



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Juho Kojo, Juha Nikkinen

## Taiteesta voimaa

Sosiokulttuurinen innostaminen ja luovat menetelmät  
mielenterveyden tukemisessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan koulutusohjelma

Opinnäytetyö

19.4.2020

Tekijät Otsikko	Juho Kojo, Juha Nikkinen Taiteesta voimaa – Sosiokulttuurinen innostaminen ja luovat menetelmät mielenterveyden tukemisessa
Sivumäärä Aika	47 sivua + 3 liitettä 19.4.2020
Tutkinto	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sosiaalialan koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sosionomi AMK
Ohjaajat	Lehtori Jukka Törnroos Lehtori Katja Ihamäki
<p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa Helsingissä sijaitsevassa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatussa asumispalveluyksikössä sarja luoviin menetelmiin ja sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjautuvia työpajoja. ”Taiteesta voimaa”-työpajakonseptin tavoitteena on selvittää, onko yhdessä sosiokulttuurisen innostamisen periaatteiden mukaisesti valitsemiemme luovien menetelmien avulla mahdollista luoda uusia käytäntöjä ja toimintatapoja tukemaan ja kehittämään yksikön toimintaa, rakentamaan yhteisöllisyyttä sekä edistämään asukkaiden mielenterveydellistä hyvinvointia. Työpajoissa osallistujat pääsevät tutkimaan erilaisia luovia itseilmaisun keinoja. Koimme valitsemamme asumisyksikön sopivaksi työllemme, sillä asukkaiden ja henkilökunnan alustavien kertomusten pohjalta oli yksikössä järjestetty vastaavanlaista toimintaa vain vähän tai ei ollenkaan.</p> <p>Toteutimme työpajoja varten esihaastatteluja asumispalveluyksikön tiloissa ennen varsinaisten työpajojen käynnistymistä. Näiden esihaastatteluiden tarkoituksena oli osallistaa asumispalveluyksikön asiakkaat ja henkilökunta mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen heti varhaisimmasta mahdollisesta vaiheesta alkaen, sekä lisätä tietoa ja ymmärrystä toiminnan luonteesta asiakkaiden parissa. Vapaaehtoistyö asumispalveluyksikössä mahdollisti esihaastattelujen toteuttamisen sekä osallistujiin tutustumisen etukäteen.</p> <p>Työpajoissa ja niiden jälkeen kerätyissä haastattelutuloksissa ilmeni, että suurin osa osallistujista koki työpajat voimaannuttavina. Työntekijät kertoivat asiakkaiden kehonkielen positiivisista muutoksista, energisyyden ja innostuksen noususta ja joissakin tapauksissa parantuneesta keskittymiskyvystä taidetoiminnan aikana. Myös omat havaintomme osoittivat, kuinka suurin osa työpajoihin osallistuneista koki vaihtelevia tunteita tyytyväisyydestä aina omanarvontunteen lisääntymiseen, toki hetkellisiä turhautumisen tunteita unohtamatta. Opinnäytetyömme osoittaa, että luovat menetelmät voivat hyödyttää mielenterveyskuntoutujia, tuoden osallistujien käyttöön uudenlaisia voimavaroja ja tapoja kommunikoida sekä kokea ja sanoittaa sisäistä elämää. Taiteen eri muotoihin ja tekniikoihin perehtyminen auttaa toki ammattilaista hyödyntämään luovia menetelmiä työssään, mutta kokemuksemme osoittaa, että kyky heittäytyä ja lähteä tutkimaan luovien menetelmien mahdollisuuksia ennakkoluulottomasti yhdessä asiakkaan kanssa saattaa monessa tilanteessa korvata mahdolliset tekniset puutteet. Uskomme, että ”Taiteesta voimaa”-konsepti olisi helposti siirrettävissä myös muihin asumisyksiköihin, sillä osallistujia kannustetaan aktiivisiksi toimijoiksi, luomaan itsensä näköistä työpajatoimintaa.</p>	
Avainsanat	luovat menetelmät, sosiokulttuurinen innostaminen, mielenterveys

Authors Title	Juho Kojo, Juha Nikkinen The Power of Art – Using sociocultural animation and creative methods to support mental health
Number of Pages Date	47 pages + 3 appendices April 19th, 2020
Degree	Bachelor of Social Services
Degree Programme	Social Services
Specialisation option	Social Services
Instructors	Jukka Törnroos, Senior Lecturer Katja Ihamäki, Senior Lecturer
<p>The purpose of our practice-based thesis is to produce a series of workshops in a Helsinki based housing service unit, together with people who are suffering from mental health disabilities and/or addictions. By using creative methods and sociocultural animation as our primary base of theories, the goal of our work is to find out if mental health rehabilitation can benefit from these methods and whether it could be possible to develop new policies to help improving quality of life in the community. We are pursuing to support the participant's active role in the planning and implementation of the workshops, where the participants are encouraged to explore their creative potential. We chose this housing service unit, based on the narratives of staff and clients, both indicating that there was very little activity in the field of creative methods and sociocultural animation, and that it could be beneficial to arrange this kind of activity for the residents.</p> <p>To support the active role of the participants, we executed verbal pre-interviews, asking the staff and the residents for suggestions about techniques and materials they would like to explore. The idea behind these interviews was to get everybody involved in the process, gather opinions and to steer the workshops towards client's point of interests, thus making it easier for them to participate later. Pre-interviews were made possible by doing volunteering in the housing service unit before the actual workshops.</p> <p>The data that we gathered from interviews and observations showed that most of the participants felt empowered by the workshops. The staff reported positive changes in the body language, energy, concentration and enthusiasm of the residents. The staff also reported, that the clients felt that the workshops were an important and anticipated part of their week. Our own observations showed, that some of the participants had feelings ranging from complacency to heightened feelings of self-worth, not to disregard momentary feelings of frustration during the creative process. Our results indicate that creative methods can be beneficial to people suffering from mental health disabilities and/or addictions. They can bring forth new kinds of assets in people and can help a person to narrate his/her life in ways that he/she sees adequate. Our experiences show, that familiarizing yourself with different forms and techniques of art will certainly help a social service professional to utilize creative methods in their work, but in a larger role is the ability to indulge in and explore the possibilities of creative methods with a client together, as equals. "The Power of Art" -concept has potential to grow and could be easily transferred to other housing units as well.</p>	
Keywords	creative methods, sociocultural animation, mental health

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimintaympäristö	3
2.1	Toimintaympäristö ja lainsäädäntö	3
2.2	Esihaastattelu	4
3	Taide, mielenterveys ja yhteiskunta	8
3.1	Taide ja mielenterveystyö	9
3.2	Sosiaalipedagoginen näkökulma taidetyöskentelyssä	11
4	Työn tavoitteet	14
5	Sosiokulttuurinen innostaminen	15
6	Ohjaajuus	18
7	Tutkimusmenetelmät	21
7.1	Osallistuva havainnointi	21
7.2	Kvalitatiivinen tutkimus	21
7.3	Puolistrukturoitu teemahaastattelu	22
7.4	Aineiston käsittely	23
8	Tulokset	24
8.1	Ensimmäinen kerta	24
8.2	Ohjaajan häivytyks	27
8.3	Musiikki - Orientoituminen kohti itsenäistä työskentelyä	29
8.4	Neljäs kerta – itsenäinen työskentely	30
8.5	Itsenäinen työskentely ja näyttelyn suunnittelu	32
8.6	Näyttely ja päätösjuhla sekä palautteen keruu	33
8.7	Työntekijöiden haastattelut	35
8.8	Yhteenveto työpajoista	36
8.9	Kehittämisideoita	36
9	Johtopäätökset ja tulosten arviointi	38
10	Pohdinta	39
10.1	Työpajojen anti työelämän näkökulmasta	39
10.2	Tulevaisuuden mahdollisuuksia	40

Liitteet

Liite 1. Tutkimuslupahakemus

Liite 2. Työntekijöiden palautekysely

Liite 3. ”Taiteesta voimaa”-työpajojen mainos

## 1 Johdanto

Toiminnallisessa opinnäytetyössämme kerromme prosessista, jossa loimme sarjan luovien itseilmaisun keinojen mahdollisuuksia kartoittavia työpajoja päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatussa asumispalveluyksikössä. Tavoitteenamme on tutkia, olisiko luovista menetelmistä yhdessä sosiokulttuurisen innostamisen kanssa, havainnointavaa hyötyä mielenterveys- ja päihdekuntoutujista koostuvan asiakasryhmän parissa, ja olisiko näiden menetelmien pohjalta mahdollista luoda uusia toimintamalleja tukemaan asiakkaiden arkea ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Aiheemme valikoitui mielenkiinnosta ihmismielen mahdollisuuksia kohtaan sekä omista kuvataiteen ja musiikin parissa koetuista mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä kokemuksistamme. Lähdimme työhön ajatuksella, että luovien menetelmien hyödyntäminen voi joissakin tilanteissa toimia tehokkaana, usein taloudellisesta näkökulmasta verrattain edullisena sekä helposti toistettavissa olevana työmenetelmänä, jossa yhdessä asiakkaiden kanssa kyetään tutkimaan, sanoittamaan ja voimistamaan osallistujien toimijuutta, lisäämään henkilökohtaisia merkityksellisyyden kokemuksia ja lieventämään tai kohtaamaan stressiä tai muita ei-toivottuja tuntemuksia (Kuukasjärvi, Linnosuo & Sutinen 2011: 5).

Työmenetelmän tavoitteena on inspiroida osallistujat tuottamaan taidetta, eikä vain kokemaan sitä. Etsiessään tapoja itsensä näköiselle ilmaisulle asiakas voi löytää piilossa olleita voimavarojaan, kyetä vaikuttamaan paremmin arjessaan tapahtuvissa vuorovaiikutustilanteissa ja löytää uusia tapoja elää itsensä näköistä elämää.

WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys ei ole vain mielenterveysongelmien puuttumista, vaan se on osa henkilön kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista todellisuutta ja hyvinvointia. Mielenterveys on tila, jossa yksilö kykenee tunnistamaan omat kykynsä ja mahdollisuutensa, kyeten toimimaan tavanomaiseen elämään kuuluvien stressitilanteiden kanssa, samalla työskennellen ja osallistuen aktiivisesti yhteisöidensä toimintaan. (World Health Organization 2018.)

Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri (2017:20) taas kuvailevat kirjassaan Mielenterveyshoitotyö, mielenterveyttä yksilön henkisenä vastustuskykyinä ja hyvinvoin-

nin tilana, jossa toiveikkaus, onnellisuus, elämänhallinta, itsetunto, tyytyväisyys elämään, elinvoimaisuus ja elämänlaatu sekä hyvä toimintakyky nähdään hyvinvoinnin tilaa kuvaavina mittareina.

Ihmisen sosiaalinen kehitys ei tapahdu tyhjiössä, vaan se kehittyy läpi elämän vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Lähdimme tutkimaan, voisiko luovia menetelmiä käyttää tämän vuorovaikutuksen kehittämiseksi. Taiteella on parhaimmillaan kyky tukea sekä yksilön että yhteisöjen ilmaisuvoimaa ja tuoda esiin jotakin ihmisyyteen kuuluvaa ja yhteisesti koettua mutta silti usein sanojen ulottumattomissa pysyttelevää.

Ilmaistut tarinat, kuvat ja liikkeet ovat peilikuvia, joista välittyy sisäinen elämämme. Ne kertovat meistä ja yhteisöstämme sekä parhaassa tapauksessa saattavat meidät yhteiseen tilaan, jossa kykenemme ymmärtämään toisiamme paremmin. Taiteen näyttämöillä voidaan turvallisesti heittäytyä uusiin rooleihin, ilmaista itseä uudesta näkökulmasta tai kertoa vaikkapa toisenlainen elämänkerrallinen tarina. Taidetta ei tarvitse määritellä tai sulkea tietynlaiseen viitekehykseen, vaan sen kiehtovuus piilee sen alati muuntuvasta tavasta tuottaa uudenlaista sisältöä jokaiseen vuorovaikutustilanteeseen. (Leino 2011: 36-38.)

Yhteistä taiteen käyttäjille ja tekijöille on halu tulla ymmärretyksi, ilmaista jotain mikä haluaa tulla ilmaistuksi ja kertoa tarinoita, jotka nivovat yhteen yksilöitä historiallisiin konteksteihin, kulttuuriin ja muihin ihmisiin.

(Kuukasjärvi ym. 2011: 5)

Sosiaalialan kontekstissa luovien menetelmien vaikutuksia kunnassa ovat muun muassa kuntalaisten hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääntyminen, palvelujen tarpeen väheneminen, kustannusten väheneminen sekä uusien työllistymismahdollisuuksien löytyminen. Luovat prosessit lisäävät osallisuutta sekä väyliä kiinnittyä luovaan toimintaan myös ohjatun prosessin jälkeen (THL 2019). Korostamalla osallistujien aktiivista roolia toiminnan järjestämisessä ja suunnittelussa pyrimme myös tukemaan luovan toiminnan jatkumista varsinaisen työpajatoiminnan loputtua.

