

LUOVA TOIMINTA HELSINGIN KLUBITALOLLA
Osallisuus ja luovat menetelmät mielenterveyden tukena

Jonna Anttila
Annette Stadius
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Opinnäytetyö, syksy 2017
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK) + kirkon
nuorisotyönohjaajan virkakel-
poisuus

TIIVISTELMÄ

Anttila, Jonna & Stadius, Annette. Luova toiminta klubitalolla. Helsinki, syksy, 2017, sivuja 40, liitteitä 2. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalian koulutusohjelma, Kristillisen lapsi- ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehto, sosionomi (AMK) + kirkon nuorisotyöntekijän virkakelpoisuus.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena produktina Helsingin Klubitalolla. Opinnäytetyö koostui neljästä luovasta työpajasta, jotka toteutettiin keväällä 2017. Työpajat toteutettiin työpajat osana Helsingin Klubitalon 20-vuotisjuhluvuoden toimintaa. Työpajojen tavoitteena oli luoda positiivisia kokemuksia Klubitalon jäsenille sekä edistää heidän hyvinvointiaan luovien menetelmien avulla. Opinnäytetyössä korostettiin Klubitalon jäsenlähtöisyyttä toteuttamalla toimintaa heidän toiveidensa mukaisesti. Luovien työpajojen tavoitteena oli saada jäsenet mukaan toteuttamaan itseään ja korostamaan heidän osallisuuden sekä yhteisöllisyyden kokemuksiaan. Työpajakerroilla perehdyttiin erilaisiin luoviin menetelmiin, kuten kuvataiteeseen, runouteen, draamaan ja musiikkiin. Työpajat olivat avoimia ja jäsenet saivat osallistua niihin omien voimavarojensa ja aikataulujensa puitteissa.

Työpajojen onnistumista arvioitiin keräämällä suullista ja kirjallista palautetta osallistujilta. Niiden lisäksi suoritettiin jatkuvaa havainnointia ja kriittistä arviointia työpajojen aikana. Opinnäytetyöstä saadun palautteen mukaan työpajat onnistuivat hyvin ja jäsenet kokivat saaneensa positiivisia kokemuksia työpajoista. Luovat työpajat sopivat hyvin osaksi Klubitalon toimintaa ja jäsenet innostuivat sellaisten toteuttamisesta tulevaisuudessakin.

Avainsanat: Mielensterveyskuntoutus, luovat menetelmät, osallisuus, Klubitalotoiminta

ABSTRACT

Anttila Jonna & Stadius, Annette. Creative workshops at Clubhouse Language: Finnish. Helsinki, autumn 2017. 40 p., 2 appendices. Diaconia University of Applied Sciences. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services, Option in Christian Youth Work. Degree: Bachelor of Social Services.

The thesis was executed as a functional thesis at Helsinki Clubhouse.

The thesis consisted at four creative workshops that we carried out in the spring 2017. We carried out the workshops as part of the activities surrounding the Helsinki Clubhouses 20th anniversary. The aim of our product was to create positive experiences to the Clubhouse members and advance their mental health through the use of creative methods. We intended emphasize the Clubhouse's members focus by making the activities according to their wishes. The aim of the creative workshops was to offer the members an opportunity to fulfill themselves and emphasize the members inclusion as well as the sense of community. At the workshops we explored different creative methods such as fine arts, poetry, drama and music. The workshops were open to all clubhouse members and the members were able to attend the workshops by their own resources and schedules.

We evaluated the workshops by collecting spoken and written feedback from the members. We also actively observed and critically evaluated our work during the workshops. Based on the feedback our workshops succeeded and the members gained positive experiences from the workshops. Creative workshops were a positive addition to the Clubhouse activities and the members were excited about carrying out similiar activities in the future.

Key words: Mental health rehabilitation, creative methods, participation, Clubhouse activity

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	8
2.1 Mielenterveys	8
2.2 Mielenterveyskuntoutus.....	8
2.3 Kuntoutuminen Klubitalolla	9
2.4 Helsingin Klubitalon esittely.....	10
3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN OSALLISUUS.....	12
3.1. Osallisuus.....	12
3.2 Mielenterveyskuntoutujan osallisuus seurakunnassa.....	13
4 LUOVAT MENETELMÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN PARISSA	15
4.1 Luovuus ja luovat menetelmät.....	15
4.2 Luovat menetelmät mielenterveyden tukena	16
5 AIKAISEMPIA JULKAISUJA	17
6 TYÖPAJOJEN SUUNNITTELU	18
7 TYÖPAJOJEN TOTEUTUS	21
7.1 Kuvataidetyöpaja.....	21
7.3 Runotyöpaja	22
7.4 Musiikkityöpaja	23
8 TYÖPAJOJEN PALAUTE JA REFLEKTOINTI	25
9 POHDINTA	28
9.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	28

9.2 Toiminnan arviointi	28
9.3 Opinnäytetyön eettisyys	29
9.4 Ammatillinen kasvu	30
9.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys.....	32
LÄHTEET	33
LIITE 1 (Luovien työpajojen sisältö)	36
LIITE 2 (Luovien työpajojen mainokset)	37

1 JOHDANTO

Mielenterveyspalvelujen järjestäminen on Suomessa kuntien vastuulla ja kuntien lisäksi palveluita tuottavat sairaanhoitopiirit, yksityiset palveluntuottajat sekä kolmannen sektorin toimijat eli erilaiset järjestöt. Yleensä mielenterveyden häiriöiden hoito on yhdistelmä keskusteluapua sekä lääkitystä ja joskus myös erilaista ryhmätoimintaa tai toiminnallisia hoitomuotoja. (Suomen Mielenterveysseura n.d.)

Klubitalon kansainvälinen toiminta on alkanut New Yorkissa 1944, kun pieni ryhmä paikallisesta mielisairaalasta kotiutuneita avohoitopotilaita päätti pitää yhteyttä toisiinsa. Ryhmä kutsui itseään nimellä WANAN eli We are not alone ja pyrki välttämään mielenterveysongelmallisille tyypillistä yksinäisyyttä sekä eristymistä. Vuonna 1948 Elizabeth Schermerhorn yksi WANAN perustajajäsen sai järjestettyä rahoituksen, jolla hankittiin toiminnalle oma rakennus, joka sai nimekseen Fountain House. Fountain House -säätiö perustettiin samana vuonna ylläpitämään Fountain House Klubitalon toimintaa. (Suomen Klubitalot ry n.d.)

Klubitaloliike rantautui suomeen vuonna 1995 ja Suomessa on nykyään 25 toiminnassa olevaa Klubitaloa. Klubitalon yhteisö koostuu työntekijöistä ja Klubitalon jäsenistä. Klubitalot ovat kuntouttavia yhteisöjä, joiden avulla pyritään auttamaan kuntoutujia saamaan takaisin mielekkyyden elämälleen ja itseluottamuksensa sosiaalisen kanssakäymisen ja mielekkäiden työharjoittelujen kautta. (Suomen Klubitalot ry, n.d.)

Olimme kiinnostuneita mielenterveystyöstä sekä luovien menetelmien käytöstä, joten päädyimme ottamaan yhteyttä Klubitaloon opinnäytetyön tiimoilta. Helsingin Klubitalo viettää 20-vuotisjuhlavuotta vuonna 2017, jonka takia Klubitalolla järjestettiin erityistä ohjelmaa läpi vuoden. Klubitalon työntekijät ehdottivat, että toiminnalliset osuudet linkittyisivät juhlavuoden kunniaksi toteutettavaan toimintaan. Toiminta toteutui neljänä toiminnallisena hetkenä kevään 2017 aikana. Yhdessä Klubitalon työntekijöiden sekä jäsenten kanssa ideoimme tuokioiden sisältöä ja

pituuutta, jotta jäsenten osallisuus korostuisi. Klubitalon toiminta perustuu jäsenlähtöisyyteen, joten noudatimme Klubitalon periaatteita opinnäytetyön suhteen.

Ajatuksena oli, että jäsenet voivat toimintamme jälkeen hyödyntää meiltä opittuja menetelmiä sekä mahdollisesti jatkaa itsenäisesti kyseistä toimintaa. Luovan toiminnan myös toivottiin lisäävän jäsenten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Yksi tärkeimmistä hyödyistä oli opettaa Klubitalon jäsenille positiivisten kokemusten kautta, että jokainen pystyy tekemään jotakin luovaa, elämäntilanteesta huolimatta.

