
HYVÄÄ OLOA KÄSITYÖSTÄ

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kädentaitoryhmästä



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu 16.5.2011

Sanna Sormunen



Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Hämeenlinna

Työn nimi Hyvää oloa käsityöstä - Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kädentaitoryhmästä

Tekijä Sanna Sormunen

Ohjaava opettaja Hanna Hentinen

Hyväksytty _____ . _____ . 20 _____

Hyväksyjä

LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Tekijä	Sanna Sormunen	Vuosi 2011
Työn nimi	Hyvää oloa käsityöstä - Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Kädentaitoryhmästä	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaisia vaikutuksia kädentaitoryhmään osallistumisella on mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Lisäksi opinnäytetyön oli tarkoitus selvittää, kokevatko mielenterveyskuntoutajat toiminnalliset ryhmät tärkeäksi osaksi heille tarjottavia palveluja.

Taustateoriassa avattiin mielenterveyden, käsityön ja hyvinvoinnin käsitteitä. Aikaisempia tutkimuksia käsityöstä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin käytettiin hyödyksi toiminnan suunnittelussa, sekä tutkimustulosten tukena johtopäätöksiä tehtäessä.

Tutkimusmenetelminä käytettiin strukturoitua kyselyä sekä teemahaastattelua. Kysely suunnattiin kaikille toimeksiantajan asiakkaille ja sen tavoitteena oli selvittää heidän toiveitaan ryhmätoiminnan järjestämisestä sekä kerätä osallistujat kädentaitoryhmään, josta muodostui tutkimusryhmä opinnäytetyölle. Kädentaitoryhmä kokoontui kahdeksan kertaa kerran viikossa, minkä jälkeen heitä haastateltiin. Tästä muodostui päätutkimusaineisto.

Johtopäätöksissä todetaan, että kädentaidollisesta toiminnasta kiinnostuneille mielenterveyskuntoutujille Kädentaitoryhmään osallistumisella oli positiivisia vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa. Kädentaitoryhmä auttoi saamaan onnistumisen ja innostumisen kokemuksia sekä lisäsi energiaa heidän loppupäiväänsä. Kädentaitoryhmällä oli myös rauhoittava vaikutus jota voidaan verrata jopa rauhoittavaan lääkehoitoon. Lisäksi voidaan todeta, että asiakkaat toivoivat ryhmätoimintaa myös tulevaisuudessa.

Avainsanat Käsityö, kädentaidollinen toiminta, kuntoutus, mielenterveys, hyvinvointi, tuettu asuminen

Sivut 42 s, + liitteet 5s.

Lahdensivu
Degree Programme of Crafts and Recreation

Author	Sanna Sormunen	Year 2011
Subject of Bachelor's thesis	Wellbeing from Handicrafts – Participants' Experiences of a Handicraft Group for People Recovering from Mental Health Problems	

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to examine the influences of attending a handicraft group for people recovering from mental health problems. In addition, the aim was to find out if the participants find the activity groups an important part of the mental health services offered to them.

The theoretical background of the study discusses the concepts of mental health, handicrafts and wellbeing. Former studies on handicraft and its effects on wellbeing were used when planning the activities and to complement the research results when drawing conclusions.

Structured inquiry and thematic interview were used as research methods. The inquiry was aimed at all the clients of a private company which provides various services for mental health clients. The goal was to identify their wishes regarding the group activities and to gather participants to the handicraft group which became the target group in this thesis. The handicraft group convened eight times, once a week, after which they were interviewed. This formed the main research material.

The conclusion is that for clients who are interested in handicraft activities participating in the handicraft group had positive effects on their wellbeing. The handicraft group provided them with experiences of success and exhilaration and also increased their energy level. The handicraft group also had a calming effect and improved the participants' concentration, which can even equal the effects of calming medication. The clients also wished for the same kind of group activities in the future.

Keywords Handicraft, handicraft activities, rehabilitation, mental health, wellbeing, supported living

Pages 42 p + appendices 5 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	TOIMEKSIANTAJA	2
2.1	Asuntopolku Oy:n toiminnan muodostuminen	2
2.2	Asuntopolku Oy:n palvelut	4
2.2.1	Kotikuntoutus ja tukiasuminen.....	4
2.2.2	Päivätoiminta.....	4
3	KESKEISET KÄSITTEET	5
3.1	Käsityö	5
3.1.1	Ositettu käsityö.....	6
3.1.2	Kokonainen käsityö	7
3.2	Mielenterveys	7
3.3	Hyvinvointi.....	9
4	KÄSITYÖ OSANA HYVINVOINTIA	10
4.1	Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia	10
4.2	Aikaisemmat tutkimukset.....	11
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	13
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	14
6.1	Kysely.....	14
6.2	Haastattelut.....	15
6.3	Alkuhaastattelut.....	15
6.4	Loppuhaastattelut	16
6.5	Aineiston analysointi.....	16
7	KYSELYN VASTAUKSET	17
8	KÄDENTAITORYHMÄ	21
8.1	Ryhmään osallistujat	21
8.2	Toiminnan lähtökohdat ja suunnittelu.....	21
8.3	Toteutus.....	23
9	TEEMAHAASTATTELUN TULOKSET	26
9.1	Ryhmäläisten elämäntilanne ja motivaatio	26
9.2	Kädentaitoryhmän vaikutukset hyvinvointiin	28
9.3	Uuden oppiminen ja onnistumisen kokeminen	30
9.4	Ositettua vai kokonaista käsityötä.....	32
9.5	Käsityön rauhoittavat vaikutukset	33
9.6	Kannustava ryhmä.....	35
9.7	Kuinka paljon kädentaidollista toimintaa toivotaan.....	36

10 POHDINTA..... 37

LÄHTEET 40

Liite 1 Kysely/kutsu

Liite 2 Suunniteltu ohjelma

Liite 3 Loppuhaastattelukysymykset

1 JOHDANTO

Kiinnostus käsillä tekemisen hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin on lähtenyt ajalta, jolloin opiskelin lähihoitajaksi. Huomasin työssäni, että luova toiminta ja erityisesti käsillä tekeminen lisäsi asiakkaiden hyvinvointia. Asiakkaiden ajatukset siirtyivät lähes silmännähdessä ahdistavista ajatuksista käsillä työskentelyyn. Nämä havainnot saivat minut hakeutumaan ohjaustoiminnan koulutusohjelmaan. Oli hyvin luontevaa tutkia opinnäytetyössäni aihetta, joka on ollut lähtökohtana opinnoilleni. Tavoitteenani on saada konkreettista tietoa hypoteesistani.

Käsityön terapeutisuutta on alettu tutkia enemmän 2000-luvulla. Käsityötieteiden alalta Sinikka Pöllänen (2006) Joensuun yliopiston opettajakoulutuslaitokselta on tutkinut aihetta: Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Eija Vähälä (2003) Joensuun yliopiston käsityöopettajan koulutuslaitokselta on tehnyt lisensiaattitutkimuksen luovan käsityöprosessin yhteyksistä psyykkiseen hyvinvointiin. Minna Rautiainen on tehnyt syventävien opintojen tutkielman, Valmis tuote on aina eheyttävä kokemus – käsityön terapeutisuus mielenterveystyön ammattilaisen käsityksissä.

On kuitenkin vielä monia jotka epäilevät käsityön vaikuttavuutta ihmisen hyvinvointiin ja erityisesti sen terapeuttiseen arvoon mielenterveyskuntoutuksessa. Tulevana ohjaustoiminnan artona tuntuu, että joudumme vielä tänäkin päivänä vakuuttelemaan työmme tarpeellisuutta. On tärkeää kuulla niiden kokemuksista, joille käsillä tekemisestä on ollut konkreettista hyötyä.

Opinnäytetyössäni tutkin miten käsillä tekeminen ja kädentaitoryhmään osallistuminen vaikuttavat toimeksiantajani Asuntopolku Oy:n asiakkaiden hyvinvointiin. Opinnäytetyössäni tutkin myös pitävätkö Asuntopolku Oy:n asiakkaat ryhmätoimintaa tärkeänä osana heille järjestettäviä palveluja ja millaisia toiveita heillä on järjestettävästä ryhmätoiminnasta.

Tutkimukseni koostuu kahdesta osiosta, jotta toimeksiantajani sekä omat tavoitteeni täyttyvät. Ensimmäiseen osioon kuuluu kysely, jonka avulla selvitan Asuntopolku Oy:n asiakkaiden toiveita Asuntopolku Oy:n järjestämästä toiminnasta. Toisessa osiossa olen ohjannut kädentaitoryhmää sekä haastatellut siihen osallistuneita Asuntopolku Oy:n asiakkaita. Tavoitteenani on saada syvällisempää tietoa heidän kokemuksistaan kädentaitoryhmään osallistumisesta ja sen mahdollisista vaikutuksista hyvinvointiin. Esikartoittavia kysymyksiä opinnäytetyössäni ovat: *Pitävätkö Asuntopolku Oy:n asiakkaat ryhmätoimintaa tärkeänä osana heille tarjottavia palveluja ja millaista toimintaa he toivovat?* Tutkimuskysymyksiäni ovat seuraavat: *Miten kädentaitoryhmään osallistuminen vaikuttaa Asuntopolku Oy:n asiakkaiden hyvinvointiin?* sekä *Kuinka paljon kädentaidollista toimintaa tulisi tarjota Asuntopolku Oy:n asiakkaille.*

2 TOIMEKSIANTAJA

Asuntopolku Oy tuottaa tuettua asumispalvelua sekä kotikuntoutusta. Palvelut ovat suunnattu mielenterveys- ja vammaispalvelujen asiakkaille, lastensuojelun- ja sosiaalipalvelujen asiakkaille sekä aikuistuville nuorille. Tuetun asumisen lisäksi Asuntopolku tarjoaa päivätoimintaa. Päivätoiminta sisältää ryhmätoimintaa, lääkärin palvelut, lääkehoidon toteutusta, vertaistukea, ruokailumahdollisuuden, henkilökunnan läsnäoloa, tukea ja käytännön apua. Asuntopolulla työskentelee kolme mielenterveyshoitajaa, neljä lähihoitajaa ja yksi sosionomi sekä puolipäiväinen toiminnanohjaaja ja muutaman kerran viikossa vieraileva ohjaaja.

2.1 Asuntopolku Oy:n toiminnan muodostuminen

Asuntopolku Oy:n toiminta on muodostunut nykyiselleen useiden vaiheiden kautta. Toiminta on aloitettu vuonna 1993 nimellä Ruununmyllyn hoitokoti Oy. Toiminta tarjosi ympärivuorokautisen hoitokodin pääasiassa skitsofreniaa sairastaville kuntoutujille. Asukkaat olivat pääasiallisesti pitkään laitoksessa olleita kuntoutujia. Tavoitteena oli pitää yllä asiakkaiden sen hetkistä toimintakykyä. (Jurvanen 2009.)

Vuosia kestäneiden laitoshoidon myötä asukkailla oli korkea kynnys hoitaa henkilökohtaisia asioitaan. Moni asukkaista ei ollut hoitanut koskaan omia raha-asioitaan. Hoitajien avustuksella heille opetettiin kaikki alusta alkaen ja vähitellen he alkoivat hoitaa itse omia pankki- ja kauppa-asioitaan. Asukkaat eivät olleet saaneet hoitaa laitoksessa kodinhoidollisia askareita, joten myös ne opetettiin asukkaille. Asukkaita kannustettiin omien voimavarojen käyttöönottoon. Asukkaat olettivat aluksi, että hoitajat ”hoitavat” heitä sanan varsinaisessa merkityksessä, sillä he näkivät itsensä edelleen potilaina. He eivät aluksi osallistuneet juuri mihinkään itseään koskeviin toimintoihin. Heidän mielestään siitä olisi pitänyt saada rahallinen korvaus. Arkisten asioiden lisäksi asukkaille tarjottiin erilaisia virkistyshetkiä ja retkiä. (Jurvanen 2009.)

Ruununmyllyn hoitokodissa asuttiin kahden tai kolmen hengen huoneissa. Pääosin asukkaat viihtyivät keskenään ja kokivat asumisjärjestelyn tutuksi ja turvalliseksi laitoshoidon jälkeen. Henkilökunta oli paikalla kolmessa eri vuorossa. Omaisten kanssa tehtiin tiivistä yhteistyötä asukkaiden siihen suostuessa. Toiminnan alusta lähtien käytössä on ollut omahoitaja-järjestelmä. Henkilökuntaan kuului psykiatrisia sairaanhoitajia, mielenterveyshoitajia, emäntä, lähihoitajia sekä psykiatrian erikoislääkäri ostopalveluna. Lisäksi seurakunnan työntekijät kävivät järjestämässä ryhmiä ja psykologi teki käyntejä hoitokodille. (Jurvanen 2009.)

Kuntoutussuunnitelmissa tärkeimmiksi tavoitteiksi nousivat sosiaalisten taitojen kohentuminen ja ylläpitäminen sekä vastuunottaminen itsestään ja ympäristöstään. Hoitokodissa noudatettiin päiväohjelmaa, johon asukkaat osallistui omien voimavarojensa mukaan. Vaihtelua arkeen toivat kahvihetket, vaateostokset ja urheilutapahtumiin osallistuminen hoitokodin ulkopuolella. Osa osallistui aktiivisesti myös seurakunnan järjestämiin leireihin. Fyysistä terveyttä pyrittiin pitämään yllä päivittäisillä kävelylen-

keillä. Osa asukkaista teki erilaisia puutöitä alihankintatyönä hoitokodin pihapiirissä sijaitsevassa verstaassa. (Jurvanen 2009.)

Vuonna 1994 toiminta laajeni omakotitalokiinteistöön, johon sijoittui 4 asukasta. Päivisin toiminta oli Ruununmyllyn kaltaista. Ilta- ja yöaikaan asukkaat olivat yksikössä keskenään. Tukena oli puhelinpäivystys Ruununmyllystä. Vähitellen tarve laajentamiselle kasvoi entisestään ja toimintaa laajennettiin vuonna 1995. Omakotitaloon sijoitettiin kuusi kuntoutujaa. Uusi toimipiste erosi myös hoitokodista niin, että henkilökunta oli paikalla vain päivisin ja öisin toimi puhelinpäivystys. Toimintaperiaate oli hoitokodin ja tukiasumisen välimuoto. Erottajakadulla alkoi toimintakeskuksen toiminta, joka jatkuu edelleen. (Jurvanen 2009.)

Erottajakadun toiminnan tavoitteena oli asukkaiden oman elämänhallinnan kasvaminen vuorovaikutussuhteessa yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. Tavoitteena oli, että asukas ottaa vastuun omasta kuntoutumisesta yhä enemmän itse. Toiminnan tavoitteena oli kannustaa ja tukea asiakkaista vielä itsenäisempään asumismuotoon eli tukiasumiseen. Tässä vaiheessa asiakkaista alettiin puhua asiakkaina heidän omasta toiveestaan. (Jurvanen 2009.)

Ensimmäinen tukiasunto aloitti toimintansa toukokuussa vuonna 1996. Toimitilaa tarvittiin lisää, joten toiminta laajeni jälleen Syyskuja 4:än omakotitaloon marraskuussa vuonna 1996. Syyskujan toimipisteet olivat vierekkäiset kiinteistöt joten talojen välillä toimi sama henkilökunta. (Jurvanen 2009.)

Toiminnan muodostuttua yhä kuntouttavammaksi Ruununmyllyn hoitokoti lopetettiin vuonna 1999. Osa siirtyi Syyskujan yksiköihin ja osa sijoittui ympärivuorokautisiin hoitopaikkoihin. Siirtyminen tapahtui portaattain ja sujui yllättävän hyvin. Toiminnan siirryttyä kuntouttavampaan suuntaan nimi ei enää kuvannut toimintaa ja se vaihdettiin Hämeen kuntoutuskoti Oy:ksi. (Jurvanen 2009.)

Hoitostrategia muuttui oleellisesti entistä kuntouttavampaan suuntaan ympärivuorokautisesta hoitomallista luovuttaessa. Tukiasuntojen määrää on lisätty 2000-luvun alusta lähtien. Sen myötä toiminta on muuttunut entistä haasteellisemmaksi. Asiakkaiden keski-ikä nuorentui tukiasuntojen lisääntyessä. Saatujen kokemusten pohjalta pohdittiin mikä kuntouttaa ja mikä tukee asiakkaan itsemääräämisoikeutta. Asiakkaiden tuen tarve oli hyvin erilaista kuin toiminnan aloitusvuosina. Vuonna 2007 päätettiin strategisesta muutoksesta yrityksessä ja kuntoutuskotiasuminen lopetettiin. Asiakkaat siirtyivät tukiasuntoihin ja osa muihin organisaatioihin. Osa asiakkaista on ollut mukana toiminnan aloittamisesta lähtien ja käynyt läpi koko kuntoutusportaasta laitoshoidosta omaan tukiasuntoon, osaksi normaalia yhteiskuntaa. Osa asiakkaista selviää nykyisin ilman yrityksen tukea ja ovat saavuttaneet sen, mikä kuuluu kaikille riippumatta siitä, onko terve vai sairas. He ovat saaneet itsemääräämisoikeuden, inhimillisyyden, normaaliuden, turvallisuuden tunteen sekä heidän itsetuntonsa on palautunut. Vuoden 2009 marraskuussa nimi muutettiin Asuntopolku Oy:ksi, koska vanha nimi ei enää kuvannut yrityksen toimintaa. (Jurvanen 2009.)

2.2 Asuntopolku Oy:n palvelut

Nykyisin Asuntopolku Oy tuottaa asiakkailleen yksilöllisesti räätälöityjä palveluja. Toiminta-ajatuksena on seuraava: että jokaiselle ihmiselle pitää antaa mahdollisuus yksilölliseen, inhimilliseen ja normaaliin asumiseen. Vuosien aikana Asuntopolku Oy on vakuuttunut siitä, että vakavastikin sairas kuntoutuja voi riittävän tuen avulla pärjätä tukiasunnossa. Pitkät kuntoutushoitojaksot sairaalassa eivät tue kuntoutumista vaan lamaavat ihmisen toimintakykyä. Pitkäkestoinen sairaalahoito voi musertaa ihmisen itsetunnon ja ihmisestä tulee objekti. (Jurvanen 2009.)

Tukiasumisessa yhteistyöverkostojen ja moniammatillisen työryhmän rooli korostuu huomattavasti enemmän kuin kuntoutuskotiasumisessa. Työryhmän erilaista osaamista käytetään monipuolisesti hyödyksi. Asiakkaan omahoitajalta sekä työryhmältä vaaditaan laajaa tietämystä ja kiinnostusta kuntoutumisprosessin eteenpäinviemisessä. Hoito-organisaatio on tiiviissä yhteistyössä erilaisten koulujen, työpaikkojen, KELA:n, asunnonvälitys-toimistojen, työvoiman palvelukeskuksen ja muiden yhteistyökumppanien kanssa. (Jurvanen 2009.)

