



Petra Pajamäki
Kirsi Tuominen

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2019

TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT SURUPRO- SESSISSA

-Voimaantumisen näkökulma

TIIVISTELMÄ

Petra Pajamäki

Kirsi Tuominen

Taidelähtöiset menetelmät suruprosessissa –Voimaantumisen näkökulma

Sivut 42 ja liitteet 1

Syksy, 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Sosionomi (AMK)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kolme taidelähtöistä pajaa Suomen nuoret lesket ry:n vertaistukiryhmälle. Tavoitteena oli lisätä kohde-ryhmän hyvinvointia ja antaa keinoja surusta voimaantumiseen. Lisäksi tavoitteena oli, että ryhmäläiset voivat jatkossa käyttää itsenäisesti taidelähtöisiä menetelmiä oman surun työstämiseen.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Suomen nuoret lesket ry:n kanssa. Suomen nuoret lesket ry järjestää vertaistukitoimintaa työikäisenä leskeytyneille 16 paikkakunnalla Suomessa (Suomen nuoret lesket ry. Toiminta. Vertaistukiryhmät). Pajat toteutettiin Tampereella. Ne ohjattiin keväällä 2019 ja niihin osallistui yhteensä 6 henkeä, joista yksi oli sururyhmän ohjaaja. Pajojen teemat olivat luova maalaus, valokuvatyöskentely ja luova kirjoittaminen.

Teoriassa käsitellään voimaantumista, taidelähtöisiä menetelmiä, surua ja vertaistukea. Opinnäytetyöstä löytyy myös diakoninen näkökulma, jota lähestyttiin toivon näkökulmasta. Aineistoa hyödynnettiin tukemaan käytännön toteutusta. Raportissa kuvataan toiminnallisen opinnäytetyön prosessi. Pajojen vaikuttavuutta mitattiin palauttekeskustelulla.

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että taidelähtöisyys koettiin voimaannuttavana. Surua pystyttiin katsomaan taidelähtöisten menetelmien avulla eri näkökulmista. Pajoilla oli surutyötä ja vertaisuutta tukeva vaikutus. Surua ja tunteita pystyttiin ilmaisemaan taidelähtöisten menetelmien avulla. Palautteiden perusteella taidelähtöisille pajoille on tarvetta.

Asiasanat: taidelähtöisyys, suru, voimaantuminen, vertaistuki, hyvinvointi

ABSTRACT

Petra Pajamäki, Kirsi Tuominen

Art-oriented methods on the grieving process – Viewpoint of empowerment

42 p., 1 appendix

Autumn, 2019

Diaconal University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The purpose of this practice-based thesis was to organize three art-oriented workshops for the peer support group of Suomen nuoret lesket ry. The objective was to increase the target group's wellbeing and provide the means of empowerment in grief. In addition, the aim was to enable the participants to utilize these methods independently resolving and coping with their grief.

The thesis was carried out together with Suomen nuoret lesket ry. The association organizes peer support groups for working-age widows in 16 locations all over Finland (Suomen nuoret lesket ry. Toiminta. Vertaistukiryhmät). The workshops were implemented in Tampere. The workshops were directed in the spring 2019 and hosted with total 6 participants, which one of them being the instructor of the grievance peer support group. The themes in the workshops were creative painting, photography and creative writing.

The theory section examines empowerment, art-oriented methods, grief and peer support. The thesis had the approach of diaconal work and examined from the viewpoint of hope. Literature was utilized to support the practical implementation. In the report is described the process of a practice based thesis. The effectiveness of the workshops was measured by feedback.

In conclusion, it can be stated that art-orientation was experienced as empowering. With art-oriented methods it was possible to approach grief from different perspectives. The workshops had a supporting effect on grief work and peer support. Participants were able to express grief and emotions through art-oriented methods. Based on the feedback received there is a need for art-oriented workshops.

Keywords: art-oriented, grief, empowerment, peer support, wellbeing

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 SURU JA SELVIITYMINEN	5
2.1 Surun kohtaaminen	6
2.2 Leskeys.....	7
2.3 Vertaistuen merkitys surussa	9
3 VOIMAANTUMINEN	11
3.1 Voimaantumisen prosessi	11
3.2 Taidelähtöiset menetelmät osana hyvinvointia.....	12
4 SURU JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT	14
4.1 Luova maalaus.....	14
4.2 Luova kirjoittaminen	15
4.3 Valokuvatyöskentely	16
5 DIAKONINEN TOIVON NÄKÖKULMA	18
6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU	20
6.1 Yhteistyökumppanin löytyminen.....	20
6.2 Ryhmän muodostaminen	21
7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	23
7.1 Maalauspaja.....	24
7.2 Valokuvapaja	25
7.3 Kirjoituspaja	26
7.4 Ryhmäläisten kokemukset pajoista	26
8 POHDINTA	29
8.1 Tavoitteiden toteutuminen.....	29
8.2 Eettisyys ja luotettavuus.....	30
8.3 Prosessin itsearviointi	31
8.4 Ammatillisuus ja kehittäminen.....	32
LÄHTEET.....	35

LIITE 1. Taidelähtöiset pajat -mainos.....	41
--	----

1 JOHDANTO

Kuinka kohdata sureva? Voiko surusta selviytyä? Kuinka surevaa voi lohduttaa? Seurakuntapastori Minnamaria Tammissalo keksi lohtuhuivit, konkreettiseksi lohdutukseksi, surevalle (Koskinen 2019). Taidelähtöiset menetelmät ovat toimintaa, jolla pyritään lisäämään yksilön terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin avulla. Toiminnassa haetaan uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin aiheisiin taiteen avulla. (Känkänen 2013, 74–75.)

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen on kehollinen ja tajunnallinen kokonaisuus. Ihminen on holistinen kokonaisuus. Hän ei elä irrallisena vaan on aina sidottuna tiettyyn aikaan, elämäntilanteeseen ja ympäristöön. (Pulkinen 2017, 64–65.) Elämään kuuluu luopumiset. Kun ihminen kohtaa elämässään vaikeuksia, hän kokee voimattomuutta. Asiat, jotka uhkaavat elämän jatkuvuutta ja turvallisuutta koetaan raskaiksi taakoiksi. Kokemus elämän hallitsemattomuudesta tulee lähelle. Näihin tilanteisiin tarvitaan monesti apua toiselta ihmiseltä. (Gothoni 2014, 141, 193.) Sureva haluaa tulla ymmärretyksi. Surututkimusta on tehty leskien kokemuksien pohjalta. (Pulkinen 2017, 46, 329.)

Opinnäytetyön tarkoitus on esitellä Suomen nuorten leskien vertaistukiryhmälle uusia voimaantumisen keinoja ohjaamalla kolme taidelähtöisiin menetelmiin perustuvaa pajaa. Suomen nuoret lesket ry järjestää vertaistukitoimintaa työikäisenä leskeytyneille ja heidän perheilleen 16 eri paikkakunnalla (Suomen nuoret lesket ry. Toiminta. Vertaistukiryhmät). He eivät ole aikaisemmin käyttäneet taidelähtöisiä menetelmiä vertaistukiryhmissä. Tavoitteena on lisätä ryhmäläisten hyvinvointia ja tuoda voimaantumisen keinoja surussa selviytymiseen. Lisäksi tavoitteena on, että ryhmäläiset voivat jatkossa käyttää itsenäisesti taidelähtöisiä menetelmiä omassa surutyössään.

2 SURU JA SELVIYTYMINEN

Vanhan surukäsityksen mukaan onnistunutta surusta toipumista kuvasi se, että surija oli irrottautunut kuolleesta. Uuden surukäsityksen mukaan siteet kuolleen on hyvä säilyttää. Sen ei ole katsottu horjuttavan surevan mielenterveyttä. (Pulkinen 2017, 33–34, 51.) Kiintymysside ja muistot voidaan nähdä suojaavina tekijöinä (Poijula 2002, 11). Surua on yleensä kuvattu ohimenevänä häiriötilana, josta pitäisi päästä eroon. Tunteet olisi työstettävä ja sen jälkeen jatkettava normaalia elämää. Sinnikkyys ja sietokyky tukevat käsitystä siitä, että suru ei ole häiriötila. Siitä ei tarvitse parantua eikä toipua vaan selviytyä. (Pulkinen 2017, 14–15, 53–55.)

Sigmund Freudin tulkinta surusta työnä vaikuttaa edelleen läntisen maailman ajatteluun. Hänen teorian mukaan kiintymyssuhteesta menetettyyn tuli irtautua. Menetetty ja suru tuli työstää pois. Kuten Freudin tulkinta, on myös Elisabeth Kübler-Rossin vaiheteoria vuodelta 1969 edelleen vaikuttamassa, kun tulkitaan surua. Teorian alkuperäinen tarkoitus oli saada vastauksia, kuinka kuoleva potilas koki lähestyvän kuolemansa. Erilaiset tulkinnat surun ymmärtämisessä vaihtelevat. Niiden tulisi vastata etenevän ajan ja muuttuvan ympäristön tarpeisiin. Ammattilaisten ja surevien näkemykset surun luonteesta poikkeavat toisistaan. (Pulkinen 2017, 40, 42–44, 327, 329.)

Vaiheteorian mukaan suru etenee erilaisten tunteiden kautta. Kübler-Rossin tulkinnan mukaan suru etenee kieltäytymisen, vihan, neuvottelemisen ja masennuksen kautta kohti hyväksymistä. (Pulkinen 2017, 43, 46–47.) Vaiheet voivat limityä toisiinsa ja toistua uudelleen. Suruun mahtuu monenlaisia tunteita ja se voi ilmentyä eri tavoin. (Aalto 2009, 66.) Vaiheteorioiden mukaan suru etenee kaavamaisesti jokaisen ihmisen kohdalla. Kokemus surusta koskettaa kuitenkin ihmisen kaikkia puolia. Jokainen ihminen elää omassa yksilöllisessä elämäntilanteessaan. Tämän vuoksi myös kokemus surusta ja menetyksestä on yksilöllistä. (Pulkinen 2017, 68–69.)

Häiriötilan sijaan surua voisi ajatella olemisen tilaksi. Surulle ei tarvitsisi asettaa tavoitteita päättymisen suhteen. Sallivan sylin -käsitteellä tarkoitetaan tilaa, jossa kaikki suremisen tavat ovat sallittuja. Sallivan sylin ja olemisen tilan käsite ei tarkoita eristäytymistä ympäröivältä maailmalta eikä elämän pysähtymistä. Silloin kun surua ei ajatella tavoitteeseen etenemisenä, etenee vain aika ja elämä. Suru voidaan ajatella asiana, joka on meissä jo syntyessämme. Jos surua ei ajatella tavoitteellisena ja eteenpäin menevänä, se voisi antaa mahdollisuuden pysähtymiselle. Sureva saisi luvan surra. Surua ei tarvitsisi kätkeä toisilta ihmisiltä. (Pulkkinen 2017, 330–332.)