2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on perusta ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille ja se toimii myös yhteydessä ihmisen toimintakykyyn. Mielenterveys muuttuu koko ihmisen elämän ajan ja siihen vaikuttavat monet eri ihmisen kasvuun ja kehitykseen liittyvät tekijät sekä monet ulkoiset tekijät. Mielenterveyteen voi vaikuttaa oppimalla siihen liittyviä taitoja sekä tietoja, jotka edesauttavat mielenterveysongelmien ehkäisyssä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Mielenterveyttä suojaavat useat eri tekijät, jotka voidaan jakaa sisäisesti sekä ulkoisesti suojaaviin tekijöihin. Näitä mielenterveyttä suojaavia sisäisiä tekijöitä voivat olla mm. sosiaaliset suhteet, fyysinen terveys tai riittävän hyvä itsetunto. Ulkoisiin tekijöihin luokitellaan mm. työ- ja koulutusmahdollisuudet sekä turvallinen elinympäristö. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

Vaikka mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin perusta, saattaa se järkkyy jossain kohtaa ihmisen elämää. Mielenterveyden järkkymisen syyt ovat moninaisia sekä yksilöllisiä. Mielenterveyttä voivat kuitenkin kuormittaa monet eri tekijät, kuten elämän kriisit, joista voi seurata mielenterveyden häiriötä, jotka vaativat kuntoutusta. (Suomen mielenterveysseura n.d.)

2.2 Mielenterveyskuntoutus

Toisinaan elämässä kohtaa asioita, joiden takia ihmisen mielenterveys järkkyy. Tällöin tarvitaan mielenterveyskuntoutusta. Kuntoutus on sisällöltään monialainen toimintakokonaisuus, jolla pyritään ehkäisemään ja kompensoimaan sosiaaliseen syrjäytymiseen, vammoihin ja sairauksiin liittyviä ongelmia sekä tukemaan ihmisten selviytymistä, voimavaroja ja hyvinvointia arkielämässä. Kuntoutus voidaan luokitella toimintatavoiltaan ja sisällöltään eri osa-alueisiin: lääkinälliseen,

ammattilliseen, kasvatukselliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8, 20.)

Koskisuun (2004) mielestä mielenterveyskuntoutus voidaan ajatella oppimis- tai kasvuprosessina, jossa on kysymys itsensä hahmottamisen sekä omien sisäisten mielikuvien muuttumisesta suhteessa sairauteen. Kuntoutuminen on siis muutosprosessi, joka tapahtuu sekä yksilössä itsessään että hänen suhteessaan ympäristöönsä. (Koskisuun 2004, 28–29.) Kuntoutuksessa ihminen hahmotetaan yhteisön jäsenenä, jolloin kuntoutus kohdistuu myös sosiaalisiin rooleihin, sekä tehtäviin. Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteeksi voidaan ottaa siis pyrkimys tukea yksilöä toimimaan merkityksellisesti hänen elämänsä tärkeissä rooleissa niin, että hän kokee sen tarkoituksellisen ja mielekkäänä. (Koskisuun 2004, 18–19.) Kuntoutumisessa on usein tukena mm. potilaiden oma-apu ja oireenhallintaryhmiä, vertaistukea, erilaisia vammaisten ja mielenterveysongelmaisten työllistämishankkeita, vapaaehtoisten tukihenkilötoimintaa sekä Klubitaloja. (Hentinen, Lija & Mattila 2009, 99.)

2.3 Kuntoutuminen Klubitalolla

Klubitalon kuntoutuksessa työ ja tavoitteellinen toiminta ovat keskiössä, sillä työ ja tavoitteellinen toiminta ovat mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin kannalta keskeisiä tekijöitä, koska niiden kautta ihminen sitoutuu sosiaaliseen yhteisöön. Ne antavat pohjaa itsearvostukselle, itsetunnolle ja luovat mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, uusien asioiden ja kykyjen oppimiseen sekä antavat tukea taitojen kehittymiseen. Kuntoutuja voi vahvistaa sosiaalista identiteettiään osana klubitaloyhteisöä työskentelemällä työpainotteisessa päivässä. (Pöyhönen 2003, 11.)

Klubitalolla tehdään yksinomaan työtä, joka syntyy Klubitalon toiminnasta ja klubitaloyhteisön kehittämisestä. Klubitalon työpainotteinen päivä sitouttaa henkilökunnan ja jäsenet huolehtimaan Klubitalon toiminnasta, sekä kiinnittää huomion

jäsenten vahvuuksiin ja kykyihin. Klubitalon jäsenet voivat osallistua Klubitalon kaikkiin töihin. (Suomen Klubitalot Ry 2016)

Klubitalolla kuntoutujaa tuetaan valitsemaan itselleen sopivia, työkykyä, ammattitaitoa ja omia tavoitteita vastaavat tehtävät. Työpainotteisen työpäivän työtehtävät eivät vaadi ammattitaitoa ja ne voi oppia, mutta niissä on myös mahdollista edetä helpoimmista vaativampiin suorituksiin. Kun kuntoutuja tiedostaa työn tekemisestä saatavat välittömät pitkän tähtäimen henkiset, taloudelliset ja sosiaaliset edut, vaikuttaa työn tekemisen kautta saavutettavat onnistumisen ja hyötyjen kokemukset hänen motivaatioonsa sekä sitoutumiseensa kuntoutumiseen. (Pöyhönen 2003, 91.)

Yksi osa kuntoutumista klubitalolla on siirtymätyö, klubitalo hankkii avoimilta työmarkkinoilta jäsenilleen siirtymätyöpaikkoja. Siirtymätyö ei vaadi ammatillista pätevyyttä ja työ on määräaikaista osa-aika ja osapäivätyötä. Klubitalon jäsenet ovat suorassa työsuhteessa työnantajaan ja työstä maksetaan työehtosopimusten mukaista palkkaa. (Pöyhönen 2003, 12.)

Sosiaalinen ympäristö on tärkeä kuntoutujalle myönteisen ilmapiirin, tunteiden, onnistumisen, ilon ja hyväksytyksi tulemisen kannalta. Klubitalolla kuntoutujalla on mahdollisuus osallistua kaikkiin kokouksiin, joka on tärkeää kuulluksi tulemisen, aktiivisen osallistumisen ja itsemääräämisoikeuden kannalta. (Suomen Klubitalot Ry 2016; Pöyhönen 2003, 78.)

2.4 Helsingin Klubitalon esittely

Helsingin Klubitalo perustettiin vuonna 1997. Klubitalon yhteisö muodostuu mielenterveyskuntoutujista ja siellä työskentelevistä ihmisistä. Klubitalon ideana on auttaa mielenterveyden häiriöistä kärsiviä henkilöitä pärjäämään arjessa ja yhteiskunnassa. Klubitalo toimii ikään kuin siltana yhteiskunnan ja sairaalahoidon välillä ja sen jäsenyys on täysin vapaaehtoista. Klubitalon jäseneksi ovat tervetulleita kaikki jossain vaiheessa elämäänsä psyykkisesti sairastuneet täysi-ikäiset

henkilöt. Ainoana ehtona Klubitalon jäseneksi pääsyssä on, ettei jäsen ole vaaraksi itselle tai muille. (Pöyhönen 2003, 9.)

Klubitalolla toteutetaan työpainotteista päivää, jonka tarkoituksena on kohentaa jäsenen sosiaalista, taloudellista ja ammatillista tilannetta. Klubitalo jakautuu työyksiköihin, joissa jäsenet ja työntekijät työskentelevät työpareina toteuttaen työpainotteista päivää. Helsingin klubitalolla on kolme yksikköä: hallinto-, ravintola- sekä työ- ja opintoyksikkö. Klubitalon jäseneksi liittyessä jäsenen tulee valita yksi näistä yksiköistä, jossa hän pääsääntöisesti on mukana omien voimavarojen puitteissa. Yksikön valitseminen ei kuitenkaan rajoita jäsenten osallistumista myös muiden työyksiköiden toimintaan. (Pöyhönen 2003, 17, 97.) Helsingin Klubitalo viettää tänä vuonna 20-vuotis juhlavuotta, minkä johdosta Klubitalolla järjestetään erityistä ohjelmaa pitkin vuotta.

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN OSALLISUUS

3.1. Osallisuus

Osallisuus tarkoittaa kuulumisen ja mukanaolon tunnetta, joka on tärkeä jokaiselle ihmiselle. Syystä tai toisesta syrjäytyneelle ihmiselle osallisuus ei kuitenkaan ole arkipäiväinen asia, vaikka pohjimmiltaan ihmisellä on tarve kuulua johonkin, esimerkiksi yhteisöön. (Salenius 2009, 31.) Osallisuuden vastakohtana voidaan nähdä sosiaalinen syrjäytyminen. Sosiaalisessa syrjäytymisessä ihminen tahtomattaan joutuu sivuun yhteiskunnasta ja yhteisöstä, jolloin osallisuuden tunne kärsii. Ihminen syrjäytyy sosiaalisesta osallisuudesta, jonka ulottuvuuksia ovat työ, koulutus, sosiaaliset yhteisöt sekä sosiaalinen vuorovaikutus. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 147–148.) Klubitalotoiminnan standardeilla pyritään lisäämään osallisuuden ulottuvuuksia. Standardeilla pyritään auttamaan jäseniä tulemaan toimeen ilman sairaalahoitoa, ja samalla muodostamaan sosiaalisia, ammatillisia sekä taloudellisia tavoitteita. (Pöyhönen 2003, 15.) Osallisuuden kokemukseen vaikuttaa myös ihmisen voimavarat. Mikäli ihminen kokee pystyvänsä käyttämään suuren osan toimintakyvystään, osallisuuden kokemus vahvistuu. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017.)