2.2.1 Kotikuntoutus ja tukiasuminen

Tukiasuntojen rinnalla Asuntopolku Oy tarjoaa kotikuntoutuspalvelua. Asiakkaan tuen tarve kartoitetaan yksilöllisesti. Kotikuntoutus tarkoittaa sitä, että asiakas asuu omassa asunnossa tai itse vuokraamassaan asunnossa. Tukiasunnossa asuva asiakas asuu Asuntopolku Oy:n hänelle vuokraamassa asunnossa. Asiakas saa Asuntopolku Oy:stä räätälöityä apua fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten asioiden hoidossa. On tärkeää, että asiakkaalla on säännöllinen hoitokontakti, jotta itsenäinen asuminen onnistuu. Tukiasukkaat ja kotikuntoutujat saavat hyvin samankaltaista tukea Asuntopolku Oy:stä. Kotikuntoutus eroaa tukiasumisesta hinnoittelun vuoksi. Kotikuntoutujien saama tuki on hinnoiteltu tuntihintaiseksi ja tukiasuminen vuorokausihintaiseksi.

2.2.2 Päivätoiminta

Päivätoimintakeskus on toiminnan keskipiste. Päivätoiminnan tavoitteena on auttaa asiakkaita omassa elämänhallinnassa. Päivätoiminnassa käyminen auttaa päivittäisen vuorokausirytmien ylläpitämisessä. Asiukkaat tulevat päivätoimintakeskukseen tapaamaan toisiaan ja henkilökuntaa, osallistumaan yhteisiin askareisiin sekä erilaisiin ryhmiin ja tapahtumiin. Päivätoiminta tarjoaa kodinomaiset puitteet harjoitella jokapäiväisiä toimintoja kuten ruuanlaittoa, pyykkihuoltoa ja lääkehoitoa. Lisäksi päivätoiminta tarjoaa puitteet yhteisölliselle toiminnalle, jossa asiakkaat pääsevät tapaamaan toisiaan päivittäin ja vertaistuellinen vuorovaikutus mahdollistuu. Kodinomaisen toiminnan lisäksi asiakkailla on mahdollisuus osallistua ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnassa asiakkaat voivat harjoitella sosiaalisia taitoja, oppia uutta ja kehittää itseään, saada onnistumisen kokemuksia ja elämyksiä sekä ilmaista itseään luovilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Käsityöohjaaja on käynyt Asuntopolulla pitämässä kädentaito- ja lehti-

ryhmää kahdesti viikossa. Asiakkaita kannustetaan ja ohjataan myös liikunnan harrastamiseen.

Asuntopolku Oy on järjestänyt asiakkailleen erilaisia virkistysretkiä ja -hetkiä toiminnan alusta asti. Retket ovat olleet suosituin virkistystoiminnan muoto. Virkistystoiminnan ongelmana on ollut se, että ihmiset eivät ole riittävän motivoituneita järjestettävään toimintaan. Usein toistuva ilmiö on se, että asiakkaat ilmoittautuvat mukaan, mutta tapahtumahetkellä paikalle saapuu vain osa ilmoittautuneista. Tätä voitaneen pitää mielenterveyskuntoutujien erityispiirteenä. Vointi ja voimavarat vaihtelevat. Myös sosiaaliset tilanteet voivat aiheuttaa jännitystä ja epävarmuutta. Asuntopolku Oy:n toiminnassa näitä piirteitä tukee vahva yhteisöllisyys ja tuttu henkilökunta sekä asiakkaat, jotka ovat saattaneet tuntea toisensa jo vuosia.

Hämeen Taidetoimikunta antoi syksyllä 2010 Asuntopolku Oy:lle taloudellista tukea puolipäiväisen toiminnanohjaajan palkkaamiseksi puoleksi vuodeksi yhdessä toisen yrityksen kanssa. Samaan aikaan suoritin ohjaustoiminnan syventävän harjoittelun Asuntopolku Oy:ssä. Suunnittelimme ja kehitimme toiminnanohjaajan kanssa päivätoimintakeskuksen toimintaa syksyllä 2010. Toiminta sisälsi toiminnallista, liikunnallista, kädentaidollista ja ilmaisullista toimintaa sekä vierailuja ja tutustumiskäyntejä erilaisissa kohteissa. Mukana toiminnan kehittämisessä olivat Asuntopolku Oy:n asiakkaat. Opinnäytetyöni on toiminut osana kehittämistyötä.

3 KESKEISET KÄSITTEET

Seuraavissa alaluvuissa avaan opinnäytetyössäni käsiteltäviä keskeisiä käsitteitä.

3.1 Käsityö

Tutkimuksessani käytän ilmaisuja käsityö, kädentaidot ja kädentaidollinen toiminta. Mielestäni käsityö on lyhyt ja kuvaava, arkikielessä paljon käytetty ilmaisu kaikelle kädentaidolliselle toiminnalle. Voisin käyttää myös sanaa askartelu, mutta mielestäni käsityöllä on positiivisempi kaiku. Tutkimuksessani olevan ryhmän nimeksi muodostui Kädentaitoryhmä. Nimi olisi voinut olla myös käsityöryhmä, mutta kädentaitoryhmä tuntui sujuvammalta nimeltä, sillä kädentaito-sanaa oli käytetty Asuntopolun toiminnassa aikaisemmin ja koin, että se antaa tarkoituksenmukaiset mielikuvat tulevastakin. Koen, että kädentaidollinen toiminta kertoo laajimmin kaikesta käsin tehtävästä toiminnasta eikä rajoita sitä tiettyihin menetelmiin ja tekniikoihin.

Kädentaidot on metaforinen ilmaisu, jolla tarkoitetaan sekä käsin tekemistä, että tekemiseen vaadittua taitoa. Käsite on positiivisesti latautunut. Arkipuheessa käytetään termiä käsityö. Kädentaidoilla ei kuitenkaan tarkoiteta taitoja vain teknisessä mielessä, vaan ne ovat osa laajempaa merkitystä. (Heikkinen 2004, 73.)

Anttilan (1992) mukaan sanalla käsityö on monia merkityksiä. Nykysuomen sanakirjan mukaan sillä tarkoitetaan käsin tai käsissä pidettävien työkaluin suoritettua työtä, mutta se voi tarkoittaa myös käsin tehdyn työn tuotetta. Yleensä käsityöllä on myönteinen merkitys. Se voi olla tekijälle itselleen syvä tyydytyksen aihe, siinä voi olla luova ja ilmaista itseään, mutta se voi olla myös aivan tavallista viihtymistä ilman tietoisia määrällisiä tavoitteita. (Anttilan 1992, 10.)

Käsityön perinteisten vahvuuksien uskotaan olevan se voima, jonka varassa käsityö kulkee aina uusiin haasteellisiin aikoihin. Sellaisia ovat kyky olla vuorovaikutussuhteessa kaikkien ihmisten kanssa, sen ruumiillisuus ja yhteys arkipäivään. Samalla kun käsityö rakentaa yksilöä vapauttamalla luovia voimia, se kasvattaa ihmisen kykyä ymmärtää itseään ja ympäröivää maailmaa. (Ihatsu 2006, 20.)

Käsityö on usein innovatiivista eli luovaa toimintaa. Silloin se voi olla myös sitä henkistä pääomaa, jolla on uutta annettavaa tekijälleen automaattistuvan ja taloudellisilta perusteiltaan horjuvan yhteiskuntamme rakenteellisesta muutoksesta selviämiseksi. (Anttila 1992, 10.)

Käsityö on siitä mielenkiintoista, että itse tekeminen on siinä yhtä tärkeää kuin valmiit tuotteet. Tekijä on aina ihminen, joka on yhteydessä tuotantoprosessiin ja panostaa siihen omaa itseään ja energiaansa. (Hautamäki 2002, 4.)

Käsityö on myös tietämistä. Puhutaan myös hiljaisen tiedon käsitteestä, joka on sisällämme. Hiljainen tieto on vastakohta opitulle tiedolle. Se on läsnä kokonaisvaltaisesti: käsien taitona, ihon tietona ja aivojen syvissä kerroksissa. Käsityössä hiljaisen tiedon kautta voimme tuntea villan huopuvan, saven muotoutumisen astiaksi tai puun pinnan siloittumisen. (Karppinen 1999, 21.)

3.1.1 Ositettu käsityö

Kojonkoski-Rännäli (1995) mukaan ositettu käsityö tarkoittaa käsityötä, jossa ei ole taiteellista suunnittelua, käsityötä tuotteen valmistamisena tai yksittäisiä manuaalisia työprosesseja. Käsityö tuotteen valmistamisena hyödyntää toisen henkilön tekemää taiteellista ja teknistä suunnitelmaa niin, että tuotteen malli, valmistus- ja materiaali-ohjeet ovat valmiina. Tuote voi olla opettajan konkreettinen esimerkki, valokuva tai piirroskuva lehden tai kirjan ohjeesta. Valmistamisessa käytettävä tekniikka tai materiaali tai jopa molemmat on määritelty valmiiksi. Keskeistä toiminnassa on aikaansaada tuote, jossa apuna käytetään vaiheittain etenevää kuvausta. Tekijä myös tietää ohjeiden seuraamisen johtavan esitetyn tuotteen valmistamiseen. (Pöllänen & Kröger 2005, 161.)

Krögerin (2003) mukaan, jos tuotteen valmistaja ryhtyy itse suunnittelemaan tai häntä ohjataan suunnitteluun, kohdistuu suunnittelu lähinnä tuotteen yksityiskohtiin, joko teknisten tai visuaalisten yksityiskohtien variointiin. Valmistusohjeen tekijä on saattanut tehdä tuote- tai mallisuunnittelua kehittäessään tuotteen mahdollisimman houkuttelevaksi tai funktionaali-

seksi. Tekijä on saattanut kehittää tuotteen osat, rakenteet ja valmistusohjeet niin rationaalisiksi, että valmistus voitaisiin osittaa sarjatyöksi. Ohjeen laatija on voinut tehdä useita kokeiluja ennen lopullista ohjeessa esiteltyä tuotetta. Tätä suunnittelutyötä ei kuitenkaan ole tuotu esiin tai näkyväksi lukijalle. Ohjeen käyttäjä näkee vain siistityn ja pelkistetyn tuloksen tuotekehittelystä. (Pöllänen & Kröger 2005, 161.)

Pöllänen & Krögerin (2000) mukaan ositetulla käsityöllä on oma merkityksensä ja paikkansa jossakin määrin myös harrastustoiminnassa, kuntoutuksessa ja terapiassa tai hyvien kädentaitojen hankkimisessa. Ositettu käsityö on koettu toimivaksi käsin tekemisen aikana ja tuotantoteknologian alkuvaiheessa hankittaessa käsityöllisiä valmistustaitoja tai teollisia ja harrastamiseen liittyviä taitoja. (Pöllänen & Kröger 2005, 162)

3.1.2 Kokonainen käsityö

Kokonaisessa käsityössä sama henkilö suorittaa käsityöprosessin kaikki eri vaiheet itse, joko yksin tai ryhmässä osallistuvana jäsenenä toimien. Luovuus, ongelmaratkaisu sekä arviointi ja reflektointi tekevät käsityöstä kokonaisen käsityön. Kokonainen käsityöprosessi on hidaskäyttöinen ja vaiheittain etenevä, joka vaatii ohjausta ja aikaa. (Pöllänen & Kröger 2005, 162.)

Prosessin ensimmäinen vaihe on ideointi. Ne voivat olla ensin mielikuvia, haaveita, hahmotelmia tai häivähdyksiä mahdollisuuksista. Ideat syntyvät itse hankittujen tai koettujen tilanteiden ja virikkeiden kautta. Ideointi tarvitsee motivointia, vaikka tehtävä tai tema koetaan mielekkääksi. Vastaalkajan motivaatio tarvitsee tietoa siitä mitä on tulossa. (Pöllänen & Kröger 2005, 163.)

Ideointia seuraa tekninen ja visuaalinen suunnittelu, jonka tarkoituksena on löytää esteettisesti ja toiminnallisesti parhaat ominaisuudet. Oppija tarvitsee tässä vaiheessa virikkeitä, tukea ja palautetta. Oppija tarvitsee myös aikaisempia kokemuksia käsillä tekemisestä ja reflektoinnin kautta hankittua osaamista. Tekninen ja visuaalinen suunnittelu on kokonaisen käsityön keskeisin vaihe, koska siinä vaiheessa haetaan tietoa, kokeillaan ja ratkotaan ongelmia. Ideointivaihe harjaannuttaa luovuutta sekä esteettistä ja teknistä suunnittelua. (Pöllänen & Kröger 2005, 163 – 164.)

3.2 Mielenterveys

Abstraktisten ja tajunnallisten ilmiöiden käsitteellinen kuvaaminen on aina ollut vaikeaa. Sen vuoksi ei ole olemassa yhtä oikeaa määritelmää vaan kuvaukset vaihtelevat ajan kulttuurin ja määrittelijän mukaan. Nykyään mielenterveys käsitetään tavallisimmin sekä voimavaraksi että ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksen liittyväksi kehitysprosessiksi, jossa koettu psyykkinen hyvinvointi vaihtelee ajan ja elämäntilanteen myötä. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 13.)

Elämänhallinnan käsite liittyy mielenterveyden käsitteeseen. Elämänhallinnalla tarkoitetaan tavallisesti elämänstrategioita, joiden avulla ihminen

pyrkii selviytymään erilaisissa elämän ristiriitatilanteissa (Saarelainen ym, 2003, 16). Roos (1987) mukaan ulkoinen elämäntilanne on kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä niin, etteivät yksilön ulkopuolelta tulevat odottamattomat tekijät horjuta tasapainoa ja estä elämälle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Sisäiseen elämäntilanteeseen kuuluu sopeutuminen odottamattomiin tilanteisiin ja kykyä katsoa tilannetta parhain päin. (Pöllänen 2006, 66.) Terapeuttisesta näkökulmasta elämäntilannetta lähestytään erittelemällä yksilön käytettävissä olevia tavoitteita, voimavaroja sekä ongelmanratkaisun ja tilanteenkäsittelyn keinoja. Ratkaisu- ja voimavaruustilanteissa lähestymistavassa merkitsee ne asiat ja tilanteet, joiden kautta ihminen kokee onnistuneensa asian käsittelyssä tai tuntee saavansa hallinnan tunteen (Pöllänen 2006, 67.)

Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, sopeutuu arkielämän tavanomaisiin haasteisiin, stressiin, kykenee toimimaan tuottavasti ja hyödyllisesti sekä kykenee antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26.)

Mielenterveys voidaan nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, jota kaiken aikaa sekä käytämme että keräämme ja jonka avulla ohjaamme elämäämme. Mielenterveyden ymmärtämiseen tarvitaan tietoa siitä, mikä on mielenterveyden kannalta normaalia ja mikä poikkeavaa, miten mielenterveys keskimääräisesti ilmenee ihmisten elämässä ja mistä tekijöistä jatkuva muuttuva mielenterveys on riippuvainen. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26 – 27.)

Käytännön psykiatrisessa työssä mielenterveyttä tarkastellaan yleensä ongelma- ja häiriönäkökulmasta. Yksilötasolla kuvataan potilaan ongelmia, persoonallisuuden piirteitä, oireita sekä toimintakykyä. Terveen ja mielenterveydeltään häiriintyneen rajaa määritetään selvittämällä henkilön sosiaalista sopeutumista, kykyä huolehtia itsestään sekä mielenterveyden häiriintymiseen viittaavien oireiden esiintymistä. Normaalin ja mielenterveydeltään häiriintyneen raja on aina suhteellinen. Erityisesti yksilön ja yhteiskunnan välisistä ristiriidoista johtuvaa tai uskonnollisin, seksuaalisiin tai poliittisiin perusteisiin perustuvaa poikkeavaa käyttäytymistä ei tulisi nähdä yksilön mielenterveyden häiriönä. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 26 – 27.)

Yhteiskunnalliset olosuhteet vaikuttavat väestön hyvinvointiin ja mielenterveyteen, kuten esimerkiksi taloudellinen taantuma ja työttömyys. Mielenterveyden muuttuva olemus olisi pysäytettävä, jotta sitä voitaisiin tutkia alati muuttuvassa maailmassa. Emme voi aivan tarkoin milloinkaan tietää, mitä mielenterveys on. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä kuitenkin ovat kyky ihmissuhteisiin, toisista välittäminen ja rakastaminen, kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuun. Olennaista on myös kyky työn tekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja asianmukaiseen oman edun valvontaan. Tärkeää on myös vaikeuksia kohdatessa tehdä työtä niiden voittamiseksi, hallita ahdistusta, sietää menetyksiä ja valmius elämänmuutoksiin. Olennainen merkitys on myös todellisuudentajulla, jotta osaamme erottaa oman ajatusmaailman ja ulkoisen todellisuuden vaikeissakin olosuhteissa.

Sosiaalinen itsenäisyys ja identiteetti sekä yksilöllinen luovuus ovat osa hyvää mielenterveyttä. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 28.)

Mielenterveysongelmia sairastaville yhteistä on kokemus elämänhallinnan tunteen katoamisesta. Ihminen kokee, ettei hän voi vaikuttaa elämäänsä ja sen laatuun. Psykkisiin sairauksiin liittyy myös ajoittainen tai pysyvä toimintakyvyn heikkeneminen. Tämä tulee esiin aloitekyvyttömyytenä, pelkoina, keskittymiskyvyn puutteena ja kokemuksena aikaisempien taitojen heikentymisestä. Toiminnan väheneminen johtaa palautteen vähenemiseen, positiivisten, minäkuvan ja omaa tahtoa vahvistavien kokemusten vähenemiseen. Vaikeus toimia eri tilanteissa alentaa itsetuntoa entisestään, pahentaa ja ylläpitää sairauden oireita ja saattaa johtaa pysyvään toimintakyvyn laskuun. Psykkisesti sairaalla on usein huono tai epärealistinen käsitys omasta toimintakyvystä. (Koskisu 1995, 108 – 109.)

3.3 Hyvinvointi

Mielestäni hyvinvoinnin käsitteen määrittely on melko haasteellista, sillä jokaisella ihmisellä on oma subjektiivinen käsityksensä omasta hyvinvoinnistaan. Hyvin erilaiset tekijät voivat vaikuttaa hyvinvointiimme. Toisaalta voimme ajatella, että jokaisen ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat tietyt perustekijät. Tutkimusryhmässäni olevilla henkilöillä on jokin mielenterveydellinen sairaus, joka haastaa heidän hyvinvointinsa päivittäin. Se seikka, että ihmisellä on jokin mielenterveydellinen diagnoosi, ei kuitenkaan vielä tarkoita, että ihminen ei olisi hyvinvoiva.

Hyvinvoinnin käsite on hyvin keskeinen ihmis- ja yhteiskuntatieteissä. Olennaista hyvinvoinnin käsitteessä on sen kytkeytyminen ylhäältä yhteiskunnan rakenteellisiin tekijöihin ja toisaalta ihmisen omaan toimintaan. Se kumman tason ilmiötä hyvinvoinnin kannalta tarkastellaan, määrittelee pitkälti käsitettä ja sisältöä. Yhteiskunnan makrotasolla puhumme hyvinvointivalttiosta ja hyvinvointiyhteiskunnasta. Mikrotasolla taas puhumme ihmisten hyvin voimisesta ja elämässä menestymisestä. Kansalaisten hyvinvointi on mittari sille, että yhteiskuntakin voi hyvin. Niinpä esimerkiksi sosiaalityön yleismaailmalliseksi tavoitteeksi on asetettu ihmisen hyvinvoinnin lisääminen. (Niemelä 2010, 16.)