2.1 Surun kohtaaminen

Surukonferenssissa luennoineen psykologi Soili Poijulan (2018) mukaan suru on kohdattava ja siihen on sopeuduttava. Surusta selviytyminen voi olla raskain kokemus ihmisen elämässä. Tästä huolimatta koettu menetys voi johtaa henkiseen kasvuun ja positiiviseen muutokseen. Surun käsittelyn välttäminen voi johtaa sairastumiseen. Sureva tarvitsee suremisen käsittelyyn tukea. Menetettyyn ihmiseen liittyviä tunteita ja ajatuksia on työstettävä. Näistä mielikuvista syntyy suojaavia sisäisiä voimavaroja. Surua pidetään inhimillisenä kokemuksena. Sopeutumiseen liittyy eläminen ilman kuollutta läheistä. On olemassa tekijöitä, jotka ennustavat menetykseen sopeutumista. Näitä ovat esimerkiksi, positiiviset muistot kuolleesta, joustava tunteiden säätely, hengellisyys ja sosiaalinen tuki. (Pojula 2018.)

Resilienssillä tarkoitetaan ihmisen kykyä selviytyä ja toipua vastoinkäymisistä. Resilienssitekijöitä on esimerkiksi ikä, terveys, temperamentti, selviytymiskeinot ja persoonallisuus. Onnistunut selviytyminen vaatii sen, ettei ihminen anna periksi. Hänen tulee käyttää kaikkia hallussaan olevia keinoja tilanteesta selviytymiseksi. Henkilö, joka on resilientti, pystyy sisäiseen mukautumiseen. Hän pystyy muuttamaan omia tavoitteitaan ja luottamaan selviytymiskykyynsä vastoinkäymisissä. (Pojula 2018.)

Henkinen kasvu on elämän merkityksen ja tapahtuneen tarkoituksen löytämistä (Poijula 2018, 45). Sen seurauksena ihminen on oppinut selviytymään paremmin kuin aikaisemmin ja on vahvempi kokemansa surun vuoksi. Surun kokeneen ihmisen elämäkokemus ja itsearvostus voivat lisääntyä. Empatiakyky, elämän arvostaminen ja asioiden asettaminen uuteen tärkeysjärjestykseen ovat myönteisiä muutoksia. Vaikutukset voivat olla kielteisiä. Näitä ovat esimerkiksi, sosiaalisten suhteiden väheneminen ja heikentynyt terveys. (Poijula 2002, 62–65.)

2.2 Leskeys

Eliniän pidentyessä yhä useampi joutuu kohtaamaan Suomessakin yleisen siviilissäädyn, leskeyden. Avioliitoista kolmasosa päättyy eroon, mutta suurin osa, eli kaksi kolmasosaa, päättyy puolison kuolemaan. (Laaninen 2007, 129.) Suomen tilastokeskuksen vuonna 2018 julkaiseman tiedon mukaan leskien keski-ikä Suomessa oli vuonna 2017 miehillä 76,2 vuotta ja naisilla 74,1 vuotta (Tilastokeskus 2018, 436). Asetus valtioneuvoston väestötietojärjestelmästä (A128/2010) määrittelee leskeksi henkilön, jonka avioliitto tai rekisteröity parisuhde on päättynyt puolison kuollessa. Leskeys mielletään vanhuuteen, mutta myös nuoret jäävät leskiksi. Kuolleesta puolisoista irtipäästäminen sekä kiinnipitäminen ovat vahvasti toisiinsa kietoutuneina. Lesken suruun sisältyy irtipääseminen konkreettisesta kiintymyssiteestä. Muistelu auttaa pitämään kiinni mielikuvatason kiintymysiteestä. (Poijula 2002, 133–134.)

Puolison kuollessa leski joutuu luopumaan monesta asiasta kuten yhteisestä arjesta, unelmista ja suunnitelmista. Helena Erjannin väitöstutkimuksen (2004, 44) mukaan menetyksen todentuminen koostuu kymmenestä luopumisen ulottuvuudesta. Ulottuvuuksia ovat käytännön asioiden järjestely, poissaolon tajuaminen, yksin jääminen, sosiaalinen kanssakäyminen, menetetyt yhteisen elämän ajattelu, koti, surun maantiede, yhdessä tekemisen loppuminen, mielikuvien toimiminen surun laukaisijoina sekä tutun ja turvallisen katoaminen. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 44.)

Ulottuvuudet kuvaavat surevan kohtaamaa arkea ja sitä, mitä surussa tapahtuu. Erityisesti kotona aviopuolison poissaolo tuntuu, sillä siellä on eletty yhdessä tavallista arkea ja vietetty eniten aikaa yhdessä. Leski luopuu parisuhteesta olemisesta ja jää yksin. Vaikka surevan ympärillä olisi yhä muita perheenjäseniä ja ystäviä ympärillään, leski voi kokea olevansa yksin. Välittömästi puolison kuoleman jälkeen, sureva joutuu hoitamaan käytännön järjestelyitä. Käytännönjärjestelyt tarkoittavat esimerkiksi hautajaisjärjestelyiden hoitamista ja perinnönjakoon osallistumista sekä asioimista erilaisissa virastoissa kuten poliisiasemalla, pankkeissa ja eläkelaitoksissa. Surevan on luovuttava aiemmin turvallisista tilanteista. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että lesken on opittava tekemään uusia asioita, jotka puoliso on ennen kuolemaansa tehnyt. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 39, 44–45.)

Asioita, jotka on aiemmin tehty yhdessä puolison kanssa, tehdään puolison kuoltua yksin. Tämä näkyy lesken päätöksen teon vaikeuksissa, kokemuksena kumppanin puuttumisena tutuissa tilanteissa sekä yksinolemisen outoudessa. Päivittäin leski sopeutuu uuteen tilanteeseen, kun hän kohtaa tilanteita, joita on kohdannut ennen yhdessä puolisonsa kanssa. Puolison kanssa eletty elämä voi palata mieleen pitkään kuoleman jälkeen. Yleensä muistellaan mennyttä elämää tai sitä, millaista yhteinen tulevaisuus olisi voinut olla. Puolison menetyks todentuu jatkuvasti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Puolison puuttuessa leski joutuu kohtaamaan aiemmin tutut sosiaaliset tilanteet yksin, mikä voi aiheuttaa kykenemättömyden tunnetta. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 46–47.)

Erjannin (2004, 46) käyttämä käsite surun maantiede kuvaa sitä, kuinka tutut paikat muistuttavat siitä, mitä sureva kaipaa. Tiedyt tutut ympäristöt nostavat surun esiin. Tämä saattaa aiheuttaa sen, että sureva voi hetken aikaa vältellä paikkoja, jotka voimistavat surua. Paikkojen lisäksi myös mielikuvat voivat laukaista surureaktion. Mielikuvilla tarkoitetaan yleensä esimerkiksi kuolleen puolison eleitä, ilmeitä, hänen vaatteitaan ja musiikkimakuaan. Esimerkiksi se, että joku kävelee samalla tavalla kuin kuollut puoliso, saattaa olla laukaisija surulle. Toisille sureville kaikki asiat tuovat mieleen surun ja suru on läsnä lähes jatkuvasti. Mielikuvien synnyttämä tuska heikkenee ja toistuvuus vähenee ajan kuluessa.

Mielikuvan syntyessä, tuska on silti aina valmis nousemaan esiin. (Erjanti & Paunonen-Ilmonen 2004, 46–47.)

2.3 Vertaistuen merkitys surussa

Vertaistuella on todettu olevan myönteinen vaikutus omien kokemusten lähelle pääsemiseksi. Sanoittaminen ja kieli toimivat apuna, jotta kokemuksia voidaan jakaa. Niiden avulla voidaan pitää yllä yhteyttä omaan menetykseen. Surun sanoittaminen puhumalla toisten ihmisten kanssa tai toiselle ihmiselle on keskeistä surevalle. (Pulkkinen 2017, 69, 182.) Vertaistuelle on ominaista, että se yhdistää tukea tarvitsevat samaan viiteryhmään kuuluvat henkilöt, jotka hakeutuvat toistensa seuraan. Sururyhmä on yksi vertaistuen toimintamuoto. Ryhmänvetäjänä on hyvä toimia henkilö, jolla on samanlaisia kokemuksia kuin ryhmäläisillä. (Mikkonen & Saarinen 2018, 50, 56, 63.)

Vertaisryhmää kuvaa tasavertaisuus ja luottamuksellisuus ryhmäläisten kesken sekä omaehtoisuus. Vuorovaikutuksessa toisten kanssa voidaan jakaa kokemuksia ja saadaan tukea elämänmuutokseen. Vertaistukiryhmässä ryhmäläisiä yhdistää samanlainen elämäntilanne, esimerkiksi kriisitilanne. Ryhmästä saatu tuki auttaa selviytymään muutoksesta. Vertaisuudesta saatava tuki on omaehtoista. Se suuntautuu yksilöiden välille sekä koko ryhmälle. Toiminnan hyöty koskee kaikkia osapuolia. Vertaisuudelle on ominaista keskinäinen asiantuntijuus ja emotionaalinen läsnäolo. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20–21, 26.)

Vertaistuen lisäksi ryhmässä koetaan hyväksyntää. Siellä tullaan kuulluksi, nähdyksi ja ymmärretyksi. Kokemus näistä voi johtaa korjaavaan kokemukseen. Yhteyteen kuulumisen johtaa voimaantumisen kokemukseen. Ryhmässä vertaiset ovat tasa-arvoisia. He voivat samaistua toisten kokemuksiin. Ryhmäläiset päättävät itse, kuinka paljon kertovat kokemuksistaan. Tärkeää on oman kokemuksen ymmärtäminen. Itseilmaisuuksia ja elämäntilannetta voivat parantua. (Puuska 2012, 112–113; Mikkonen & Saarinen 2018, 23, 27.)

Vertaisryhmässä erilaiset tunteet ja mielipiteet ovat sallittuja. Toisten

ryhmäläisten tunteet ymmärretään omien kokemusten kautta. Ryhmän toiminta voi olla keskustelevaa tai toiminnallista. Ryhmään liittymisen syyt ovat vaihtelevia. Se voi olla esimerkiksi tarve saada tietoa tai sosiaalista tukea. Keskustelemissa ryhmissä käydään yhdessä läpi elämäntilanteita. Pääsääntöisesti ne ovat suljettuja ja aikarajattuja. Näin pyritään rajaamaan kriisissä olevien ja ammattiapua vielä tarvitsevien, mukaan tuleminen. (Mikkonen & Saarinen 2018, 35, 57–58, 61.) Mikkonen ja Saarinen (2018) ovat jaotelleet vertaistuen kolmeen eri ryhmään: varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki, korjaava tuki ja kuntouttava tuki. Sururyhmä on korjaavaa, usein pitkäkestoista, tukea. (Mikkonen & Saarinen 2018, 71–72.)

3 VOIMAANTUMINEN

Käsitteenä empowerment (voimaantuminen) on vaikeasti määriteltävä ja moniulotteinen, jota suomalaiset tutkijat käyttävät eri yhteyksissä ja lähestyvät eri lähtökohdista. (Siitonen 1999, 82; Järvinen 2009, 8). Suomenkielisenä vastineena empowerment -käsitteelle voidaan käyttää esimerkiksi voimaantuminen, voimaannuttaminen, valtaannuttaminen, valtaistuminen, voimistuminen, voimistaminen, voimavaraistuminen, ja valtaantuminen (Mattila 2008, 29–30). Siitosen tutkimuksessa suomennos voimaantuminen kuvaa parhaiten empowerment -termiä ja se on vakiinnuttanut asemansa yhdeksi psykologisen, kasvatustieteellisen ja sosiologisen tutkimuksen avainkäsitteeksi (Siitonen 1999, 83; Järvinen 2009, 8).

Toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien avulla voidaan tukea asiakkaan osallisuutta ja osallistumista. Sosiaalisen osallisuuden kokemukset lisäävät terveyttä ja hyvinvointia, sillä osallisuus tuo elämään merkitystä. Menetelmien käytössä tavoitteena on asiakkaan voimaantuminen (empowerment). Voimaantuminen voi olla sosiaalinen ilmiö, jossa vuorovaikutuksessa toisten kanssa yksilö tulee toimijaksi. Se voi olla henkilökohtainen prosessi, jossa ihminen alkaa uskoa itseensä tunteiden, toiminnan ja tiedon avulla ja näin pystyy tekemään asioita, joita ei ole ennen pystynyt tekemään. (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Pirhonen, Kastu, Airaksinen 2015, 13; Tanskanen 2015, 106.)

3.1 Voimaantumisen prosessi

Tomi Järvisen (2009, 8) mukaan voimaantumisen käsite sisältää kaksi pääulottuvuutta. Voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, johon kuuluu kongnitivisia tekijöitä kuten tieto, ymmärrys ja ajattelukyky, konatiivisia tekijöitä kuten itsesäätely, halu oppia, itsearviointikyky ja päättäväisyys ja affektiivisia tekijöitä kuten uteliaisuus, rohkeus, optimismi ja rehellisyys. Toinen pääulottuvuus voimaantumisessa liittyy sosiaaliseen ilmiöön, mikä konkretisoituu ryhmissä ja yhteisöissä kokemiseen ja jakamiseen. (Järvinen 2009, 8, 10.)

Voimaantuminen on prosessi, joka lähtee ihmisestä itsestään. Voimaantuminen liittyy henkilön omien tavoitteiden määrittelyyn, omiin mahdollisuuksiinsa luottamiseen ja siihen kuinka näkee itsensä ja pystyvyytensä. Voimaantumiseen vaikuttaa myös olosuhteet, sosiaaliset rakenteet ja toiset ihmiset. Voimaantumisprosessissa on mahdollista hienovaraisesti tukea toista, mutta päätös voimaantumisesta lähtee silti aina ihmisestä itsestään. (Siitonen 1999, 117–118.)

Voimaantuminen lähtee luottamuksen ja tunteen tasolta ja heijastuu kykynä asettaa päämääriä ja saavuttaa niitä sekä lisääntyneenä itsetuntona. Voimaantuminen on elämänhallinnan, toimijuuden ja osallisuuden vahvistumista, joka luo toivoa tulevaisuudesta. Voimaantumisen kokemuksia ovat yksilön toimintakyvyn vahvistuminen, elämänhallinnan tunne sekä sisäisen voimantunne. (Karvonen 2011, 121.)

3.2 Taidelähtöiset menetelmät osana hyvinvointia

Taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien tietoperusta löytyy tarinalisuudesta ja sosiaalipedagogiikasta (Känkänen 2013, 75; Karjalainen 2012, 15). Näillä menetelmillä tarkoitetaan useimmiten kuvallista ilmaisua, musiikkia draamaa, sanataidetta ja tarinoiden kanssa työskentelyä, luovaa kirjoittamista ja yhteisötaiteen eri muotoja (Tanskanen 2015, 108; Karkkulainen ym. 2015, 35).

Suomessa 1990-luvun puolivälistä lähtien taidelähtöisiä menetelmiä on käytetty muun muassa sosiaali- ja terveysalalla (Rönkä & Kuhalampi 2011a, 10; Lehikoinen & Vanhanen 2017, 11). Saksassa on tehty vuonna 2018 tutkimus aktiivisen luomisen vaikutuksista psykologiseen terveyteen. Aikaisemmin on jo huomattu, että psykiatrisessa yhteydessä käytetyt luovat taideterapian menetelmät ovat tuottaneet positiivisia tuloksia terveyteen liittyen. Luomisprosessilla on keskeinen merkitys taideterapiassa. On tärkeää huomata, että eri aloilla käytettynä luomisprosessi toimii samoin. (Lange, Leonhart, Gruber & Koch 2018, 1–2.)

Saksalainen tutkimus toteutettiin SRH Universityssä ja siihen osallistui tanssiteerapia ja toimintaterapian opiskelijoita. Tulokset kertoivat, että aktiivinen luominen

oli yhteydessä positiivisen hyvinvoinnin kanssa. Lupaavina tuloksina voitiin nähdä myös, että voimaantuminen, vapautuminen ja luovuuden kokeminen olisivat lisätekijä psykologisessa terveydessä ja hyvinvoinnissa. (Lange ym. 2018, 3, 8.) Taidelähtöiset menetelmät toimivat yläkäsitteenä kuvaamaan työskentelyä eri taidemuotojen kanssa. Taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää yhdessä asiakkaiden kanssa, työyhteisöissä tai muissa konteksteissa soveltaen. Taidelähtöisten menetelmien käyttö tähtää muuttamaan käyttäjän toimintaa ja ajattelua ja saamaan aikaan muutosta. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 10; Rönkkä & Kuhalampi 2011b, 32.)

4 SURU JA TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT

Kieli ei aina ole paras kommunikointitapa. Taide voi toimia kommunikaatio- ja vuorovaikutusvälineenä silloin kun liikutaan tunnealueilla, joista ei löydy sanoja. Taide voi tuoda vaikeitakin kokemuksia näkyviksi ja kuulluksi ja niihin voi löytää uusia merkityksiä. Sen avulla voi purkaa sisintään ja liittää kokemuksia yhteen. (Känkänen 2013, 68–69.) Taidelähtöisten menetelmien lähtökohtana on holistinen ihmiskäsitys eli ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa sosiaalinen, fyysinen ja henkinen toiminta liittyvät toisiinsa. Elämönhallinnan lisääntyminen on yhtenä tavoitteena, kun taide nähdään yhtenä osana hyvinvointia. (Känkänen 2013, 77–78.)

Musiikki, runous, kirjallisuus ja kuvataide tuovat usein lohtua menetyksen ja kuoleman kokeneille ihmisille. Taiteen avulla voi ottaa etäisyyttä käsittelemättömiin asioihin ja nähdä ne tarkemmin ja toisin. Taiteen välityksellä voidaan uppoutua hetkelliseen unohdukseen tai tärkeisiin muistoihin. Surua voidaan työstää luovan prosessin kautta itse kirjoittamalla tai maalaamalla tai tulkitsemalla omia tunteuksia läpi valmiin tekstin, musiikin tai kuvan. Taidetta ja taiteellista ilmaisua voi lähestyä jokainen omalla tavallaan. (Koski 2018, 3.)

4.1 Luova maalaus

Maalaamisen keinoin ihminen voi heittäytyä, eläytyä ja pysähtyä. Toiminnassa tehdään käden liikkeellä omaa itseä näkyväksi. Ikään kuin tuotaisiin pään sisältöä paperille. Työskentelyyn kuuluu vahvasti flow-kokemus, joka kuvastaa heittäytymistä toimintaan ja hetkeen ja tunnetta toiminnan sujuvuudesta (Hiltunen & Rantala 2013, 28–29.) Työskentelyssä välineillä mitä käytetään, on merkitystä samoin kuin väreillä. Myös sillä mitä menetelmiä taidetyöskentelyssä käytetään, on merkitystä. Saven kanssa työskentely vaikuttaa fyysisesti, kun taas maalaustyöskentely vaikuttaa henkisesti tasolla enemmän. (Jokelainen 2011, 146; Lieppinen 2011, 12–13.)

Maalauksessa prosessi ja itse tekeminen ovat tärkeämpää kuin lopputulos eli maalauksen ei tarvitse olla esittävää tai kuvailevaa. Tärkeää on miltä maalaaminen tuntuu ja se millaisia ajatuksia maalatessa pohti, liittyivätkö ajatukset tulevaisuuteen vai menneisyyteen vai heräsikö maalatessa aivan uusia ajatuksia. (Jokelainen 2011, 146.)

Kuvataide muodostaa hedelmällisen lähtökohdan ilmaisulle ja voi auttaa näkemään asioita uusin silmin. Taiteellinen toiminta voi saada aikaan uusien näkökulmien oivaltamista ja kehittää luovaa ongelmanratkaisua sekä edistää kriittistä ajattelua. Luovan toiminnan avulla voidaan keksiä uusia merkityksiä, käytäntöjä, ideoita sekä tuotteita. Tästä syystä taiteellisessa toiminnassa tarvitaan joustavuutta, epävarmuuden sietokykyä ja rohkeutta. Uuden luomiseen liittyy ajoittaista epävarmuutta ja moniselitteisyyttä. Varsinkin silloin, kun työskennellään tuntemattomalla alueella tai yritetään sovittaa yhteen erilaisia näkemyksiä. (Rusanen, Kuusela, Rintakorpi & Torkki 2014, 31.)

4.2 Luova kirjoittaminen

Luovan kirjoittamisen ohjaaja Pirjo-Riitta Tähti-Wahlin (2011, 107) on todennut, että aiheet, mitkä nousevat kirjoittajan omasta elämästä vahvistavat kirjoittajan itseymmärrystä ja itsetuntemusta ja auttavat työstämään omaa elämäntarinaansa. Tällainen omaelämäkerrallisen kirjoittamisen väline on vahva työkalu ja sen avulla tavoitellaan voimaantumisen kokemusta. Kirjoittaminen on turvallinen menetelmä ilmaista kipeitä ja hankalia muistoja, sillä siinä pystyy ottamaan etäisyyttä asioihin.

Kirjoittaja lähestyy omaelämäkerrallisia aiheita omista lähtökohdistaan ja voi itse päättää, miten paljon ja mitä kirjoittaa ja mitkä asiat hän jakaa muulle ryhmälle. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen kehittää kirjoittajan itsearvostusta, kun kirjoittaja tiedostaa omat selviytymiskeinonsa läpi vaikeiden elämäntilanteiden. (Tähti-Wahl 2011, 108.) Kirjallisuusterapiaohjaaja Heli Hulmin (2018) mukaan surutyössä muisteleminen on tärkeää. Se auttaa antamaan arvoa kokemukselle ja

vahvistaa suhdetta menetettyyn. Kirjoittamista voi käyttää apuna surun käsitelyssä. Sen avulla kokemus tulee jaetuksi ja sen avulla voi hakea omia juuriaan.

Ryhmällä on tärkeä merkitys silloin kun kirjoitetaan tekstejä, joissa sukellaan syvälle kirjoittajan henkilökohtaisiin muistoihin ja tunteisiin. Ryhmästä saatu palaute ja tuki auttaa kirjoittajaa jäsentämään itsensä ympäristöön ja suhteessa toisiin. Ryhmästä saatu tuki ja rohkaisu vahvistavat kirjoittajan itsetuntoa ja arvostusta. Ryhmässä ei ole jakamisen pakkoa eli kirjoittamaansa tekstiä ei ole pakko lukea, mutta siihen on tarjolla mahdollisuus. Yleensä oman tekstin lukeminen muulle ryhmälle on voimaannuttava kokemus niin kirjoittajalle kuin koko ryhmälle. (Tähti-Wahl 2011, 108.)