Taidelähtöisellä toiminnalla on todettu olevan myös itsetuntemukseen, sosiaalisiin taitoihin sekä tunteiden säätelyyn liittyviä positiivisia vaikutuksia. Luovat menetelmät voivat parhaimmillaan toimia ikään kuin yhdistävänä kielenä erilaisista ikäryhmistä ja kulttuureista tulevien ihmisten välillä sekä tukea sosioemotionaalista kyvykkyyttä sekä itseilmaisutaitoja. (Honkala & Laitinen 2017.)

## 2 Toimintaympäristö

### 2.1 Toimintaympäristö ja lainsäädäntö

Järjestimme ”Taiteesta voimaa” nimisen, kerran viikossa kokoontuvan ja yhteensä viisi kertaa toteutetun työpajan eri ikäisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille heidän omassa asumispalveluyksikössään. Tutustuimme moniin eri asumisyksiköihin ennen kuin päädyimme lopulliseen valintaamme. Emme halunneet valita asumisyksikköä, jonka asukkaat olivat jo valmiiksi taiteellisesti aktiivisia ja yhteisölliseen toimintaan aktiivisesti osallistuvia. Sen sijaan halusimme tarjota mahdollisuuden luovaan toimintaan paikassa, jossa sille voisi olla suurin tarve ja kehityspotentiaali. Siten päädyimme valitsemaan yksityisen sektorin asumisyksikön, jossa taide- ja kerhotoimintaa oli paikan päällä tarjolla vain vähän ja mahdollisuus hyödyttää ja innostaa asiakaskuntaa tuntui suuremmalta. Otimme huomioon, että tällaisessa ympäristössä asukkaiden inspiroiminen osaksi uudenlaista toimintaa voisi olla myös haasteellista ja vaatisi toiminnan tekemistä mahdollisimman helposti lähestyttäväksi.

Valitsemassamme ympärivuorokautisessa asumispalveluyksikössä on yhteensä 15 asukaspaiikkaa. Myös asumisyksikön asukkaat olivat toivoneet lisää yhteisöllisiä aktiviteetteja arkeensa. Asumisyksikössä asuvien henkilöiden toimintakyky vaihtelee päivästä ja joskus jopa tunnista riippuen. Päätimme eettisistä syistä johtuen olla syventymättä kirjallisessa työssämme osallistujien yksilöllisiin diagnooseihin, vaikka olemmekin tutustuneet asukkaihin ja pyrkineet parhaamme mukaan ottamaan huomioon heidän yksilöllisiä tarpeitaan suunnitellessamme ja toteuttaessamme työpajoja. Osa asukkaista on erittäin aktiivisia, kun taas toisia on vaikeampi saada aktivoitua mukaan yhteisiin aktiviteetteihin. Työpajoihin osallistuneiden ikä vaihteli 18 ja noin 40 vuoden välillä. Pyrimme työtötes- samme huomioimaan erilaisten mielenterveysongelmien mahdolliset toimintakykyyn vaikuttavat piirteet, kuitenkin suhtautuen heihin tasavertaisina ihmisinä.

Organisaatiotaho, jossa työpajamme toteutettiin, tarjoutui suunnitteluvaiheessa maksamaan työpajaa varten hankittavista taiteilutarvikkeista, kuten maaleista, pensseleistä ja kankaista aiheutuvat kustannukset. Hankimme myös tutkimusluvan organisaatiotalolta ennen toimintamme suorittamista (Liite 2).



Asumisyksikkö toimii sosiaalihuoltolain puitteissa. Mielensterveystyöllä on lain mukaan vahvistettava yksilön ja yhteisön mielensterveyttä suojaavia tekijöitä sekä poistettava ja vähennettävä mielensterveyttä vaarantavia tekijöitä (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 25). Päihdetyön sosiaalihuoltolaissa määrättyä kriteerinä on vähentää ja poistaa päihteisiin liittyviä hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavia tekijöitä sekä tukea päihteettömyyttä. (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 24). Asumispalveluita järjestetään henkilöille, jotka erityisestä syystä tarvitsevat erityistä apua ja tukea asumisessa tai asumisensa järjestämisessä (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 21). Toimintaympäristönämme toimivassa asumispalveluyksikössä tuetaan asukkaiden asumista muun muassa yhteisillä ruokailuilla, sosiaaliohjaajan palveluilla sekä siivoukseen ja lääkehoidollisiin toimenpiteisiin liittyvillä avustustoimenpiteillä. Järjestämämme työpajat tukevat virikkeellistä ja yhteisöllistä toimintaa ja pyrkivät edistämään asukkaiden omatoimisuutta ja toimintakykyä. Tämä on myös laitospalveluille sosiaalihuoltolaissa määritetty toiminnan laatua koskeva vaatimus (Sosiaalihuoltolaki 2014/1301 § 22).

Suomessa mielialalääkkeiksi luokiteltavia valmisteita käytti vuonna 2018 jo yli 400 000 henkilöä (KELA). Masennuslääkkeiden käytön lisääntyminen ei johdu yksinomaan masennustilojen lisääntymisestä, vaan niitä käytetään myös muiden psykiatristen sairauksien ja tilojen hoidossa. Niitä kuitenkin käytetään nykyisin pitempiä aikoja kuin aikaisemmin. (Huttunen 2017.) Luovat menetelmät saattaisivat tuoda uusia näkökulmia ja hoitopolkuja myös perinteisen lääkehoidon rinnalle.

## 2.2 Esihaastattelu

Tavoittemme on sosiokulttuurisen innostamisen ideologian mukaisesti tuoda kaikkien osallistujien äänet kuuluviin kaikissa prosessin vaiheissa. Kielellinen valmius ja kommunikaatiotyyli vaihtelevat ihmisten välillä, ja kaikille arkisestikaan tilanteet, kuten kuulumisten vaihtaminen tai omien tuntemusten ilmaisu, eivät ole yhtä helppoja kuin toisille. Haastatteluja suunniteltaessa ja varsinkin esihaastattelun yhteydessä tähän on syytä kiinnittää erityistä huomiota. (Hirsjärvi & Hurme, 2001.) On tärkeää ottaa jo suunnitteluvaiheessa huomioon ne osallistujat, jotka eivät kykene esimerkiksi terveydellisten syiden takia ilmaisemaan itseään haluamallaan tavoilla. Koimme, että tämän kaltaisissa tilan-

teissa tarkemmin strukturoidun lomakehaastattelun mahdollisuus oli pidettävä avoimena. Lomakehaastattelun etuna, verrattuna esimerkiksi avoimeen haastatteluun, on myös palautteen helpompi tulkinta ja käsittely.

Toteutimme esihaastatteluja vapaaehtoistoiminnan yhteydessä ennen varsinaisten työpajojen alkua. Osallistuminen vapaaehtoistoimintaan asumisyksikössä 2 kuukauden ajan, noin 6 tuntia viikossa, ennen ensimmäistä työpajaa mahdollisti asumisyksikön asukkaisiin tutustumisen sekä heidän toiveidensa kuuntelemisen jo työpajan suunnitteluvaiheessa. Koemme, että vapaaehtoistoimintaan sisältyvä tukihenkilötoiminta toi kuuluviin myös kaikista ”hiljaisimmat äänet” prosessin suunnitteluvaiheessa. Tukihenkilötoiminnalla tarkoitetaan läsnä olemista asiakkaiden arjessa, esimerkiksi avustamalla kauppa- tai lääkärimatkojen sujumisessa, sekä muun heidän toiveitaan ja kuntoutumistaan tukevan toiminnan järjestämistä.

Saimme esihaastattelujen avulla tärkeää tietoa muun muassa tarvikkeista ja tekniikoista, joita osallistujat halusivat päästä kokeilemaan. Jotkut toivoivat mahdollisuutta päästä työskentelemään kollaasitekniikalla, lehdistä kuvia leikatun ja liimatun. Jotkut taas toivoivat vahaliituja sekä laadukkaita vesivärejä. Myös toivomus kankaalle maalaamisesta nousi esiin mahdollisiin osallistujiin sekä heidän toiveisiinsa tutustuttaessa. Kysyimme osallistujilta, haluaisivatko he, että työpaja järjestetään asumisyksikön olohuoneessa vaiko kenties pienemmässä ja yksityisemmässä tilassa. Olohuoneessa järjestettävään pajaan olisi helpompi liittyä mukaan, mutta yksityisemmässä huoneessa työskentely saattaisi mahdollistaa keskittyneemmän työskentelyn ilman ulkopuolisia häiriötekijöitä. Suurin osa osallistujista kannatti pajan järjestämistä olohuoneessa, joten päädyimme ensimmäisellä kerralla kyseiseen ratkaisuun. Henkilöt, jotka kokivat rauhallisemman tilan mielekkäämmäksi työskentelyn kannalta, saivat kannustusta työskentelyyn vaihtoehdoissa tilassa.

Myös asumisyksikössä järjestettäviin yhteisiin kahvi- ja lounashetkiin osallistuminen työpajapäivinä helpotti työpajojen järjestämistä ja läsnäolijoiden osallistamista osaksi toiminnan suunnittelua. Yhteisten kahvipöytäkeskustelujen lomassa nousi esille luoviin menetelmiin liittyviä mielenkiinnonkohteita, joiden tiedostaminen mahdollisti työpajojen sisällön räätälöimisen osallistujien toiveiden mukaisesti. Pyrimme osallistamaan potentiaaliset osallistujat mukaan työpajan suunnitteluun ja tekemään heistä aktiivisia toimijoita jo työpajojen suunnitteluvaiheessa, tavoitteenamme herätellä heidän aloitteellisuuttansa ja vastuullisuuttaan. (Kurki 2007: 210; Vehviläinen 2014: 212.)

Työpajan markkinointi potentiaalisille osallistujille oli äärimmäisen tärkeä osa onnistunutta projektia. Markkinoinnissa korostimme sitä, että sosiokulttuurisen innostamisen ideologian mukaisesti osallistujat saavat itse päättää, mitä luovan itseilmaisun keinoa he haluavat kokeilla. Oli tärkeää varautua antamaan vaihtoehtoja (esimerkiksi runous, maalaaminen, sarjakuvat, performanssitaide tai musiikki) ja kuunnella, mikäli osallistujat keksivät uusia keinoja tai tapoja yhdistellä annettuja vaihtoehtoja (esimerkiksi maalaus, joka sisältää runoja jne.). Jokaisen osallistujan yksilöllinen kokemus luovan prosessin kulusta oli otettava huomioon. Laitoimme asumisyksikön seinälle mainoksen työpajastamme kaksi viikkoa ennen ensimmäistä tapaamiskertaa (Liite 3). Laitoimme mainoksen yhteyteen myös lomakkeen, johon työpajasta kiinnostuneet henkilöt voisivat alustavasti ilmoittautua ja esittää toivomuksia tekniikoihin ja aiheisiin liittyen.

Otimme huomioon, että jotkut osallistujista saattaisivat kokea liiallisen vapauden ahdistavaksi ja luovuutta rajoittavaksi tekijäksi. Jotkut taas saattavat kokea annetut tehtävät tai kannustavassa hengessä annetut kommentit esimerkiksi tekniikoihin tai teosten mahdolliseen sisältöön liittyen jopa tungetteluna, kun taas toiset kaipaavat paljonkin kommentteja ja ohjeistusta työskentelyynsä. Tärkeintä oli kuunnella osallistujia ja kunnioittaa heidän omaa tilaansa sekä henkilökohtaista kokemustaan luovasta prosessista. Ensimmäisellä kerralla keskustelimme osallistujien kanssa erilaisista mahdollisuuksista luovan prosessin lähestymiseen. Jollekin mielen päällä oleva sanoma saattoi ohjata luovaa prosessia, kun taas joku saattoi lähestyä työskentelyä täysin vailla suunnitelmia. On tärkeää muistaa, että itse kokemus prosessin mielekkyydestä on työpajassamme lopputulosta tärkeämpi seikka.

Taiteen tekemiseen kuuluu myös epäonnistuminen sekä oman keskeneräisyyden hyväksyminen, jonka aiheuttamat mahdolliset turhautumisen tunteet on pyrittävä ottamaan vastaan vahvistavina kokemuksina. Tavoitteemme oli välttää tilannetta, jossa osallistuja kysyy ohjaajalta, mitä hänen tulisi piirtää tai kirjoittaa, ja sen sijaan rohkaisimme osallistujia tutkimaan sisältään kumpuavia ajatuksia ja tunteita. Olimme kuitenkin valmistautuneet antamaan valinnaisia raameja työskentelylle tapauksissa, joissa annettu vapaus vaikutti aiheuttavan ahdistusta osallistujissa. Tavoitteemme oli myös kannustaa asumisyksikön työntekijöitä osallistumaan pajaan. Tämän toivoimme helpottavan asukkaiden heittäytymistä mukaan toimintaan ja tukevan yhteistä kokemusta kaikille avoimesta ja tasa-arvoisesta toiminnasta.