Abbotin ja McConkeyn tutkimuksen mukaan osallisuuden keskeiset osatekijät ovat mahdollisuus puhua erilaisille ihmisille, tunne hyväksytyksi tulemisesta, mahdollisuus käyttää yhteisiä resursseja sekä edellä mainittuja asioita mahdollistavat olosuhteet (Järvikoski & Härkäpää 2004, 151). Osallisuutta edistää myös asiakkaan mahdollisuus saada tietoa, esittää kysymyksiä ja olla osana päätöksentekoa. Esteenä osallisuuden kokemiselle puolestaan voi olla kiire, resurssien puute sekä asiakkaiden kuuntelematta jättäminen. (Laitila 2010, 21–22.)

Yhteisöön kuulumisen lisää yksilön osallisuuden tunnetta. Klubitalon standardeihin 8–11 kuuluu yhteisöllisyyttä vahvistavia asioita. Esimerkiksi kokoukset klubitalolla eivät koskaan ole vain henkilökunnalle tarkoitettuja, vaan kaikki kokoukset ovat avoimia myös jäsenille. Vastuu viime kädessä on Klubitalon johtajalla, mutta

henkilökunta ja jäsenet ovat yhteisesti vastuussa toiminnasta Klubitalolla. Henkilökunta tarvitsee jäseniä toteuttaakseen toimintaa, jolloin osallisuus korostuu. (Suomen Klubitalot Ry 2016.)

3.2 Mielenterveyskuntoutujan osallisuus seurakunnassa

Seurakunnassa osallisuutta pidetään tärkeänä asiana. Seurakunnan ei ole enää tarkoitus vain tuottaa tapahtumia jäsenilleen, vaan kutsua seurakuntalaiset osallistuen toteuttamaan toimintaa. Kirkon toiminnan tavoitteena on myös kutsua ihmisiä aktiivisesti osallistumaan seurakunnan toimintaan elämäntilanteestaan huolimatta. (Kirkkohallitus 2015, 38–41.) Seurakunta on nähty jo pitkään yhteisöllisyyden sekä osallisuuden yhteisönä, joka ottaa jäsenensä inhimillisesti vastaan. Myös Raamatun sanoma vahvistaa osallisuutta, sillä jokaisella on oma paikkansa ja tehtävänsä seurakunnassa. (Thitz 2013, 37–38.)

Mielenterveysongelmien suuren kasvun takia, sosiaali- ja terveysministeriön mukaan mielenterveyden edistämistä sekä ehkäisevää mielenterveystyötä tulisi vahvistaa myös terveydenhuollon ulkopuolisilta palveluntarjoajilta, kuten seurakunnilta. Seurakunnissa mielenterveystyöstä vastaa useimmiten diakoniatyö, mutta siihen osallistuvat muutkin seurakunnan työntekijät. Kuntoutujien osallistuminen seurakunnan toimintaan tukee ja auttaa kuntoutujien hengellisen identiteetin rakentumista sekä luo mahdollisuuksia sosiaalisten kontaktien syntymiselle. (Dahlström, Nieminen & Vartiainen 2010, 24.)

Mielenterveydellisistä ongelmista kärsivien hoidon lähtökohtana ovat asiakkaan yksilölliset tarpeet. Jos potilaalla on tarve puhua uskonnollisista aiheista, olisi hänellä myös oikeus tulla kohdatuksi tämän asian kanssa. Psykkisesti sairaan sielunhoidossa pyritään keskittymään kuuntelemiseen ja ymmärtämiseen, eikä diagnoosin etsimiseen. Sielunhoidollisessa toiminnassa pääpiste on autettavassa sekä autettavan voimavarojen vahvistamisessa, osallisuuden lisäämisessä ja toivotun tulevaisuuden hahmottamisessa. (Viljamaa 2009, 98.)

Mielenterveyshäiriötä sairastaville on tarjolla seurakunnissa hyväksyviä yhteisöjä joiden pyrkimyksenä on tarjota erilaista tekemistä sekä auttaa sosiaalisten kontaktien luomisessa ja tukea oman hengellisen identiteetin rakentumisessa. Seurakunnan tärkeimpiä palveluita mielenterveystyössä on yksilökohtainen työ jota toteuttaa yleensä papit sekä diakoniatyöntekijät (Jääskeläinen 2002, 197.) Seurakunnassa toimiva mielenterveystyöryhmä tekee tiivistä yhteistyötä kunnan muiden palvelujen tuottajien kanssa. Työryhmän toimintaan kuuluu myös kriisityö, jota toteutetaan vastaanottotoimintana tai kotikäynteinä. (Noppiari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 132.)

4 LUOVAT MENETELMÄT MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN PARISSA

4.1 Luovuus ja luovat menetelmät

Abraham Maslow, yksi humanistisen psykologian perustajista, uskoo, että jokaisessa meissä on luovuuden aineksia ja kyky luovaan itsensä toteuttamiseen. Luovassa prosessissa tärkeää on ihmisen vapautuminen tekemään havaintoja lapsenomaisen ennakkoluulottomasti. Parhaimmillaan luova kokemus voikin olla kuin vaivatonta lapsen leikkiä, joka ei vaadi suurempia ponnistuksia. Tällöin itse-kritiikki on hyvä unohtaa, eikä tuotteen laatu ole tärkein asia, vaan yksilö ja persoona korostuvat. (Uusikylä 2012, 41–42.)

Myös psykologi Carl Rogers korostaa luovan produktin laadun toissijaisuutta. Jotta luova kokemus olisi yksilölle rakentava, Rogers korostaa kolmea pääkoh-
taa: avoimuus, arvioinnin kohdistaminen omiin kokemuksiin sekä kyky leikkiä. Avoimuus uuden kokeiluun avartaa suhtautumista koko maailmaan ja sitä kautta on mahdollisuus päästä sisäisiin kokemuksiin käsiksi. Arvioinnin kohdistamisella omiin kokemuksiin korostetaan yksilön omaa kokemusta luovasta prosessista, jolloin muiden mielipiteillä ei ole merkitystä. (Uusikylä 2012, 44–45.)

Luoviksi menetelmiksi lasketaan työskentely musiikin, taiteen tai draaman pa-
rissa. Näiden lisäksi muita yhteiskunnallista ja kulttuurista osallisuutta tukevia menetelmiä ovat puhe- ja tunnetyö, muistelutyö, kirjallisuus, kirjoittaminen sekä ympäristön eheyttävä voima. (Salminen 2009, 10–11.) Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät sopivat kaikille kohderyhmille, eivätkä ne ole millään tavalla ikäsidon-
naisia. Näitä menetelmiä sosiaali- ja terveysalalla tuetaan aktiivisesti erilaisten projektien ja hankkeiden avulla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2015)

Luovia menetelmiä on mahdollista käyttää jokaiselle omalla ja sopivalla tavalla, eikä niissä ole tarkkoja sääntöjä siitä, minkälainen tuloksen täytyisi olla. Vain pelkkä läsnäolo voidaan laskea luovaan prosessiin osallistumiseen. Tärkeintä

luovien menetelmien käytössä on, että yksilö osallistuu jonkinlaiseen toimintaan, saa toteuttaa itseään ja saa siitä jonkinlaista nautintoa. (Tuurihalme 2011, 16–17.)

4.2 Luovat menetelmät mielenterveyden tukena

Luovuus ja tunne-elämä vaikuttavat aivokapasiteettiin kasvattamalla harkintakykyä, näkemyksellisyyttä ja auttamalla tajuamaan kokonaisuuksia (Saarelainen n.d., 95). Luovuus kehittää kykyä solmia ihmissuhteita ja parantaa vuorovaikutusta ihmisten välillä. Oman luovuuden löytäminen avaa mahdollisuuksia kokea uutta ja toimia uudella tavalla. Luovassa toiminnassa voi saavuttaa luovan taantumien, jonka ansiosta ihminen pääsee tutkimaan ja kehittämään omia henkisiä varastojaan. (Saarelainen n.d., 95–97.)

Toiminnan, tekemisen sekä luomisen kokemukset voivat usein olla hyvinkin voimaantuttavia yksilöille. Nämä kokemukset myös suuntaavat huomiota ja lievittävät emotionaalista stressiä, sekä antavat osallisuuden tunnetta Luovalla tekemisellä halutaan lisätä mielikuvituksellista ajattelua, joka puolestaan käynnistää itseilmaisua, kokeilua sekä sitä seuraavaa verbaalista pohdintaa. Parhaimmillaan taiteen ja ilmaisukeinojen käyttö voi auttaa yksilöä löytämään korjaavia ratkaisuja, jotka puolestaan johtavat helpotukseen ja eheytymiseen. (Malchiodi 2011, 29–31.)

