

Sini Helenius

TAIDEILMAISU ASIAKKAAN TUNNEKANAVANA

Sosionomin koulutusohjelma

2018

TAIDEILMAISU ASIAKKAAN TUNNEKANAVANA

Helenius, Sini
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosionomin koulutusohjelma
Joulukuu 2018
Sivumäärä: 69
Liitteitä: 2

Asiasanat: kehitysvammaisuus, ohjaaminen, taideilmaisu, taideterapia, tunteet

Taiteen tekemisen avulla voi purkaa vaikeita asioita ja löytää itsestään uusia syvyyksiä. Taidetta on nähtävissä kaikkialla esimerkiksi kotona, mediassa ja kaduilla. Jokaisessa meissä on luovuutta. Tässä opinnäytetyössä havainnoitiin, miten taide auttaa tulkitsemaan tunteita luovan toiminnan avulla. Samalla tarkasteltiin miten taiteen tekemistä voitaisiin hyödyntää tunteiden ilmaisemisessa.

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin ikääntyvien kehitysvammaisten hoitokodissa, jossa ryhmätoimintaan osallistui viisi erilaista asukasta. Yhdistävä valintaperuste oli heidän kyvykkyytensä vastata teemahaastattelun kysymyksiin ryhmätyöskentelykertojen jälkeen. Ryhmätyöskentelykertoja pidettiin yhteensä kolme. Jokaisella ryhmätyöskentelykerralla oli oma teemansa. Teemoina käsiteltiin surua, iloa, epämiellyttäviä ja miellyttäviä mielipiteitä ja miten tunteiden purkaminen vaikuttaa muihin.

Toiminnallisen opinnäytetyön aineistonkeruussa on tutkimuksellisia piirteitä. Ryhmäkertojen lopussa ryhmän jäsenet vastasivat haastattelukysymyksiin, joiden avulla arvioitiin miten asiakkaat pystyivät hyödyntämään taiteen tekemistä tunteidensa kanavoinnissa. Vastausten perusteella voidaan todeta, että jäsenet ilmaisivat vain positiivisia tunteitaan taidetta tekemällä, joka auttoi ohjaajaa ymmärtämään syvemmin asiakkaiden tuntemuksia ja avuntarvetta kokonaisuudessaan.

ART EXPRESSION AS AN EMOTIONAL CHANNEL

Helenius, Sini

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Bachelor of Social Services

December 2018

Number of pages: 69

Appendices: 2

Keywords: art expression, art therapy, emotions, mentally disabled, mentor

Making art can help you to break down difficult things emotionally and find new depths in yourself. Art can be found everywhere in our society like from our homes, media and in the streets. There's creativity in every one of us. This thesis was how art helps interpret emotions through creative activity.

This practise-based thesis was carried out in a small nursing home of elderly, where five different people with mental disability participated in the group activities. The unifying choice was their ability to answer the thematic interview questions after the group activity. Art sessions were held three times in total. Each session had a different theme. Themes were different kind of emotions such as sadness, joy, unpleasant feelings, pleasant feelings, being annoyed and how others react when you show your emotions to them.

The material collection of this practice-based thesis has research features. At the end of the art sessions participants responded to the interview questions to evaluate how customers were able to utilize the art expression as an emotional channel. Based on the answers it can be stated that the participants expressed their emotions richly by doing art. This helped the mentor to understand more deeply customer's emotions and needs in their entirety.

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 5 |
| 2 | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA | 6 |
| 2.1 | Keskeisiä käsitteitä..... | 6 |
| 2.1.1 | Asiakasryhmän esittely | 7 |
| 2.1.2 | Luovuus..... | 9 |
| 2.1.3 | Taidelähtöiset menetelmät | 11 |
| 2.1.4 | Taideterapian teoriaa..... | 13 |
| 2.1.5 | Ryhmäprosessi ja sen ohjaaminen | 14 |
| 3 | TUTKIMUSMENETELMÄSTÄ | 19 |
| 3.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 20 |
| 3.2 | Aineistonkeruumenetelminä haastattelut sekä ryhmätyöskentelyissä jäsenten observointi ja sen dokumentointi | 20 |
| 4 | OPINNÄYTETYÖN PROSESSI | 25 |
| 4.1 | Opinnäytetyön työelämäyhteys..... | 25 |
| 4.2 | Toiminnallisen osuuden kuvaus..... | 25 |
| 4.2.1 | Asiakkaat ja heidän valintansa ryhmäksi | 29 |
| 4.2.2 | Ensimmäinen kokoontuminen ja sen tuottama aineisto | 29 |
| 4.2.3 | Toinen tunti ja sen tuottama aineisto | 35 |
| 4.2.4 | Kolmas tunti ja sen tuottama aineisto | 41 |
| 4.3 | Haastattelu ja haastatteluaineiston kuvaus | 49 |
| 4.3.1 | Suru- ja iloteemojen koosteet..... | 52 |
| 4.3.2 | Epämiellyttävät ja miellyttävät mielipiteet | 53 |
| 4.3.3 | Ärsyttävät tunteet sekä miten tunteiden näyttäminen vaikuttaa muihin? | 55 |
| 4.4 | Aineistojen yhteenvetoa ja analyysia | 56 |
| 5 | LOPPUPOHDINTA..... | 58 |
| 5.1 | Eettinen pohdinta | 58 |
| 5.2 | Oman ammatillisen kasvun analyysi..... | 59 |
| 5.3 | Tulevaisuuden visiot | 60 |
| | LÄHTEET | 62 |
| | LIITTEET | |

1 JOHDANTO

Suomessa masennukseen sairastuu jopa 10–15% ihmisistä (Vastaamo 2018). Sairausalttiuteen vaikuttavat lapsuusaikana ja myöhemmin tapahtuneet ristiriidat kuten menetykset ja pettymykset myös erilaiset perinnölliset tekijät voivat vaikuttaa sairastumisen riskiin. Duodecim Terveyskirjaston internetsivujen mukaan noin puolet ensimmäistä kertaa masennukseen sairastuneista sairastuvat myöhemmin elämässään uudelleen, osa jopa useita kertoja elämänsä aikana.

Masennus ja masennusjaksot ovat monikasvoisia niin taustaltaan kuin olemukseltaankin. Osasyitä masennustiloihin ovat mm. ajankohtaiset psykologiset ristiriidat ja ongelmat. Osaltaan niihin voi vaikuttaa keskushermoston mielialaa säätelevien hermoverkostojen toiminnan häiriöt. Joillakin voi olla taustalla lapsuuden aikaiset tai myöhemmin tulleet traumaattiset tapahtumat ja osalla syy on seurausta yhteisöllisistä ja yhteiskunnallisista uuvuttavista olosuhteista (Terveyskirjasto 2018). Tämä sai minut ajattelemaan voisiko sairastumisen riskiä lieventää tai jopa ennalta ehkäistä? Oliko mahdollista vähentää sairauksia ihmisten onnellisuudella tai etsimällä uusia tapoja käsitellä tunteita rakentavasti?

Haluan tässä opinnäytetyössäni kartoittaa miten taide soveltuu ennaltaehkäiseväksi, hoitavaksi ja kuntouttavaksi apuvälineeksi ihmisten syntyneisiin tunnelukkoihin. Samoin kiinnostukseni aiheita ovat toiminnan hyödyt ja löytävätkö asiakkaat siihen uutta tulkinnallista näkökantaa. Lisääkö taiteen käyttäminen itseilmaisun välineenä asiakkaan ymmärrystä itsestään ja tämän myötä onnellisuutta arjessa?

Sain inspiraation aiheeseen omasta kuvataiteellisesta taustastani ja tavastani käyttää sitä selvitäkseni vaikeiden aikojen yli. Olen käyttänyt taidetta tunteiden kanavoinnissa useita kertoja kuitenkin sitä erikseen tiedostaen. Huomasin hyödyntäväni runoja ja maalaamista negatiivisten tunnetilojen käsittelemiseen. Sain purettua tunteen paperille ja tekemisen aikana asian käsitteleminen oli helpompaa.

Jos yksikin ihminen löytää taiteesta helpotusta tunteiden tulkitsemiseen, olen onnistunut tavoitteissani. Kohdistan opinnäytetyöni ikäihmisiin (myöh. vanhukset), joilla

on vaikeuksia ilmaista ja ymmärtää kokemiaan tunteita. Pyrkimykseni on, että he taiteen avulla saavat kokemusta, tietoa ja ymmärrystä sekä hyvistä että huonoistakin tunteista. Tavoitteena olisi antaa heille kokemusta, miten tunteet voisi tuoda esille rakentavammin. Jokaisesta onnistuneesta kokemuksesta voi ja saa olla ylpeä. Toiminnan tavoitteena on auttaa heitä ymmärtämään itseään paremmin ja mahdollistaa heidän kehittymistään eteenpäin. Käytän opinnäytetyössäni myöhemmin koodeja O1, O2, O3, O4 ja O5 (Osallistuja 1–5) kuvaamaan taidetyöskentelyyn osallistuneita viittä vanhusta.

Oman oppimiseni tavoite opinnäytetyön tekemisen kautta on kasvattaa ja avartaa ammattiosaamistani sosionomina. Toiminnan avulla toivon saavani kokemusta ohjaamisesta, havainnoinnista ja oman toimintani arvioimisesta.

Valitsemani aiheen teoriapohja on laaja käsittäen taiteen ja tunteiden teorian sekä ryhmän ja sen ohjaamisen teorioita. Käsittelen työssäni myös muutamia aiheeseeni liittyviä tutkimuksia. Siksi rajasin taiteen kuvataiteeseen, tunteet iloon, suruun ja ärsyyntymiseen sekä asiakaskunnan yhden hoitokodin vanhusten ryhmään.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTA

2.1 Keskeisiä käsitteitä

Keskeisiä käsitteitä työssäni ovat luovuus, taidelähtöiset menetelmät, taideterapia ja taideterapeuttinen työ. Luovuus ja luova tekeminen ovat elämässäni olleet aina, mikä innoittikin liittämään aiheen osaksi opinnäytetyötäni. Luova tekeminen kulkee käsikädessä taidelähtöisten menetelmien kanssa. Tutustuin taidelähtöisiin menetelmiin opinnäytetyön lähdekirjallisuuden kautta ja löysin siitä menetelmän jota haluan suosia vastedeskin niiden mielekkyyden ja monikäyttöisyyden vuoksi. ”Niitä käytetään sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla ja ne ovat sovellettavissa asiakastyön ja työhyvinvoinnin menetelminä mihin tahansa ammattialaan.” (Manni 2018.) Taidetyöskentelyssä halusin käyttää taidetta terapeuttisesti ymmärtääkseni enemmän taideterapeutista ulottuvuutta. Taideterapia ja taideterapeuttinen työ oli helppo liittää osaksi

opinnäytetyötä sillä ne ovat kiinnostaneet minua jo liki kymmenen vuotta. Tulevaisuudessa haluan myös ansaita niillä elantoni.

2.1.1 Asiakasryhmän esittely

Vuonna 2011 Suomessa on ollut kehitysvammadiagnoosin saaneita henkilöitä 40 000 (Seppälä & Rajaniemi 2014). Mitkä asiat määrittävät henkilön kehitysvammaiseksi? Jos henkilöllä on vaikeuksia hahmottaa, ymmärtää ja oppia uusia asioita, voidaan henkilö määritellä kehitysvammaiseksi. Kehitysvammaisuuteen luetaan kehityksen ja henkisen toiminnan estynyt tai häiriintynyt synnynnäinen tai kehitysiässä tullut sairaus, vika tai vamma. Vammalla tarkoitetaan henkilön suorituskykyä pysyvästi rajoittavaa fyysistä tai psyykkistä vajavuutta. Mekaanisen syyn, kuten tapaturmasta aiheutuneet vammat eivät kuulu kehitysvammaisuuden luokitteluun. Riittävällä tuella ja ohjauksella kehitysvammaiset löytävät omat kykynsä ja vahvuutensa. Kehitysvammaisuuden määrittelyn apuna hyödynnetään erilaisia näkökulmia, kuten lääketieteellistä, toimintakyvyllistä ja sosiaalista näkökulmaa. (Kaski, Manninen & Pihko 2009, 17.)

Lääketieteellisestä näkökulmasta kehitysvammaisen henkilön ominaisuuksia verrataan niihin asioihin mitä lääketieteellinen suuntaus pitää normaalina. Lääketieteellisestä näkökulmasta halutaan selvittää syy, mistä vamma johtuu ja miten se vaikuttaa henkilön terveyteen. (Seppälä & Rajaniemi 2014.) Suomessa kehitysvammaisuus voidaan diagnosoida neljään eri asteeseen: lievään, keskivaikeaan, vaikeaan ja syvään kehitysvammaisuuteen. Suomessa käytetään luokittelussa WHO:n ICD -10 -tautiluokitusta (ICD = International Classification of Diseases). Edellä mainittu tautiluokitus määrittelee kehitysvammaisuuden henkilöön, jonka mieli ei ole ollenkaan kehittynyt tai vamman vaikeusasteen vuoksi ei ole toteutunut kunnolla. Henkilön motoriset, kielelliset ja sosiaaliset taidot ovat älyllisellä tasolla heikkoja. Älyllisesti kehitysvammaiset voivat olla myös henkisesti ja ruumiillisesti vammautuneita. WHO:n ICD -10 -tautiluokituksen perusteella diagnosoitu kehitysvamma oikeuttaa erilaisiin palveluihin, jotka muun muassa tukevat henkilön arjessa selviytymistä. (Kaski, ym. 2009, 15.)

Toimintakyvyn näkökulmasta määriteltäessä verrataan henkilön toimintakyvyn ja haasteiden välistä eroa. Toimintakyvyn osa-alueiksi luetaan fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kokemuksellinen toimintakyky. (Seppälä & Rajaniemi 2014.) Toisin sanoen, vaikuttavien tekijöiden kuvaamisessa täytyy soveltaa moniulotteista lähestymistapaa, mukaan lukien yksilön ja elinympäristön näkökulmat. Toimintakyky kuvaa laajaa yläkäsitettä, johon lukeutuvat kaikki kehon toiminnot, yksilölliset taidot ja kyvyt toimintatilanteissa sekä osallisena oleminen omassa elämäntilanteessaan. Toimintarajoitteista puhutaan, kun yksilöllä on sekä ruumiinrakenteellisia ja kehon toimintojen vajavuuksia että suoritus- ja osallistumisrajoitteita. (Kaski, ym. 2009, 15.)

Vuorovaikutustilanteet ovat haasteellisia kehitysvammaisille henkilöille. Kehitysvammaisilla henkilöillä on erilaisia voimavaroja ja vahvuuksia toimintakyvylisistä näkökulmasta katsottuna. Kehitysvammaisen tarvitsee tukea voimavarojensa ja vahvuuksiensa käyttämisessä, jos hänen toimintakykynsä ja ympäristön haasteet ovat ristiriidassa keskenään. Henkilön tukemisella varmistetaan hänen mahdollisuutensa kouluttautumiseen, toimeentuloon ja mielekkääseen arkeen. (Seppälä & Rajaniemi 2014.)

Kehitysvammaisen henkilön ja yhteisön välistä suhdetta voidaan tarkastella sosiaalisen näkökulman kautta. Kehitysvammaisuuden todellinen vamma näkyy henkilön ymmärryksessä. Ymmärryksen puutteesta aiheutuvia esteitä on mahdollista minimoida oikeanlaisessa ympäristössä, joka voi kattaa laajimmillaan jopa koko yhteiskuntamme. Ympäristötekijöihin lukeutuu henkilön sekä välitön että yleinen elinympäristö mukaan lukien erilaiset palvelut ja palvelujärjestelmät, joita henkilö käyttää. Fyysisellä ja sosiaalisella maailmalla ja asenneilmastolla on vaikutusta henkilön toimintakyvyn osatekijöihin, joko edistäen tai estäen toimintakykyä (Kaski, Manninen & Pihko 2012, 15). Ympäristössä olevia ennakkoluuloja ja esteitä voidaan muuttaa muun muassa vammaispolitiikan avulla. Sosiaalisen näkökulman mukaan kehitysvammaiset ovat pohjimmiltaan samanlaisia kuin kuka tahansa muu henkilö. Sosiaalinen näkökulma kiinnittää huomiota ympäristössä vallitsevan ajatusmaailman lisäksi henkilön suhtautumista itseensä. Sosiaalisen näkökulman kautta saadaan selville millaista tukea henkilö tarvitsee erilaisissa ympäristöissä elämiseen. (Seppälä & Rajaniemi 2014.)

2.1.2 Luovuus

Launonen kertoo kirjassaan tositarinan, mikä monilla aikuisilla vaikuttaa negatiivisesti taiteen tekemiseen. Hän kertoo Liisasta, joka oli ollut koulussa, jossa hänen opettajansa oli nostanut hänen työnsä esille luokassa. Opettaja oli kertonut miten huonosti Liisa oli osannut teoksensa maalata. Tämä vahva nolaaminen ja vähättely vaikutti Liisaan niin suuresti, ettei hän halunnut maalata eikä piirtää enää koulun jälkeen. Vielä aikuisiälläkin kyseinen negatiivinen muisto vaikutti Liisan yrityksiin palata taiteen pariin. Tosiasiassa tällaisia tapauksia on monia. Isä, äiti, opettaja, sisarus, puoliso tai joku muu on voinut joskus sanoa jotain vähättelevää, pilkannut tai haukkunut (Launonen 2014, 17–18). Kukaan meistä ei ole yksin pelkojensa kanssa. Launosen mukaan Liisa kuitenkin oppi lopulta nauttimaan maalaamisesta. Sama on mahdollista myös muille. Omien pelkojensa ja tunnelukkojensa yli pääseminen ja niiden voittaminen on mahdollista.

Luovuus käsitteenä sisältää uskaliaan loikan uuden luomiseen ja uudistamiseen, joka onnistuu luopumalla vanhoista ajattelu- ja toimintatavoista (Karttunen, Niemi & Pasternack (toim.) 2007, 100). Luovan ihmisen tärkein ominaisuus on riippumattomuus, johon vaaditaan uskallusta ottaa järkeviä riskejä. Ihmiset kuuntelevat ja pyrkivät toteuttamaan työtavan tai ratkaisun, jonka vanhempi, opettaja tai työnantaja on hyväksynyt. Tilanteisiin sopeutuva yksilö saa helpommin hyvän numeron tai kiitosta tuloksellisuudestaan. Kun taas omaperäinen luova tekijä yritetään mahduttaa samaan harmaaseen muottiin muiden kanssa. Kaikki häiriköinti tai erilaisuus eivät ole luovuuden merkkejä, mutta lahjakkaat ja luovat yksilöt usein ovat erilaisia ja poikkeavia. (Karppinen, Ruokonen & Uusikylä 2005, 23.)

Luovan prosessin avulla saadaan tuotettua paljon uutta, hyödyllistä ja tärkeää, aina lääketieteestä uusiin keksintöihin ja tuotteisiin. Luovuuteen vaaditaan hyvää, rajoittamatonta mielikuvitusta ja luovuuden avulla ihmiskunta kehittyy. Luova prosessi saattaa olla osittain myös tiedostamatonta. Tällöin mielikuvituksen sijaan ihminen käyttää intuitiotaan. Luovuutta ei pystytä määrittelemään yksiselitteisesti, sillä sitä hyödynnetään kaikessa tekemisessä. Perinteisestä taulun maalaamisesta aina arjen pienten ongelmien ratkomiseen. Luovuus yleensä mielletään vain lahjakkaiden hen-

kilöiden ominaisuudeksi vaikka jokainen meistä hyödyntää luovuutta. (Launonen 2014, 30.)

Intuitio on oivaltamista ja sitä kutsutaankin välittömäksi tietämiseksi. Se on kuin aavistus tai vaisto, niin kutsuttu kuudes aisti. Intuition avulla tuntee tietävänsä oikean ratkaisun ilman, että sitä osaisi selittää tarkemmin. Moni luovan työn prosesseista tehdään intuitiivisesti. Taidemaalarit harvoin miettivät sommittelun sääntöjä maalatessaan. He ovat opiskelleet ne jo aiemmin, joten tieto tulee heillä tiedostamatta tekemiseen mukaan. (Launonen 2014, 55–56.)

Inspiraatiolla on ristiriitainen maine luovassa prosessissa, sillä sitä joko ylikorostetaan tai vähätellään. Moni luovaa työtä tekevä tuntee tarvitsevansa inspiraation ennen työnteon aloittamista. Ilman inspiraatiota henkilöstä voi tuntua ettei hänellä ole kiinnostusta työn aloittamiseen tai ettei hänellä ole ideoita mistä lähteä liikkeelle. Inspiraatiota voidaan luonnehtia innostumiseksi ja luomisvireeksi. Se on kiihkeä tunne, joka innostaa pakonomaisesti tekemään. Se ei kuitenkaan ole välttämätön luovassa prosessissa. Se antaa alkusysäyksen työskentelylle, mutta se ei ole oivaltamista eikä ongelman ratkaisua. Inspiraatio harvoin kestää pitkään eikä lähestulkoon koskaan pysy luovan työn loppuun saakka vaikka antaakin hyvän vauhdin luovan työn aloittamiselle. (Launonen 2014, 50–52.)

