: Kihlström-Lehtonen 2014.

**9. TOIMINTA: Kirjelappusten kirjoittaminen.** Aika: noin 10-15 minuuttia #

Kirjoitetaan positiivinen tervehdys paperille ja luetaan ne ääneen.

**TAVOITE:** Kirjelappusten kirjoittamisen tavoitteena on toimia ns. matalan kynnyksen harjoituksena ja positiivisen ilmapiirin luojana syöpään sairastuneiden vertaisryhmään. Luonteeltaan se sopii niin aloitukseen kuin lopetukseenkin.

**TARVIKKEET:** Paperia ja kyniä. Kaksi rasiaa lappuja varten, jos eivät mahdu käteen.

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Kirjelappusiin on tarkoitus kirjoittaa jokin positiivinen lause tai kommentti, jonka haluaisi itse kuulla sanottavan itselle. Harjoitus on lyhytkestoinen, joten se on helppo tapa tutustuttaa ihmisiä toiminnallisempaan työskentelyyn.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Toimintaa voi muokata vaihtamalla kirjelappusiin kirjoitettavaa asiaa. Jos haluaa harjoituksesta enemmän osallistavan, ryhmäläisiä voi pyytää kirjoittamaan siihen jokin (kepeä ja positiivissävytteinen) kysymys, ja kysymyksiin vastataan kierroksen edetessä.

**TOIMINNAN SISÄLTÖ:**

**ALOITUS:** Ohjaaja jakaa jokaiselle osallistujalle kaksi palaa paperia ja pyytää heitä kirjoittamaan siihen jonkin positiivisen lauseen tai kommentin, jonka haluaisi itse kuulla. Jos tuntuu vaikealta keksiä lausetta itse, halutessaan voi lainata laulun sanoja tai esimerkiksi aforismeja. Toiseen lappuun jokainen kirjoittaa nimensä.

**TOIMINTA:** Kun laput on saatu kirjoitettua, muodostetaan rinki osallistujien kesken. Ohjaaja kerää nimilaput toiseen ja lauselaput toiseen rasiaan. Tämän jälkeen jokainen nostaa yhden nimilapun ja yhden lauselapun (kannattaa varmistaa, ettei kukaan saa omaa nimeään). Tämän jälkeen edetään niin, että vapaaehtoinen aloittaa lukemalla ensin nimen ja kohdistaaen tälle toisessa paperissa lukevan lauseen/kommentin. Näin jokainen saa vuorollaan henkilökohtaisen hyvänmielen tervehdyksen.

**LOPETUS:** Toiminta ei vaadi mitään erityistä lopetusta, vaan sen jälkeen ohjaajan ohjeistuksella voidaan siirtyä toiseen toimintaan tai keskusteluun.

**LÄHDE:** Heidi Kihlström-Lehtonen 2014.

**10. TOIMINTA: Kirjeen kirjoittaminen itselle.** Aika: noin 30 min – 1 h # (#)

Kirjoitetaan itselle kirje yksilötyöskentelynä, joko ryhmässä tai kotona.

**TAVOITE:** Kirjeen kirjoittaminen itselle mahdollistaa sellaisten asioiden kirjoittamisen paperille, jotka voivat olla liian vaikeita sanoa ääneen. Lisäksi kirjoittamisen tavoitteena on olla rehellinen, löytää voimavaroja itsestään ja voimaantua.

**TARVIKKEET:** Paperia, kynä.

**KUINKA TAVOITTEET SAAVUTETAAN:** Kirjoitettaessa kirjettä itselle keskitytään asioihin, joita haluaa sanoa itselle. Tarkoituksena on “sanoa ääneen” asioita, jotka on tullut esimerkiksi sivuutettua tai unohdettua. Toiminta on hyvin henkilökohtainen ja on hyvin paljon henkilöstä itsestään kiinni, kuinka toiminnan tavoite täyttyy.

**TOIMINNAN MUOKKAUS:** Toiminnan henkilökohtaisuuden vuoksi sen voi antaa myös kotona tehtäväksi vapaaehtoiseksi harjoitukseksi.

**TOIMINTA:** Toiminta on yksinkertaisuudessaan kirjeen kirjoittaminen itselle. Teksti kannattaa kirjoittaa yksikön toiselle persoonalle, eli esimerkiksi “sinä olet vahva”. Kirjeiden kirjoittamisesta voi keskustella yleisellä tasolla, mutta ei ole tarpeen tai tavoitteen mukaista lukea kirjeitä ääneen.

LÄHDE: Uosukainen 2014.

# LÄHTEET

---

Pehunen, P. Omakuvat ja perhevalokuvat psykoterapiassa. Halkola, U. Mannermaa, L. Koffert, T. Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

Häyrynen, T. 2014. Lehtori, Terveysala. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento.

Kihlström-Lehtonen, H. 2014. Lehtori, Hyvinvointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento.

Lieppinen, M. 2011. Eheyttävä taideterapia. Taideterapian oppikirja. Mediapinta.

Lundhal, R. 2014. Lehtori, Kuntoutus ja sosiaalia. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Luento.

Malchiodi, C-A. 2010. Taideterapian käsikirja.

Hentinen, H. Monitasoinen merkitysten muotoutuminen. Rankanen, M. Hentinen, H. Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Karisto Oy; Hämeenlinna.  
Schwartzberg, S., Howe, M. & Barnes, M. 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. F.A. Davis Company.

Uosukainen, E. 2014. Opiskelija, Toimintaterapia. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.