Erilaiset taideilmaisumenetelmät voimaantuttavat, herättelevät luovuutta, lisäävät hyvinvoinnin tuntemuksia ja oivallusten saamista, auttavat selviytymään emotionaalisesta stressistä sekä eheyttävät ja elävöittävät. Työssään taideilmaisua käyttävät esimerkiksi useat ohjaajat, sosiaalityöntekijät, psykologit ja leikkiterapeutit. (Malchiodi 2011, 39.)

5 AIKAISEMPIA JULKAISUJA

Käytimme opinnäytetyömme teoriaosuudessa myös monia aiempia aiheesta tehtyjä, opinnäytetöitä, tutkimuksia, sekä pro gradu-tutkielmia. Aikaisempia tutkimuksia erilaisten luovien menetelmien käyttämisestä mielenterveyskuntoutuksessa, löytyi niin Suomen kuin Englanninkin kielellä. Esimerkiksi Saara Koskisen (2016). Luovat menetelmät onnellisuuden ja unelmien tukena mielenterveyskuntoutuksessa opinnäytetyössään, tutkii kirjallisuuskatsauksien sekä asiantuntija-haastattelun avulla aihetta ja pyrkii tuottamaan samalla uutta tutkimustietoa aiheesta. Opinnäytetyö oli laaja-alainen ja mielenkiintoinen tutkimus, jossa varsinkin luovien menetelmien osuutta oli käsitelty hyvin ja tutkimusta oli helppo käyttää apuna teoriaosuudessamme. Mari Salmisen (2009) opinnäytetyö Luovat menetelmät hoito- ja kuntoutustyössä toi myös hyviä näkökulmia opinnäytetyömme tekemiseen.

Toinen aikaisemmin tehty mielenkiintoinen tutkimus aiheeseemme liittyen oli Paula Saleniuksen (2009). Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Tutkimuksessa Salenius keskittyy tutkimaan osallisuutta ja hän on nimenomaan ottanut tutkimuksessaan esille klubitalon jäsenten osallisuuden kokemuksia, jotka ovat meidänkin opinnäytetyömme kannalta merkittäviä. Myös Päivi Thitzin (2013) väitöskirja Seurakunta osallisuuden yhteisönä toi näkökulmia osallisuuteen.

6 TYÖPAJOJEN SUUNNITTELU

Suunnitteluvaiheesta lähtien halusimme korostaa Klubitalon jäsenten osallisuutta. Opinnäytetyöprosessin alussa kävimme Klubitalolla puhumassa ideasta viikkopalaverissa, jossa oli läsnä niin jäseniä kuin työntekijöitä. (KUVIO 1) Kerroimme alustavasti ideastamme tehdä jotkakin luovaa, sillä se kiinnosti meitä ja oli joltakin osin meille tuttua. Myös klubitalolla luovasta toiminnasta oli puhuttu aiemmin, joten iloksemme ideastamme innostuttiin Klubitalon jäsenten ja työntekijöiden keskuudessa.

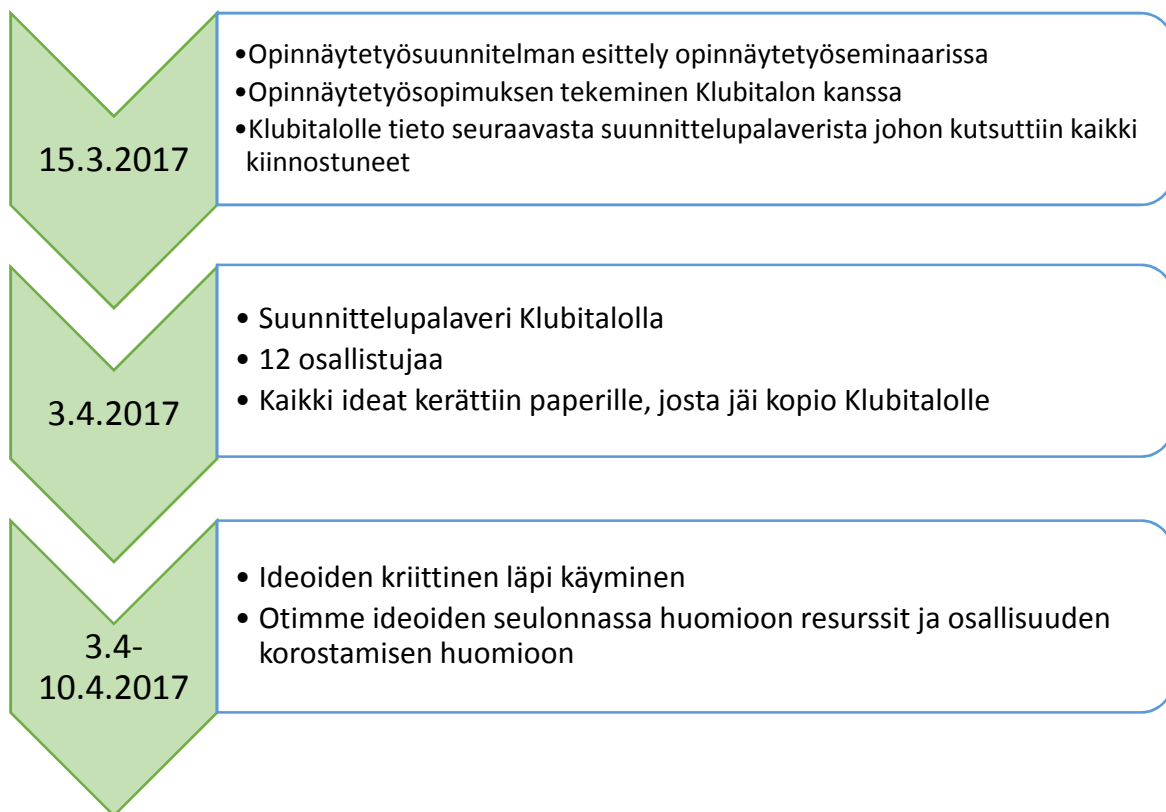
Ensimmäisen tapaamisen jälkeen esittelimme ideapaperin, jonka läpi menemisen jälkeen sovimme uuden suunnittelupalaverin Helsingin Klubitalolle. Tällä kertaa suunnittelupalaveri oli erillinen palaveri ja paikalle saapui kymmenkunta ihmistä. Suunnittelupalaverissa painotimme Klubitalon jäsenille sitä, että halusimme nimenomaan kuulla heidän ajatuksiaan ja ideoita työpajojen sisällöstä. Pyrimme siis osallistamaan jäseniä jo opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnitteluvaiheessa.

Suunnittelupalaverissa erilaisia ideoita tuli todella paljon. Kerroimme jäsenille työpajojen ajallisesta pituudesta sekä muista resursseista, jotka tulisi ottaa huomioon niitä suunnitellessa. Klubitalolla on usein innostuva ja menevä ilmapiiri, joten ideoita tuli aivan laidasta laitaan ja siksi meidän pitikin miettiä, mitkä ideat ovat toteutettavissa niiden resurssien puitteissa, jotka meillä oli. Suunnittelupalaverin jälkeen pohdimme, mitkä ideoista olisivat mahdollisia toteuttaa suhteessa aika-tiloihin sekä käytössä oleviin resursseihin.

Valitsemiemme työpajojen sisältöihin vaikutti paljon käytettävissä olevat resurssit, sillä materiaaleja ja aikaa oli rajatusti. Suunnittelussa otimme huomioon myös sen, että työpajojen sisällön tulisi olla sellaista, johon kuka tahansa Klubitalon jäsen voisi osallistua. Liian vaikeat tai haastavat sisällöt oli jätettävä pois, etteivät ne rajaisi jäsenten osallisuutta. Työpajojen suunnittelussa otimme myös huomioon sen, että osallistujamäärät saattavat vaihdella, joten joustovaraa oli jätettävä.

Työpajojen suunnittelussa tarkoituksena oli korostaa osallisuutta ottamalla jokaisen henkilökohtaiset vahvuudet huomioon ja antaa jokaiselle mahdollisuus vaikuttaa työpajojen sisältöön. Työpajojen sisältöjen rajaaminen ei ollut helppoa, sillä ideoita oli paljon ja olisimme halunneet toteuttaa kaikki niistä, kuitenkin saimme valittua sopivimmat ideat, joihin oli vaadittavat sekä tarvittavat resurssit, mutta jotka huomioivat jäseniä niin yksilöinä kuin jotka olivat toteutettavissa yhdessä, klubitalon yhteisöllisyyden ajatusta noudattaen.





KUVIO 1

7 TYÖPAJOJEN TOTEUTUS

Toteutimme Helsingin Klubitalolla neljä luovaa toiminnallista työpajaa. (LIITE1) Toiminnallisten työpajojen pituus oli noin kaksi tuntia. Pyrimme toteuttamaan työpajat säännöllisesti, noin viikon välein huhti-toukokuussa. Mainostimme jokaista työpajaa tulostetuilla mainoksilla (LIITE2) sekä suullisesti Klubitalolla käydesämme. Toiminnallisten työpajojen sisältö vaihteli jäsenten toiveiden sekä mielenkiinnon kohteiden mukaisesti.