Suurin osa ihmisistä on luova omassa arjessaan, joko tiedostaen tai tiedostamatta. Luovuus tulee esiin arjessamme, kun sisustamme, kokkaamme, etsimme jotain, teemme käsityötä tai vaikkapa suunnittelemme varojemme budjetointia. Luovuus auttaa meitä monessa tilanteessa, vaikka emme sitä ajattelisikaan. Olkoonkin, että useimmissa tilanteissa meiltä vaaditaan myös muita ominaisuuksia tilanteista selviytymiseen, kuten nopeaa reagointikykyä ja älyä. Luovuutta kannattaa harjoittaa antamalla sille tilaa ja aikaa, vaikka se voi joskus tuntua arjessa haastavalta. Välillä on hyvä pysähtyä ja miettiä, mitä luovaa on saanut aikaan kuluneen viikon aikana. Teemme itseämme näkyväksi luovan työn kautta. Luovan työn aikaansaaminen tuottaa ihmiselle hyvää oloa, joka syntyy minän näkyväksi tekemisestä. (Toukonen 2010, 156.)

Luovuudella on kuitenkin omat esteensä, jotka on hyvä poistaa, jotta luovuudesta saisi kaiken hyödyn irti. Esimerkiksi stressi, kiire ja liian tiukat tai löyhät toimintakehykset ovat haitaksi luovuudelle. Luovuuden pahin este ei kuitenkaan ole liiallinen kiire, paine, lahjattomuus, inspiraation puute tai laiskuus. Luovuuden pahin este on erilaiset pelot. Erilaiset pelot eivät ole esteenä vain luovuudelle vaan muun muassa henkilön hyvinvointi ja elämästä nauttiminen kärsivät myös. (Launonen 2014, 62.)

Luovuus on sitä, että kokeilee jotain omalla tavallaan. Tärkein luovan ihmisen piirre on riippumattomuus ja itsenäisyys. Jokaisen ihmisen pitäisi löytää oma luovuutensa, oma flow:nsa. Löytäessään tämän luovuuden yksilö pääsee syvään onnen tilaan. Emotionaalisesti miellyttävistä tapahtumista tulee toistuessaan myönteinen palautusilmukka. Tästä silmukasta muodostuu lähes aina pysyvä, itseä ylläpitävä kierre, johon saatetaan viitata sanoilla *myönteinen paine* tai *flow*. (Bolte 2006, 133.) Oman flow:n voi löytää mistä vain tekemisestä, johon ihminen kiinnittää kaiken psyykkisen keskittymisensä. Tekeminen tulee olla itselle mieleinen, jossa hän on hyvä ja jonka tehtävän vaikeustaso on riittävän korkea. Tämä tekeminen voi olla matematiikka, jalkapallo, musiikki, jooga, käsityöt, ihmisten kanssa oleminen ja monet muut asiat. Flow:n tilassa tuntuu kuin kaikki tapahtuisi itsestään, ajantaju häviää ja tekemistä ei erikseen tarvitse miettiä. Kun ihminen löytää oman flow:nsa, hän luo eheää minuutta ja ihmisestä saattaa tuntua siltä, että hänen minuutensa soljuu ikään kuin tekemisen virtaan. Rakentaessamme omaa eheää minuuttamme, keskittyessämme siihen mieleiseen tekemiseen, ihminen kokee merkitystä elämässään. Jos omaa flow -tilaa ei löydy ja tekee asioita, joissa ei ole kovinkaan hyvä mutta, jotka ovat kuitenkin helppoja, tulee ihmiselle riittämättömyyden ja apatian tunnetta. (Uusikylä, luentoäänite, 2018.)

2.1.3 Taidelähtöiset menetelmät

Taiteella on kyky parantaa, kun ihmisen mieli saadaan liikkeelle taiteen avulla. Kokemis- ja ajatustapoja on mahdollista muuttaa, mutta se vaatii sukeltamista mielen tietoisesta kerrosta syvemmälle. Hyödyntämällä taidelähtöisiä menetelmiä on paremmat mahdollisuudet päästä lähemmäs tunteita ja kokemuksia, jotka ovat järjestäytyneet toisella tavalla kuin tietoisessa mielessä syntyneet tunteet ja kokemukset. Tällä tavoin taide yhdistää mielen eri tasoja, mikä auttaa avaamaan silmät katsomaan maa-

ilmaa uudella tavoin ja laajentamaan omia näkökantoja. Tämän lisäksi taide herättää aisteja kokonaisvaltaisesti, joten taide syventää mieleen syntyviä kokemuksia ja tunteita. (Kukasjärvi, Linnossuo & Sutinen 2011, 53.)

Itsensä löytämistä on mahdollista vahvistaa millä tahansa tunteista lähtöisin olevalla taiteen muodolla. Taiteen luominen auttaa ilmaisemaan ihmisen sisäisiä tunteita. Taiteen näkeminen, kuuleminen ja muilla tavoin aistiminen taas synnyttää lisää tunteita. Tunteiden sanallinen purku ja sen jakaminen auttaa itsensä löytämisessä, lisäämällä ymmärrystä omista kokemuksista ja jakamisessa tapahtuneesta reflektoinnista. Ihmiset kokevat eri taiteen muodot eritavoin ja ne herättävät jokaisessa erilaisia tunteita. Yhdistämällä eri taiteen muodot saadaan aikaiseksi yksilön laajempi tunne- ja kokemukkirjo, jolloin uusien oivallusten ja henkilökohtaisten voimavarojen määrää voidaan lisätä. (McNiff 1998, 139.)

Levinen 2001 mukaan taidetta voidaan ajatella tunteiden äänenä. Taiteen avulla saadaan etäisyyttä tunteisiin, jolloin niiden läpikäyminen ja purkaminen on helpompaa. (Ahonen-Eerikäinen 1996, 13). Taiteella on kannatteleva voima, johon yksilön on helppo tarttua kärsimystensä keskellä. Taiteeseen tukeutuminen auttaa kestämään elämän rankat alamäet ilman, että yksilöllä tulee tarve paeta tai kieltää tilannetta jossa hän kulloinkin on. (Levinen 2001, 23.) Ihmisen niin kutsuttua sisäistä parantumista tapahtuu, kun ihminen saa omaan mieleensä kosketuksen taiteen tekemisen kautta. Liitettäessä pelko ja ahdistus taiteen tekemiseen, saadaan vaikeista tunteista työkaluja, joita voidaan hyödyntää. Tällaisten prosessien aikana kyseisiin tunteisiin suhtautuminen muuttuu kielteisestä positiiviseksi. (McNiff 1998, 31.)

Mielikuvitus ja leikkimielisyys ovat osa ihmisen hyvinvointia. Taidetyöskentelyssä yksilö voi päästää mielikuvituksensa vapaaksi ja muokata teostaan yhä uudelleen ja uudelleen. Prosessin aikana hänet nähdään, kuullaan ja hyväksytään, joka vahvistaa yksilön voimavaroja. Taidetyöskentelyn aiheet valitaan niin, että niiden kautta saatuja ratkaisuja voidaan hyödyntää omassa elämässä. Aikaisempien kokemusten pohjalta työskennellessä yksilö hyödyntää luovuutensa lähdeä. Tarkastelemalla omaa elämää yksilö voi löytää omia vahvuuksia ja paranemisprosessi voidaan aloittaa. (McNiff 1998, 36.)

2.1.4 Taideterapian teoriaa

Taideterapia sai alkunsa toisen maailmansodan jälkeen, kun sitä ensimmäisenä käytettiin mielisairaalaympäristöissä. Ennen taideterapian yleistymistä sitä luokiteltiin ja kuvailtiin perinteisin psykoanalyttisin käsittein. Nykyään ala on kehittynyt ja monipuolistunut niin, että sitä käytetään laajemmin myös terveydenhuollossa, sosiaalityössä, kasvatuksessa, seurakuntatyössä ja luovuuskoulutuksessa. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2010, 11.)

Malchiodin (1998) mukaan taideterapia on sekoitus taiteen ja psykologian aloja. Taideterapia on hoitomuoto, jossa hyödynnetään taidelähtöisiä menetelmiä. Taideterapia ei edellytä taiteellista lahjakkuutta eikä siellä tehtyjä tuotoksia arvioida. Niitä analysoidaan ja niistä keskustellaan, mutta niitä ei luokitella esim. kauniiksi ja rumiksi. (Lieppinen 2011, 12.) Taideterapiassa käytetään kuvallista ilmaisua, jotta saadaan tuloksia ennalta ehkäisevien, kuntouttavien ja hoitavien tavoitteiden kautta. Taideterapia jakaa saman kannan kanssani, jossa jokainen yksilö on luova ja hän pystyy ilmaisemaan itseään luovasti. Taideterapian pääpaino ei kuitenkaan ole siellä syntyneissä tuotoksissa vaan itse prosessissa. (Rankanen, ym. 2010, 9.)

Taideterapian onnistumiseen vaikuttaa suuresti myös tila, jossa terapia toteutetaan. Kuczaj (2011) kertoo artikkelissaan hyvänä esimerkkinä Lontoon Bristolissa sijaitsevasta Studio Upstairs -nimisestä paikasta. Siellä yksilöt voivat vapaasti ajatella ja puhua esteettisesti, emotionaalisesti ja sosiaalisesti tai olla vain hiljaa, mikäli niin haluavat. Kyseisessä paikassa hulluus katsotaan normaaliksi osaksi taiteen tekemistä. Siellä taiteilija ja taideterapeutti työskentelevät yhdessä asiakkaan kanssa ymmärtäen, että erilaiset avut palvelevat asiakkaan tarpeita. Liittyivätpä ne tekniikkaan, tukeen taideprosessin aikana tai taiteilijan neuvoihin. Samoin apua on mahdollista kysyä myös taideterapeutilta mm. tunteiden tai psykologisten asioiden tukeen liittyvissä asioissa.

Taideterapiassa on mahdollista tutkia itseään vapaasti ilman painostusta. Terapeutti ei puutu yksilön työskentelyprosessin kulkuun eikä johdattele sitä. Taideterapiassa jokaisella on ja saa olla oma etenemistapansa, joka puolestaan tukee yksilön oman itsensä löytämistä. (Liebmann 1992, 4.) Yksilön henkilökohtainen kasvu ja voimaan-

tuminen on yleistä taideterapia prosessissa. Taideterapia on oma hoidon ja kuntoutuksen alansa, vaikka sen periaatteet sivuavat hoito- ja sosiaalialan kulloinkin vallitsevia periaatteita. (Rankanen ym. 2010, 9.)

Psykoanalyttinen taideterapia perustuu terapiassa syntyneiden tuotosten symbolisten merkitysten tutkimiseen ja analyttiseen pohdintaan yksilön psyykestä kokonaisuudessaan myös problematiikassaan. Tuotoksia pystytään analysoimaan psykoterapeuttisen keskustelun avulla ja näin läpikäymään yksilön traumoja, uskomuksia ja ongelmia, jopa tiedostamattomia sellaisia. Onnistunut taideterapiakokemus on luova tapahtuma. Kyse voi olla sekä pienestä että mullistavastakin asiasta kuten yhdestä onnistuneesta värivalinnasta aina uuden näkökulman oivaltamiseen tai tunnelukon avautumiseen. Taideterapiassa käytetyt materiaalit, työskentelyprosessi, valmis kuva ja kokemuksen jakaminen ovat osa terapeuttisia, kuntouttavia ja voimaannuttavia tavoitteita. (Rankanen, ym. 2010, 11–15.)

Yksilö ilmentää kokemuksiaan taiteen kautta, jonka avulla hän myös käyttää sitä vuorovaikutuksellisenä menetelmänä. ”Kyseessä on kokemuksellinen, toimintakeskeinen ja tekemällä oivaltamisen luova prosessi.” (Manni 2018.) Taide voi myös olla terapeutin vuorovaikutuksellinen väline yksilön suuntaan. Taideprosessissa ja töiden havainnoinnissa ilmenee aistimuksellisuus, kehollisuus ja elämyksellisyys jotka edesauttavat erityislaatuisen taideterapiasuhteen syntyä. Henkilön motivaation ylläpitäminen on tärkeää terapiaan sitoutumisen kannalta. Taideterapiassa työskentely ja siellä syntyneet työt ylläpitävät ja lisäävät motivaatiota terapiasuhteen jatkamiselle sekä tavoitteiden toteutumiseksi. Taideterapiaa käytetään lyhyempiaikaisiin terapiasuhteisiin, kausiluontoisten ongelmien hoitoon sekä jatkuvana kuntouttavana ja tukea antavana hoitomuotona. (Rankanen, ym. 2010, 35 ja 62–63.)

2.1.5 Ryhmäprosessi ja sen ohjaaminen

Ohjaaminen käsitteenä on hyvin monimuotoinen eikä sitä voi määritellä vain yhdellä tavalla. Ohjaamista käytetään laajasti eri ammateissa ja tilanteissa. Työmenetelmänä sitä voidaan hyödyntää tapauskohtaisesti, jotta päästään lähemmäksi eri tilanteissa

asetettuja tavoitteita. Ohjauksessa korostuu ajan ja huomion sekä aidon kunnioituksen antamisen tärkeys. (Onnismaa 2007, 7.)

Ohjaamisen perustana on toisen huomioiminen. Ohjauksessa tuetaan ja opetetaan yksilöä, mutta vastuu oppimisesta ja motivaatiosta on yksilöllä itsellään. Ohjatessa on tarkoitus antaa ja tarjota ohjausta sen tyrkyttämisen sijaan. Ohjaus tapahtuu lähes intuitiivisesti, kun ohjattavaa kuunnellaan, opastetaan ja annetaan hänelle tarvitsemaansa apua ja samalla hyväksytään hänet sellaisena kuin hän on. Ohjauksessa tärkeää on ohjaajan ja ohjattavan välinen vastavuoroisuus. Ohjaus on prosessi, joka etenee suunnitelmallisesti kohti tavoitteita. (Ikonen 1999, 335–339.)

Ohjaajan tärkeimmät työkalut ovat hänen reaktiotaitonsa, vuorovaikutustaitonsa ja toimintataitonsa. Nämä kolme asiaa muodostavat ohjaajan ammattitaidon. Reaktiotaitoja ohjaaja hyödyntää ryhmän ja yksilön tarpeita ja toimintaa huomioidessaan. Reaktiotaidot koostuvat aktiivisesta kuuntelusta, toistamisesta ja selventämisestä, empatiasta, asioiden koostamisesta ja jakamisesta. Aktiivinen kuuntelu luo perustan hyvälle, monimuotoiselle vuorovaikutukselle. Asioiden ja ohjeiden toistaminen ja niiden selventäminen auttaa yksilöitä ymmärtämään asian sisältöä. Empatiaa ohjaaja hyödyntää ihmisen näkökulman ja tilanteen ymmärtämisessä. Koostaminen eli asioiden yhteen kokoaminen luo tunteen kuulluksi tulemisesta ja asiasta seuraavaan siirtymisessä. Tietoa ohjaaja jakaa sitä tarvittaessa ja pyydettyäessä. (Ruponen, Nummenmaa & Koivuluhta 2002, 170.)

Ryhmäohjauksessa osallistujia on yleensä pieni määrä noin 4–12 ryhmäläistä. Kuten yleensäkin ohjauksessa myös ryhmäohjauksessa asetetaan tavoitteet, joita kohti pyritään menemään. Ryhmäohjaus on usein pidempiaikaista. Yksilöt pyritään ryhmäyttämään, jotta jokaisella olisi tunne ryhmään kuulumisesta ja näin ollen halu työskennellä yhteisen päämäärän hyväksi. Tärkeää on ryhmän yhteisten sääntöjen ja normien noudattaminen, ryhmässä toimimisen palkitsevuus ja hyvä monimuotoinen vuorovaikutus. Ryhmässä työskentelyn kannalta ohjausympäristön turvalliseksi kokeminen ja riittävä kommunikaatio on tärkeää. Turvallinen ympäristö tukee tekemiseen heittäytymistä ja ennakkoluulojen jättämistä, sekä lisää yksilöiden rohkeutta kokeilla erilaisia toiminta- ja asennoitumismalleja. Ryhmä mahdollistaa ja tukee yksilön asenteiden ja käyttäytymisen muuttumista. Parhaimmassa tapauksessa ryhmä

on kantava voima, jonka turvallinen ympäristö ja kannustava ilmapiiri auttaa yksilöä eteenpäin kohti omia ja ryhmän yhteisiä tavoitteita. (Ruponen, ym. 2002, 165–166.)

Ryhmänohjauksen strukturoitu malli: Jokaisella ryhmällä on omat erilaiset tavoitteensa. Yhteistä kaikille ryhmille on kuitenkin ryhmän ja ryhmän toiminnan ohjaavat tekijät. Ryhmän toiminta on vaiheittain etenevä prosessi. Strukturoidussa ryhmänohjausmallissa on viisi asiaa, jotka ovat suhteessa toisiinsa. Nämä viisi asiaa ovat ryhmän tavoitteet ja toiminnot, ohjattavien tarpeet ja roolit, ryhmäprosessit, ryhmän johtajuus ja ohjaajan taidot sekä ryhmän suunnitelma. (Ruponen, ym. 2002, 166.)

Ryhmän tavoitteet ja toiminta: Ryhmän jäsenet ja ohjaajat asettavat omat tavoitteensa, jotka parhaimmassa tapauksessa tulevat yhteisiksi tavoitteiksi, päämääräksi. Ryhmätoiminta on tarkasti suunniteltu ja se auttaa asetettujen tavoitteiden saavuttamisessa. Ensimmäisenä ohjaaja selkiyttää itselleen ryhmän tavoitteet, joiden pohjalta hänen on helpompaa suunnitella tehtävät, niiden toteuttamistavat ja -puitteet. Tehtävien ja toteutustapojen perusteellinen suunnittelu on välttämätöntä onnistuneen ryhmänohjauksen kannalta. Erilaiset tehtävät mahdollistavat ja käynnistävät ryhmän jäsenten keskinäisen sisäisen työskentelyn, jotka jo itsessään auttavat prosessin etenemisessä. (Ruponen, ym. 2002, 166.)

Ryhmän jäsenten tarpeet ja roolit: Ohjaajan on hyvä omata ihmistuntemusta ja tarkkaa intuitiota. Ryhmän jäsenillä on erilaisia rooleja, joiden tunnistaminen auttaa ohjaajaa muokkaamaan ohjauksellisia menetelmiä tarpeen mukaan. Yleisiä ryhmärooleja ovat tehtäväsuuntautuneet jäsenet, ryhmää ylläpitävät jäsenet sekä ryhmän toimintaa häiritsevät jäsenet. Jokaisen jäsenen asenne ja rooli vaikuttaa kaikkiin ryhmään osallistuneisiin ja heidän tarpeisiinsa. Jotta ryhmä toimisi se tarvitsee säännöt ja ohjeet, jotka luodaan aloitusvaiheessa osallistujien kesken. Säännöillä varmistetaan toimiva vuorovaikutuksellinen kommunikaatio ja vahvistetaan ryhmään kuulumisen tunnetta. Ryhmän keskinäinen luottamus, ohjeet ja säännöt vaikuttavat ryhmän toimintaan ja tavoitteisiin pääsemiseen. Ryhmän toimivuuteen vaikuttaa myös jäsenten ongelmanratkaisumallit. Ryhmässä saattaa tulla esille mielipide-eroja ja kiistoja. Ohjaajan tulee huomioida näkemyserot, rohkaista ryhmäläisiä puhumaan niistä rakentavasti ilman, että ryhmän moniäänisyys kärsii. Ohjaaja tarvitsee toimintataitoja rohkaistessaan ryhmänjäseniä ilmaisemaan itseään tai, kun ryhmän jäsenet jakavat arko-

ja tunteitaan. Toimintataidot koostuvat avoimien kysymysten avulla yksilön ja ryhmän ymmärtämisestä sekä vahvuuksien tukemisesta ja vahvistamisesta. Ainainen observointi ja välitön tilanteisiin puuttuminen kuuluvat myös ohjaajan toimintataitoihin. (Ruponen, ym. 2002, 168–171.)

Kehitysvammaisen yksilön toimintatapaan vaikuttavat kokonaisvaltaisesti kehitysvammaisuuteen liittyvät erityispiirteet jotka tulevat esiin miten yksilö toimii yksin ja yhdessä ryhmän kanssa. Ohjaajan tulee etsiä yksilöllisiä menetelmiä, osata soveltaa niitä ja kehittää omaa ammattitaitoaan, jotta työskentely kehitysvammaisten kanssa onnistuisi. Ohjaajan tulee myös huomioida ohjauksessaan ympäristön lisäksi yksilön mahdolliset lisävammat kuten aisti- ja liikuntavammat puhumattakaan kommunikointoon ja vuorovaikutukseen liittyvistä ongelmista. Oman toimintansa ohjaus on kehitysvammaisille monesti hankalaa. Oman toiminnan ohjaamisella tarkoitetaan kykyä suunnitella, toteuttaa ja arvioida omaa toimintaansa. Oman toiminnan ohjaamiseen kuuluu myös johdonmukainen ja tarkoitushakuinen toiminta sekä lopputuloksen arviointi. Toiminnanohjausta on mahdollista kehittää opetuksella ja kuntoutuksella. Jotta yksilön oppimisessa ja taidoissa tapahtuisi kehitystä, on oman toiminnan ohjauksen kehittäminen tärkeää. Toiminnanohjauksen kehittyminen näkyy aiemmin opitun soveltamisena uusissa olosuhteissa, suorituksen parantamisena edellisestä kerrasta ja kokemuksesta oppimisena. (Kivilähde, Lindberg & Penttilä 2012, 69–70.)