4.3 Valokuvatyöskentely

Omaelämäkerrallisessa työskentelyssä valokuvan mahdollisuudet ovat rajattomat. Kuvien kautta voidaan käsitellä esimerkiksi vanhoja albumikuvia, kuvata uusia kuvia, pohtia minäkuvan ja valokuvan suhdetta tai antaa ottaa itsestä kuvia. Valokuvia voidaan käyttää myös esimerkiksi rakentamassa tarinoita tai kertomuksia itsestä tai toisista tai näkemällä toisin maailmaan kuvien erilaisista kuva- ja näkökulmista. Valokuvaterapian menetelmiä voidaan soveltavasti käyttää osana omaelämäkerrallista valokuvatyöskentelyä. Valokuvatyöskentelyssä valokuvista ja niiden kuvausprosessista keskustellaan ja heränneitä tunteita käsitellään yhdessä ryhmän kanssa. Ryhmän tuki ja ajatukset voivat korjata omaa käsitystä itsestä ja auttaa tulkitsemaan ja näkemään asioita toisin. (Bardy & Känkänen 2005, 83.)

Valokuvatyöskentelyä voidaan käyttää voimaantumisen mahdollistajana. Voimauttava valokuva on sosiaalipedagoginen menetelmä, jonka on kehittänyt Miina Savolainen. Menetelmä perustuu voimantunteen kasvuprosessiin, mikä lähtee sisältä ihmisestä itsestään. Eettiset raamit voimaantumisen käsitteelle muodostavat itsemääräämisoikeus, vastavuoroisuus ja valta-asemien purkaminen. Voimauttavaa valokuvaa käytetään terapeuttiseen identiteettityöhön ja

vuorovaikutustaitojen parantamiseen. (Savolainen 2008, 195–198; Brandy & Känkänen 2005, 89.)

Keskeinen ajatus on, ettei toista ihmistä voi voimauttaa. Voimauttavan valokuvan vaikuttavuus perustuu nähdyksi tulemisen ja korjaavien katseiden kohtaamisen kokemuksiin. (Savolainen 2008, 195–198; Savolainen 2009, 211–212.) Voimauttavan valokuvan menetelmän avulla ihminen löytämään itsestään kyvyn katsoa itseään lempeästi ja rakastavasti, sekä katsomaan muita myötätuntoisemmin, arvostavammin ja toisia kuuntelevammin (Savolainen 2009, 219–220).

5 DIAKONINEN TOIVON NÄKÖKULMA

Diakoniatyö perustuu kristilliseen ihmiskäsitykseen. Ihminen on Jumalan luoma kokonaisuus. Se tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen on tärkeä. Kaikki avun tarvitsijat on otettava huomioon. Diakoninen auttaminen perustuu lähimmäisenrakkauteen. Läsnä oleminen, empatia ja ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen ovat esimerkkejä työtä ohjaavista periaatteista. (Rättyä 2012, 81–82.) Diakoniatyössä kohdataan eri asiakasryhmiä, joilla on elämässään kriisi, esimerkiksi läheisensä menettäneitä (Jokela 2011, 84–85).

Diakonia on palvelua, toivon välittämistä ja tukemista. (Jokela 2011, 57). Se perustuu kristilliseen rakkauteen. Uudessa Testamentissa kerrotaan Jeesuksen toiminnasta ja opetuksista. Hänen opetuksissaan korostui Jumalan rakkaus ihmisiä kohtaan. Jumala rakastaa ihmisiä ja tahtoo, että ihmiset rakastaisivat toisiaan. Markuksen evankeliumissa kerrotaan rakkauden kaksoiskäskystä. Se sisältää kehotuksen, että ihmisten tulee rakastaa Jumalaa ja lähimmäistään. Lähimmäisenrakkaus on hyvien tekojen tekemistä toisille ihmisille. (Kuusimäki 2012, 7, 18, 20–21; Mark. 12:28–31.)

Poijula (2002) käyttää kirjassaan käsitettä ihmisen uskomusjärjestelmä. Hänen mukaansa se voi horjua tai syventyä menetyksen vuoksi. On todettu, että uskomisella johonkin on selviytymistä tukeva tekijä. Tästä syystä sillä on terveyteen hyviä vaikutuksia. Kääntöpuolena on uskonnollinen ahdistus, jolla on kielteisiä vaikutuksia terveyteen. (Poijula 2002, 62–65.)

Vuoden 2018 Diakoniabarometrin mukaan diakoniatyö koetaan tarpeellisena suomalaisessa yhteiskunnassa. Tutkimukseen vastanneet diakoniatyöntekijät olivat sitä mieltä, että heidän työssään on tärkeintä toivon välittäminen. Kokonaisvaltainen kohtaaminen ja ihmisen vastaanottaminen sellaisena kuin hän on, oli kyselyyn vastanneiden mielestä merkityksellistä. (Isomäki, Lehmusmies, Salojärvi & Wallenius 2018, 33–35.)

Diakonia ja sielunhoito nivoutuvat toisiinsa. Lähtökohtana on autettavan tarpeet. Ihminen otetaan vastaan kärsimyksineen ja autetaan häntä. Autettava saa kokemuksen, että hänestä välitetään. Sielunhoidon perustana on keskustelu. Ominaispiirteen keskustelulle tuo kristillinen ihmiskäsitys, jonka mukaan Jumala ottaa vastaan kärsivän ihmisen. Autettava otetaan vastaan sellaisena kuin hän on. Hänen tarpeensa ja todellisuutensa otetaan todesta. Sielunhoidossa on keskeistä toivon välittäminen. Tosiasioita ei voida välttämättä muuttaa, mutta toivo voi tuoda voimavaroja ihmisen elämään. (Kettunen 2013, 52, 58, 62–63.)

6 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään tuotos kuten esite, video, tapahtuma tai opas. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tuotoksen lisäksi aina kirjallinen raportti. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja työ tehdään usein yhteistyökumppanin tarpeiden pohjalta. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10; Salonen 2013, 5–6; Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33–34.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena ohjasimme kolme taidelähtöistä pajaa Nuorten leskien vertaistukiryhmään. Sen tavoitteena oli tuoda kohderyhmälle voimaantumisen keinoja ja lisätä heidän hyvinvointiaan. Tavoitteena oli, että ryhmäläiset voivat jatkossa käyttää itsenäisesti taidelähtöisiä menetelmiä oman surun työstämiseen. Lisäksi tuomme mahdollisuuden ohjaajille käyttää menetelmiä jatkossa vertaistukiryhmien tukena. Toiminnalla on kysyntää, koska vertaistukiryhmä ei ole käyttänyt taidelähtöisiä menetelmiä toiminnassaan aikaisemmin.

6.1 Yhteistyökumppanin löytyminen

Idea taidelähtöisten menetelmien käytöstä suruprosessissa syntyi keväällä 2018, kun pohdimme omia mielenkiinnon kohteitamme ja osaamisalueitamme. Niiden kautta nousi esille yhteinen kiinnostus taidelähtöisyydestä, surutyöstä sekä voimaannuttavista kokemuksista. Ryhmien ohjaus tuntui luontevalta ajatukselta, sillä molemmilla oli kokemusta sekä taidelähtöisissä pajoissa olemisesta että taustaa taidelähtöisten menetelmien käyttämisestä ryhmien ohjauksesta. Rajasimme kohderyhmäksi nuoret aikuiset ja aikuiset.

Kävimme keväällä 2018 Tampereella Surukonferenssissa, mistä löysimme yhteistyökumppaniksi Suomen nuoret lesket ry:n. Surukonferenssin tarkoituksena on jakaa tietoa surusta ja surevan tukemisesta (Surukonferenssi 2018, 5). Lisäksi Surukonferenssissa esitetään kuolemaan liittyvää tutkimustietoa. Konferenssin kohderyhmänä ovat esimerkiksi seurakunnat, sosiaali- ja terveydenhoitoala ja läheisensä menettäneet. Tavoitteena on tukea eri kohderyhmien vuorovaikutusta.

(Surukonferenssi. Etusivu.; Surukonferenssi 2018, 5.) Aluksi olimme olleet yhteydessä kahteen seurakuntaan, sillä toinen meistä opiskelee sosionomi-diakoniksi. Diakoninen näkökulma olisi saatu luontevaksi osaksi opinnäytetyötä ja pajojen ohjausta, jos pajat olisivat toteutettu seurakunnassa. Seurakunnasta vastattiin, että he eivät pysty kokoamaan sopivan kokoista ryhmää pajoille.

Yhteistyökumppanimme Suomen nuoret lesket ry on perustettu vuonna 2009. Heidän toimintaperiaatteensa on vertaistuen avulla tuoda voimia surun keskelle. Yhdistys neuvoo leskeyteen liittyvissä asioissa. Tämän lisäksi tavoitteena on vaikuttaa edistävästi leskeyden juridisiin ja taloudellisiin epäkohtiin. Toiminta ei ole sitoutunut poliittisesti, uskonnollisesti tai aatteellisesti. Yhdistyksen arvoja ovat esimerkiksi, vertaisuus, vapaaehtoisuus ja luottamuksellisuus. Vertaistukiryhmien lisäksi heiltä saa apua vertaistukipuhelimen, vertaistukiviikonloppujen ja verkkoyhteisön kautta. (Suomen nuoret lesket ry. Tietoa yhdistyksestä. Toimintasuunnitelma 2019, 3.)

Suomen nuorten leskien toiminnan linjaukset ajanjaksolle 2019–2023, painottuvat vertaistukiryhmien ja muun alueellisen toiminnan ylläpitämiseen. Vertaistukiryhmiä ohjaavat vapaaehtoiset lesket. Heidän määräänsä on tarkoitus lisätä. Yhdistyksen tavoitteena on käynnistää uusia vertaistukiryhmiä sellaisille paikkakunnille, joissa niitä ei vielä ole. Vuonna 2018 Suomen nuoret lesket ry:ssä oli jäseniä yhteensä 691. Heistä oli naisia 576 ja miehiä 115. Heidän keski-ikänsä oli 49,2 vuotta. (Johanna Niskanen, henkilökohtainen tiedonanto 29.11.2018; Suomen nuoret lesket ry. Tietoa yhdistyksestä. Toiminnan linjaukset 2019–2023, 9–10.)

6.2 Ryhmän muodostaminen

Suomen nuorten leskien toiminnanjohtaja kiinnostui aiheesta ja antoi yhteystiedot Tampereen vertaistukiryhmän vertaistukiohjaajalle. Idea kolmesta suljetusta tai delähtöisestä pajasta esiteltiin vertaistukiohjaajalle ja vertaistukiryhmälle keväällä 2018. Ideointia pajojen sisällöistä mietittiin suunnittelupalaverissa yhdessä vertaistukiohjaajan kanssa. Pajojen aiheiksi valittiin luova maalaus, valokuvatyöskentely ja luova kirjoittaminen, koska olimme olleet aiemmin ohjattavina

samanlaisissa pajoissa. Olimme saaneet kokemuksen, että työskentely menetelmien parissa oli voimaannuttavaa. Lisäksi olimme saaneet positiivista palautetta aikaisemmin ohjatuilta ryhmiltä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä hyvinvointia ja tuoda voimaantumisen kokemuksia kohderyhmälle. Päätimme mitata pajojen vaikuttavuutta palautekeskustelulla. Suomen nuorten leskien vertaistukiryhmät ovat luonteeltaan keskustelevia, joten valinta oli luonteva. Palautekeskustelu päätettiin järjestää viimeisen pajan lopuksi. Palautekeskustelun tarkoituksena oli kerätä tietoa ryhmäläisten kokemuksista.