7.1 Kuvataidetyöpaja

Ensimmäisen luovan työpajan tavoitteena oli käyttää kuvataiteen keinoja. Taidetta käyttämällä jäsenet saivat mahdollisuuden ilmaista tunteitaan visuaalisin keinoin. Taidetta tehdessä jäsenille jäi myös konkreettinen muisto kerrasta, joka tuo siihen oman arvonsa. Taideilmaisun nähdään myös lievittävän stressiä (Malchiodi 2011, 40–41.) Ensimmäinen luova työpajamme oli 10. huhtikuuta, jonka jälkeen toteutimme niitä viikon välein.

Ensimmäisen luovan työpajan ajankohta tuli nopeammin kuin osasimme odottaa, jonka takia suunnittelumme, sekä työpajan mainostaminen jäi vähäiseksi. Työpaja oli juuri ennen pääsiäistä, joten maalasimme pääsiäisteeman mukaisesti paperista leikattuja munia. Materiaaleina meillä oli Klubitalolta ja itseltämme löytyviä vesivärejä ja vesiväripaperia. Soitimme myös kaiuttimista rauhallista musiikki keventääksemme tunnelmaa. Halusimme lisätä pääsiäismunien maalaamiseen hyviä ajatuksia, joten jokainen jäsen sai pohtia positiivisia asioita, jotka näkyivät pääsiäismunien väreissä. Työskentelyilmapiiri oli turvallinen ja rentoutunut, joka edisti keskusteluumme. Maalaamisen ohessa keskusteltiin vakavistakin aiheista sekä yllätyimme positiivisesti, kuinka avoimesti jäsenet uskalsivat kertoa omista elämäkokemuksistaan. Aika kului työskennellessä sekä keskustelun lomassa yllättävän nopeasti ja lopuksi saimme positiivista palautetta työpajasta. Maalaukset päätyivät koristamaan Klubitalon kahvilan seinää. Osallistujia oli ensimmäisellä kerralla kuusi.

7.2 Draamatyöpaja

Toisen työpajan tavoitteena oli tuoda erilaisia draaman keinoja jäsenille tutuiksi. Improvisoiminen ja heittäytyminen herättelevät luovuutta sekä leikkisyyttä, joka puolestaan kasvattaa luottamusta ryhmään (Malchioidi 2011, 132). Halusimme myös rentouttaa jäseniä ja pitää hauskaa. Paikalle saapui yksitoista jäsentä ja tunnelma oli iloinen. Aloitimme työpajan muutamilla leikeillä, sekä tunneilmaisun harjoituksilla. Jo alussa jäsenet heittäytyivät leikkeihin sekä harjoitukseen rohkeasti mukaan. Seuraavaksi siirryimme improvisaation pariin, jossa vapaaehtoiset jäsenet esimerkkimme mukaisesti, näyttelivät yleisön keksimiä henkilöitä ja tilanteita. Kenenkään ei ollut pakko osallistua mihinkään, mihin ei halunnut. Lopuksi jokainen jäsen sai tehdä kollaasiin, jossa hän esitteli itsestään viisi oman identiteetin kannalta tärkeää asiaa. Kollaasiin tekemiseen sai käyttää tuomiamme lehtiä, sekä papereita ja tusseja. Itseilmaisu taiteellisin menetelmin voi olla joillekin puhdistavaa ja itsetuntemusta syventävää (Malchioidi 2011, 28).

Kollaasien tekemisen jälkeen jokaisella oli halutessaan mahdollisuus valita itselleen pari, jolle esitellä oma kollaasi ja sen jälkeen pari vielä esitteli halutessaan kollaasit muulle ryhmälle. Työpajan aihe oli jäsenille mieleinen ja se näkyi jäsenten innokkaassa osallistumismäärässä. Jäsenten kollaasit olivat vaikuttavia sekä aitoja ja niiden sisällöstä välittyi se, että ilmapiiri oli riittävän turvallinen vaikeidenkin asioiden jakamiselle. Meille jäi luovan työpajan toteutuksesta erittäin tyytyväinen sekä onnistunut olo.

7.3 Runotyöpaja

Kolmannen työpajan tavoitteena oli luoda positiivisuuden sekä kauneuden kokemuksia runollisen kielen kautta. Runokieli ja sen eri muodot voivat auttaa löytämään merkityksiä, vahvistamaan luovuutta ja ongelmanratkaisukykyä. Runokieli auttaa myös itsetutkiskelussa luovien keinojen kautta (Malchioidi 2011, 152.) Pajaan osallistui viisitoista jäsentä, mikä oli työpajojemme osallistujamääristä suurin. Luovan työpajan mainostus toteutui hyvin ja aihe tuntui kiinnostavan jäseniä.

Aluksi keskustelimme yleisesti runoudesta, jonka jälkeen jokaisella oli mahdollisuus lukea itselle tärkeä runo. Seuraavaksi siirryimme luovan kirjoitusharjoituksen pariin, luimme ääneen sanoja ja annoimme jokaisen sanan kohdalla noin minuutin aikaa kirjoittaa sanasta mieleen tulevia asioita. Luova kirjoittaminen konkretisoi vaikeasti tavoitettavaa ja siinä on tärkeää keskittyä aitoihin reaktioihin taidon sijaan (Malchioidi 2011, 163.) Tämän vuoksi painotimme sitä, että ylös voi kirjoittaa ihan kaiken mitä mieleen tulee, eikä vain asioita joiden kuvittelisi olevan sopivia.

Kirjoittamisen jälkeen ohjasimme jäsenet hetkeksi pohtimaan sanojen merkitystä. Sitten tehtävänä oli kirjoittaa näitä sanoja apuna käyttäen itselle voimaannuttava runo tai mietelause. Annoimme myös mahdollisuuden koristella omat mietelauseet värikynillä. Lopuksi halukkaat saivat esitellä muulle ryhmälle oman tuotoksensa. Jäsenten luovuus ja syvällisyys koskettivat meitä ja koimme olevamme etuoikeutettuja kuullessamme heidän kirjoituksiaan. Monien kirjoitukset olivat niin henkilökohtaisia ja intiimejä, ettemme ottaneet niitä esimerkeiksi tähän raporttiimme. Lopuksi meille jäi vielä hieman aikaa lukea runoja sekä keskustella niistä. Luovan pajan päätyttyä keskustelu runoudesta jatkui vielä kahvitauolle.

7.4 Musiikkityöpaja

Viimeisen luovan työpajan aiheena oli musiikki. Klubitalolla oli kyseisenä päivänä muuta ohjelmaa joka vaikutti myös omalta osaltaan jäsenten osallistumiseen. Työpajaan saapui lopulta vain neljä jäsentä, mikä vaikeutti työpajan sujumista, sillä suunnitellessamme työpajaa odotimme paikalle saapuvan enemmän jäseniä. Työpajan tavoitteena oli luoda hyvää mieltä ja musiikillisia kokemuksia työpajan osallistujille. Musiikilla on tutkitusti positiivisia vaikutuksia mieleen, sillä kuunnellessamme musiikkia aivomme tuottavat endorfiinia, joka luo hyvänolon tunnetta ja vähentää kipua (Lehtiranta 2015, 125.)

Ajatuksenamme oli erilaisten musiikkikappaleiden kuunteleminen ja niistä keskustelu sekä yhteislaulu. Annoimme myös soittotaitoisille jäsenille mahdollisuu-

den soittaa jotakin soitinta halutessaan. Emme kuitenkaan ottaneet tarpeeksi hyvin huomioon ihmisten erilaisia musiikkimakuja sekä kappaleiden sopivuutta tilanteeseen. Lauloimme joitakin lauluja yhdessä, mutta sekään ei oikein sujunut ilman säestystä ja vähäisetkin osallistujat poistuivat paikalta jonkin ajan kuluttua. Yksi Klubitalon jäsenistä pääsi kuitenkin toiveidensa mukaan soittamaan meille viulua, josta olimme iloisia. Uskomme, että ainakin hän sai työpajasta positiivisia kokemuksia

Vaikka viimeinen työpaja ei mennytkään täysin suunnitelmien mukaan, olimme tyytyväisiä projektiin kokonaisuudessaan. Opimme kuitenkin viimeisestä työpajasta, miten suuri merkitys mainostuksella ja suunnittelulla on. Mainostus olisi pitänyt aloittaa ajoissa ja mainostuksen olisi pitänyt olla enemmän suullista mainostusta, sillä "puskaradio"-mainostus toimii klubitalolla parhaiten. Olisimme myös voineet käyttää viimeisen työpajan suunnitteluun huomattavasti enemmän aikaa, sillä jos olisimme aloittaneet suunnittelun ajoissa, olisimme voineet myös panostaa työpajan sisältöön sekä kehittää jonkinlaisen varasuunnitelman.

Työpajoihin osallistui paljon samoja jäseniä sekä yksi jäsen pääsi osallistumaan kaikkiin työpajoihin. Neljästä toteuttamastamme työpajasta kolmeen, osallistui viisi samaa jäsentä.