Osallistajat ovat jo esihaastatteluvaiheessa päässeet vaikuttamaan tarjolla oleviin materiaaleihin, joten ne oli mahdollista hankkia etukäteen valmiiksi ensimmäiselle toimintakerralle. Osallistujilla oli kuitenkin luonnollisesti mahdollisuus vaihtaa työskentelymenetelmänsä alun perin suunnittelemaansa toiseen vaihtoehtoon. Jo tapahtumaa markkinoitaessa kerroimme mainoksessamme siitä, että aiomme suorittaa oman toimintamme reflektoinnin lisäksi myös osallistujien havainnointia ja käyttää keräämäämme aineistoa opinnäytetyössämme. Oli tärkeää myös tiedottaa siitä, että hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti havainnoinnin kohteet tulevat esiintymään työssämme anonymisti. Myös tutkimuksen mahdollistavista haastatteluista oli oleellista kertoa osallistujille hyvissä ajoin. Haastatteluihin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja osallistujien omista voimavaroista riippuvaa.

Koimme, että havainnoinnin kannalta ryhmän ihannekoko oli noin 6-8 osallistujaa. Mikäli ensimmäiselle kerralle ei olisi ilmaantunut riittävästi osallistujia, olimme varautuneet ottamaan asukkaat heidän niin halutessaan mukaan työpajojen markkinointiin ja pyytämään heitä kysymään, mikäli he haluaisivat ottaa esimerkiksi ystävänsä mukaan seuraavalle kerralle. Osallistujilla oli mahdollisuus ottaa osaa jokaiseen työpajaan, mutta tiedostimme, että esimerkiksi mielenterveysongelmat yhdistettyinä äkillisiin muutoksiin elämäntilanteessa saattavat aiheuttaa stressiä, joka saattaisi näkyä toimintakyvyn heikkenemisenä ja poissaoloina työpajoista. Pyrimme huomioimaan myös ääniärsykeille herkkät sekä sosiaaliset tilanteet haasteellisiksi kokevat osallistujat tarjoamalla vaihtoehdoisen tilan, jossa voisi työskennellä omassa rauhassa.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla informoimme osallistujia mahdollisuudesta järjestää näyttely heidän tekemistään teoksista työpajojen jälkeen. Tässäkin asiassa koimme tärkeäksi antaa vaihtoehtoja ja vapauksia siihen, missä näyttelyn voisi järjestää, ja ehdotimme myös näyttelyn järjestämispaikan suunnittelemista yhdessä.

Mahdollisen näyttelyn lopuksi halukkaille osallistujille sekä työntekijöille suoritetaan loppuhaastattelu, jossa kartoitetaan heidän kokemuksiaan ja ajatuksiaan siitä, mitä mieltä he olivat järjestetystä toiminnasta. Haastattelemme asumisyksikön työntekijöitä kuukauden jälkeen työpajan järjestämisestä ottaaksemme selvää, ovatko osallistujat kiinnittyneet luovaan toimintaan työpajojemme jälkeen ja onko pajoilla ollut havainnoitavia vaikutuksia asumisyksikön asiakkaiden arjessa.

### 3 Taide, mielenterveys ja yhteiskunta

Mielenterveyttä edistävällä työllä on merkittävä vaikutus ihmisen odotettuun elinikään. Tukemalla henkilön mielenterveyttä, voidaan tutkimusten mukaan lisätä tämän odotettua elinaikaa useammalla vuodella. (Erkko & Hannukkala 2013: 14.)

Hyvä mielenterveys on yksilöiden ja yhteisöiden keskeisimpiä mahdollistajia ajatuksille, tunteille, vuorovaikutukselle ja kaikelle mielekkään elämän edellyttävälle toiminnalle. Mielenterveys ei ole kuitenkaan pysyvä tila, vaan se toimii vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa ja voi muuttua ihmisen elämäntilanteen tai olosuhteiden vaihtuessa, jolloin ihminen joutuu määrittelemään oman mielenterveytensä uudestaan. Mielenterveyden käsite on myös kulttuurisidonnainen, ja määritellään aina senhetkisten kulttuuristen arvojen ja yhteiskuntapoliittisten päätösten pohjalta (Karlsson 2019). Normeista poikkeava käytös saattaa olla joissain ympäristöissä oire mielenterveysongelmista, kun taas joissain ympäristöissä ja kulttuureissa esimerkiksi osoitus luovuudesta.

Mielenterveyskuntoutujaksi voidaan määritellä henkilö, joka kokee mielenterveytensä järkkyneen ja käy läpi sopeutumisprosessia uuden mielenterveydellisen tasapainon löytämiseksi. Hän saattaa olla terveys- ja sairaanhoitopalveluja käyttävä, käyttänyt tai niiden kohteena oleva henkilö, tai hän voi pyrkiä itsenäisesti kohti eheämpää mielenterveyttä.

Taiteen käyttö työmenetelmänä voi mahdollistaa uudella tavalla henkilöitä sanoittamaan ja löytämään tuntemuksiaan ja vahvuuksiaan, kehittämään ja kohtaamaan uusia ja myönteisiä tunteita sekä löytämään henkilökohtaisia merkityksellisyyden kokemuksia. Luovia menetelmiä hyödyntävät terapeutit yleisesti käyttävät taideterapeuttisia muotoja kuten tanssia, draamaa, musiikkia ja leikkiä asiakkaidensa kanssa saadakseen heidät löytämään ja ilmaisemaan itseään ei vain sanallisin keinoin vaan myös maalaamisen, liikkeen, valokuvauksen, tarinankerronnan ja muiden tapojen kautta. (Hanevik 2013.)

### 3.1 Taide ja mielenterveystyö

Ekspressiivisessä taidetyöskentelyssä voidaan yhdistää erilaisia taiteenmuotoja, kuten musiikkia, tanssia, kuvataidetta tai vaikka draamaa. Sitä ei kuitenkaan leimaa hajanaisuus tai epäammattimaisuus, vaan sen lähtökohtana on tukea mielikuvitusta, joka käyttää ihmisen kaikkia aisteja. Onnistuakseen ohjaustyössä, ekspressiivistä taidetyöskentelyä harjoittava ei tarvitse koulutusta tai mestaruutta taiteissa, vaan tärkeämpää on ymmärtää erilaisten taidemuotojen vaihtelut ja käytännöllisyys työtteen tukena. On kyettävä olemaan herkkä ja reagoiva asiakkaan kanssa ymmärtäen, mitkä muodot sopivat sen hetkiseen työskentelyyn ja mitkä on jätettävä pois. (Rankanen, Hentinen & Mantere 2009: 13; Tammi 2011: 49-51.)

WHO:n julkaisemassa raportissa "Health evidence network synthesis report 67" (Fancourt & Finn 2019) kuvaillaan tuloksia yli yhdeksästä sadasta eri aineistosta ja raportista. Raportissaan tutkijat osoittavat, kuinka taiteen harjoittaminen ja etenkin musiikki edesauttaa ja rikastaa sosiaalisia suhteita sekä lisää prososiaalista käyttäytymistä, onnistumisen tunteita sekä identiteetin vahvistumista. Taiteiden harjoittaminen saattaa tutkimuksen mukaan myös lisätä yhteisöissä tapahtuvaa yhteistyön määrää, hyväntekeväisyyttä sekä lähentää yhteisöjen jäseniä ja heidän kanssaan työskenteleviä tahoja sekä vähentää ahdistuneisuutta, stressiä ja masentuneisuutta. Osassa raportin lähteistä osoitetaan myös luovien menetelmien hyöty mielenterveyspotilaiden kanssa, muun muassa parantuneena yleisolemuksena, negatiivisten mielenterveydellisten oireiden vähentymisenä sekä tunnetaitojen parantumisena. Tutkijat kuitenkin painottavat, etteivät kaikki tutkimukset tue saatuja tuloksia mielenterveyspotilaiden kanssa, ja siksi lisätutkimukset ovat tarpeen. (Fancourt & Finn 2019, Chiang, Reid-Varley & Fan 2019.)

Taidetta ohjaustyössä onnistuneesti käyttämällä on mahdollista auttaa asiakasta löytämään keinoja käsitellä tiedostettuja sekä tiedostamattomia tunteita ja kokemuksia. Ekspressiivisen taidetyöskentelyn malli ottaa vaikutteita sosiokulttuurisesta innostamisesta, sillä tärkeintä työskentelyssä on yhdessä tekeminen, tekemisen prosessi ja siihen luottaminen. Tarkoitus on purkaa turhia rajoja ja rajoituksia, jotta vapaudutaan arvostelun sijasta tuottamaan jotakin itselleen aitoa ja tuotoksen hetkeä kuvaavaa elämäntilaa. (Tammi 2011: 49.)

Taiteellisten menetelmien hyödyntäminen saattaa aiheuttaa myös muutoksia yksilön kokemukseen tämän taitojen tai omanarvontunteen suhteen. Näillä tapahtuvilla muutoksilla

on suuri yhteys yksilön luomaan kokemukseen merkityksellisyyden tunteesta, henkilökohtaisten suhteiden merkityksestä, prioriteettien asettamisesta ja henkilökohtaisten vahvuuksien huomaamisesta. Ihmiset usein kokevat jonkin tietyn traumaattisen tilanteen elämää muuttavana kokemuksena tai käännekohtana. Tietyissä tilanteissa jotkin henkilöt voivat myös kokea erityisen vaikean kokemuksen myös kasvattavana voimana, ja näin ollen hyödyllisenä osana elämäänsä. Joissakin tilanteissa on esimerkiksi taideterapian avulla mahdollista tehdä käännös, jossa luodaan vahingolliseksi tai epähyödylliseksi koetusta tilanteesta uusi, hyödylliseksi koettu, kasvattava tai opettava tilanne. (Wilkinson & Chilton 2013.)

2015 julkaistussa tutkimuksessaan Sheffieldin yliopiston tutkijat osoittivat, kuinka visuaalisen taideterapian hyödyntäminen viidessätoista satunnaisesti vertailevassa kokeessa ei-psykoottisten henkilöiden kanssa johti kymmenessä tapauksista koettujen mielenterveydellisten oireiden lievittymiseen. Neljässä tutkituista tapauksista havaittiin merkittävä lasku potilaan tuntemissa masennuksen oireissa. (Chiang ym. 2019.)

Tutkimukset osoittavat myös, kuinka iäkkäitä henkilöitä on saatu innostettua osallistumaan terapiaan erilaisten aktivoivien fyysisten toiminnan muotojen kautta. Tämä selittyi kyseisessä tutkimuksessa nuoruudessa opittujen kädentaitojen säilymisestä vanhemmalle iälle, joita henkilö pystyi hyödyntämään, vaikka toimintakyky olikin heikentynyt. Tutkimuksessa raportoitiin toimintakyvyn ja koetun onnellisuuden lisääntyneen toiminnallisen työmenetelmän seurauksena. Vanhojen ja uusien taitojen löytäminen myös vahvisti ja ylläpiti henkilökohtaista sekä sosiaalista identiteettiä tutkimusryhmäläisissä. (Reynolds 2009, Stephenson 2013.)

Sosiaalialan kehittämisen kannalta voidaan siis todeta, että tietämys luovien menetelmien potentiaalista voi mahdollisesti tuoda sosiaalialan työhön uudenlaisia lähestymistapoja. Joskus paras keino dialogisuuden, voimaantumisen tai elämänhallinnan kysymyksissä ei ole perinteinen keskustelu, vaan nykyisten ja tulevien ammattilaisten on hyvä laajentaa käytettävissä olevaa työkalupakkiaan ja tietotaitoaan, mikäli niistä on mahdollista hyötyä asiakasryhmälle. Luovat menetelmät vaativat usein myös materiaalisia hankintoja, sopivia tiloja sekä koulutetun ohjaajan toimiakseen tehokkaasti, joten tärkeä osa kehittämistyötä on tarpeen perustelu, näytön tarkastelu sekä sopivien resurssien hankkiminen ja varaaminen eri organisaatioiden käyttöön (Lister, Tanguay, Snow & D'Amico 2009).

Vaikka taiteen käytöstä mielenterveystyön parissa on runsaasti näyttöä, ja etenkin sosiaalisen inklusion sekä voimaantumisen kokemusten lisääntyminen asiakaskunnan parissa on liitetty taidetta hyödyntävien työmenetelmien saavutuksiksi (Secker 2007: 11-12), ei taidemenetelmien hyödyntämiseen ole yhtä jokaiseen tilanteeseen sopivaa mallia, vaan menetelmän on toimiakseen nojattava tietoon kunkin asiakasryhmän ainutlaatuisista tarpeista, kyvyistä ja mahdollisuuksista. Nämä seikat huomioiden, ”Taiteesta voimaa” -konsepti korostaa voimavarakeskeisen ja dialogisuutta korostavan työotteen mahdollistamaa osallistujien aktiivista roolia osana toiminnan järjestämistä. On myös muistettava, että taideterapiaa saa harjoittaa vain koulutettu ja lisensoitu terapeutti, mutta pelkkä taidetyöskentely itsessään voi silti tuottaa terapeuttiseksi luokiteltavia vaikutuksia.