Akateemikko Erik Allardt on määritellyt hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada perustarpeet tyydytetyksi. Hän on jakanut nämä tarpeet kolmeen ulottuvuuteen: elintaso (*having*), yhteisyyssuhteet (*loving*), itsensä toteuttaminen (*being*). Hänen mukaansa nämä keskeiset tarpeet ovat sidoksissa yhteiskunnallisiin olosuhteisiin eli muuttuvat yhteiskunnan ja ihmisen elinolosuhteiden mukana. Hyvinvoinnilla voidaan tarkoittaa objektiivisesti arvioitavia asioita, kuten esimerkiksi elintaso ja materiaalisia resursseja, tai subjektiivista, ihmiseen omaan kokemukseen perustuvaa hyvää oloa ja onnellisuutta. (Laine 1999, 207.)

Erilaista näkemystä edustaa taloustieteilijä Amartya Sen. Hän tarkastelee hyvinvointia toiminnallisena asiana ihmisen toimintamahdollisuuksista ja toiminnoista käsin. Toiminnot ovat yksilön saavutuksia, joita ihminen onnistuu tekemään ja olemaan. Hyvinvointi kumpuaa Senin mukaan ihmisen

toiminnoista ja varsinkin mahdollisuuksista niihin. Tässä resurssiperustaisessa hyvinvointikäsityksessä hyvinvointi ymmärretään ihmisen mahdollisuudeksi toteuttaa itseään ja toiveitaan erilaisten voimavarojen, kuten työn ja toimeentulon, opintojen, osaamisen, terveyden, asunnon ja ihmissuhteen turvin. (Laine 1999, 207 – 208.)

Maailman terveysjärjestö on julkaissut vuonna 1948 kuuluisan ja sittemmin hankalaksi osoittautuneen määritelmän: Terveys on ruumiillisen, miellisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin täydellinen tila, eikä sairauden ja taudin puuttumista (Hyypä & Liikanen 2005, 39). Mielestäni tämä kuva hyvinvointia, että mielenterveyden ja hyvinvoinnin käsitteet ovat moniulotteisia. Koen, että tänä päivänä ihmisten hyvinvointi ja mielenterveys ovat jatkuvasti koetuksella. Raja terveyden ja sairauden välillä on kapea.

Sairaudet haastavat hyvinvoinnin kokemuksen, koska ne vaikeuttavat normaalia elämänhallintaa. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee ammattilaisten apua omien voimavarojensa löytämiseen, vahvistamiseen sekä ylläpitoon. Yhtenä osana voidaan pitää taiteen ja kulttuurin eri osa-alueita, jotka voivat auttaa ihmistä kokemaan hyvinvointia edistäviä tunteita, kuten onnistumisen kokemisen kautta saatuja kokemuksia pystyvyydestä ja terveen esille tuomisesta.

Yhteiskuntatieteiden professori Pirkko-Liisa Ahponen (2010) mukaan Yhteiskunnan hyvinvointitason arvioinnin lähtökohta ovat ihmisten tarpeet. Niitä tyydytetään hierarkisesti alimmasta eli fyysisistä perustarpeista ylimpiin eli kulttuurisen itsensä toteuttamisen tarpeisiin asti. Kulttuurista tullaan osallisiksi luovassa toiminnassa tekemällä ja käyttämällä kulttuurin tuotteita ja kulttuuripalveluja. (Ahponen 2010, 249.)

4 KÄSITYÖ OSANA HYVINVOINTIA

4.1 Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia

Joulukuussa 2007 valtioneuvosto antoi periaatepäätöksen hallituksen strategia-asiakirjasta, jonka yhteydessä hyväksyttiin Terveyden edistämisen politiikkaohjelma. Osana tätä ohjelmaa käynnistyi taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma, jonka päämääränä on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin. Toimenpideohjelman yhtenä painopistealueena on nimenomaan taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa, sillä jokaisella tulisi olla oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan riippumatta asuinpaikasta, oman halun, toimintakyvyn ja luovien voimavarojen mukaisesti koko elämänsä ajan. (Liikanen 2010, 8 – 10.) Tämä on erittäin merkittävä toimenpideohjelma, jolla on toivoni mukaan on vaikutusta siihen, että taiteen ja kulttuurin arvostus terveyden edistämässä lisääntyisi.

Toimintaohjelman strategisissa painopisteissä on yhtenä tavoitteena, että kulttuuri- ja taideharrastukset olisivat osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Hoitolaitosten päiväohjelmat kaipaavat uutta sosiokulttuurista toimintaa,

joka tuo asiakkaiden elämään mielekästä sisältöä. Kotona syrjäytymisvaarassa olevat henkilöt tarvitsevat taasen yhteisön tukea, jota syntyy yhteisen kulttuuritoiminnan parissa. Kulttuuritoiminta, hoito- ja sosiaalityö toimivat parhaimmillaan tasa-arvoisessa yhteistyössä. (Liikanen 2010, 25.)

Liikasen (2010) mukaan taiteen ja kulttuurin soveltaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on jaoteltu toimenpideohjelmassa kolmeen osaan: ehkäisevä ja ennakkoiva työ, hoito- ja hoivatyö sekä kuntoutus ja kolmantena lääketiede ja psykiatria. Harrastus- ja kulttuurikäynnit, sekä toiminnalliset ryhmät ovat sijoitettu ehkäisevän työn alle. Mielestäni harrastus sekä toiminnalliset ryhmät ovat yhtä lailla osa hoito-, hoiva- ja kuntoutustyötä. (Liikanen 2010, 27.)

Ihminen haluaa arkielämässään kokea ja tehdä elämänsä mielekkääksi ja merkitykselliseksi. Tämä on edellytys henkiseen, fyysiselle sekä sosiaaliselle hyvinvoinnille. Taide- ja kulttuuritoiminta ovat keskeisiä elementtejä hyvän elämän ja arjen kokemiselle, jossa korostuu aineettoman hyvinvoinnin merkitys. Omat elämykset, luovat voimavarat, osallisuus ja vuorovaikutus toisten kanssa mahdollistavat voimaantumisen, itsensä kehittämisen ja toimintakyvyn ylläpidon. (Liikanen 2010, 25.)

Malcom Miles (1997) muistuttaa, että amerikkalaisessa kulttuurissa parantamista on joskus pidetty taiteena. Nykyaikainen lääketiede luottaa oireiden mukaisesti diagnooseihin ja hoitamiseen lääkkeillä ja leikkauksilla. Kiinalainen lääketiede on käyttänyt holistista ja hienovaraisempaa lähestymistapaa. Miles sanoo, että lääketiede voi pelastaa henkiä, mutta elämänlaadulliset kysymykset nousevat esiin. USA:ssa alkaa olla vakiintunut käsite ”mieli-keho- lääketiede”. Lisääntyvästi yleisessä terveydenhuollossa pyritään ajattelemaan potilaita persoonina ja lisäämään taidetta ja kulttuurisia aktiviteetteja hoitolaitoksiin. Mielensterveyskuntoutujien yksilöllisissä kuntoutussuunnitelmissa on taide yhtenä osana. Kuvan, ruukun tai näytelmän tekeminen sisältää päätösten tekemistä, joka on osa itsetunnon palauttamisen pitkää prosessia. Valmis työ antaa tyydytystä, koska tulosta ei arvioida hyväksi tai huonoksi taiteeksi. (Miles 1997, 241)

4.2 Aikaisemmat tutkimukset

Sinikka Pöllänen on tutkinut käsityötä ja sen vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin terapiana ja terapeuttisena toimintana useassa julkaisussa. Artikkelissa Elämä ilman käsitöitä - mitä se on, Pöllänen tarkastelee käsityötä harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Artikkelin on koottu myös itse käsityön harrastajien mietteitä käsityön merkityksestä harrastuksena. Pöllänen toteaa, että tulevaisuudessa käsityöllä voisi olla tärkeä osa psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ennaltaehkäisevässä mielensterveystyössä sekä interventiona hoitotyössä, kuntoutuksessa ja terapiassa. Pöllänen toteaa, että käsityö toimii harrastajien voimavarana hyvin eri tavoin riippuen heidän omista tavoitteistaan. Käsityön harrastaminen voi toimia hyötynä, viihteenä niin kuin myös haastavien tilanteiden käsittelykeinona ja mielenrauhan antajana. Käsityössä voidaan nähdä sekä kehollisia että tajunnan kautta mahdollistuvia hallintakeinoja. Tunne-elämänhallinnasta

tai ainakin jonkin osan hallinnasta johtaa tyytyväisyyteen, turvalliseen tapanon tunteeseen. (Pöllänen 2006, 75 – 76.)

Minna Rautiainen on tehnyt syventävien opintojen tutkielman ”valmis tuote on aina eheyttävä kokemus- käsityön terapeuttisuus mielenterveystyön ammattilaisten käsityksissä”. Rautiainen on tutkimuksessaan etsinyt käsityön terapeuttisia elementtejä ja vaikutuksia ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimusaineisto on kerätty haastattelemalla kahdeksaa mielenterveystyön ammattilaista. Rautiainen toteaa, että psyykkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta yhtä merkityksellistä on käsityön tekemisen prosessi kuin valmis tuote. Käsityö toimii sosiaalisten suhteiden edistäjänä ja arvonannon saamisen välineenä. Käsityö antaa positiivisia kokemuksia itsestä ja omasta toiminnasta. Rautiaisen mukaan käsityöprosessissa valmistuva tuote eheyttää minuutta. (Rautiainen 2006, 1)

Eija Vähälä on tutkinut luovan käsityöprosessin yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin käsityötieteen lisensiaattitutkimuksessaan Joensuun yliopistossa. Vähälä on tutkinut, miten neulominen ja luova prosessi vaikuttavat fysiologisesti ihmiseen eli miten neulominen vaikuttaa sydämen sykkeeseen. Vähälä toteaa, että neulomisen aikana saatujen positiivisten tunteiden, kuten hyvän olon ja tyytyväisyyden tunteen kasvaessa sydämen syke rauhoittuu ja ihminen rentoutuu. Rentoutuminen on psyykkistä mielen rauhoittumista, johon vaikuttavat positiiviset tuntemukset ja aikaansaannoksista nauttiminen. (Vähälä 2003, 185.)

Marika Aakala (2006) Hämeen ammattikorkeakoulun ohjaustoiminnan koulutusohjelmasta on tehnyt vuonna 2006 opinnäytetyön Käsityö- ja askarteluterapia mielenterveyspotilaan hoitomenetelmänä. Tarkoituksena opinnäytetyössä on ollut dokumentoida HUS Hyks Helsingin sairaaloiden, Psykiatrian tulosityksikön, toiminta- ja taideterapiayksikön käsityö- ja askarteluterapian prosessi. Tutkimusmenetelmänä Aakala haastatteli kahta menetelmän kehittänyttä ohjaajaa. Opinnäytetyössä Aakala haluaa antaa esimerkin siitä, miten kädentaitojen ohjausta voi hyödyntää osana psykiatrisen potilaan kokonaisuhoitoa. (Aakala 2006, 1 – 2.)

Liisa Leinonen (2009) on tehnyt käsityötieteen pro gradu tutkielman Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksella aiheesta: Näppärien mummojen muistelukirjonta – Yhteisöllistä ja voimauttavaa käsityöilmaisua. Leinonen on lähestynyt voimaantumista edistävää muistelukäsityötä yhteisöllisyyden, kokemuksellisuuden, identiteettityön ja kokonaisen sekä ositetun käsityön näkökulmista. Leinonen kokee, että kokonainen käsityö tarjoaa laajimmat mahdollisuudet ihmisen kokonaispersoonallisuuden ja elämänhallinnan kehittymiselle eli hyvinvoinnin lisääntymiselle (Leinonen 2009.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksestani muodostui kaksiosainen, jotta toimeksiantajani että omat tavoitteeni toteutuisivat. Tutkimukseni tavoitteena on saada tietoa siitä, miten kädentaitoryhmään osallistuminen vaikuttaa Asuntopolku Oy:n asiakkaiden hyvinvointiin. Tavoitteena on myös selvittää, onko kädentaidollisen toiminnan järjestäminen ja ohjaaminen tarpeellista Asuntopolku Oy:ssä ja kuinka paljon tällaista toimintaa tulisi tarjota Asuntopolku Oy:n asiakkaille. Lisäksi tutkin, millaisia toiveita Asuntopolku Oy:n asiakkaille on päivätoiminnan suhteen. Tämän edellä mainitun osuuden tutkimustulokset esitetään työssäni lyhyesti luvussa 7, mutta pääpaino opinnäytetyössäni on kädentaitoryhmään osallistumisen vaikutuksilla ryhmään osallistuneiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyöni esikartoittavia kysymyksiä ovat *Pitävätkö Asuntopolku Oy:n asiakkaat ryhmätoimintaa tärkeänä osana Asuntopolku Oy:n tarjoamia palveluja ja millaista toimintaa he haluaisivat?* Näihin kysymyksiin etsin vastauksia asiakkaille teetetyn kyselyn avulla. Kysely on liitteessä 1. Kyselystä lisää luvussa 6.1.

Tutkimuskysymykseni on seuraava: *Miten Kädentaitoryhmään osallistuminen vaikuttaa Asuntopolku Oy:n asiakkaiden hyvinvointiin? sekä Kuinka paljon kädentaidollista ryhmätoimintaa tulisi tarjota Asuntopolku Oy:n asiakkaille?* Näihin kysymyksiin pyrin saamaan vastauksia teemahaastattelun avulla, jonka toteutin kädentaitoryhmän kahdeksan tapaamiskerran jälkeen. Haastattelusta lisää luvuissa 6.2 ja 6.4.

Asuntopolku Oy:n tavoitteena on kehittää toimintaansa yhä enemmän asiakastarpeita vastaavaksi. Päivätoimintaa on alettu kehittää yhä enemmän yhteistyössä asiakkaiden kanssa. Asuntopolku Oy:n toiminta on alusta asti pyrkinyt yhä kuntouttavampaan ja asiakaslähtöisempään toimintaan mikä tarkoittaa sitä, että asiakkaiden osallisuutta toiminnan suunnitteluun ja päätöksentekoon lisätään. Asiakkaat ovat mukana ideoimassa Asuntopolun toimintaa. Toiminnan suunnittelun kannalta on tärkeää saada tietoa siitä, millaista toimintaa asiakkaat toivovat ja millaisia tuloksia sillä voidaan saavuttaa.

Piia Karttunen ja Taija Nieminen (2009) Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmasta tekivät opinnäytetyön Asuntopolku Oy:lle vuonna 2009. Asuntopolku Oy oli silloin nimeltään Hämeen kuntoutuskoti Oy ja opinnäytetyön nimi oli Hämeen kuntoutuskoti Oy:n tarjoamat palvelut asiakkaiden arvioimina. Työn tavoitteena oli kartoittaa silloisen Hämeen kuntoutuskoti Oy:n palveluiden riittävyttä ja laatua. Asiakkaat olivat pääosin tyytyväisiä saamiinsa palveluihin. Kehitystarpeiksi nousi muun muassa viriketoiminnan lisääminen. (Karttunen & Nieminen 2009, 2 – 29.) Tämä opinnäytetyö on hyvä jatkumo edelliselle opinnäytetyölle, sillä työn tavoitteena on tutkia ja kehittää Asuntopolku Oy:n toiminnallisia palveluja.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tutkimukseni perustana on kädentaitoryhmän ohjaaminen ja siihen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien haastattelemine. Lisäksi tutkimukseen kuuluu kysely, joka oli suunnattu kaikille Asuntopolku Oy:n asiakkaille. Tutkimusmenetelmistä on kerrottu tarkemmin tässä luvussa.

Kuvio 1 Tutkimuksen kulku

1.	Kysely/kutsun (liite 1) jakaminen asiakkaille	20.9 – 14.10.2010	42 asiakasta	liite 1
2.	Kyselyn palauttaminen	14.10.2010 mennessä	25 vastaajaa	
3.	Alkuhaastattelu /asiakastarpeiden arviointi	4. – 7.10.2010	8 ilmoittautunut asiakasta	
4.	Ohjelman suunnittelu	7. – 10.10.2010		liite 2
5.	Ryhmän ohjaus	8 x 2 h	5 säännöllistä osallistujaa	
6.	Loppuhaastattelut	9.12.2010 5x 1 h	5 osallistujalle	liite 3

6.1 Kysely

Tutkimusprosessiin kuului lyhyen strukturoidun kyselyn tekeminen Asuntopolku Oy:n Asiakkaille. Kyselyn tavoitteena oli kartoittaa, ovatko Asuntopolku Oy:n asiakkaat kiinnostuneita toiminnallisista ryhmistä ja tapahtumista. Millaisista toiminnoista he ovat kiinnostuneita ja mikä on määrällisesti ja ajallisesti sopivinta osallistua toimintaan. Tästä haluttiin tietoa, koska Asuntopolku Oy:ssä oli muodostunut tietty ryhmä asiakkaita, jotka osallistuivat ryhmiin. Kyselyn tarkoituksena oli saada tietoa myös niiden henkilöiden mielipiteestä, jotka eivät vielä osallistu ryhmätoimintaan. Esimerkiksi osa kotikuntoutujista käy harvoin päivätoimintakeskuksessa, joten he saavat myös huonommin tietoa siitä millaista toimintaa järjestetään. Kyselyn kautta Asuntopolku Oy saa tietoa siitä tulisiko toimintaa järjestää esimerkiksi ilta-aikaan enemmän, jotta myös opiskelevat ja työssä käyvät asiakkaat pääsisivät osallistumaan ryhmätoimintaa.

Kyselyssä oli myös erillinen sivu, jossa kerrottiin tulevasta Kädentaitoryhmästä ja kerrottiin ryhmän kuuluvan osaksi opinnäytetyötä. Kyselyssä oli kohta, jolla pystyi ilmoittautumaan kyseiseen ryhmään. Kyselyyn oli mahdollista vastata ajalla 20.9 – 14.10.2010. Jaoin kyselyä Asuntopolku Oy:n päivätoimintakeskuksessa sekä olin mukana iltakierrolla asiakkaiden kodeissa hoitajan kanssa. Myös Asuntopolku Oy:n muut työntekijät osallistuivat kyselyn jakamiseen.

Kysely tunnetaan survey-tutkimuksen keskeisenä menetelmänä, mikä tarkoittaa sitä, että aineisto kerätään standardoidusti, joka tarkoittaa, että kaikilta vastaajilta kysytään asioita täsmälleen samalla tavalla ja että kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen. (Hirsjärvi 2009, 193.)