Ryhmä muodostettiin yhteistyössä vertaistukiohjaajan kanssa loppuvuodesta 2018. Pajoista tehtiin mainos (LIITE 1), joka jaettiin vertaistukiryhmän suljetulla Facebook -sivustolla. Ilmoittautuminen tapahtui vertaistukiohjaajan tekemän ilmoittautumislinkin kautta. Yhden ryhmän kooksi rajattiin 12 henkilöä. Jos osallistujia tulisi enemmän kuin 12 henkilöä, muodostettaisiin kaksi ryhmää. Ryhmään osallistujalla tuli olla menetyksestä aikaa 1-4 vuotta. Ryhmä rajattiin koskemaan leskiä, jotta ryhmä olisi tasavertainen ja perustuisi vertaistukeen. Ilmoittautujia tuli määrääjässä kahdeksan. Heille lähetettiin sähköpostia pajojen tarkemmista sisällöistä. Pajoihin osallistui lopulta kuusi henkilöä, joista yksi oli vertaistukiohjaaja. Kaksi ilmoittautunutta perui osallistumisensa.

Pajat toteutettiin keväällä 2019. Suomen nuorten leskien vertaisohjaajan ehdotuksesta pajojen ajankohdaksi valikoitui viikonloput, jolloin vertaisryhmällä oli tapauksia. Pajoja ohjattiin helmi-, maalisi- ja huhtikuussa. Pajat olivat kestoltaan 2-3 tuntia. Suomen nuoret lesket ry tarjosi pajoihin osallistujille lastenhoitoa pajojen ajaksi, jotta kynnys osallistua olisi mahdollisimman matala.

7 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

Pajojen runkoa suunniteltaessa käytimme hyödyksi taidelähtöisyyteen ja surutyöhön liittyvää kirjallisuutta sekä erilaisista työpajoista saatua kokemusta ja tietoa. Pajojen teemoiksi valittiin maalaus, valokuvaus ja kirjoittaminen, koska meillä oli aiempaa kokemusta samanlaisista pajoista. Aikaisemmin opittua ja koettua hyödynnettiin pajojen sisällön suunnittelussa. Maalauspajassa hyödynnettiin Luovuus ja toiminnallisuus osana ammatillisuutta -opintokokonaisuuden työpajaa. Valokuvapajan inspiraationa käytettiin vuoden 2018 Surukonferenssin Voimauttava valokuva -työpajaa sekä Tarinalliset ja taidelähtöiset työtavat -opintokokonaisuutta. Kirjoittamis-paja ideoitiin yhdessä vertaistukiohjaajan kanssa.

Suunnitteluvaiheessa otimme huomioon aikaisemmat ohjauskokemuksemme helpottamaan pajojen aikataulun suunnittelua. Ohjauskokemuksemme ovat opettaneet esimerkiksi sen, että aikataulu kannattaa rakentaa riittävän väljäksi. Suunnittelimme jokaiselle pajalle tarkan aikataulun, koska se helpotti hahmottamaan pajan kokonaisuutta. Jokaisen pajan aluksi suunnittelimme toiminnan aloituksen, jolla oli tarkoitus herätellä ryhmäläisten luovuutta. Lisäksi alussa kertoisimme ryhmäläisille aina päivän aikataulusta. Ensimmäisen pajan alkuun jätimme näiden lisäksi aikaa ryhmäläisten tutustumiseen.

Toiminnan aloituksen ja alkuinfon jälkeen ohjaisimme varsinaisen työpajan ja työpajan purun. Tauotimme pajat joustaviksi, että aikaa jää kahvittelemalle ja rennolle keskustelulle. Lopussa kysyisimme tunnelmat pajasta sekä muistuttaisimme ensi kerran tapaamisesta. Päätimme, että jokaisen pajan lopussa on 15 minuuttia aikaa henkilökohtaiselle keskustelulle. Viimeisen pajan loppuun jätimme aikaa purkukeskustelulle ja palautteen antamiselle. Jokaisen pajan lopuksi olimme varanneet aikaa meidän keskinäiselle purkukeskustelullemme ja oppimispäiväkirjan kirjoittamiselle.

Ennen pajojen alkua hankimme tarvittavat materiaalit, kuten maalaus-pajaa varten maalarinteippiä, sormivärejä ja vesiväripaperia. Lisäksi teimme pajoja varten listat tarvikkeista, joita tarvitsimme ohjauksen tueksi. Esimerkiksi tietokone

diaesitystä varten, kamera pajojen taltiointia varten ja kaiutin musiikin soittoa varten. Pajat järjestettiin kuukauden välein. Noin viikkoa ennen pajaa lähetimme ryhmäläisille yhteissähköpostia ja muistutimme seuraavasta tapaamisesta, sen ajankohdasta ja teemasta.

7.1 Maalauspaja

Ensimmäinen paja, jonka ohjasimme, oli maalauspaja. Olimme varanneet pajan alkuun aikaa ryhmäläisiin tutustumiselle. Ryhmäläisistä neljä olivat tuttuja keskenään vertaistukiryhmän kautta ja kaksi oli vertaistukiryhmässä ensimmäistä kertaa. Ryhmään osallistui vertaistukiryhmän ohjaaja. Suurimmalla osalla pajoihin osallistuneilla oli kokemusta taidelähtöisistä menetelmistä. He olivat harrastaneet taidelähtöisiä menetelmiä, mutta menetyksen jälkeen harrastus oli loppunut. He kertoivat, että ovat aktiivisesti työstäneet omaa suruaan ja ottaneet kaiken avun vastaan mitä ovat saaneet. Tämä oli ollut yksi syy pajoihin osallistumiselle.

Tutustumisen jälkeen paja jatkui kertomalla yhteisesti sen hetken tuntemuksista ja odotuksista Dixit -korttien avulla. Maalauspajan varsinainen tehtävä koostui kuudesta vaiheesta. Aluksi ryhmäläiset valitsivat kolme väriä vieressään olevalle lautaselle ja teippasivat A3 -kokoisen paperin pöytään kiinni. Taustalle laitettiin soimaan rauhallista musiikkia. Sen jälkeen aloitettiin maalaamaan sormiväreillä ohjeistuksen mukaan.

Ensimmäisessä vaiheessa ryhmäläisiä ohjeistettiin pitämään silmät kiinni ja käyttämään heikompaa kättä. Silmiä pidettiin kiinni, jos se tuntui turvalliselta. Seuraavassa vaiheessa maalausta sai korjata silmät auki heikompaa kättä käyttäen. Korjauksen jälkeen maalauksen sai yhdistää vierustoverin maalauksen kanssa. Painamalla maalaukset vastakkain kokemus tuli jaetuksi konkreettisesti. Ryhmäläiset päättivät, että eivät paina maalauksia vastakkain. He halusivat kunnioittaa alitajuntansa tuotosta. Neljännessä vaiheessa ryhmäläiset kävivät jokaisen maalauksen kohdalla ja kirjoittivat paperilapulle ensimmäisenä sanan, joka maalauksesta nousi mieleen. Lappu käännettiin tekstipuoli alaspäin. Kierroksen jälkeen

oman työn kohdalla olevista sanoista muodostettiin runo, tarina tai sanalista. Lopuksi maalaukset ja tekstit esiteltiin muille ryhmäläisille.

7.2 Valokuvapaja

Valokuvapajan aloitimme keskustelemalla edellisen kerran kokemuksista. Keskustelimme myös sen päivän tuntemuksista. Toiminnan aloituksena käytimme kuvallista Prezi-esitystä, jossa kerroimme valokuvatyöskentelyn teoriasta. Valokuvapaja koostui kahdesta tehtävästä; omien tärkeiden valokuvien esittelemisestä ja uuden voimauttavan valokuvan ottamisesta. Ennakkotehtäväksi ryhmäläisille oli annettu valita kolme, sillä hetkellä itselle tärkeää, valokuvaa. Pyysimme ryhmäläisiä ottamaan valokuvat ja kameran mukaan pajaan. Olimme kertoneet, että tehtävää varten riitti myös kännykän kamera.

Ensimmäisessä tehtävässä työskenneltiin omien tärkeiden valokuvien kanssa. Tehtävässä kuvista kerrottiin muille ryhmäläisille, miksi on valinnut kyseiset kuvat. Kuvista kerrottiin sen verran kuin se tuntui turvalliselta. Kuvista piti kertoa tietyn ajan sisällä. Toisessa tehtävässä tehtiin uusi voimauttava valokuva. Valokuvan aiheena oli suru minussa. Tehtävän sai tehdä yksin tai pareittain. Kuvia lähdettiin kuvaamaan puistoon ja kaupungille. Alueet, missä kuvattiin, olivat Tampereen Finlaysonin tehdasalue, ydinkeskusta ja Näsinpuisto. Kuvia otettiin luonnosta, kaupungin rakennuksista, katukuvasta ja ryhmäläisistä. Ryhmäläiset saivat valita kuvauspaikat ja -kohteet omien toiveidensa mukaan.

Pajan purussa kokoonnuimme ringiin vertaistukiryhmän tiloissa. Viimeisenä tehtävänä esittelimme yhden uusista voimauttavista valokuvista muulle ryhmälle. Tarkoituksena oli kiertää ringissä siten, että pysähdytään hetkeksi esittelemään kuva jokaisen ryhmäläisen kohdalle. Koska kierroksen aika ei saanut puhua, toimi nyökkäys merkinä siitä, että esittelijä sai siirtyä seuraavan ryhmäläisen luokse. Tehtävän tarkoituksena oli saada kokemus hyväksytyksi tulemisesta toisten lempeiden katseiden avulla.

7.3 Kirjoituspaja

Kuten valokuvapajassa, tässäkin pajassa oli kaksi tehtävää. Ensimmäisessä tehtävässä ryhmäläiset valitsivat pöydälle järjestetyistä valokuvakorteista, sillä hetkellä itseään puhuttelevan kortin. Ohjeistimme kirjoittamaan paperille kuvasta mieleen tulevia sanoja sitä mukaa kuin ne syntyivät. Tämän jälkeen ryhmäläiset muodostivat sanoistaan itseä varten esimerkiksi, ohjeen, neuvon tai mietelauseen. Sanat sai halutessaan jättää siten, kuin ne jo olivat. Harjoituksen lopuksi oma teksti luettiin ääneen. Ensimmäisen tehtävän tarkoitus oli toimia alustuksena ja harjoituksena varsinaiselle tehtävälle.