8 TYÖPAJOJEN PALAUTE JA REFLEKTOINTI

Keräsimme palautetta sekä kirjallisesti, että suullisesti. Kirjallista palautetta keräsimme jokaisen työpajan jälkeen nimettömänä palautelaatikkoon. Palautelaatikko oli Klubitalolla koko prosessimme ajan, jotta jäsenet saisivat kirjoittaa sinne silloin kun halusivat. Sen lisäksi olimme valmiita vastaanottamaan suullista palautetta, sekä suoritimme jatkuvaa havainnointia. Havaintoja keräsimme opinnäytetyöpäiväkirjaan. Havainnointi oli osallistuvaa havainnointia, sillä osallistuimme havainnoitavien kanssa toimintaan. Kerätessä havaintoja, on tärkeää pitää välitön informaatio erillään omista tulkinnoista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 216–217.) Tärkeimpiä havainnoitavia asioita olivat osallistujien kommentit ja reaktiot sekä yleinen ilmapiiri. Havaintojen kirjoittamiseen käytimme aikaa työpajojen jälkeen.

Arvioimme luovia työpajoja opinnäytetyömme tavoitteiden perusteella. Positiivisten kokemusten luominen, osallisuuden kokemus ja luoviin menetelmiin tutustuminen olivat pääällimmäisiä tavoitteita. Myös onnistunut ryhmänohjaus oli meille tärkeä tavoite tulevana sosionomeina ja kirkon nuorisotyönohjaajina, sillä se on vaadittava taito, jota tulemme tarvitsemaan tulevassa työssämme sosiaalialan ammattilaisina.

Luovien työpajojen toteuttaminen oli meille molemmille erittäin opettavainen kokemus. Olimme itse loppuun asti vastuussa niiden toteuttamisesta, mikä oli meille uudenlainen kokemus, joka kehitti ammatillisuuttamme monella eri tapaa. Matkamme ensimmäisestä suunnittelupalaverista viimeisen työpajan toteuttamiseen oli pitkä sekä hieman mutkainenkin. Meillä oli suunnitelma prosessin etenemisestä ja hyvin pitkälti seurasimmekin sitä, mutta opimme myös sen, että suunnitelmiin on aina jätettävä venymävaraa.

Suunnittelemisen tärkeys oli yksi ensimmäisistä asioista, joita pääällimmäisenä jäi mieleen. Työpajojen suunnittelu vie paljon aikaa ja perehtymistä. Erityisesti mielenterveystyössä on etukäteen varauduttava kaikenlaisiin tilanteisiin, joka toi pro-

jektiin oman haasteensa. Työskentelemme molemmat opintojen ohella joten aikaa tuntui olevan usein liian niukasti. Työpajat, jotka suunnittelimme parhaiten ja tarkasti, onnistuivat todella hyvin. Toinen tärkeä asia toiminnallisessa opinnäytetyössämme oli mainostus. Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla mainostus ei toteutunut suunnitelmien mukaisesti. Muun muassa yksi mainoksisistamme hävisi bittiavaruuteen, joka näkyi työpajan osallistujamäärässä. Klubitalolla on myös todettu toimivaksi puskaradio, joten ihanteellisinta olisi ollut työpajojen mainostaminen klubitalolla suullisesti, esimerkiksi kahvitaukojen yhteydessä.

Ryhmänohjaus oli myös merkittävässä osassa opinnäytetyömme toteuttamista. Koimme eduksi sen, että tunsimme toisemme hyvin jo entuudestaan, jonka johdosta tiesimme myös toistemme vahvuudet sekä heikkoudet. Tämä mahdollisti sen, että pystyimme luontevasti täydentämään toisiamme ja antamaan toisillemme tarvittavaa tilaa työskentelyssä. Saimme jäseniltä positiivista palautetta työparina toimimisesta ja erityisesti ryhmänohjauksesta. Toiselle meistä klubitalo oli jo entuudestaan tuttu, mikä vaikutti osaltaan opinnäytetyömme onnistumiseen. Olimme projektia toteuttaessa positiivisia sekä innokkaita aihettamme kohtaan ja intohan tunnetusti tarttuu. Eräältä jäseneltä saimmekin kuulla positiivista palautetta siitä, että olimme iloisia ja innokkaita työpajoja ohjatessa.

Neljä työpajaa tuntui vähältä, sillä huomasimme kuinka suuri luovien menetelmien maailma on. Työpajoihin varattu kaksi tuntia olisi myös joillakin kerroilla voinut olla jopa kolme tuntia, koska asiaa riitti niin paljon. Esimerkiksi runotyöpajan jälkeen muutama jäsen oli harmissaan sen päättymisestä. Meillä ei ollut projektiin rahallisia resursseja, mutta pärjäsimme silti hyvin materiaalilla jota meiltä valmiiksi löytyi. Pohdimme myös kuinka tällaisen työpajatoiminnan voisi viedä aivan uudelle tasolle, mikäli rahallisia resursseja pystyisi lisäämään. Prosessin aikana vastaanotimme paljon suullista palautetta, jonka lisäksi oli mahdollista antaa kirjallista palautetta sitä varten tehtyyn laatikkoon. Kirjalliset palautteet jäivät vähäisiksi, mikä on melko tyypillistä Klubitalolla, jossa suositaan kasvokkain keskustelua.

Koemme saavuttaneemme tavoitteemme hyvin. Halusimme luovan toiminnan olevan osana mielenterveyden edistämistä ja luovien menetelmien käyttämisen

toimivan väylänä tunteiden ilmaisuun. Tässä onnistuimme mielestämme jopa paremmin kuin osasimme odottaakaan. Turvallisen ympäristön luominen on usein haastavaa, mutta saimme siitäkin positiivista palautetta. Pohdimme myös, että jos ryhmä olisi suljettu, turvallisen ilmapiirin luominen olisi helpompaa, sillä jäsenet olisivat tuttuja toisilleen. Avoimen ryhmän pitäminen kuitenkin toi mahdollisuuden useammalle ihmiselle omien aikataulujen mukaan osallistua toimintaan.

Positiivista palautetta saimme myös siitä, kuinka otimme jokaisen yksilön voimavarat huomioon, mutta silti pidimme ryhmän kasassa. Näistä palautteista olemme erittäin kiitollisia. Yksi tavoitteistamme oli saada jäsenet innostumaan tämän tyyppisestä ohjelmasta klubitalolla. Useat työpajoihin osallistuneista sanoivat, että osallistuisivat ehdottomasti jatkossakin tämän kaltaiseen ohjelmaan. Toivomme, että jätimme hyvät ainekset klubitalolle jatkoon kannalta.

Saimme myös luotua Klubitalon jäsenille onnistumisen kokemuksia sekä uutta ja toiminnallista ohjelmaa, josta voisi tulla tulevaisuudessa osa klubitalon vapaa-ajan toimintaa. Kun mietimme nyt opinnäytetyötämme kokonaisuudessaan, olemme sitä mieltä, että lähtisimme tällaiseen projektiin milloin tahansa uudelleen, sillä koimme olevamme etuoikeutettuja saadessamme toimia niin luovien ihmisten kanssa ja antaa heille uusia välineitä elämään.

9 POHDINTA

9.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnallisia työpajoja Klubitalon jäsenille. Helsingin Klubitalo juhlii vuonna 2017 20-vuotis juhluvuotta, jonka vuoksi Klubitalolla järjestetään vuoden mittaan erityistä ohjelmaa. Opinnäytetyömme oli osa juhluvuoden kunniaksi järjestettyä ohjelmaa. Opinnäytetyön tarkoitus on myös jättää opinnäytetyömme esimerkiksi luovan toiminnan järjestämisestä Klubitalolla. Opinnäytetyön tavoitteena oli asiakkaiden osallisuuden tukeminen, positiivisten kokemusten luominen ja erilaisen toiminnan järjestäminen. Tavoitteena oli myös tutustuttaa jäseniä luoviin menetelmiin ja antaa niiden kautta eväitä oman henkisen hyvinvoinnin tukemiseen.

Ajatuksena opinnäytetyössä oli, että jäsenet voivat toimintamme jälkeen hyödyntää meiltä opittuja menetelmiä, sekä mahdollisesti jatkaa itsenäisesti luovaa toimintaa. Yksi tärkeimmistä opinnäytetyön tavoitteista oli opettaa Klubitalon jäsenille positiivisten kokemusten kautta, että jokainen pystyy tekemään jotakin luovaa, elämäntilanteesta huolimatta.

9.2 Toiminnan arviointi

Arvioimme toimintaamme sen perusteella, miten hyvin se tuki opinnäytetyön teoreettista pohjaa sekä Klubitalon periaatteita. Teoreettisessa perustassamme korostimme paljon luovien menetelmien positiivista vaikutusta mielenterveyteen. Jäseniltä saamamme palautteen mukaan luoviin työpajoihin osallistuminen toi hyvää mieltä ja hyviä kokemuksia.