Ryhmän kehitysvaiheet: Ryhmät eroavat toisistaan aina, mutta jokainen ryhmä läpikäy aina samat kehitysvaiheet. Kehitysvaiheet noudattavat tiettyä järjestystä, jonka jokainen vaihe petaa sijaa seuraavalle vaiheelle. Ryhmätoiminta ja yhteenkuuluvuus voimistuvat kehitysvaiheiden edetessä. Kehitysvaiheisiin kuuluu suunnittelu, aloitus, siirtymä, työskentely, lopetus ja jälkiryhmä. (Ruponen, ym. 2002, 168.)

Suunnitteluvaihe: Suunnitteluvaiheessa ryhmän tarkoitus pyritään ymmärtämään ja tavoitteet tuodaan esille. Ryhmä tekee myös toteutussuunnitelman. Aloitusvaiheessa pyritään ryhmäytymään mahdollisimman hyvin. Moninaisen vuorovaikutuksen avulla tutustutaan ja luodaan vuorovaikutussuhteita toisiin ryhmän jäseniin. Tärkeätä ryhmäytymisen kannalta on ryhmään kuulumisen tunne, jota tarvitaan siirtymävaiheessa. Siirtymävaiheessa ryhmäläiset pyrkivät synnyttämään ja syventämään luottamusta toisiinsa, jotta omien näkökantojen kertominen ja asioiden kyseenalaistaminen olisi helpompaa. Siirtymävaiheessa ryhmän yhteisiin toimintatapoihin ja tavoit-

teisiin sitoutuminen syventyy. Tässä vaiheessa ryhmäläiset alkavat yleensä myös sitoutua ryhmän yhteisiin päämääriin ja toimintatapoihin. Jäsenet alkavat myös ottaa vastuuta omasta ja ryhmän toiminnasta. (Ruponen, ym. 2002, 168–169.)

Työskentelyvaiheessa ryhmä on vahvasti sitoutunut tavoitteisiin ja ryhmän toimintaan, joka näkyy hyvin aikaansaaduissa tuloksissa. Ryhmä osaa toimia ongelmatilanteissa ratkaisten ne ilman konflikteja. Erilaisten mielipiteiden rohkea esittäminen ja kyseenalaistaminen ongelmaratkaisutaitojen lisäksi ovat tärkeitä ryhmän kannalta. Työskentelyvaiheesta päästään lopetukseen eli päätösvaiheeseen. Päätösvaiheessa prosessin tuloksia vertaillaan aloitustilanteesta nykytilanteeseen ja prosessin alussa päätettyihin tavoitteisiin. Jälkiryhmässä varmistetaan prosessin aikana esiin nousseiden tietojen ja taitojen käyttöönotto. Prosessin loppumisen jälkeen ohjaaja seuraa ryhmää ja arvioi tarvitseeko sen jäsenet jälkiohjausta. (Ruponen, ym. 2002, 169.)

Monipuolinen reflektiokyky auttaa kehittämään laadukasta ammattitaitoa. Reflektio on kokemusten jäsentämistä, oman toiminnan syy-seuraussuhteiden hahmottamista ja tapahtumien peilaamista itseen ja omaan ajatusmaailmaan. Reflektio sanana löytyy suomen sivistyssanoista, mutta sen merkitys voi olla usealle epämääräinen. Reflektiosta voitaisiin käyttää synonyymiä pohtia. Ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota reflektiivisen oppimisen lisäksi myös dialogiseen vuorovaikutukseen. Tällä tavoin ryhmän jäsenet voivat hyödyntää kokemuksiaan ja etsiä uusia näkökulmia vanhan opitun toistamisen sijaan. Rakentavan ja hyvän dialogisen vuorovaikutuksen rakentaminen voi olla vaikeaa. Nykypäivän dialoginen keskustelu pysyy arjessa usein pinnallisena, yksiulotteisena väittelynä ja kompromissien hakemisena. (Alhanen, Kansanaho, Ahtiainen, Kangas, Soini & Soininen 2011, 46–64.)

Dialogi on toisen kiireetöntä kuuntelua, omien näkökulmien tuntemista ja avointa katsantokantaa uusien näkökulmien hahmottamista ja huomioonottamista. Dialogi mahdollistaa luovuuden, oppimisen ja muutoksen. Ohjaajan tehtävänä on auttaa yksilöä luopumaan totutuista keskustelutavoista, jotta yksilö pystyy kokeilemaan uudenlaista kommunikoinnin muotoa. Ohjaajan käyttäytyminen ja suhtautuminen yksilöön ja ryhmään vaikuttaa millä tavoin tapaaminen lähtee liikkeelle. Ohjaajan on hyvä olla ennen tuntia ja tunnin aikana mahdollisimman rauhallinen ja levollinen ollakseen tarpeeksi avoin ryhmäläisten vastaanottamiseen. Ohjaajan on myös helpompi auttaa

ryhmäläisiä pysähtymään ja kuuntelemaan omaa itseään sekä muita. Kuunnellessaan ohjaaja yrittää erotella ryhmäläisen puheesta erilaisia asioita, joita hän voi ottaa ryhmäläisen kanssa puheeksi ja etsiä niistä uusia näkökulmia. (Alhanen, ym. 2011, 64.)

3 TUTKIMUSMENETELMÄSTÄ

Toteutan opinnäytetyöni osin toiminnallisena, jonka aineiston keruuna käytän haastattelua laadullisen tutkimuksen menetelmää. Laadullinen, toiselta nimeltään kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, jota käytetään ihmistieteissä määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi (Hirsjärvi & Huttunen 1995, 174). Tutkimus sisältää lukuisia erilaisia traditioita, lähestymistapoja ja aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiä ihmisen ja hänen elämänsä tutkimiseksi (Remes & Sajavaara 2004, 151–157).

Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on pyrkiä tutkimaan tutkittavaa asiaa mahdollisimman laajasti ja kokonaisvaltaisesta näkökulmasta. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esille uusia näkökulmia, ei vain todentaa vanhoja tiedossa olevia asioita. Laadullisen tutkimuksen ajatus pohjautuu ihmisen itse valitsemiinsa aiheisiin, joita hän observoi valitsemastaan näkökulmasta sen hetkisillä tiedoilla jotka hänellä on. (Hirsjärvi ym. 2009, 160–161.)

Toiminnalliseen menetelmään osallistuneiden henkilöiden havainnot ovat helposti dokumentoitavissa ja esille tuotavissa laadullisen tutkimuksen avulla. Laadullinen tutkimus mahdollistaa tutkijoiden havaintojen ja näkemysten esiin nostamisen tutkitavasta aiheesta. Tutkimusvaiheessa heidän menneisyytensä ja ammatillinen kasvunsa pystytään myös ottamaan huomioon. Teemahaastattelu on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmistä. Sitä käytetään silloin, kun halutaan selvittää tutkittavien henkilöiden omia näkökulmia, kokemuksia ja mielipiteitä tutkittavaa asiaa kohtaan. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 27–28.)

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisten työmenetelmien käyttö ohjauksessa tarkoittaa nimensä mukaisesti, että ohjaustilanteissa tehdään ohjattavan kanssa jotakin toiminnallista tekemistä tavallisen puhumisen, kuuntelun ja kirjoittamisen sijaan. Toiminnalliset menetelmät tukevat vastavuoroista kanssakäymistä, joka mahdollistaa kaikenlaisien kokemusten ilmaisemisen ja vastaanoton. Menetelmät myös auttavat pääsemään kiinni kokemusten syvempiin kerroksiin, jotka muuten saattaisivat jäädä tavoittamatta. Menetelmien käytössä täytyy aina olla yhteisymmärrys ohjaajan ja ohjattavien kesken. Tekemisen ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä syy miksi jotakin tehdään, tuo toiminnallisten menetelmien hyödyn esiin. Pääideana on päästä tutkimaan omia kokemuksia ja oppimista. (Alhanen, ym. 2011, 111–112)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää vanhusten ymmärrystä omista tunteistaan taidelähtöisten ryhmätyöskentelytuntien kautta. Pyrin käyttämään taidetta terapeutisesti ymmärtääkseni syvemmin taideterapeutista ulottuvuutta vanhusten kanssa työskennellessäni. Mielestäni teemahaastattelu oli laadullisen tutkimuksen menetelmistä siihen toimivin vaihtoehto (Liite 1).

Toiminnallisen ryhmän koko ja haastateltavien määrä taidelähtöisissä menetelmissä on yleensä 5-8 henkeä. Opinnäytetyötä ohjaavan opettajani kanssa käydyn keskustelun pohjalta tulimme siihen tulokseen, että haastateltavien määrä on hyvä pitää pienenä. Keskustelin paikan johtajan kanssa ja sekä hän että asukkaatkin olivat yhteistyöhaluisia hankkeen suhteen. Taidepainotteisten ryhmätyöskentelykertojen teemahaastatteluun ja niiden nauhoitukseen kysyin jokaiselta osallistujalta suostumuksen kirjallisella lomakkeella. (Liite 2.)

3.2 Aineistonkeruumenetelminä haastattelut sekä ryhmätyöskentelyissä jäsenten observointi ja sen dokumentointi

Kuten aiemmin mainitsin, yksilöhaastattelut sopivat taidetyöskentelyistä poikineen aineiston keruuseen ryhmähaastattelua paremmin. Ryhmähaastatteluissa olisi saatta-

nut muodostua hedelmällisiä ja syvällisiä keskusteluja, mutta erilaisten näkökulmien määrä olisi todennäköisesti jäänyt vähäisemmäksi ryhmäpaineen alaisuudessa.

Teemahaastattelut noudattavat tiettyä kaavaa, jossa haastattelu toteutetaan seuraten etukäteen suunniteltuja pääteemoja. Suunnitellut teemat eli aihepiirit on hahmoteltu etukäteen eivätkä muutu haastateltavien kesken. Tämä tekee teemahaastatteluista puolistrukturoidun menetelmän. Teemahaastattelun kysymykset on jaettavissa kahden ryhmään tosiasiakysymyksiin ja mielipidekysymyksiin. Haastattelukysymykset ovat aina avoimia. (Hirsijärvi & Hurme 1991, 44; Hirsijärvi & Hurme 2008, 47–48.)

Tarkoituksena oli havainnoida omaa ohjaamistani ja vanhusten työskentelyä sekä esiin nousseita keskusteluita taidetyöskentelyn aikana nauhoittamistani äänitteistä. Opinnäytetyössäni hyödynsin omia taidetunneilla tehtyjä havainnoitejani, yksilöhaastatteluja, puolistrukturoituja kysymyksiä, asiakkaiden kuvallisia tuotoksia sekä heidän analyysejään ja tulkintojaan niistä. Reflektoin eettisesti tämän toiminnallisen osuuden tiimoilta omia kokemuksiani vanhusten kokemuksiin. Tavoite oli pitää vertailtavat tutkimustulokset yksilöllisinä ottaen huomioon omani ja vanhusten indiviaaliset lähtökohdat sekä avuntarpeet.

Luokittelematta vanhuksia, tarkoituksena oli seurata yksilöllisten taidetyöskentelyiden kehittymistä jokaisen vanhuksen kohdalla. Toisin sanoen, ryhmän jäseniä ei verrata keskenään, vaan seurataan ja havainnoidaan jokaisen yksilön kehitystä taidekerrojen edetessä. Tulen tarkastelemaan onko lopputulos ikäsidonainen ja vaikuttavako persoonalliset erot lopputulokseen. Ideoita tutkimuksen toteuttamiseen ja sen tuloksiin verrattavaa tutkimustietoa hain lähdekirjallisuudesta.

Analyysillä tarkoitetaan aineiston luokittelua. Tarkoituksena on saada kokonaiskuva tutkittavasta aiheesta ja esittää se uudella tavalla ja näkökulmalla. Tutkimusaineisto kootaan kasaan, jonka jälkeen hahmotetaan tutkimuksen vaiheet. Laadullisessa analyysissä on neljä pääpiirrettä.

1. Haastatteluissa ja niiden jälkeen tutkija kiinnittää huomiota mm. siihen, kuinka monesti sama aihe esiintyy haastateltavien vastauksissa.

2. Laadullista aineistoa analysoidessa aineisto pidetään sanatarkassa muodossa eikä sitä muuteta kvantitatiiviseen muotoon.
3. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on erilaisia tapoja analysoida aineistoaan ja usein puhutaankin induktiivisesta (yksittäisestä yleiseen) ja deduktiivisesta (yleisestä yksittäiseen) analyysistä.
4. Analysointi- ja työskentelytapoja on yhtä paljon kuin on tutkijoita. Ei ole olemassa yhtä oikeaa analysointitapaa, vaan jokaisella on oma tapansa analysoida ja työskennellä aineistojen parissa. (Hirsijärvi & Hurme 2004, 136 ja 143.)

Lueteltujen pääpiirteiden kolmannessa kohdassa mainittiin induktiivinen, deduktiivinen ja abduktiivinen analyysitapa, joita haluan seuraavaksi avata. ”Induktiivisen ja deduktiivisen jako perustuu tulkintaan tutkimuksessa käytetystä päättelyn logiikasta.” (Tuomi, & Sarajärvi 2009, 95). Toisin sanoen, se kumpaa käytetään riippuu tutkimuksen tarkoituksesta. ”Induktiivisessa analyysissä edetään aineiston ehdoilla. Induktiivisen sisällönanalyysin tuloksena syntyy pelkistämisen kautta uusia käsitteitä. Tutkija pystyy kuvailemaan osan tästä syntyprosessista perusteellisesti, mutta on oivalluksia, joita tutkijan on vaikea kirjoittaa auki. Deduktiivisessa analyysissä analyysirunko sisältää käsitteet ja analyysin tuloksena on näiden käsitteiden sisältö ja rakenne. Aikaisemman tiedon perusteella tehdään analyysirunko, johon sisällöllisesti sopivia asioita etsitään aineistosta.” (Research Gate:n www -sivut, 2018.)

Kolmantena analyysitapana voidaan käyttää abduktiivista eli valmiiden teoreettisten näkemysten kertomista aineiston pohjalta. Ilmiöstä jo tiedetty lähdekirjallisuus määrittelee miten aineistoa tulee hankkia ja miten tutkittavissa oleva ilmiö määritellään teorialähtöisessä analyysissä. (Tuomi, ym. 2009, 98.)

Yhtenä laadullisen aineiston analyysin lähestymistapana käytetään litterointia haastatteluaineiston analysoimiseen yksin tai yhdessä toisten tutkijoiden kanssa. Litterointi tarkoittaa haastatteluiden sanatarkkaa puhtaaksi kirjoittamista. Litterointia voidaan suorittaa kolmella eri tavalla. Ensimmäisenä tapana haastatteluaineisto voidaan ryhmitellä, jonka jälkeen esitellään sen muodostuminen. Mikäli aineisto on laaja, on aineiston ryhmittely tarpeen. Toisena tapana aineistoa voidaan selventää eli siitä poistetaan kaikki tarpeettomat osat, kuten toistot. Kolmannen tavan mukaan analyysi

tapahtuu tiivistämällä, luokittelemalla, narratiivisena eli kertomuksellisena etsimisellä ja tulkitsemisena. (Hirsijärvi & Hurme 2004, 137.)

Aineiston kuvailu luo perustan analyysille. Kuvailun tehtävänä on kartoittaa muun muassa henkilöiden ja kohteiden piirteet. Aineistoa kuvailemalla pystytään vastaamaan kysymyksiin kuka, missä ja milloin. Aineiston luokittelu on analyysin oleellinen osa. Aineiston pohja rakennetaan aineiston luokittelun avulla. Aineiston eri osia ei voi tyypitellä eikä vertailla. Luokittelussa tulkittava aihe jäsentyy aineiston eri osien vertailusta. Tärkeät aiheet saadaan nostettua esille aineiston luokittelun avulla. (Hirsijärvi & Hurme 2004, 147.)

Aineistoa yhdistellään kuvailun ja luokittelun jälkeen. Aineiston yhdistelyn avulla saadaan selville luokkia yhdistävät tekijät. Yhdistelystä syntyneet luokat nimetään esimerkiksi ilmiötä hyvin kuvaavalla termillä. Tutkijan tulee muistaa luokkia yhdistellessään oman näkemyksen ja tulkinnan sekä teorian rinnakkain kuljettaminen. (Hirsijärvi & Hurme 2003, 149.)

Merkityksen tiivistämisestä puhutaan, kun haastateltujen henkilöiden kertomat tiivistetään. Merkityksien luokittelun avulla haastatteluaineistosta esiin tulleet aiheet luokitellaan, esimerkiksi kvantitatiivisesti. Narratiivinen strukturointi tarkoittaa, että huomio on kiinnitetty kertomuksiin joita aineistosta löytyy. Laadullista analyysia käyttäen tutkija etsii epäsuorasti esille nousseita asioita. Tutkija analysoi haastatteluja siitä näkökulmasta, joka hänellä on aihetta kohtaan. Jokaisella tutkijalla on oma tapansa tulkita aineistoa. Onnistunut aineiston tulkinta nostaa lukijalle selvästi esiin tutkijan mielestä keskeisimmät kohdat mahdollisista mielipide-eroista huolimatta. Laadullisen tutkimuksen aikana tapahtuu tulkintaa koko ajan. (Hirsijärvi & Hurme 2003, 137, 151–152.)

Analyysivaiheessa keskeisimmät pääpiirteet nostetaan esille teemoittelun avulla. Esille nousseet teemat ovat yhteydessä haastattelun teemoihin. Esille nousee paljon muitakin teemoja. (Hirsijärvi & Hurme 2004, 173.) Haastatteluaineistosta pystytään tutkimaan mitä teemoja ja kuinka usein niitä on esiintynyt teemoittelun avulla. Aineistosta etsitään tutkimusongelmaa silmällä pitäen merkittävimmät aiheet ja erotellaan ne, jonka jälkeen ne esitellään erilaisten kysymysten muodossa. Onnistunut

teemoittelu yhdistää hyvin sekä teorian tiedon että tutkimustuloksetkin. Suorien lainausten avulla voidaan perustella aineistosta tehtyjä tulkintoja, elävöittää tekstiä ja tiivistää aineistoa. (Eskola & Suoranta 2003, 174–175.)

Teemoitteluä käytetään analysointitapana, kun aineistoa apuna käyttäen yritetään selvittää käytännöllistä ongelmaa. Tällä tavalla aineistosta poimitaan tärkeimmät tiedot tutkimuksen kannalta. Sulkusen ja Kekäläisen (1992, 26–27) mukaan laadullisesta aineistosta riittää kirjoitettavaa äärettömästi. Heidän mukaansa tutkimuksen kannalta oleellisen tiedon voi kerätä jo haastatteluissa, näin ollen haastattelurunko toimii analyysin jäsennyksenä. (Eskola & Suoranta 2003, 178–179.)

Suorien lainausten runsas määrä on sekä hyvästä että pahastakin tutkimuksen kannalta. Suorien lainausten runsas käyttö antaa lukijalle tietoa, jonka pohjalta hän pystyy päättämään ja vertaamaan ovatko tutkijan tekemät tulkinnat oikeanlaisia. Lukija menettää helposti mielenkiintonsa tekstiin, jos se on täynnä suoria lainauksia. Suorien lainausten runsas määrä tekee tekstistä raporttimaisen ja lisää tekstin pituutta tarpeettoman paljon. Parhaiten tutkija käyttää suoria lainauksia, kun hän yhdistää niitä omien tulkintojensa rinnalle. (Eskola & Suoranta 2003, 180.)

Teemahaastattelujen taltiointitapana käytin älypuhelimien äänitysovellusta niiden nauhoittamiseen. Aineiston purkamisvaiheessa päätin käyttää puhtaaksikirjoitusta eli litterointia. Litterointi tapahtui viikon sisällä haastatteluiden toteuttamisesta. Litteroin kaikki haastatteludialogit sanatarkasti. Sanatarkka litterointi vei tutkimusprosessissani yllättävän paljon aikaa. Haastatteluni olivat kestoltaan 5 minuutista 20 minuuttiin. Minulla kesti tunnin verran litteroida 15 minuutin kestävä haastattelu.

Saatuani litteroinnin valmiiksi, kävin jokaisen haastattelun kokonaisuudessaan useaan otteeseen läpi muodostaakseni kokonaiskuvan aineiston sisällöstä. Hahmotettuaani aineiston kokonaiskuvan, ryhdyin käymään tema kerrallaan läpi haastatteluissa esille nousseita asioita.

4 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

4.1 Opinnäytetyön työelämäyhteys

Sepän kodit tarjoaa ympärivuorokautista autettua ja vaativaa autettua asumista aikuisille ja ikääntyville kehitysvammaisille. Nimestään huolimatta hoitokoteja ei ole useampia, vaan kaikki Sepän kotien asukkaat asuvat yhdessä talossa kodinomaisissa huoneissaan. Yksikkö on 14+1 -paikkainen, tällä hetkellä kaikki 15 asuntoa on täytetty vakituisesti. Jokaisella asukkaalla on oma 26 neliön asunto omalla wc/pesutilalla. Sepän kodit on aloittanut toimintansa 1.3.1995 ja syyskuussa 2018 sai täysin uudet tilat. Palvelut tuottaa Sastamalan kaupunki ja asukkaat ovat vuokralla Sastamalan kaupungin tilakeskukselle. Toiminta on hyvin kodinomaista ja asiakaslähtöistä. Henkilökuntaa on 12 + 1 oppisopimusopiskelija.