### 3.2 Sosiaalipedagoginen näkökulma taidetyöskentelyssä

Sosiokulttuurisen innostamisen menetelmät jakavat samat arvot sosiaalipedagogiikan kanssa: niillä pyritään korostamaan tasa-arvoa, oikeudenmukaisuutta sekä jokaisen henkilön ihmisarvoa. Itse toiminnan tavoitteena on saada aikaan myönteisiä muutoksia ihmisten sosiaalisessa todellisuudessa eli edistää hyvän elämän edellytyksiä sekä inhimillistä ja sosiaalista hyvinvointia. Sosiaalisella tarkoitetaan tässä yhteydessä ihmisten välisiä tapahtumia, vuorovaikutusta, yhteisiä tiloja, yhteisöjä ja niissä tapahtuvaa yhteisöllisyyttä. (Kurki 2000: 19-21; Nivala & Ryyänen 2019: 205-207.)

Sosiaalinen voidaan nähdä myös yhteiskunnallisuudeksi eli suhteeksi, jossa tarkastellaan ihmisen ja kasvatuksen suhdetta yhteiskuntaan sekä yksilöllisten, että yhteiskunnallisten ongelmien, kuten huono-osaisuuden, tarkasteluksi ja pyrkimyksiksi vaikuttaa siihen. Lisäksi sosiaalipedagogisessa työotteessa pyritään ottamaan huomioon yksilö yhteisöjensä sosiokulttuurisen perinnön omaavana henkilönä, itsenäisenä sosiaalisena toimijana yhteisöissä ja yhteiskunnassa sekä ainutlaatuisena persoonana, joka kehittyy vuorovaikutuksessa muiden kanssa. (Nivala & Ryyänen 2019: 138-141.)

Jokainen ihminen on ennen kaikkea toimija, ja toiminta kuvastaa henkilöstä koko hänen inhimillisen olemassaolonsa: tavoitteet, ajattelun ja tahdon. Ihminen ilmaisee omaa tilannettaan valitsemiensa toimintojensa kautta, ja toiminnan kautta hän voi harjoittaa vapautta tehdä valintoja, joilla hän voi lisätä, luoda ja rakentaa itseään, minäkuvaansa sekä



ympäröivää maailmaansa. Siksi sosiaalipedagogisessa toiminnassa on aina mukana toimijan kehittämiseen tähtäävä ulottuvuus, jolla pyritään kannustamaan henkilöä ilmaisemaan vallitsevaa elämäntilannettaan. Toimijaa näin ollen ikään kuin muistutetaan vapudestaan tehdä valintoja ja luoda jotakin, jota tuottamalla hän myös samanaikaisesti rakentaa itseään. Omien kokemusten läpikäyminen voidaan nähdä osana tätä identiteetin etsimistä ja löytämistä. Tutkiessaan, ilmaistessaan ja tuottaessaan omaa elämänkertansa tuottaa yksilö myös merkityksiä, jotka ovat osa hänen identiteettiään ja polku kohti itsetuntemusta. (Kurki 2007: 202, Leino 2011: 38.)

Sosiaalipedagogiikan arvopohjaan ja työotteeseen kuuluu siis jokaisen yksilön huomiointi tavalla, joka tukee hänen kehittymistään ja edistää hänen potentiaalinsa löytymistä. Yksilön kasvun nähdään edistyvän etenkin yhteisöissä tapahtuvan vuorovaikutuksen kautta, ja siinä tunnustetaan myös tämän kasvatuksen vaikutus yksilön kasvaessa kansalaiseksi, kriittiseksi ajattelijaksi ja yhteiskunnalliseksi toimijaksi.

Kasvatuksellisesti sosiaalipedagogiikan voidaankin nähdä kiteytyvän ajatukseen, jossa kasvatustyön tavoitteena on tukea yksilöiden kykyä itsenäisen ja kriittisen ajattelukykyyn kehittämiseen. Jotta kriittinen ajattelukyky olisi mahdollista, on oltava tarpeeksi saatavilla olevaa tietoa sekä voimavaroja muotoilla perusteltuja ja moraalisesti kestäviä arvioita asioiden ja yhteiskunnan tilasta, sekä kykyä asettua tarvittaessa vastarintaan, kieltäytyä menemästä mukaan mihin tahansa. Lisäksi tässä työotteessa pyritään tarkastelemaan, ehkäisemään ja lievittämään ongelmia ja huono-osaisuutta. (Nivala & Ryyänen 2019: 29)

Nivalan & Ryyänen kirjassa *Sosiaalipedagogiikka – Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa* (Gaudeamus 2019) kuvataan sosiaalipedagogiikan jakautuvan kolmeen suuntaukseen, joita ovat empiiris-analyttinen, hermeneuttinen sekä kriittis-emansipatorinen suuntaus. Näistä viimeisin asettuu selkeimmin samoille linjoille valitsemamme sosiokulttuurisen työotteen kanssa. Tässä suuntauksessa pyritään tukemaan kaikkien yhteisön toimijoiden ajattelua ja kriittistä autonomiaa. Tavoite on kuulla yksilöitä, luoda innostusta ja parhaimmillaan saada aikaan oikeita muutoksia ihmisten toimintaympäristöissä aina omasta kodista laajemmin yhteiskuntaan.

Lähtökohtana on tuntee toimintaympäristö, ja tutkivalla otteella yhdessä pohtia epäkohtia ja mahdollisia kehittämisen kohteita. Kaiken toiminnan tuleekin perustua siihen, että se

suunnitellaan yhdessä, eikä toiminta rakennu tai perustu ulkopuolisten määritelmien vaaraan. Tällaisessa toiminnassa on kyettävä jatkuvasti refleктоimaan ja arvioimaan toimintaa, jotta määritellään onnistuneesti toiminnan suuntaa ja kyetään kehittämään kaikkien osallistujien toiveita ja tarpeita vastaavia palveluita. On myöskin kyettävä välttämään hierarkkisia malleja, joissa käskyjä tai ehdotuksia sanellaan ylhäältä alaspäin, tai toimintaa, jota joustamattomasti ohjataan näkyvästi tai huomaamatta vain yhden tai muutaman harvan ihmisen ajatusmallin mukaan. (Kurki 2000: 83-84; Nivala & Ryyänen 2019: 65-67.)

On siis löydettävä keinot tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistumiseen ja mahdollisuuden saada äänensä kuuluvaksi sekä käyttää ja kehittää kykyjään, mutta myös kunnioitettava yksilön valintaa olla osallistumatta, tai osallistua valitsemallaan tavalla, kunhan kyseinen tapa kunnioittaa muiden toimijuutta sekä itsemääräämisoikeutta.

Sosiaalipedagogisessa työotteessa on sisäänrakennettu pyrkimys toisen ihmisen näkemysten ja kokemusten kunnioittamiseen sekä halu löytää polku yhteisymmärrykseen tarkasteltavissa asioissa. Tässä yhteisymmärryksen tavoittelussa toista ihmistä on kohdeltava kanssasubjektina, eli itsenäisenä toimijana. Tässä työotteessa toiminnan tavoitteena ei voi olla ensisijaisesti yksilön oma etu, vaan toiminta ja pyrkimykset on pyrittävä sovittamaan yhteen muiden ihmisten kanssa. Muussa tapauksessa toiset ihmiset saataan nähdä vain välineinä, joita käytetään objekteina omien tavoitteiden saavuttamisessa. Opinnäytetyötä tehdessämme tämä tarkoittaa sitä, että meidän on kyettävä toimimaan asiakasryhmämme parissa ilman joustamattomia, täysin ennalta määrättyjä kaavoja tai ohjelmia. Sen sijaan meidän on kyettävä kuulemaan ryhmän parista nousevia ehdotuksia ja ideoita, innostettava uusien ideoiden syntymistä, mahdollistettava dialogisuuden, luovuuden ja ryhmäläisten ainutlaatuisten kykyjen hyödyntäminen sekä tehtävä ryhmätöiden ja oman opinnäytetyömme tavoitteet läpinäkyviksi ryhmäläisille, jotta heillä on parhaat mahdollisuudet valita itse osallistumisensa määrä ja laatu. (Vehviläinen 2014: 94; Nivala & Ryyänen 2019: 98-99.)

Tämä edellyttää meiltä opinnäytetyön tekijöinä tietoa teoriapohjasta, jolla perustella ja avata toimintaamme, kykyä innostaa ja toimia spontaanisti ryhmän ehdoin sekä sietää epävarmuutta. Meidän on myös kyettävä dialogiseen kanssakäymiseen ja kanssamme työskentelevien ihmisten näkemiseen kokonaisuuksina ilman tyypistäviä kategorioita, kuten "mielenterveysongelmaiset" tai "päihdekuntoutajat".

## 4 Työn tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteena on pyrkiä selvittämään, onko sosiokulttuurisen innostamisen ideologian mukaisesti toteutetun, luovien menetelmien mahdollisuuksia tutkivan työpajan avulla mahdollista luoda päihde- ja mielenterveyskuntoutujia hyödyttävää toimintaa. Hyödyllä tarkoitamme tässä esimerkiksi koetun yhteisöllisyyden tai elämänlaadun parantumista, voimaantumisen ja onnistumisen tunteita sekä oman minäkuvan vahvistumista. Työn toinen tavoite on muotoilla toiminta mahdollisimman yksinkertaiseen ja helposti toistettavaan muotoon, jotta toimintaan osallistuneilla olisi mahdollisimman vaivatonta jatkaa samankaltaista toimintaa myös itsenäisesti, ja löytää haluamansa toiminnan toteuttamiseen tarvittava tietotaito ja resurssit. Tavoitteenamme on löytää ja toteuttaa asumisyksikössä toimivien henkilöiden luoviin menetelmiin liittyviä mielenkiinnon kohteita, kannustaen uusien itseilmaisuuden keinojen tutkimiseen. Pyrimme kokeilemaan yhdessä erilaisia taiteen muotoja, taiteen tuottamista vapaana arvostelusta, vaihtamaan kokemuksia ja ajatuksia taiteeseen ja elämään liittyen sekä kuuntelemaan, innostamaan ja jakamaan ideoita osallistujien kesken. Toiminnan loppupuolella järjestetään asumisyksikössä osallistujien tekemistä töistä näyttely, jossa vaihdetaan kokemuksia koetuista tuntemuksista töihin ja menetelmiin liittyen sekä kerätään suolaisen ja makean äärellä viimeiset mielipiteet koetuista hyödyistä työskentelyyn liittyen.

Yksi tärkeistä tavoitteistamme on myös tukea osallistujien käsitystä itsestään aktiivisina toimijoina. Sosiokulttuurisen innostamisen ideologiaan kuuluu yllättävien, osallistujista nousevien toimintatapojen ja ajatusten huomioiminen joustavasti, ja sen päällimmäisenä tavoitteena on muutoksen aikaansaaminen sosiaalisessa todellisuudessa ihmisten elämänlaadun parantamiseksi. Saavutettujen tavoitteiden ja toiminnan korostaminen ja näiden onnistumisten juhlistaminen yhdessä on myös tärkeä osa toimintamallia. Tuomalla taiteelliset menetelmät esille ja saataville asiakasryhmän parissa on mahdollista myös edistää kulttuurisen demokratian toteutumista, jolla tarkoitetaan taiteen ja kulttuurin tavoitettavuuden ja saavutettavuuden lisäämistä, kaiken luovuuden ja toimijuuden tunnustamista sekä irtautumista siitä ajatuksesta, että kulttuuri tai taide koostuisi vain tiettyjen ennalta määrättyjen ihmisten tai organisaatioiden tuottamista tuotteista tai tuotoksista. (Nivala & Ryyänen 2019: 207, 215-216.)

## 5 Sosiokulttuurinen innostaminen

Innostajan työssä on kuitenkin vain yksi ehdoton perusvaatimus: innostaa ei voi, jollei itse ole innostunut – tarvitaan tiettyä paloa (Kurki 2007: 210).

Sosiokulttuurinen innostaminen syntyy sosiaalipedagogisesta toiminnasta, joka on keskittynyt ihmistenväliseen vuorovaikutukseen sekä hetkessä tapahtuvaan läsnäoloon. Sen menetelmät sijoittuvat usein luovien menetelmien tieteenalaan, perimmäisenä tarkoituksenaan purkaa hierarkioita ja kannustaa yhteisen tiedon ja taitojen löytämiseen, luomiseen ja kehittämiseen. Käytettyjen menetelmien avulla tavoitteena on luoda tila, jossa olemassa olevia hierarkioita ja rajoitteita vähennetään tai puretaan kokonaan ja yksilölliselle ilmaisulle voidaan löytää sopivat puitteet. Parhaassa tapauksessa sosiokulttuurisen innostamisen menetelmät voivat tuoda esiin yhteisössä piilossa olevia taitoja tai voimavaroja, lisätä vastavuoroisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä tuottaa uudenlaisia näkökulmia yhteisöissä ja yhteisöistä. (Kelemen, Surman & Dikomitis 2018: 2,8.)

