



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taide- työpajatyöskentelystä

Blom, Petra

2015 Tikkurila



Laurea-ammattikorkeakoulu  
Tikkurila

## Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpaja- työskentelystä

Petra Blom  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö  
Joulukuu, 2015

Petra Blom

**Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä**

Vuosi	2015	Sivumäärä	46
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatyöskentelystä ja miten osallistujat kehittäisivät toimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa ajankohtaista tietoa, jonka avulla voidaan mahdollistaa toiminnan jatkuvuus. Tavoitteena oli myös tuottaa ajankohtaista tietoa mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta.

Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran ja Lounais-Suomessa sijaitsevan klubitalon työntekijöiden sekä jäsenten kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin käyttäen teemahaastattelua. Kerätty tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Tutkimukseen osallistui neljä taidetyöpajatyöskentelyyn osallistunutta mielenterveyskuntoutujaa.

Opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, että taidetyöpajatyöskentely oli mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista tukevaa toimintaa mielekkään ja voimavarakeskeisen toiminnan sekä yhteisöllisyyden näkökulmasta kuvattuna. Onnistuneen työskentelyn mahdollisti ammattitaitoinen ohjaaja ja monipuoliset resurssit. Kehitettävää työskentelyssä oli varsinaisen taidetyöpajatyöskentelyn kehittäminen esimerkiksi selkeämmän työn ohjeistuksen avulla. Ihmisten tietoisuuden lisääminen toiminnan vaikuttavuudesta osana kuntoutumisprosessia nähtiin merkittävänä kehittämisen kohteena. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa vastaavanlaista toimintaa järjestettäessä.

Tiedostamalla taidetyöpajatyöskentelyn merkityksen sekä tunnistamalla ja huomioimalla toiminnan toteutumisen haasteet ja edellytykset mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisprosessissa voidaan vahvistaa niiden hyödyntämistä osana mielenterveyskuntoutumista. Mielenterveyskuntoutujat kokivat taidetyöpajatyöskentelyllä olevan kuntoutumista tukeva ja hyvinvointia lisäävä vaikutus.

Petra Blom

**Experiences of among individuals undergoing mental health rehabilitation working in an art workshop**

Year	2015	Pages	46
------	------	-------	----

---

The purpose of this thesis was to find out what kind of experiences individuals undergoing mental health rehabilitation had of working in an art workshop and how the participants would improve the programme. The goal of the thesis was to provide topical information which can help ensure the continuation of the programme. The goal was also to produce topical information from the point of view of individuals undergoing mental health rehabilitation.

The thesis was made in cooperation with the Finnish Association for Mental Health and with employees and members of a clubhouse located in southwest Finland. The data was gathered through theme interviewing and it was analysed using inductive content analysis. The test group consisted of four persons recovering from mental illnesses and who participated in an art workshop

The results obtained from the study prove that working in an art workshop supports the patients' recovery, providing them with of meaningful, resource-oriented and societal activities. Successful working was made possible by a competent teacher and varied resources. The art workshop could have been improved by creating simpler instructions and increasing the knowledge of the effectiveness of the activities which was seen by the interviewees as something that could be improved. The results obtained from the study can be used in the future when organizing similar activities.

Recognising the potential of the project and being aware of the challenges and requirements of the project, these activities can be applied in the rehabilitation process. According to the interviewees the art workshop project had a positive effect on the rehabilitation process and it improved the participants' well-being.

Keywords Mental health, Rehabilitation, Art workshop, Community art

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Mielenterveys, mielenterveyden häiriöt ja kuntoutuminen .....	7
2.1	Keskeisimmät mielenterveyden häiriöt .....	9
2.2	Mielenterveyskuntoutuja .....	10
2.3	Mielenterveyskuntoutuminen .....	11
3	Taide ja hyvinvointi .....	13
3.1	Taiteen yhteyksiä hyvinvointiin ja terveyteen .....	13
3.2	Yhteisötaide .....	15
4	Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset .....	17
5	Aineisto ja menetelmät .....	17
5.1	Aineiston hankinta .....	18
5.2	Aineiston kuvaus .....	20
5.3	Aineiston analyysi .....	20
6	Tulokset .....	23
6.1	Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä .....	23
6.1.1	Työskentelyn merkityksiä hyvinvoinnille .....	23
6.1.2	Kokemuksia toiminnan järjestämisestä .....	25
6.2	Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työskentelyn kehittämisestä .....	26
7	Johtopäätökset .....	27
8	Pohdinta .....	31
8.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	35
8.2	Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheet .....	36
	Lähteet .....	38
	Taulukot .....	40
	Liitteet .....	41

## 1 Johdanto

Suomalaiset voivat tällä hetkellä paremmin kuin koskaan aikaisemmin selviää Terveys 2011 - tutkimuksesta. Tilastot osoittavat Suomen olevan tällä hetkellä Pohjoismaiden paras maa, jos hyvinvointia tarkastellaan elämänsä onnelliseksi, täysipainoiseksi ja energiseksi kokeneiden asukkaiden näkökulmasta. Suomessa mielenterveyspalvelut ovat paremmin saatavilla kuin aikaisemmin sekä mielenterveystyössä on enemmän henkilöstöä kuin koskaan aikaisemmin. Tästä huolimatta mielenterveys- ja päihdetyön kenttä on hajaantunut. Resursseja on väärissä paikoissa ja palveluita on tarjolla alueellisesti hyvin epätasaisesti. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 35-36.)

Mielenterveysongelmien määrä on pysynyt Suomessa melko vakaana, mutta ongelmien taloudelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset ovat kasvaneet. Lievätkin mielenterveysongelmat saattavat aiheuttaa vakavia ongelmia työssä, jossa työntekijän työkyky riippuu hänen ajattelukyvystään, motivaatiosta sekä tunne-elämän tasapainosta. (Kuhanen ym. 2013, 36.)

Eri mielenterveydenhäiriöt ovat yhä useammin sairausloman tai eläkkeelle jäämisen syy (Kuhanen ym. 2013, 36). Erityisesti masennuksen aiheuttamat sairauspoissaolot ja työkyvyttömyyseläkkeet ovat lisääntyneet merkittävästi viime vuosina (Lind 2011, 3213). Alkoholi on usein masennuksen lisäksi toinen työkyvyttömyyteen johtavista tekijöistä (Kuhanen ym. 2013, 36).

Nykyaikaisen mielenterveystyön lähtökohtana on toimia laaja-alaisesti sekä yhteistyössä kaikilla sosiaali- ja terveydenhuollon sektoreilla. Mielenterveystyö koskee useita yhteiskunnan toimialueita, sosiaalipolitiikasta ja yhteiskuntasuunnittelusta varsinaisiin mielenterveyspalveluihin. Mielenterveystyössä etsitään nyt uudenlaista tasapainoa. (Kuhanen ym. 2013, 36-37.)

Tärkeä osa mielenterveystyötä on mielenterveysongelmien ehkäisy. Aina kuitenkin kaikki ei ole ennaltaehkäistävissä, vaan osaamista ja paneutumista tarvitaan mielenterveysongelmien jo ilmettyä ja ongelmista toivuttaessa. Mielenterveyskuntoutus suuntautuu mielenterveyttä tukevien tekijöiden vahvistamiseen eikä vain keskity sairauksien tai ongelmien korjaamiseen. Mielenterveyskuntoutus aloitetaan tilanteessa, jossa ihmisen mielenterveys on heikentynyt mielen sairauden tai kuormittavan elämäntilanteen vuoksi. Riittävän varhain aloitetulla kuntoutuksella saavutetaan parempia tuloksia kuin ongelmien hankaloiduttua. Erilaiset sosiaalisen kuntoutuksen muodot, kuten vertaistuki, tukihenkilötoiminta ja työtoiminta, ovat tärkeä tuki monille mielenterveyskuntoutujille. (Kuntoutusportti 2013.)

Taidetoiminnalla on suotuisia psyykkisiä ja fyysisiä vaikutuksia väestön terveydentilaan. Taidetoiminnalla voidaan edistää esimerkiksi yhteisöllisyyttä, työkykyä ja elämänlaatua. Taide-

toiminta vahvistaa havainnointikykyä sekä edistää ihmisten toimintakykyä. Yhdellä elämän-alueella toteutettava luova toiminta, esimerkiksi taideharrastuksen parissa, edistää luovuuden käyttöönottoa myös toisella elämänalueella. Luovia kykyjään käyttämällä ihmisen on mahdollisuus saada elämäänsä mielekkyyttä, iloa sekä parantaa elämänlaatua. (Tuisku 2009, 80-85.)

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Suomen Mielenterveysseura ja Lounais-Suomessa sijaitsevan klubitalon työntekijöiden ja sen jäsenten kanssa. Suomen Mielenterveysseura järjesti keväällä 2015 toista kertaa Suomessa Mental Health Art Week -tapahtuman, johon Lounais-Suomessa sijaitseva klubitalo osallistui. Mental Health Art Week -tapahtuman tarkoituksena on vahvistaa mielen hyvinvointia kulttuurikokemusten kautta. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä ja toiminnan kehittamisestä. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöskentelyn vaikuttavuudesta ja tuloksellisuudesta kuntoutumisessa ei ole tutkittu Suomessa paljoa. Aikaisemmat tutkimukset aiheeseen liittyen ovat 2000 -luvun alulta. Tällä hetkellä on tutkittu paljon taidetyöskentelyn vaikutuksesta työhyvinvointiin. Useat tutkimukset ovat osoittaneen taiteellisella työskentelyllä olevan yhteys parempaan työssä jaksamiseen. Taidetyöskentely lisää merkittävästi työhön liittyviä kykyjä, kuten esimerkiksi kommunikaatiokykyä, tiimityötaitoja, itsenäisyyttä sekä elinikäisen oppimisen kykyä. (Von Brandenburg C 2009, 52.) Tutkimuksen tarkoituksena on selvittämään taidetyöpajatyöskentelyn merkitys mielenterveyskuntoutujille.

Selkeyttämisen vuoksi on huomioitava käsitteiden taidetyöpajatyöskentely ja taidetoiminta ero. Opinnäytetyössä käsitteellä taidetyöpajatyöskentely tarkoitetaan osallistujien tekemää toimintaa taidetyöpajassa. Taidetoiminta käsitteellä tarkoitetaan laajempaa toimintaa, joka on jonkin järjestön tai organisaation järjestämää toimintaa tietylle kohderyhmälle, jonka toiminnan tarkoitus on tavoitteellista ja työskentelymenetelmänä käytetään taidetyöskentelyä.

## 2 Mielenterveys, mielenterveyden häiriöt ja kuntoutuminen

Käsitteenä mielenterveys on laaja. Mielenterveys muodostaa ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perustan. Mielenterveys on jokaisen ihmisen oleellinen hyvinvoinnin perusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvitys Mielenterveystyö Euroopassa (2004) määrittää mielenterveyden neljään osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat 1) yksilölliset tekijät ja kokemukset, 2) sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, 3) yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä 4) kulttuuriset arvot. Jos mielenterveyden tasapainotila jostain syystä järkkyy, voi ihminen sairastua mielenterveyshäiriöön. Mielenterveys on psyykkisiä toimintoja ylläpitävä voimavara sekä resurssi, jota ihmiset keräävät ja käyttävät alituisesti ja jonka avulla ohjaavat elämää. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 32.) Hoitotieteellinen määritelmä korostaa ihmisen omakohtaista

kokemusta terveydestään. Terveys nähdään ihmisen voimavarana tai kykynä, joka on luonteeltaan fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista. Terveiden hallintaan liittyy yksilöiden ja yhteisöjen voimavarojen vahvistaminen, yksilön voimavarojen käyttöönotto ja vaikutusmahdollisuuksien lisääntyminen. (Von Brandenburg 2009, 50-51.)

Ihmisen yksilölliset tekijät ja kokemukset vaikuttavat siihen, miten jokainen oman mielenterveytensä kokee. Biologiset tekijät kuten sukupuoli ja perimä, ovat yksilöllisiä tekijöitä, jotka vaikuttavat yksilön mielenterveyden kokemiseen. Yksilön vuorovaikutuksesta ympäristön kanssa ja niistä syntyneet elämäkokemukset vaikuttavat yksilön mielenterveyteen koko ihmisen elämän ajan. Läheisen kuolema, taloudellinen kriisi, vakava sairastuminen ja väkivallan kohteeksi joutuminen ovat esimerkkejä kielteisistä elämäntapahtumista, jotka muokkaavat yksilön kokemusta omasta mielenterveydestä. Hyvässä mielenterveyden tilassa ihminen ymmärtää omat kykynsä, pystyy hallitsemaan elämän normaalia stressiä ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Hyvinvoinnin tilaa voidaan kuvata toiveikkuuden, onnellisuuden, elämänhallinnan, positiivisen elämänlaadun ja hyvän toimintakyvyn avulla. Jokainen ihminen voi omilla valinnoillaan ja asenteillaan vaikuttaa omaan mielenterveyteensä. (Kuhanen ym. 2010, 19.)

Lapsuuden perheen vuorovaikutus ja sosiaalinen tuki vaikuttavat yksilön mielenterveyteen. Varhainen vuorovaikutus, kuten esimerkiksi vanhemman ja lapsen yhdessä tekeminen, oleminen ja kokeminen luovat riittävän pohjan lapsen hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kehittää muun muassa empatiakykyä. Lisäksi kaikki ympäristöt, jossa ihminen toimii vaikuttavat mielenterveyteen. Mielekäs tekeminen ja sen avulla saatu kokemus tarpeellisuudesta tukevat mielenterveyttä. Mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä voivat esimerkiksi olla työelämän vaativuus, kuormittava elämäntilanne, läheisen kuolema sekä muut epävarmuustekijät. Hyvät ihmissuhteet sekä vuorovaikutteinen kanssakäyminen muiden ihmisten kanssa ovat sosiaalisen tuen muotoja, jotka vahvistavat ihmisen mielenterveyttä. (Kuhanen ym. 2010, 20-21.)

Väistämättä ihmisen mielenterveyteen vaikuttavat myös yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit. Taloudellinen toimeentulo, asumis- ja elinolosuhteet, koulutukselliset resurssit vaikuttavat siihen kuinka hyvin ihminen itse pystyy vaikuttamaan omaan hyvinvointiin. (Kuhanen ym. 2010, 21. Kulttuuriset arvot, jotka vaikuttavat yksilön käsitykseen mielenterveydestään voivat liittyä yhteiskunnallisesti vallitseviin arvoihin. Ne voivat liittyä esimerkiksi tasa-arvoon ja ihmisoikeuksiin, mielenterveydelle annettuun yhteiskunnalliseen arvoon, mielenterveysongelmien leimaavuuteen sekä erilaisuuden sietämiseen. (Kuhanen ym. 2010, 20-21.)

Mielenterveys voi myös olla prosessi, johon kuuluu niin altistavia, laukaisevia kuin tukevia tekijöitä sekä erilaisia seurauksia ja lopputuloksia. Mielenterveyttä voidaan tarkastella kahden teeman kautta, positiivisen ja negatiivisen. Ensisijaisesti positiivinen mielenterveys tarkastelee mielenterveyttä voimavarana. Se on keskeinen tekijä yleisen hyvinvoinnin kannalta. Sen



avulla voidaan havaita, ymmärtää sekä tulkita ympäristöä, jossa ihminen elää. Positiivinen mielenterveys auttaa ihmistä kokemaan elämän mielekkääksi ja olemaan toimintakykyinen yhteiskunnan jäsen. Negatiivinen mielenterveys koskee psyykkisiä häiriöitä, oireita sekä ongelmia. Mielenterveyden häiriöistä voidaan puhua silloin kun psyykkiset oireet ovat pitkäkestoisia, yksilön hallitsemattomissa ja toimintakykyä haittaavia. Mielenterveyshäiriöt voivat olla merkittävä rasite ihmiselle. Mielenterveyshäiriöitä ei aina tunnisteta mielenterveyden ongelmiksi eikä niistä kärsiviä henkilöitä aina hoideta. (Lavikainen, Lahtinen & Lehtinen 2004, 32.)