6.2 Haastattelut

Opinnäytetyöni tavoitteena oli kerätä nimenomaan Kädentaitoryhmään osallistuneiden henkilökohtaisia kokemuksia ryhmään osallistumisen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Käytin haastattelumenetelmistä teemahaastattelua, sillä se on tutkimukseni kannalta paras haastattelumuoto. Teemahaastattelu sopii käytettäväksi tilanteissa, joissa käsitellään arkoja aiheita tai jossa halutaan selvittää jotakin heikosti tiedostettuja aiheita kuten arvostuksia, ihanteita ja perusteluja (Metsämuuronen 2006, 239). Teemahaastattelussa yhdistyvät lomake- ja avoin haastattelu. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat kirjattuna, mutta kysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa tai järjestystä. Teemahaastattelua käytetään paljon nimenomaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa, mutta voidaan hyvin käyttää myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Hirsjärvi 2009, 208.)

Hirsjärvi & Hurmeen mukaan (2001) avoimuutensa johdosta teemahaastattelu on lähellä syvähaastattelua. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentavien kysymysten varassa. Teemahaastattelussa korostetaan ihmisen tulkintoja asioista, heidän asioille antamia merkityksiä sekä sitä miten merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77.) Kysymykset perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn. Teemahaastattelun avoimuudesta riippuen kysymysten suhde tutkimuksen viitekehyksessä esitettyyn vaihtelee intuitiivisesta ja kokemuspäisestä varsin tiukasti etukäteen tiedettyihin kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 78.)

Haastattelut tehtiin 9.12.2010 yksilöhaastatteluina. Jokaiselle haastateltavalle oli varattu tunti aikaa. Teemahaastattelun pohjana oli etukäteen mietitty kysymysrunko, jotta kaikilta haastateltavilta kysyttäisiin myös samoja kysymyksiä. Kuten teemahaastattelun luonteeseen kuuluu, haastattelussa oli tilaa myös vuorovaikutukselle ja tilanteen tuomille aiheille. Haastattelukysymykset ovat liitteessä 2.

6.3 Alkuhaastattelut

Alkuhaastattelut toteutettiin kädentaitoryhmään ilmoittautuneille kahdeksalle henkilölle ennen kädentaitoryhmän ensimmäistä tapaamiskertaa. Haastatteluihin oli varattu puoli tuntia aikaa ja ne nauhoitettiin vastaajien luvalla. Alkuhaastattelun tavoitteena oli selvittää, minkälaisia aikaisempia kokemuksia osallistujilla oli käsillä tekemisestä. Alkuhaastattelussa pyrin myös selvittämään osallistujien toiveita ja tavoitteita ryhmän suhteen. Alkuhaastattelun vastauksia käytettiin Kädentaitoryhmän suunnittelussa. Alkuhaastattelun vastauksia ei ole analysoitu enempää tässä tutkimuksessa.

Alkuhaastattelussa kysyin osallistujilta heidän henkilökohtaisista tavoitteistaan Kädentaitoryhmään osallistumisen suhteen. Osallistujilla itsellään ei ollut erityisiä tavoitteita. Koska tunsin asiakkaita jo hieman työharjoittelun pohjalta, autoin heitä löytämään tavoitteita toiminnalle. Tavoitteiden toteutumisen seuraaminen tapahtui luonnollisena osana ryhmän toteutusta ja palautteen antamista.

Alkuhaastattelussa kerrattiin vielä sitä, että Kädentaitoryhmä on osa opinnäytetyötä. Alkuhaastattelun tarkoituksena oli myös kertoa osallistujille vielä tarkemmin, mistä on kysymys ja tiedustella, vaikuttaako tämä heidän osallistumiseensa. Kerroin myös, että ryhmätapaamisten jälkeen pidetään uusi haastattelu. Kaikki osallistujat suhtautuivat myönteisesti ja olivat suostuvaisia osallistumaan Kädentaitoryhmään siitä huolimatta, että sen toteutus liittyy opinnäytetyöhön.

6.4 Loppuhaastattelut

Tutkimustulosten keräämisen pääpaino oli loppuhaastattelussa, jossa kysyin osallistujilta minkälaisia kokemuksia Kädentaitoryhmässä käyminen on antanut ja onko kädentaitoryhmässä käyminen vaikuttanut konkreettisesti heidän hyvinvointiinsa. Haastattelut tehtiin viidelle Kädentaitoryhmään säännöllisesti osallistuneelle asiakkaalle.

Haastattelut toteutettiin 9.12.2010 yksilöhaastatteluna samassa tilassa, jossa Kädentaitoryhmä oli kokoontunut. Haastattelu-aikaa oli tunti. Haastattelut nauhoitettiin haastateltavien luvalla. Kysymykset rakentuivat teemojen mukaan, joilla ajattelin olevan yhteyksiä kädentaidollisen toiminnan sekä hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi kysyin yleisesti osallistujien tyytyväisyydestä ryhmän toteutukseen kuten ohjaukseen, tilaan ja materiaaleihin sekä ryhmässä läpi käytyihin menetelmiin.

6.5 Aineiston analysointi

Kyselyn analysointi alkoi kyselylomakkeiden tarkistuksella. Laskin yhteen vastaukset ja sijoitin ne Excel-taulukkoon, jonka avulla sain havainnollistettua tulokset selkeästi. Tulokset ovat pääosin ilmoitettu määrällisesti eli vastauslukuina, sillä vastausvaihtoehtoja oli useita ja vastaaja pystyi valitsemaan useamman kuin yhden vaihtoehdon. Osassa kysymyksistä tein myös erottelua onko vastaaja tukiasukas vai kotikuntoutuja, jotta voidaan tehdä johtopäätöksiä siitä, onko kotikuntoutujien ja tukiasukkaiden vastauksissa eroavaisuutta. Kyselyn analysointi on tässä tutkimuksessa pinnallista, koska päätutkimuskysymykseni liittyy Kädentaitoryhmän haastattelusta saatuihin tuloksiin.

Kädentaitoryhmän loppuhaastatteluiden analysoinnissa pyrin aineiston sisällönanalyysiin. Haastattelujen jälkeen litteroin nauhoitetun aineiston sananasaisesti. Jaoin aineiston teemojen mukaan, sillä kysymyksissä oli jonkin verran samankaltaisuutta. Tämä oli tarkoituksenmukaista, jotta tiedonkeruu ei ole vain yhden kysymyksen varassa. Sen jälkeen pyrin vertaamaan tuloksia teoreettiseen viitekehukseen ja löytämään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia aikaisemmin tuotetun tiedon kanssa ja tekemään niistä johtopäätökset.

Käytän tutkimustuloksissa runsaasti lainauksia ryhmäläisten haastatteluita. Mielestäni näin vastaan parhaiten kysymykseen: miten ryhmään osallistujat ovat kokeneet Kädentaitoryhmään osallistumisen vaikutukset hy-

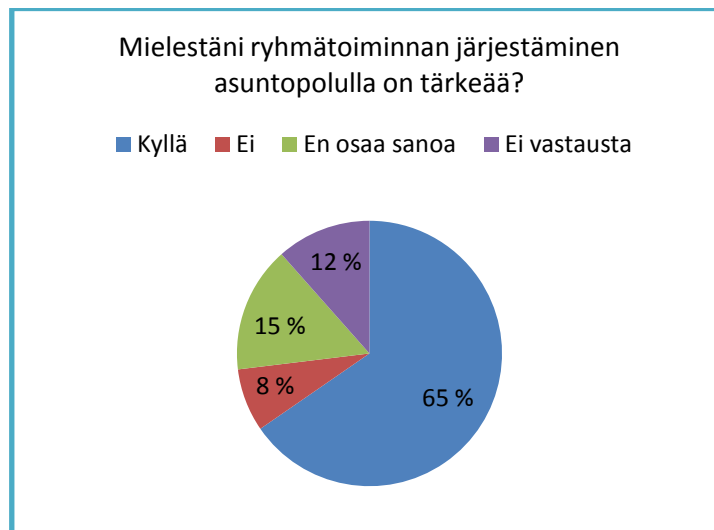
vinvointiin. Lainauksia käyttämällä tarkoitukseni on saada ryhmäläisten oma ääni kuuluviin. Mielestäni myös lainausten käyttö vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska en ole nostanut esille vain yksittäisiä vastauksia.

7 KYSELYN VASTAUKSET

Kyselyyn vastasi 25 asiakasta 42 asiakkaasta. Vastausprosentti oli 59,5 %, mikä on täsmälleen sama kuin edellisessä Asuntopolku Oy:n asiakkaille tehdyssä kyselyssä. Kyselyyn vastasi yhdeksän (9) kotikuntoutujaa kuudesta (16) kuntoutujasta ja kuusitoista (16) tukiasukasta kahdestakymmenestä (27).

Kädentaitoryhmään kyselyn avulla ilmoittautui kahdeksan (8) vastaajaa. Heistä viisi (5) on tukiasukkaita ja kolme (3) kotikuntoutujia.

Kuvio 2 Onko ryhmätoiminnan järjestäminen Asuntopolulla tärkeää



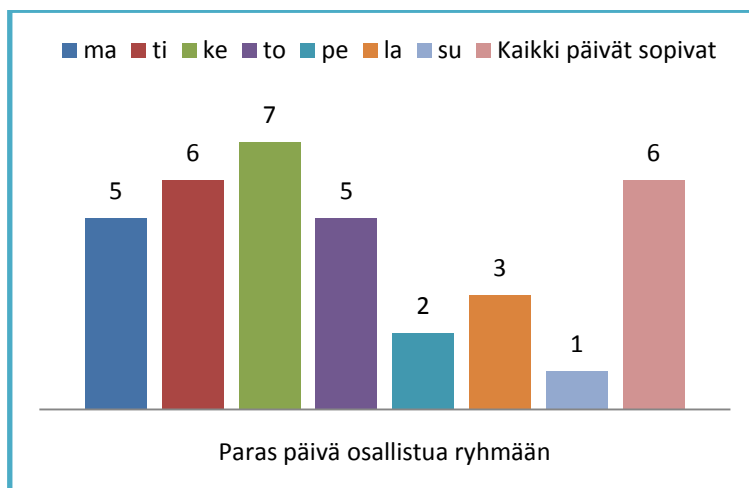
Kaikista kyselyyn vastanneista ryhmätoiminnan järjestäminen Asuntopolku Oy:ssä on tärkeää kuudelletoista (16) vastaajalle. Heistä kymmenen (10) on tukiasukasta ja kuusi (6) kotikuntoutujaa. Kahdelle (2) vastaajalle ryhmätoiminnan järjestäminen ei ole tärkeää ja neljä (4) ei osannut sanoa onko ryhmätoiminnan järjestäminen tärkeää. Heistä kolme (3) on tukiasukkaita ja yksi (1) kotikuntoutuja. Kaksi (2) vastaajaa ei ollut vastannut kysymykseen. Heistä yksi (1) on tukiasukas ja yksi (1) kotikuntoutuja. Suurimalle osalle vastaajista ryhmätoiminnan järjestäminen on tärkeää. Vastauksessa ei ole suurta eroa tukiasukkaiden ja kotikuntoutujien välillä.

Kuvio 3 Millaisesta toiminnasta Asuntopolku Oy:n asiakkaat ovat kiinnostuneet



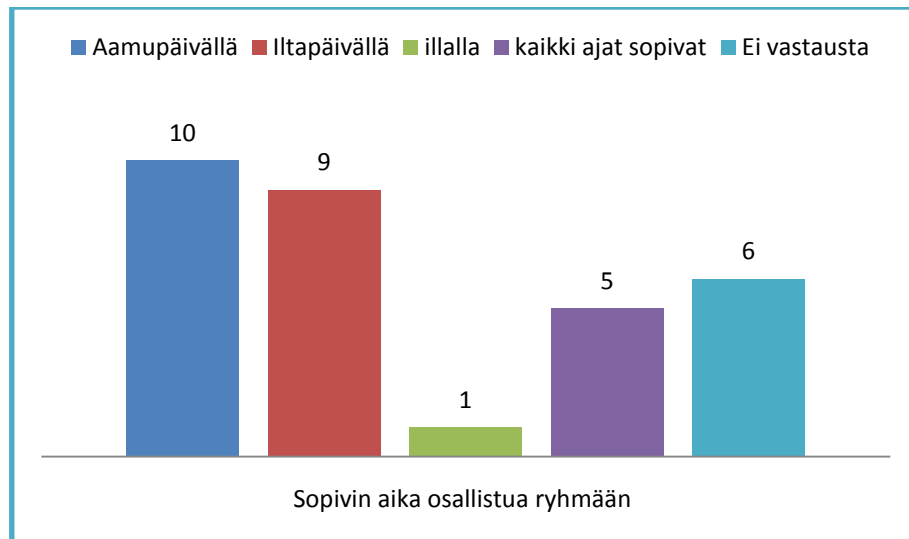
Tässä kysymyksessä oli mahdollisuus valita niin monta vaihtoehtoa kuin halusi. Viisitoista (15) vastaajaa on kiinnostunut Asuntopolku Oy:n järjestämistä retkistä. Yksitoista (11) vastaajaa on kiinnostunut kädentaitollisista ryhmistä. Kymmenen (10) liikuntaryhmistä. Seitsemän (7) musiikkiryhmistä. Kuusi (6) keskusteluryhmistä. Muiksi vaihtoehdoiksi oli ehdotettu maalausta, rentoutusta ja valokuvausta. Nämä esiintyivät kerran vastauksissa. Vastaukset jakautuvat melko tasaisesti tukiasukkaiden ja kotikuntoutujien välillä. 56 % kyselyyn vastanneita tukiasukkaista ja 66 % kotikuntoutujista oli kiinnostunut Asuntopolun järjestämistä retkistä. 50 % tukiasukkaista ja 33 % kotikuntoutujista oli kiinnostunut kädentaitoryhmistä. Liikuntaryhmistä oli kiinnostunut 44 % tukiasukkaista ja 33 % kotikuntoutujista. Musiikkiryhmistä oli kiinnostunut 25 % tukiasukkaista ja 33 % kotikuntoutujista. 33 % vastanneista tukiasukkaista ja 18,8 % oli kiinnostunut keskusteluryhmistä. Muita ehdotuksia tuli 0,6 % tukiasukkailta ja 22 % kotikuntoutujilta.

Kuvio 4 Milloin on paras päivä osallistua ryhmään



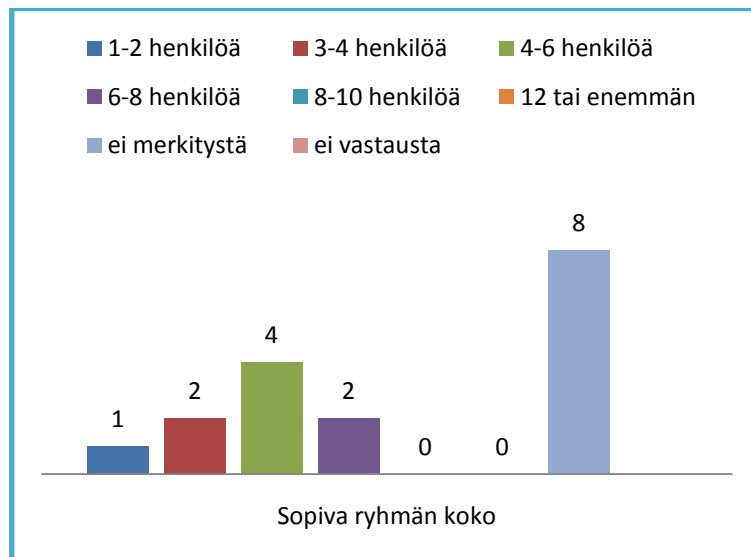
Kyselyssä kysyttiin myös mikä on paras viikonpäivä osallistua ryhmään. Vastaukset sijoittuivat tasaisesti maanantain ja torstain välille. Keski viikon koki parhaaksi päiväksi seitsemän (7) vastaajaa. Tiistai oli paras päivä kuudelle (6) vastaajalle. Maanantai ja torstai saivat yhtä paljon eli viisi (5) vastausta. Perjantai oli hyvä päivä kahdelle (2) vastaajalle, lauantai kolmelle (3) ja sunnuntai yhdelle (1) vastaajalle. Kuudelle (6) kaikki päivät olivat sopivia osallistua ryhmään. Eroa tukiasukkaiden ja kotikuntoutujien välillä oli ainoastaan siinä, että kaikki lauantaisin ryhmätoimintaan osallistuvat olivat tukiasukkaita.

Kuvio 5 Sopivin aika päivästä osallistua ryhmään



Parhaan ajan suhteen vastaukset jakoutuivat hyvin tasapuolisesti. Kymmenen (10) vastaajan mielestä aamupäivällä oli paras osallistua ryhmään. Heistä kolme (3) oli kotikuntoutujia. Yhdeksän (9) mielestä iltapäivä oli paras aika osallistua ja heistä kolme (3) oli kotikuntoutujia. Yhdelle (1) vastaajalle illalla osallistuminen oli paras aika. Neljälle vastaajalle kaikki ajat olivat sopivia ja heistä kolme oli kotikuntoutujia. Viisi (5) tukiasukasta ja yksi (1) kotikuntoutuja ei vastannut kysymykseen. Vastauksissa on otettava huomioon, että tässä sama henkilö saattoi valita aamu- ja iltapäivän.

Kuvio 6 Sopiva ryhmän koko



Viimeisenä kysyttiin, mikä on sopivin ryhmän koko. Kahdeksalle (8) vastaajalle ryhmän koolla ei ollut merkitystä. Neljälle (4) vastaajalle 4 – 6 henkilöä oli sopivin ryhmäkoko. Kahdelle (2) vastaajalle 3 – 4 henkilöä on hyvä ryhmän koko. Kahdelle (2) 6 – 8 on hyvä ryhmän koko. Yhdelle vastaajalle 1 – 2 henkilöä on paras ryhmän koko.

Kyselyssä selviää, että suurimmalle osalle Asuntopolku Oy:n palveluja ryhmätoiminnan järjestäminen on tärkeää. Tukiasukkaiden ja kotikuntoutujien vastauksien välillä ei ole merkittäviä eroja. Vastauksista tuli ilmi, että toimintaa toivotaan aamu- sekä iltapäivällä. Illalla järjestetty ryhmä oli paras vaihtoehto vain yhdelle vastaajalle. Sopivat päivät osallistua ryhmään jakautuivat myös hyvin tasaisesti. Ryhmän koolla ei oikeastaan ollut kovin suurta merkitystä vastaajille.

Kysely ei mielestäni tuottanut kovinkaan paljon uutta tietoa. Kyselyn luotettavuutta voidaan tarkastella siltä kantilta, että vastaukset muistuttavat hyvin paljon kyselyn toteutushetkellä tarjottavaa Asuntopolku Oy:n toimintaa. Toimintaa tarjotaan aamu- ja iltapäivisin. Toiminta on painottunut liikunta- ja kädentaidollisiin ryhmiin ja retkillä on ollut suurimmat osallistujamäärät. Yllättävää on, että musiikinkuuntelu- ja keskusteluryhmät eivät olleet vastauksissa yhtä vetovoimaisia kuin muut ryhmät, koska kyselyn toteutushetkellä vastaavissa jo tarjotuissa ryhmissä osallistujamäärät ovat muihin ryhmiin verrattuna lähes yhtä hyviä.