Sosiokulttuuriseen innostamiseen voidaan laskea kuuluvan myös lukuisia mielenterveyttä edistäviä ja mielenterveyshäiriöitä ehkäiseviä tekijöitä. Koska menetelmän tavoitteena on tukea ihmistä sekä yhteisön että yksilön tasolla, onnistuneesti käytettynä sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjautuva työmenetelmä tukee myös mielenterveyteen kuuluvia elementtejä, kuten itsetuntoa, elämänhallinnan tunnetta, optimismia, tarvetta mielekkäälle toiminnalle, kykyä solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita sekä taitoa kohdata vastoinkäymisiä. (THL 2019; Kurki 2000: 19.)

Kaikkea toimintaa ei kuitenkaan voida nimittää innostamiseksi, vaikka kaikkea innostamista ympäröikin toiminta. Ammatillisessa kontekstissa on innostamisen oltava tietoista toimintaa, jonka yhteydessä on pohdittava, miten toiminta tukeutuu teoreettiseen viitekehykseen. Toiminnan rakenteista on aina löydettävissä kolme rakenneosaa: filosofis-ideologiset juuret, metodologis-strateginen kehys sekä erilaisia menetelmiä hyödyntävä käytännön toiminta, eli pedagoginen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Käytäntöjen lopullinen tavoite on edistää ihmisen omaa osallistumista kulttuuriseen kehitykseensä luomalla tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten väliselle kommunikaatiolle ja vuorovaikutukselle. (Kurki 2000: 15-21; Kurki 2007: 206.)

Sosiokulttuurista innostamista voidaan pitää kaikkien niiden toimenpiteiden summana, jotka ovat mukana luomassa sellaisia osallistumisen prosesseja, joissa ihmiset kehittyvät aktiivisiksi toimijoiksi (Kurki 2000: 19-20).

Myös kulttuuri pedagogisena käsityksenä voidaan jäsentää kolmeksi erilaiseksi elementiksi, sillä kuten Kurki toteaa: ”Se, miten ymmärrämme kulttuurin, jäsentää osaltaan toimintaamme kasvattajina.” Ensimmäisen näkemyksen mukaan kulttuuri on opiskeltua, nojautuen tietoon sekä taiteelliseen luovuuteen. Tieto on kuitenkin eksklusiivista, ja näin ollen tällainen näkemys edustaa maailmankuvaa, joka avautuu vain harvoille, joilla on pääsy kasvatuksen tai koulutuksen avulla tarvittavan tiedon pariin. Tällaisen näkemyksen pedagogiikka kuljettaa ihmisiä erilaisen taidetoiminnan pariin lähinnä tarkastelijan roolissa ilman syvempiä kasvun tavoitteita. (Kurki 2007: 206-208.)

Toisen näkemyksen mukaan kulttuuri ilmenee ja esittäytyy sosialisoinnin muotona, jossa kulttuuri on osa sosiaalista perintöä, johon yksilö sopeutuu osittain tiedostamattaan. Näin ollen jokaisella kansakunnalla ja yhteisöllä voi olla omanlaisensa kulttuuri, josta välittyy kyseisen yhteisön arvomaailma ja elämäntavat. Tämän näkemyksen pedagogiikka on kiinnostunut esimerkiksi nuoriso- ja vaihtoehtokulttuureista sekä elämisen eri muodoista, mutta se ei aina kykene ottamaan huomioon tai integroimaan yksilöä osaksi toimintaansa. Kolmannessa näkemyksessä ihminen sen sijaan nähdään kulttuurin luojana ja tulevaisuuden tuottajana eikä vain oman kulttuurinsa tuotteena. Tässä näkemyksessä kulttuurin tehtävänä on heijastaa tavoitteita siitä, millainen tulevaisuuden tulisi olla ja miten ihminen voi luoda omaa olemassaoloaan nyt ja tulevaisuudessa. (Kurki 2007: 206-208.)

Vaikeista mielenterveydellisistä ongelmista kärsivien ihmisten voimien paranemisen kannalta olennaista on tukea heitä jälleenrakentamaan omaa identiteettiään kohti aktiivista toimijuutta (Davidson & Strauss 1992). Pyrimme tukemaan aktiivisen toimijan identiteetin rakentumista myös ottamalla valokuvia osallistujista heidän työskentelynsä aikana, mikäli he antavat siihen luvan. Tulostamme valokuvat paperille työpajojen jälkeen järjestettävän näyttelyn yhteyteen, mikäli kuvissa esiintyvät henkilöt antavat siihen luvan. Tämä on yksi tavoista, joilla pyrimme nostamaan osallistujien tietoisuutta omasta toimijuudestaan sekä synnyttämään keskustelua kuvista heräävien ajatusten myötä. Kuvissa esiintyvät henkilöt saavat halutessaan pitää kuvat itsellään näyttelyn jälkeen. Olemme myös toistuvasti osoittaneet osallistujille kiitollisuutta siitä, että he ovat olleet aktiivisesti mukana suunnittelemassa työpajojen sisältöä sekä mahdollistamassa niiden toteutumisen osallistumalla yhteiseen toimintaan.

Emme kuitenkaan etene työssämme menetelmä edellä, vaan pyrimme asettamaan menetelmät työmme välineiksi, joita sovellamme tilannekohtaisesti. Kaiken toiminnan pyrkimyksenä on palvella sekä opinnäytetyömme päämääriä että osallistujien tarpeita ja toiveita. Osa sosiaalipedagogista toimintaa on tunnistaa, milloin ja missä tietyt menetelmät voisivat parhaiten hyödyntää toiminnan tavoitteita, ilman että ne itsearvoisesti kuitenkaan hallitsevat tai ohjaavat työtä tai sen tarkoitusta. Jotta tämän kaltainen teorian ja käytännön suhde on mahdollinen toteuttaa, on käytettävä keskeisenä työvälineenä reflektiivisyyttä ja pysähdyttävä tasasin väliajoin tarkastelemaan ja arvioimaan toimintaa kriittisesti. Tämä reflektion vaatimus koskee sekä sosiaalipedagogista toimijaa itseään että sosiaalipedagogisen toiminnan osallistujia. (Nivala & Ryyänen 2019: 209-211.)

Pyrimme huomioimaan kuvataidetoimintaan osallistuvien henkilöiden yksilöllisiä kokemuksia flow-tilaan liittyen. Uskomme flow-tilan olevan yksi kuvataidetoiminnan voimavaroja tukevista aspekteista. Flow-kokemusta voidaan kuvata nautinnolliseksi, itsessään palkitsevaksi kokemukseksi, sekä tilaksi, jossa asiat sujuvat lähes automaattisesti, ponnistuksitta, henkilön ollessa samalla kuitenkin mahdollisimman keskittyneessä tilassa (Jussi T. Koski 2001: 148). Tutkimukset osoittavat, että valitun haasteen ollessa harmonisessa suhteessa henkilön kykyihin toiminnalla on usein myös itsetuntoa parantavia vaikutuksia (Wells 1988: 328). Parantuneella itsetunnolla taas voidaan todeta olevan positiivisia vaikutuksia voimaantumiseen. Csikszentmihalyi ja Graef (1980: 401) toteavat, että henkilöt, jotka kokevat elämässään useammin flown kaltaisen tilan, tuntevat omaavansa myös enemmän kontrollia oman elämänsä hallintaan.

Csikszentmihalyin (1990: 70) mukaan optimaaliset flow-kokemukset ovat sellaisia tilanteita, joissa tarkkaavaisuus voidaan vapaasti kohdistaa tavoitteiden saavuttamiseen. Pidämme tärkeänä, että luovaan työhönsä uppoutunutta osallistujaa ei tulisi häiritä välikommenteilla esimerkiksi työn sisältöön tai omiin tulkintoihin liittyen, vaikka tarkoitus olisikin olla kannustava. Yhteisöllisten taideprojektien haasteena voidaankin pitää flow-tilan saavuttamista ryhmänä, joka on täynnä erilaisia osallistujia: joku saattaa kyetä uppoutumaan omaan tekemiseensä, vaikka ympärillä olisi kuinka paljon hälinää, kun taas toinen saattaa olla herkempi ympärillä tapahtuville ärsykkeille. Toisaalta, jossain tilanteissa flow-tilan keskeyttävä sosiaalinen kanssakäyminen muiden ryhmäläisten tai ohjaajan kanssa saattaa olla yhtä lailla voimaa tuova kokemus. Ohjaajan on dialogisella työskentelyotteen avulla tunnistettava, milloin osallistujia voi kannustaa kohti optimaalisen haastetason omaavaa tehtävää. Dialoginen työote toimii siis voimavaralähtöisen ohjaustoiminnan mahdollistajana.

## 6 Ohjaajuus

Ohjausta voidaan pitää holistisena, myös ympäristöön vaikuttavana toimintana. Ohjausprosessi perustuu olennaisesti dialogiin ohjaajan ja ohjattavan välillä, ja aikaansaatu muutos on aina lähtöisin ohjattavasta (McMahon & Patton 2008). Koimme tärkeäksi luoda sosiaalisesti turvallinen ympäristö, jossa osallistujien asenteellinen muutos kohti aktiivista toimijuutta olisi mahdollisimman vaivaton ja kynnys kokeilla omia rajoja luovien menetelmien parissa mahdollisimman matala. Pyrimme vaalimaan dialogista työtettä, jossa ohjaaja ja ohjattava asettuvat samalle viivalle yhteisen toiminnan äärellä. Aiempi kokemus työparityöskentelystä kuvataidekasvattajan kanssa sekä oma harrastuneisuus ja koulutustausta luovien menetelmien parissa toivat ohjaustilanteisiin lisävarmuutta.

Sosiodynaaminen ohjaus on ohjausteoreetikko Vance R. Peavyn kehittämä teoreettinen ja käytännöllinen lähestymistapa ohjaukseen. Sosiodynaamisen ohjauksen teorian mukaisesti ohjaussuhde on yhteistyösuhde, jossa ohjaaja ja ohjattava luovat yhdessä ohjattavan elämän suunnitelmia ja selviytymisstrategioita, tutkivat erilaisia vaihtoehtoja ja selvittävät yhdessä, mitä siirtyminen yhdestä todellisuudesta toiseen ohjattavan elämässä merkitsee. Sosiodynaamisessa ohjauksessa korostetaan eräänlaisen suojapaikan rakentamista, jossa ohjattava uskaltaa olla oma itsensä ja tutkia omia mahdollisuuksiaan vailla tarkkaa sääntöihin ja perinteisiin orientoitumista. (Juutilainen 2011.)

Koska opinnäytetyötämme toteuttaa kaksi henkilöä, voidaan myös ohjauksessa puhua jaetusta ohjaamisesta. Se vaatii meiltä yhteisten päämäärien selvittämistä ja niiden jatkuvaa reflektointia ohjaustyön edetessä sekä kykyä antaa ja vastaanottaa palautetta ohjauksen suhteen. Se myös mahdollistaa monia etuja yhteisöllisyyden tukemisen kannalta. Se, että ohjaajia on useampi kuin yksi, korostaa ohjaustilanteissa sitä, kuinka asioilla voi olla erilaisia painotuksia ja että kenelläkään ei ole yksinoikeutta määritellä esimerkiksi sitä, mitä ”oikea” taide on tai miten sen vaatimaan lopputulokseen on mahdollista päästä. Kahden ohjaajan avulla on helpompaa rakentaa dialogia myös asiakkaiden välille, sillä eri ohjaajat korostavat erilaisia asioita ja tuovat omia innostuksensa lähteitä ohjaustilanteisiin. Jaettu ohjaaminen myös auttaa havainnoimaan ryhmässä tapahtuvia asioita eri puolilta sekä vähentää ohjaustyön kuormitusta ja jännittävyyttä. (Vehviläinen 2014: 85-86.)

Rakennettaessa vuorovaikutusta, jossa pyritään tukemaan asiakkaan hyvinvointia, on muistettava, että se syntyy ensisijaisesti asiakkaan sekä työntekijän omaaman tiedon pohjalta. Sosiaalialalla työskentelevälle vuorovaikutuksen keinoihin sisältyy aina tavoitteita, jotka pyrkivät parantamaan asiakkaan hyvinvointia ja elämänhallintaa. Jotta voidaan parantaa henkilön hyvinvointia, sosiaalipedagogisessa työtöteessä lähdetään aina asiakkaan persoonan sijaan hänen elämäntilanteestansa käsin pohtimaan asioita yhdessä empaattisesti ja ratkaisukeskeisesti. Onnistuneessa asiakassuhteessa syntyy dialogia, jossa sekä asiakas että työntekijä kykenevät käyttämään asiantuntijuuttaan. (Kukasjärvi ym. 2011: 25; Leino 2011: 34.)