## 2.1 Keskeisimmät mielenterveyden häiriöt

Mielenterveyden häiriöt on laaja nimitys erilaisille psyykkisille oireille ja sairauksille. Mielenterveyden häiriöt ovat erittäin epäyhtenäinen sairausryhmä ja ne voivat ilmetä monin eri tavoin. Mielenterveyden häiriöiden diagnostiikka perustuu yhteisesti sovittuihin luokituksiin, oireiden määriin ja niiden ominaispiirteisiin. Nykykäsityksen mukaan useimmat psykiatriset diagnoosit ovat oireyhtymiä, joissa tietylle oirekokonaisuudelle on tunnettu määrä oireita tietyn ajan, tietty kulku ja ennuste. (Kuhanen ym. 2010, 176.)

Diagnoosin asettamista selkeyttää diagnoosiluokituksen sisältämä tarkka kuvaus eri mielenterveyden häiriöiden oireista ja niiden kestosta. Diagnostiikan ei ole tarkoitus luoda stigmaa tai luokitella ihmisiä, vaan hyödyntää tietoa potilaan hoitamiseksi ja oireiden kokonaisvaltaisen lievittämiseen. Vuonna 1996 otettiin käyttöön ICD-10 -luokitus ja siinä psykiatriset diagnoosiluokat on jaoteltu 10 pääluokkaan F00-F98. (Kuhanen ym. 2010, 177.)

**F00-F09** elimelliset aivo-oireyhtymät

**F10-F19** lääkkeiden ja päihteiden aiheuttamat elimelliset aivo-oireyhtymät ja käyttämisen häiriöt

**F20-F29** skitsofrenia, skitsotyyppinen häiriö ja harhaluuloisuushäiriöt

**F30-F39** mielialahäiriöt

**F40-F49** neuroottiset, stressiin liittyvät ja somatoformiset häiriöt

**F50-F59** fysiologisiin häiriöihin ja ruumiillisiin tekijöihin liittyvät käyttäytymisoireyhtymät

**F60-F69** aikuisiän persoonallisuus- ja käytöshäiriöt

**F70-F79** älyllinen kehitysvammaisuus

**F80-F89** psyykkisen kehityksen häiriöt

**F90-F98** tavallisesti lapsuus- tai nuoruusiässä alkavat käytös- ja kehityshäiriöt

**F99** määrittämätön mielenterveydenhäiriö.

(lähde: Kuhanen ym 2010, 177).

Taulukko 1 Diagnoosiluokat

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä Suomessa työikäisen väestön keskuudessa. Mielenterveyden häiriöt ilmenevät silloin kun yksilön omat voimavarat eivät riitä kohtaamaan asetettuja vaatimuksia sekä ylläpitämään psyykkistä tasapainotilaa. (Honkonen 2009.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen toteuttama Terveys 2011 -tutkimus osoittaa, että Suomessa naisista 17 prosenttia ja miehistä 14 prosenttia on kärsinyt jossakin elämänsä vaiheessa merkittävästä psyykkisestä kuormituksesta (Koskinen, Lundqvist & Ristiluoma 2012, 96). Työikäisillä tavallisia esiintyviä mielenterveyden häiriöitä ovat mielialahäiriöistä eriasteiset masennustilat, sekä ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöt. Yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja pakko-oireinen häiriö. Melko tavallisia mielenterveyden häiriöitä työikäisillä ovat myös traumaperäiset stressireaktiot ja -häiriöt. Niiden syntyyn vaikuttavat traumaattiset, poikkeuksellisen voimakkaat ja järkyttävät elämäntapahtumat. Työelämässä tällainen tapahtuma voi olla esimerkiksi vakava työtapaturma tai väkivaltarikoksen uhriksi joutuminen. Psykoottiset häiriöt, kuten skitsofrenia, ovat sen sijaan melko harvinaisia sairauksia. (Honkonen 2009.) Työttömillä mielenterveyden häiriöt olivat selvästi työssä käyviä yleisempiä (Koskinen ym. 2012, 100).

## 2.2 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, joka on toipumassa psyykkisestä sairaudesta. Sairastuminen on saattanut aiheuttaa pitemmän sairaalahoitojakson ja paluu takaisin toimivaksi yhteiskunnanjäseneksi saattaa olla hankalaa ilman tukea. Sairastuminen on voinut johtaa pidempi aikaiseen työkyvyttömyyteen sekä sosiaalisten verkostojen suppeutumiseen. Sairastuminen on saattanut aiheuttaa merkittävän muutoksen sairastuneen elämässä ja hän saattaa tarvita tukea selvittääkseen sairauden tuomista muutoksista elämään. Nykyään ajatellaan mielenterveyskuntoutujan olevan tavoitteellinen, omia pyrkimyksiään ja tarkoituksperiään toteuttava toimija. Hän pyrkii tulkitsemaan, ymmärtämään ja suunnittelemaan omaa elämänsä sekä sen perustaa. Käsitys kuntoutujasta on muuttumassa kuntoutuspalveluiden ja asiantuntijoiden kohteesta aktiiviseksi toimijaksi. Erityisesti psykiatriassa tämä näkökulman muutos on merkittävä, mutta vielä osittain kesken. (Koskisu 2004, 12-13.)

Mielenterveyskuntoutujan kannalta merkityksellistä on se, että lainsäädäntö ei rajaa eikä mitenkään määritä mielenterveysongelmista kärsiviä henkilöitä erilliseksi ryhmäksi. Kaikkia suomalaisia, sairaudesta riippumatta, koskevat samat säädökset. Mielenterveyskuntoutujilla on samat, yhtäläiset oikeudet kuntoutuspalveluihin kuin muillakin vamma- ja sairausryhmillä. (Koskisu 2004, 32.)

Koskisuun (2004) mukaan on tärkeää, ettei kuntoutuminen tapahdu tyhjiössä, vaan kuntoutumisen tueksi tarvitaan vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa sekä yhteenkuuluvuuden tun-

netta. Mielenterveyskuntoutujille olisi hyvä tarjota kuntoutumisen tueksi mahdollisuuksia turvallisiin vuorovaikutussuhteisiin, esimerkiksi ryhmätyöskentelyn avulla. (Koskisuus 2004, 32.)

### 2.3 Mielenterveyskuntoutuminen

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena on selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä. Järjestetty taidetyöpajatyöskentely on kolmannen sektorin järjestämä kurssi, jonka toiminnan tarkoituksena ei ole mielenterveyskuntoutujien varsinainen kuntoutus, vaan mielenterveyskuntoutujien voimavaroja lisäävä ja positiivista toimintaa mahdollistava työskentely. Opinnäytetyön teoriaosuudessa keskitytään mielenterveyskuntoutumiseen, mielenterveyskuntoutuksen sijaan. Nämä kaksi käsitettä on hyvä erottaa toisistaan. Kuntoutumisella tarkoitetaan kuntoutujan omaa elämää koskevaa toimintaan kun taas kuntoutus on ammattihenkilön tekemää työtä, joka tukee sekä edistää kuntoutujan omaa kuntoutumista (Koskisuus 2004, 30.)

Kuntoutuminen voidaan määritellä muutosprosessina, joka tapahtuu sekä yksilön sisällä, että hänen suhteessaan ympäristöön. Yksilön kuntoutumista voi tukea monet muutkin tekijät kuin kuntoutuspalvelut. Kuntoutusta voi tapahtua ilman ammattilaisenkin apua. Kuntoutuminen tapahtuu kuntoutujan omassa elämässä ja sitä edistää eri tavoin kuntoutustyöntekijän ja kuntoutujan vuorovaikutusprosessi. Kuntoutuminen on luonteeltaan erittäin yksilöllinen ja siihen vaikuttavat useat eri tekijät. (Koskisuus 2004, 29-30, 66.)

Koskisuus (2004) kuvaa kuntoutumisen olevan muutosta suhteessa minuuteen ja käsityksestä itseensä. Kuntoutuminen on myös muutosta sosiaalisissa rooleissa sekä kuntoutuminen näkyy siinä, miten ihminen on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja miten hän elää elämäänsä. Muutosta suhteessa minuuteen tarkoittaa esimerkiksi itsensä tuntemista, itseensä uskomista, kykyä auttaa itseään ja muita sekä itsensä rakastamista ja arvostamista. Tällä tarkoitetaan myös ymmärrystä siitä, miten oma fyysinen ja psyykinen hyvinvointi liittyvät yhteen ja mistä voimavaroja voi saada, sekä oman itseluottamuksen ja varmuuden lisääntymistä. Muutos sosiaalisissa rooleissa merkitsee kuntoutujalle entistä parempaa mahdollisuutta, halua ja kykyä käyttää omia taitojaan sekä osaamistaan. Muutos kuntoutujan vuorovaikutuksessa ilmenee kyvyssä nauttia elämästä, kykynä kantaa vastuuta, turvallisuuden tunteena, mielekkään ja tyydyttävän elämän elämisenä sekä toiveikkautena. Näiden kaikkien tavoitteiden toteutuminen ei kuitenkaan edellytä kaikkien oireiden poissaoloa. (Koskisuus 2004, 68.)

Koskisuus (2004, 72-74) avaa teoksessaan Yhdysvaltalaisen tutkimuksen (1999) tuloksia, jotka osoittavat kuntoutujien kuvanneen kuntoutumisprosessia kolmen vaiheen kautta. Ensimmäinen vaihe on ”Irti jämähtäneisyydestä”. Tässä vaiheessa ihminen hyväksyy oman tilanteensa, kokee orastavaa halua tilanteen muutokseen sekä hänelle tehdään mahdollisesti diagnoosi. On

tärkeää huomata, että joillekin, erityisesti mielialahäiriöitä sairastaneille, diagnoosin saaminen voi olla jopa helpottavaa. Ensimmäisessä vaiheessa kuntoutumista on oleellista kuntoutujan ymmärtää tarvitsevänsä tukea ja apua selvitäkseen. Kuntoutumisen alussa toinen merkittävä tekijä on kuntoutujan oma halu muuttua sekä toive muutoksesta. Tässä vaiheessa erityisesti vertaistukea pidetään merkityksellisenä: on tärkeää tavata ja nähdä ihmisiä, jotka ovat kuntoutuneet tai kuntoutumassa. Kaikki nämä tekijät ovat tärkeitä koko kuntoutumisen prosessin ajan: oman tilanteen hyväksyminen, oman edistymisen tunnustaminen, toivon lähteet sekä oma toive muutoksesta. (Koskisu 2004, 72-74.)

Kuntoutumisprosessin toinen vaihe on ”Menetetyn takaisin hankkiminen ja lähtö eteenpäin”. Tässä toisessa vaiheessa korostuu kolme laajaa erillistä aluetta, joilla kuntoutuminen tapahtuu hieman eri tahdissa. Kuntoutuja ei siis etene niillä yhtä voimakkaasti yhtä aikaa. Ensimmäinen vaihe on ”Oman tahdon löytäminen ja vaaliminen”. Tämä vaihe sisältää ennen kaikkea vastuun ottamisen ja kantamisen omasta elämästä. Toinen vaihe on ”Ajatus kuntoutumisesta oppimisprosessina ja käsitysten muuttumisena”. Kuntoutumisen aikana käsitys itsestä, käsitys itsestä suhteessa sairauteen ja omasta suhteesta ympäristöön muuttuu. Tässä vaiheessa on myös tärkeää, että kuntoutuja löytää niitä tekijöitä ja asioita, joita hän ei ole menettänyt sairautensa vuoksi. Tätä vaihetta voidaan sanoa ”vanhan itsensä” löytämisen prosessina eli kuntoutujalle syntyy kokemus siitä, ettei ole ihmisenä muuttunut täydellisesti vaan hänen itsessään ja omassa persoonallisuudessaan on osia, jotka ovat säilyneet muuttumattomina. Kolmas vaihe on ”Näkemyks kuntoutumisesta toimintakyvyn palautumisena”. Tässä vaiheessa painottuu kolme erillistä ulottuvuutta: itsestä huolehtiminen, aktiivisuus ja ihmissuhteet. Itsestä huolehtiminen nähdään ennen kaikkea oman hyvinvoinnin edistämisenä; sitä voi olla huolehtiminen ihmisen perustarpeista, liikunta ja mukavien asioiden tekeminen. Aktiivisuudella tarkoitetaan mielekkäiden asioiden tekemisenä kodin ulkopuolella. Toimintakyvyn palautuminen liittyy tärkeisiin ihmissuhteisiin, sillä tarkoitetaan yhteyksien ylläpitämistä perheeseen, ystäviin, vertaisiin ja työntekijöihin. Tässä kuntoutumisen vaiheessa vertaistuellalla näyttää olevan suuri merkitys. Kuntoutujat kokevat omien kokemusten jakamisen helpoksi muiden ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet saman. Tässä vertaistuenvaiheessa toisilta ei haeta enää samalla tavalla toivoa tai kuntoutumisen mallia, vaan jaetaan omia kokemuksia, solmitaan uusia ystävyssuhteita sekä annetaan keskinäistä tukea. (Koskisu 2004, 75-76.)

Kuntoutumisprosessin kolmas ja viimeinen vaihe on ”Elämän laadun parantaminen”: Tämä vaihe on oman, itsensä näköisen elämän rakentamista ja rakentumista. Kuntoutujat korostavat riittävää vakauden tunnetta suhteessa oireisiin ja sairauteen, mikä mahdollistaa oman itsensä toteuttamisen eri tavoilla. Tässä vaiheessa korostuu erityisesti uuden oppiminen. Perustoiminnoista ja arjesta huolehtiminen ei enää riitä kuntoutujan elämän sisällöksi, vaan hän alkaa haluta jotain mielekkäämpää tekemistä. (Koskisu 2004, 78-79.)

Koskisuus (2004, 86-87) avaa teoksessaan Laurin (2004) Pro Gradu -tutkielmaa, jossa korostuvat arjen voimanlähteet kuntoutumisen tukena. Lauri on tutkinut suomalaisten kuntoutujien kokemuksia siitä, mikä tukee ja mikä taas estää kuntoutumista. Esille nousee paljon sellaisia teemoja, jotka eivät liity hoito- ja kuntoutusjärjestelmään, mutta jotka kuntoutujat ovat kokeneet omaa kuntoutumistaan tukeviksi. Näitä kuntoutumista edistäviä asioita ovat esimerkiksi koti, liikunta, tavallinen arki, luonto lukeminen ja erityisesti naisilla käsitöiden tekeminen. Kuntoutujaan itseensä liittyvistä asioista kuntoutumista tukevat toivo, itsehoito ja omaisten tuki. Laurin mukaan toivon kokemukset syntyvät merkityksellisistä ihmisistä ja asioista, sosiaalisesta tuesta, kuulluksi tulemisesta, oman voinnin paranemisesta, omien voimavarojen löytymisestä ja tiedosta. Tutkimuksessa kartoitettiin myös kuntoutumista hidastavia tekijöitä. Näitä tekijöitä olivat esimerkiksi tuska, psyykkinen kipu, häpeän kokemus ja sopimaton lääkitys. (Koskisuus 2004, 86-87.)