Olen tehnyt sijaisuuksia Sepän kodeille kolmisen vuotta, jonka aikana asukkaat ja minä olemme tulleet toisillemme tutuiksi, ja siitä sainkin innoitteen tehdä opinnäytetyöni heille. Sepän kodeilla työskennellessäni huomasin, että siellä tarvittaisiin erilaisia esimerkkejä, jotka auttaisivat asukkaita ymmärtämään tunteitaan ja itseään paremmin. Heillä ei aina ollut ymmärrystä omista tunteistaan ja se loi asukkaiden kesken turhautumista. Pahaa mieltä ja turhautumista saatettiin purkaa toisiin sättimällä, haukkumalla ja tönimällä. Osa riidoista voisi olla mahdollista saada kitkettyä, jos asukkaat oppisivat tunnistamaan erilaiset tunteensa ja pystyisivät miettimään, miten ja minne he tunteensa kanavoisivat.

4.2 Toiminnallisen osuuden kuvaus

Ryhmään kuuluvan yksilön elämään liittyviä vuorovaikutustilanteita sekä ryhmän tunteita, kokemuksia, mielipiteitä, arvoja ja tavoitteiden asettelua voidaan tarkastella toiminnallisten menetelmien avulla. (Tarkiainen & Salomäki 2005, 125.) Lähdekirjallisuutta lukiessani löysin ekspressiivisen taideterapian, joka tuntui sopivan minulle opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden ohjenuoraksi. 1970-luvulla USA:ssa on kehitetty ekspressiivinen taideterapia eri terapeuttien yhteistyön tuloksena. Lesleyn Collagessa opettajina toimineet musiikkiterapeutti Paolo Knill, kuvataideterapeutti

Shaun McNiff, tanssi- ja liiketerapeutti Norma Canner ja runouden ja kirjoittamisen terapeutti Elizabeth McKim yhdistivät osaamisalansa monitaiteiseksi taideterapiaksi, ekspressiiviseksi taideterapiaksi. Suomeen ekspressiivisen taideterapian koulutus rantaui vuonna 1994. (Inartes instituutin www –sivut 2018.)

Ekspressiivisessä taideterapiassa on hyvin samanlainen perusajatus kuin taideterapiasuuntauksissakin. Ero näiden kahden välillä on taiteen muodot ja niiden hyödyntäminen. Taideterapiassa keskitytään kuvataiteellisiin menetelmiin, kun taas ekspressiivinen taideterapia hyödyntää kuvataidetta, musiikkia, tanssia sekä kehontyöskentelyä, draamaa, runoutta ja tarinankerrontaa. Pääpaino molemmissa lepää silti tekemisen prosessissa, josta kumpuaa yksilön parantuminen, onnistumiset sekä oivallukset. Prosessin aikana yksilö läpikäy kipukohtiaan ja voimavarojaan sekä tarkastelee suhdetta itseensä ja toisiin. ”Low skill, high sensitivity,” eli matala osaamisen taso ja korkea aistimisen taso ovat tunnusomaisia taideterapiassa. Taidetyöskentelyssä unohdetaan järjellä ja logiikalla tekeminen. Siinä liikutaan kehon, aistien, havainnoinnin, tunteiden ja liikkeiden alueilla, jolloin kaikkea tapahtuvaa ei tarvitse selittää. Taideterapiassa voidaan työskennellä yksin tai ryhmissä. Ryhmä rikastuttaa näkökulmillaan ja on tukea antava voimavara. Taidetyöskentely ryhmässä antaa erilaisen kuvan ja uusia kokemuksia ryhmätyöskentelystä verrattuna loogisiin puheen ja asiataason ryhmiin. (Seesvalo 2017.)

Ekspressiivisen taideterapian työskentelyprosessissa on kuusi vaihetta: aloitus, viritäytyminen, taidetyöskentely, jakaminen, liittämien ja lopetus. Vaiheet saattavat sivuta toisiaan tai mennä jopa päällekkäin. Kuutta vaihetta on mahdollista hyödyntää myös pidempiaikaisissa taideterapiasuhteissa. Terapeutti hyödyntää prosessin työvaihteita suunnitellessaan tapaamisia. Vaiheet helpottavat ajankäyttöä sekä terapeutin roolia ja toimintaan osallistumista, jotka vaihtelevat tapaamiskerroilla. (Rankanen 2010, 92–93.)

Aloituvaiheessa yksilön tai ryhmän saapuessa taideterapian tiloihin kaikki hiljenevät ja kuuntelevat sen hetkistä fyysistä ja psyykkistä olotilaansa. Tämä pieni pysähtyminen tapaamisten alussa on tärkeää, sillä se suuntaa keskittymisen omaan itseen ja muiden kohtaamiseen. Terapeutit ohjaavat aloitukset, jotka hänen mielestään sopivat parhaiten kulloisenkin yksilön ja ryhmän kanssa käytettäväksi. Aloitus voi olla tois-

tuva rituaali, kuten parin sanan sanominen ja toisten kuunteleminen ringissä, lyhyt ääninäyte tai vaikkapa kynttilän sytytys. (Rankanen 2010, 93.) Ohjaajan on alkuvaiheessa tärkeää valita toimintoja, jotka edistävät ryhmän jäsenten yhteistyötä ja keskinäistä luottamusta. Hyvin rakennettu luottamus ja hyväksyvä ilmapiiri toimivat tulevan taidetyöskentelyn pohjana. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 186.)

Toiminta kannattaa aloittaa taidetyöskentelyyn valmistavalla lämmittelyllä, joka luo ryhmään osallistuneissa spontaaniuden ja työskentelyhalun asteittaista lisääntymistä. (Blatner 1997, 57.) Luovaan työskentelyyn valmistautumista kutsutaan myös virittäytymiseksi. Terapeutilla on aktiivinen rooli virittäytymisvaiheessa, jossa käytetään erilaisia taide- ja kehotyöskentelyn muotoja. Eri aistien herkistäminen ja tarkasti aisteilla havainnoimiseen tähtäävät harjoitukset auttavat virittäytymään. Virittäytymisen kautta jätetään arkielämä taakse, suljetaan se terapiatilan ulkopuolelle ja keskitytään päästämään mielikuvitus valloilleen. (Rankanen 2010, 93–94.)

Taidetyöskentely jo nimenä kertoo, että fyysinen tekeminen ja aistitoiminnot tapahtuvat tässä vaiheessa. Taidetyöskentelyyn kuuluu myös sanaton psyykinen toiminta. Huomiota kannattaa kiinnittää ryhmän työskentelyyn, joka on hyvä pitää tässä ja nyt -työskentelynä, jolloin se keskittyy tähän päivään tai lähitulevaisuuteen. (Hautala, ym. 2013, 180.) Yleensä työskentely tapahtuu yksin, mutta välillä työskentelyä voidaan harjoittaa pareittain, pienryhmissä tai koko ryhmän voimin. Terapiatilassa saa mahdollisuuden kokea itsenäisen yksintyöskentelyn ryhmässä. Työskentely voi sisällyttää tietyn teeman käsittelyä tai se voi olla kuvallisen elementin tai materiaalin tutkintaa. Virittäytymisen aikana on mahdollista saada pakottava tarve käsitellä jotain tiettyä aihetta, jota terapeutin tulee tukea ja rohkaista yksilölle oikean taidetyöskentelymuodon etsinnän avulla. Aikaa tulee olla reilusti, jotta jokainen saa toteuttaa itseään riittävästi oman rytminsä mukaan. (Rankanen 2010, 94–95.) Niemisen (2005, 46) mukaan tunteiden purkaminen on vasta välivaihe, joka auttaa yksilöä saamaan tiedostamattomia kokemuksiaan hallintaansa.

Yksilöllä taidetyöskentelyn aikana ollut tunnelataus alkaa vähitellen laskea, ja hänen prosessinsa muuttuu pohtivammaksi työskentelyn päätyttyä. (Blatner 1997, 112.) Taidetyöskentelyn jälkeinen vaihe siirtyy jakamisen vaiheeseen, joka tarkoittaa taide-

työskentelystä syntyneiden kuvien havainnoimista ja niistä keskustelemista. Se on sisällön tai elementtien tutkimista, niiden tuomista näkyviin erilaisia taidemuotoja hyödyntäen. Tuotosten tutkimiseen on monia eri tapoja, kuten tekemällä kuvasta toisen kuvan tai hyödyntämällä liikettä kuvan näyttämiseksi. Kuvien kanssa ja niitä hyödyntäen on mahdollista keskustella, kertoa tarinaa, runoilla ja kertoa satuja. Työmuodot ovat käytettävissä yksin terapeutin kuin koko ryhmänkin kanssa. Erilaiset työmuodot ovat työkaluja joiden avulla on helpompi jakaa taidetyöskentelyä terapeutille tai ryhmälle sanoin tai toiminnan avulla. Taidetyöskentelyn jakamisessa ei analysoida itse työtä vaan kerrotaan mitä tunteita itse työskentely herätti. Tällä tavoin prosessi saadaan koko ryhmälle näkyviin. (Rankanen 2010, 94–95.)

Liittämisvaiheessa koettu taidetyöskentelyprosessi ja sen jakaminen pyritään yhdistämään arkitodellisuuden kanssa. Yhdistämisen myötä yritetään löytää yhtymäkohtia arjen ja kuvien, oman itsensä ja ihmissuhteiden välillä sekä ymmärtää nämä tietoisella tasolla. Liittämisen vaiheessa koostetaan jakamisessa esille tulleet oivallukset ja kertomukset sekä pyritään liittämään ne arkitodellisuuteen. Terapeutti auttaa tässä esittämällä kysymyksiä yksilön omien havaintojen pohjalta. Selittämättä mitään terapeutti pyrkii antamaan yksilön sanattomalle ilmaisulle kielen ja sanat. (Rankanen 2010, 96.)

Ohjaajan on hyvä panostaa myös kunnolliseen lopetukseen. Ryhmän jäsenille ei saa jäädä tunnetta, että toiminta olisi päättynyt ennakoimatta kesken, vaan sen pitäisi tuntua selkeältä loppuun viennin prosessilta. (Hautala, ym. 2013, 187.) Lopetusvaiheessa pohditaan ja vertaillaan terapeutin kanssa koko prosessin lähtötilannetta, mitä prosessin aikana tapahtui ja onko mitään muutosta tapahtunut esim. näkökulmissa tai olotilassa prosessin päätyttyä. Lopetuksessa käydään vielä läpi miten läpikäytyjä asioita voi viedä mukanaan arkeen. Terapeutin on mahdollista antaa yksilölle kotitehtäväksi uuden toimintatavan harjoittelun arjessa. Pitkän terapiasuhteen päättyessä palataan lähtötilanteeseen ja syyhyyn miksi terapiaan hakeuduttiin alun perin ja mitkä asiat ovat muuttuneet terapian aikana. (Rankanen 2010, 96–97.)

4.2.1 Asiakkaat ja heidän valintansa ryhmäksi

Sepän kodeilla asuu 15 ikäihmistä, joilla kaikilla on lisääntynyt avun ja tuen tarve arjessa selviytymiseen. Asukkailla on monia sairauksia, joihin lukeutuu muun muassa Downin syndroomaa, autismia, mielialahäiriöitä, epilepsiaa ja vanhuuden mukanaan tuomia sairauksia. Kerroin henkilökunnalle, että ainut kriteerini ryhmän jäsenille on heidän kyvykkyytensä antaa palautetta taidetyöskentelystä ja vastata haastatellessa kysymyksiin. Keskustelimme mahdollisista osallistujista ja hoitajat kasasivat viiden hengen ryhmän valmiiksi ennen ensimmäistä kokoontumista. Asukkaat käyvät arkisin töissä lähellä sijaitsevassa toimintakeskuksessa. Taidetyöskentelykertojen ohessa sain ryhmän jäseniltä tietää, että he tekevät toimintakeskuksella monenlaisia töitä kuten langan pujottelua vohvelikankaalle, avaimenperiä, kankaita kangaspuilla ja helmien pujottelua.

Sepän kotien asukkaat ovat olleet mielissään uudesta talosta ja kodista. Sepän kodit muuttivat vuoden 2018 syyskuussa uuteen rakennukseen, joka rakennettiin nimenomaan heitä varten. Muutto oli uutisoitu laajasti paikallislehdessä. Asukkaat saivat muuton yhteydessä turvallisen, aidatun pihan ja jokainen asukas oman saniteetti- ja suihkutilan huoneensa yhteyteen. Sepän kodeilla hoitajat kannustavat omatoimiseen ja itsenäiseen elämään tuetussa ympäristössä. Hoitajat tekevät kolmivuorotyötä niin, että aamussa on kolme hoitajaa, illassa on kolme hoitajaa ja yövuorossa on yksi hoitaja.

4.2.2 Ensimmäinen kokoontuminen ja sen tuottama aineisto

Ryhmän jäsenet olivat toisilleen jo tuttuja, joten jätin ryhmäytymisharjoitukset toiminnastani pois. Halusin työskentelykerroille jonkin tietyn tavan, jolla työskentelyt voisi luontevasti aloittaa ja pohdinnan jälkeen päädyin käyttämään nallekortteja työskentelykertojen aloituksena. Nallekortit on valmistanut australialainen St. Lukes Innovative Resources ja niitä on yhteensä 48 kpl (Kuva 1).



Kuva 1. *St. Lukes Innovative Resources "The Bears" eli Nallekortit.* (Ulvilan Opetus ja kasvatustoimen www-sivut 2018.)

Korteissa kuvatut nallet auttavat vuoropuhelun aloittamisessa ja niiden avulla voi mm. käsitellä erilaisia ongelmia ja lisätä henkilön itsetuntemusta. Nalleja voi käyttää alkulämmittelynä tapaamisten alussa, kuten itse tein, tai niillä voi herättää keskustelua mikäli tilanne lukkiutuu tai käsiteltävä asia on liian vaikea ja epämukava. Korttien nallet esittävät erilaisia tunteita hyvin selkeästi ja niihin on helppo samaistua. Ostin omat korttini netistä näitä sekä tulevaisuudessa tulevia työskentelykertoja varten. (Pesäpuu 2018.)

Aloitin jokaisen taidetyöskentelykertani kysymällä ryhmäläisten sen hetkisestä tunnetilasta nallekorttien avulla. Kävin jokaisen osallistujan yksitellen läpi, jolloin he saivat vapaasti kertoa omista tunteistaan ja mielteistään. Tästä jatkoin teeman esittelyyn ja tulevan työskentelyn ja harjoituksen ohjaamiseen. Jokaisella työskentelykerrolla pyrin pitämään avointa keskustelua yllä, kunhan kenenkään osallistujan keskittyminen ei siitä kärsinyt.

Ensimmäisellä työskentelykerralla hyödynsin musiikkia ja vesivärejä suruteeman tukena. Soitin Irwin Goodmanin kappaleen ”Viimeinen laulu” ennen työskentelyn aloittamista saadakseni oikean tunnelman aikaiseksi. Työskentelyn aikana soitin surumielistä instrumentaalista piano- ja viulumusiikkia. Oli hienoa havaita, että viidestä osallistujasta kaikki kuuntelivat musiikkia keskustelun ohessa. Osallistuneista kuitenkin yksi kuunteli musiikkia ennen maalauksen aloittamista, ja pysähtyi välillä maalauksen ohessa kuuntelemaan lisää ennen kuin jatkoi maalausta.



Kuva 2. A4, vesiväriytyö. Surutyö. Osallistuja 1.

Ohjaaja: Mitä haluaisit omasta työstä kertoa? (Kuva 2.)

O1: Semmone että joo, tommone' synkkä ja tommone' vaalee ja musta ja pualikuu tossa, ja joo ja pilkkuja ja kaikkia.

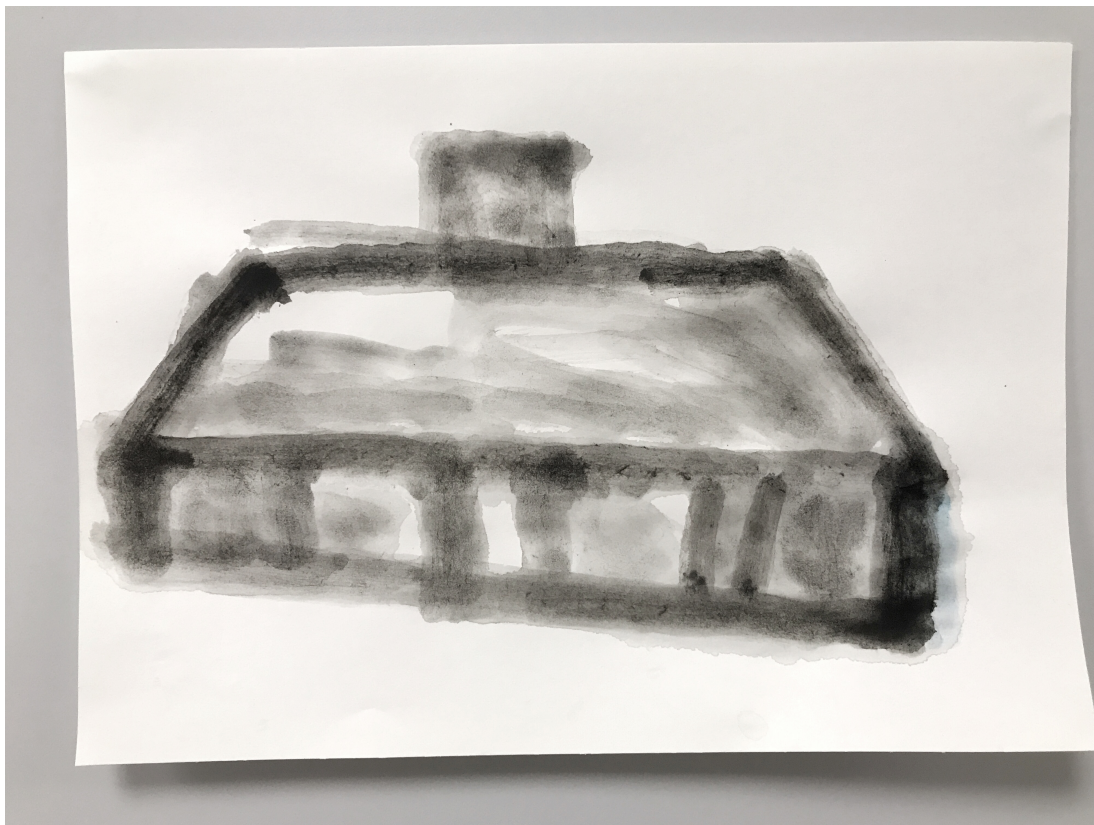
Ohjaaja: Joo. Tossa työskentelyn aikana sää sanoit, että siellä tuli risti.

O1: Joo.

Ohjaaja: Haluaksä sanoo siitä jotain muuta vielä?

O1: Sit tosson synkkä päivä se on kun.. semmonen. Ja mä sanon, ku' on siinä kaikki.

O1 oli aiheen saatuaan melko hiljainen. Selvästi hiljaisempi ja vähäsanaisempi kuin nallekortteja katsoessa. Hän osallistui joihinkin keskusteluihin, mutta enemmän hän toisteli muiden sanoja ja kertomuksia. Työssä on nähtävissä paljon haikeutta ja surua. Haaleat värit ja mustan sävyt korostavat hänen kertomustaan harmaasta ja synkästä päivästä, jolloin värit tuntuvat kaikkoavan. Työskentelyn aikana hän kertoi, miten surullisella ihmisellä on suu väärin päin. Työn valmistuttua suu oli muuttanut muotoaan puolikuuksi. Kyseinen puolikuu on myös hyvin kuvaava symboli synkästä olotilasta ja päivästä. Kuolema näyttäytyi vahvana O1:n surutyössä mustin ristein, johon liittyen hän kertoi molempien vanhempiansa jo menehtyneen. Työssään hän mainitsee olevan mustia pilkkuja, jotka puhuttelevat minua paljon. Ne näyttäytyvät minulle kuin ne olisivat särkyneen ihmisen rikkinäisiä ja sirpaleisia paloja, jotka ovat syntyneet murskaavan surun toimesta.



Kuva 3. A4, vesiväri. Surutyö. Osallistuja 2.

Ohjaaja: Viittitsä vähäsen kertoo tosta työstä, että mitä sä siihen teit? (Kuva 3.)

O2: Talo.

Ohjaaja: Sä teit siihen talon.

O2: Nii.

Ohjaaja: Okei, siinä oli suruaihe teemana ja sä teit siihe tommosen mustan talon, ni tuleeks sulla jotain muuta mieleen mitä haluaisit siitä kertoa?

O2: Rakennustöistä.

Ohjaaja: Okei, olikse vähä semmonen surulline asia sitte?

O2: O.

Ohjaaja: Minkä takia? Mikä tekee siitä semmosen surullisen asian?

O2: Hohhoh, en tiä. Kotoa poies.