Kyselyssä kävi ilmi, että retket ovat mieluisinta toimintaa Asuntopolku Oy:n asiakkaille. Halusin kuitenkin tehdä opinnäytetyöni kädentaidollisesta toiminnasta, joka sai kakkossijan kyselyssä, koska omat vahvuuteni tulevana ohjaustoiminnan artonomina ovat nimenomaan kädentaidollisen toiminnan ohjaamisessa. Mielestäni myös käsityöstä ja sen vaikutuksista hyvinvointiin tulisi tehdä lisää tutkimustyötä, jotta sitä käytettäisiin enemmän erilaisten asiakasryhmien hoito-, kuntoutus ja virkistystoiminnassa.

8 KÄDENTAITORYHMÄ

Kyselyn kautta ryhmään ilmoittautui kahdeksan asiakasta. Heistä viisi kävi säännöllisesti kädentaitoryhmässä, joitakin yksittäisiä poissaoloja lukuun ottamatta. Loppuhaastattelut käytiin viiden säännöllisesti ryhmässä käyneen kanssa. Yksi ilmoittautuneista naisista ei osallistunut kertaakaan ja kaksi ilmoittautuneista miehistä kävi kahdesti. Heidät jouduttiin poistamaan ryhmästä toisella kerralla päihtymyksen vuoksi. Tämän kokoontumiskerran jälkeen he eivät enää tulleet ryhmään. Syiksi ryhmästä poisjäämiselle oli toisella mielenkiinnon loppuminen ja toisella päihteiden käyttö.

8.1 Ryhmään osallistujat

Kädentaitoryhmään osallistuvilla Asuntopolku oy:n asiakkailla oli hyvin monenlaisia diagnooseja, kuten ADHD, paniikkihäiriö, kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsoaffektiivinen mielialahäiriö, aivoinfarktin jälkiseurauksista johtuva muistamattomuus, masennus ja skitsofrenia.

Kysyin diagnoosit asiakkailta itseltään sekä Asuntopolku Oy:n henkilökunnalta. Koska mielensterveys on monelle subjektiivinen käsite ja diagnoosit eivät kerro oikeastaan paljonkaan ihmisen terveydentilasta, pidin tärkeämpänä lähtökohtana sen hetkistä elämäntilannetta. Voisi todeta, että kädentaitoryhmään osallistuneet Asuntopolku Oy:n asiakkaat olivat ryhmään osallistumishetkellä olosuhteisiin nähden hyvinvoivia omasta näkökulmastaan. Tämä myös mahdollisti heidän osallistumisensa ryhmään. Mikäli osallistujat olisivat olleet psyykkisesti huonommassa kunnossa, se olisi vaikuttanut oleellisesti heidän kykyynsä osallistua, toimia ryhmässä sekä analysoida itse toiminnan vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa.

Ryhmään ilmoittautuneista seitsemän kahdeksasta harrasti jotakin luovaa toimintaa ennen ryhmään osallistumistaan. Osa harrasti kädentaidollista tai kuvalliseen ilmaisuun liittyvää toimintaa kotona. Neljä osallistujaa osallistui Asuntopolulla järjestettävään muuhun kädentaidolliseen ryhmätoimintaan. Kaksi osallistujaa kävi kaupungin järjestämässä taide- ja musiikki-toiminnassa.

8.2 Toiminnan lähtökohdat ja suunnittelu

Mielensterveyshäiriöt vaikuttavat kognitiivisiin, motivationaalisiin, emotionaalisiin ja sosiaalisiin valmiuksiin. Keskittymisvaikeudet ja ahdistuneisuus haittaavat havaitsemista, ajattelua, päättelyä ja muistia. Useat häiriöt heikentävät aloitekykyä, joten psyykinen energia kuluu mielen sisäiseen prosessointiin, eikä sitä riitä ulkoisiin ponnistuksiin. Mielensterveysongelmista kärsivän itsetunto on usein huono, ja psyykkisen itsesäätelyn keinot ovat vähäiset ja jäykät. Ongelmiin liittyy häpeän ja syyllisyyden tunteita, jotka hankaloittavat sosiaalista vuorovaikutusta. Lisäksi monilla psyykenlääkkeillä on erilaisia oppimista haittaavia sivuvaikutuksia. (Opetushallitus n.d.)

Toiminnan tarkoituksena oli luoda puitteet kädentaidolliselle toiminnalle ja sen kautta saada vastauksia tutkimuskysymyksiini. Halusin itse tehdä työn suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaiheet parhaimman kokonaiskuvan saavuttamiseksi. Lisäksi toteuttamalla itse koko prosessin sain laitettua oman ammattitaitoni sekä ohjaustoiminnan koulutusohjelman antamat valmiudet puntariin. Lisähaastetta suunnitteluun ja toteutukseen toi asiakasryhmän erityispiirteiden huomiointi. Uskon, että aikaisempi kokemus mielenterveyskuntoutujien parissa työskentelystä auttoi siinä asiassa.

Toiminnan suunnittelu perustui kädentaitoryhmään ilmoittautuneiden henkilöiden alkuhaastatteluihin. Tavoitteenani oli suunnitella ohjelmarunko, jossa olisi kaikille jotakin mielekästä ja kiinnostavaa tekemistä. Toisaalta suunnittelussa yritin olla niin sanotusti suunnittelematta liian täydellistä ohjelmaa, jotta saisin tuloksia myös siitä, millaisia reaktioita aiheuttaa toiminta, joka ei ole täysin tyydyttävää.

Yhtenä tavoitteena oli mahdollistaa uuden oppiminen, joka tuli esiin alkuhaastattelussa asiakkaiden toiveista. Tiesin ohjelmarunkoa suunnitellessa, että osallistujilla oli kaikilla jonkin verran kokemusta kädentaidollisesta toiminnasta, mutta erot ryhmäläisten välillä olivat kuitenkin suuria. Ääripäitä kuvaa se, että yksi osallistuja oli opiskellut alaa ja toinen muisteli kouluaikoina tehtyjä käsitöitä. Oli haasteellista suunnitella toimintaa, joka oli kaikille osapuolille tyydyttävää, ei liian helppoa eikä liian vaikeaa. Tarkoitukseni oli suunnitella mallityöt, joissa on mahdollisuus käyttää omaa luovuuttaan sekä muuttaa vaikeusastetta asiakkaan taitojen ja halun mukaan.

Lukiessani Sinikka Pölläsen (2008) artikkelia Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana, kiinnostuin ositetun ja kokonaisen käsityön eroista. Pölläsen mukaan kokonaisen käsityön prosessi ja luova toiminta rakentavat minää ja ositettu käsityö on minää eheyttävää (Pöllänen 2008). Liisa Leinonen taas totesi omassa tutkimuksessaan, että kokee kokonaisen käsityön vaikuttavan enemmän hyvinvointia lisäävästi kuin ositettu käsityö. Nämä olettamukset kulkivat opinnäytetyöni toteutuksessa niin, että pyrin ryhmässä mahdollistamaan molempien tekemisen. Kokonaisen käsityön tekemiseen vaaditaan paljon kokemusta käsityöstä ja ositetussa käsityössä voidaan noudattaa valmiita malli- ja materiaaliyhjeita.

Alkuhaastattelussa kaikki osallistujat olivat hyvin avoimia ryhmän sisällylle. Ainoita erityistoiveita tuli esiin kovien materiaalien käytöstä. Monia kiinnosti puu- ja metallityöt. Pyrin sisällyttämään niitä jossain muodossa ohjelmaan, mutta suunnitteluun luonnollisesti vaikutti myös tila ja materiaalit. Kokoonmistilana oleva kerrostaloyksio sekä käytettävissä olevat työkalut ja materiaalit rajoittivat luonnollisesti menetelmien valintaa jonkin verran. Pyrin suunnittelemaan ohjelman myös niin, että siinä ei olisi päällekkäisyyksiä toisen Asuntopolku Oy:ssä järjestettävän kädentaitoryhmän kanssa, jotta ryhmäläiset saisivat kokeilla uusia tekniikoita tai että toiminta syventäisi jo aikaisemmin opittua. Suunnittelu perustui myös omien vahvuusalueideni käyttöön. En ohjannut ryhmässä sellaista, josta minulla itselläni ei ollut riittävää kokemusta ohjaamisen kannalta.

8.3 Toteutus

Kädentaitoryhmä kokoontui kahdeksan kertaa ajalla 14.10.2010 – 2.12.2010 torstaisin klo 10.00 – 12.00 Asuntopolku Oy:n neuvottelutilassa, joka on erillinen kerrostalohuoneisto kävelymatkan päässä päivätoimintakeskusta. Tilan sijoittuminen muualle, kuin päivätoimintakeskukseen mahdollisti sen, että ympäristön häiriötekijät jäivät pienemmiksi. Erillinen tila vaikutti mahdollisesti myös siihen, että ryhmäläiset pystyivät keskittymään paremmin, kun ympäristö ei muistuttanut heitä muista vireillä olevista asioista.




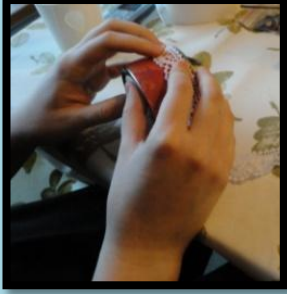
Ensimmäisellä Kädentaitoryhmän tapaamiskerralla käytiin yhdessä ryhmän tuleva ohjelma läpi. Ryhmäläiset hyväksyivät ohjelman yksimielisesti. Alkuperäinen suunnitelma ryhmän ohjelmasta on liitteessä 2. Ohjelma muotoutui hieman erilaiseksi ryhmän edetessä. Toteutunut ohjelma on esillä seuraavassa luvussa.

Ensimmäisellä kerralla sovittiin myös yhteisistä säännöistä. Sääntöihin kuului, että Kädentaito-ryhmä kestää kaksi tuntia. Ryhmä aloitetaan ja lopetetaan yhdessä. Välissä voidaan pitää kahvi- ja tupakkatauko, kun työskentely sallii. Tauon oli tarkoitus pitkittää kärsimättömimpien tekijöiden työskentelyaikaa. Pieni tauko tekemisen lomassa auttoikin jaksamaan joi-takin osallistujia olla ryhmässä kaksi tuntia ilman, että olisi alkanut levotomuudella häiritä niitä, jotka keskittyivät tekemiseen kaksi tuntia yhtäjaksoisesti. Sääntöjen noudattaminen sujui hyvin, kun niihin totuttiin.

Aamut alkoivat yhteisellä kierroksella, jossa kaikki saivat vuorollaan kertoa, millä mielellä on tänään tullut ryhmään. Tällä tavalla halusin tietää tunnetilan ryhmään tullessa ja muista mielessä olevista asioista, jotka saattaisivat vaikuttaa ryhmässä olemiseen. Tällä tavoin oli tarkoitus myös keskittyä ryhmässä olemiseen ja jättää mielestä muut asiat. Puheliaimmilla osallistujilla oli paljon asiaa ja oli hyvä saada puhua mielessä olevat asiat pois, jotta he pystyivät keskittymään työskentelyyn paremmin. Usein kävikin niin, että alku oli levotonta ja ihmiset puhuivat toistensa päälle ja olisivat puhuneet loputtomasti, ellei ohjaaja pitänyt huolta puheenvuoroista. Kun työt alkoivat ja ihmiset pääsivät omassa työskentelyssään vauhtiin, puheensorina rauhoittui ja keskustelu siirtyi tekemiseen. Myös lopuksi istuttiin pöydän ääreen ja käytiin yhdessä läpi mitä oltiin saatu aikaan. Lopuksi kysyin ryhmäläisiltä millä mielellä he lähtevät ryhmästä. Monesti rauhattomana tulleet ryhmäläiset lähtivät rauhoittuneina. Lopuksi tiedotin myös seuraavan viikon tapahtumista ja siitä, millaisia materiaaleja tarvitaan ja voidaan käyttää.

Ryhmähengen muodostumisen kannalta oli tärkeää, että jokainen tuli huomioon otetuksi, sillä yhdessä tekeminen edellyttää vuorovaikutusta ja nimenomaan sanallista vuorovaikutusta. Keskustelun avulla selvennetään asioita, luodaan yhteisiä käsitteitä, sovitaan toiminnasta, ratkotaan ongelmia, tehdään suunnitelmia ja arvioidaan kaikkea edellä mainittua. Keskustelu on tuottava prosessi, jonka tuloksena osapuolten näkemykset keino jakaa tunteita. (Aukkuri-Ikonen 1998, 254.)

RYHMÄN TOTEUTUS			
4.-7.10.2010		Alkuhaastattelut	8 osallistujaa
14.10.2010		Metallilankatyöt	6 osallistujaa
21.10.10		Neulahuovutus	5 osallistujaa
28.10.2010		Saippuan valaminen	5 osallistujaa
4.11.2010		Rasioiden valmistus saippuolle	4 osallistujaa

11.11.2010		Rasioiden valmistus jatkui	5 osallistujaa
18.11.2010		Kankaanpainanta	5 osallistujaa
25.11.2010		Kynttilöiden valaminen /tikkuaskien koristelu	3 osallistujaa
2.12.2010		Kynttilöiden ja tikkuaskien koristelu, palaute ja kahvit	4 osallistujaa
9.12.2010		Loppuhaastattelut	5 osallistujaa

Laatikoiden valmistus ja koristelu vei ryhmäläiset niin mennessään, että niitä haluttiin tehdä kahdella tapaamiskerralla. Ohjelmasta jäi pois kuviosahaus, koska ryhmä teki yhdessä päätöksen, että he haluavat tehdä mieluummin kynttilöitä. Mielestäni tämä oli mielenkiintoinen valinta, sillä ryhmäläiset olivat nimenomaan toivoneet puutoita ja valuteknisiä töitä olimme tehneet jo saippuoiden kohdalla.

Toinen mielenkiintoinen seikka oli se, että ryhmässä toteutettiin lähinnä ositettua käsityötä. Myös kokeneemmat tekijät käyttivät malleja paljon työskentelyssään. Kokeneemmatkaan tekijät eivät halunneet suunnitella omia kankaankuviointimallejaan itse, vaan kaikki ryhmäläiset halusivat käyttää valmiita sabluunoita. Myös neulahuovutusta haluttiin tehdä muotin avulla. Olin tästä hieman yllätynyt, koska kankaankuviointi ja huovutus olivat tekniikoita, joista osalla oli jo aikaisempaa kokemusta.

Viimeisellä kerralla emme enää aloittaneet mitään isompaa työtä vaan keskityimme ryhmän päättämiseen ja keskusteluun kahvin lomassa. Kat-

soimme myös tietokoneelta kuvia, joita olimme ottaneet ryhmän aikana. Osallistujat olivat keskustelussa tyytyväisiä Kädentaitoryhmään, mutta myös surullisia siitä, että ryhmä loppuu. He toivat esille, että he toivoisivat toiminnalle jatkoa. Yksi ryhmäläisistä sanoi liikuttavasti, että ”*Kaikki hyvä aina loppuu mun elämästä*”.

Seuraavalla viikolla tapasin ryhmäläiset vielä yksittäin haastattelua tehtäessä.

9 TEEMAHAASTATTELUN TULOKSET

Tutkimustulokset on jaettu teemojen alle, joilla olen olettanut olevan jonkinlaista yhteyttä käsityön hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin. Olettamukset on tehty taustateorian ja omien kokemusteni perusteella. Teemahaastattelun tärkeimpänä tavoitteena oli saada tietoa siitä miten käsillä tekeminen on vaikuttanut ryhmään osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin heidän omasta mielestään ja mitä mieltä he ovat siitä, olisiko kädentaidollisen toiminnan järjestäminen tulevaisuudessa tarpeellista.

9.1 Ryhmäläisten elämäntilanne ja motivaatio

Kun kysyin ryhmäläisiltä, mikä sai alun perin osallistumaan ryhmään, moni kertoi tullessa uteliaisuudesta ja kiinnostuksesta kädentaitoja kohtaan. Moni halusi myös oppia uutta. Yhteisenä tekijänä kaikilla oli jonkinasteinen kiinnostus käsillä tekemistä kohtaan. Ryhmän kokoontumiskertojen alussa kysyin ryhmäläisiltä millä mielellä he tulivat ryhmään. Tällä halusin selvittää mielialaa tulohetkellä sekä selvittää muuttuuko mieliala ryhmän aikana.

Loppuhaastattelussa kysyin: millä mielellä he olivat tulleet ryhmään? Oli ko vaikea lähteä aamuisin kotoa? Tuliko mielellään vai kenties velvollisuudentunnosta?

”Tosi hyvällä mielellä lähin. Tää on just hyvä, että tää ei oo joskus kaheksan aikaan” nainen 18

”Mua on muistutettu ja on kuljetettu. Ei oo tarvinnu tuoda väkisin. Ei ois ollu kiva juttu jos mä oisin missannut jonkun.”Nainen 54

”Mielenkiinnosta tulin kattomaan mitä tää homma on. Ihan mukavaa hommaa ei siinä mitään. Mä tykkäsin ainaki käydä täällä”Mies 55

”Ei ollut aamulla edes väsynyt eikä tullut edes kiire. Sitä todellakin nousi ja puol tuntii aikasemmin kun normaalisti. Hyvällä mielellä, tosi hyvällä mielellä” Nainen 57

”Mulla ei ollu koskaan sellasta oloa, että mä en tykkää tulla. Lähinnä sellanen, että mä tuun mielellään, kun välillä on sellanen olo, että mä nukun, että en halua ek:llekaan mennä. Mutta tänne mä oon aina sillon aamulla, vaikka ois kuinka väsyttäny, että mä meen Sannan luo. Tänään oli vähän

paha mieli, mutta ehkä se oli sitä, että mä aattelin, että en nää sua sit enää”nainen 37

Asuntopolku Oy:n asiakkailta on ollut välillä vaikeuksia sitoutua järjestettävään toimintaan. Olin varautunut myös Kädentaitoryhmän kohdalla siihen, että osallistujamäärä voi jäädä pieneksi. Olin kuitenkin erittäin iloinen siitä, että viisi kahdeksasta ilmoittautuneesta kävi lähes säännöllisesti. Edellä olevia lainauksia voidaan tarkastella motivaatiopsykologian näkökulmasta. Motivaatiopsykologian peruskysymyksiä on työntääkö jokin voima ihmisiä liikkeelle vai vetävätkö jotkut asiat puoleensa. Tarvedynaamisessa käsityksessä ihmisten motivaatio perustuu paljolti yksilön sisäisiin tekijöihin, kuten tarpeisiin ja vietteihin. Ihmisen luontaista aktiivisuutta korostava näkemys uskoo, että jotkut ulkomaailman kohteet motivoivat ihmistä. (Salmela-Aro & Nurmi 2001, 83.)

Psyykkisen hyvinvoinnin ongelmia tarkastellaan yleensä yksilön menneisyyden näkökulmasta. Motivaatiopsykologian mukaan psyykinen hyvinvointi on yhteydessä siihen, minkälaisia tavoitteita henkilö asettaa ja miten hän arvioi niitä. Tutkimuksissa onkin osoitettu, että psyykinen hyvinvointi ja henkilökohtaiset tavoitteet ovat yhteydessä toisiinsa. (Salmela-Aro & Nurmi 2001, 95.)