Pajan varsinainen tehtävä oli kirjoittaa kirje tulevaisuudesta ystävälle. Elämää tuli tarkastella tulevaisuudesta taaksepäin. Ensin valittiin jokin hetki tulevaisuudesta ja merkittiin päivämäärä kirjeeseen. Kirjeen alussa ohjeistimme käyttämään ystävän nimeä ja kuvittelemaan, että kirjoittamispäivänä eletään iloista ja tervettä elämää. Kirjoittaja oli löytänyt keinot selvittää sen hetkisten ongelmien kanssa. Kirjeeseen oli tärkeää kirjoittaa keinot, joilla ongelmat oli ratkaistu. Tulevaisuutta tuli kuvata mahdollisimman yksityiskohtaisesti. Kirjettä ei ollut tarkoitus lähettää vaan se oli itseä varten kirjoitettu. Ryhmäläiset kirjoittivat kirjeitä isovanhemmille, sisarille ja ystäville. Kirjeiden aiheet kertoivat luopumisesta ja irtipäästämisestä. Lopussa kirjeet luettiin ääneen toisille ryhmäläisille. Ääneen lukeminen toi tunteita pintaan ja teki kirjoittamisen merkityksellisemmäksi.

Kirjoituspajan lopussa pidimme palautekeskustelun. Ryhmäläiset saivat kertoa vapaamuotoisesti kokemuksistaan. Tämän lisäksi olimme miettineet kysymyksiä keskustelun tueksi. Kysyimme esimerkiksi voimaantumisesta, ryhmässä työskentelystä ja kokemuksista taidelähtöisyydestä. Palautetta sai halutessaan antaa myös kirjallisesti.

7.4 Ryhmäläisten kokemukset pajoista

Ryhmäläiset heittäytyivät heti alusta alkaen avoimesti mukaan toimintaan. Pajoissa työskentely oli ryhmäläisille luontevaa. Luovaan tilaan antautuminen

mahdollisesti rohkeuden luottaa kontrollista vapaaseen tilaan. Työ ei ollutkaan pillalla, vaikka hempeistä väreistä muodostui tumma lopputulos. Tuotokselle annettiin mahdollisuus, joten seurauksena olikin uutta ja yllättävää.

Taidelähtöinen työskentely korosti vertaisuuden merkitystä. Pajat vahvistivat heidän keskinäistä sidettään. Ilmapiiri oli turvallinen, avoin, vapauttava ja hyväksyvä. Ryhmässä sai olla oma itsensä. Ryhmäläisten toisilleen antamat kommentit antoivat uutta näkökulmaa surulle. Asioiden yhteinen jakaminen koettiin merkittäväksi. Ryhmäläisten mielestä ohjaajat kohtasivat heidät ammattitaitoisesti ja ennakkoluulottomasti. He pitivät tätä tärkeänä, koska he kokevat usein ulkopuolisuutta ja hylkäämistä.

Pajoissa oli tilaa käsitellä monenlaisia tunteita. Pajojen aikana koettiin esimerkiksi iloa, kaipuuta, surua, rakkautta ja vihaa. Esimerkiksi maalatessa purettiin uuden ihastumisen myötä syntyneitä ristiriitaisia tunteita. Naurua aiheutti maalauksen näkeminen ensimmäistä kertaa. Kuvitelma paperille syntyvästä kuvasta oli ollut erilainen kuin miltä se todellisuudessa näytti. Tunteille saatiin myös uutta näkökulmaa. Maalauspaikassa oli käyty keskustelua vihan tunteesta. Valokuvapaikassa viha alettiin nähdä hyväksyttävänä. Toisten kommentteista nousi esille yllättäviä tunteita. Esimerkiksi muut ryhmäläiset löysivät maalauksen tuotoksesta iloa, jota maalauksentekijä ei ollut vielä löytänyt omasta elämästään puolison kuoleman jälkeen.

Ryhmäläiset kokivat taidelähtöiset menetelmät hyväksi tavaksi surun sanoittamiselle. He olivat sitä mieltä, että puhuminen ei aina riitä sanoittamaan tunteita, sillä sen kautta ei pysty käsittelemään kaikkea. Esimerkiksi valokuvapaja koettiin voimauttavana, koska sillä pystyi katsomaan asioita linssin läpi eli uudesta näkökulmasta. Kipeitä asioita pystyi käsittelemään kameran avulla, koska se auttoi katsomaan niitä neutraalimmin. Kuvat autoivat luomaan uusia muistoja kipeiden muistojen päälle.

Surun käsittely kirjoittamalla toi ajatuksia näkyväksi. Kirjoittaminen koettiin helpottavana, koska syvätkin tunteet sai tuotettua paperille. Kirjoittamispaikassa koettiin tulevaisuuden ajattelemisen vaikeana, mutta siitä huolimatta tärkeänä ja

voimaannuttavana. Kirjoituspajassa oli vahvasti esillä irtipäästäminen ja luopuminen. Asiat, jotka aiemmin oli koettu merkittäviksi, olivat muuttuneet merkityksettömiksi. Pajojen tuotoksista oltiin ylpeitä ja halu luoda lisää itseä varten oli herännyt. Ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että pajoille olisi jatkossa kysyntää.

8 POHDINTA

8.1 Tavoitteiden toteutuminen

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda Suomen nuorten leskien vertaistukiryhmälle voimaantumisen keinoja ja lisätä hyvinvointia. Tavoitteiden saavuttamista mitattiin palautekeskustelulla. Pajoihin osallistuneilta saadusta palautteesta voidaan tehdä johtopäätös, että tavoitteemme toteutui. Pajat koettiin voimaannuttavina. Voimaantuminen huomattiin esimerkiksi siten, että askel tuntui kevyemmältä ja vapautuneemmalta. Taidelähtöiset menetelmät olivat tuoneet uusia keinoja surun, tunteiden ja ajatusten käsittelyyn.

Taidelähtöisten menetelmien avulla onnistuttiin tuomaan ajatuksia näkyväksi. Ne auttoivat käsittelemään syviä ja tiedostamattomia tunteita. Surua pystyttiin katsomaan eri näkökulmista. Huomattiin, että surua voi käsitellä eri tavoin ja että sen kanssa voi oppia elämään. Koettiin, että on tärkeää löytää itselle sopiva tapa surun kanssa elämiselle. Yhteenvetona voidaan todeta, että ryhmäläiset pystyivät ilmaisemaan surua ja menetykseen liittyviä tunteita taidelähtöisten menetelmien avulla. Ne auttoivat pääsemään surun ytimeen. Pajat toivat mahdollisuuden pysähtyä surun äärelle ja olla läsnä hetkessä. Ne antoivat tilaa selvittää ajatuksia, koska tuntui että arjen keskellä surulle ei ollut sijaa.

Suomen nuoret lesket voivat jatkossa käyttää taidelähtöisiä menetelmiä vertaistukiryhmissään, sillä ohjaamiimme pajoihin osallistui vertaistukiohjaaja. Hän voi jatkossa ohjata taidelähtöisiin menetelmiin perustuvia pajoja, koska on ollut itse ohjattavana. Ryhmäläiset olivat yksimielisiä siitä, että haluaisivat käyttää luovuutta jatkossa oman surun työstämiseen. Pajat antoivat rohkeutta siihen, että uskallettiin kertoa asioita ääneen ryhmässä ja sen ulkopuolella. Pajojen hyötyä verrattiin paremmaksi kuin psykologille puhuminen. Lisäksi pajat voimistivat halua siirtyä elämässä eteenpäin.

8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyömme käsitteli herkkää, raskasta ja henkilökohtaista aihetta. Meillä molemmilla on kokemusta surutyöstä, mutta ei surusta, joka johtuu puolison menettämisestä. Tämä mahdollisti meille neutraalimman roolin työskentelyssä. Toisaalta se, että olimme kokeneet suruprosessin, auttoi meitä kohtaamaan surevaa.

Pienestä ryhmäkoosta ja ryhmän luottamuksellisuudesta johtuen päätimme, että emme kuvaile ryhmäläisiä tarkemmin, etteivät he ole tunnistettavissa. Opinnäytetyöraportissamme emme kerro osallistujien ikää, sukupuolta tai muita tietoja, jotka voisi yhdistää tiettyyn henkilöön. Opinnäytetyössämme käytetyt esimerkit on kirjoitettu yleiseen muotoon huomioiksi ryhmistä. Emme nosta esille yksittäisiä ihmisiä ja heidän tarinoitaan vaan keskitymme yleisesti aiheisiin, tunteisiin ja teemoihin.

Pajoihin osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen, sillä ryhmäläiset itse ilmoittautuivat pajoihin. Pajoissa ei pakotettu jakamaan muulle ryhmälle töitään tai ajatuksiaan. Ryhmäläiset saivat itse päättää ja rajata mitä he kertoivat toisille. Heillä oli myös aina oikeus olla vastaamatta esitettyihin kysymyksiin, jos ne esimerkiksi tuntuivat liian henkilökohtaisilta. Pajat olivat suljettuja ja pajojen alussa oli yhteisesti sovittu, että pajojen aikana käydyistä keskusteluista ei puhuta pajojen ulkopuolella. Ilmoittautumisen yhteydessä keräsimme osallistujilta yhteystiedot. Yhteystiedot ja pajojen aikana käydyt sähköpostikeskustelut poistettiin opinnäytetyöprosessin loppuksi.

Teoriaosassa olemme käyttäneet lähteitä monipuolisesti. Aineistoa tutkiesamme huomasimme, että se on yhtenevää. Osa lähteistä on 1990-luvun lopulta ja 2000-luvun alusta. Näitä lähteitä tarkastelimme kriittisesti, mutta tieto oli yhtenevää verrattuna uudempaan tutkimukseen. Lisäksi moni tuoreemmissa lähteissä viittasi näihin lähteisiin tai käytti näitä tekstejä teoriapohjanaan. Vilkkaan ja Airaksisen (2003, 72) mukaan tiedonlähteen auktoriteetin ja tunnettavuuden pystyy selvittämällä tutustumalla alan kirjallisuuteen. Jos tiedonlähde toistuu useissa alan julkaisussa, hänellä voidaan katsoa olevan alalla tunnettavuutta ja

auktoriteettia (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72). Suruun liittyvä teoreettinen tieto on vuosien aikana muuttunut, mutta taidelähtöisten menetelmien osalta se on pysynyt samanlaisena.

8.3 Prosessin itsearviointi

Toiminnallinen opinnäytetyömme sujui kokonaisuudessaan hyvin. Saavutimme tavoitteemme päästä ohjaamaan kolme taidelähtöistä pajaa ja tuoda voimaantumisen keinoja ryhmälle. Meidän keskinäinen työskentelymme oli toimivaa. Keskinäinen työnjako oli alusta asti selkeää ja tasapuolista. Työskentely oli avointa ja rakentavaa. Molempien vahvuuksia pystyttiin hyödyntämään tasaisesti prosessin aikana. Parityöskentelyn hyviä puolia olivat tehtävien jakaminen, suunnittelu ja pajojen ohjaaminen yhdessä. Pystyimme jakamaan parin kanssa ajatuksia ja prosessin aikana nousseita pohdintoja. Pajojen ohjaustilanteissa jaoinme vastuun tasapuolisesti.