### 3 Taide ja hyvinvointi

Engströmin (2013, 4) mukaan Staricoff (2004) on todennut, että taiteella on jo vuosisatojen ajan havaittu olevan terapeuttisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, mutta vasta viime vuosikymmenien aikana taiteen yhteyksiä ja vaikutuksia terveyteen on alettu tutkia laajemmin (Engström 2013, 4). Taiteen terapeuttisista vaikutuksista puhuttaessa ymmärretään helposti puhuttavan taideterapiasta tai taidepsykoterapiasta. Myös muut kuin taideterapeutin koulutuksen saaneet voivat käyttää taidetta terveyden edistämisen keinona. Taiteen avulla voidaan tarjota piristystä arkeen, aktivoida, innostaa sekä tuottaa iloa ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Ukkola 2001, 61.) Taide on luovuuden tuote ja myönteisiin päämääriin pyrkimisen keino, jotka koetaan emootioiden rikastuttamana taide-elämyksenä (Hyypä & Liikanen 2005, 13).

#### 3.1 Taiteen yhteyksiä hyvinvointiin ja terveyteen

Luovuuden, jota taiteen avulla voidaan tukea ja vahvistaa, on havaittu olevan yhteydessä terveyden säilyttämiseen ja kuntoutumiseen (Hyypä & Liikanen 2005, 3-6). Väitöskirjassaan Taide kohtaa elämän Liikanen (2003) kuvaa tutkimistulostensa perusteella taide- ja kulttuuri-toiminnalla olevan ainakin neljä välillistä vaikutusta ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ensimmäinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin on taide elämyksenä, merkityksinä ja taidenautintona sellaisenaan, osana ihmisen tarpeita. Toisena vaikutuksena on taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemiseen. Kolmantena on kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot, jotka auttavat hallitsemaan omaa elämää paremmin. Neljäntenä on taiteen, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisämmän ympäristön luomiseksi. Kaunis ympäristö ja luonto koetaan virkistävänä ja tällä tavoin nämä edesauttavat kuntoutumisprosessissa. Taiteella ja kulttuuril-

la on vaikutusta hyvän elämän kokemuksiin ja se auttaa meitä jäsentämään ja haltuun ottamaan arkimme. (Liikanen 2003, 151-152.)

Yksilötasolla on todettu taidekokemusten liittyvän henkilön parempaan elämänhallintaan. Ne lapset, jotka harrastavat taideaineita voivat paremmin kuin lapset, jotka eivät harrasta taideaineita. Taideaineiden on lisäksi todettu muun muassa tukevan itsetuntoa ja opettavan keskittymistä. Taidetta voidaan käyttää myös tasapainottavana tekijänä sekä apukeinona vaikeina aikoina, esimerkiksi surutyön yhteydessä. Taide voi kohottaa yksilöllistä ja yhteisöllistä elämänlaatua suuntaamalla huomion siihen, mikä on tärkeää. Taiteen avulla voidaan rikastuttaa omaa elämää. (Von Brandenburg 2008, 16, 19.)

Vaikka taiteella on jo sellaisenaan itseisarvo esteettisenä elämyksenä. Sen voidaan nähdä kuitenkin tavoittelevan hyviä päämääriä elämyksenä, merkityksinä ja nautintoina tyydyttäen ihmisen perustarpeita. Parempaan koettuun hyvinvointiin liittyvät taidetoiminnan yhteydet, jotka yhdistyvät hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja yleensä hyvän elämän kokemuksiin. Taidetyöskentely antaa mahdollisuuden sosiaaliseen yhdessäoloon, jonka myötä syntyvät verkostot ja yhteisöllisyys voivat toimia apuna sekä tukena elämän eri tilanteissa lisäten elämänhallinnan tunnetta. (Liikanen 2003, 151.)

Engström (2013) toteaa Pro Gradu -tutkielmassaan taidetyöskentelyn olevan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta hyödyllistä kaikenikäisille ihmisille. On havaittu, että säännöllinen kulttuuriaktiivisuus saattaa olla yhteydessä pidempään elinikään, parempaan koettuun terveyteen, tyytyväisyyteen omaa elämää kohtaan sekä lievempään ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. (Engström 2013, 6.)

Suomen Kulttuurirahaston rahoittama ja Nuorisotutkimusverkoston julkaisema tutkimus Iloa ja voimaa elämään -nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa tutkimustulokset osoittavat, että taidetyöskentely lisää nuorten tyytyväisyyttä, elämäniloa, yhteisöllisiä valmiuksia sekä taitoja. Lisäksi taidetyöskentely vahvistaa nuorten yhteiskunnallista osuutta. (Siivonen, Kotilainen & Suoninen 2011, 134-136.)

Taiteellinen toiminta vaikuttaa hyvinvointiin ainakin kahdella tasolla. Nämä tasot ovat itse taiteen toteuttamisen ja yhteisöllisten suhteiden rakentumisen kautta. Taidetyöskentely antaa mahdollisuuden osallistumiseen, oman äänen kuuluviin saamiseen, tunteen omasta tarpeellisuudesta ja itsekunnioituksesta osana ihmisen olemassaolon kokemusta. Itsensä toteuttaminen ja ilmaisu ovat jokaisen ihmisen perustarpeita ja onnellisuuden lisääjiä. Näiden tekijöiden nähdään luovan merkitystä elämään ja tätä kautta lisäävän hyvinvointia. (Siivonen ym. 2011, 133.)

Tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on lisääntynyt vuosien aikana- Lisäksi erilaisten kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö yleistynyt. Taiteen ja kulttuurin myönteisiin vaikutuksiin ihmisen hyvinvoinnille on tunnustettu jopa poliittisella tasolla. Sosiaali- ja terveysministeriön vuosina 2010-2014 toteuttaman Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia toimintaohjelman (Taiku) tavoitteena oli asettaa, että jokaisella ihmisellä on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus tehdä itse taidetta sekä osallistua kulttuuritoimintaan. Tavoitteena oli myös huomioida kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Toimintaohjelmakauden aikana tietoisuus taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin lisääntyi. Myös kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö yleistyi. Yleinen asenneilmapiiri muuttui positiivisemmaksi ja hallinnollista yhteistyötä tapahtui eri puolilla Suomea. Taiteen ja kulttuurin menetelmät ovat pienin askelin hakemassa omaa rooliaan varsinaisen toiminnan piirissä, mutta alueelliset erot ovat vielä suuria. Taiku -toimintaohjelma herätti myös kansainvälisesti runsaasti kiinnostusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

### 3.2 Yhteisötaide

Yhteisötaide (engl. community art) on taideilmiö, jonka määrittäminen on hankalaa sen moni-ilmeisyyden vuoksi. Yhteisötaiteen ydin muotoutuu taiteilijan ja yhteisön kohtaamisesta, ja yhteisötaidetta luonnehtii kiinnostus sosiaalista ympäristöä ja kanssakäymistä kohtaan. Yhteisötaiteen lähtökohtana on yhteisö, jolloin taidetta tehdään yhteisön ehdoilla, sen jäsenen kanssa ja nimenomaan heitä varten. Yhteisötaiteen kohderyhmiä, osallistuvia yhteisöjä, voivat olla esimerkiksi lapset ja nuoret, vanhukset, työttömät, työyhteisöt, erilaiset vähemmistöryhmät, kuten maahanmuuttajat tai seksuaaliset vähemmistöt, tai kehitysvammaiset. Toiminta kohdistuu tekijöiden ja kokijoiden omaan ympäristöön ja realisoituu aktiviteetteina siinä. Yhteisötaiteessa keskeistä on yhteisön osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja esittämiseen. Taiteen tekijöitä ja yleisöä ei nähdä erillisinä, vaan ne muodostavat yhdessä samanaikaisesti taiteen tekijän ja vastaanottajan. (Haapala 1999, 81.) Yhteisötaide on hyvinvoinnin edistämistä tukeva taidemuoto, jonka tarkoituksena on yhteisöllisyyden luominen erilaisissa ympäristöissä. (Von Brandenburg 2008, 11).

Yhteisötaiteessa voidaan yhdistellä eri taiteenmuotoja ja taidetta voidaan tehdä monin erilaisin menetelmin. Yhteisötaiteessa korostetaan taidetta tekemisenä. Taidetta kohdellaan välineenä, jonka avulla pyritään sosiaaliseen muutokseen. Niin yksilön kuin yhteisönkin elämäntarinaa pyritään muuttamaan laadukkaammaksi ja onnellisemmaksi. Yhteisötaiteessa pyritään tuottamaan kokemuksia luomalla tilaa vuorovaikutukselle, osallistumiselle ja keskustelulle. (Haapala 1999, 81.)

Yhteisötaidetta toteutetaan yleensä erilaisina projekteina, tapahtumina tai työpajoina. Yhteisötaiteessa olennaista ei ole konkreettinen teos tai tuote, vaan keskeisempää on toiminnan

aikana syntyvä prosessi. Yhteisötaiteen yhteydessä voi tuntua hankalalta puhua teoksesta. Helpompaa, sen sijaan, on puhua projekteista. Projekteilla on yhteisötaiteessa usein ainakin kaksi tasoa. Ensimmäistä tasoa voidaan pitää yhteistyötä, vuorovaikutteista tapahtumaa, joka voi vaihdella kestoltaan muutaman hetken yhdessäolosta monien vuosien mittaiseen yhteistyöhön. Projektin toisena tasona voidaan pitää teon tai prosessin esittämistä dokumenttien muodossa erilliselle taideyleisölle, esimerkiksi näyttelyssä tai julkaisuna. (Haapala 1999, 81.)

Useissa yhteisötaiteen hankkeissa on havaittu taiteen tekemisen tuottavan monenlaisia sosiaalisia ja psykososiaalisia hyötyjä. Näitä havaittuja hyötyjä ovat esimerkiksi luottamuksen lisääntyminen yksilö- ja yhteisötasolla, lisääntynyt yhteenkuuluvuuden tunne sekä uusien ystävyyssuhteiden syntyminen. Lisäksi on havaittu opittavan uusia taitoja, onnellisuuden lisääntymistä ongelmanratkaisutaitojen kehittymistä sekä sosiaalisen ja terveydellisen tuen vahvistumista. (Engström 2013, 6.) Yhteisötaiteen luomiseen osallistuu taiteilijan lisäksi myös muita henkilöitä, yhteisöjä tai yksilöitä, joiden tukeminen luovassa taiteen teon prosessissa on tärkeämpää kuin varsinaisen työn lopputulos (Liikanen 2011, 30).

Vuonna 2002 Queenin yliopistossa toteutetussa tutkimuksessa ryhmä osallistui kerran viikossa työstämään yhdessä taidetta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää oliko taidetyöskentelyllä vaikutusta henkilöön ja hänen ammattitaitoonsa. Tutkimuksen tuloksista nousi monia avaintemoja, mukaan lukien osallistujien ihmissuhteiden syventyminen, ajankulun unohtuminen syventyessä taidetyöskentelyyn sekä taiteen luomisen tärkeys, sen tuodessa hetkellisen helpotuksen työstä koituvista vaatimuksista. Nämä teemat saavat vastakaikua teoreettisesta kirjallisuudesta ja kokemuseräisestä työstä. (Upitis, Smithrim, Garbati & Ogden 2008, 1-2.)

Yhteisötaide ja samalla sen tavoitteet ovat kontekstisidonnaisia. Yhteisötaide ottaa huomioon ympäristön ja yhteisön, jonka kanssa tai jolle teos on tehty. Yhteisötaiteessa käsitellään usein asioita, joilla on suoraan merkitystä ihmisten elämälle. Yhteisötaide pyrkii tekemään taiteesta merkityksellistä arkielämässä. Arki on usein ollut taiteen aihe, mutta yhteisötaiteessa se on myös sisältö. Tekemällä yksityisen ihmisen arki näkyväksi, voidaan hänen elämästään jakaa edes joitakin osia kokemuksista. (Sederholm 2000, 114-116.)

Hyvinvoinnin edistämisessä taiteen avulla on erityisesti yhteisöllisillä taidemuodoilla keskeinen asema. Yhteisötaide voi toimia tietoisesti ja järjestelmällisesti yhteiskuntaa muokkaavana ja muuttavana toimintamuotona. Yhdessä tekemisen ja jakamisen, yhteisössä tapahtuvan muutoksen, lisäksi yhteisötaide voidaan liittää valtiota ja yhteiskuntaa hyödyntäviin päämääriin. Yhteisötaide voi toimia kansalaisten syrjäytymistä ehkäisevänä sosiaalipoliittisena välineenä ja sen avulla voidaan kiinnittää huomio yhteiskunnallisiin epäkohtiin ja saada aikaan muutosta. (Haapalainen 2007, 74.) Olennaisinta yhteisötaiteessa ovat kuitenkin ihmiset, ih-



missuhteet, kommunikaatio, vuorovaikutus, mukana oleminen ja osallisuuden tunne. Kyseessä on tilanteiden mukaan jatkuvasti muuttuva ja vaihteleva taide. (Sederholm 2000, 113.)

#### 4 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla on taidetyöpajatyöskentelystä ja miten osallistujat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa, jonka avulla voidaan mahdollistaa toiminnan jatkuvuus sekä tuottaa tietoa mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta, millä tavoin he ovat kokeneet taidetyöpajatyöskentelyn heitä hyödyttäväksi.

Tutkimuskysymyksinä on selvittää:

- 1) Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatyöskentelystä?
- 2) Miten mielenterveyskuntoutujat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä?

#### 5 Aineisto ja menetelmät

Tutkimusmenetelmäksi valittiin kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullisia tutkimusmenetelmiä voidaan käyttää silloin, kun halutaan lisätä ymmärrystä tutkittavasta aiheesta, saada syvällinen kuvaus tutkimusilmiöstä tai tutkittavasta ilmiöstä on vain vähän aikaisempaa tutkittua tietoa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 60). Laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä sekä tietämystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 85.) Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita merkityksistä, millä tavoin ihmiset kokevat sekä näkevät reaaliaailman. Tutkija on merkittävässä roolissa laadullista tutkimusta toteuttaessa. Voidaan sanoa, että tutkijan kautta reaaliaailma suodattuu tutkimustuloksiksi. Laadullisessa tutkimuksessa on suora kontakti tutkittavan ja tutkijan välillä. Tutkija menee tutkittavan ilmiön pariin ”kentälle” tekemään haastatteluita tai havainnoimaan tutkittavaa ilmiötä. Laadullinen tutkimus on usein kuvailevaa. Tutkija on kiinnostunut prosesseista, merkityksistä ja ilmiön ymmärtämisestä sanojen, tekstien tai kuvien avulla. (Kananen 2008, 25.) Laadullista tutkimusta voidaan toteuttaa useilla erilaisilla lähestymistavoilla. Nämä lähestymistavat voivat olla monelta osaa päällekkäisiä. (Kankkunen & Julkunen-Vehviläinen 2009, 57.)