Toimintaterapian tohtori Mary Reilly (1962) on sanonut, että ”Ihminen voi vaikuttaa terveyteensä käyttämällä käsiään, kun mieli ja tahto antavat niille energian”. Tämä motto kuvaa toimintaterapian käsitystä toiminnan merkityksestä ihmiselle. Katsotaan, että ihminen luonnostaan hakeutuu toimintoihin ja jonka kehitykseen vaikuttaa tarkoituksenmukaisten toimintojen käyttö. (Koponen 1995, 25.)

Jotta sain selville ryhmäläisten ajatuksia tämänhetkisestä psyykkisestä voinnistaan, kysyin loppuhaastattelussa: Millainen vointisi oli juuri tänä syksynä? Oliko sinulla joitakin erityisiä huolia, murheita ja stressin aiheita?

”Sä voisit kysyä mitä ei ois ollut” Nainen 57

”Kun syksy tulee, mul on jotenkuten levottomuus tai joku pimeyden tai jonkun joulun. En mä tiää ei se masennustakaan oo. Mä en ymmärrä miks mä itken. Noi sanoo, että joulun ja kaikki muistot tulee. Eikä mulla keväällä oo mitään tommosta” Nainen 37

”Ei mulla oo ollu. Välillä harmittaa, että joutuu syömään lääkkeitä, mutta jollain voi olla paljon pahempaa. Mun veljellä todettiin sokeritauti. Siihen voi vaikka kuolla, mut mulla ei kuitenkaan oo sitä vaaraa. Että mielummin mä nää otan ku sen” Nainen 18

”Onneks mulla ei oo ollu niitäkään. Ihmeen hyvin on selvinny siinä suhteessa. Joka ihmisellähän on jossain vaiheessa. Olen selviytynyt niistä jollain ihmeen konstilla. Lääkitys auttaa siihen, rauhoittaa” Mies 55

”No se on se. Talvella se avioero. Se on nyt mua vasta ruvennu viiveellä mietityttään” Nainen 54

Vastaukset ovat mielestäni aika positiivisia. Uskon, että syynä tähän on se, että osa ryhmäläisistä on sairastunut pitkään. He ovat oppineet elämään sairautensa kanssa. Tästä voidaan päätellä, että he kokevat elämäntilanteidensa olevan suhteellisen tasapainossa. Voidaan myös ajatella, että he saavat tällä hetkellä sellaista tukea, joka mahdollistaa arjessa selviytymisen. Ajattelen, että mihin tahansa ryhmään osallistujat olisivat voineet vastata samankaltaisesti kuin he. Kaikilla ihmisillä on välillä elämäntilanteita, jolloin omat psyykkiset voimavarat ovat alentuneet vastoinikäymisten tai stressin vuoksi. Toisena näkökulmana on otettava huomioon, että kysyn tämän kysymyksen heiltä kädentaitoryhmän ohjaajana eikä hoitajana tai terapeuttina. Vastaukset olisivat voineet olla erilaisia jos roolini ja tilanne, jossa kysytään olisi ollut toisenlainen.

9.2 Kädentaitoryhmän vaikutukset hyvinvointiin

Toimintaterapian periaatteiden mukaan toiminta on terapeuttista, kun se on kokonaisvaltaista eli kehittää esimerkiksi fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Toiminta selkiinnyttää ja auttaa muodostamaan myönteistä kuvaa ja käsitystä itsestä toimijana ja tämän merkityksestä ja vaikutuksesta ympäristöön. Käytettävä toiminta ei saa aliarvioida ihmisen kykyjä eli toiminnan tulee olla riittävän haastavaa. Terapeuttisessa toiminnassa painotetaan tekemistä. Tekemisen prosessi on tärkeämpi kuin saatu lopputulos, jota ei arvioida. Toiminnan tulee tuottaa iloa, helpotusta, huojennusta, tyytyväisyyttä sekä rentouttaa ja virkistää. Toiminta antaa vastavuoroisuuden kokemuksen, myös kokemuksen omasta arvosta ja tarpeellisuudesta. Toiminta auttaa tunnistamaan ja hallitsemaan ja sietämään erilaisia tunteita. Terapeuttinen toiminta kehittää ongelmaratkaisukykyä ja vaikuttaa jäsentävästi. Se sitoo nykyhetkeen ja todellisuuteen sekä auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen. (Salo-Chydenius 1997, 35.)

Toiminnan prosessin kannalta keskeisesti vaikuttavaa on, että mieli työkentelee, toiminnan avulla ja aikana. Toiminta virittää ja sysää liikkeelle ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Mieli ja toiminta ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Tämä antaa kokemuksen olemassaolon pysyvyydestä, jatkuvuudesta ja osallisuudesta. Toiminnan aikana saavutetut oivallukset ja mielikuvatyöskentely vahvistavat ihmisen hallinnan ja selviytymisen tunteita (Salo-Chydenius 1997, 29.)

Luova toiminta purkaa sisäisiä paineita. Luovan ilmaisun avulla voidaan käsitellä myös hyvin vaikeita asioita. Koska kyseessä on oma tuotos se lisää hallinnan kokemusta. Taidot lisääntyvät harjoittellessa mikä tuottaa mielihyvää ja kohottaa itsetuntoa. Ihmistä on vaikea kuvitella ilman luovaa toimintaa, koska juuri se antaa elämään sisältöä ja merkitystä. Ne aiheuttavat myös *flow*-tiloja eli ajan rientoa. *Flow*-tilat koetaan yleensä niin myönteisinä, että niitä suorastaan tavoitellaan. Luovan toiminnan myönteinen mielialavaikutus perustuu hyvin paljon tähän *flow*-kokemukseen. Luova toiminta tuottaa tekemisen ja kokemisen aikana hyvää mieltä, joka saattaa kestää pitkään. Pitkäaikaisvaikutuksia on vaikea todentaa, koska

luova toiminta ei kiinnosta kaikkia tai se on jo valmiiksi heidän elämässään. (Ojanen 2011, 128 – 129.)

Kädentaidollisessa toiminnassa voi olla hyvin paljon hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kuten edellä olevissa kappaleissa on kuvattu. Kysyin ryhmään osallistuneilta miten Kädentaitoryhmään osallistuminen on vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa?

”Se on ollu ihan mukava katko siihen samankaltaisuuteen ja ykstoikkosuu-teen. Onhan siitä jääny jotain mieleen jota on voinut muistella. Kyl se on ihan hyvä juttu ollut. Se on vaan, että kaikki hyvä päättyy aikanaan”. Nainen 54

”Tästä tulee iloisemmaksi kun käy täällä. Vaikka oiskin tosi ilonen tulee vielä iloisemmaksi. ”Nainen 18

”Auttoi keskittymään heti aamulla. Rauhoitti sillai, että ei ollu niin hermostunu. Just se, että en mä oookaan hermostunu. Rauhoitti niin kuin lääkkeetkin, että pysty vähän toteuttamaan muutakin, eikä olla vaan. Se ei oo hyvästä pelkästään sekään. Vaikeeta olla pelkästään pitkän aikaa yksin.” Mies 55

En pysty tämän opinnäytetyön puitteissa tutkimaan Kädentaitoryhmään osallistumisen pidempiaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin, joten pyysin haastateltavia pohtimaan onko Kädentaitoryhmässä käyminen auttanut jaksamaan paremmin tänä syksynä?

”Kyllä on auttanu. Ilmapiiri on ollu hyvä. Ja on jotakin mitä odottaa, tietää, että tämmönen taas tulossa, jaksottaa sitä viikkoa sitten”Nainen 54

”On auttanut mua selvästi. Ei voi sanoo etteikö olis. Vois vaan enenmmän ja enemmän tehdä.” Mies 55

”Älä viitti itkettää mua! On oikeesti ihan hirveesti. Paa ne kyneleet sinne paperille. Mä oon niin paljon aikasemmin tehny. Ex-mies ja anoppi sai sen kaiken nollaks. Mul on palannu kaikki sellanen ja mä arvostan sitä. Sitä itsetuntoo silleen. Mä oon tän syksyn aikana... vaikka on aika hulabalootta ollu. Tää on ollu se rauhottumisen paikka ja suurimman nauttimisen paikka tää ryhmä.” Nainen 57

”On, kun mä muistan mitä mulla on. Oon mä niinkun voinu paljon paremmin, ainakin sen mä oon huomannu, että keskiviikkosin on kauheen hyvä olo, voi olla siitä, että mä oon tienny, että torstai-aamuna mä meen Sannan ryhmään. Mulla on ollu hyvä olo jo edellisenä iltana. Ei oo mitään ahdistuksia tai mitään. Koskaan ei oo ollu aamulla ahdistava olo kun oon tänne tullu.”Nainen 37

Näissä vastauksissa tulee ilmi monta Kädentaitoryhmässä käymisen hyvää puolta, kuten hyvä ilmapiiri, into tekemiseen, itsetunnon lisääntyminen, rauhoittuminen ja ahdistuksen lieveneminen. Lisää näistä tekijöistä myöhemmin.

Onko ryhmässä käymisestä saanut lisää energiaa?

”Mä oon ollu tilapäisesti pirteempi, ehkä sillai ihanasti väsyny” Nainen 54

”Enemmän energiaa. Sitä mä meinaan kanssa. Ihan hyvin oon jaksanu.” Mies 55

”Lisää energiaa on tullut. On kauheen kivaa jos saa jotain tehtyä käsillä. tai sit on kiva katella et tästä tuli hieno. Ja sitten on kiva miettiä antaako jollekin lahjaks. Tosi kiva olo tullu kyllä” Nainen 18

”Energiaa. Paljon, paljon energiaa. On ollu semmonen päivä, että vaikka kotiinkin on menny vaikka asuntona toi on kylmä ja kalsee niin sinne on jopa kiva mennä. Riittää vielä niinkun iltamyöhään ja on tosi hyvä mieli.” Nainen 57

Kädentaitoryhmään osallistumisesta on vastausten perusteella jäänyt hyvä mieli vielä ryhmästä lähtemisen jälkeenkin. Innostunut olotila on jatkunut myös kotona. Osa haastateltavista kertoi, että jatkaa kädentaidollista toimintaa vielä kotonakin. Eräs haastateltava kertoi, että kotityöt sujuvat paremmin ryhmän jälkeen. Uskon, että tämä liittyy onnistumisen kokemukseen. Ryhmäläiset ovat tunteneet mielihyvää onnistumisen kokemisesta.

Rautiaisen mukaan aikaansaaminen ja onnistumisen kokeminen vaikuttavat positiivisen minäkokemuksen rakentumiseen. Käsityö tuottaa mielihyvää, jolla on positiivinen merkitys minuuteen ja elämän mielekkääksi kokemiseen. Voin itse allekirjoittaa sen, kun onnistuu jossakin, tuntuu että kaikki muukin sujuu hyvin. (Rautiainen 2006, 62.)

9.3 Uuden oppiminen ja onnistumisen kokeminen

Kaikki Kädentaitoryhmään osallistujat olivat kiinnostuneita käsitöistä jo ennen ryhmään osallistumista. He toivat alkuhaastattelussa esille, että toivovat oppivansa uutta ryhmässä. Kysyin ryhmäläisiltä loppuhaastattelussa oppivatko he jotakin uutta ryhmässä?

”Sen takia mä lähinkin mukaan. Että mä katon ensin mitä uutta täällä on.” mies 55

”Uuttahan tää tietysti oli mulle, mutta ei uskois, että pystyy tekemään. Kyllä sitä näköjään aina jotain uutta oppii.” Mies 55

”Varmaan saippuan tekeminen. Sitä en oo koskaan tehnyt. Kyllähän sitä aina kehitty” Nainen 18

”Huovutus on ollut yks. Se on ollut uutta. Mä oon ottanu tuolta jopa vähän huopaa ja yrittäny (kotona).” Nainen 54

”Jos mä olisin yksin niin mä haluisin todella, todella paljon vaikeempaa siis semmosta erikoisempaa, ja todella vaikeeta ja niin uutta, uutta ihan, mut tähän tää on ollu ihan ok.” Nainen 57

Vastauksista on kuitenkin havaittavissa, että haastateltavat eivät tuo kovinkaan paljon esiin oppimiaan asioita. Kysyin haastateltavilta myös olivatko he tyytyväisiä tekniikoihin joita käytettiin, olivatko ne liian tuttuja tai vaikeita. Kukaan haastateltavista ei moittinut materiaaleja, tekniikoita tai ohjelmaa ylipäättäen. Kuviosahauksen pois jäätikään ei haitannut, vaikka puutöitä oli erityisesti toivottu. Vastauksissa oli havaittavissa paljon yleistä tyytyväisyyttä. Koin kuitenkin myös Kädentaitoryhmän toteutuksen aikana, että ryhmäläiset olivat tyytyväisiä käytettyihin menetelmiin, sillä kysyin ryhmän edessä heidän mielipiteitään, esimerkiksi kuviosahauksen poisjäämisestä sovittiin yhdessä. Lähes kaikki löysivät jonkin oman juttunsa, josta innostuivat enemmänkin ja suunnittelivat jatkamista myös kotona.

Onnistumisen kokeminen

Käsityö kasvattaa kokemuksellisen tekemälläoppimisen kautta luovuutta, oman toiminnan suunnittelua ja aktiivisuutta tavoitteen saavuttamiseksi, epävarmuudensietokykyä ja taitoa ratkaista ongelmia. Tätä kautta voi oppija saada sellaisia itsetuntoa kasvattavia onnistumisen elämyksiä *flow*-kokemuksia. (Pöllänen & Kröger 2001)

Ryhmässä ihasteltiin toisten töitä ja niistä annettiin palautetta. Pääosin ryhmäläiset olivat tyytyväisiä töihinsä. Yksi ryhmäläinen toi asian esille haastattelussa ” *Kukaan ei oo runtannu ja runs ja roskikseen, ei oo menny mitään pieleen* ”. Töitä oli näytetty myös päivätoimintakeskuksessa muille asiakkaille sekä kotona vanhemmille ja ystäville. Töistä otettiin myös valokuvia ja niitä katsottiin yhdessä viimeisellä kerralla. Joitakin töitä ryhmäläiset olivat antaneet lahjaksi. Osa sanoi, että omista töistä on vaikea luopua. Omien käsien tuotoksesta tulee tärkeä. Voisi sanoa, että työt ovat muistoja: ” *Niis on se aika, ei tarvii mitään päivämäärää sen muistaa ja tietää* ”.

Rautiaisen mukaan tekeminen ja siitä syntyvä tuote voi toimia sosiaalisen arvonannon saamisen ja oman työskentelyn ja oman työskentelyn merkitykselliseksi kokemisen välineenä. Tuote on potilaille tärkeä oman tekemisen ja taidon konkretisoija. Tuotteen tekeminen on palkitseva kokemus, mutta myös muiden ihmisten antama palaute on tärkeää. Tuotteen antamisen tai näyttämisen kautta saa arvostusta omalle työlleen. (Rautiainen 2006, 51)

”Tämmösiin ois aina kiva mennä, kun mä huomasin, että osaanhan minäkin vähän, vaikka kaikkee ei tarvi osata, vaikka sillä lailla et kun tehdään niin siitä syntyy niinkun mullakin.” Nainen 37

”Se on ollu suoraan sanoen helpotus. Mä ihmettelin kyllä, että kun mä tulin tänne, että kun mä näin miten nää hommat menee niin se meni kuin itestään.” Mies 55

”Kyllähän siitä aina tulee semmonen onnistunu olo, kun tekee jotain hianoo, tulee sellanen onnistunut olo.” Nainen 18

”Se on sellanen yleinen. Ei oo mitään yksittäistä se on vaan se kokonaisuus. Joka kerrasta on ollu tossa kädessä katella et vou, joka työ ihan samalla lailla.” Nainen 57

Vähälä (1999, 128 – 129) Käsityön tekeminen on aktiivinen prosessi, jossa mielihyvän kokeminen ja tilanteesta nauttiminen ei ole passiivista, vaan käsityötä tekevällä on todennäköisesti muistoja prosessin aikaisista mielihyvän tunteista, omien aikaansaannostennäkemisestä ja konkretisoitumisesta. Käsityö tuo tekijälleen mielihyvää. Mielihyvä syntyy muun muassa työskentelystä, väreistä ja materiaaleista nauttimisesta. Lisäksi kokemukselle antaa vahvistusta ulkopuolisen antama arvio ja tuki silloin, kun tuote onnistuu. Käsityössä syntyy tuote, joka on todiste omasta tekemisestä, aikaan saamisesta, osaamisesta ja omista kyvyistä. Tuote on tärkeä ja merkityksellinen, koska tekeminen ja aikaan saaminen tulevat näkyvästi todistetuksi. Tuote on konkreettisenä todisteena aikaan saamisesta sekä itselle että muille. (Rautiainen 2006, 29.)

9.4 Ositettua vai kokonaista käsityötä

Ryhmässä toteutettiin pääsääntöisesti ositettua käsityötä. Ryhmäläiset kuitenkin saivat tehdä töistä oman näköisiään koristelun ja varioinnin avulla. Kokonaista käsityön suunnitteluprosessia ei kuitenkaan toteutettu. Kysyin ryhmäläisiltä saivatko he käyttää tarpeeksi omaa luovuutta ryhmässä ja mitä mieltä he olivat siitä, että valmiit mallit olivat olemassa. Olisiko ollut parempi, että malleja ei olisi ollut?

”Kyllä! Mallin mukaan voi tehdä tai hieman muuttaa niitä. Hyvä että on jotain suuntaa antavaa, ei kaikkia menetelmiä pysty ite tietämään. Se on hyvä et siin on sitä ideaa.” Nainen 54

”Mallista tietysti, mutta sillai, eihän sitä muuten pysty tekemään. Itse ku keksi koristelut ni tulee paljo mielenkiintosempaa. Monipuolinen ohjelma. Ihan tarpeeks. Mähän sanoinkin, että mä tekisin vaikka kuinka paljon näitä hommia.” Mies 55

”Kyllä, juu. Se selkiyttää paljonkin. Sit tietää vähän mitä niistä tulee. Mallijuttu on parempi. Ei me pystyttäis tekeen esimerkiks saippuaa jos joku ei neuvois.” Nainen 18

”Kaikkien omien voimavarojen mukaan ihan tarpeeksi (sain käyttää omaa luovuutta). Tää oli paras terapia jos käyttää sanaa terapia. Siis just tätä tarvi. Mun mielestä aina jollekin asialle löytyy oikee aika ja selitys ja tää oli oikee aika sille et mitä mä tarvin mun olon takia.” Nainen 57

Viimeisen vastauksen antajalla on paljon kokemusta käsityön tekemisestä. Ryhmässä hän kuitenkin halusi käyttää valmiita malleja apunaan kuten muutkin ryhmään osallistujat. Mielestäni vastauksessa näkyy se, että elämäntilanteella on suuri merkitys siihen minkälaisesta kädentaidollisesta toiminnasta ihminen hyötyy.