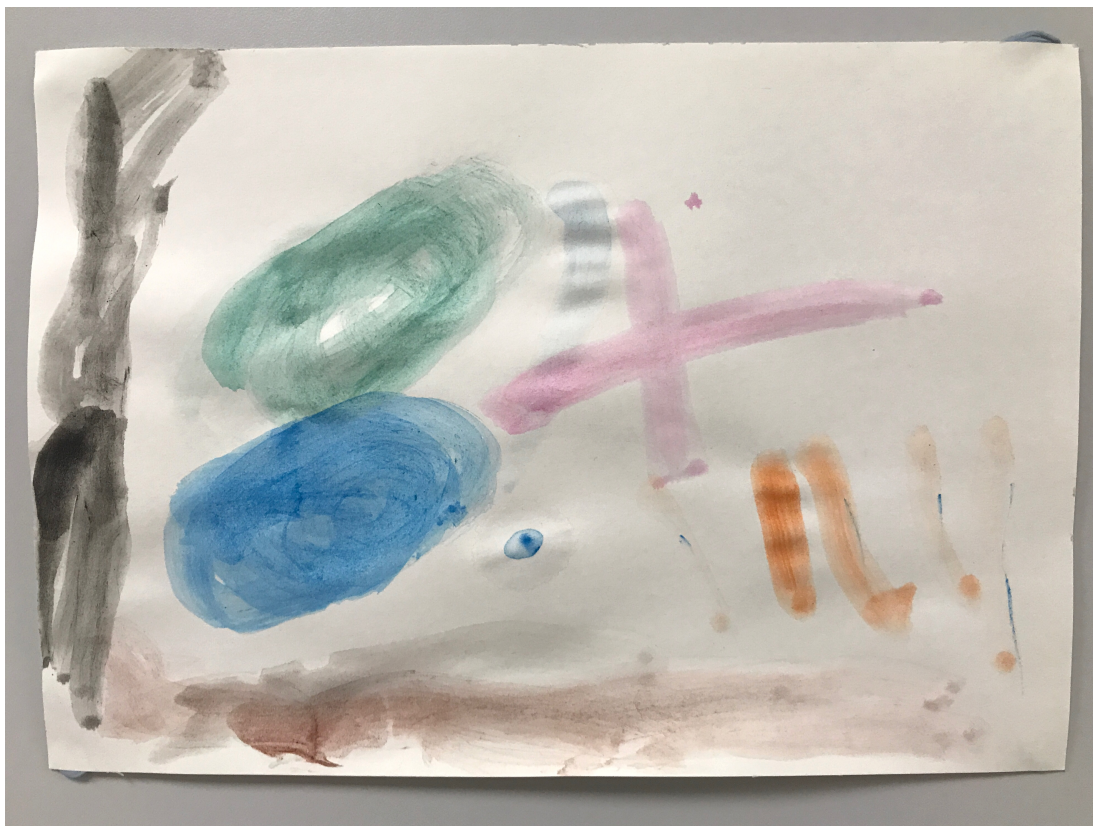
Ohjaaja: Nii, siinä on tietysti se pitkä odottelu ennen, ku' pääsee asettumaan kodiksi.

O2: Nii.

O2 oli alusta asti hyvin epävarma työskentelystään. Hän tiesi kyllä heti mitä halusi lähteä tekemään, mutta pyysi minulta apua talon tekemiseen. Hän olisi kovasti toivonut, että olisin ottanut siveltimen hänen kädestään ja tehnyt talon hänen puolestaan. Kaikista taidetyöskentelyistä olen O2:sta ja hänen surutyöstään erityisen ylpeä. Hän vaati paljon kannustusta, mutta hän sai kuitenkin oman ideansa itse paperille, ja oli itsekin siitä silminnähden ylpeä. Suruteeman työskentelyä hän pyrki keventämään puhumalla töistä ja miten mieluisia ne hänelle ovat.

Surutyönsä hän aloitti sinisellä värillä, mikä näkyikin talon oikealla seinustalla. (Kuva 3.) Yhden viivan tehtyään hän ähkäisi ja vaihtoi nopeasti mustaan väriin. Musta väri puhutteli häntä selkeästi sinistä enemmän surun ilmentämisessä. Musta väri mielletään yleisesti synkäksi, surulliseksi ja kuoleman väriksi. Sinisellä värillä on enemmän tulkinnanvaraa riippuen kontekstista. Sininen voidaan nähdä myös rentouttavana ja tyynenä värinä. Hänen talonsa on hyvin tumma ja vahvarakenteinen, mutta vahvarakenteisenakin se näyttää horjuvan. O2 on persoonana välitön, mutta sulkeutunut. Hän välillä kuiskaillee itselleen lauseita, joita ei halua toisten kuulevan. Hän saattaa sanoa arvostelevia kommentteja tai moitteita toisista, mutta ei toista niitä enää, jos häneltä kysyy mitä hän sanoi. Toisten kanssa puhuessa hän kaikesta positii-

viseen sävyyn. Hänen sulkeutuneisuutensa saattaa olla osasyynä työssä näkyvään painavaan ja synkeään olemukseen. Mitä kaikkea hän pitääkään sisällään?



Kuva 4. A4, vesiväri. Surutyö. Osallistuja 4.

O4: Ensin menin suo' suoraan vaan ja tuli niinkun pyörivää sitte.

Ohjaaja: Joo.

O4: Ja sitte tuli niinku risti.

Ohjaaja: Risti tuli mielee tommosesta suruteemasta.

O4: Ni ja sitte, sitte tuli niinku pari viivaa. Ne tuli siitä musiikin kautta. Sit mä tein risti'.

Kuvassa 4, Defenssiivisempi, haluaa enemmän käsitellä ilon kautta. Suruteema puhutteli O4:ää paljon. Hän kertoi pois nukkuneista vanhemmistaan ja muista läheisistä jotka olivat lähteneet viimeiselle matkalle. Työskentelyn loppupuolella hän viittasi ohimennen lapsuteensa ja siellä olevaan suureen suruun, mutta sanoi myös, ettei hän halua sitä ryhmän aikana jakaa. En myöskään kysynyt tästä haastattelutilanteesta

sillä hänen sanansa antoivat ymmärtää, ettei hän halua siitä puhua jälkeenpäinkään.

O4: ”Sattuneesta syystä mä en halua sitä tässä kertoa.. Sattuneesta syystä..”

O4:n työssä (Kuva 4) näkyy hänen defensiivinen reaktionsa negatiiviseen suruun. Työn vasemmassa laidassa on vahva musta vertikaalinen seinämä. Seinämä kuvastaa vahvasti blokkavaa tunnetta, joka nousee negatiivisista asioista puhuttaessa. Toisaalta se voi kuvata myös hyvin vahvaa surun tunnetta ja siitä tulevaa synkkää ensireaktiota. Hänen työssään näkyy ruskeaa väriä horisontaalisesti maalattuna työn alalaidassa, joka tuo hyvin esiin, miten hyvin hänellä on jalat maassa kaikissa tilanteissa. Hän onnistui käsittelemään suruakin positiivisuuden kautta. Hän tunnisti hyvin suru tunteet, joita hän kuvasti sinisillä sävyillä. Englanninkielessä on tähän sopiva ilmaisu, jossa omaa surua ilmaistaan sanoilla: ” I’m feeling blue.” Positiivisuus kuvastuu oranssein viivoin, ja ehkä suurimpana symbolina hänen työssään on vaaleanpunainen risti. Hän symbolisoi vaaleanpunaisella ristillään rakkauttaan ja kunnioitustaan kuolleita läheisiään kohtaan.

Suruteeman jälkeen halusin piristää osallistujien tunnelmaa ja mielialaa, joten ohjeistin heitä tekemään omakuvatyön. Näistä töistä en laittanut kuvaa opinnäytetyöhöni yksityisyyden suojelemiseksi. Omakuvatyötä varten olin tulostuttanut osallistujien valokuvista profiilikuvat ja leikannut ne valmiiksi tulostinpaperista irti. Osallistujat saivat maalata, piirtää tai kirjoittaa mieleisiänsä asioita A4 -kokoiselle värikartongille, jonka päälle he liimasivat vielä omakuvansa. Työskentelyn aikana otin osallistujilta toivekappaleita vastaan ja kuuntelimme heidän suosikki-iskelmä kappaleitaan.

4.2.3 Toinen tunti ja sen tuottama aineisto

Toin työskentelykerralle mukaan kuusi pilttipurkkia, joihin olin laittanut kolme eri epämiellyttävältä haisevaa asiaa ja kolme miellyttävältä tuoksuva asiaa. Purkeista löytyi kynsilakanpoistoainetta, etikkaa ja Durian hedelmää sekä kanelia, basilikaa ja appelsiinin tuoksuista eteeristä öljyä. Esittelin ensin epämiellyttäviltä haisevat purkit, joiden pohjalta osallistujat pääsivät miettimään muita epämiellyttäviä asioita ja maalamaan ne vesivärein tummanharmaalle kartongille. Hyvät tuoksut ja niistä tulleet assosiaatiot, eli mielle yhtymät, maalattiin vesiväreillä kerman väriselle kartongille.

Taidetyöskentelyn kautta oli tarkoitus löytää sekä epämiellyttäviä että miellyttäviäkin asioita omasta arjesta. Keskustelimme myös erilaisista mielipiteistä ja siitä, miten jokaisella on sekä negatiivisia että positiivisia mielipiteitä. Kerroin miten jokainen mielipide ja tunne on sallittu ja oikeutettu, mutta se miten ne purkaa toisiin on avain-tekijänä siinä miten muut reagoivat takaisin.



Kuva 5. A4, vesiväri. *Epämiellyttävät tunteet. Osallistuja 5.*

Työskentelyn aikana Osallistuja 5 kertoi esimerkin epämiellyttävästä mielipiteestä, joka oli syntynyt samaisena aamuna. Hän ei ollut tykännyt siitä, miten toinen asukas oli aamiaisella juonut paljon piimää, sillä hänellä oli noussut huoli riittääkö siitä muille. Työskentelyn jälkeen töitä katsottaessa työskentelyn teema oli muuttanut muotoaan työskentelyn aikana.

Ohjaaja: Kerroksa itte vähä siitä sun omasta työstä? Mistä sait idean tohon sun työhön?

O5: *No lempiväreistäni.*

Ohjaaja: Joo.

O5: Ja sitte hei, ku nyt on syksy, tää mitä mää oon tehny tähän paperille, se kuvaa syksyä tälläset värit. Muuten.. Siitä puuttuu muuten revontulet.

Kuvassa 5 on nähtävissä miten rikkaita aistihavaintoja hajut olivat O5:ssä herättäneet. O5: ”Hajut herätti inhoa ja ne oli semmosia vastenmielisiä.” Hajujen synnyttämät mielipiteet tulivat selkeästi esille. Ohjasin häntä eteenpäin ja pyysin maalamaan miltä kyseiset tunteet näyttävät. Heittelin ideoita ilmaan kyselemällä tuleeko siitä mieleen jokin väri, kuva tai jokin muu vastaava. Kerroin vielä, ettei työn tarvitse välttämättä esittää mitään, kunhan siitä kuvastuu epämiellyttävien hajujen nostattamat tunteet. O5 keskusteli paljon muiden osallistujien kanssa taidetyöskentelyn aikana. Keskusteluaiheet liikkuivat Sepän kotien pihalla olevan grillikatoksen, iskelmälaulujen sanoitusten, töiden ja haisevien eläinten kuten haisunäädän ympärillä.

Työssä on paljon myllerrystä, erilaisia muotoja ja hänen omaa sanaansa lainaten ”vastenmielistä” sinfoniaa. Vaaleanpunainen väri tuo työssä esiin tekijän valtavan positiivisen energian, ja oranssit pilkahdukset ilmentävät taidetyöskentelyn aikana tulleita naurun remahduksia. Energiaan sekoittuu puistatuksen tuomat vihreät väreet ja sinisten viivojen ohimenevän inhon. Kaikki tämä sekoittuu työn reunoille asti leviittäytyneen veden seesteisiin aaltoihin. Työ on kokonaisuus, joka kiteyttää tekijän olemuksen, persoonan ja tunteet rikkaan kuvallisen tulkinnan kautta.



Kuva 6. A4, vesiväri. Miellyttävät tunteet. Osallistuja 5.

Ohjaaja: Kerroksä siitä sun työstä vähä jotain? (Kuva 6.)

O5: *Jaa-ah mun tulee mieleeni syksy.*

Ohjaaja: Joo-o.

O5: *Ja kaikki nää revontulet ja.. Revontulet näkyy taivaalla tälläi' syksyisi' hienosti.*

Taidetyöskentelyn aikana kerroin, että erilaiset mielipiteet ovat sallittuja. Ettei ole väliä vaikka olisi hyviä tai ikäviä mielipiteitä, kaikki ovat silti sallittuja. O5:n vastaus tähän oli: *"No mitenkä senny ottaa.."* Yritin keskustella hänen kanssaan tästä, mutta hän ehti jo unohtaa miksi oli kyseisen lausahduksen sanonut. Tarkensin vielä, että kaikki mielipiteet ovat sallittuja, mutta se miten ne ilmaistaan toisille on avaintekijänä siihen miten muut reagoivat.

O5 puhui työssään esiintyvistä syksyn tunnelmasta. (Kuva 6.) Miellyttävät tunteet nostivat selkeästi lempivuodenajan hänen mieleensä, jonka kautta värit ja siveltimenvedot pulppusivat työhön. Työssä on paljon murrettuja ja maanläheisiä värejä, joita ei hänen muissa töissään ilmene. Työssä on rauhallinen tunnelma, vaikka siellä tapahtuukin muodoin ja siveltimenvedoin kuvattuna paljon. Työ on kaikin puolin

miellyttävä ja kuvastaa syksyisen päivän kaunista ruskaa, jota voi ihailla ikkunan ääressä rentoutuen villasukat jalassa. Pisarat ja pisteet työssä kuvastavat tyytyväisestä olosta syntyvää sisäistä kihelmöintiä ja onnellisuuden tunnetta. Työ ilmentää onnistuneesti ohjeistuksen mukaisia miellyttäviä tunteita.



Kuva 7. A4, vesiväri. Epämiellyttävät tunteet. Osallistuja 4.

Ohjaaja: Kerrotko siitä sun työstä vähäsen?

O4: *Ne hajut oli vähän erilaisia, mä en osannu tarkkaan kuvastaa sitä.*

Ohjaaja: Joo-o se on vähä vaikee.

O4. *Niino'.*

Ohjaaja: Mut sää sait kuitenkin tommosia eri värejä sinne sun työhön, ni kerroksä siitä?

O4: *Sen mukkaan meni, että oli erilaisia hajuja.*

O4 tuntui olevan työn aloitusvaiheessa hukassa. Hän ei saanut ideaa jota lähtisi toteuttamaan ja jouduinkin häntä ohjaamaan enemmän kuin aikaisemmin työskentelyn aikana. O4: *"Mä.. mä en oikein ossaa. Mä en ossaa sanoo värein kyllä."* Hän yritti

kovasti keskittyä työhönsä, mutta hän ei viivoista huolimatta saanut ideaa jonka pohjalta olisi lähtenyt työtään tekemään. Taidetyöskentelyn aikana heräsi keskustelua erilaisista sinisistä asioista ja hän osasi kertoa, että sinivuokot ovat kevään ensimmäisiä kukkia.

Työssä on simppeleitä sivellinviivoja erilaisin haalein ja tummin värein. (Kuva 7.) Työssä on nähtävissä vaakasuuntaan maalattuja viivoja erilaisin värein ja värikylläisyyksin. Nämä kuvastavat hyvin taidetyöskentelyn lähtökohtaa. Pari ylimmäistä viivaa ovat haaleat, jonka jälkeen viivat himmenevät hyvin värikylläisestä hyvin haaleaan. On kuin työ kertoisi, että alussa avattiin hajupurkki, jonka jälkeen hajut tunkeutuivat sieraimiin turruttaen hajuaistin voimakkaalla etovalla hajullaan. Haju kuitenkin hälveni melko nopeasti, kun purkin kansi laitettiin takaisin paikoilleen. Vasemmassa reunassa olevat viivat kielivät hämmennyksestä ja aloitetun työn idean hausta.



Kuva 8. A4, vesiväri. *Miellyttävät tunteet. Osallistuja 4.*

Ohjaaja: Mites sulla, kerrotko siitä sun työstä vähäse?

O4: *No ku musiikista puhuttiin ni sitä on erilaista tanssimusiikkia, sitte henkellistä sekä kirkkomusiikkia että rauhallista henkellistä musiikkia. Työ kuvaa erilaisia mu-*

siikkeja. Se ei oo mittään se kilinä ja kalina ja kolina ja kitaran rämpytys, se ei oo mittään musiikkia. Mutta niinku hanurimusiikkia, tanssimusiikki se on sitä oikein sitä musiikkia.

Kyseinen työ oli vielä edellistäkin hankalampi. (Kuvan 8.) O4 jähmettyi pitkäksi ajaksi omiin oloihinsa eikä hän tarttunut edes siveltimeen. Lopulta oranssi oli ensimmäinen väri joka paperiin etsiytyi yhtenä viivana vasempaan reunaan. Kysyin siitä jonkin ajan kuluttua tulisiko hänellä mitään ideaa mieleen oranssin värin lisäksi ja huomasin keskeyttäväni hänen ajatuksensa. O4: ”Ei mu, ei.. Aa paperi. Täytyy nyt miettiä sitte.” Loppuvaiheessa hän seurasi muiden töitä, jotka alkoivat valmistumaan ja ilmeisesti päätti tehdä työnsä ajatuksetta. Työ valmistui nopeaa tahtia ja sinne tuli paljon kaikkea uutta. Tajusin kuitenkin, että harjoite oli hänelle hyvin haastava toteuttaa.

Käyttäisin työstä kuvailevaa sanaa ”pulppuava”, jos se ei olisi niin virtaviivainen. Työn tekijän motoriikka on hyvin suurpiirteistä ja suurieleistä. Kävelyllä hän astelee nopein, harppovin ja painavin askelin. Jos hän istuu tai kaatuu, hän tekee sen ryminällä. Työssä on selkeästi nähtävissä hänen tapansa liikkua ja tutkia maailmaa. Kirkkaiden ja tummien värien kirjo kertoo, miten hän käsittelee kaikkia asioita kokonaisuuksina. Puhuimme työskentelyn aikana erilaisista mielipiteistä ja miten kaikki mielipiteet ovat sallittuja. Erilaiset värit tuovat esiin monien tunteiden ilmentymiä ja viestejä. Hän on saanut purettua paperille sisäistä maailmaansa upeasti oman käden jälkensä kautta.

4.2.4 Kolmas tunti ja sen tuottama aineisto

Kolmannen kerran teemana oli ärsyyntymisen tunteet ja miten tunteiden purku vaikuttaa muihin. Olin hankkinut työskentelykerralle kaksi samanlaista omenaa. Kerroin pienen tarinan molemmista omenoista, jossa toinen omena oli saanut kaltoin kohtelua osakseen ja toista oli kohdeltu hyvin. Halkaisin molemmat omenat ja tarkastelimme niiden halkaistuja pintoja. Tarinassa ollut hyvin kohdeltu omena oli kirkkaan ja terveen värinen ja kaltoin kohdellulla oli ruskeita, tummuneita kohtia pinnoillaan. Kerroin tämän esimerkin avulla miten ikävästi sanotut sanat jäävät ihmisen sisälle vaikka

sitä ei ulospäin näkisikään. Ilkeästi sanotut sanat ja ikävät teot eivät pyyhkiydy anteeksipyynnölläkään pois.

Työskentelyharjoituksena pyysin osallistujia tekemään paperille jotain itselle mukavaa, joka valmistumisen jälkeen piti rypistää ja oikoa. Harjoituksen tarkoituksena oli rinnastaa oma työ tekijään itseensä, rypistäminen tekijälle sanottuihin ikäviin sanoihin ja oikominen anteeksipyyntöön. Teimme vielä toisen työn, jota ei rypistetty ja piristin tunnelmaa iskelmämusiikilla toisen taidetyöskentelyn aikana.



Kuva 9. A3, vesiväri. Vapaavalintainen aihe. Osallistuja 5.

Ohjaaja: Haluaisitko alottaa ja kertoa vähän siitä sun työstä?

O5: Tässä on kaks joulukuusta sitte ja joulukukka ja enkeli keskellä. Elikkä tää kuvaa sitä joulua. Kynttilöitä on kans.

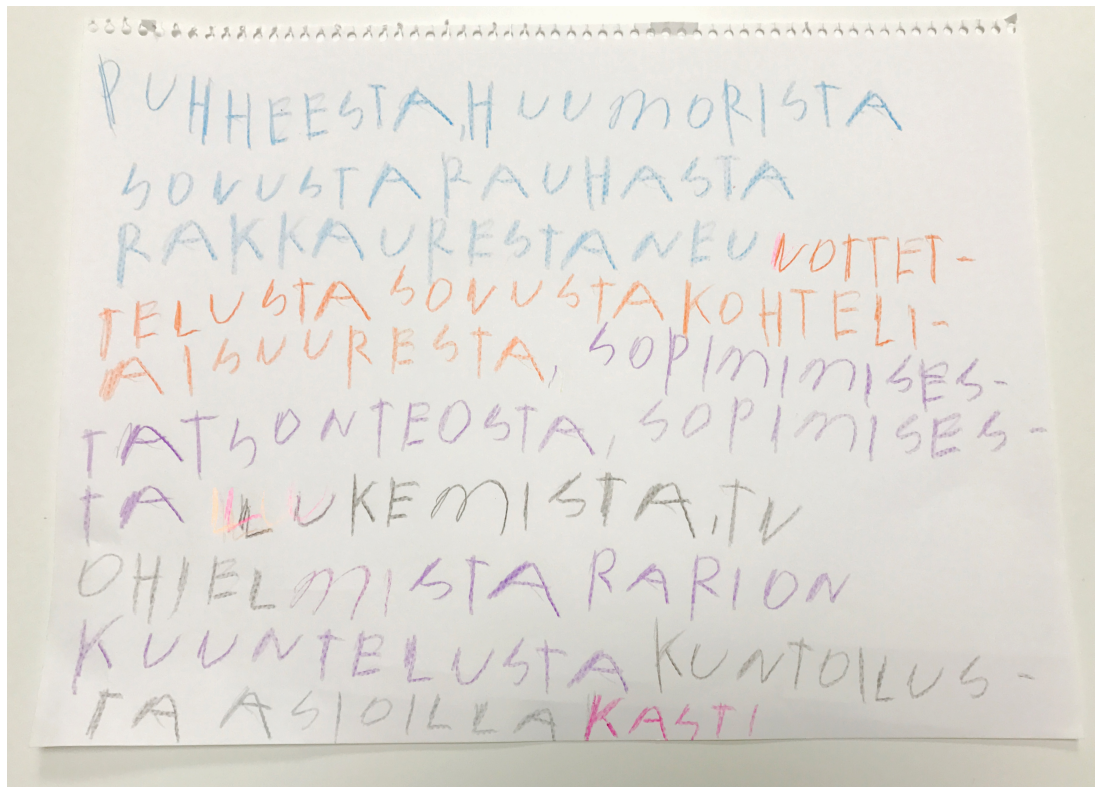
Ohjaaja: Joo-o.