Klubitalon jäsenten kokemuksista saamamme palautteet olivat pääsääntöisesti positiivisia ja saivat miettimään luovan toiminnan merkitystä osana mielenterveyskuntoutusta. Palautteita antaneet jäsenet kokivat luovan toiminnan mielek-

käänä, sekä mielenterveyttä tukevana toimintana. Kokemuksista saaduissa palautteissa korostui jäsenten positiivinen suhtautuminen osallisuuteen, sekä useissa saaduissa palautteissa mainittiin että jäsenten huomioiminen jo suunnitteluvaiheessa, tuki osallisuuden kokemusta. Osallisuus oli yksi opinnäytetyömme pääaiheita, joten koimme onnistuvamme sen puolesta hyvin.

Luovat työpajat sopivat mielestämme hyvin klubitalon toimintamalliin ja noudattavat klubitalon ajatusmaailmaa, sekä toimivat tukena jäsenten kuntoutumisessa, sekä osallistamisessa, sillä monet työpainotteisen päivän muutkin sisällöt klubitalon eri yksiköissä voivat olla luovaa toimintaa. Esimerkkinä luovasta toiminnasta voi olla Klubitalo-lehden toimittaminen ja kirjoittaminen, johon monet klubitalon jäsenet osallistuvat innolla, sillä se antaa mahdollisuuden toteuttaa itseään sekä tuoda esille omia ajatuksiaan.

9.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyömme eettisyyttä pohtiessa pidimme erittäin tärkeänä kaikkien osallistujien voimavarojen huomioimisen. Klubitalon työtehtävien valitsemisessa jäseniä autetaan valitsemaan heille itselle sopivia ja antoisia tehtäviä, jotka antavat jäsenille positiivisia kokemuksia auttavat jäseniä motivoitumaan. (Pöyhönen 2003, 31) Halusimme jatkaa Klubitalon periaatteita positiivisista kokemuksista, joten keskityimme paljon työpajoja suunnitellessa siihen, että jokainen pystyisi osallistumaan juuri sen verran kuin haluaisi. Korostimme kaikissa työpajoissa, että mihinkään mihin ei halua osallistua, ei tarvitse osallistua. Osa jäsenistä osallistui kaikkeen, kun taas osa saattoi jättää joitakin asioita pois, jotka olisivat tuntuneet epämukavalta. Näin pystyimme varmistamaan sen, että kaikki pystyisivät osallistumaan omien voimavarojensa puitteissa, eikä kenellekään tulisi paha mieli. Yhteisönä Klubitalo oli esimerkillinen tällaiseen toimintaan, sillä siellä kaikki kohdataan yhdenvertaisina.

Eettisyyttä pohdittaessa tärkeää on myös palautteiden ja arviointien totuudenmukaisuus. Vastaanotimme paljon suullista palautetta, jolloin oli tärkeää, että sai kir-

joitettua asiat ylös sellaisina kuin ne meille sanottiin. Tiedostimme olevamme vastuussa siitä, että toimitamme pätevää tietoa, jota voi mahdollisesti käyttää myöhemminkin. Suorittaessamme osallistavaa havainnointia pidimme omat näkemysksemme erillään asioista, ja otimme palautteen vastaan sellaisenaan. Halusimme pitää roolimme oppijina, jotka ovat valmiita kuuntelemaan myös negatiivista palautetta, jotta saisimme mahdollisimman todenmukaisia tuloksia. Osallistuva havainnointi edisti tätä, sillä ollessamme yhtä lailla osallisia toimintaan, välitimme jäsenille kuvaa, että olemme osa prosessia samalla tavalla kuin hekin.

Eettiseen työskentelyyn kuuluu tasa-arvoinen vuorovaikutus, ihmisten kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuuden korostaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11.) Otimme Klubitalon jäsenet alusta asti mukaan ja korostimme sitä, että olemme toteuttamassa tätä yhdessä heidän kanssaan. Keskustelimme Klubitalon jäsenten kanssa luoviin työpajoihin liittyvistä asioista avoimesti ja ilman rooleja, jolloin korostimme eettisyyden näkökulmia. Keskustelimme opinnäytetyöprosessiamme aktiivisesti myös Klubitalon työntekijöiden ja ohjaajamme kanssa.

9.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessimme kesti kokonaisuudessaan lähes vuoden ja se toteutettiin kahdessa osassa sen toiminnallisen osuuden vuoksi. Keväällä 2017 toteutimme ensin opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden, jonka jälkeen syksyyn 2017 asti työstimme teoriaosuutta. Työmme onnistumiseen ovat vaikuttaneet eri tekijät, kuten työn tarkka suunnittelu sekä aikatauluttaminen. Ajatus opinnäytetyöhön syntyi yhteisestä mielenkiinnosta mielenterveystyöhön sekä luovaan toimintaan. Siispä päädyimme toiminnallisen opinnäytetyön valintaan ja olimme yhteydessä Helsingin klubitalolle.

Luovien työpajojen toteuttamisen keskeisimpänä tavoitteena oli Helsingin klubitalon jäsenten hyvinvoinnin edistäminen luovia menetelmiä käyttäen sekä klubitalon jäsenlähtöisyyttä ja osallisuuden periaatetta noudattaen. Klubitalon jäseniltä sekä henkilökunnalta saamamme palautteiden perusteella nämä tavoitteet toteutuivat. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut meitä tulevina ammattilaisina ja

opettanut meitä soveltamaan erilaisia luovia menetelmiä asiakaslähtöisessä työssä. Prosessin aikana kehitimme parityöskentelytaitojamme ja ymmärsimme toimivan ryhmätyöskentelyn merkityksen sosiaalialan työssä.

Lähdimme toteuttamaan luovia työpajoja positiivisella asenteella sekä innolla. Pyrimme korostamaan niin työpajojen suunnittelussa kuin toteutuksessa klubitalon jäsenten osallisuutta kysymällä heiltä millaiset luovat menetelmät kiinnostaisivat heitä. Toivoimme opinnäytetyötä toteuttaessa, että jäsenet saisivat työpajojen kautta uusia ja positiivisia kokemuksia luovista menetelmistä.

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden päätyttyä luova toiminta on jatkunut osana Helsingin klubitalon toimintaa ja toiminnan toteutuksessa on säilynyt opinnäytetyömme keskeiset tavoitteet. Opinnäytetyömme työstäminen tuki ammatillista kasvuamme ja sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseja sekä niiden eri osa-alueiden hallitsemista. Opinnäytetyö mittasi ennen kaikkea kykyämme suunnitella, toteuttaa sekä arvioida kehittämishankkeita, sillä opinnäytetyömme toteutui toiminnallisena produktina kehittämishankeharjoittelun yhteydessä. Opintojen loppuvaiheessa toiminnallinen opinnäytetyö tuki myös sosiaalialan kompetenssien mukaisesti kykyämme tulevana sosiaalialan ammattilaisina, suunnitella, toteuttaa sekä arvioida palveluprosessia osallistaen asiakkaita.

Peilasimme ammatillista kehitystämme yleisiin sosionomin kompetensseihin. Sosionomin asiakastyön osaamiseen kuuluu ammatillinen ohjaaminen osallisuutta tukien sekä asiakkaan voimavarojen tunnistaminen. Opinnäytetyössämme keskityimme paljon näiden kompetenssien toteutukseen, ja koemme tulevana ammattilaisina onnistuneemme siinä. Eettisen ammatillisuuden kehittymisen osalta opinnäytetyömme edisti erityisesti yhteiskunnallisesti haavoittuvassa asemassa olevien ryhmien ja yksilöiden puolelle asettumista. Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskennellessämme tunsimme olevamme yhdenvertaisia heidän kanssaan, jolloin heidän puolelleen oli helppo asettua. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016)

Valmistumme sosionomeiksi ja kirkon nuorisotyönohjaajiksi, jonka vuoksi halusimme tarkastella asiaa myös seurakunnan näkökulmasta. Seurakunnat tekevät

varsinkin diakonian puolella paljon töitä mielenterveyskuntoutujien parissa ja luovat työpajat sopisivat hyvin myös seurakuntaympäristöön, myös seurakunnan nuorisotyössä saatamme kohdata nuoria, joiden elämää mielenterveyden ongelmat koskettavat tavalla tai toisella. Luoviin menetelmiin perehtyminen sekä niiden käyttäminen opinnäytetyössämme vahvisti ymmärrystämme toiminnallisten työmenetelmien käyttämisestä sosiaalialan työssä.

9.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys

Luovat työpajat Klubitalotoiminnassa olivat toimivia ja edistivät Klubitalon periaatteita. Toivomme, että jatkossa Klubitalolla voitaisiin järjestää samankaltaista luovaa luovaa toimintaa tai kehittää uudenlaista toimintaa, jossa opinnäytetyötämme voitaisiin hyödyntää. Jäsenet esittivätkin opinnäytetyöprosessin aikana toiveen luovien työpajojen jatkumisesta säännöllisesti osana klubitalon arkea ja työpajojen toiminnasta voisivat vastata esimerkiksi työharjoittelussa olevat opiskelijat tai klubitalon jäsenet vuorollaan.