Sinikka Pölläsen mukaan ositettu käsityö on minää eheyttävää toisin kuin kokonainen käsityö on minää rakentavaa. Tulee sellainen ajatus, että ensin täytyy eheytyä, jotta mieli olisi vastaanottavaisempi myös rakentumiselle. Toisten vastauksista tulee esiin se, että malleja on tarvittu oppimiseen. He eivät ehkä ole vielä olleet valmiita kokonaiseen suunnitteluprosessiin, koska tekniikat ovat olleet heille uusia. (Pöllänen 2008, 13.)

9.5 Käsityön rauhoittavat vaikutukset

Ahdistuneisuuteen liittyvät ongelmat ovat erittäin yleinen mielenterveyshäiriöiden ryhmä. Ahdistus on myös normaaliin elämään kuuluva tunnetila, joka varsinkin elämän kriiseissä on tavallista. Ahdistusreaktio aiheuttaa erilaisia fyysisiä tuntemuksia, kuten pulssin kiihtymistä, hengitysvaikeuksia, pahoinvointi ja vapinaa. Pitkäaikaisena ahdistuneisuus vaikuttaa ihmisen selviytymiseen jokapäiväisestä elämästä. (Saarelainen ym. 2003, 143 – 144.) Normaalina ahdistusoireena voidaan pitää stressiä. Jonkinasteinen stressi parantaa suoritusta ja pitää vireystilan korkeana. Vartiovaaran (2004) mukaan liiallinen ja pitkittynyt stressi johtaa helposti fyysiseen sairastumiseen tai psyykkisiin ongelmiin tai molempiin (Pöllänen 2006, 66). Ryhmään osallistujat toivat esiin, että heillä on ajoittain ahdistuneisuutta, hermostuneisuutta ja jännittyneisyyttä. Kysyin haastateltavilta rauhoittako käsillä tekeminen tai voiko se auttaa stressiin?

”Sehän sitä just onkin. Tekeminen rauhottaa, kun keskittyy sille. Vaikei sitä uskois. Nyt sen huomaa jälkeensä, kun huomaa mitä on saanut tehdyä. Se on kun saa tehdä jotain niin siinä rauhottuu samalla, että keskittyy vaan pelkästään siihen tekemiseen.” Mies 55

”Joo, kyllä mä uskon. Jos on semmonen paha olo ja on kivaa tekemistä ni sitten ne unohtuu ja keskittyy siihen mitä tekee. Näin vois sanoa.” Nainen 18

”Joo se rauhottaa ja sit seuraavaksse saa innostumaan, mut se rauhottaa silti.” Nainen 57

”Tääl oli ihmisiä ja jotenkuten levotonta, niin kun alettiin tekemään niin mä rauhoitin ja keskityin. Mä välillä pelkäsin, kun mä tulen et kaikilla menee plörinäks mun takia et jos mä hössötän, mut onneks se meni ohi. Se voi olla toi tekeminen sit kuitenkin, et kun mä keskityn mul jää pois se semmonen turha söhlääminen.” Nainen 37

”Ei tu ahdistusta, ei tuu pahaa oloa eikä stressiä, kyl se näköjään auttaa. Aina pitäis ihmisen tehdä kaikenlaista eikä jäädä paikalleen.” Nainen 37

Mielestäni tämä on mielenkiintoinen piirre käsityön tekemisessä. Rauhoittuminen liittyy monen vastauksessa keskittymiseen. Uskon, että on kyse motivaatiosta ja innostuksesta, joka saa rauhottomankin ihmisen keskittymään käsillä tekemiseen. Tekemiseen niin sanotusti uppoutuu. Vastauksissa tulee esiin myös, että on tärkeää päästä toimimaan.

Vuorisen mukaan (1990) moni kokee toimetttömyyden ahdistavaksi. Ulkoinen toimeliaisuus auttaa yksilöä pitämään poissa mielestään torjuttuja ahdistavia asioita. Toiminta, jossa on päämäärä auttaa sitoutumaan ja kohdistamaan voimavaroja päämäärän tavoitteluun. (Rautiainen 2006, 23.)

Voisiko käsillä tekeminen jopa korvata rauhoittavan lääkkeen ottamisen?

Otin tämän kysymyksen kuitenkin mukaan haastatteluun siksi, että ensimmäinen havaintoni käsillä tekemisen rauhoittavista vaikutuksista tapahtui ollessani lähihoitajaopiskelijana psykiatrisella osastolla. Potilas pyysi rauhoittavaa lääkettä ahdistavaan oloon. Pyysin potilasta askartelemaan kanssani päiväohjelmaa osaston seinälle. Potilas tuli askartelemaan ja minun havaintojeni mukaan uppoutui tekemiseen niin, että olo helpottui tai ainakin lääkkeen tarve siirtyi. En ole löytänyt aikaisempaa tutkimustietoa tästä aiheesta. Vähälän (2003) tutkimusta – Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin, voitaisiin rinnastaa tähän aiheeseen, sillä Vähälä totesi, että käsityötä tehdessä positiivisten emootioiden aikana sydämen syke rauhoittuu. (Vähälä 2003, 185). Ahdistuneisuutta, jonka yhtenä oireena on sydämen sykkeen tiheytyminen, hoidetaan rauhoittavalla lääkityksellä. Halusin kysyä myös haastateltavilta mitä mieltä he ovat, voiko käsillä tekeminen korvata rauhoittavan lääkkeen.

”Mun mielestä tää auttaa enemmän kuin lääkkeet. Jollain tavalla niinkun. Se on vähän samanlainen, että ne lääkkeiden vaikutukset lakkaa jossain vaiheessa, mutta tää jää mieliin varmaan vaikka kuinka pitkäksi aikaa, jää mieleen mitä on tehny. Lääkkeet on vähän ohimenevää. Mieluummin teen käsitöitä kun otan lääkkeitä.” Mies 55

”Mä en ainakaan itte tykkää, että annetaan lääkettä, tai liikaa lääkettä. Muuta kun toi oma lääke mikä pitää syödä. Se kun ihmiset pyytelee tarvittavia. Mä pidän niitä ihan turhina. Sä et tarvii niitä, kun toisten seurassa tekee ja menee, ulkoilee ja tekee käsitöitä” Nainen 37

”En mä oikeen osaa sanoa. Kyl se siks hetkeks ainakin auttaa. Kyllä siitä varmaan jää se olo, että se ei oo vaan se hetki. Et se voi jatkua vähän pidempään.” Nainen 54

”En tarvii ite. Kyl mä uskon. Joo, kyl mä uskon et näin voi olla.” Nainen 18

Mielestäni mielenterveysongelmia hoidetaan liikaa vain lääkehoitoon tukeutuen. Lääkehoito on tärkeä osa mielenterveysongelmaa sairastavan ihmisen hoitoa, mutta mielestäni tarvitaan myös paljon sosiaalista- ja toi-

minnallista tukea. Tuntuu, että tänä päivänä yhteiskunnan resurssit eivät riitä ihmisten auttamiseen, joten mielenterveysongelmia hoidetaan myös pelkällä lääkehoidolla. Rauhoittavat lääkkeet aiheuttavat helposti riippuvuutta ja haitallisia sivuvaikutuksia. Mielestäni voisi olla mahdollista vähentää rauhoittavien lääkkeiden käyttöä kädentaidollisen yksilö- ja/tai ryhmätoiminnan kautta.

9.6 Kannustava ryhmä

Yksilöt tuottavat toiminnallaan ryhmän. Ryhmää voidaan kutsua myös yksilöstöksi, jonka olemassaolo ja toiminnan laatu riippuvat erilaisten ihmisten persoonallisista toimintapanoksista. Jokainen jäsen tuo ryhmään yksilöllisen energiansa, josta yhdessä muiden energian kanssa muodostuu ryhmän kokonaisenergia. Yksilön toiminta, ryhmäkokonaisuuden toiminta ja ympäristö ovat keskinäisessä riippuvuussuhteessa. (Jauhiainen & Eskola 2004, 14.)

Suojasen (1992) mukaan itsetuntemus ei voi lisääntyä sosiaalisessa tyhjiössä. Reflektio ei ole kieleen perustuva yksilöllinen prosessi, vaan edellyttää sosiaalista kanssakäymistä (Jauhianen & Eskola 2004, 14). Parhaimmillaan ryhmäkokemukset auttavat ihmistä löytämään omimman itsestään eivätkä tasapäistä tai yhdenmukaista, kuten usein tuntuu ajateltavan (Jauhiainen & Eskola 2004, 14). Ryhmäläiset koostuvat yksilöllisten omaa subjektiivisuuttaan toteuttamaan pyrkivien ihmisten toiminnasta, joka tarkoittaa, että yksilön perustarve myös ryhmätilanteessa on oman toimintakykynsä laajentaminen (Hakkarainen 1990, Jauhianen & Eskolan 2004, 19 mukaan).

Käsityötoiminta liittyy yksilön osaksi yhteisöä. Huonona päivänä vaikeuksien kasaantuminen ei saa yhteisöllisen käsityön tekijää luopumaan harrastuksestaan, vaan yhteisö pitää tiukasti otteessaan ja innostaa myös silloin, vaikka oma motivaatio alkaisi loppua. (Karppinen 2005, Leinosen 2009, 63 mukaan).

Kysyin ryhmään osallistujilta millaista tukea he saivat ryhmältä? Tarkoituksena saada tietoa siitä mitä ryhmässä toimiminen merkitsi heille ja kuinka suuri osuus ryhmätoiminnalla oli kädentaitoryhmän positiivisiin vaikutuksiin.

”Tässä ryhmässä kävi kyllä sellasia ihmisiä, jotka välillä sanoo pahasti, mutta ei ne tässä kun askarreltiin. Täällä ne ei kyllä puhunu mitään sellasia juttuja. Keskustelua kyllä tuli muu jäi sivuseikaksi. Oisin mä voinut enemmänkin apua pyytää, mutta mä ajattelin, että jokainen tekee omat hommansa ja hyvä näin”Mies 55

”Mun kans juteltiin ja mä juttelin mitä tehtiin ja pohdittiin ja seuraavana päivänä huokasu siihen päälle et tää on kivaa”Nainen 57

”Oli kauheen kiva tehdä, kun näkee, että toisetkin tekee, itelläkin oli kauheen kiva tehdä.”Nainen 37

”Me ei olla toistemme tukijoita, että ei saa liikaa tukea toiseen asiakkaaseen. Tää on erilaista. Tässä kysytään neuvoa ja se joka osaa neuvoa ja kannustaa.” Nainen 54

”Täällä oli sellanen kannustava ilmapiiri, että tota mä tarviin sitä kannustusta ja sitä mä oon saanu ja mä sain sitten tehdyks ne. Aina voi kysyä. Se siinä on turvallista” Nainen 54

”En muista riitaa tai kinastelua. Toinen toistakin autettiin ja äänet kohos ja innostuttiin. Ryhmässä kyllä sitten kun tarvii apua ja neuvoa niin sitä sitten saa, mutta yksin jos on ja ei saa tehdyks ni sitten ei saa” Nainen 54

”Täällä on tosi mukavia ihmisiä ollu. Se oli kiva juttu” Nainen 18

”Sain tarpeeksi apua kaikilta. Voi olla, että kun tää on pieni ryhmä niin siitä saa paremmin apua” Nainen 37

Mielestäni vastauksissa ei korostettu sitä, että juuri ryhmässä toimiminen olisi ollut se tärkein osa Kädentaitoryhmään osallistumista. Haastattelussa tuli esiin myös se, että ryhmäläiset vertasivat toimintaa päivätoimintakeskuksessa järjestettävään toimintaan ja siellä tapahtuneisiin asioihin. Ryhmäläiset kokivat, että erillinen tila ryhmätoiminnalle oli hyvä asia, koska se mahdollisti keskittymisen nimenomaan tekemiseen. Haastateltavat toivat myös esille seikan, että Kädentaitoryhmässä ei riideltä ja että ryhmäläiset neuvoivat toinen toisiaan ja oli mukava nähdä toisten tekemiä töitä.

Musiikkiterapeutti ja lehtori Heidi Ahonen- Eerikäinen (1994) kirjoittaa taiteesta terapeutin työskentelyn välineenä. Eerikäinen pitää taidetta itseilmaisun välineenä, jonka avulla ihminen voi olla nonverbaalissa vuorovaikutuksessa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Tällainen kommunikointi mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja itsetunnon lisäämisen. Vaikka Eerikäinen ei puhukaan suoranaisesti käsityöstä, mielestäni edellä olevaa voidaan rinnastaa myös käsityön tekemiseen. Yhdessä tekeminen helpottaa vuorovaikutusta, kun siinä on mukana jokin väline, jonka kautta kommunikoidaan. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13.)

9.7 Kuinka paljon kädentaidollista toimintaa toivotaan

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli selvittää kuinka paljon kädentaidollista toimintaa olisi järjestettävä Asuntopolulla? Seuraavilla kysymyksillä pyrittiin saamaan vastauksia tähän kysymykseen.

Edistäisikö säännöllinen osallistuminen kädentaidolliseen toimintaan terveyttäsi ja kuinka paljon kädentaidollista toimintaa tulisi järjestää viikossa?

”Kyllä se saattaisi. Ainakin hetkellisesti. Ei ihminen aina ihan terve oo. Kyllä jotakin tekemistä pitää olla. Useemman kerran ja pari kolme tuntia. 2-3 kertaa viikossa 2-3 tuntia.” Nainen 54

”Kerta viikossa on kyllä niin vähän, että se pistää vaan vihaseks, sillä lailla että kun sä nyt oot ja sit tuntuu, että saa oottaa ikuisuuden. Et mä haluisin niinku enemmän. Ihan kaks kolme. Ei se joka päiväkään, siihen hermostuu.” Nainen 37

”Ei varmaan jaksais et olis joka päivä. Sanotaan et kaks kertaa viikossa 3- 4 tuntia, sillai et siin olis aikaa tehdä. Kaks kertaa viikossa ehottomasti.” Nainen 57

”Voisin käydä vaikka kerran viikossa kaksi tuntia. Se on ihan riittävä aika mulle. Tää on ihan sopiva aika” Mies 55

”Miksei, mutta jotenkin, siis niin, miksei” Nainen 18

Kädentaitoryhmään osallistumisen aikaan kolme viidestä ryhmäläisestä osallistui kahdesti viikossa Asuntopolku Oy:ssä järjestettävään toimintaan. Yksi ryhmäläisistä osallistui ryhmätoimintaan Asuntopolun ulkopuolella ja yksi ei osallistunut Kädentaitoryhmän lisäksi muuhun ryhmätoimintaan. Voidaan päätellä, että erityistä muutosta ryhmätoiminnan järjestämisen suhteen ei toivottu. Kaksi kertaa viikossa kaksi tuntia kerrallaan kädentaidollista toimintaa olisi varmasti sellainen määrä, joka säännöllisesti järjestettynä osallistaisi ja saisi sitoutumaan kädentaidollisesta toiminnasta kiinnostuneita Asuntopolku Oy:n asiakkaita ja vaikuttaisi positiivisesti heidän hyvinvointiinsa.

10 POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää miten kädentaitoryhmään osallistuminen vaikuttaa siihen osallistuneiden Asuntopolku Oy:n asiakkaiden hyvinvointiin ja kuinka paljon kädentaidollista toimintaa tulisi järjestää heille. Väitän, että kädentaitoryhmään osallistuminen on vaikuttanut siihen osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin positiivisesti. Vastauksista tuli ilmi, että he ovat kokeneet toiminnan mielekkääksi, ovat oppineet uutta, saaneet onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta mielihyvää. Käsityön tekeminen on myös rauhoittanut ja saanut ajatuksia pois ikävistä asioista. Osa ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että käsityö voisi korvata jopa rauhoittavan lääkkeen ottamisen. Suurin osa ryhmäläisistä koki, että ryhmä on auttanut heitä jaksamaan syksyllä paremmin. Suurin osa ryhmään osallistujista oli myös sitä mieltä, että he osallistuisivat kaksi kertaa viikossa noin kaksi tuntia kerrallaan Asuntopolulla järjestettävään kädentaidolliseen toimintaan myös tulevaisuudessa.

On toki otettava huomioon myös kaikki muu tuki ja apu jota he ovat samaan aikaan saaneet, mutta kädentaitoryhmällä on ollut selkeä vaikutus kaiken muun tuen rinnalla. Siitä kertoo, se että asiakkaat ovat tulleet ryhmään mielellään. He ovat kokeneet olonsa energisemmäksi ja iloisemmaksi myös ryhmän jälkeen. Ryhmään osallistuneet ovat vahvistaneet itsetuntoaan ryhmän kautta huomattaessaan, että he ovat osaavia. Ryhmähenki koettiin pääsääntöisesti hyväksi ja kannustavaksi. Sellaisetkin henkilöt, jotka tavallisesti vaikuttavat riitojen syntyyn Asuntopolulla olivat sovinnossa keskenään. Kysyttäessä ryhmäläisiltä mikä heidän mielestään vaikuttaa

eniten käsillä tekemisessä hyvinvointiin vastasivat he, että oppimisen ja tekemisen ilo sekä ajatusten pois saaminen vaikeista ajatuksista.

Tutkimustulosten perusteella on ilmeistä, että vastaavanlaisen toiminnan järjestäminen Asuntopolku Oy:ssä vaikuttaa kädentaidollisesta toiminnasta kiinnostuneiden asiakkaiden hyvinvointiin positiivisesti. Asiakkaiden puheessa tuli ilmi, että he kaipaavat päiväohjelmaansa säännöllistä toimintaa. Tämä tuli selkeästi ilmi myös siitä, että Kädentaitoryhmää vastaavan toiminnan toivottiin jatkuvan.

”Mua ahdistaa ja inhottaa et tää loppuu. Koska tää irtaannuttaa ja antaa semmosen..tavallaan sen entisen olon. ”

Myös kyselyn tulokset osoittavat, että siihen vastanneista suurin osa pitää ryhmätoiminnan järjestämistä tärkeänä osana Asuntopolku Oy:n tuottamia palveluja. Asiakkaiden keskustelussa tuli myös ilmi, että hoitohenkilökunta koetaan kiireiseksi ja aikaa henkilökunnan kanssa kaivataan enemmän. Asiakkaat kokivat, että hoitohenkilökunnalla ei ole aikaa toiminnan järjestämiseen. Yksi ryhmään osallistuneista koki myös hoitajan järjestämän toiminnan olevan erilaista kuin ”ulkopuolisen ohjaajan”. *”Täällä ollaan vähän niinkun samalla viivallasillai, että tuntee ittensä tasavertaseks ja sillee. Jos siel joku hoitaja vetäis niin... ehdottomasti pitäis olla ulkopuolinen ihminen.”* Tämä mielestäni kertoo siitä, että Asuntopolku Oy hyötyisi ohjaustoiminnan tai muun vastaavan koulutuksen omaavan henkilön ammattitaidosta osana moniammatillista tiimiä.