Opinnäytetyössä lähestyttiin tutkittavaa ilmiötä fenomenologista tutkimusotetta noudattaen. Fenomenologinen tutkimusote korostaa kokemusta, aistihavaintoja sekä niihin perustuvaa ymmärryksen muodostumista tutkimuskohteesta. Keskeistä fenomenologisessa ajattelussa on

miten asiat ilmenevät ihmisen tietoisuudessa. Keskeistä ei ole miten asiat ilmenevät todellisuudessa. (Lukkarinen 2001, 118.) Fenomenologisen tutkimuksen lähtökohtana on ihmisen subjektiivisten kokemusten eli mielessä rakentuneiden merkityksien, kuten esimerkiksi havaintojen, tunne-elämyksien, mielikuvien, kuvitelmien, uskomusten, mielipiteiden, käsitysten ja arvoitusten ymmärtäminen (Virtanen 2006, 157).

## 5.1 Aineiston hankinta

Aineistonkeruu toteutettiin Lounais-Suomessa sijaitsevan klubitalon jäsenten kanssa. Klubitalo osallistui vuoden 2015 Mental Health Art Weekiin. Klubitalon jäsenet ovat mielenterveyskuntoutujia, joista yhdeksän osallistui 12 viikkoa kestävään taidetyöpajatyöskentelyyn. Taidetyöpajassa jokainen osallistuja teki useamman taideteoksen aiheesta ”Mitä haluan elämästäni muistaa”. Näistä yhdeksästä osallistujasta haastateltiin neljää tutkimusta varten. Haastattelut pidettiin klubitalolla kevään 2015 lopussa Mental Health Art Week -tapahtuman jälkeen.

Haastatteluajankohta sovittiin tutkimusluvan (Liite 1) saamisen jälkeen klubitalon johtajan kanssa. Johtajan kanssa käytiin puhelimitse tutkimusprosessin läpi. Klubitalon johtaja esitti haastattelupyynnön taidetyöpajatyöskentelyyn osallistuneille henkilöille. Vapaaehtoisesti haastatteluun suostuneiden kanssa käytiin alustavasti tutkimusprosessi läpi, jossa kerrottiin tutkimuksen aiheesta ja etenemisestä. Varsinainen haastattelu toteutettiin klubitalolla toukokuun 2015 loppupuolella. Haastattelun aikana klubitalo oli normaalisti auki ja haastattelut pidettiin klubitalossa haastatteluja varten varatussa tilassa. Tutkimukseen osallistuvat haastateltiin jokainen yksi kerrallaan. Ennen varsinaista haastattelua, haastattelun kulkua ja haastattelukysymyksien toimivuutta kokeiltiin esihaastattelun avulla. Esihaastattelun tarkoituksena oli varmistaa haastattelukysymyksien ymmärrettävyys ja toimivuus. Esihaastattelu osoitti haastattelukysymyksien olevan asiallisia ja käytettäviä (Liite 2).

Ennen varsinaista haastattelua jokaisen haastateltavan kanssa käytiin läpi tutkimusprosessin eteneminen ja painotettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta. Jokaiselle haastateltavalle kerrottiin oikeudesta keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tutkimusprosessia tahansa. Samalla jokaisella tutkimukseen osallistujalla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä sekä tarkentaa tutkimukseen liittyviä asioita. Jokainen tutkimukseen osallistunut osallistui haastatteluihin mielellään ja haastattelutilanteet muotoutuivat kaikkien haastattavien kanssa luonteviksi.

Haastattelun aloitusvaiheessa luotiin kontaktin tutkimukseen osallistuvien kanssa keskustelemalla heidän kanssaan ajankohtaisista asioista sekä lyhyellä keskustelulla heidän aikaisemmista omista taidetyöskentelykokemuksistaan. Tämä haastattelun aloitusvaihe, jossa luotiin kontakti haastateltaviin, muodostui tärkeäksi, sillä sen avulla oli luontevaa siirtyä haastatteluissa

eteenpäin. Haastattelun loppuvaiheessa jokaisella osallistuneella oli mahdollisuus lisätä jotakin haastatteluun liittyvää tai haastattelun aikana mahdollisesti unohtunutta asiaa. (Kylmä & Juvakka 2007, 92-94.)

Aineistonkeruu suoritettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelua käytetään tavallisesti silloin kuin ei tunneta ilmiötä ja halutaan saada ymmärrys kohteesta. Teemalla tarkoitetaan laajempaa kokonaisuutta kuin kysymys. Teema on aihe, josta keskustellaan. Ajatuksena on, että teemahaastattelussa haastateltavan kanssa keskustellaan ilmiöön liittyvistä asioista. (Kananen 2014, 76.) Teemahaastattelulla tarkoitetaan siis keskustelua, jolla on etukäteen päätetty tarkoitus. Teemahaastattelussa on tärkeää, että haastattelun rakenne pysyy haastattelijan hallinnassa. Teemahaastattelun etu on siinä, että kerättävä aineisto rakentuu aidosti haastateltavan henkilön kokemuksista käsin. Teemahaastattelussa käydään läpi tarkentavat kysymykset etukäteen valitun teeman mukaisesti. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisen omia tulkintoja ja miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa haastattelijan ja tiedonantajan välillä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71- 81.) Teemahaastattelun etuna oli se, että se antoi haastateltaville mahdollisuuden aiheen laajaan kuvaamiseen sekä haastattelijalle teemat, joiden sisäpuolella pysyä, jos keskustelu mahdollisesti sivusi aiheen ohi. Teemahaastattelun etuna oli myös haastateltavien mahdollisuus tuoda aktiivisesti näkemyksiään esiin mahdollisimman vapaasti sekä haastattelijan oli mahdollisuus selventää ja tarkentaa saatuja vastauksia syventääkseen ymmärrystä asiasta. Haastattelun teemat rakentuivat tutkimuskysymysten ympärille. Haastattelun alussa kartoitettiin taustakysymysten avulla haastateltavien taustatietoja.

## 5.2 Aineiston kuvaus

Aineisto koostui neljän taidetyöpajatyöskentelyyn osallistuneen mielenterveyskuntoutujan haastatteluista. Haastattelut tallennettiin ja litteroituusosuus kirjoitettiin sanasta sanaan. Litteroitaessa haastatteluaineistoa keskustelut, jotka sivusivat merkittävästi tutkimuksella oleellisen tiedon ohi, jätettiin litteroimatta. Tallennettua haastatteluaineistoa kertyi 1 tunti 36 minuuttia ja litteroidun aineiston sivumäärä oli 19. Jokaiselle haastattelulle oli varattu aikaa 25 minuuttia. Yhden haastattelun tallennettu osuus oli vähimmillään noin seitsemän minuuttia ja enimmillään noin 45 minuuttia. Haastattelut tallennettiin eri nimellä kuin haastateltavan oikea nimi sekä tallennetut haastattelut olivat vain tutkimuksen tekijän saatavilla haastateltavien tunnistamattomuuden takaamiseksi.

Haastateltavat olivat kaikki klubitalon jäseniä ja samalla mielenterveyskuntoutujia. Muutamalla haastatteluun osallistuneella oli aikaisempaa kokemusta taide- ja kulttuurityöskentelystä, mutta kukaan ei ollut koskaan aiemmin osallistunut vastaavanlaiseen taidetyöpajatyöskentelyyn. Kaikki haastateltavat ovat joskus olleet työelämässä. Iältään haastateltavat olivat 39-48 -vuotiaita.

## 5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen ydinasioita ovat kerätyn aineiston analyysi. Aineiston analyysin avulla selviää, minkälaisia vastauksia tutkimuskysymyksiin saadaan. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara. 2010, 224.) Laadullisen aineistolähtöisen tutkimuksen tavanomaisena prosessivaiheena voidaan pitää sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kirjoitetun tai puhutun kommunikaation käsittely. Sen avulla voidaan tarkastella asioiden ja tapahtumien merkityksiä sekä seurauksia ja yhteyksiä. Olennaista sisällönanalyysissä on samankaltaisten ja erilaisuuksien erotteleminen toisistaan, jotta tutkimusaineistoa kuvaavat luokat ovat toisensa poissulkevia sekä yksiselitteisiä. Aineistosta esiinnousseet sanat, katkelmat sekä muut yksiköt on tarkoitus luokitella merkityksiensä perusteella selkeämmiksi käsitteiksi. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 23.)

Tässä opinnäytetyössä aineistoa analysoitiin induktiivisella eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysilla, sillä aikaisempaa tutkittua tietoa aiheesta katsottiin olevan vain vähän. Deduktiivista eli teorialähtöistä sisällönanalyysia voidaan käyttää silloin, kun tutkittavasta aiheesta on jo aikaisempaa tutkittua tietoa riittävästi. Teorialähtöisessä analyysissa aikaisempi tieto ohjaa aineiston analyysia. (Tuomi & Sarajärvi. 2002, 110.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tarkoituksena on teoreettisen kokonaisuuden luominen siten, että aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat eivät ohjaa aineiston analyysia (Kankkunen & Vehviläinen 2009, 135). Aineistoläh-

töisen sisällönanalyysin avulla voidaan järjestelmällisesti ryhmittää ja kuvata aineistoa (Kylmä & Juvakka 2007, 112).

Kerätyn aineiston analyysi aloitetaan kirjoittamalla puhtaaksi sanasta sanaan eli litteroimalla haastatteleamalla kerätty materiaali (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 132). Tutkijan päätettäväksi jää se, miten litterointi toteutetaan, sillä aineiston litteroinnille ei ole määrätty tarkkaa yksiselitteistä ohjetta (Hirsijärvi ym. 2010, 222). Opinnäytetyön analysointivaiheessa litteroitu osuus luettiin useaan kertaan, sillä aineistoon haluttiin perehtyä syvällisesti ennen sen pelkistämistä.

Aineistolähtöinen sisällönanalyysiprosessi sisältää kolme vaihetta. Nämä vaiheet ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja aineiston teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Aineiston pelkistysvaiheessa litteroidusta aineistosta karsitaan pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen tieto. Saatu tieto siis tiivistetään tai pilkotaan osiin. Pelkistäminen voidaan toteuttaa korostamalla saadusta aineistosta tutkimuskysymyksiä vastaavia ilmaisuja. Korostetut ilmaisut voidaan siirtää erilleen alkuperäisestä tekstistä aineiston selkeyttämiseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston käsittelyä. Aineistosta kerättiin tutkimuskysymyksiin mahdollisesti vastaavat alkuperäisilmaukset, jotka liitettiin erilliseen taulukkoon. Pelkistämisyvaiheessa aineistoa käsiteltiin siten, että jokaisen haastateltavan kohdalla etsittiin, tutkimuskysymyksiin vastaavat kohdat aineistosta. Taulukot tehtiin siten, että molemmille tutkimuskysymyksille luotiin omat taulukot. Taulukot jaettiin kahteen osaan, jossa vasemmalle puolelle liitettiin alkuperäisilmaukset ja oikealle puolelle sarakkeeseen kirjoitettiin alkuperäisilmaukset pelkistetyssä muodossa. Jokaisen alkuperäisilmauksen perään merkittiin koodi, joka kuvasi kuka haastateltava oli kyseessä. Esimerkiksi H1= haastateltava yksi, H2= haastateltava kaksi ja niin edelleen.

#### 1) Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatoiminnasta?

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTYS
Joo siis ehdottomasti, se oli hieno mahdollisuus päästä mukaan kokeilemaan kaikkea ja oppimaan uutta. H1	Hieno mahdollisuus päästä mukaan, kokeilemaan kaikkea ja oppimaan uutta
Mä tosiaan lähestyin sitä ihan huumorimielellä tätä projektia, sen takia, että sellaset ahdistavat asiat jos mä oisin ruvennu masennuksen ja muun tällöisen kaivautumaan sisälle, niin se olis voinu alkaa ahdistaa se tekeminen liikaa H1	Lähestyminen huumorimielellä projektia, koska pelko ahdistuksesta ja masennuksesta (Halusi projektin olevan kiva ja positiivinen juttu murheen ja surun keskellä)

Esimerkki kerätyn aineiston alkuperäisilmauksien pelkistämisyvaiheesta

Aineistoa ryhmiteltäessä etsitään pelkistetyistä ilmauksista samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Näiden perusteella samankaltaiset ilmaisut yhdistellään ja ryhmitellään omiin alaluokkiin.

Alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla käsitteellä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2003, 28.) Alaluokat, jotka sisältävät samoja asioita ryhmitellään uudestaan muodostaen niistä yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Alapuolella on kuvankaappaus opinnäytetyön analyysivaiheesta, jossa pelkistetyistä ilmaisusta on muodostettu ensin alaluokkia, joista on myöhemmin johdettu yläluokka.

PELKISTETTYILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Yhteenkuuluvuus Rento ilmapiiri Hyvä yhteishenki Suvaitseva ilmapiiri Hyvä yhteishenki Toisten tuki Hyvä yhteishenki Ihmisten tapaaminen Kiva yhteisö Motivoiva yhteisö Ryhmätyöskentely mielekästä Kannustava ilmapiiri Muilta saatu kannustus Muiden osallistujien kanssa keskustelu aiheesta	<div>Yhteenkuuluvuuden tunne</div> <div>Ryhmässä tekeminen</div> <div>Turvallinen ilmapiiri</div>	<div>Yhteisöllisyys</div>

Esimerkki samansuuntaisten pelkistettyjen ilmauksien luokittelusta

Yläluokista muodostetaan pääluokkia niin kauan kuin sen in aineiston sisällön kannalta mahdollista. Analyysiprosessin kolmas ja viimeinen vaihe on teoreettisten käsitteiden luomisen eli abstrahoinnin vaihe. Tässä kohtaa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotetaan ja valitun tiedon perusteella luodaan teoreettisia käsitteitä, jotka vastaavat lopulliseen tutkimuskysymykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 112.)

Aineiston analysoitiin kahteen kertaan tutkimustulosten luotettavuuden takaamiseksi. Ensimmäisellä analysointikerralla aineistosta otettiin turhan laajat alkuperäisilmaukset pelkistettäväksi, joten saadut tutkimustulokset oli syytä tarkistaa. Toisella aineiston analysointi kerralla aineistosta poimittiin pienemmät otokset, jotka pelkistettiin ja joista syntyivät uudet ala-, ylä- ja pääluokat. Kuvankaappausotokset ovat otettu toiselta aineiston analysointi kerralla. Toisen kerran tehdyssä analysointi vaiheessa aineistoa oli helpompi käsitellä sen tuntemisen vuoksi. Saadut tutkimustulokset pysyivät kuitenkin samansuuntaisina kuin ensimmäisellä analysointikerralla. Tämä antoi varmuuden saatujen tutkimustulosten paikkansapitävyydestä sekä luotettavuudesta.

## 6 Tulokset

### 6.1 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä

Haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan taidetyöpajatyöskentelystä oman hyvinvoinnin ja toiminnan järjestämisen näkökulmasta. Omaan hyvinvointiin liittyvät merkitykset ilmenivät mielekkään toiminnan, voimavarakeskeisen toiminnan ja yhteisöllisyyden kokemuksesta (Liite 3). Taidetyöskentely koettiin hyvinvointia edistäväksi, omia voimavaroja lisääväksi ja kuntoutumista tukevaksi toiminnaksi. Toiminnan järjestämisessä korostuivat ammattitaitoinen ohjaaja, uuden oppiminen ja työpajatyöskentelyn monipuoliset resurssit (Liite 4). Nämä kaikki tekijät mahdollistivat onnistuneen toiminnan järjestämisen.