Luovat menetelmät mielenterveyden tukena on hyvin laaja ja mielenkiintoinen aihe. Mielestämme aiheesta voisi tehdä lisää tutkimuksia, ja Klubitalo voisi olla hyvä ympäristö tutkimuksille. Koimme Klubitalon miellyttävänä yhteisönä toteuttaa projektia. Opinnäytetyötämme on myös mahdollista hyödyntää muissa klubitaloissa.

LÄHTEET

- Dalhström, Annika; Nieminen, Anuliina & Vartiainen, Kirsi 2010. Mielenterveyskuntoutujien osallisuus seurakunnassa. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Pieksämäen toimipiste. Opinnäytetyö
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä - Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Viitattu 5.11.2017. www.diak.fi/opiskelu/opinnaytetyo/.../Kohti%20tutkivaa%20ammattikäytänää.pdf
- Hentinen, Kirsi; Iia, Aulikki & Mattila, Eija 2009. Kuuntele minua – Mielenterveys-työn käytännön menetelmiä. Hämeenlinna: Tammi.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011. Kuntoutuksen perusteet. Näkökulmia kuntoutukseen ja kuntoutustieteeseen. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Jääskeläinen, Ilkka 2002. Diakoniatoiminnan muodot. Teoksessa Helosvuori Riitta, Koskenvesa Esko, Niemelä Pauli, Veikkola Juhani (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 192-232.
- Kirkkohallitus 2007. Meidän kirkko - Osallisuuden yhteisö. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon strategiaa vuoteen 2015 laatineen työryhmän mietintö. Viitattu 5.11.2017. [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/\\$FILE/kirkon_strategia_2015_mietinto.pdf](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/9297F603C875C1C8C225770A002E3448/$FILE/kirkon_strategia_2015_mietinto.pdf)
- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille – Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Laitila, Minna 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Lehtiranta, Erkki 2015. Musiikki, henkisyys ja hyvinvointi - Kuinka musiikki voi muuttaa elämääsi. Helsinki: Basam Books.
- Malchiodi, Cathy A 2011. Ilmaisuterapiat. UNIPress.
- Noppari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

- Pöyhönen, Eveliina (toim.) 2003. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo – yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Stakes.
- Saarelainen, Ritva 2001. Taide ja luovuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Teoksessa Ukkola, Inka (toim.) Parantava taide. Helsinki: Toimihenkilöjärjestöjen Sivistysliitto, 95-110.
- Salenius, Paula 2009. Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Kuntoutujien osallisuuden kokemukset, vertaistuki ja identiteetin muotoutuminen klubitaloyhteisössä. Jyväskylän yliopisto. Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Sosiaalityön pro-gradu.
- Salminen, Mari 2009. Luovat menetelmät hoito- ja kuntoutustyössä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän toimipiste. Opinnäytetyö.
- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. Viitattu 5.11.2017. www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Documents/Sosionomi_kompetenssit_2016.pdf
- Suomen Klubitalot Ry 2016. Laatusuosituksset. Viitattu 7.3.2017. <http://www.suomenklubitalot.fi/klubitalotietoa/laatusuosituksset/>
- Suomen Mielenterveysseura ia. Mitä mielenterveys on. Viitattu 3.11.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Suomen Mielenterveysseura ia. Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 3.11.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014. Mielen hyvinvointi . Viitattu 29.9.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017. Sosiaalinen osallisuus. Viitattu 2.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/sokra/sosiaalinen-osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 7.3.2017. https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon-tueki/menetelmat/taidelahtoiset_menetelmat
- Thitz, Päivi 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. A, 40. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu

5.11.2017. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-493-214-1/urn_isbn_978-952-493-214-1.pdf

Tuurihalme, Helmiina 2011. Luova toiminta mielenterveyspotilaiden vuorovaikutuksen edistäjänä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylän toimipaikka. Opinnäytetyö.

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-kustannus.

Viljamaa, Seppo 2009. Psykkisesti sairaan hengellinen tuki. Teoksessa Aalto, Kirsti & Gothóni, Raili (toim.) Ihmisen lähellä - hengellisyys hoitotyössä. Helsinki: Kirjapaja, 97-116.

LIITE 1 (Luovien työpajojen sisältö)

	1. TYÖPAJA	2. TYÖPAJA	3. TYÖPAJA	4. TYÖPAJA
TAVOITTEET	Tunteiden ilmaisuus visuaalisin keinoin, konkreettisen muiston säilyttäminen, hyvä mieli	Draaman keinot tutuiksi, heittäytyminen, luovuuden herättely, itsetutkiskelu, hauskanpito	Positiivisuuden ja kauneuden kokemukset, luovuuden vahvistaminen, merkitysten muodostaminen	Rentoutuminen, musiikillinen nautinto, tunteiden herättely
MENETELMÄT	Kuvataide; maalaus ja piirtäminen	Draama; improvisointiharjoitukset, leikkinen, oman elämänkaaren pohdinta kuvakollaasin avulla	Runous; lukeminen, keskustelu, luova kirjoittaminen	Musiikki; soittaminen, laulaminen, kuunteleminen
OSALLISTUJAT	6	11	15	4
PALAUTE	Suullinen palaute positivistista, odotettiin innolla seuraavaa kertaa	Suullinen palaute positivistista, ryhmän ohjausta keuhuttiin	Suullinen ja kirjallinen palaute positivistista, toivottiin lisää tällaista, herätti innostusta	Vähäisesti palautetta, saimme yhden negatiivisen suullisen palautteen

LIITE 2 (Luovien työpajojen mainokset)

LUOVA TYÖPAJA

Ensimmäinen luova työpaja toteutuu ma 10.4. kello 16–18 ravintolassa.

Työpajan aloitamme rennolla yhdessä puuhastellulla, jonka jälkeen pääsemme käyttämään vesivärejä pääsiäisaiheisen maalailun yhteydessä.

Mikäli maalailu ei innosta, voit tulla seuraamaan muiden työskentelyä tai vaikkapa rennosti pelaamaan lautapelejä. Työpajan lopuksi sovimme myös tulevien kertojen päivämääristä sekä kellonajoista.

Luovaan työpajaan mahtuu n. 10–15 jäsentä. Ohessa on ilmoittautumislomake, johon voit kirjoittaa nimesi jos olet tulossa.

Tuu säki mukaan!

Sosionomi-opiskelijat,
Jonna & Annette



LUOVA TYÖPAJA

Toinen luova työpaja toteutuu ke 19.4. kello 15–17 ravintolassa.

Työpajan aloitamme rennolla yhdessä puuhastellulla, jonka jälkeen on luvassa näyttelemiseen ja sosiodraamaan liittyvää toimintaa.

Mikäli draama ei kiinnosta, voit tulla seuraamaan muiden työskentelyä tai vaikkapa rennosti pelaamaan lautapelejä. Työpajan lopuksi sovimme myös tulevien kertojen päivämääristä sekä kellonajoista.

Luovaan työpajaan mahtuu n. 10–15 jäsentä. Ohessa on ilmoittautumislomake, johon voit kirjoittaa nimesi jos olet tulossa.

Tuu säki mukaan!

Sosionomi-opiskelijat,
Jonna & Annette



LUOVA TYÖPAJA

Kolmas luova työpaja toteutuu pe 28.4. kello 12:30–14:30 ravintolassa.

Työpajan aloitamme rennolla yhdessä puuhastellulla, jonka jälkeen on luvassa sanalliseen ilmaisuun sekä runouteen liittyvää toimintaa.

Mikäli aktiviteetti ei innosta, voit tulla seuraamaan muiden työskentelyä tai vaikkapa rennosti pelaamaan lautapelejä. Työpajan loppuksi sovimme myös tulevan kerran päivämäärästä sekä kellonajasta.

Luovaan työpajaan mahtuu n. 10–15 jäsentä. Ohessa on ilmoittautumislomake, johon voit kirjoittaa nimesi jos olet tulossa.

Tuu säki mukaan!

Sosionomi-opiskelijat,
Jonna & Annette



LUOVA TYÖPAJA

Viimeinen luova työpaja toteutuu to 4.5 kello 14:00-16:00 ravintolassa.

Viimeisen työpajan aiheena on paljon toivottu musiikki! Tarkoituksenamme olisi musisoida yhdessä, taitoa ei tarvitse niinkään paljon jos intoa riittää!

Jos musiikki ei tunnu omalta jutulta, paikalle saa tulla vain seuraamaan muiden toimintaa. Mahdollisuuksien mukaan myös muut luovat keinot ovat tervetulleita siivittämään viimeistä musiikin täyteistä luovaa pajaa.

Luovaan työpajaan mahtuu n. 10–15 jäsentä. Ohessa on ilmoittautumislomake, johon voit kirjoittaa nimesi jos olet tulossa.

Tuu säki mukaan!

Sosionomi-opiskelijat,
Jonna & Annette