O5: Tää kuvastaa sitä joulua. Tässä on näitä joulupallojaki.

O5:llä oli selvät sävelet työnsä aiheesta heti alusta lähtien. Hän aloitti vasemman reunan puusta ja jatkoi joulukuuseen oikealla reunalla. Keskelle hän haki enkeliä sii-

pineen ja vartaloineen. Enkelin kohdalla hän ei ollut työhönsä tyytyväinen ja pyysi minulta apua. Kerroin, että hän voi tehdä enkelistä minkä näköisen hän itse haluaa ja etten minä tule hänen työhönsä tekemään mitään. Keskustelimme siitä miten oma kädenjälki näkyy kaikessa mitä teemmekään. Halusin antaa hänen omalle luovuudelleen tilaa, joka onnistui mielestäni täydellisesti kyseisen työn kohdalla. Lopuksi hän lisäsi työhönsä vielä kynttilöitä. Työstä kertoessaan hän rinnasti joulun odotuksen uuden Sepän kodin ensimmäiseen jouluun. Hän oli innoissaan ja silminnähden onnellinen, että nykyisissä yhteisissä tiloissa on tilaa myös oikealle joulukuuselle.

Kuten on selvästi tullut ilmi, O5 rakastaa joulua ja se on hänelle suuri ilon aihe. Varsinkin hänen työnsä kertoo paljon innostuksesta ja riemusta, mitä joulu pitää sisälleen. (Kuva 9.) Kirkkaat värit ja monet asiat, jotka hän halusi työhönsä maalata, julistavat samaa sanomaa. Työssä näkyy, miten hän on uppoutunut luovuuden virtaan ja päässyt flow -tilaan työskennellessään. Hänellä tuli paljon ideoita, jotka täyttivät paperin ja rikastuttivat työtä entisestään. Työ kuvastaa silkkaa iloa, hyvin rikkaasti taitteen kautta ilmaistuna.



Kuva 10. A3, puuvärikynät. Vapaavalintainen aihe. Osallistuja 4.

Työssä lukee: Puheesta, huumorista, sovusta, rauhasta, rakkaudesta, neuvottelusta, sovusta, kohteliaisuudesta, sopimisesta, sovun teosta, lukemisesta, tv-ohjelmista, radion kuuntelusta, kuntoilusta, asioilla käynti.

Ohjaaja: Haluisitkos sinä kertoo vähä omasta työstä?

O4: Mistä minä tykkää, tässä on kaikki mahrolline mistä minä tykkää.

Ohjaaja: Sä oot listannu kaiken sinne.

O4: Ni, pitkä lista mistä minä tykkää.

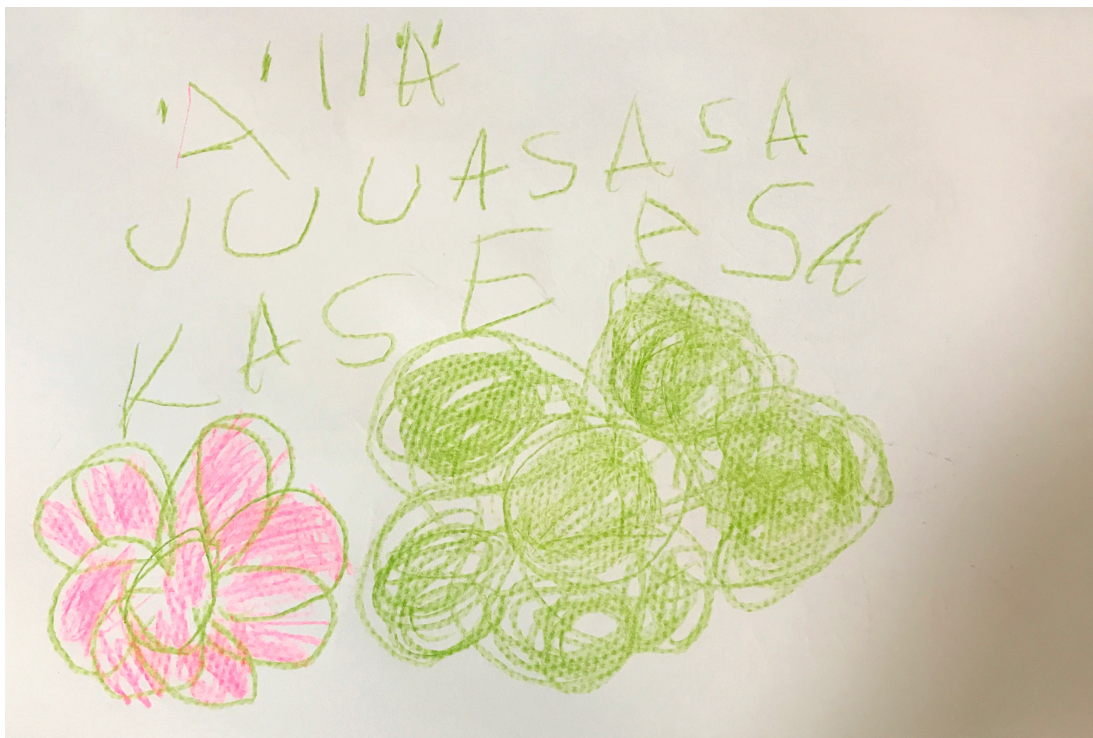
Ohjaaja: Kyllä, miltäs sitä tuntu tehdä?

O4: Minä sano.. katto' totuutta suoraa silmii.

Ohjaaja: Noni ja se synnytti sitte tommose.

O4: Ni totuus pittää sanoo aina.

Aina hyvin keskittyvä O4. Alussa hän ihmetteli mitä hän ryhtyisi tekemään ja ohjasin häntä miettimään, mitä hän haluaisi tehdä ja mikä tuntuisi mukavalta. Hän otti rauhallisen työtteen ja lähti miettimään työhönsä sanoja. (Kuva 10.) O4 tykkää kovasti runoista ja hän kirjoittaakin päiväkirjaa joka päivä. Hänen ajatuksensa katkesivat kahdesti työn tekemisen aikana, kun hän liittyi sen hetkiseen keskusteluun. Tämä kuitenkin vaikutti selkeästi keskittymisen palautumiseen ja hänellä menikin jonkun aikaa ennen kuin kirjoituskäsi jatkoi työtään. Hänen työnsä kuvastaa täydellisesti millainen hän on. Tarkkaan mietityt sanat ja niiden värit antavat syvemmän merkityksen tehdylle listalle. Työ on kaikessa yksinkertaisuudessaan informatiivinen ja tunnelataukseltaan hyvin voimakas. Värit kertovat hänen tunnetiloistaan, jotka ovat kätkeytyneinä seesteisen ulkokuoren sisällä ja josta ne pääsevät pinnalle pulppuavan runollisen joen avulla.



Kuva 11. A3, puuvärikynät. Vapaavalintainen aihe. Osallistuja 3.

Kuvassa 11 on kirje Osallistuja 3:n ihastukselle, joka asuu toisessa hoitokodissa. Omien sanojensa mukaan kyseinen kirje oli samalla osoitettu myös hänen sukulaisilleen. O3 lähettelee usein kirjeitä ihastukselleen, mutta hän haluaa pitää kirjeiden viestit omana tietonaan.

O3: Kyllä mä ainakin ilmasin tähän paperiin kaikkea semmosta mikä miellyttää. Oliskohan tää jo valmis.

Ohjaaja: Sää saat sen itte päättää. Sä voit kertoa omasta työstäsi vähä jotain.

O3: Juu että tämä on takana kukka ja piirustus, täälön kirje...

Ohjaaja: Joo-o.

O3: ...kaverille ja sukulaisille. Semmone.

Ohjaaja: Miltäs sitä tuntui tehdä?

O3: Hyvää, ilosta mieltä ja semmosta, virkeetä.

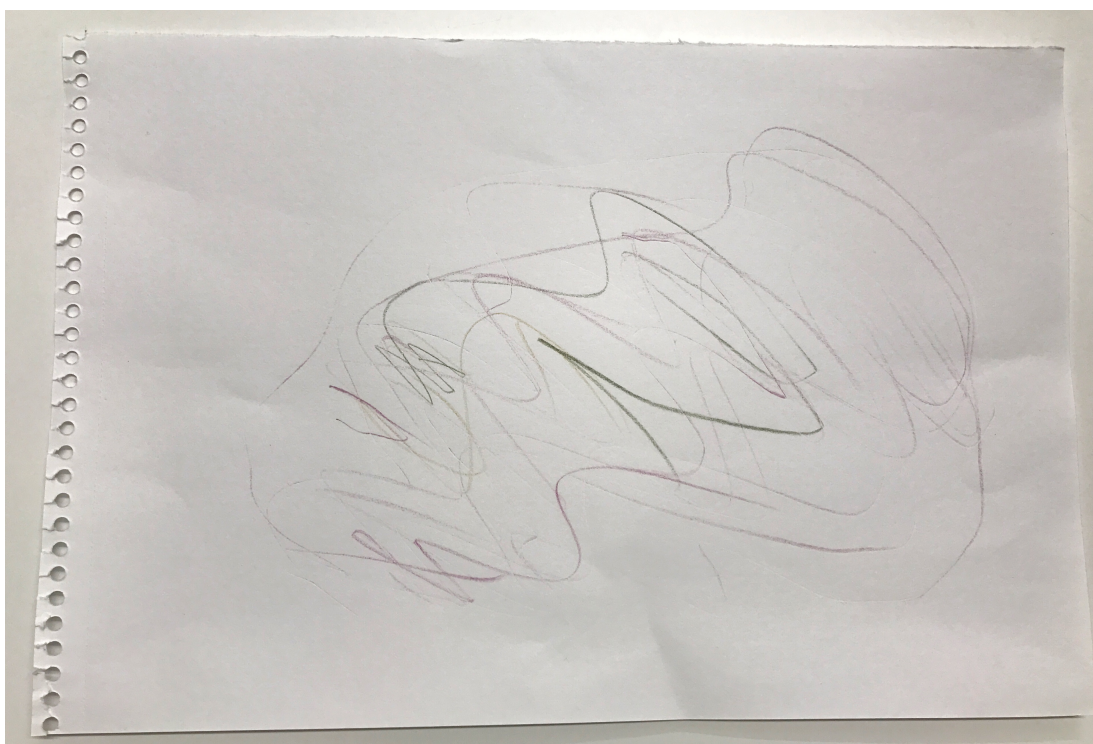
Ohjaaja: Joo-o.

O3: Ja onnellisin mielin.

Taidetyöskentelyn aikana O3 oli hyvin innostunut vapaavalintaisesta aiheesta. (Kuva 11.) Hän keskittyi teokseensa kertoillessaan samalla ryhmälle mitä hän siihen tulee

tekemään. Hän sai työnsä nopeammin valmiiksi kuin muut, joten annoin hänen tehdä vielä toisenkin työn. Siihen oli syynä myös se, että hän ehti kiintyä kirjeeseensä niin paljon ettei halunnut käyttää sitä harjoituksessa, jossa se olisi pitänyt rypistää. Pyysin häntä erikseen tekemään toisen työn, joka soveltuisi kyseiseen harjoitukseen, mutta lopultakin kiintymys osoittautui liian kovaksi eikä hänen kumpaakaan työtään rypistetty missään vaiheessa. Kävimme pitkän keskustelun harjoituksesta ja sen tavoitteista, mutta hän ei harjoituksen tarkoitusta sisäistänyt ja hänestä olikin keskustelun loppuvaiheessa aistittavissa ärtymyksen tunteita. Katsoin paremmaksi lieventää harjoitusta hänen kohdallaan ja lopulta hän päätyi itse taittelemaan työnsä hennosti.

Työstä välittyi ilon tunteita ja sen värit viestivät onnellisuudesta ja välittämisestä. Vaikka kirjeessä oleva teksti on meille salainen, on vaikuttavuus työssä silti suuri. Tekijä on kesäihminen ja hän toikin sen esille monissa töissään. Kesän merkitys on hänelle tunnetasolla valtava, joka näkyy kirkkain värein tehdyissä kukissa. Kukkien väriytävissä on nähtävissä eroja, joka kertoo työn rikkaasta viestinnästä. Tekijän runsaat, innostuneella työotteella tehdyt positiiviset tunteet välittyvät työstä hyvin sitä katsovalle.



Kuva 12. A4, puuvärikynät. Vapaavalintainen aihe. Osallistuja 2.

Ohjaaja: Sulla on kanssa valmis, haluaksä kertoo siitä työstä vähäse?

O2: Tää kertoo joulusta.

Ohjaaja: Siino joulu.

O2: Nii.

Ohjaaja: Mitä sää oot siihen tehny joulusta?

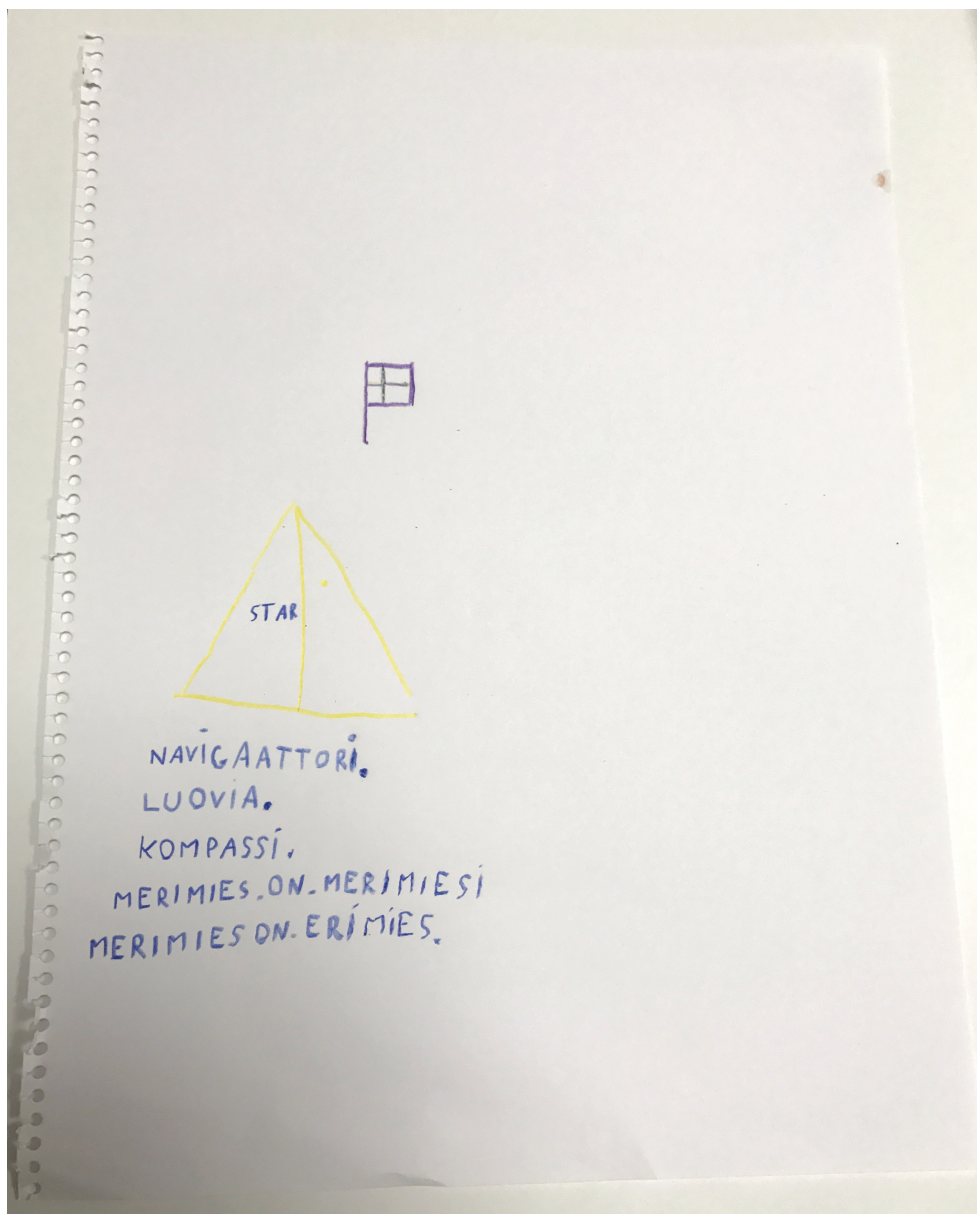
O2: Tämmöse.

Ohjaaja: Semmose. Miltäs sitä tuntu tehdä?

O2: Kiva.

O2:lla oli selkeästi väsyneempi päivä. Kun kävin pyytämässä häntä taidetyöskentelyyn mukaan, hän kieltäytyi ja olisi halunnut jäädä huoneeseensa. Houkuttelin hänet mukaan ja hän suostuikin tulemaan, mutta vain katselemaan. Hän ei halunnut tehdä mitään, jonka hän ilmoittikin kaikille saapuessaan. Kuitenkin hän osallistui omaaloitteisesti taidetyöskentelyyn nallekorteista lähtien. Hän oli osallistujista toinen, joka sanoi ettei halua rypistää kenenkään työtä. Kuunneltuaan keskusteluani toisen osallistujan kanssa ja perusteluitani harjoitteen tekemiseen, hän päätti kuitenkin osallistua ja antaa työnsä rypistettäväksi. Hänen vireystasonsa kuitenkin laski nopeasti ja hän poistuikin ryhmästä muita aiemmin.

Työstä on aistittavissa hiljaisempi ja vaimeampi päivä. (Kuva 12.) Tekijä kertoi sen kuvaavan joulua, mutta tapa, jolla hän työstään kertoi tuntui olevan jouluaiheisten keskusteluiden aikaansaamaa vaikutusta. Työn värit tuntuvat kertovan himmeästä miellyttävästä olostä, joka hänellä oli työskennellessään. Viivojen aaltoileva liike kertoo hänen sisäisen järvensä soljuvan pienillä laineilla. Tunteet eivät kuohu eivätkä myrskyä, mutta olotila ei ole myöskään tyyni. Haaleat rajat tuntuvat kielivän kaipauksesta ja tummat viivat keskellä kertovat jonkin painavan mieltä. Työn energia tuntuu silti soljuvan eteenpäin, ikään kuin kohti työn reunaa. Mikä ikinä mieltä painaakaan, on se visusti monin viivoin rakennettujen rajojen sisällä turvassa, piilossa.



Kuva 13. A3, puuvärikynät. Vapaavalintainen aihe. Osallistuja 1.

Ohjaaja: Sä voit sanoa kans siitä jotai.

O1: Tää on navikaattori ja luovia, kun veellä laiva menee, ni sanotaan, että luovii, että menee semmosta reittiä. Nii ja sitte sanotaan, että merimies on erimies.

Ohjaaja: Mm-m, kyllä.

O1: Noni en mä muuta keksiny. Tosson lippu ja tosson "star" seon tähti.

Ohjaaja: Joo.

O1: Joo kyllä.

O1:n taidetyöskentelyä oli ilo seurata. Hän kertoili tekevänsä ristikoita ja muisteli sekä iskelmä- että lastenlauluja. Hän oli saanut aloitettua työnsä siinä näkyvällä lipulla, mutta huomioin, ettei hänen työnsä meinannut edistyä sen jälkeen. Hän keskusteli kovasti muiden kanssa ja minusta tuntui, että hän haki ideoita työhönsä sitä kautta. Lopulta paperille ilmestyi purjevene ja sitä kautta hänen keskustelunsa siirtyivät meriaiheisiin lauluihin. Olisin halunnut nähdä hänen valmiin työnsä, mutta hän joutui poistumaan ryhmästä hetkeksi, eikä hänellä ollut tarpeeksi aikaa työn loppuun saattamiseen. Työstä ilmenee kuitenkin selkeästi hänen valitsemastaan meriaiheesta pulppuavat onnelliset tunteet ja iloiset muistot. Hän kertoikin olleensa joskus purjeveneen kyydissä, josta hän oli nauttinut kovasti. Vaikka työ jäikin kesken, on siinä silti valtava lataus positiivista energiaa, joka tulee esiin työn rikkaan ilmaisun kautta. Työ tuntuu kertovan miellyttävästä muistosta ja toivosta, josko kyseisen muiston pääsisi kokemaan uudelleen.