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA TAIDETYÖPAJATYÖSKENTELYSTÄ	
HYVINVOINTI	TOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mielekäs toiminta</li> <li>- Voimavarakeskeinen toiminta</li> <li>- Yhteisöllisyys</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ammattitaitoinen ohjaaja</li> <li>- Uuden oppiminen</li> <li>- Monipuoliset resurssit</li> </ul>

Taulukko 2 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä, pää- ja yläluokat

#### 6.1.1 Työskentelyn merkityksiä hyvinvoinnille

Mielenterveyskuntoutujan arki saattaa olla melko sisällötöntä. Oman hyvinvointi ei riitä vielä työelämään, mutta mieli on kuitenkin virkeämpi kuin sairauden huonoimmassa vaiheessa. Tutkimustuloksista ilmeni, että mielenterveyskuntoutujat kokivat taidetyöpajatyöskentelyn *mielekkäänä toimintana*. Toiminta mahdollisti itsensä toteuttamisen ja ennen kaikkea antoi muuta ajateltavaa oman kuntoutusprosessin tueksi.

*”Mä nään, että tälläset pienet työpajat on todella tärkeää osana kuntoutumista.”*

Aineistossa nousi useasti esille se, miten haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että osana kuntoutumisprosessia tukena on mielenkiintoista ja mielekästä tekemistä. Ajatukset halutaan suunnata pois omaa elämää varjostavista ja pahaa oloa lisäävistä tekijöistä. Taidetyöpajatyöskentely tarjosi mielenterveyskuntoutujille hengähdystauon omista parantumisprosessistaan.

*”Ja se on siis ollu hirveen tärkeätä, koska ilon hetket ja muut ne voi olla aika harvassa sillon ku on mieli maassa. Et sitä vois melkee kuvata ihan ku lepoheksinkin. Et aivot saa vähän muuta ajateltavaa kun keskittyy siihen tekemiseen.”*

*”Nojoo, silleen se oli ainaki, mä ajattelin sen sillee et se viime kevät oli ollu muutenki tosi rankka, niinku muuten ja et se vois, tarjos henkisesti jotain ihan toisenlaisia ajatuksia ja mä tein sen kurssin aikana tosi paljon kotona, tosi paljon piirroksia, just tähän kurssiin liittyen, et se oli semmonen pakokeino siitä omasta olotilasta ja niistä ajatuksista ja se oli sellanen jonkinlainen hengähdystauko ikään kuin siitä ajatuksesta...”*

Taidetyöpajatyöskentely koettiin myös rytmittävän omaa arkea ja tuovan sisältöä arkeen. Se tarjosi sisältöä ja aktiviteettia omaan elämään. Ryhmä kokoontui kerran viikossa 12 viikon ajan puolentoista tunnin ajan. Haastateltavat kokivat säännölliset tapaamiskerrat tärkeäksi osaksi omaa arkea. Taidetyöpajatyöskentely koettiin mielekkääksi toiminnaksi, jonne oli helppoa lähteä, vaikka halua ja innostusta ei kaikkina päivinä olisi ollut kotoa poistumiseen.

*”Mut siis vaikka tiesi aamulla, että nyt ei ole hyvä päivä, niin sit sinne kuitenkin lähti, mut eihän se nyt ihan niin tuotteliasta ollu niinä päivinä, mut lähti kuitenkin sieltä kotoa ja lähti tekemään jotain ja näki ihmisiä.”*

Aineistosta nousi esille myös se, että taidetyöpajatyöskentelyn tuomat ilot ja onnistumisen kokemukset auttoivat haastateltavia jaksamaan omassa arjessa.

*”Joo siis kylhän se tuo... tai sanotaan et mahdollisuudet et pääsee ensinnäkin pois sellasista omista arjenhuolista johonki toisenlaiseen maailmaan ja siitä sit voi saada sellasia onnistumisen kokemuksia ja voi ilmasta itsestään sellasia asioita mitä tota ei ehkä muuten pysty ilmaisemaan ja jotka saattaa sit muuten jäädä jotenki vähän sisälle vellomaan.”*

Toivuttaessa mielenterveysongelmien aiheuttamista haasteista, omien voimavarojen löytäminen on tärkeää. Kuntoutumista edistää kun löytyy tekemistä tai toimintaa, joka koetaan omaa hyvinvointia ylläpitäväksi tai edistäväksi toiminnaksi. Haastateltavat kokivat taidetyöpajatyöskentelyn olevan voimavarakeskeistä toimintaa, joka tuki omaa hyvinvointia.

*”No ainaki se autto löytämään sellasia sisäisiä voimavaroja ja sellasia tulee niinku sellasia hyviä puolia itestään näkyväks.”*



Taidetyöpajatyöskentelyn aikana koetut onnistumisen kokemukset antoivat osallistujille kokemuksen omasta osaamisesta. Työskentelyn avulla pystyttiin myös luomaan syvempi yhteys itseensä, jonka avulla pystyttiin tuomaan enemmän näkyväksi sellaisia puolia itsessään, joita voidaan mahdollisesti hyödyntää omassa kuntoutumisessa.

*”... Ja niinku sellasia hyviä puolia itestään näkyväks, mitä ei niinku välttämättä mitä ei oo oikee tiedostanu ja ei niinku tietoisuudessa hahmota ja et pysty näkemään et sitä on kykenevä tuomaan jotain kaunista ja erilaisia tunnetiloja tai niinku asioita näkyväks mitkä on niinku itsessään syvällä sisässä et se oli semmonen hieno juttu.”*

Haastateltavat kokivat myös yhteisöllisyyden tukevan omaa hyvinvointia ja jaksamista. Ryhmältä saatu tuki ja kannustus nousivat aineistosta esille useaan kertaan tärkeänä tekijänä. Muilta saatu tuki ja kannustus koettiin vahvistavan omaa itsetuntoa ja lisäävän positiivista ajattelua.

*”Et tietysti ku tehdään ryhmässä niin siinä on sellanen sosiaalinen puoli myöskin et onhan siinä tosi paljon hyviä puolia.”*

Taidetyöpajatyöskentely antoi yhteisiä keskustelunaiheita muiden mielenterveyskuntoutujien kanssa, joka osaltaan edisti yksilön yhteisöllisyyden kokemusta.

*”...Ja sit voi jutella niistä asioista, siitä tekemisestä ihmisten kanssa ja se on niinku tosi hienoa.”*

#### 6.1.2 Kokemuksia toiminnan järjestämisestä

Haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan taidetyöpajatyöskentelyn toiminnan järjestämisen näkökulmasta. Aineistosta nousi esille haastateltavien kokeneen toimintaan tukevia tekijöitä olleen ammattitaitoinen ohjaaja, uusien asioiden oppiminen ja työskentelyn monipuoliset resurssit. Toimintaa heikentäviä tekijöitä haasteltavien näkökulmasta kuvattuna kuvaan tarkemmin seuraavan tutkimuskysymyksen tuloksia tarkasteltaessa. Ohjaajan ammattitaitoisuus, kannustus ja avoimuus nousivat aineistossa useasti esille. Haastateltavat kokivat hyvän ohjaajan olleen merkittävä edellytys työskentelyn onnistumiselle.

*”Joo, ohjaaja oli hyvin osaava, innostava ja kannustava ja positiivinen ja semmonen. Ja se on siis tosi hyvä että on tällöinen vetäjä.”*

Taidetyöpajatyöskentely koettiin myös onnistuneeksi, sillä työskentelyn aikana haastateltavat kuvasivat oppineensa paljon uutta, niin itsestään kuin taidetyöskentelystä.

*”Ja siis mä opin siellä... Et sain tosi paljon uusia eväitä siinä prosessissa.”*

Haastateltavat kuvasivat myös työskentelyssä käytössä olleiden materiaalien ja tarvikkeiden olleen hyvälaatuisia ja monipuolisia, jotka edistivät kurssin onnistumista ja siitä kaiken hyödyn irti saamista.

*”Mun mielestä siinä oli kaikki tosi hyvin esillä. Et tarvikkeet, paikka, ohjaaja ja porukka.”*

## 6.2 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia työskentelyn kehittämisestä

Haastateltavat kuvasivat kehittämis ehdotuksia taidetyöpajatyöskentelyn sekä - toiminnan järjestämisen näkökulmasta (Liite 5). Työskentelyssä kehitettäviä tekijöitä kuvattiin työskentelyn aloituksen, ohjeistuksen ja osallistujien sitouttamisen näkökulmasta. Varsinaisessa toiminnassa kehittämis ehdotukseksi kuvattiin vastaavanlaisesta toiminnasta laajempaa informointia.

MITEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAT KEHITTÄISIVÄT TAIDETYÖPAJATYÖSKENTELYÄ
KEHITETTÄVÄÄ TYÖSKENTELYSSÄ <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nopeampi työskentelyn aloitus</li> <li>- Selkeämpi työn ohjeistus</li> <li>- Osallistujien sitouttaminen</li> </ul>
KEHITETTÄVÄÄ TOIMINNASSA <ul style="list-style-type: none"> <li>- Laajempi tiedottaminen</li> </ul>

Taulukko 3 Miten mielenterveyskuntoutajat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä, pää- ja yläluokat

Haastateltavat pääosin kokivat taidetyöpajatyöskentelyn erittäin hyvin onnistuneeksi kokonaisuudeksi ja kehittämis ehdotusten pohtiminen oli melko haastavaa. Kuitenkin aineistosta nousi esille muutama kohta, joihin olisi voitu puuttua. Haastateltavat kuvasivat kehittämisajatuksi- aan varsinaisen työskentelyn ja laajemmin toiminnan näkökulmasta. Työskentelyssä kehitettä- vää olisi ollut varsinaisen työskentelyn aloittamisessa, selkeämmässä ohjeistuksessa sekä osallistujien sitouttamisessa. Toiminnan kehittämisessä nähtiin merkittävänä vastaavanlaisen toiminnan laajempi informointi.

Aineistosta nousi esille, että varsinaisen työskentelyn aloittaminen oli hidasta ja työskente- llyyn orientoituminen koettiin kestävän liian kauan.

*”Mut alussa siis tuntu ihan siltä et noniin eiks me jo päästä hommiin! Alussa tuntu siltä ettei me millää päästä alottaa.”*

Myös aineistosta esille nousi kokemus siitä, että aihe olisi voinut olla tarkemmin rajattu. Työskentelyn ohjaus olisi myös voinut olla kattavampaa sekä yksilöllisempää.

*”...Olis ehkä voinu antaa jonku tarkemman aiheen”*

Taidetyöpajatyöskentely toteutettiin suljetussa ryhmässä, johon kuului yhdeksän jäsentä. Tutkimukseen osallistujat kokivat haasteelliseksi kaikkien ryhmänjäsenten sitoutumisen ryhmään haasteelliseksi. Haastateltavat kuvasivat työskennelleen melko pienessä ryhmässä joi-  
nakin kertoina suurimman osan ryhmään osallistuneista ollessa poissa.

*”Ehkä se on sillee tietty et tollases ryhmäs et kaikki ei välttämättä jaksa tai ehdi tulla paikalle et välillä meitä oli vaa sellanen pieni ryhmä vaan paikalla... Et se ryhmä silleen vähän niinku elää. ”*

Toiminnan kehittämisessä haasteena nähtiin vastaavanlaisen toiminnan laajempi tiedottami-  
nen ja mainostaminen. Haastateltavat kokivat työskentelyn heitä hyödyttäväksi ja toivottiin laajempaa näkyvyyttä vastaavanlaiselle toiminnalle.

*”Joo että se vaan että saada ihmiset enemmän tietoseks omista kyvyistä ja taidoista.”*

## 7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpaja-  
jatyöskentelystä. Tavoitteena on tuottaa ajankohtaista tietoa, jonka avulla voidaan mahdol-  
listaa toiminnan jatkuvuus sekä tuottaa tietoa mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta.  
Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä oli selvittää mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tai-  
detyöpajatyöskentelystä ja miten mielenterveyskuntoutujat kehittäisivät taidetyöpajatyös-  
kentelyä sekä -toimintaa. Tutkimuskysymykset ovat kaksi erillistä teemaa, joten johtopäätök-  
set osuudessa tuloksia kuvataan tarkoituksellisesti kahdessa eri osassa. Tämän opinnäytetyön  
tutkimustulokset osoittivat, että taidetyöpajatyöskentely oli pääosin mielenterveyskuntoutu-  
jien kuntoutumista tukevaa toimintaa mielekkään ja voimavarakeskeisen toiminnan sekä yh-  
teisöllisyyden näkökulmasta kuvattuna. Onnistuneen työskentelyn mahdollisti ammattitaitoi-  
nen ohjaaja ja monipuoliset resurssit. Kehitettävää toiminnassa oli itse työskentelyn kehittä-

minen esimerkiksi selkeämmän työn ohjeistuksen avulla. Kehittämishaasteeksi haastateltavat kuvasivat vastaavanlaisesta toiminnasta laajemman tiedottamisen.

*Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä.* Kokemukset taidetyöpajatyöskentelyssä liittyivät mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin ja toiminnan järjestämiseen. Hyvinvointiin liittyvissä korostuivat mielekäs toiminta, voimavarakeskeinen työskentely ja yhteisöllisyys. Mielekäs toiminta esiintyi tekemisenä, joka suuntasi negatiiviset ja raskaat ajatukset mielekkääseen toimintaan ja positiivisiin kokemuksiin. Kirjassaan Parantava taide: taideoppikirja lähi- ja perushoitajille Ukkola (2001) toteaa, että taiteen avulla voidaan tarjota piristystä arkeen, aktivoida, innostaa sekä tuottaa iloa. Haastateltavat kuvasivat taidetyöskentelyn olleen heille eräänlainen hengähdystauko omasta pahasta olostaan.

Väitöskirjassaan Taide kohtaa elämän (2003) Liikanen kuvaa tutkimustulosten osoittaneen taide- ja kulttuuritoiminnalla olevan ainakin neljä välillistä vaikutusta ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Ensimmäinen on taide elämyksenä, merkityksinä ja taidenautintona sellaisenaan, osana ihmisen tarpeita. Toisena on taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemiseen. Kolmantena on kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntynyt yhteisöllisyys ja verkostot. Neljäntenä on taiteen, arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisämmän ympäristön luomiseksi. Taiteella ja kulttuurilla on vaikutusta hyvän elämän kokemuksiin ja se auttaa meitä jäsentämään ja haltuun ottamaan arkimme. (Liikanen 2003, 151-152.) Näitä neljää vaikutusta voidaan käyttää myös havainnoidessa tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia, sillä ne ovat hyvin samansuuntaiset keskenään. Ensimmäisessä kohdassa kuvataan taidetta sen nautinnollisuuden ja positiivisen kokemuksen tuottajana ihmiselle. Tällä ensimmäisellä kohdalla tarkoitetaan enemmän taidetta välineenä, joka tuottaa ihmiselle hyvää oloa, kuin varsinaisesti tekemällä taidetta. Haastateltavat kuvasivat saaneensa nautintoa siitä, kun saivat katsoa itsensä ja toistensa luomia taide-teoksia. Erityisen virkistäväksi koettiin se, kun lopulta näki valmiin itse tehdyn työn ja sai kokemuksen siitä, että pystyy itse luomaan jotain kaunista. Taiteelliset elämykset ja taidenautinnot sellaisenaan antavat elämään merkityksiä ja tyydyttävät inhimillisiä tarpeita. Taide virkistää aisteja ja rikastuttaa elämysmaailmaa (Liikanen 2003).