Dialogisen suhteen syntymisessä ja kehittymisessä on tärkeää, että avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin lisäksi asiakkaalle annetaan tilaa määrittellä käytävien keskusteluiden syvyyden taso. Näin asiakas kykenee itse valitsemaan, mitä asioita hän haluaa tuoda yhteiseen tilaan. Koska tavoitteena on tukea ohjattavan voimaantumista ja itseilmaisua, ohjaajan on kyettävä refleктоimaan omaa toimintaansa ja auttamisen tavoitteita, sillä muutoin hänen on mahdoton tietää työnsä vaikutuksia tai sitä, kykeneekö hän edesauttamaan ohjattavan kasvua ja tämän oman ajattelun kehittymistä. Parhaassa tapauksessa ohjaaja voi auttaa löytämään asiakkaan omaa suuntaa ja tyyliä luomalla puitteet onnistuneelle oppimiselle. (Leino 2011: 34-35.)

Hyvältä ohjaajalta odotetaan siis sitoutumista vuorovaikutukseen asiakkaan kanssa. Taipumus herkkyyteen, empatiaan sekä lämmin ja positiivinen suhtautuminen asiakkaaseen, tämän tunteisiin ja ohjaajan kyky ottaa ne vakavasti lisäävät ohjauksen onnistumisen mahdollisuuksia ja johtavat useammin laadullisesti parempaan ohjaukseen. Ohjaajalta odotetaan myös avoimuutta sekä kykyä löytää uutta opittavaa niin ohjattaviltaan kuin eteen tulevista, joskus odottamattomistakin tilanteista. (Vehviläinen 2014: 125-130.)

Ohjausprosessin käynnistysvaiheessa on tärkeää huolehtia siitä, että osapuolet voivat ilmaista omia haluja ja tarpeitaan ohjaustilanteeseen liittyen ja näin löytää yhteisen tavoitteen, jonka eteen toimia. Yhteisiä tavoitteita ei voi vain olettaa, vaan ne on rakennettava yhteisesti neuvotellen ja keskustellen. Keskustelujen ja huomioonottamisen tavoitteena on myös synnyttää ohjattavalle luottamus, että yhteinen ohjauksellinen matka on toteutettavissa ja että asetetut tavoitteet ovat realistisia kaikille osallistujille. Lisäksi on hyvä ottaa huomioon, että matkan varrella tulee suurella todennäköisyydellä niin yllätyksiä, vaikeuksia kuin epäonnistumisiakin. (Vehviläinen 2014: 92-95.)



Nämä eivät ole merkkejä prosessin epäonnistumisesta vaan normaali osa inhimillistä oppimista ja ongelmanratkaisutyöskentelyä. On kuitenkin normaalia, että vaikeuksien sattua ohjattavat voivat tulkita ne merkkeinä omasta huonoudestaan, ja näin ollen ohjaajana toimivien on pyrittävä tukemaan ja rauhoittamaan ohjaustilannetta muistuttaen ohjattavia esimerkiksi keskeneräisyyden hyväksymisestä sekä yrittämisen, rohkeuden ja oppimisen merkityksestä. Ohjaajan on kyettävä mukautumaan ohjattavan tarpeisiin ja omattava herkkyyttä huomata myös ohjaustilanteessa eteen tulevia sanattomia tarpeita. Tämän onnistuminen edellyttää ohjaajalta kykyä pysähtyä itse pohtimaan toimintaansa, omia uskomuksiaan ja auttamisen tavoitteitaan. Kun perusteet ovat kunnossa, onnistunut ohjaus on kuin idea, joka muotoutuu vasta toimittaessa. Onnistuneessa ohjauksessa ohjaaja voi toiminnallaan edesauttaa ohjattavaa tämän oman ajattelun kehittymisessä, itsensä ja oman tyyliensä löytämisessä sekä puitteiden luomisessa onnistuneelle oppimiselle. (Ojanen, Silkelä & Savolainen 2003; Vehviläinen 2014: 92-95.)

Käytämme ohjaustoiminnassamme studio-näkökulmaa, jossa luovaa toimintaa mahdollistettaessa korostetaan ammattilaisen roolia fasilitaattorina sekä rinnalla kulkijana eikä niinkään toiminnan ohjaajana. Laadukkaiden materiaalien, kuten kankaiden ja akryyli-maalien, tarjoaminen saattaa myös osaltaan olla mukana rakentamassa osallistujien omanarvontuntoa. (Spaniol 2003: 277.)

Pidimme voimavarakeskeisyyden ohjaustoimintamme keskiössä ja pyrimme mahdollistamaan erilaisia osallistumisen tapoja osallistujien yksilölliset voimavarat huomioiden ja niitä kunnioittaen. Voimavarakeskeisen ohjaustoiminnan teorian mukaan motivointi ei yleensä johda motivoitumiseen, vaan se lähtee useimmiten ohjattavan omista tavoitteista ja mielenkiinnon kohteista. Myös utelias asenne osallistujien toimintaa kohtaan lisää tutkitusti heidän motivaatiotaan osallistua toimintaan. Osallistujien autonomian tukeminen ja heidän valtuuttaminen osaksi työpajan sisältöä koskevan toiminnan suunnittelua lisää tutkitusti positiivista stressiä, jolla taas on tutkittu olevan muun muassa luovuutta rakentava vaikutus. (Nordling 2016.) Osallistujien aktivointi osaksi toiminnan suunnittelua ja toteutusta tuki havaintojemme mukaan myös heidän motivaatiotaan osallistua toimintaan. Koemme, että dialoginen työote ja osallistujien aito kuuntelu on onnistuneen ohjaustoiminnan keskiössä.

## 7 Tutkimusmenetelmät

Koimme voimavarakeskeisyyden huomioimisen tärkeäksi myös tutkimusmenetelmien sekä palautteenkeruuvaihtoehtojen valinnassa. Pidimme tärkeänä, että osallistujat voivat itse valita omien voimavarojensa mukaisen tavan antaa palautetta ja saada äänensä kuuluviin.

### 7.1 Osallistuva havainnointi

Suoritimme työpajan yhteydessä osallistuvaa havainnointia osallistujien toiminnasta reflektoiden myös omaa toimintaamme ohjaajina. Hermeneuttinen ajattelu korostaa havainnoijan ja havainnoitavan kuulumista samaan horisonttiin, jota kahden keskustelijan välinen dialogi muokkaa (Vattimo 1999: 20). Osallistuvaa havainnointia voidaan kritisoida siitä, että havainnoija saattaa sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan henkilöön. Tällä voi olla negatiivisia vaikutuksia puolueettomaan ja objektiiviseen havainnointiin. Joissakin tilanteissa tehtyjä havaintoja voi olla vaikeaa tallentaa välittömästi, jolloin havainnoijan on luotettava muistiinsa. Havainnoitaessa on tärkeää, että tutkija muistaa pitää omat tulkintansa sekä havaintonsa erillään. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009: 200-204.) Parityöskentely helpotti osallistuvaa havainnointia suuresti. Jos ohjaaja on keskittynyt opastamaan esimerkiksi materiaalien käytössä, voi hänen ajoittain olla vaikea havaita samaan aikaan toisaalla tapahtuvia asioita. Osallistuvaa havainnointia tehdessä, ohjaajan on pystyttävä itsekriittisyyteen ja pidettävä silmänsä auki myös kehityskohteille, eikä ainoastaan positiivisille ilmiöille toiminnan ympärillä. Osallistuvaa havainnointia tehdessä on tietoisesti taisteltava omia vahvistusharhojaan vastaan.

### 7.2 Kvalitatiivinen tutkimus

Tutkiessamme luovien menetelmien vaikutuksia muun muassa itseilmaisun, voimaantumisen sekä yhteisöllisyyden näkökulmasta päihde- ja mielenterveyskuntoutujien parissa päätimme tehdä kvalitatiivisen, fenomenologisen tutkimuksen, jossa haastattelimme ja havainnoimme järjestämäämme työpajaan osallistuneita henkilöitä sekä asumispalveluyksikön työntekijöitä. Koemme kvalitatiivisen tutkimuksen sopivan hyvin yhteen sosio-kulttuurisen innostamisen kannalta oleellisten teemojen, kuten osallistamisen kanssa.

Kvantitatiivisessa orientaatioissa kieli on muodollisempaa, kun taas kvalitatiivisessa tutkimusotteessa yksilön äänen voidaan usein kokea tulevan paremmin kuuluviin (Creswell 1994). Jokainen ihminen on kuitenkin erilainen. Huomioimme, että joku olisi saattanut kokea liiallisen vapauden palautteen annossa ahdistavaksi ja antaa palautteen mieluummin kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaisemmassa strukturoidummassa muodossa, jossa on mahdollista esimerkiksi ympyröidä omaa mielipidettä lähimpänä oleva vaihtoehto. Pyrimme ottamaan herkässä asemassa olevan asiakasryhmän huomioon tarjoamalla monipuolisesti erilaisia vaihtoehtoja palautteen antoon. Koimme, että osallistujien hiljaisimmatkin äänet oli tärkeä saada kuuluviin.

Kvalitatiivinen tutkimus soveltuu tilanteisiin, joissa halutaan selvittää käyttäytymisen merkitys ja sen konteksti. Kvalitatiivinen tutkimus tuo esille tutkittavien havainnot tilanteista, antaen mahdollisuuden heidän menneisyyteensä ja kehitykseensä liittyvien havaintojen tutkimiseen (Bullock, Little & Milham 1992: 81-100). Luovan toiminnan herättämät ajatukset ja vaikutukset saattavat olla äärimmäisen yksilöllisiä ja vaikeasti ennustettavissa. Tämän vuoksi palautteenkeruussa on hyvä jättää tilaa osallistujan vapaalle sanalle.

### 7.3 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Haastattelulle on tunnusomaista kielen keskeinen merkitys. Ihmisen vapautta ja luovaa subjektiutta korostettaessa on samalla selviteltävä niitä ehtoja ja rajoja, joiden varassa ihmisen toiminta sosiaalisissa yhteisöissä muotoutuu ja saa merkityksensä. Haastattelijan pyrkimyksenä on saada selville, miten haastateltavalla jonkin objektin tai asiointilan merkitykset rakentuvat. Haastatteluvastauksen voidaan aina nähdä heijastelevan myös haastattelijan läsnäoloa ja hänen tapaansa kysyä asioita (Hirsjärvi & Hurme 2001: 47-50).

Tarjotuista palautteenantovaihtoehdoista puolistrukturoitu teemahaastattelu osoittautui osallistujien keskuudessa suosituimmaksi. Puolistrukturoidussa teemahaastattelussa pyritään lähtökohtaisesti selvittämään tutkimuskysymyksemme kannalta olennaisia kokemuksia kuvataidetoiminnan mahdollisista myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin. Haastattelun puolittain avoimena pitäminen jättää tilaa osallistujien subjektiivisten kokemusten äänelle. Teemahaastattelun on määrä edetä tiettyjen keskeisten teemojen varassa. Tämä vapauttaa pääosin haastattelijan tutkijan roolista ja sen tuomasta näkökulmasta sekä jättää tilaa tutkittavien äänten esiin tuomiselle.

Teemahaastattelu ottaa huomioon sen, että ihmisten tulkinnat asioista ja heidän asioille antamansa merkitykset ovat keskeisessä roolissa, samoin kuin sen, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelusta puuttuu strukturoidulle lomakehaastattelulle luonteenomainen kysymysten tarkka muoto ja järjestys, mutta se ei ole syvähaastattelun tapaan täysin vapaa (Hirsjärvi & Hurme 2001: 47-50). Koimme, että sosio-kulttuurisen innostamisen ideologian mukaisesti tutkimukseen osallistujalle oli hyvä tarjota erilaisia, selkokielellä selitetyjä vaihtoehtoja itsensä ilmaisuun. Mikäli osallistujien valitsemien tutkimusmenetelmien välillä olisi ollut paljon hajontaa, olisi aineiston kokoaminen ja tutkimustulosten yhteen saattaminen ollut haasteellisempaa. Haastattelu toteutettiin loppunäyttelyn yhteydessä.

#### 7.4 Aineiston käsittely

Aineiston käsittely sekä analysointi oli hyvä aloittaa mahdollisimman pian keruun jälkeen. Tutkimme aineistot ja pyrimme etsimään niistä säännönmukaisuuksia, joista olisi mahdollista vetää johtopäätöksiä toiminnan hyötyihin sekä mahdollisiin kehityskohteisiin liittyen (Hirsjärvi ym. 2009: 200-204). Refleктоimme ja kirjasimme yhdessä työpajojen antia välittömästi niiden järjestämisen jälkeen. Tämä helpotti työpajojen raportointia sekä osallistavan havainnoinnin koostamista. Huomasimme usein, että toinen meistä ohjaajista oli tehnyt työpajan aikana havaintoja, jotka olisi toiselta jäänyt huomaamatta, sillä keskittyminen saattoi olla ajoittain vahvasti ohjaustoiminnassa.