4.3 Haastattelu ja haastatteluaineiston kuvaus

Puolistrukturoituja kysymyksiä käyttämällä sain jokaisesta teemasta yhtä monta erilaista vastausta kuin ryhmässä oli jäseniä. Vastausten sisällöt olivat monessa teemassa samanlaisia, mutta jokaisessa vastauksessa korostui vastaajien oma persoonallisuus. Teemahaastattelun käyttäminen mahdollisti sen, että pystyin syventämään haastattelua ja siitä saatua tietoa sekä mielipiteitä ryhmän jäsenten taidetyöskentelystä. Olin ennen taidetyöskentelyjen pitämistä saanut jäseniltä kirjallisen luvan haastatteluiden nauhoittamiseen. Lomakepohjan olen liittännyt tämän opinnäytetyön loppuun.

Tarkoitukseni oli lähteä purkamaan ja analysoimaan haastatteluja kyselylomakkeessa olleiden viiden kysymyksen mukaan. Kysymykset olivat seuraavanlaiset:

1. Mitä mieltä olet tämän kerran teemasta?
2. Miten taidetyöskentely vaikutti sinuun?
3. Miten helposti löysit ja tunnistit omia tunteitasi taidetyöskentelyn aikana?
4. Taidetyöskentelyn tarkoituksena oli oppia tunnistamaan omia tunteita paremmin. Miten tämä mielestäsi onnistui?

5. Miten helppoa on miettiä taidetyöskentelyn tunnetta Sepän kodeilla olevaan arkeen?

Kysymyksiin saamani vastaukset olivat hyvin niukkoja ja toisiaan toistavia, vaikka osallistujissa olikin eroja vastausten suhteen. Osalta sain lisäkysymysten kautta enemmän keskustelua aikaiseksi, jonka ansiosta sain haastatteluaineistoa jota pystyin hyödyntämään. Toisaalta oli myös niitä haastatteluja joiden sisältöä en pystynyt hyödyntämään juuri ollenkaan. Liitin tähän selventävänä esimerkkinä yhden näistä haastatteluista:

Ohjaaja: Sillee sitte ensimmäisenä kysymyksenä mulla on semmonen, kun mitä mieltä olet tämän kerran teemasta?

O2: Hiano. Hiano oli.

Ohjaaja: Oli hieno.

O2: Oli.

Ohjaaja: Herättikö se mitään muuta ajatuksia?

O2: Joo herätti, kaikki oli hianoo.

Ohjaaja: Joo.

O2: Mm-mh.

Ohjaaja: No, miten taidetyöskentely vaikutti sinuu?

O2: Hyvä. Hyvä oli.

Ohjaaja: Oli kiva tehdä.

O2: Oli.

Ohjaaja: Joo. Miten helposti löysit ja tunnistit omia tunteitasi taidetyöskentelyn aikana?

O2: Hiano. Hiano.

Ohjaaja: Tunnistiko sieltä omia tunteita?

O2: Tunnisti. Tunnisti. Mullon kaikki hyvin, mä en sano yhtää vastaa.

Ohjaaja: Mmmh.. Millaisia tunteita tossa taiteen tekemisen aikana tuli?

O2: Hiano. Hyviä kaikki.

Ohjaaja: Hyviä.. No taidetyöskentelyn tarkoituksena oli oppia tunnistamaan omia tunteita paremmin.

O2: Joo-o.

Ohjaaja: Niin miten tämä mielestäsi onnistui?

O2: Hyvä, hianoo mm-mh.

Ohjaaja: Tulisko jotain muuta ajatuksia?

O2: On mulla, mää en o semmonen.. Mä tykkään kaikista.

Ohjaaja: Joo-o.

O2: Oli hianot ajatukset ne oli.. mm-mh, mm-mh.

Ohjaaja: Joo ja mites tota, miten helppoa on miettiä taidetyöskentelyn tunteita Sepän kodin arkeen?

O2: Hiano mä.. mä en.. mul' mullon kaikki ihan hyvin menny.

Ohjaaja: Joo.

O2: Nii, mää en yhtään tommosista.

Ohjaaja: Joo, mitä tota noinnin.. Siellä oli niitä, niistä mielipiteistä, että joillakin oli ikäviä mielipiteitä ja sit oli hyviä mielipiteitä, ni tuleeko niistä mitään esimerkkiä tänne niinku Sepän kodin arjessa?

O2: Pikkuse.

Ohjaaja: Joo?

O2: Pikkuse o ei siinä kai paljoo o.

Ohjaaja: Tuleeko mitää esimerkkiä mielee?

O2: Kaikki tyät. Tyät kaikki mmh..

Ohjaaja: Ni onks ne semmosia mitkä on.. Tuottaa semmosta iloo?

O2: On.

Ohjaaja: Joo.

O2: Mm-mh.

Ohjaaja: Joo. Siinä oli mun kysymykseni tällä kertaa.

O2: Joo-o.

Ohjaaja: Kiitoksia vastauksista.

O2: Joo-o.

Haastatteluissa yritin pitää kysymykseni avoimina, mutta vaistomaisesti huomasin lisäkysymysten olevan usein suljettuja. Huomasin kuitenkin, että avoimilla ja suljetuilla kysymyksillä ei ollut eroa jos osallistuja vastasi lähtökohtaisestikin monisanaisemmin. Näin jälkiviisaana olisin voinut kysyä lisäkysymyksiä tarkemmin ja monipuolisemmin, mutta luulen, ettei sillä olisi ollut vaikutusta lopputulokseen ylempänä olevan haastattelun kaltaisissa tilanteissa. Tästä johtuen päätin koostaa haastatteluai-

neistot yhteen taidetuntien teemojen mukaisesti. Yksi virke jäi vielä jälkeenpäinkin voimakkaasti mieleeni, jonka O1 sanoi minulle haastattelun lomassa:

” Taide se on semmone.. Semmosta voimaa antavaa. ”

4.3.1 Suru- ja iloteemojen koosteet

Suru ja ilo oli osallistujille helppo erottaa toisistaan. Suru jäi voimakkaasti mietityttämään pitkään ja toi muistoja niistä läheisistä, jotka olivat jo poistuneet. O2:lla surun tunne tuntui niin ikävältä, ettei hän olisi aikanaan halunnut mennä äitinsä hautajaisiin, mutta hänet oli omasta haluttomuudestaan huolimatta viety sinne. Suru ei näyttäytynyt osallistujien olemuksessa haastattelujen aikana, kun taas iloiset aiheet tulivat voimakkaammin esille myös käytöksessä. Yleisin vastaus haastattelun kysymyksiin oli osallistujilla sama:

”O1–5: Hyvä, O1–5: Hyvin, O2–4: Kaikki on hyvin, O2: Mulla ei oo ketään mitään vastaan ja O2–3 ja 5: Mä tykkään aina kaikista.”

Kyselyä jatkamalla ja tarkentamalla esille nousi kommenttia mm. siitä, miten sää vaikuttaa mielialaan ja miten oma tunne siirtyy muihin. Osalta osallistujista tuntui hyvältä muistella vanhempiaan ja muita läheisiä. Suru on monella tapaa koettava tunne, jonka asiayhteys määrittelee miltä suru tuntuu. Suru voi olla negatiivista, hyvin voimakasta ikävän olon purkamista, kuten hautajaisissa. Toisaalta se voi olla sekä voimaannuttavaa että eheyttävää, joka tuo rauhan ja lämpimän olon ihmisen sisälle. Tämä voi tulla vastaan, kun läheisen menetyksestä tullut suurin suru on koettu ja rakasta läheistä muistelee myöhemmin elämässä.

O1: ”Jos joku tulee vastaan ja ni, kävelee ilosella päällä, ni se vastaantulijaki tulee, mutta jos toinen on allapäin ja surulline, ni se on samanlainen.”

O4: ”No esimerkiks, jos suru.. Ni jos jollekulle on tullu se viimeinen kutsu, että joku on kuollu tai joku vanhemmista tai.. Tai sitte autokolari, ne on kans ikäviä asioita.”

Sepän kodeilla ollut O4:n pitkäaikainen rakas ystävä oli nukkunut edellisenä vuotena pois. Sain kuulla muistoja, mitä he olivat yhdessä kokeneet ja mitä rutiineja rakkaalla ystävällä oli ollut. Nykyään O4 kuuntelee keskiviikkoisin ja perjantaisin ystävänsä lempiradio-ohjelmia kunnioittaakseen hänen muistoaan. Hän kertoi myös, että pois mennyttä henkilöä voi silti rakastaa, vaikka hän ei enää olisikaan täällä.

4.3.2 Epämiellyttävät ja miellyttävät mielipiteet

Epämiellyttävät ja miellyttävät hajut jakoivat mielipiteitä. Osa jäi miettimään hajupurkkien taustalla olevan idean sijaan mitä niiden sisällä oli. O4:

”No joku voi tuntua miellyttävältä ja joku sitte, mikä lähtee hajua, että onks se joku huono haju, joku lääkkeen haju.. Vai joku pesuainee haju, joku maali haju tai sitte maalin- tai lakanpoistoaineen haju. Ja hyvät hajut oli semmosia, ei osannu tarkkaan sanoa että mikä haju oli. Että ja niinku toi mint’.. niinkun kanelin haju. Semmää tunsii sitte appelsiinin.. Sitte muita hajuja mä en tainnu tunteekka.”

Osallistujat rinnastivat miellyttävät ja epämiellyttävät asiat johonkin muuhun asiaan, mikä heitä puhutteli enemmän. Yhdellä se oli värit ja värimaailma, kun toinen mietti positiivisia ja negatiivisia asioita enemmän musiikin kautta. Kommentteja tuli muun muassa punaisesta väristä, miten se tuntuu antavan lämpimän olon ja miten musta on enemmän suruväri. Myös taidetyöskentelyn rinnastaminen arkeen toi mieleen eri vuodenajat.

O1: ”Minusta tuli mieleen se punainen väri, että se on.. Sanotaan, että on semmonen, tuli semmonen lämpöinen olo, että se lämmittää mukavasti. Juu ja semmonen kullan väri.. Semmoinen, että kaikilla väreillä on semmoset iloiset värit ja masentavat värit ja surulliset värit ja minusta surullinen väri on toi musta. Kun lehtiä tippuu kokoajan, varisee maahan, ni se on semmosta, puut on ihan oksat paljaana ni.. Ja sitten, kun on sitten keväällä, kun alkaa tullen niitä punasia marjoja vähitellen.. Lehtiä tulee puihin, ni sitte kesällä on.. On se

ruska, ni metsässäki kaikki rupee elämään, ni tulee silmien eteen, sanotaan semmonen maailmankirjo, että kaikki on väreissä, kyllä.”

O4 kertoi ettei oikein tiennyt mitä tehdä työskentelyn aikana, ja hänen piti miettiä pidempään mitä lähtisi tekemään ja taidetyöskentelyn teema tuntui hankalalta. Tunteiden ilmaiseminen on joskus vaikeaa ja taidetyöskentelyssä ihminen todentaa omaa minäänsä paperille. Jos tämä ei tunnu vielä isolta ja haastavalta, niin valmiiksi annetun aiheen mukaan työskentely voi tuntua jo rutkasti haastavammalta. O2 kertoi iloitsevansa toimintakeskuksessa tekemistään töistä ja on onnellinen, kun töihin voi mennä neljänä päivänä viikossa. Työt ja perhe tuntuivat olevan hänelle sellaisia asioita, joista hänen oli helpompi puhua ja keskustella. Epämiellyttävistä asioista hän ei kanssani keskustellut ja ne hän sivuutti aina vastaamalla, että hänellä on kaikki hyvin eikä hänellä ole ketään mitään vastaan. Miellyttävät tunteet nostivat O3:n mieleen miten iloinen hän on ystävistään ja ylpeä siitä, että jaksoi kuunnella ja keskittyä mukavaan tekemiseen. Hyvä tukiverkosto toimiikin korvaamattomana tukena sekä hyvissä että huonommissakin hetkissä. Erilaisista mielipiteistä puhuttaessa O4:n mieleen tuli kellojen siirrot ja ilmastonmuutos.

O4: ”No kullaki on oma mielipide tosta kellojen siirrosta, että ku haluaa nukkua esimerkiks’ aamuun, ilta vaikka yhreksästä aamu seittemää ni, jos laittaa tunnin taaksepäin ni sillo’ menee laskut sekasi. Ei se ole hyvä ihmisellekkä, että siitä voi tulla hyvä mieli miettiä, toisella toi huono. Ja toinen asia on toi ilmastonmuutos, että sitä on ruvettu sääteleen. Ettei kaikki häviäisi maan päältä niin luonto, eläimet ku’ ihmisetkin että siitä hyvä esimerkki. Tämän kerran taidetyöskentely, se oli aika vaikee kyllä.. Mutta joku henkelline’ tai, tai sitte tanssimusiikki.. Se tuo semmose’ hyvän mielen sitte, semmone’ tanssimusiikki.. Mutta se semmone’ kilinä ja kalina ja kolina ei se.. Ei oo mittää musiikkia se semmone’ kilinä ja kalina ja kolina.”

O3: ”Kun mää oon oppinu kuuntelemaan, vaikka mulla on ketjut kädessä (=rannekorut) ni mä kuuntelen. Jooh, siitä saa ilosia tunteita, kun osaa kuunnella. Ihan tavallisia asioita ja ystäviä ympärillä, niin se tuo hyvää mieltä.”

4.3.3 Ärsyttävät tunteet sekä miten tunteiden näyttäminen vaikuttaa muihin?

Kolmannella kerralla esiin nousi uudelleen värimaailma. Kommenttia tuli, että jos joku ei pidä toisen töistä, niin se on sen (tekijän vai katsojan?) näkemys, mutta jos toisella on hyvä värisilmä niin se on silloin hyvä. Se ei haastattelussa selvinnyt oliko hyvä värisilmä työn tekijällä vai arvostelijalla. O1 kertoi myös miten hyvällä päällä ollessa tekee mieli maalata, mutta pahalla päällä ei tee mieli maalata ollenkaan. Muutamilla osallistujista taidetyöskentely nosti ryhmähenkeä ja he olivat iloisia voidessaan olla mukana ja tulla kuulluksi. He myös iloitsivat joulun tulosta, joka näkyi selkeästi myös työskentelyn aikana ja valmiissa töissä. Taidetyöskentelyn ensimmäistä harjoitusta, jossa harjoituksen turvin yritettiin ymmärtää ärsyyntymisen tunteita ja anteeksipyynnön merkitystä, ei haastatteluissa noussut juuri lainkaan. Työskentelyharjoitteet olivat olleet haastavia ja pitkäkestoisia, joten osallistujat olivat haastatteluiden aikana jo selvästi uupuneita. Ei siis mikään ihme, että osallistujat halusivat keskittyä haastatteluiden aikana jo keveämpiin aiheisiin. O3 oli iloinen, kun pääsi kirjoittelemaan ystävälleen kirjeitä. Haastattelussa hän ei kommentoinut ikävältä tuntuneesta harjoituksesta mitään, ja taidetyöskentelyn aikana käväissyt mielipahakin oli jo unohdettu. O1 sanoi hellyttävästi ikävästä asiasta seuraavasti:

O1: ” Minun tuli mieleen musta –sanasta, kun jos toista pilkataan tai sanotaan.. Mä, tuli mieleen semmonen sana, ku on semmostaki, joku toiselle voi tehdä.. Semmonen, kun että jos pahasti sanoo, ihmisiin, tarkoittaa semmonen, ku toista mustamaalataan. Ja sitte tuli semmonen että jos toisella on.. jos toinen ihminen ei pidä toisen piirrustukses’.. Maalauksesta, ni se on sen näkemys se näkee sen se.. Ni että se on huono, mutta toisilla on semmonen näkemys, että toisilla on hyvä, semmonen, sanotaan että aistissa on vä’.. Maailma.. Aistimaailma että toiset näkee, jos toinen maal’ maalaa, ni toisten mielestä ei oikein hyvä, mutta joillon semmonen hyvä värisilmä si’ siinä se on hyvä.. ”

Hänellä ei mustamaalaus -sanana merkitys ollut täysin selvillä, mutta hyvillä jäljillä hän aiheensa kanssa oli. Muiden kanssa haastattelut olivat niukkoja ja enemmän positiivisiin asioihin keskittyneitä.

O4: ”Oli mukavaa kyllä.. Että sai osallistua ja sanoo niinku mielipitteensä.”

O5: ”Tykkäsin luovasta töistä. Mukavaa ja sai harjottaa kärentaitoja.”

O4: ”Että tulee ihana mieli eikä saa.. Tulee semmonen, eikä saa käyttää loukkaavaa tekstiä, että pittää pikkasen miettiä mitä sanoo mitä ei.”

O3: ”Ilmasin itteeni ja sillein, että oli ihan mukava tulla mukaan ja tietää vähän mikä on olotilanne ja sellanen ja piirteinen ja tunteellinen ja vähä itkune ja mallikas ja nöyrä ja.. Semmone. Olin hyvin maltillinen ja kuuntelin ja lauseeseen osasin vastata, piirtää, kirjottaa ihan mitä mieleen tuli.”

4.4 Aineistojen yhteenvetoa ja analyysia

Ryhmän jäsenten kanssa oli mukava tehdä harjoituksia ja oli ilo nähdä kuinka paljon he nauttivat ohjaamistani taidetyöskentelykerroista, vaikka jotkin aiheet olivatkin heille hankalia. Toiminnallinen menetelmä oli selvästi kohderyhmälle loistava, kuvien kautta tulleesta todella rikkaasta tunneilmaisusta päätellen. Samankaltaista rikasta itsensä ilmaisua ei haastattelutilanteissa verbaalisesti ollut läsnä. Taidetyöskentelyjen aikana halusin noudattaa aiemmin tekstissä mainittua ”high sensitivity, low skill” työskentelyä. Kuten ryhmän jäsenillekin kerroin, halusin heidän päästävän luovuutensa valloilleen. Nyt ei ollut tavoitteena tehdä taideteoksia taidenäyttelyyn, vaan hyödyntää taidetta omien tunteittensa ymmärtämiseen.

Huomasin, että vaikka työskentelyn aikana ajatukset ja keskustelut olisivat olleet teeman mukaisia, niin haastatteluissa ne eivät enää niin voimakkaina näyttäytyneet. Oli täysin yksilöllistä miten teemat jäivät osallistujien ajatuksiin. Esimerkiksi suruteema oli lähes kaikilla osallistujilla niin voimakas miellelyhtymä, että siitä oli helppo lähteä keskustelemaan vielä haastattelunkin aikana. Yritin löytää heiltä miellelyhtymää arkipäiväisempiinkin asioihin, jotka saattaisivat harmittaa, mutta sitä ei löytynyt. Suru rinnastettiin paljon vahvempiin tapahtumiin, jotka osaltaan ovat mullistaneet osallistujien elämää, kuten kuolemaan ja läheisen pois menoon. Tästä päätellen tapahtuman täytyy olla tunnelataukseltaan todella suuri, että osallistujat pystyvät muistamaan ja keskustelemaan siitä myös jälkikäteen.

Tulin siihen tulokseen, että he pystyvät kanavoimaan tunteitaan taiteen kautta, mutta eivät pysty siitä verbaalisesti jälkeenpäin kertomaan sillä tavoin kuin itse töistäni kertoisin. Heidän minäkeskeinen maailmansa on niin vahvasti tässä hetkessä kiinni, ettei pienempiä asioita muista enää lyhyenkään ajan kuluttua. Esimerkiksi taidetyöskentelykerralla yhdellä osallistujista meni vesiväriä pöydälle, joka häntä silloin harmitti kovasti. Kuitenkaan haastattellessa hän ei tapahtumaa enää muistanut.

Kahden seuraavan työskentelykerran teemat olivat osallistujille erityisen haastavia. Teemoina oli erilaiset mielipiteet ja ärsyyntymisen tunteet sekä miten ne puretaan muihin ihmisiin. Osalla osallistujista oli vaikeuksia löytää yhteyttä teemojen ja itsensä välillä. He tunnistivat kyllä erilaiset mielipiteet ja muistivat, jos joku muu oli tehnyt jotain ikävää tai sanonut pahasti. He eivät kuitenkaan osanneet reflektoida samaa käyttäytymistä itseensä. Heidän mielestään he itse tykkäävät aina kaikista, ovat aina hyvällä päällä eivätkä he koskaan sano kenellekään pahasti. Tämä tuli esille sekä työskentelykerroilla että haastatteluissakin. Osalla oli jopa vaikeuksia myöntää tai muistaa tilanteita, joissa heille on syntynyt ärsyyntymisen tunteita. Teemojen vaikeustasosta huolimatta ryhmän jäsenillä oli melko helppoa löytää flow -tilansa taide-työskentelyjen aikana. Heidän keskittymisensä oli ihailtavaa, ja heistä näki milloin he saivat synnytettyä luovuudenvirran, joka kuljetti heidät ajattoman työskentelyn tilaan.