Toisena välillisenä vaikutuksena taiteella ihmisen hyvinvoinnille Liikanen (2003) kuvaa taide- ja kulttuuritoiminnalla olevan yhteys hyvään terveyteen, parempaan työkykyyn ja hyvän elämän kokemuksiin. Haastateltavat kokivat taidetyöskentelyn vaikuttaneen omaan psyykkiseen hyvinvointiin ja tämän avulla edistäneen omaa kuntoutumista. Haastateltavat kuvasivat taidetyöskentelyn lisänneen heidän voimavarojaan ja antaneen heille positiivisia kokemuksia, jotka tukivat omaa psyykkistä hyvinvointia ja jaksamistaan. Aineistosta nousi esille taidetyöskentelyn voimaannuttava vaikutus. Voimavarakeskeinen toiminta oli yksi hyvinvointia tukevista yläluokista. Engström (2013) toteaa Pro Gradu -tutkielmassaan taidetyöskentelyn olevan hyvin-

voinnin ja terveyden kannalta hyödyllistä kaikenikäisille ihmisille. On havaittu, että säännöllisellä kulttuuriaktiiviteetilla on yhteys lievempään ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen.

Voimavarakeskeisyyttä tukee Siivosen (2011) määritelmä taiteellisen toiminnan vaikuttavuudesta hyvinvointiin kahden eri ulottuvuuden avulla. Nämä ulottuvuuksia ovat itse toteuttamisen ja yhteisöllisyyden merkitykset hyvinvoinnille. Taidetyöskentely antaa mahdollisuuden osallistumiseen, oman äänen kuuluviin saamiseen, tunteen omasta tarpeellisuudesta ja itsetuottamuksen karkottamiseen. Itsensä toteuttaminen ja ilmaisu ovat jokaisen ihmisen perustarpeita ja onnellisuuden lisääjiä. Näiden tekijöiden nähdään luovan merkitystä elämään ja tätä kautta lisäävän hyvinvointia. Lisäksi taidetyöskentelyn on todettu tukevan itsetuntoa ja opettavan keskittymistä. (Siivonen ym. 2011, 133.) Nämä tutkimustulokset näyttäisivät olevan samansuuntaisia tämän opinnäytetyön tutkimustulosten kanssa. Haastateltavat kuvasivat taidetyöskentelyn lisänneen omaa positiivista kokemusta itsestään itsetuottamuksen vahvistumisen avulla ja työskentelyn vahvistaneen omia sisäisiä voimavarojaan.

Yhteisöllisyyden merkitys nousi tutkimusaineistosta useaan otteeseen esille. Haastateltavat kuvasivat yhteisöllisyyden ja yhdessä työskentelyn omaa hyvinvointia tukevana ja edistävänä keinona. Muiden ihmisten kanssa työskentely lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja toisilta saatu tuki ja kannustus lisäsivät omia voimavaroja. Liikasen (2003) tutkimustulokset osoittavat yhdensuuntaisia tutkimustuloksia saatujen tulosten kanssa. Taidetyöskentely luo mahdollisuuksia sosiaaliseen yhdessäoloon ja sen myötä syntyvät verkostot ja yhteisöllisyys toimivat apuna ja tukena elämän eri tilanteissa lisäten elämänhallinnan tunnetta. (Liikanen 2003, 151.)

Järjestetty taidetyöpajatyöskentely täytti lähestulkoon kaikki yhteisötaiteen kriteerit. Yhteisötaiteen ydin muotoutuu taiteilijan ja yhteisön kohtaamisesta, ja yhteisötaidetta luonnehtii kiinnostus sosiaalista ympäristöä ja kanssakäymistä kohtaan. Yhteisötaiteen lähtökohtana on yhteisö, jolloin taidetta tehdään yhteisön ehdoilla, sen jäsenten kanssa ja nimenomaan heitä varten. Yhteisötaiteen kohderyhmiä, osallistuvia yhteisöjä, voivat olla esimerkiksi lapset ja nuoret, vanhukset, työttömät, työyhteisöt, erilaiset vähemmistöryhmät, kuten maahanmuuttajat tai seksuaaliset vähemmistöt, tai kehitysvammaiset. (Haapala 1999, 81.) Tässä tapauksessa kohderyhmä muodostui mielenterveyskuntoutujista. Toiminta kohdistuu tekijöiden ja kokijoiden omaan ympäristöön ja realisoituu aktiviteetteina siinä. Yhteisötaiteessa keskeistä on yhteisön osallistuminen toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja esittämiseen. (Haapala 1999, 81.) Yhteisötaide on hyvinvointia edistävä ja tukeva taidemuoto, joka keskittyy yhteisöllisyyden luomiseen erilaisissa ympäristöissä (Von Brandenburg 2008, 11). Yhteisötaiteessa voidaan yhdistellä eri taiteenmuotoja ja taidetta voidaan tehdä monin erilaisin menetelmin. Yhteisötaiteessa korostetaan taidetta tekemisenä. Taidetta kohdellaan välineenä, jonka avulla pyritään sosiaaliseen muutokseen. Niin yksilön kuin yhteisönkin elämäntarinaa pyritään

muuttamaan laadukkaammaksi ja onnellisemmaksi. Yhteisötaiteessa pyritään tuottamaan kokemuksia luomalla tilaa vuorovaikutukselle, osallistumiselle ja keskustelulle. (Haapala 1999, 81.) Taidetyöpajatyöskentelyssä työskenneltiin ryhmässä, jota ohjasi ammattitaitelija. Ohjaajan tehtävänä ei kuitenkaan ollut opettaa taiteen tekoa, vaan auttaa osallistujia luomaan itse taidetta. Työskentely eteni osallistujien ehdoilla.

Haastateltavat kuvasivat kokemuksiaan taidetyöpajatyöskentelystä hyvinvoinnin lisäksi toiminnan järjestämisen näkökulmasta. Aineistosta nousi esille haastateltavien kuvanneen toiminnan järjestämistä ammattitaitoisen ohjaajan, monipuolisten resurssien sekä uusien asioiden oppimisen näkökulmasta. Selkeyden vuoksi opinnäytetyössä on jaettu tutkimustulosten esitettävän siten, että mielenterveyskuntoutujien kokemuksia kuvaavassa osuudessa kuvataan enemmänkin haastateltavien myönteisiä kokemuksia taidetyöpajatoiminnasta. Kielteisiä kokemuksia kuvataan tarkemmin kehittämistä tarkastelevassa osuudessa.

Taidetyöpajan ohjaaja kuvattiin ennen kaikkea ammattitaitoiseksi. Ohjaajalla oli ammattimainen työote työskentelyyn sekä häneltä sai tukea ja kannustusta oman työn teossa. Ohjaaja on ammattitaiteilija, jonka tehtävänä ei ollut edistää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista, vaan mahdollistaa taidetyöskentely. Taidetyöpajaa varten varatut resurssit koettiin asiallisiksi ja tarpeisiin vastaaviksi. Hyvät työskentelymateriaalit mahdollistivat onnistuneen taidetyöskentelykokemuksen. Aineistosta nousi useaan otteeseen esille uusien asioiden oppimisen merkitys. Uusia asioita opittiin niin käytännön neuvoista taideteoksen luomiseen kuin uusien puolien tunnistamiseen itsestään. Haastateltavat kuvasivat itsetuntemuksen lisääntyneen merkittävästi taidetyöpajatyöskentelyn aikana.

*Miten mielenterveyskuntoutajat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä.* Toisena tutkimusksymyksenä oli selvittää millä tavalla haastateltavat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä. Haastateltavat kuvasivat kehittämistä kahdesta näkökulmasta: itse työskentelyn kehittämisen näkökulmasta sekä varsinaisen toiminnan näkökulmasta. Ennen varsinaisen haastatteluaineistoon perehtymistä ei ollut eritelty työskentelyn ja toiminnan käsitteiden eroa. Ymmärrys syntyi vasta tutkimustulosten syntyessä. Työskentelyllä tarkoitetaan varsinaista työskentelyä, joka tapahtui taidetyöpajassa 12 viikon ajan. Toiminnan käsite on laajempi ja sillä tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä Suomen Mielenterveysseuran järjestämää Mental Health Art Week -tapahtumaan liittyvää klubitalon jäsenille tarkoitettua taidetyöpajatyöskentelyä.

Kehittämisehdotukset taidetyöpajatyöskentelyn näkökulmasta ovat varsinaisen työskentelyn nopeampi aloittaminen. Haastateltavat kokivat työskentelyyn orientoitumisen kestävästi turhan kauan. Haastateltavat toivoivat myös työskentelyn liittyen selkeämpää ohjeistusta. Toiveena oli aiheen mahdollinen tarkempi rajaaminen. Haasteeksi koettiin myös osallistujien sitoutuminen työskentelyyn. Yksi haastateltavista kertoi heidän työskennelleen joinain kertoi-

na varsin pienellä osallistujamäärällä. Sitoutuminen työskentelyyn voi olla varsin hankalaa, sillä sairastuminen ja siitä kuntoutuminen heikentää ihmisen kykyä sitoutua yhteiskuntaan ja erilaisiin yhteisöihin (Koskisu 2004, 66). Lisäksi haastateltavat toivoivat, että taidenäyttely, jossa työpajan aikana tehdyt työt esiteltiin, olisi kestänyt pitempään.

Toiminnan kannalta haastateltavat kuvasivat kehittämisehdotukseksi taidetyöpajatyöskentelyn vaikuttavuuden laajemman tiedottamisen. Haastateltavat kokivat taidetyöpajatyöskentelyn heidän hyvinvointiaan edistäväksi ja kuntoutumista tukevaksi toiminnaksi. Toiveena oli, että samanlaista prosessia läpikäyvät kuntoutujat saisivat samanlaisen mahdollisuuden toteuttaa itseään ja löytämään uusia voimavaroja kuin taidetyöpajaan osallistuneet. Haastateltavat kokivat tärkeäksi, että vastaavanlaisesta toiminnasta tiedotettaisiin laajemmin, jotta tämänkaltaisen työskentelytavoitteen saavuttamiseksi suuremman joukon. Tärkeäksi koettiin lisätä ihmisten tietoisuutta omista kyvyistään ja taidoistaan. Taidetyöpajan lopuksi osallistujat järjestivät viiden päivän mittaisen taidenäyttelyn. Näyttelyviikko pidettiin suunnitellusti samalla viikolla kuin Mental Health Art Week. Haastateltavat kokivat näyttelyajan turhan lyhyeksi ja olisivat toivoneet pidempää näyttelyaikaa.

## 8 Pohdinta

Aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat taide- ja kulttuuriaktiiviteetilla olevan positiivinen vaikutus ihmisen hyvinvoinnille. Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset olivat hyvin samansuuntaiset aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Aineistosta nousi esille taiteen merkittävä rooli haastateltavien elämässä. Taiteella kuvattiin olevan rentouttava ja ahdistusta lievittävä vaikutus omaan psyykkiseen hyvinvointiin. Taidetyöpajatyöskentelyllä koettiin olevan hyvinvointia tukeva ja edistävä vaikutus. Taidetyöpajatyöskentely mahdollisti mielekkään toiminnan, omien sisäisten ja ulkoisten voimavarojen löytämisen sekä yhteisöllisyyden kokeminen koettiin merkittävänä tekijänä. Onnistuneen taidetyöpajatyöskentelyn mahdollisti ammattitaitoinen ohjaaja sekä monipuoliset resurssit. Järjestetyn toiminnan avulla osallistujat kokivat oppineensa uusia asioita niin itsestään kuin varsinaisesta taidetyöskentelystä.

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella näyttäisi siltä, että mielekäs toiminta on mielen-terveyskuntoutujien hyvinvointia tukeva ja edistävä tekijä. Haastateltavat kuvasivat taide-työpajatyöskentelyn antaneen heille mahdollisuuden suunnata negatiiviset ajatukset johonkin muuhun. Mielekäs tekeminen ja sen avulla saatu kokemus tarpeellisuudesta tukevat mielen-terveyttä (Kuhanen 2010, 20-21). Työskentelyä kuvattiin tauoksi omasta pahasta olostaan. Tämän kaltainen mahdollisuus osana mielen-terveyskuntoutujan kuntoutumisprosessia on hyvinvointia tukevaa toimintaa. Pidemmän päälle työskentelyllä voidaan nähdä kuntoutumista edistävä vaikutus. Ihmiselle on tärkeää säännöllinen vuorokausirytm. Etenkin sairastuessa

mielenterveyden häiriöön voi vuorokausirytmiksi muuttua oleellisesti. Eräs haastateltava totesi taidetyöpajatyöskentelyn rytmittäneen viikkoa ja tuoneen sisältöä arkeen.

Tutkimustuloksista nousi esille taidetyöpajatyöskentelyn olleen mielenterveyskuntoutujien voimavaroja lisäävää toimintaa. Sisäisiä voimavaroja lisäsi onnistumisentunne, joka syntyi kokemuksesta, kun pystyi itse aloittamaan jonkin työn ja jonka sai vietyä loppuun asti. Esi-merkiksi masentuneella ihmisellä voi olla merkittäviä vaikeuksia aloittaa työnteko tai saattaa aloitettu työ loppuun asti, väsymyksen ja ahdistuneisuuden vuoksi. Kokemus omasta kykeneväisyydestä saattaa aloitettu työ loppuun voi lisätä mielenterveyskuntoutujan uskoa itseensä, joka voi edistää kuntoutumista. Onnistumisentunne voidaan nähdä olevan erityisesti mielenterveyskuntoutujalle tärkeää, sillä se vahvistaa itsetuntoa ja antaa mahdollisuuden oppia tuntemaan itseään. Voimavaroja lisäsi myös ulkoiset tekijät, kuten toisilta mielenterveyskuntoutujilta saatu positiivinen palaute ja kannustus. Muilta ihmisiltä saatu kannustus ja positiivinen palaute vahvistavat itseluottamusta sekä vahvistaa omanarvon tunnetta. Voidaan olettaa tällaisten tekijöiden tukevan sekä edistävän kuntoutumista mielenterveyden häiriöstä.

Yhteisöllisyyden merkitys mielenterveyskuntoutujille korostui tutkimustuloksista. Jokainen haastateltava korosti taidetyöpajatyöskentelyn olleen hyvinvointia edistävää ja ylläpitävää toimintaa, sen sosiaalisen vuorovaikutuksen ja yhteisöllisen toiminnan vuoksi. Etenkin mielenterveyden häiriöön sairastuessa ihminen saattaa menettää mielenkiintonsa muihin ihmisiin ja eristäytyä yhteisöstä. Mielekkäällä toiminnalla, jolla on sosiaalinen puoli, voidaan vahvistaa mielenterveyskuntoutujan hyvinvointia, jolla on kuntoutumista edistävä vaikutus.

Haasteltavat kertoivat taidetyöpajatyöskentelyn avulla oppineensa paljon uusia asioita. Uusia asioita opittiin niin käytännön työskentelystä kuin itsestään ihmisenä. Haastateltavat kokivat uusien asioiden oppimisen ja itsensä kehittämisen tukeeneen omaa hyvinvointia. Mielekkäällä tavalla uusien asioiden oppiminen ja itsensä kehittäminen voidaan nähdä tukevan mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisprosessia, sillä pyrkimys kehittää itseään lisää mahdollisuutta kokea hyväolon tunnetta. Kyky nauttia sopivan haasteellisesta työstä tai harrastuksesta vähentää myös ihmisen negatiivisia tuntemuksia. Ihminen nauttii työstään tai harrastuksistaan, jos hän voi niissä toteuttaa ja kehittää itseään. (Csikszentmihalyi 2013, 2-4.) Voidaan olettaa, että mielekäs tekeminen, jossa oppii löytämään itsestään uusia puolia sekä oppia konkreettisia asioita tukee mielenterveyskuntoutujan hyvinvointia, joka edistää kuntoutumista.