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanin, Suomen nuoret lesket ry:n, kanssa yhteistyö on ollut sujuvaa. Viestintä yhteistyökumppanin kanssa oli toimivaa. Olimme säännöllisesti vertaistukiohjaajan kanssa yhteydessä sähköpostitse. Tampereen toimipisteen tilat olivat toimivat ja niihin oli helppo tulla. Tila oli osalle jo entuudestaan tuttu, koska siellä järjestetään Nuorten leskien vertaistukiryhmiä. Tuttu tila loi turvallisuutta ryhmälle. Yhteistyö on ollut joustavaa sekä yhteistyökumppanin kanssa että keskinäisessä työskentelyssä.

Meillä molemmilla oli jo aikaisempaa kokemusta erilaisten ja eri ikäisten ryhmien ohjaamisesta. Kokemuksen vuoksi ohjaus tuntui luontevalta. Suunnittelimme ohjeistuksen ja aikataulutuksen etukäteen tarkaksi, jonka vuoksi pajojen ohjaustilanteet sujuivat hyvin. Lisäksi perehdyimme kattavasti alan kirjallisuuteen ohjaustilanteisiin valmistautuessa. Pajojen ohjaaminen toi lisää varmuutta ryhmien ohjaamiseen. Olemme oppineet leskiltä monenlaisia asioita. Esimerkiksi heidän kohtaamisestaan ja leskeyteen liittyvistä suurista elämänmuutoksista. Tätä tietoa voimme hyödyntää tulevaisuudessa omassa työssämme.

Aikataulutimme heti opinnäytetyöprosessin alussa suuntaa antavan aikataulun, joka loi raamit työskentelylle. Aikataulua muokkasimme ja tarkensimme prosessin edetessä. Raamit auttoivat meitä pysymään aikataulussa ja vähensi stressiä prosessin aikana. Mielestämme pajojen kesto oli sopiva keskittymisen ja intuitiivisen luonteen vuoksi. Pajojen pidempi kesto olisi haitannut keskittymistä. Ammatillisuuden näkökulmasta pajojen suunnittelu ja ohjaus on tuonut arvokasta kokemusta, jota voi hyödyntää niin sosionomin kuin diakoninkin työssä. Molempia ammatteja yhdistää hyvinvoinnin lisääminen yksilöille ja ryhmille. Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tukea ja lisätä yksilöiden hyvinvointia. Mielestämme niillä voidaan lisätä yksilöiden resilienttiä.

8.4 Ammatillisuus ja kehittäminen

Olemme olleet kiinnostuneita suruprosessista ja siitä, kuinka sitä pystyisi helpottamaan. Olemme itse kokeneet, että taidelähtöisyys voimauttaa. Halusimme yhdistää nämä kaksi meitä kiinnostavaa aihetta opinnäytetyössämme. Huomasimme pian, että opinnäytetyöllemme oli tarvetta ja siitä oltiin kiinnostuneita. Tämä lisäsi innostuneisuuttamme ja motivaatiotamme lähteä tekemään toiminnallisia pajoja. Teorian ja käytännön yhdistäminen on ollut mielenkiintoista. Pajojen ohjaamisten aikana näimme konkreettisesti, kuinka teoria kävi toteen toiminnallisessa toteutuksessa.

Oivalsimme opinnäytetyömme prosessin aikana, että meitä molempia yhdistää kiinnostus ryhmien ohjaamiseen. Ryhmien ohjaaminen on vastavuoroista; myös ohjaaja voi oppia ryhmältään. Vaikka pajat oli suunniteltu ryhmäläisille, niin koimme olevamme osa heidän ryhmäänsä. Huomasimme, että yhdessä tekemällä luottamus ja yhteys syntyy helpommin kuin, että olisimme jääneet vain seuraajiksi. Mielestämme teoria on osattava ja taidelähtöisiä menetelmiä on ensin kokeiltava itse, ennen kuin voi ohjata muita. Varsinkin silloin kun kyseessä on herkkä ja henkilökohtainen aihe, koemme että on tärkeää tuntea teoria, jotta osaa käsitellä ja kohdata tilanteita ja ihmisiä ammatillisesti.

Sosionomin kompetensseissa kuvataan, kuinka tärkeää on osata luoda ammatillisia vuorovaikutussuhteita asiakkaiden kanssa sekä ohjata ryhmiä tavoitteellisesti. Asiakkaiden parissa tehtävän työn tulee olla voimavaroja ja osallisuutta tukevaa sekä tavoitteellista. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2016.) Vertaistuellalla oli suuri merkitys ryhmäläisille. Se näkyi heidän keskinäisenä tuen ja ajan antamisena. Kokemuksia jaettiin avoimesti ja suoraan. Pajojen aikana ryhmän ratkaisukeskeinen ote korostui ja keskinäinen suhde syventyi. Heitä yhdisti yhdessä koetut asiat, joka näkyi myös meille ohjaajille. Ilmapiirin avoimuus ja kannustavuus oli selvästi havaittavissa. Ryhmän pieni koko osoittautui merkitykselliseksi. Tulimme siihen tulokseen, että ryhmän pieni koko teki mahdolliseksi ryhmäläisten yksilöllisemmän huomioimisen ja dialogisuuden toteutumisen. Näin kuuntelemiselle ja kohtaamiselle jäi aikaa. Lisäksi ryhmän pieni koko tuki luovuuden syntymistä, koska se vaatii turvallisen ympäristön.

Suomen nuoret lesket ry on tunnukseton yhdistys, jonka vuoksi emme voineet tuoda kirkon näkökulmaa ryhmään. Meille kerrottiin, että lesket jäävät usein ulkopuolisiksi eivätkä ihmiset osaa kohdata heitä. Kuten kappaleessa viisi kerromme, diakonia on kristilliseen ihmiskäsitykseen perustuvaa työtä. Diakonityöntekijän eettisissä ohjeissa kerrotaan työn yhdeksi tavoitteeksi toivon ja ilon tuomisen kaikille ihmisille sekä heidän voimavarojensa tukemisen (Diakoniatyöntekijöiden Liitto & Diak 2016).

Diakoniatyöntekijän työssä on osattava kohdata ja kuunnella erilaisia ryhmiä ja yksilöitä (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2010). Lähestymistapaamme voi kuvata diakoniseksi, koska olimme läsnä ja kuuntelimme. Jokainen ihminen nähdään arvokkaana. Saimme olla helpottamassa ryhmäläisten taakkaa raskaan elämänvaiheen aikana. Mielestämme kohtaamisemme oli luontevaa alusta asti. Meille on tärkeää kohdata ihminen sellaisena kuin hän on. Ohjaajan näkökulmasta oli merkittävää, että meidät otettiin vastaan avoimin mielin, vaikka emme ole kokeneet leskeyttä. Toivomme, että opinnäytetyömme tuloksista on hyötyä Suomen nuoret lesket ry:n vertaistukiryhmille ja, että tulokset voisivat innostaa muita taidelähtöisen toiminnan pariin.

Vaikka opinnäytetyömme yhteistyökumppani ei löytynyt seurakunnalta, olemme vahvasti sitä mieltä, että pajat löytäisivät paikkansa myös heidän toiminnassaan. Häkkinen (2019) kirjoittaa seurakuntatyön murroksesta ja uudistumisesta. Hänen mielestään on tärkeää pohtia, kuinka evankeliumin sanoma muutetaan vastamaan tämän hetken käytännön seurakuntatyötä. (Häkkinen 2019, 109.) Kirkon tulee olla lähellä ihmistä ja edistää yhdenvertaisuutta. Toiminnan tulee tapahtua siellä, missä ihmisetkin ovat. (Ketola, Hytönen, Salminen, Sohlberg & Sorsa 2016, 26.) Tulimme siihen tulokseen, että pajoja voisi hyödyntää myös seurakuntatyössä, esimerkiksi sururyhmän yhteydessä.

Lopuksi voidaan todeta, että taidelähtöisille pajoille on tarvetta. Ryhmäläisiltä ja vertaistukiohjaajalta saadun palautteen perusteella Suomen nuoret lesket ry hyötyisi tämän tyyllisestä vertaistukitoiminnasta myös jatkossa. Tulevaisuudessa pajoille voisi hakea hankerahoitusta, koska mahdollistaisi pajojen ohjaamisen useammalle vertaistukiryhmälle. Taidelähtöisiä pajoja pystyy helposti muokkaamaan eri ikäisille ja eri kohderyhmille soveltuvaksi. Se ei vaadi suuria rahallisia resursseja. Vuoden 2019 Surukonferenssin teema oli suru perheessä. Kokemuspuheenvuoroissa nostettiin esille, että nuorille ja nuorille aikuisille ei ole tarjolla omia vertaistukiryhmiä. Taidelähtöiset pajat voisivat olla vastaus tähän ongelmaan.

LÄHTEET

- A 128/2010. Valtioneuvoston asetus väestötietojärjestelmästä. Saatavilla <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20100128>
- Aalto, K. (2009). Suru ja kuolema. Teoksessa K. Aalto & R. Gothoni (toim.), *Ihmisen lähellä. Hengellisyys hoitotyössä*. Helsinki: Kirjapaja.
- Brandy, M. & Känkänen, P. (2005). *Omat ja muiden tarinat. Ihmisyyttä vaalimassa*. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (2010). Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyötä varten. (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja C Katsauksia ja aineistoja 17). Saatavilla https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikayntoa_opas.pdf
- Diakoniatyöntekijöiden Liitto & Diak (22.9.2016). Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet. Saatavilla https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Erjanti, H. & Paunonen-Ilmonen, M. (2004). *Suru ja surevat. Surevien hoitotyön perusteet*. Helsinki: WSOY.
- Gothóni, R. (2014). *Auttava kohtaaminen 2. Sielunhoidon menetelmät ja käytäntö*. Helsinki: Kirjapaja.
- Hiltunen, M. & Rantala, P. (2013). Angstisen mummon potkukelkasta keskinäisen kehumisen klubiin - Taidetyöskentelyä asiantuntijaorganisaatiossa. Teoksessa P. Rantala & S.-M. Jansson (toim.), *Taiteesta toiseen. Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia*. (s. 11-36). (Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 10). Saatavilla <http://theatreworks.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nettiversio.pdf>
- Hiltunen, M. & Rantala, P. (2013). Angstisen mummon potkukelkasta keskinäisen kehumisen klubiin - Taidetyöskentelyä asiantuntijaorganisaatiossa. Teoksessa P. Rantala & S.-M. Jansson (toim.), *Taiteesta toiseen. Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia*. (s. 11–36).