## 8 Tulokset

### 8.1 Ensimmäinen kerta

Olimme ensimmäistä työpajakertaa varten hyvissä ajoin tuntia ennen työpajan alkua mukana asukkaiden yhteisessä kahvihetkessä, jossa muistutimme paikallaolijoita alkavasta työpajasta. Olemalla ajoissa paikalla pystyimme myös rauhassa tutustumaan yhteisöön ja toimintaympäristöön, kertomaan tulevista pajoista ja niiden tarjoamista mahdollisuuksista sekä kartoittamaan osallistujien resursseja ja mahdollisuuksia toimintaan osallistumiseen. Kaiken tämän taustalla oli tavoite valita ohjaajina pedagogisesti suotuisimpia lähestymistapoja työpajatoimintaan ja näillä valituilla keinoilla, toimintamalleilla ja mahdollisilla interventioilla pyrkiä tukemaan asukkaiden toimijuutta (Nivala & Ryyränen 2019: 223; Vehviläinen 2014: 94).

Yksi kiinnostuneista ilmoitti, että hänellä on omia menoja työpajan alkaessa. Näytimme hänelle tarvikkeet, joita olimme hankkineet työpajaa varten (akryylivärejä, kankaita, vesivärejä, lehtiä, saksia, spraymaaleja, vahaliitujia ym.). Asukas vaikutti erittäin kiinnostuneelta työpajasta, joten tarjosimme hänelle mahdollisuuden pohjustaa oma kankaansa kankaanpohjustusmaalilla (gessolla) jo ennen varsinaisen työpajan alkua. Näin hän pääsi kiinnittymään mukaan työpajan toimintaan, vaikkei päässytäkään osallistumaan alkuesittelyyn.

Työpajan alkaessa paikalla oli 3 osallistujaa. Päätimme yhdessä, että olohuone on otollisin paikka työpajan järjestämiseen, sillä se on kaikille tuttu ja turvallinen ympäristö. Asukkaat käyttävät olohuonetta muun muassa päivittäiseen ruokailuun sekä yhteisiin kahvihetkiin. Olohuoneessa järjestettävään työpajaan on myös logistisesti helppo liittyä mukaan, sillä se sijaitsee ulko-oven välittömässä läheisyydessä. Toinen vaihtoehto pajan järjestämiseen olisi ollut käytävän päässä sijaitseva pienempi askarteluhuone, joka ei osallistujien mukaan ollut kovinkaan aktiivisessa käytössä. Kerroimme osallistujille, että mikäli he kaipaavat omaa rauhaa, he saavat tuki siirtyä työskentelemään rauhallisempaan askarteluhuoneeseen. Kerroimme aluksi lyhyesti työpajan tarjoamista mahdollisuuksista ja korostimme, että asukkaat ovat itse luoneet kyseisen työpajan yhdessä tekemämme alkukartoituksen mukaisesti, ja me ohjaajat olemme ainoastaan toimineet eräänlaisina avustajina prosessissa.

Koimme heti alusta alkaen tärkeäksi kartoittaa asiakkaiden mielenkiinnon kohteita tekemisen suhteen, sillä näemme onnistuneen ohjauksen tai minkä tahansa muun toiminnan perustuvan kolmeen keskeiseen kokemukseen, joita ovat riittävyden, autonomian sekä yhteisöllisyyden tunne. Jotta ihminen kykenee sitoutumaan toimintaan, hänen on kyettävä ensinnäkin tuntemaan, että hänen kykynsä riittävät käsillä olevan tehtävän suorittamiseen. Autonomia taas tarkoittaa sitä, että ihminen kykenee itse säätelemään toimintaansa ja sen etenemistä. Viimeisenä rakennuspalana on yhteisöön kuulumisen kokemus, joka näkee toiminnan luonteen mielekkäänä tai merkityksellisenä. (Vehviläinen 2014: 99-101.)

Kävimme läpi erilaisia toivomuksia, joita osallistujat olivat esittäneet tekniikoiden ja aiheiden suhteen. Yhteisiin aktiviteetteihin osallistuminen vaatii suurta rohkeutta, josta osoitimme kiitollisuutta paikalle saapuneille henkilöille. Korostimme, että koimme heidän jo onnistuneen saavuttuaan paikalle. Valinnallaan osallistua toimintaan he olivat itse ottaneet ensimmäisen askeleen kohti toimijuutta ja löytäneet tulevasta toiminnasta jotakin heitä kiinnostavaa tai motivoivaa (Vehviläinen 2014: 94).

Työskentely alkoi kankaiden pohjustamisella. Kuvailimme akryylimaalausta varsin anteeksiantavana tekniikkana, sillä mikäli taiteilija kokee tehneensä virheen, hän voi aina maalata vanhan vetonsa päälle. Tämänkaltainen ajattelu voi vapauttaa osallistujia epäonnistumisen pelosta, sillä kukaan heistä ei ollut aiemmin maalannut kankaalle. Työpajaan liittyi pikkuhiljaa muitakin asukkaita. Lopulta osallistujia oli yhteensä 6. Olohuoneessa vallitsi keskittynyt ja vapautunut tunnelma. Yksi osallistujista laittoi puhelimes- taan musiikkia ja lauloi maalaamisen ohessa. Yksi esitti spontaanisti aiemmin kirjoittamansa runon. Toinen meistä ohjaajista kertoi avoimesti, ettei ole juurikaan maalannut aiemmin, mutta ryhtyi silti ennakkoluulottomasti tekemään maalausta. Tämä ele saattoi helpottaa osallistujien heittäytymistä mukaan työpajaan, tavoitteenaan toimia yhtenä subjektiivista toimijuutta lisäävänä tekijänä ja parantaen uuden kokeilemista tukevaa ilmapiiriä (Repo-Kaarento 2007: 58-61).

Keskustelimme työskentelyn ohessa myös mahdollisuudesta järjestää näyttely työpajan jälkeen. Kyselimme osallistujilta mielipiteitä mahdollisista paikoista näyttelyn järjestämiselle, mutta idea ei saanut aluksi kovinkaan suurta kannatusta. Osalla osallistujista oli heidän omasta mielestään varsin vähän kokemusta taiteen tekemisestä, joten ajatus siitä, että omat työt tulisi heti laittaa näytille, saattoi ymmärrettävästi tuntua vaikealta.

Korostimme, että näyttelyyn osallistuminen olisi täysin vapaaehtoista ja jäimme odottamaan, toivoisivatko osallistujat näyttelyn järjestämistä tulevien kertojen jälkeen.

Pyrimme helpottamaan läsnäoloa myös kertomalla, ettei työpajaan osallistuminen välttämättä velvoita asukkaita ryhtymään välittömästi taiteen tekemiseen. Myös sivusta seuraaminen on osallistumista. Yksi paikalla olleista asumisyksikön työntekijöistä ryhtyi kuitenkin aktiivisesti kannustamaan erästä havainnoimalla osallistuvaa henkilöä piirtämiseen, mikä oli lopulta mahdollisesti osasyynä siihen, että osallistuja poistui paikalta. Tästä opimme, että jatkossa meidän täytyy korostaa selkeämmin myös muille paikan työntekijöille työpajan luonnetta ja erilaisia osallistumismahdollisuuksia. Oppimis- ja osallistumisprosessi on jokaiselle yksilöllinen, ja oli meidän tehtävämme luoda siihen sopeva ympäristö (Repo-Kaarento 2007: 60-62).

Vaikka asumisyksikkö onkin erityisesti liikkumisen suhteen varsin vapaa ympäristö, näkyi eräänlainen sääntöihin ja järjestykseen orientoituminen esimerkiksi erään osallistujan tavassa kysellä lupaa teostensa aiheille. Korostimme hänelle, että kangas on hänen omaa henkilökohtaista tilaansa, jonka sisältöön liittyen hänen ei tarvitse kysellä lupaa keneltäkään. Kyseinen osallistuja olikin erittäin uppoutunut työhönsä ja maalasi ensimmäisellä kerralla parikin taulua. Asumisyksikössä työskentelevä ohjaaja sanoi, ettei ole koskaan nähnyt kyseistä henkilöä yhtä pitkäjäksoisesti keskittyneenä yhteen asiaan.

Omaan elämään liittyvän kontrollin tunteen katoaminen voidaan lukea yhdeksi yleisimmistä elämänlaatuun vaikuttavista menetyksistä vakavien mielenterveysongelmien yhteydessä (Spaniol 2003: 273). Pyrimme ohjaajina jatkuvasti kannustamaan osallistujia kohti itsenäistä toimijuutta tukemalla heidän itsemääräämisoikeuttaan niin töiden aiheiden kuin myös tekniikoidenkin suhteen pitäen yllä kannustavaa ja uteliasta asennetta työskentelyä kohtaan.

Osallistujat ryhtyivät keskustelemaan taiteellisuuden ja mielenterveysongelmien yhteyksistä. Eräs osallistuja toi ilmi näkemystä, jonka mukaan mielenterveysongelmat voi nähdä myös vahvuutena, joka saattaa erityisesti taiteen alalla olla myös hyödyllinen apu uuden luomisessa. Osallistujat kannustivat ja tukivat toisiaan, ja tämän yhteisen kokemuksen seurauksena tiloissa oli havaittavissa myös yhteistoiminnallista oppimista osallistujien sitoutuessa itse toimintaan ja myös antaessaan muille työrauhan.

Koimme, että meidän oli kahden ohjaajan voimin yksin työskentelyyn verrattuna paremmat resurssit havainnoida toimintaamme ja mahdollisia kehityskohteita sekä auttaa osallistujia erilaisten tekniikoiden kanssa silloin, kun he sitä pyysivät. Yksin toimivana ohjaajana tämä olisi ollut hankalampaa, sillä ohjaajan olisi täytynyt useissa tilanteissa valita, mihin huomionsa kohdistaa ja miten kykenee parhaiten tukemaan ryhmän toimintaa sekä samanaikaisesti havainnoimaan sitä.

Useamman ohjaajan hyödyntäminen toi käyttöömme myös laajemman valikoiman ohjaajien omakohtaista tietotaitoa ohjauksesta ja taiteen menetelmistä. Nämä taidot yhdessä reflektoinnin ja työpajojen suunnittelun kanssa, helpottivat sopivien ohjaustilanteiden ja ohjausympäristön luomista ja sen ylläpitoa. Vaikka meitä oli useampi ohjaamassa, pidimme kuitenkin tärkeänä pysymistä taka-alalla, kun toiminta oli saatu käyntiin ja työrauhan antamista osallistujille, mikäli he vaikuttivat keskittyneiltä työhönsä.

Akryylikaatotekniikalla abstraktien kuvioiden luominen kankaalle osoittautui suosituksi työskentelytavaksi osallistujien keskuudessa. Osallistajat osoittivat tukea toisilleen esimerkiksi auttamalla maalin kaatamisessa oikeassa kulmassa sekä suojapahvien pitelemisessä.

Ensimmäisestä kerrasta opimme, että palautteen keruu olisi voinut olla tehokkaampaa. Vaikka meille ohjaajille jäikin erittäin onnistunut tunne ensimmäisestä pajasta, päätimme korostaa seuraavan kokoontumiskerran yhteydessä mahdollisuutta lisätä työpajamme mainoksen yhteydessä olevaan palautelappuun mahdollisia lisätoivomuksia työpajan sisällön suhteen. Olisimme voineet ohjauksessamme korostaa enemmän sitä, että osallistujat saavat toki käyttää hankkimiamme tarvikkeita myös työpajan ulkopuolella, sillä tavoitteena oli tarjota mahdollisuuksia luovaan toimintaan niin yhteisesti kuin itsenäisestikin, myös varsinaisen työpajatoiminnan päätyttyä.

## 8.2 Ohjaajan häivytytys

Osallistuimme jälleen ennen työpajaa järjestettävään talon yhteiseen kahvihetkeen. Keskustellessamme asukkaiden kanssa kävi ilmi, että muutamalla asukkaalla, jotka eivät osallistuneet ensimmäisellä kerralla pajamme, oli kiinnostusta musiikkia ja erityisesti kitaransoittoa kohtaan, josta toisella meistä ohjaajista on paljonkin kokemusta. Sovimme ottavamme kolmannelle työpajakerralle kitaran mukaan, jotta luovuuden tutkimista voitaisiin jatkaa esimerkiksi yhteisen musisoinnin parissa. Akryylikaatotekniikka oli tälläkin



kerralla suosittu työskentelymenetelmä. Osallistujat suoriutuivat kaatotekniikan onnistumisen kannalta oikeanpaksuisen maaliseoksen luomisessa varsin vähällä opastuksella verrattuna ensimmäiseen kertaan.