Opinnäytetyön tarkoituksena ei ollut selvittää edistikö taidetyöpajatyöskentely mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista, mutta aineistosta nousi esille tekijöitä, jotka olivat yhteneviä Koskisuun (2004) määrittelemän kuntoutumisprosessin kanssa. Jatkossa voisi olla mielekästä tutkia tarkemmin taidetyöpajatyöskentelyn vaikutusta mielenterveyskuntoutujan kuntoutumiseen.



Koskisuun (2004) teoksessa Yhdysvaltalaisista (1999) tutkimusta mukaillen voidaan kuntoutumisprosessin havaita tapahtuvan kolmen eri vaiheen kautta. Ensimmäinen vaihe on ”Irti jä-mähtäneisyydestä”. Tässä vaiheessa ihminen hyväksyy oman tilanteensa, kokee orastavaa ha-lua tilanteen muutokseen sekä hänelle tehdään mahdollisesti diagnoosi. Haastateltavat olivat kaikki pitkälti tämän vaiheen ohittaneita. Kuntoutumisprosessin toinen vaihe on ”Menetetyn takaisin hankkiminen ja lähtö eteenpäin”. Tässä toisessa vaiheessa korostuu kolme laajaa eril-listä aluetta; oman tahdon löytäminen ja vaaliminen, ajatus kuntoutumisesta oppimisproses-sina ja käsitysten muuttumisena sekä näkemys kuntoutumisesta toimintakyvyn palautumisena. Tässä viimeisessä vaiheessa painottuu kolme erillistä ulottuvuutta: itsestä huolehtiminen, ak-tiivisuus ja ihmissuhteet. Itsestä huolehtiminen nähdään ennen kaikkea oman hyvinvoinnin edistämisenä; sitä voi olla huolehtiminen ihmisen perustarpeista, liikunta ja mukavien asioi-den tekeminen. Aktiivisuudella tarkoitetaan mielekkäiden asioiden tekemisenä kodin ulkopuo-lla. Toimintakyvyn palautuminen liittyy tärkeisiin ihmissuhteisiin, sillä tarkoitetaan yhteyk-sien ylläpitämistä perheeseen, ystäviin, vertaisiin ja työntekijöihin. Tässä kuntoutumisen vai-heessa vertaistuellla on suuri merkitys. Kuntoutujat kokevat omien kokemusten jakamisen helpoksi muiden ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet saman. Tässä vertaistuentavaiheessa toi-silta ei haeta enää samalla tavalla toivoa tai kuntoutumisen mallia, vaan jaetaan omia koke-muksia, solmitaan uusia ystävyyssuhteita sekä annetaan keskinäistä tukea. (Koskisuun 2004, 75-76.) Tämä osoittaa tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneiden haasteltavien olevan kuntoutumisprosessin loppusuoralla. Vertaistuki, yhdessä mielekkäiden asioiden tekeminen ja keskinäinen tuki korostuivat haastatteluaikojen tuloksissa.

Kuntoutumisprosessin kolmas ja viimeinen vaihe on ”Elämän laadun parantaminen”: Tämä vaihe on oman, itsensä näköisen elämän rakentamista ja rakentumista. Kuntoutujat korosta-vat riittävää vakauden tunnetta suhteessa oireisiin ja sairauteen, mikä mahdollistaa oman itsensä toteuttamisen eri tavoilla. Tässä vaiheessa korostuu erityisesti uuden oppiminen. Pe-rustoiminnoista ja arjesta huolehtiminen ei enää riitä kuntoutujan elämän sisällöksi, vaan hän alkaa haluta jotain mielekkäämpää tekemistä. (Koskisuun 2004, 78-79.) Aineistossa korostui uusien asioiden oppiminen ja taidetyöpajatyöskentelyn rytmittäminen ja tuoneen sisältöä ar-keen. Koskisuun (2004, 86-87 ) avaa teoksessaan Laurin (2004) Pro Gradu -tutkielmaa, jossa hän on tutkinut suomalaisten kuntoutujien kokemuksia siitä, mikä tukee ja mikä taas estää kuntoutumista. Esille nousee paljon sellaisia teemoja, jotka eivät liity hoito- ja kuntoutusjär-jestelmään, mutta jotka kuntoutujat ovat kokeneet omaa kuntoutumistaan tukeviksi. Näitä kuntoutumista edistäviä asioita ovat esimerkiksi koti, liikunta, tavallinen arki, luonto lukemi-nen ja erityisesti naisilla käsitöiden tekeminen. Aineistosta nousi esille samansuuntaisia aja-tuksia käsitöiden ja erityisesti käsillä työskentelyn merkityksestä kuntoutumisprosessissa.

Opinnäytetyön tutkimustulosten perusteella yhteiskunnallisia vaikutuksia taidetyöpajatyöpa-jatyöskentelyllä voidaan nähdä olevan sen mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista edistävä

vaikutus. Kyseiseen taidetyöpajatyöskentelyyn sekä tutkimukseen osallistuneista henkilöistä, suurin osa koki taidetyöpajatyöskentelyllä olleen kuntoutumista edistävä vaikutus. Merkittävä yhteiskunnallinen vaikutus voidaan saavuttaa, jos Suomen Mielenterveysseura kokee, että tämänkaltaista toimintaa on kannattavaa jatkaa enenevässä määrin. Muuten yhteiskunnallinen merkitys jää lähinnä paikalliseksi.

Haastateltavat toivoivat vastaavanlaisen taidetoiminnan jatkuvan tulevaisuudessa. Haastateltavat toivoivat jatkokurssia taidetyöpajatyöskentelylle. Eräs haastateltavista totesi 12 viikon olevan melko lyhyt aika. Kysyttäessä vaikuttiko työskentely hänen kuntoutumiseensa, vastaus oli, että jos taidetyöpajatyöskentely olisi jatkunut pitempään, olisi se mahdollisesti saattanut vaikuttaa. Jokaisen kuntoutujan kuntoutumisprosessi on erilainen, joten toiselle osallistujalle 12 viikon työskentely saattaa vaikuttaa kun toiselle vaikuttavuus saattaa jäädä saavuttamatta (Koskisu 2004, 66). Jokainen haastateltava osallistuisi uudestaan toimintaan, jos sellaista järjestettäisiin uudestaan. Lisäksi toivottiin, että olisi enemmän tarjolla työpajoja, jossa voisi työskennellä käsillä. Ehdotuksina nousivat esille savityöpajat, käsityöpajat sekä improvisaatio- ja näytelmäkurssit.

Tutkimusta voidaan tarkastella sen heikkouksien ja vahvuuksien näkökulmista. Tutkija vaikuttaa aina laadulliseen tutkimukseen tutkimusasetelman luojana ja tulkitsijana, mikä voi vaikuttaa tutkimuksen heikkouksiin ja vahvuuksiin. Tutkimusaiheen aikaisempi vähäinen tutkimustieto ja taidetyöskentelyn vaikutuksen tunnistamattomuus mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisprosessissa olivat yleisesti tutkimuksen haasteita aiheuttaen ajoittaista turhautumista tutkimusta kohtaan. Teoriatieto painottui enemmänkin taiteen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen, kuin taiteen vaikutuksesta kuntoutumiseen. Tästä johtuen pyrittiin johtopäätökset osuudessa mahdollisimman laajasti liittämään yhteen tutkimustuloksia teoriatietoon. Heikkoutena voidaan nähdä myös aiheen ajankohdattomuus. Taiteen vaikutusta kuntoutumiseen on tutkittu enemmän 10 vuotta sitten, joka myös herätti pohdintaa aikaisempien tutkimustulosten vanhentumisesta ja näin ollen niiden luotettavuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 135-136).

Tutkimuksen vahvuuksina oli tutkijan syvä mielenkiinto tutkimuksen aihetta kohtaan. Aihe koettiin mielenkiintoiseksi, joka auttoi tutkijaa työskentelemään myös työnteon heikommilla hetkillä. Vahvuuksia oli lisäksi tutkimusprosessin sujuvuus. Yhteistyöhenkilöt olivat kaikki hyvin yhteistyökykyisiä ja heidän ansiostaan tutkimuksen tekeminen sujui käytännön asioiden näkökulmasta lähes ongelmitta. Tutkimuksen vahvuuksia oli lisäksi sen käytännönläheisyys ja uuden tiedon tuottaminen.

Tutkimus laajensi tietoa taidetyöpajatyöskentelystä mielen-terveyskuntoutujien kokemana. Tätä tietoa on mahdollista hyödyntää suunniteltaessa vastaavanlaista toimintaa. Kehittämis-

ehdotuksen avulla voidaan varautua ja ennakoida mahdollisia toimintaa ja työskentelyä heikentäviä tekijöitä. Taide- ja kulttuuritoimijoiden näkökulmasta tämä tutkimus voi antaa uutta ja hyödyllistä tietoa siitä, miten taide ja kulttuurin merkitys voitaisiin huomioida mielenterveyskuntoutumisessa. Opinnäytetyön yhteistyökumppani totesi tutkimuksen avulla saadun tiedon olevan hyödyllistä sekä tulevaisuudessa käytettävää. Tämän opinnäytetyön tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa järjestettäessä vastaavanlaista toimintaa.

## 8.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan mahdollisimman tiukasti hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkimusta tehtäessä pyrittiin sen kaikissa vaiheissa huomioimaan eettinen pysyvyys, mikä liittyy oleellisesti tutkimuksen luotettavuuteen ja johdonmukaisuuteen (Kylmä & Juvakka 2007, 129-133, Tuomi & Sarajärvi 2009, 127-134). Tutkittavaan ilmiöön liittyvä aikaisempi kirjallisuus osoitti taiteen ja kulttuurin olevan hyödyllistä ihmisten hyvinvoinnille ja terveydelle. Varsinaista aikaisempaa tutkimusta ei ollut saatavilla liittyen mielenterveyskuntoutujien kokemuksiin taidetyöpajatyöskentelystä. Aiheen valinnassa painottui mielenterveyskuntoutujien kokemusten ymmärtäminen taidetyöpajatyöskentelystä sekä heidän ajatustensa kuumeminen liittyen taidetyöskentelyn vaikuttavuuteen heidän kuntoutumisessaan ja hyvinvoinnissaan. Lisäksi tutkimusaiheen valinnassa voidaan nähdä myös yhteiskunnallisia ulottuvuuksia, jotka liittyvät taidetyöskentelyn mahdollisuuksien hyödyntämiseen mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisprosessissa.

Tutkimus oli perusteltua toteuttaa laadullisena tutkimuksena, sillä aiheesta oli vähän varsinaista aikaisempaa tutkimustietoa. Tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä, jonka avulla voidaan mahdollistaa vastaavanlaisen toiminnan jatkuvuus. Lisäksi tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä haluttiin saada esiin mahdollisimman monipuolinen kuva, mikä on tavoiteltavaan toteutettaessa laadullista tutkimusta. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin teemahaastatteluna. Teemahaastattelu oli onnistunut valinta tämän tutkimuksen puitteissa, sillä ennalta suunnitellut teemat ohjasivat luontevasti haastattelukysymysten suunnittelua. Aineistonkeruun menetelmän päättämisen yhteydessä päätettiin myös kerätyn aineiston analysointitapa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 69-70). Tutkimuksen aineistonanalyysi toteutettiin aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä, sillä tutkittava ilmiö oli melko tuntematon entuudestaan. Tästä johtuen tutkimusta ohjasi tutkimukseen osallistuvilta kerätty aineisto eivätkä teoreettiset lähtökohdat. (Kylmä & Juvakka 2007, 28-30). Näitä valittuja menetelmiä käyttämällä, tutkimus tuotti sille asetetut tavoitteet.

Tutkimukseen osallistujat olivat mielenterveyskuntoutujia, joka toi oman lisähaasteen tutkimuksen toteuttamiseen. Tutkimuksen toteuttaminen vaati tutkijalta erityistä herkkyyttä, sillä tutkittava aihe oli hyvin arka ja henkilökohtainen liittyen haastateltavien sairauteen ja siitä

kuntoutumiseen. Tutkimuksen luotettavuutta lisääviä tekijöitä oli tutkimukseen osallistuvien innostus ja mielenkiinto osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistujat valittiin heidän vapaaehtoisuuteen perustuen. Seitsemästä toimintaan osallistujasta neljä osallistui vapaaehtoisesti tutkimukseen. Haastateltavien määrä oli riittävä ja sitä kuvasi haastatteluaineistoin kylläntyminen. Tämä pystyttiin toteamaan samojen asioiden nousevan esille käsiteltäessä samoja aiheita eri haastateltavien kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87.) Tutkimukseen osallistujille annettiin tutkimuksen alussa tieto siitä, että he voivat lopettaa tutkimukseen osallistumisen missä vaiheessa tutkimusta tahansa. Kukaan osallistujista ei jättänyt tutkimusta kesken. Missään tutkimuksen vaiheessa tutkimukseen osallistujien henkilötietoja ei julkaistu ja osallistujat pysyivät täysin anonyymeina. Saatu tutkimusaineisto tuhottiin välittömästi tutkimuksen valmistuttua.

Haastattelut muotoutuivat enimmäkseen keskusteleviksi. Pieni osa haastatteluista eteni kysymys - vastauspainotteisesti tutkimusaiheen tuntemattomuuden ja mahdollisen aiheeseen liittyvän kiinnostuksen puuttumisen vuoksi. Haastattelun aikana saatettiin ajoittain tarkentaa joitakin käsitteitä tai tarkennusta vaativia kommentteja, jotta voitiin mahdollistaa riittävän molemminpuolinen ymmärrys. Haastatteluja tehdessä pyrittiin välttämään johdattelevia kysymyksiä, sillä haluttiin antaa mahdollisimman paljon tilaa haastateltavien omille näkemyksille sekä kokemuksille. Kun kyseessä oli melko tuntematon aihe entuudestaan ja tutkimuksen tekijä oli kokematon, olisi ollut mielekästä suorittaa haastattelut toisen kerran. Varsinaisia haastattelukysymyksiä olisi voitu tarkentaa sekä parannella. Tällä tavoin olisi voinut olla mahdollista saavuttaa syvempi ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä. Kuitenkaan tämän tutkimuksen puitteissa tällaiseen ei ollut mahdollisuutta.

## 8.2 Kehittämisen- ja jatkotutkimusaiheet

Tutkimuksessa keskityttiin siihen, miten mielenterveyskuntoutujat kokivat taidetyöpajatyöskentelyn ja miten he kehittäisivät työskentelyä ja toimintaa. Jatkotutkimuksen aiheena voitaisiin tutkia tarkemmin miten taidetyöskentely vaikuttaa varsinaiseen kuntoutumiseen. Onko taidetyöskentelyllä millainen myönteinen tai kielteinen vaikutus kuntoutumisprosessiin? Tämän tutkimuksen tulosten perusteella näyttäisi siltä, että taidetyöskentelyllä on myönteinen sekä edistävä vaikutus kuntoutumiseen. Yksi tutkimukseen osallistuvista mielenterveyskuntoutujista totesi suoraan taidetyöpajatyöskentelyllä olleen kuntoutumista edistävä vaikutus.