- (Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisuja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 10). Saatavilla <http://theatreworks.fi/wp-content/uploads/2014/02/Nettiversio.pdf>
- Hulmi, H. (20.4.2018). Luopumisen tarinat. Kirjoittaminen auraa tietä kohti tulevaa. [Luento]. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hytönen, M., Ketola, K., Salminen, V.-M., Sohlberg, J. & Sorsa L. (2016). Erilaisuus kirkko. Suomen evankelis -luterilainen kirkko vuosina 2012-2015: Katsaus kirkon työhön. (Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 47). Kuopio: Grano oy.
- Häkkinen, S. (2019). Luterilainen seurakuntatyön teologia. Teoksessa T. Karttunen (toim.), *Yksi, pyhä, yhteinen. Apostolinen todistus muuttuvassa maailmassa. Piispa Matti Repo 60 vuotta* (s. 101-112). Helsinki: Kirjapaja.
- Isomäki, P., Lehmusmies, J., Salojärvi, P. & Wallenius, V. (2018). Diakoniabarometri 2018. Yksinäisyyden monet kasvot. (Kirkon tutkimuskeskuksen verkkojulkaisuja 56.) Helsinki: Grano oy. Saatavilla 9.4.2019 [http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/06C1D4C467FB78BCC22582FD00359765/\\$FILE/KKH_Diakoniabarometri_2018_verkko_18_08_14.pdf](http://sakasti.evl.fi/julkaisut.nsf/06C1D4C467FB78BCC22582FD00359765/$FILE/KKH_Diakoniabarometri_2018_verkko_18_08_14.pdf)
- Jokela, U. (2011). Diakoniatyön paikka ihmisten arjessa. (Helsingin Diakonia -ammattikorkeakoulun julkaisuja A. Tutkimuksia 34). Saatavilla 8.4.2019 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140387/A_34_ISBN_9789524931496.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jokelainen, P. (2011). Pienin tavoittein ja askelin –Toiminnasta mahdollisuuksia arkielämään. Teoksessa A.-L. Lämsä (toim.), *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. (s.132–156). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Junnila, L. (2010). *Vertaistuen merkitys leskeydessä. Leskien kokemukset vertaistuen merkityksestä Leskien klubilla*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla 23.10.2018 http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/12936/Pori_Junnila_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Järvinen, T. (2009). Voimaantumisen (empowerment) arvioinnin haasteita. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja* 2009(1), 8–17. Saatavilla https://akakk.fi/wp-content/uploads/Aikak_2009_1_lehti.pdf
- Karkkulainen, M., Ala-Vannesuoma, T., Pirhonen, P., Kastu, R. & Airaksinen, R. (2015). *Toimii! Hoitajan opas luoviin menetelmiin*. Helsinki: Edita.
- Kartano, J. & Pärnänen, T. (2010). *”Enemmän saa kuin antaa”*. *Suomen nuoret lesket ry:n vertaisryhmien ohjaajien tuen ja koulutuksen tarpeet*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma). Saatavilla http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/22498/Kartano_Johanna_Parnanen_Taina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Karvonen, R. (2011). Voimaantumista ei voi opettaa, mutta sen voi mahdollistaa. Teoksessa A.-L. Lämsä (toim.), *Mieli maasta. Masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. (s.120–130). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen 1. Sielunhoidon perusteet ja teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Koski, K. (2018). Taiteen keinoin surun äärelle. *Thanatos*,7 (1), 3–5. Saatavilla <https://thanatosjournal.files.wordpress.com/2018/06/thanatos-vol-7-no-1-2018.pdf>
- Koskinen, A.-L. (10.4.2019). Tamperelainen pappi keksi uuden tavan lohduttaa leskeä – Nyt sadat ihmiset seuraavat hänen esimerkkiään. Yle uutiset. Saatavilla <https://yle.fi/uutiset/3-10731797>
- Kuusimäki, K. (2012). Diakonia kirkon perustehtävänä. Teoksessa R. Gothóni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska (toim.), *Kantakaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö* (s. 11–48). Helsinki: Kirjapaja.
- Känkänen, P. (2013). *Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa –kohti tilaa ja kokemuksia*. (Tutkimus 109). Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. (Väitöskirja, Helsingin yliopisto, valtiotieteiden tiedekunta, sosiaalitieteiden laitos). Saatavilla http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Lange, G., Leonhart, R., Gruber, H. & Koch, S. (2018). *The effect of active creation on psychological health*. A feasibility study on (therapeutic) mechanisms. Saatavilla 25.11.2018 www.ebsco.com
- Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (2017). Johdanto. Teoksessa K. Lehikoinen & E. Vanhanen (toim.), *Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen* (s. 7–28). (Kokos-julkaisusarja 1/2017) Helsinki: ArtsEqual. Saatavilla https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Lieppinen, M. (2011). *Eheyttävä taideterapia. Healing art therapy*. Taideterapian oppikirja. Tampere: Mediapinta.
- Mattila, H. (2008). *Voimaantumisen ydin. Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään*. (Väitöskirja, Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos). Saatavilla http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1061-4/urn_isbn_978-951-27-1061-4.pdf
- Mikkonen, I. & Saarinen, A. (2018). *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Helsinki: Tietosanoma oy.
- Poijula, S. (19.4.2018) *Resilienssi surussa*. [Luento]. Tampere. Tampereen yliopisto.
- Poijula, S. (2002). *Surutyö*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pulkkinen, M. (2017). *Surun sylissä. Suomalaisten kokemuksia menetyksestä*. Helsinki: Kustantamo S & S.
- Puuska, K. (2012). *Diakoniatyö ryhmissä ja lähiyhteisöissä*. Teoksessa R. Gothóni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska (toim.), *Kantaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö* (s. 111-150). Helsinki: Kirjapaja.
- Rusanen, S., Kuusela, M., Rintakorpi, K. & Torkki, K. (2014). *Musta tuntuu punaiselta. Kuvataiteellinen toiminta varhaisiässä*. Helsinki: Lastenkeskus: Kirjapaja.
- Rättyä, L. (2012). *Diakoniatyö yksilöiden ja perheiden parissa*. Teoksessa R. Gothóni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska (toim.), *Kantaa toistenne kuormia. Diakoniatyön perusteet ja käytäntö* (s. 80–110). Helsinki: Kirjapaja.

- Rönkä, A. L. & Kuhalampi, A. (2011a). Johdanto. Teoksessa I. Väänänen, A.-L. Rönkä, I. Kuhanen, M. Liski, S. Niemeläinen, P. Rantala (toim.), *Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä* (s. 10–13). (Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Sarja C Artikkelikokoelman, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74) Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavilla https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taide_kay_tyossa.pdf
- Rönkä, A.L. & Kuhalampi, A. (2011b). Sanoilla yli sektori rajojen. Teoksessa I. Väänänen, A.-L. Rönkä, I. Kuhanen, M. Liski, S. Niemeläinen, P. Rantala (toim.), *Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä* (s. 30–34). (Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu. Sarja C Artikkelikokoelman, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74) Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu. Saatavilla https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taide_kay_tyossa.pdf
- Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. (Turun ammattikorkeakoulu Puheenvuoroja 72). Saatavilla <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>
- Savolainen, M. (2008). Maailman ihanin tyttö. The loveliest girl in the world. Helsinki: Blink Entertainment.
- Savolainen, M. (2009). Voimauttava valokuva. Teoksessa U. Halkola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu. (toim.), *Valokuvan terapeuttinen voima*. (s. 211–227). Helsinki: Duodecim.
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. (Väitöskirja, Oulun yliopisto, Oulun opettajankoulutuslaitos). Saatavilla <http://jultika oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf?>
- Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. (2016). Saatavilla <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. (14.6.2010). Diakonian viranhaltijan ydinosaaminen. Saatavilla <https://evl.fi/documents/1327140/43561565/Diakonian+viranhaltijan+ydinosaaminen/cde09bd1-5b17-f155-dd68-23320fc0251f>

- Suomen nuoret lesket ry. Suomen nuoret lesket ry:n Toimintasuunnitelma 2019. Saatavilla <https://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2019/01/TARKENNETTU-TOIMINTASUUNNITELMA-2019-valmis.pdf>
- Suomen nuoret lesket ry. Toiminnan linjaukset 2019-2023. Saatavilla <https://www.nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/2019/02/Suomen-nuoret-lesket-ry-toiminnan-linjaukset-2019-2023.pdf>
- Surukonferenssi (2018). Abstraktikirja. Surukonferenssi Tampereella 19.–20.4.2018. Resilienssi surussa. –Sinnikkyys, joustavuus, selviytymiskyky vaikeissa elämäntapahtumissa.
- Surukonferenssi. Etusivu. Saatavilla <http://www.surut.fi/>
- Tilastokeskus (2018). *Suomen tilastollinen vuosikirja 2018*. Helsinki: Grano oy. Saatavilla http://www.stat.fi/tup/julkaisut/tiedostot/julkaisuluetteloyyti_stv_201800_2018_19690_net.pdf
- Tähti-Wahl, P.-R. (2011). ”Olen aivan hurahanut tähän juttuun”. Teoksessa A.-L. Rönkä, I. Kuhanen, M. Liski, S. Niemeläinen & P. Rantala (toim.) *Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisössä*. (s. 107–111). (Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, sarja C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74). Saatavilla https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taide_kay_tyossa.pdf
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

LIITE 1. Taidelähtöiset pajat -mainos

TAIDELÄHTÖISIÄ PAJOJA KEVÄÄLLÄ 2019

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun 3. vuoden opiskelijoita. Teemme toiminnallisen opinnäytetyön yhteistyössä Suomen nuorten leskien kanssa ohjaamalla kolme taidelähtöisiin menetelmiin perustuvaa pajaa. Otamme valokuvia pajojen aikana opinnäytetyömme dokumentointia varten. (Kuvat otetaan niin, että ketään ei tunnisteta.) Keräämme ryhmäläisiltä palautteen heidän kokemuksistaan opinnäytetyötä varten viimeisellä ohjaukserralla. Ryhmäläisten kokemukset ovat tärkeä osa opinnäytetyötä.

MENETELMÄPAJAT OVAT:

LUOVA KIRJOITTAMINEN

Menetelmällä tehdään elettyä elämää näkyväksi. Sen avulla voi jäsenellä elämää ja löytää merkityksiä. Teksteistä voi peilata itseään ja kirjoittaa omaa itseä läsnä olevaksi. Pajassa kirjoitetaan luovasti teeman mukaisesta aiheesta. Anna tajunnanvirran ohjata kirjoitustasi.

RYHMÄT KOKOONTUVAT:

23.2. AAMURYHMÄ KLO 10-12
ILTAPÄIVÄRYHMÄ 13-15

30.3. AAMUPÄIVÄRYHMÄ KLO 10-13
ILTAPÄIVÄRYHMÄ KLO 14-17

27.4. AAMURYHMÄ KLO 10-12
ILTAPÄIVÄRYHMÄ KLO 13-15

Ryhmäkoko max. 12 henkeä.
Menetyksestä aikaa 1-4 vuotta.
Ilmoittautuminen sähköisen linkin kautta 21.12 mennessä.

LUOVA MAALAU

Taideilmaisun tarkoituksena on toivottaa tervetulleiksi elämän vaikeatkin kokemukset yhteen tilaan. Tehdään ne näkyviksi ja kuulluiksi. Taide tuottaa tietoa ja syventää ymmärrystä ja kokemusta. Pajassa maalataan oman sisäisen tuntemuksen johdattamana.

VALOKUVATYÖSKENTELY

Valokuvatyöskentelyn avulla voit kohdata itsesi ja muita. Tässä luovassa prosessissa voi hetkessäkin tapahtua merkityksellisiä asioita. Pajassa tarvitset 1-3 sinulle tällä hetkellä merkityksellistä valokuvaa. Tarvitset mukaasi myös jonkinlaisen kameran, kännykkäkamera riittää.

NÄHDÄÄN KEVÄÄLLÄ!
TERVEISIN SOSIONOMI JA SOSIONOMI-DIAKONI
OPISKELIJAT
PETRA PAJAMÄKI & KIRSI TUOMINEN