Olen positiivisesti yllättynyt kuinka hyvin ryhmäprosessi sujui ja uskon vilpittömästi omien havaintojeni pohjalta siihen, että myös Kädentaitoryhmään osallistujat kokivat samoin, siksi minun on vaikea epäillä heiltä saatua palautetta ja haastattelussa tulleita vastauksia. Uskon, että käsityöllä menetelmänä oli siihen suuri vaikutus. Käsillä tekeminen saa ihmiset kokemaan yhteisöllisyyttä. Vanhat riidatkin unohtuivat. Ryhmään osallistuneiden motivaatio oli mielestäni yksi suurimpia tekijöitä, joka vaikutti prosessin onnistumiseen. Osallistujat tulivat Kädentaitoryhmään vapaaehtoisesti ja mielellään. Oli liikuttavaa kuulla kuinka ajatus ryhmään tulemisesta piristi tai kuinka ryhmästä oli saanut energiaa lähtiessäänkin.

Haastattelujen tuloksiin saattoi vaikuttaa se, että kädentaitoryhmään osallistujat olivat saattaneet ajatella heidän vastaustensa vaikuttavan tulevaisuudessa Asuntopolku Oy:ssä järjestettävään toimintaan. Vastaajat olivat saattaneet ajatella, että mikäli he kritisivat toimintaa sitä ei järjestetä tulevaisuudessa. Toisaalta mikäli tapahtui, se osoittaa myös sen, että asiakkaat ovat pitivät toimintaa tärkeänä.

Omalta osaltani haastattelun tekijänä minulla on vielä paljon kehitettävää. Uskon, että vielä syvällisempiä tuloksia olisin saanut, jos olisin tehnyt parempia jatkokysymyksiä. Itsellenikin on vaikeaa kertoa miksi koen, että käsillä tekeminen vaikuttaa hyvinvointiini positiivisesti. Mielenterveyskuntoutujalle saattaa muutenkin olla vaikea ilmaista omiin tuntemuksiin ja kokemuksiin liittyviä asioita. Siihen tarvitaan luottamusta ja aikaa. Haastatteluaika olisi voinut olla pidempi, jotta jatkokysymyksiä olisi voinut

tehdä runsaammin. Nyt aika riitti joidenkin kohdalla juuri ja juuri. Toisaalta liian pitkä haastattelu-aika olisi voinut vaikuttaa keskittymiseen. Haastatteltavat eivät ehkä olisi jaksaneet keskustella pidemmän aikaa.

Olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimus siitä, miten myös muita Asuntopolku Oy:n asiakkaita saataisiin motivoitua mukaan kädentaidolliseen toimintaan ja onko se edes mahdollista. Toisaalta ei ole tarkoituksenmukaista osallistaa asiakkaita ilman vapaaehtoisuutta. Ilman motivaatiota on vaikea saada positiivisia tuloksia. Motivaatio voi kuitenkin löytyä kannustavan ilmapiirin ja turvallisen kokeilemisen kautta. Ennakkoasenteet ryhmiä kohtaan voivat olla yksi syy miksi moni Asuntopolku Oy:n asiakas ei ole vielä lähtenyt mukaan toimintaan. Varsinkin askartelusta ja käsityöstä saattaa olla tietty mielikuva. Usein esimerkiksi miehet kokevat tällaisen toiminnan kuuluvan naisille. Muuttamalla termiä kädentaidolliseksi toiminnaksi laajentaa se mielikuvaa toiminnasta. Toiminnallisten ryhmien sisällöt voivat olla yhtä rikkaita kuin asiakkaiden ja henkilökunnan mielikuvitus.

Ositetun ja kokonaisen käsityön eroja olisi myös mielenkiintoista tutkia enemmän. Selkeästi kokonainen käsityö vaatii paljon pidemmän aikavälin asian tutkimiseen, koska kokonaiseen käsityöhön liittyy myös hyvin paljon taidon oppimiseen liittyviä asioita. Jotta voi suunnitella ja toteuttaa kokonaisen käsityön prosessin on ensin tutustuttava tekniikkaan ja materiaaliin paremmin kuin mitä tässä ryhmässä oli mahdollista. Myös ryhmään osallistujien tulee olla psyykkiseltä voinniltaan valmiita tällaiseen prosessiin. Ohjaajalta vaaditaan suunnitelmallisuutta, mutta myös erityistä läsnäoloa ja taitoa kuunnella ohjattavaa.

Opinnäytetyöni ei ehkä tarjoa mullistavaa uutta tietoa käsityön vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin, mutta antaa aineistoa tekijälleen ja toimeksiantajalleen siitä, että kädentaidollinen toiminta on tärkeää ja sitä tulee tarjota asiakkaille säännöllisesti. Opinnäytetyöni aihe oli minulle hyvin henkilökohtainen. Uskomus siitä, että käsillä tekeminen ja kädentaidolliseen toimintaan osallistuminen voi vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan hyvinvointiin positiivisesti, sai minut opiskelemaan ohjaustoimintaa. Minulle oli tärkeää opintojen loppuvaiheessa saada kokemus siitä, että voin ohjaajana olla vaikuttamassa mielenterveyskuntoutujan hyvinvointiin käyttämällä menetelmänä käsityötä. Aiheen henkilökohtaisuus varmasti näkyy työssä. Pyrin opinnäytetyötä tehdessäni kuitenkin olemaan avoin kaikille tuloksille olettamuksistani huolimatta.

Tulevana ohjaustoiminnan artonomina olen iloinen saadessani mahdollisuuden tämän kaltaiseen työskentelyyn ja uskon, että tämän kokemuksen pohjalta vastaavanlaisen työn tekeminen tulevaisuudessakin olisi erittäin palkitsevaa. Tällaisen kokemuksen kautta voin todeta, että ohjaustoiminnan ammattilaisia tarvitaan nyt ja tulevaisuudessa. Toivon, että sosiaali- ja terveysalan yritykset ja laitokset kunnissa ja kolmannella sektorilla käyttäisivät käsityötä ja muita toiminnallisia menetelmiä apuna asiakkaiden hyvinvoinnin lisäämisessä.

LÄHTEET

- Aakala, M. 2006. Käsityö- ja askarteluterapia mielenterveyspotilaan hoitomenetelmänä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Wetterhoff. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Ahonen-Eerikäinen, H. 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjoiskarjalan ammattikorkeakoulu.
- Ahponen, P. 2010. Kulttuuripolitiikka. Teoksessa Niemelä, P. (toim.) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOY. 249 – 267.
- Anttila, P. 1992. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Porvoo: Wsoy.
- Aukkuri-Ikonen, A. 1998. Ryhmät ja tiimit työmuotona, Niiden kehittäminen ja kehittyminen. Teoksessa Julin, T. Karttunen, M. Lahtinen, T. & Mustajärvi, R. (toim.) Ryhmän voima ja viisaus - 40 vuotta ihmissuhdetaitojen opiskelua ryhmätyömenetelmin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy. 247 – 257.
- Hautamäki, A. 2002. Lukijalle. Teoksessa Luutonen, M. & Äyväri, A. (toim.) Käsien tehty tulevaisuus. Helsinki: Prima Oy. 3 – 8.
- Heikkinen, K. 2004. Käsillä tekemisen merkitykset. Teoksessa Kupiainen, T. (toim.) Käsillä tehty. Helsinki: Edita. 73 – 83.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyypä, M. & Liikanen H-L. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Ihatsu, A-M. 2006. Käsityö – Uusiutuva luonnonvara. Teoksessa Kaukinen, L. & Collanus, M. (toim.) Tekstejä ja kangastuksia, Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Tampere: Juvenes Print. 19 – 31.
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1993. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.
- Jurvanen, M. 2009. Hämeen kuntoutuskoti Oy:n historia. Teoksessa Karttunen, P., Nieminen. Hämeen kuntoutuskoti Oy:n tarjoamat palvelut asiakkaiden arvioimina. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Karppinen, S. 1999. Käsityö taitona, tunteena ja ajattelun heräämisenä. Teoksessa Humalajärvi, M. & Seilo, M-L. (toim.) Käsityö koskettaa- käsityön taiteen perusopetus. Helsinki: Suomen kuntaliitto. 19 – 31.

Karttunen, P. & Nieminen, T. 2009. Hämeen kuntoutuskoti Oy:n tarjoamat palvelut asiakkaiden arvioimina. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Koponen, M. 1995. Näkemys ihmisestä. Teoksessa Holvikivi, J. (toim.). Toimintaterapia. Tie omatoimisuuteen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 23 – 25.

Koskisu, J. 1997. Psykkisten ongelmien vaikutus toimintakykyyn. Teoksessa Holvikivi, J. (toim.) Toimintaterapia. Tie omatoimisuuteen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy. 108 – 113.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Siven, T. & Välimäki, P. 2006. Opi ja ohjaa sosiaali ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Hendrikson, M., Marttunen, M., Purtonen, T. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus.

Leinonen, L. 2009. Näppärien mummojen muistelukirjonta – yhteisöllistä ja voimauttavaa käsityöilmaisua. Helsingin yliopisto. Kotitalous- ja käsityötieteiden laitos. Syventävien opintojen tutkielma. Viitattu 15.4.2011. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20139/napparie.pdf?sequence=2>

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimenpideohjelmaksi 2010 – 2014. Opetusministeriön julkaisuja. Kulttuuri, -liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.

Miles, M. 1997. Does art heal – An Evaluative Approach to art in health service. Teoksessa Kaye, C. & Blee, T. (toim.) The arts in health care. Palette of possibilities. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers. 241 – 249

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Niemelä, P. 2010. Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOY. 16 – 37.

Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Bookwell Oy.

Opetushallitus. N. d. Mielenterveyden koulutuskeskus. Ylläpitäjä Riitta Jauhiainen. Viitattu 8.3.2011. <http://www.amiedu.net/jokeri/oppiminen/mielenterveys.htm>

Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsityötä- mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kaukinen, L. Collanus, M. (toim.) Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Tampere: Juvenes Print. 66 – 77.

Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia kuninkaankar-

tanonmäeltä. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajakoulutuslaitos. Viitattu 3.5.2011. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>

Pöllänen, S., Kroger, T. 2001. Käsityön erilaiset merkitykset opetuksen perustana. Joensuun yliopiston verkkojulkaisuja. Viitattu 13.4.2011. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/kipinat/SPetTK.htm>.

Pöllänen, S., Kröger, T. 2005. Näkökulmia kokonaiseen käsityöhön. Savonlinnan opettajakoulutuslaitos. Viitattu 25.2.2010. http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/polla_kroger.htm.

Rautiainen, M. ”Valmis tuote on aina eheyttävä kokemus” – käsityön terapeuttisuus mielensterveystyön ammattilaisen käsityksissä. Helsingin yliopisto. Kotitalous ja käsityötieteiden laitos. Syventävien opintojen tutkielma.

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielensterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY.

Salmela-Aro, K & Nurmi, J-E. 2001. Henkilökohtaiset projektit ja hyvinvointi – Kognitiivinen lähestymistapa motivaatioon. Teoksessa Räikkönen, K & Nurmi, J-E. (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Suomen psykologinen seura, 89-103.

Salo-Chydenius, S. 1997. Toimintaterapia mielensterveystyössä. Helsinki: Opetushallitus.

Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus.

Tuomikoski, P. 2002. Käsityön kulttuuriset ja sosiaaliset merkitykset. Teoksessa Luutonen, M., Äyväri, A. Käsien tehty tulevaisuus (toim.) Helsinki: Prima Oy. 40 – 67.

Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Nurmijärvi: Kirjakas Ky.

KYSELY

Hyvä Asuntopolun asiakas!

Kaipaatko syksyysi jotakin mukavaa tekemistä?
Kiinnostaako sinua käsillä tekeminen ja kaamoksen karkoitus ryhmätoiminnan avulla? Oletko halukas oppimaan jotakin uutta?

Asuntopolulla alkaa uusi kädentaitoryhmä joka kokoontuu Asuntopolun kokoustiloissa Torikadulla kahdeksan kertaa.

Ryhmä aloittaa kokoontumiset viikolla 41 (11-17.10.).

Ryhmään mahtuu 6 henkilöä.

Ryhmä on osa ohjaustoiminnan opiskelijan opinnäytetyötä.

Sinun ei tarvitse olla valmis kädentaitaja. Ryhmässä saat kokeilla vapaasti erilaisia tekniikoita ohjaajan avustuksella.

Ilmoittaudu mukaan palauttamalla alla oleva kaavake Asuntopolkuun.

Samalla voit vaikuttaa siihen minä päivänä ja mihin aikaan ryhmä kokoontuu.

Toivon, että palautat kyselyn, vaikka et haluaisikaan ilmoittautua mukaan juuri tähän ryhmään. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tiedot käytetään Asuntopolun toiminnan kehittämiseen tulevaisuudessa.

Syysterveisin Sanna Sormunen, ohjaustoiminnan opiskelija

Nimi :

Kyllä, haluan osallistua edellä mainittuun kädentaitoryhmään.	
Ei, en halua tällä kertaa osallistua kädentaitoryhmään	

Rastita kaikki sinulle sopivat vaihtoehdot:

Mielestäni ryhmätoiminnan järjestäminen Asuntopolulla on tärkeää

1.

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Ei
<input type="checkbox"/>	En osaa sanoa

2. Olen kiinnostunut Asuntopolulla järjestettävistä

<input type="checkbox"/>	Retkistä
<input type="checkbox"/>	Kädentaitoryhmistä
<input type="checkbox"/>	Liikuntaryhmistä
<input type="checkbox"/>	Musiikkiryhmistä
<input type="checkbox"/>	Keskusteluryhmistä
<input type="checkbox"/>	Muusta, mistä

3. Minulle paras päivä osallistua ryhmään on

<input type="checkbox"/>	maanantai
<input type="checkbox"/>	tiistai
<input type="checkbox"/>	keskiviikko
<input type="checkbox"/>	torstai
<input type="checkbox"/>	perjantai
<input type="checkbox"/>	lauantai
<input type="checkbox"/>	sunnuntai
<input type="checkbox"/>	kaikki päivät sopivat

4. Minulle sopivin kellonaika osallistua ryhmään on

<input type="checkbox"/>	aamupäivällä	klo _____
<input type="checkbox"/>	iltapäivällä	klo _____
<input type="checkbox"/>	illalla	klo _____
<input type="checkbox"/>	kaikki ajat sopivat	

5. Minulle sopiva ryhmän koko on

<input type="checkbox"/>	1-2 henkilöä
<input type="checkbox"/>	3-4 henkilöä
<input type="checkbox"/>	4-6 henkilöä
<input type="checkbox"/>	6-8 henkilöä
<input type="checkbox"/>	8-10 henkilöä
<input type="checkbox"/>	12 tai enemmän
<input type="checkbox"/>	ei merkitystä

Kiitos vastauksestasi!

KÄDENTAITORYHMÄN OHJELMA

**Kädentaitoryhmässä tapahtuu
torstaisin klo 10-12**

14.10

Tehdään metallilankatöitä

21.10

Neulahuovutetaan

28.10

Tehdään saippuaa

4.11

Kääritään saippuat kauniisti ja
suunnitellaan kankaanpainoa

11.11

Kuviodaan kangasta

18.11

Tehdään kynttilöitä

25.11

Kokeillaan kuviosahausta

2.12

Viimeistellään keskeneräiset työt
annetaan palautetta
ja juodaan herkkukahvit

HAASTATTELUKYSYMYKSET

PERUSKYSYMYKSET

- Ikä
- Onko sinulla jokin mielenterveydellinen diagnoosi?
- Minkälaisiin ongelmiin saat Asuntopolku oy:ssä apua?
- Mikä sai sinut osallistumaan kädentaitoryhmään?
- Mitä muuta toimintaa sinulla on ollut samaan aikaan? Muita käsityöryhmiä?
- Millä mielellä tulit ryhmään torstaisin? vapaaehtoisesti, velvollisuudesta
- Oliko sinulla jotain erityisiä huolia ryhmän aikana?
- Vastasiko kädentaitoryhmään osallistuminen odotuksiasi/ Miten kädentaitoryhmään osallistuminen vastasi odotuksiasi?
- Millaisia omia tavoitteita sinulla oli ryhmän suhteen? Täytyivätkö omat tavoitteesi ryhmän aikana?
- Mitä mieltä olit ryhmän ohjelmasta/ Jäikö jotakin puuttumaan/?
- Oliko tila mielestäsi hyvä?
- Oliko aika mielestäsi riittävä?
- Olitko tyytyväinen käytettyihin materiaaleihin ja tekniikoihin?

MITEN VAIKUTTI HYVINVOINTIIN?

- Miten ryhmään osallistuminen vaikutti hyvinvointiisi?
- Mikä kädentaitoryhmään osallistumisessa vaikutti hyvinvointiisi?
- Jos sinun täytyisi valita näistä vaihtoehdoista - mikä vaikutti eniten hyvinvointiisi?
 1. Uuden oppiminen
 2. Ryhmässä oleminen/vuorovaikutus
 3. Onnistumisen kokemukset
 4. Ajatusten poissaaminen muista asioista
 5. Tekemisen tuottama ilo
- Koitko saavasi lisää energiaa ryhmästä vai veikö ryhmä voimia?
- Auttoiko ryhmään osallistuminen jaksamiseen syksyllä? Miten?
- Voisiko kädentaidollinen toiminta korvata rauhoittavan lääkkeen?

UNOHTUVATKO HUOLET JA MURHEET?

- Veiko ryhmä ajatukset pois huolista ja vaikeista ajatuksista?
- Onko käsityö auttanut jäsentämään ajatuksia? Miten se on auttanut?

UUDEN OPPIMINEN

- Mitä uutta opit ryhmässä?
- Minkälaisia onnistumisenkokemuksia koit ryhmässä?
- Oliko ryhmässä tehdyt käsityöt mielestäsi helppoja, sopivia vai vaikeita?
- Mitä mieltä olit materiaaleita ja menetelmistä? Olivatko menetelmät ja materiaalit sinulle mieleisiä, uusia, tuttuja,
- Oletko tehnyt ryhmässä käsityöhön liittyvää ongelmaratkaisua, Millaista?

LUOVUUS JA ITSENSÄ ILMAISU

- Saitko käyttää tarpeeksi omaa luovuutta ryhmässä?
- Koitko, että sait ilmaista itseäsi ryhmässä? Miten sait ilmaista itseäsi ryhmässä?
- Koitko turhautumista, kiukkua, epäonnistumista?

RYHMÄ JA OHJAAJA

- Miten keskityit ryhmässä ?
- Oliko ryhmässä jotakin häiritseviä tekijöitä ?
(esimerkiksi. meteli, materiaalit, omat huolet, aika)
- Koitko saavasi ohjaajalta/ryhmältä tukea tavoitteiden saavuttamisessa?
Millaista tukea/apua sait ryhmältä?

TEKEMISEN ILO VAI VALMIS TUOTE

- Kumpi on mielestäsi tärkeämpää tekemisen ilo vai valmis tuote?
- Oletko antanut tuotteistasi lahjaksi, onko helppoa vai vaikeaa luopua omasta tuotteesta?
- Onko ryhmä tuonut inspiraatiota käsityön tekemiseen vapaa-ajalla?
Millaista?

KUINKA PALJON KÄDENTÄIDOLLISTA TOIMINTAA TARVITAAN?

- Uskotko, että säännöllinen osallistuminen vastaavanlaiseen toimintaan voisi edistää terveyttäsi tulevaisuudessa? Miten? minkä vuoksi?
- Kuinka paljon asuntopolku Oy:ssa tulisi järjestää kadentaidollista toimintaa viikossa?