Opinnäytetyötä alettiin tehdä vasta siinä vaiheessa, kun taidetyöpajatyöskentelyä oli jäljellä enää muutama kerta. Tutkimuksen kannalta ihanteellista olisi ollut, jos projektissa olisi oltu alusta asti mukana. Haastattelut olisi voitu toteuttaa ennen ja jälkeen taidetyöpajatyöskentelyn. Ennen työskentelyn aloittamista olisi ollut mahdollista suorittaa haastattelut, jossa olisi käytetty työtä varten suunniteltua mittaria, jonka avulla olisi voitu tutkia tarkemmin mielen-

terveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelyn vaikuttavuudesta kuntoutumiseen. Jatkossa tällainen lähestyminen vastaavanlaisessa toiminnassa voisi olla mahdollista toteuttaa.

1. Millaisilla tavoilla taidetyöpajatyöskentely vaikuttaa mielenterveyskuntoutujien kuntoutumiseen?
2. Minkälaista toimintaa mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat tukeakseen sekä edistääkseen kuntoutumista?

## Lähteet

Csikszentmihalyi, M. 2013. Creativity: The Psychology of Discovery and Invention. New York: HarperCollins Publishers.

Engström, A. 2013. Hoitotyöntekijöiden näkemyksiä taiteesta ja kulttuurista vanhusten hoitotyössä. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 15.9.2015.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/40684/URN%3ANBN%3Afi%3Aaju-201301141038.pdf?sequence=1>

Haapala, L. 1999. Taiteilijan muuttuva rooli - yhteisötaidetta 90-luvun Suomessa. Teoksessa Erkkilä, H., Haapala, L., Johansson, H. & Sakari, M. Katoava taide. Hollola: Salpausselän Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Honkonen, T. 2009. Masennustilat ja muut mielenterveyden häiriöt. Työterveys 11/2009. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 10.11.2015.  
[http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/tyt/koti?p\\_artikkeli=tte00038&p\\_haku=mielen-terveys%20suomessa](http://www.terveysportti.fi/nelli.laurea.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=tte00038&p_haku=mielen-terveys%20suomessa)

Hyypä, M. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy

Järvikoski, A & Härkäpää, K. Mitä kuntoutus on? Teoksessa Suikkanen, Härkäpää, Järvikoski, Kallaranta, Piirainen & Wikström: Kuntoutuksen ulottuvuudet. 1995. Juva.

Kananen, J. 2008. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Yliopistopaino.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä. Suomen Yliopistopaino - Juvenis Print.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOYpro.

Koskinen, S., Lundqvist, A. & Ristiluoma, N. (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino Oy Tampere 2012. Viitattu 10.11.2015.  
[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf?sequence=1)

Koskisu, J. Eri teitä perille - mitä mielenterveyskuntoutus on. 2004. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kuntoutusportti. 2013. Mielenterveyskuntoutus. Viitattu 15.10.2015.  
[http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/kuntoutus\\_eri\\_sairaus-\\_ja\\_kohderyhmissa/mielenterveyskuntoutus/](http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutusmuodot/kuntoutus_eri_sairaus-_ja_kohderyhmissa/mielenterveyskuntoutus/)

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

Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY, 21-43.

- Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Helsinki: Edita. Viitattu 8.9.2015.  
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/111124/Selv200417.pdf?sequence=>
- Liikanen H-L. Ikääntyminen ja kulttuuri. 2011. Kohti seniorikulttuuria. Oraita 1/2011. Ikäinstituutti. Helsinki.
- Liikanen H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisen hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Akateeminen väitöskirja. Helsingin yliopisto.
- Lukkarinen, H. 2001. Ihmisen kokemukset hoitotieteellisenä tutkimusilmiönä: fenomenologinen lähestymistapa. Teoksessa Janhonen, S & Nikkonen, M (toim.): Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: Werner Söderström Oy, 116-164.
- Rissanen, Lea. 1999. Vanhenevien ihmisten kotona selviytyminen. Oulun yliopisto. Oulu. Viitattu 21.9.2015. <http://herkules oulu.fi/isbn9514254414/isbn9514254414.pdf>
- Sederholm, H. 2000. Tämähkö taidetta? Porvoo: WSOY.
- Sederholm, H & Ukkola, I. 2001. Parantava taide - Taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto.
- Siivonen, K., Kotilainen, S. & Suoninen, A. 2011. Iloa ja voimaa elämään. Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky -hankkeessa. Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 44. Helsinki. Viitattu 18.9.2015. <http://www.nuorisotutkimusseura.fi/julkaisuja/myrsky2011.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Viitattu 18.9.2015.  
[http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/125920/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1](http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/125920/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1)
- Tuisku, K. 2009. Taideterapia - terveyden edistämisestä kuntoutukseen. Työterveyslääkäri. Viitattu 15.10.2015. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=t00616](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t00616)
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Ukkola, I. 2001. Parantava taide: taideoppikirja lähi- ja perushoitajille. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen sivistysliitto.
- Upitis, R., Smithrim, K., Garbati, J., & Ogden, H. 2008. The Impact of Art-making in the University Workplace. Queen's University. International Journal of Education & the Arts, 9(8). Viitattu 22.10.2015. <http://www.ijea.org/v9n8/v9n8.pdf>
- Virtanen, J. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Metsämuuronen, J. (toim.) 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. 1. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino, 150-213.
- Von Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä - Näköaloja taiteen soveltavaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008: 12. Viitattu 21.9.2015.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2008/liitteet/opm12.pdf?lang=fi>
- Von Brandenburg, C. 2009. Taiteen merkityksestä työhyvinvoinnin edistämisestä. Aalto University Wiki. Viitattu 21.10.2015.  
[https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792366/cecilia\\_von\\_brandenburg.pdf?version=1&modificationDate=1348579075000](https://wiki.aalto.fi/download/attachments/70792366/cecilia_von_brandenburg.pdf?version=1&modificationDate=1348579075000)

## Taulukot

Taulukko 1 Diagnoosiluokat .....	9
Taulukko 2 Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia taidetyöpajatyöskentelystä, pää- ja yläluokat.....	23
Taulukko 3 Miten mielenterveyskuntoutujat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä, pää- ja yläluokat.....	26



## Liitteet

Liite 1 Tutkimuslupahakemus .....	42
Liite 2 Haastattelukysymykset .....	43
Liite 3 Esimerkkejä analyysistä: Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatyöskentelystä .....	44
Liite 4 Esimerkkejä analyysistä: Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatyöskentelystä .....	45
Liite 5 Esimerkkejä analyysistä. Miten mielenterveyskuntoutujat kehittäisivät taidetyöpajatyöskentelyä .....	46

## Liite 1 Tutkimuslupahakemus

2  
Liite 1

Olen sairaanhoitajaopiskelija Laurea AMK:sta ja teen opinnäytetyötä Suomen mielenterveysseuralle aiheesta taidetyöpaja-toiminta mielenterveyttä ylläpitävänä ja edistävänä toimintana. Opintoissani suuntaudun mielenterveyshoitotyöhön.

Kyseessä on ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, jonka tutkimuksen kohteena on selvittää millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajaan osallistumisesta sekä miten osallistujat kehittäisivät taidetyöpaja -toimintaa. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää millä tavoin taiteen luominen ja yhdessä tekeminen ylläpitävät ja edistävät mielenterveyskuntoutujien mielenterveyttä. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksinä on selvittää millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpaja -toiminnasta ja miten osallistujat kehittäisivät taidetyöpaja -toimintaa. Vielä minulla ei ole valmiita haastatteluteemoja, mutta ne tulevat rakentumaan kyseisten tutkimuskysymysten ympärille. Tutkimus on laadullinen tutkimus, jossa haastattelu toteutetaan teemahaastatteluna. Tarkoituksena on siis haastatella taidetyöpajaan osallistujia yksilöhaastatteluina. Haastattelut tullaan toteuttamaan mahdollisuuksien mukaan [REDACTED] toukokuun 2015 aikana. Tarkempia päivämääriä ei ole vielä tässä vaiheessa sovittu. Haastattelut tulen äänittämään nauhurilla, jonka jälkeen kirjoitan ne puhtaaksi noudattaen tutkimuksen tekemisen eettisiä periaatteita. Aineisto tullaan analysoimaan sisällönanalyysia mukaillen. Tarkoituksena on, että opinnäytetyö olisi valmis syksyllä 2015.

Tutkimusprosessin aikana tulen noudattamaan tiukasti tutkimuksen tekemisen eettisiä periaatteita. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavat tulevat saamaan tutkimuksesta tietoa ennen siihen osallistumista. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja osallistujilla on tutkimusprosessin aikana missä tahansa vaiheessa lupa keskeyttää. Haastattelujen henkilötietoja ei julkaista missään vaiheessa ja heillä on täysi anonymiteetti koko tutkimusprosessin ajan. Haastatteluja puhtaaksi kirjoittaessa (litterointi) muutan haastateltavien nimet. Haastatteluista kertyvät aineistot tulen säilyttämään huolellisesti ja ainoastaan minulla on mahdollisuus aineistojen käsittelyyn. Haastatteluaineistot tulen hävittämään välittömästi opinnäytetyöprosessin valmistumisvaiheessa kun katson, etten enää tarvitse aineistoja tutkimusta varten. Koska kyseiset haastateltavat ovat mielenterveyskuntoutujia, haastatteluissa noudatetaan erityistä herkkyyttä.

Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa. Suomen mielenterveysseuralalla on oikeus käyttää opinnäytetyöni tutkimustuloksia omiin kehittämistarpeisiinsa. Tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään vastaavanlaisen toiminnan kehittämisessä.

Vantaalla huhtikuussa 2015.

Petra Blom  
[REDACTED]  
[REDACTED]

Eija [REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

Johannes [REDACTED]  
[REDACTED]  
[REDACTED]

Liite 2 Haastattelukysymykset

1

**Taustatiedot**

Mies/Nainen

Minkä ikäinen olet?

Oletko ollut työelämässä?

Onko Sinulla aikaisempaa kokemusta taidetyötoiminnasta?

**Mielenterveyskuntoutujien kokemukset taidetyöpajatyöskentelystä**

Mitä kautta sait tietää taidetyöpaja-toiminnasta?

Millaisia odotuksia Sinulla oli taidetyöpaja-toiminnasta?

Oletko osallistunut kaikille työskentelykerroille?

Millaisia ajatuksia/kokemuksia taidetyöpaja-toiminta herätti Sinussa?

Miten koet taidetyöpaja-toiminnan vaikuttaneen kuntoutumiseesi?

Millaisena olet kokenut ryhmätyöskentelyn?

Voitko kertoa millainen tekemäsi työ on?

Miten päädyit tekemään juuri kyseisen työn?

Millaista oli nähdä oma työ esillä?

**Taidetyöpajatyöskentelyn kehittäminen**

Mikä oli mielestäsi onnistunutta taidetyöpaja-toiminnassa?

Mikä olisi kaivannut enemmän huomiota sekä kehittämistä taidetyöpaja-toiminnassa?

Haluaisitko jatkaa vastaavanlaisessa taidetoiminnassa?

Voisitko suositella vastaavanlaista toimintaa muille kuntoutujille?

Millaista toimintaa haluaisit tulevaisuudessa?

Onko vielä jotain mitä haluaisit lisätä?



Liite 3 Esimerkkejä analyysistä: Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatyöskentelystä

Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<p><i>"Se oli mulle kyl ihan viikon kohokoh- ta. Et pääsi niinku irtautumaan, irtau- tumaan siitä omasta elämästä."</i></p> <p><i>"...voi ilmasta itses- tään sellasia asioita mitä tota ei ehkä muuten pysty ilmai- semaan"</i></p>	<p>Ajatusten suuntaa- minen pois negatiivi- sista ajatuksista</p> <p>Itsensä toteuttami- nen</p>	Mielekäs toiminta	<div>Hyvinvointi</div>
<p><i>"No ainaki se autto löytämään sellasia sisäisiä voimavaro- ja..."</i></p> <p><i>"Tuettiin toisiamme siinä samalla."</i></p>	<p>Sisäiset voimavarat</p> <p>Ulkoiset voimavarat</p>	<p>Voimavarakeskeinen toiminta</p>	
<p><i>"...sit voi jutella niis- tä asioista, siitä te- kemisestä ihmisten kanssa"</i></p> <p><i>"Meillä oli oikein hyvä ilmapiiri ja tämmönen ryhmä- henki tai yhteishen- ki..."</i></p> <p><i>"Et tota siel oli niin- ku tosi turvallinen ilmapiiri..."</i></p>	<p>Yhteenkuuluvuuden tunne</p> <p>Ryhmässä tekeminen</p> <p>Turvallinen ilmapiiri</p>	<p>Yhteisöllisyys</p>	

Liite 4 Esimerkkejä analyysistä: Millaisia kokemuksia mielenterveyskuntoutujilla oli taidetyöpajatyöskentelystä

Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<p><i>"Ohjaaja oli pereh- tyneen oloinen"</i></p> <p><i>"...oli hyvin osaava, innostava ja kannus- tava ja positiivinen"</i></p>	<p>Osaava ohjaava</p> <p>Innostava ohjaaja</p>	<p>Ammattitaitoinen ohjaaja</p>	<p><b>Toiminnan järjes- täminen</b></p>
<p><i>"...tulee niinku sel- lasia hyviä puolia itestään näkyväks, mitä ei niinku vält- tämättä mitä ei oo oikee tiedostanu"</i></p> <p><i>"...hieno mahdolli- suus päästä mukaan kokeilemaan kaikkea ja oppimaan uutta"</i></p>	<p>Uusien asioiden op- piminen itsestään</p> <p>Uusien taitojen op- piminen</p>	<p>Uuden oppiminen</p>	
<p><i>"Mun mielestä siinä oli kaikki tosi hyvin esillä. Et tarvitkeet, paikka, ohjaaja ja porukka."</i></p>	<p>Riittävät välineet</p> <p>Riittävät materiaalit</p> <p>Hyvät työskentelyti- lat</p>	<p>Monipuoliset resurssit</p>	

Liite 5 Esimerkkejä analyysistä. Miten mielenterveyskuntoutujat kehittäisivät taidetyöpaja-työskentelyä

Alkuperäisilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
<i>"Mut alussa siis tun- tu ihan siltä et no- niin eiks me jo pääs- tä hommiin"</i>  <i>"Alussa tuntu siltä ettei me millää päästä alottaa."</i>	Työskentelyn aloit- taminen hidasta  Orientoituminen työskentelyyn kesti liian kauan	Nopeampi työskente- lyn aloitus	<b>Kehitettävää työ- kentelyssä</b>
<i>"...ehkä voinu antaa jonku tarkemman aiheen ja tarkemmat ohjeet"</i>	Selkeämpi aiheen rajaus  Tarkemmat ohjeet työskentelyyn	Selkeämpi työn oh- jeistus	
<i>"Ehkä se on sillee tietty et tollases ryhmäs et kaikki ei välttämättä jaksa tai ehdi tulla paikalle"</i>  <i>"Välillä meitä oli vaa sellanen pieni ryhmä vaan paikalla"</i>	Kaikki osallistujat eivät osallistuneet työskentelyyn  Paljon poissaoloja	Osallistujien sitout- taminen	
<i>" mut siis saada mo- net muut innostu- maan siitä"</i>  <i>"...ihmiset enemmän tietoseks omista ky- vyistä ja taidoista"</i>	Laajempi ryhmä tie- toiseksi vastaavanlai- sesta toiminnasta  Ihmisten tietoisuu- den lisääminen omis- ta kyvyistä ja taidois- ta	Laajempi tiedotta- minen	<b>Kehitettävää toi- minnassa</b>