Olin suunnitellut taidetyöskentelykerrat noin tunnin mittaisiksi sessioiksi. Huomasin kuitenkin, miten teeman haastavuus rinnastui taidetyöskentelyn keston. Teemojen haastavuuden edetessä, myös taidetyöskentelyyn kulunut aika kaksinkertaistui. Ensimmäisellä työskentelykerralla kului noin tunti, kun taas viimeisellä aiheeltaan paljon haastavammalla kerralla työskentelyyn meni jo kaksi tuntia. Viimeisellä kerralla osa huokaili ja haukotteli taidetyöskentelyn loppupuolella eikä haastatteluissa ollut samanlaista keskittymistä nähtävissä niin kuin kahdessa aiemmassa. Viimeisellä kerralla pari osallistujista kieltäytyi vallan antamasta omaa työtään rypistettäväksi edes harjoituksen vuoksi. Kerroin useasti, että olisin halunnut heidän osallistuvan harjoitukseen, jotta voisin jälkeenpäin haastatella heitä harjoituksen nostattamista tunteista. Kerroin myös, että harjoitteen oma työ kuvasti osallistujaa, työn rypistäminen toisen sanomia ikäviä sanoja ja työn oikominen anteeksi pyytämistä. Tämän kaiken osallistujat vaikuttivat ymmärtävän, mutta he eivät pystyneet käsittämään, miksi oma työ

pitäisi antaa rypistettäväksi. Jälkeenpäin heillä ei ollut enää käsitystä siitä, miksi kyseinen työ piti taitella tai miksi kyseinen harjoite ylipäätään tehtiin. Harjoitetta tehtäessä osalla nousi tunteet pintaan, joka olisi voinut luoda kriittisen uhkatilanteen jos en olisi tuntenut henkilöitä entuudestaan. Ohjaajana minun piti lukea tilannetta ja soveltaa harjoitusta tilanteen vaatiessa. Näin sain turvattua tilan, jossa jokainen sai tarvitsemansa tuen sekä rauhan taidetyöskentelyn loppuun saakka.

5 LOPPUPOHDINTA

5.1 Eettinen pohdinta

Sain idean rypistystyö –harjoitteeseen koulustani. Yhdellä tunnilla luokkamme jaettiin kahteen ryhmään ja kumpikin ryhmä teki oman ryhmätyön, piirrellen kookkaalle paperille kaikkea mukavaa. Töiden valmistuttua työt vaihdettiin keskenään, jonka jälkeen työhön piti piirtää kaikkea ikävää ja ikään kuin pilata toisten työ. Jonkun ajan kuluttua työt vaihdettiin taas alkuperäisille ryhmille, jonka jälkeen tehtävänä oli yrittää pelastaa työ toisen ryhmän jäljiltä. Harjoituksessa oli sama idea kuin mitä itse käytin omassani. Oli lähtötilanne, jossa kummallakin oli oma työnsä, joku tekee sille ilkeävaltaa jota seurasi työn pelastaminen eli anteeksipyyntö. Näin jälkeen päin ajatellen, oma harjoitukseni on turhan rankka kenelle tahansa. Oma työ on kuitenkin tärkeä, ellei jopa pyhä, varsinkin jos siihen on vuodatettu omia tunteita. Luultavasti harjoitusta on hyvä muokata niin, ettei kukaan muu koske omaan työhön. Työn saa jokainen itse rypistää tai taitella oman intressinsä mukaisesti. Minun täytyy myös tarkemmin selvittää millaiset harjoitukset kullekin ryhmälle soveltuvat, etteivät ne olisi turhan haastavia.

Kuten aiemmin tekstissä mainitsin, kysyin ryhmään osallistuneilta luvan käyttää heidän kuviaan ja antamiaan haastatteluvastauksia. Taidekertoja suunnitellessani pyrin ottamaan osallistujien yksilölliset lähtötasot ja ohjaamisen tarpeet huomioon. Tällä kertaa se ei kuitenkaan toteutunut, sillä ohjaamani harjoite oli tuesta, selvennyksestä ja kannustuksesta huolimatta osallistujien vaikea hahmottaa. En myöskään osannut odottaa, että osallistujat keskittyisivät tietoisesti vain positiivisiin tunteisiin. Kun pu-

hetta tuli negatiivisista mielipiteistä ja ärsyyntymisen tunteista, heidän olemuksensa selkeästi sulkeutui ja taidetyöskentelyn aikana keskustelu loppui hetkeksi kokonaan. Tuntui kuin he eivät olisi halunneet ajatellakaan mahdollisuutta siihen, että he voisivat olla ärsyyntyneitä jostakin asiasta tai ainakaan he eivät halunneet myöntää sitä.

Osalle osallistujista taidetyöskentelyn kesto oli myös liian pitkä. Pari kertaa kolmen työskentelykerran aikana, joku halusi poistua jo aiemmin omaan huoneeseensa. En ole varma olisiko siihen vaikuttanut myös niiden kertojen haastavat teemat, joita käsiteltiin. En pitäisi mahdottomana, vaikka he olisivat väsähtäneet nopeammin, myös psyykkisesti, haastavien harjoitteiden takia. Tästä minulla tosin ei ole näyttöä, sillä asiaa en pystynyt varmistamaan heiltä itseltään ja siksi yritin tulkita heitä parhaani mukaan saadakseni jonkinlaisen skenaarion aikaiseksi.

5.2 Oman ammatillisen kasvun analyysi

Tuntien suunnittelu tuntui ensin alkuun vaikealta, sillä minulla ei ollut aiempaa kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Tunsin olevani eksyksissä kaikkien haalimieni ryhmänohjauksesta kertovien kirjojen keskellä, ja pohdin mistä minun olisi hyvä aloittaa. Huolehdin kovasti miten saisin ryhmäläiset innostumaan ryhmätyöskentelykertojen taidetyöskentelystä, aiheesta ja tekemisestä. Tutustuin aikanaan sadutukseen toisen koulutyöni tiimoilta ja siellä törmäsin mielenkiintoiseen tutkimustulokseen. Sadutus tarkoittaa ennakkoluulotonta kuuntelua ja tarinankertojan sadun sanatarkkaa ylöskirjaamista sekä sen läpikäymistä, kunnes tarinankertoja on satuunsa tyytyväinen. Tuula Stenius (2004, 21–25) on tutkinut pro gradu -työssään aikuisten kokemuksia sadutuksesta. Tutkimus ei kohdistu sosiokulttuuriseen innostamiseen eikä sosiaalisen pääoman kasvattamiseen. Siinä mielessä työ on kiinnostava, että se käsittelee pieneltä osalta aikuisten sekä aikuisten ja lasten keskinäistä, ryhmässä tehtyä sadutusta. Stenius tuli siihen tulokseen, että aikuiset vaativat, lämmitäkseen sadutukseen, enemmän virittäytymistä kuin lapset. (Stenius 2004, 21–25.) Tämä jäi mieleeni ja jäin pohtimaan, entä jos sama epävarmuus sekä lisääntynyt lämmittelyn tarve olisi myös vanhuksilla?

Keräsin paljon erilaista tietoa ohjaamisesta. Minulla ei ollut etukäteen tietoa, miten saisin innostettua ryhmän tekemään ryhmätyöskentelykertojen teemojen mukaisia taidetyöskentelyjä. Itseäni askarrutti myös ryhmäläisten tukeminen sekä tuntien ”kassassa” pitäminen. Turvauduin moniin lähteisiin, jotka käsittelivät ohjausta erilaisista näkökulmista. Opiskelin erilaisia tapoja ja imin tietoa itseeni, jäsentelin lukemaani ja koostin lukemastani itselleni parhaiten sopivan ohjenuoran. Lähimpänä omaa tekemistäni oli ekspressiivisen taideterapian ohjauksen menetelmät. Otin työskentelykertoja suunnitellessani vaikutteita em. ohjausmenetelmistä. Alussa olleesta epävarmuudestani huolimatta, tuntien suunnittelu ja toteutus osoittautuivat mieleisiksi. Sain voimaa ja uskoa ryhmän jäsenistä ja heidän ilostaan olla osana ohjaamiani taidetyöskentelykertoja. Koko opinnäytetyö prosessi on antanut minulle todella paljon hyviä eväitä, ja kallisarvoista kokemusta. Nyt tunnen olevani valmiimpi tuleviin ohjaustilanteisiin ja osaan ottaa erilaisia asioita paremmin huomioon ihmisten kanssa työskennellessäni. Niin kuin kaikessa muussakin asiassa, harjoittelu ja kokemus kartuttavat ammatillista osaamista ja teorian soveltamista käytännön tilanteisiin.

5.3 Tulevaisuuden visiot

Olen edelliseltä ammatiltani graafinen suunnittelija. Ollessani vielä edellisessä koulussa opiskelemassa, minulle tuli visio ja unelma lähteä tavoittelemaan taideterapeutin ammattia. Tästä innostuneena hain tietoa mitä taideterapeutin koulutukseen vaaditaan ja sain tietää, että minun tulisi opiskella kolmannen asteen sosiaalialan tutkinto ennen terapeutin koulutukseen hakemista. Samoin minun olisi hyvä opiskella psykologian opintoja vähintään 30:n opintopisteen edestä, ennen kuin haen taideterapeutin koulutukseen. Ilmoittauduin keväällä avoimen yliopiston kautta viidelle psykologian kurssille, joita olen opiskellut SAMK:in opintojen ohessa.

Ensi vuonna suuntaan kohti Helsinkiä, jossa haluan jatkaa ekspressiivisen taideterapiakoulutuksen perusopintoihin ja jatko-opintoihin. Aika näyttää tulenko jatkamaan siitä vielä maisterin tutkintoon. Olen sosionomin opintojen edetessä saanut huomata intressieni hieman muuttuneen. Sosionomin opintojen alkuvaiheessa pidin enemmän lasten ja kehitysvammaisten parissa työskentelystä. Nykyään pidän myös paljon vanhusten parissa työskentelystä. Olenkin saanut mielenkiinnon lähteä jossain kohtia

koettamaan millaista olisi työskennellä päiväkeskuksessa ja kehitellä sinne erilaista ohjelmaa.

LÄHTEET

Alanko, A. 1987. Taiteen olemuksesta, taideterapiasta ja psykopatologisesta taiteesta. Teoksesta Huttula, K. (toim.) Taideterapia, Suomen Taideterapiayhdistys ry:n jäsenjulkaisu, Antti Alangon artikkeleita ja esitelmiä. 2003. Hyvinkää: SP-Paino.

Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammerpaino Oy.

Alhanen, K., Kansanaho, A., Ahtiainen, O-P., Kangas, M., Soini, T. & Soininen, J. 2011. Työnohjauksen käsikirja. Kariston Kirjapaino Oy.

Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Bolle, R. 2006. Artikkel. On the Flow of Inner Images and the Borders of Consciousness. Teoksessa Scoble, S. European Arts Therapy. Grounding the vision – to advance theory and practice. Short Run Press Limited, Exeter. UK.

Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.

Hannaford, C. 2003. Oppimisen palapeli: Yksilölliset aivoprofiilit. Hakapaino Oy.

Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) 2012. Kuva kantaa – Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Vammalan kirjapaino oy.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykkönen, M. 2013. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. 3. uud. p. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Heikkinen, H., Huttunen, R. & Moilanen, P. (toim.) 1999. Siinä tutkija missä tekijä: Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena.

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. Helsinki: Gaudeamus

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Huttula, K. & Leijala-Marttila, M. 2011. Taidepsykoterapia. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ikonen, O. (toim.) 1999. Kehitysvammaisten opetus: Mitä ja miten? Helsinki: Kehitysvammaliitto.

Jyväskylän Yliopiston www-sivut. 2018. Määrällinen tutkimusmenetelmä. (Viitattu 7.11.2018.)
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2009. Kehitysvammaisuus. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Kaski, M. (toim.), Manninen, A. & Pihko, H. 2012. Kehitysvammaisuus. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauppinen, L. 2007. Oman elämänsä ihminen: Voimavarana taide. Helsinki: Maa-henki Oy.

Kivilähde, J., Lindberg, M. & Penttilä, M. 2012. Artikkel. ”Mä oikein venyn kun mä maalaan” – kehitysvammaisen oppilas kuvataideterapeuttisessa toiminnassa. Vammalan kirjapaino oy. Myös teoksessa: Hautala, P-M. & Honkanen, E. 2011. Kuva kantaa – Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. 69–80. Pori: Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Kuczaj, E. 2011. Artikkel. Working on the Edge – Exploring the role of an art therapist compared to the role of an artist in arts and health contexts. Julkaistu Journal of the Irish Association of Creative Arts Therapists. Myös teoksessa: Hautala, P-M. & Honkanen, E. 2011 Kuva kantaa – Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. 170–180.

Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöllä: Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Tampereen yliopistopaino: Juvenes Print Oy.

KvantiMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2014. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (Viitattu 27.11.2014.)
http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html

Laine, P. 2012. Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen menetelminä. Helsinki: Unipress.

Launonen, K. 2014. Luovuus lähtee käsistä – Käytännönohjeita värikkäämpään elämään. Gummerus Kustannus Oy.

Lehtinen, V. 2014. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. (Viitattu 27.11.2014.)
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00057&p_teos=onn&p_selaus=

Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. 2011. Taidepsykoterapia. Psykoanalyttinen näkökulma Porvoo: Kustannus Oy Duodecim ja Suomen Taideterapiayhdistys ry.

Liebmann, M. 1992. Mielen kuvia, taideterapia käytännön hoitotyössä. Budapest: Centum nyomda.

Liebmann, M. 2001. Art Therapy for Groups. London: Routledge.

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

Lönnqvist, J. 2007. Artikkel. Mielenterveys, luovuus ja hulluus. Teoksessa: Karttunen, L., Niemi, J. & Pasternack, A. (toim.) 2007. Taide ja Taudit. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print. 98–112.

Majava, H. 2012. Psykoterapia ihmisielen löytöretkenä: Psykiatrin kirjoituksia vuosien varrelta. Helsinki: Bookwell Oy.

Malchiodi, C. 2010. Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress Suomi.

Manni, M. 2018. Luovat prosessit. Taidelähtöiset menetelmät. (Viitattu 11.11.2018.)

<http://luovatprosessit.fi/viitekehukset1/index>

McNiff, S. 1998. Art-Based Research. Great Britain: Athenaeum Press, Gateshead, Tyne and Wear.

Nieminen, S. 2005. Artikkel. Psykodraaman luovuus. Teoksessa: Lindqvist, M, Kopakkala, A., Nieminen, S., Sura, S. (toim.), Tuomisto, M., Santasalo, H., Eklund, K., Janhunen, T. (toim.), Tervämäki, P., Tarkiainen, L., Salomaki, J. & Partanen-Hertell, M. 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Pieksämäki: RT-Print Oy. 43–62.

Onnismaa, J. 2007. Ohjaus- ja neuvontatyö: Aikaa, huomiota ja kunnioitusta. Helsinki: Gaudeamus.

Pesäpuu ry:n www-sivustot. 2018. Verkkokauppa. (Viitattu 7.11.2018)
<https://verkkokauppa.pesapuu.fi/product/1/nallekortit>

Psykoterapiakeskus Vastaamon www-sivut. 2018. Masennus (Viitattu 7.11.2018.)
<https://www.vastaamo.fi/masennus/>

Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Ranne K., Rouhiainen-Valo, T. & Ruusunen T. 2005. Sosiaalipedagoginen ammatillisuus – Madsenin kukasta toiminnan tulppaaniksi. Pori: SPOY.

Research Gate. 2018. Sisällönanalyysi suomalaisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. (Viitattu 8.11.2018)
https://www.researchgate.net/publication/261723764_Sisallanalyysi_suomalaisessa_hoitotieteellisessa_tutkimuksessa

Ruponen, R., Nummenmaa, A. R. & Koivuluhta, M. 2002. Ryhmänohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana. Teoksessa: Ohjaus ammattina ja tieteenalana 1: Ohjauksen lähestymistavat ja ohjaustutkimus. Jyväskylä: PS-Kustannus, 162-188.

Salo, M. & Åman, I. 2013. Tarkoituksellinen ajattelu: Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Vammalan Kirjapaino Oy.

Seesvalo, S. 2017. Teoreettisia viitekehyksiä. Ekspressiivinen taideterapia. (Viitattu 20.5.2017.) <https://seesvalo.wordpress.com/mita-on-ekspressiivinen-taideilmaisu/>

Seppälä, H. & Rajaniemi, M. 2011. Mitä kehitysvammaisuus on? Kehitysvammaliitto. (Viitattu 27.11.2014.) <http://verneri.net/yleis/kehitysvammaisuus/mita-kehitysvammaisuus-on.html>

Simpanen, M-R. 2000. Terveyttä taiteesta. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.

Singer, J. A., 2008. Persoonallisuus psykoterapiassa: Mitä siitä tiedämme? Helsinki: Edita Publishing Oy.

Suojanen, U. 1992. Toimintatutkimus koulutuksen ja ammatillisen kehittymisen välineenä. Loimaa: Finn Lectura Ab.

Suomen Mielenterveysseura. 2017. Mieli; Suru. (Viitattu 24.07.2017.)
https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/mieli_suru_netti.pdf

Taloustutkimus Oy. N.d. Kvalitatiivinen tutkimus. (Viitattu 3.11.2014.)
<https://www.taloustutkimus.fi/tuotteet-ja-palvelut/laadullinen-tutkimus.html>

Tamminen, T., Pylkkänen, K., Rechardt, M. & Saarinen, P. 2010. Psykoterapia. Re-callmed Oy.

Terveyskirjaston www-sivut. 2018. Masennus (Viitattu 26.10.2018.)
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538

Toukonen, M. L. 2010. Kuvittele itsesi. Luovuus, mielikuvat ja metaforatyöskentely oman elämän työvälineinä. Helsinki: Basam Books Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi

Ulvilan Opetus- ja kasvatustoimen www-sivut. 2018. Nallekortit. (Viitattu 5.11.2018.) <https://peda.net/ulvila/kola-hanke/kuvia/nallet>

Uusikylä, K. 2005. Artikkelit. Luova koulu, rokote kouluviihtymättömyyteen. Teoksessa: Karppinen, S. Ruokonen, I. & Uusikylä, K. 2005. Taidon ja taiteen luova voima – Kirjoituksia 9–12 -vuotiaiden lasten taito ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab. 23–32.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS Kustannus.

Uusikylä, K. 2018. Älykkyys, luovuus, viisaus. Luentoäänite. (Viitattu 26.10.2018.)

<http://www.kantti.net/humanisminillat/professori-kari-uusikyla-alykkyys-luovuus-viisaus>

Vahala, H-M. 2003. Elämän kevät: Luovuuden kautta kasvuun; Käsikirja luovan toiminnan ohjaamiseen asiakastyössä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Vick, R. 2010. Taideterapian lyhyt historia. Teoksesta Malchiodi, C. (toim.) Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress Suomi

Vänskä, K. 2012. Ohjauksen osaajat: Miten he sen tekevät? Terveysalan ohjaajien käsityksiä ohjausosaamisesta. In: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 132/2012, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

LIITTEET

LIITE 1. Ryhmäläisille tekemäni teemahaastattelun runko; Haastattelulomake

LIITE 3. Selkokielineen tutkimuslupa opinnäytetyötä varten.

RYHMÄLÄISILLE TEKEMÄNI TEEMAHAASTATTELUN RUNKO

HAASTATTELULOMAKE

1. Miltä mieltä olet tämän kerran teemasta?

2. Miten taidetyöskentely vaikutti sinuun?

3. Miten helposti löysit ja tunnistit omia tunteitasi taidetyöskentelyn aikana?

4. Taidetyöskentelyn tarkoituksena oli oppia tunnistamaan omia tunteita paremmin. Miten tämä mielestäsi onnistui?

5. Miten helppoa on miettiä taidetyöskentelyn tunnetta Sepän kodeilla olevaan arkeen?

KIITOS VASTAUKSISTASI! ☺

SELKOKIELINEN NAUHOITUSLUPA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Kerään opinnäytetyöhöni aineistoa Sepän kodeilla pitämistäni taidekerroista 29.10.2018 – 04.11.2018 välisenä aikana. Työni käsittelee tunteiden tulkintaa taiteen avulla. Tutkimusmenetelminä käytän kyselyä, havainnointia ja haastatteluja.

Teemahaastatteluissa nauhoitetaan koko haastattelu, jonka itsenäisesti analysoin ja hyödynnän opinnäytetyöni tutkimusmateriaalina. Havainnoin ohjaukseni työskentelyilmapiiriä ja jokaisen yksilöllisiä avuntarpeita. Toiminnan lopuksi pidän osallistuneille haastattelun aina taidekerran päätteeksi. Haastattelussa kysytään muun muassa mitä pidit tunnista, tunnistitko taidekerran tunteita ja olisiko jotakin voitu tehdä paremmin.

Osallistujien henkilökohtaisia tunnistustietoja ei kerätä missään vaiheessa. Minä käytän nauhoitusmateriaalia vain tutkimustyössäni. Kaikki tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Mikäli sinulla on kysyttävää käänny hoitajan puoleen, joka voi toimittaa viestisi minulle.

Sastamalassa 29.10.2018

Ystävällisin terveisin,

Sini Helenius

Sosionomiopiskelija

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Pyydän lupaa nauhoittaa haastattelusi taidekertojen jälkeen Sepän kodeilla 29.10.2018 – 04.11.2018 välisenä aikana. Palauta tämä alaosa täytettynä hoitajalle tai suoraan minulle.

Osallistujan nimi: _____

Rastita haluamasi vaihtoehto:

SAA NAUHOITTA

EI SAA NAUHOITTA

Päivämäärä ja paikka _____

Allekirjoitus _____