Tällä kertaa pyrimme ohjaamaan osallistujia voimavarakeskeisesti kohti itsenäistä työskentelyä. Ensimmäisellä kerralla olimme itse asettaneet maalit ja kankaan pöydälle sekä suojanneet pöydät maalitahroilta. Toisella kerralla teimme sen yhdessä osallistujien kanssa. Annoimme osallistujille myös enemmän vastuuta välineiden siivoukseen osallistumisessa. Pyrimme toiminnallamme ohjaamaan heitä tulevaisuudessa mahdollisimman itsenäiseen työskentelyyn. Näin pyrimme mahdollistamaan ohjaajista riippumattoman toiminnan myös työpajojen loputtua. Pyrimme kuitenkin olemaan ymmärtäviä tilanteissa, joissa osallistuja ei kyennyt osallistumaan loppusiivoukseen esimerkiksi uupumuksen tai keskittymisvaikeuksien vuoksi.

Tällä kertaa myös yksi asumisyksikön ohjaajista osallistui työpajaan, maalaten pientä taulua akryylivärein ja keskustellen toiminnasta ohjaajien ja asukkaiden kanssa. Yksi asukkaista seurasi työpajaa sivusta muttei halunnut osallistua aktiiviseen toimintaan. Pyrimme kannustamaan häntä mukaan, mutta kerroimme hänelle, että on täysin hyväksyttävää ainoastaan tarkkailla muiden työskentelyä. Hän pysyi mukana pajassa loppuun asti. Osallistujat olivat tälläkin kertaa kannustavia ja antoivat toisilleen kysyttäessä vinkkejä ja mielipiteitä teoksista.

Vaikka pyrimme häivyttämään rooliamme ohjaajina, halusimme tehdä näkyväksi kannattavamme tilannetta silloinkin, kun ulospäin näyttäisi, että päästämme sen käsistämme. Tämä tarkoitti yhtäaikaisesti taiteellisen vapauden tarjoamista ryhmäläisten käyttöön sekä keskittyntä myötätuntoa, neuvomista ja ryhmäläisten ajatusten kuuntelemista. Halusimme jokaisen työpajan alussa myös asettua ohjaustilanteeseen ja osallistujien sosiaalisiin tilanteisiin arkisesti kysymällä niin kuulumisia kuin vaihtamalla ajatuksia yhteiskunnallisista ja henkilökohtaisista asioista. Meille oli tärkeää luoda ryhmä- ja keskustelutilanteita, joissa jokaiselle tarjottiin samankaltainen mahdollisuus kokemuksensa esille tuomiseen ja samalla toisten kokemusten kuulemiseen. Tällaisen kaikkia kannattavan ja tasa-arvoisen tilan luominen oli mahdollista, kun jokaista osallistujaa ja hänen puheenvuorojaan kuunneltiin kunnioitettavasti, eikä hänen esittämiään mielipiteitä kiistetty, tai vähätelty (Vehviläinen 2014: 104-105).

Osallistujat ovat aina toimijoita prosessin alusta loppuun, suunnittelusta arviointiin, eivätkä toimintojen kohteita tai passiivisia vastaanottajia. Siten toiminnan organisoijat, alullepanijat, ovat nimenomaan toimintaan innostajia, eivät toiminnan suorittajia tai johtajia. Heidän tavoitteenaan on vähitellen tehdä itsensä tarpeettomiksi siten, että hyviksi havaitut toimintamuodot jatkuvat varsinaisen innostamisprojektin päätyttyä yhteisön jäsenten toteuttamina. Näin yhteisön kehittäminen muuttuu projektista jatkuvaksi prosessiksi. (Nivala 2019, 206.)

### 8.3 Musiikki - Orientoituminen kohti itsenäistä työskentelyä

Kuten olimme toisen kerran yhteydessä osallistujien kanssa sopineet, kolmas kerta keskittyi musiikin mahdollisuuksien kartoittamiseen oman luovuuden tutkimisessa. Teemana oli erityisesti kitaransoitto, jota osallistujat olivat etukäteen toivoneet. Osallistujia oli tällä kertaa 3. Tarjosimme myös mahdollisuuden keskittyä kuvataiteen tekemiseen, mikäli joku osallistujista näin olisi halunnut. Kahdella osallistujista oli omat kitarat mukana. Yksi osallistujista tarkkaili toimintaa sivusta. Osallistujilla oli verrattain enemmän kokemusta musiikin tekemisestä kuvataiteeseen nähden, joten he ohjasivat myös toisiaan sekä ajoittain myös meitä ohjaajia instrumenttien käytössä sekä oikeiden sävellajien löytymisessä. Jammailimme vapaamuotoisesti yhdessä ja aloitimme kappaleen kirjoittamisen. Kaikki osallistuivat kirjoitus- ja sävellysprosessiin vastavuoroisesti. Musiikin tekeminen osoittautui kuvataiteeseen verrattuna enemmän interaktiivisuutta korostavaksi toiminnaksi. Ilmapiiiri oli jälleen kannustava ja hyväksyvä.

Kuvataide ja musiikki saattavat parhaimmillaan tukea toisiaan tavoilla, joita saattaa olla vaikea pukea sanoiksi. Yksi osallistujista kertoi, että hänen mukaansa taulusta voisi saada inspiraatiota kappaleen säveltämiseen. Asetimmekin tästä inspiroituneena yhden aikaisemmalla kerralla maalatuista tauluista keskelle pöytää tuomaan mahdollisia vaikutteita yhteisiin sävellyksiin.

Yksi osallistujista antoi meille positiivista palautetta vapauksia korostavasta tavastamme työskennellä ohjaajina: ”On ollut kivaa, kun ei olla koko ajan sanomassa mitä pitää tehdä, vaan saa vain vapaasti kokeilla”, hän sanoi. Kysyimme osallistujilta, aikoisivatko he kenties jatkaa musisointia omalla ajallaan. Toinen osallistujista ilmoitti hieman sarkastiseen sävyyn, että työpajat ovat olleet niin mukavia, ettei hän ole kiinnostunut tekemään musiikkia niiden ulkopuolella.

Osallistujalta noussut ”Viimeisen röökien sytytän ja sulle jämat poltan” -säe kertoo mielestämme kiteytetysti siitä, että ajoittain vähäisestäkin omaisuudesta ollaan valmiita jaka-

maan muille. Omien tarvikkeiden jakaminen ja toisten tukeminen olikin positiivista ilma-  
piiriä ylläpitänyt ilmiö kaikissa tähänastisissa työpajoissa. Asukkaiden osallistumiskyky  
on vaihdellut työpajakertojen välillä. Olimmekin etukäteen varautuneita siihen, että haas-  
tavistakin päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden osallistumisvarmuus  
tulisi olemaan kysymysmerkki.

Saimme työpajan lomassa idean, että työpajojen yhteydessä otettuja valokuvia voisi tu-  
lostaa seinälle näyttelyn yhteyteen, mikäli kuvissa esiintyvät henkilöt olisivat ne hyväk-  
syneet. Kuvissa olevat henkilöt saisivat myös pitää kuvat itsellään näyttelyn jälkeen. Va-  
lokuvassa itsensä näkeminen aktiivisena toimijana saattaisi parhaimmillaan tukea osal-  
listujan positiivista käsitystä itsestään ja omista kyvyistään. Myös osallistujat innostuivat  
ajoittain ottamaan kuvia työskentelyn lomassa ja oppivat osittain ohjaajien esimerkistä  
kysymään luvan kuvien ottamiseen niissä esiintyviltä henkilöiltä.

Asumisyksikön työntekijät olivat innostuneet suunnittelemaan näyttelyä työpajan aikana  
tehdystä teoksista. Oli mukava kuulla, että myös työyhteisö on ollut mukana viemässä  
toimintaa eteenpäin. Pyrimme aktiivisesti muistuttamaan myös työntekijöitä siitä, että  
työpajamme perustuu sosiokulttuurisen innostamisen mukaisesti siihen, että toiminnan  
lopulliset raamit rakentuisivat osallistujien toiveiden mukaisesti. On ensisijaisen tärkeää  
kuulla osallistujien oma mielipide asiassa. Kenenkään ei tarvitse vastahakoisesti tarjota  
töitäan yhteiseen näyttelyyn. Pyrimme kuitenkin tarjoamaan eräänlaisia valinnaisia raa-  
meja toiminnan ympärille, joihin osallistujat voisivat tarttua, mikäli he kokisivat ne itsel-  
leen mielekkäiksi. Toimme ilmi näkemyksemme, jonka mukaan mahdollinen näyttely  
voisi olla mukava ja yhteisöllinen tapa keskustella työpajan annista ja antaa osallistujille  
mahdollisuus palautteeseen.

#### 8.4 Neljäs kerta – itsenäinen työskentely

Neljännän kerran tavoitteena oli tukea osallistujien itsenäistä työskentelyä heidän sen-  
hetkiset voimavaransa huomioiden. Keskustelimme mahdollisuudesta järjestää näyttely  
työpajojen jälkeen. Tällä kertaa ajatus sai aiempaa enemmän kannatusta osallistujissa.  
Korostimme näyttelyyn osallistumisen vapaaehtoisuutta, jottei töiden esille laittamisesta  
koituisi liiallista stressiä osallistujille. Vaikka otimmekin mahdollisen näyttelyn usein pu-  
heeksi, korostimme myös itse prosessin mielekkyyden tärkeyttä varsinaisen loppu-  
tuotoksen sijaan. Tällä kertaa toinen ohjaajista piti musiikkipajaa, kun taas toinen järjesti

samanaikaisesti eri huoneessa kuvataiteeseen keskittynyttä työpajaa, sillä molemmille oli kysyntää. Molemmissa työpajoissa oli yhteensä 3 osallistujaa.

Neljännellä kerralla osallistujat olivat jo tulleet varsin tutuiksi meille ohjaajille. Tunnelma oli aiempia kertoja vapautuneempi, mikä näkyi muun muassa huumorissa ja osallistujien korostuneessa oma-aloitteisuudessa työskentelyn suhteen. Esille nousi myös keskustelua ja haikeutta liittyen aikaan, kun työpajat loppuisivat. Pyrimme rohkaisemaan osallistujia siihen, että he voisivat jatkaa luovaa toimintaa täysin omatoimisesti lähtömme jälkeen. Korostimme heille, että välineet jäävät taloon ja kerroimme, mistä uusia maalauspohjia voisi hankkia, kun vanhat loppuisivat. Joku talon asukkaista oli tehnyt vesiväriyön askarteluhuoneessa aiemman viikon aikana ja jättänyt sen pöydälle.

Ohjaajat keskittyivät tekemään itseään tarpeettomiksi työskentelyn kannalta sekä huolehtimaan tilan turvallisuudesta ja siitä, ettei kukaan vie liikaa tilaa toisilta. Yksi osallistujista osallistui sekä musiikki- että kuvataideryhmään. Musiikin teon interaktiivisuus ja sosiaalisuus oli kenties vaikuttamassa musiikkipajan jälkeen syntyneeseen ideaan tehdä taulu yhteistyönä ohjaajan kanssa. Yksi kuvataideryhmän osallistujista osallistui jälleen olemalla läsnä ja tarkkailemalla muiden työskentelyä. Häntä pyrittiin rohkaisemaan työskentelyyn, mutta hän valitsi jälleen passiivisemmän osallistumisroolin, joka oli myös voimavarakeskeisen työtteen mukaisesti täysin hyväksyttävää.

Pyrimme ohjaajina antamaan mahdollisimman paljon tilaa osallistujille, pyrkien vetäytymään taka-alalle työskentelyssä toivoen tämän kannustavan oma-aloitteeseen työskentelyyn myös työpajojen jälkeen. Yksi kuvataidepajaa kohtaan mielenkiintoa osoittanut asukas kertoi olevansa muilla asioilla työpajan aikana. Hänellä oli kuitenkin aiempaa kokemusta kuvataiteesta, joten rohkaisimme häntä työskentelemään virallisen työpaja-ajan ulkopuolella. Hän ilmaisikin työskentelevänsä mieluummin yksin kuin ryhmässä. Kerroimme tämän olevan mielestämme täysin hyväksyttävää ja että kuvataidepajaan voisi osallistua myös omasta huoneesta käsin, virallisten aikojen ulkopuolella. Korostimme, että välineet ovat aina käytettävissä, ja näytimme hänelle askarteluhuoneen kaapit, joista ne löytyvät.

## 8.5 Itsenäinen työskentely ja näyttelyn suunnittelu

Henkilö, jolle kerroimme aiemman kerran yhteydessä mahdollisuudesta työskennellä myös työpaja-aikojen ulkopuolella, esitteli maalauksen, jonka hän oli tehnyt aiemmin viikon aikana. Oli hienoa kuulla, että työpajan mahdollistaminen oli osittain johtanut myös itsenäiseen ja omaehtoiseen työskentelyyn, johon kannustaminen oli yksi työpajojemme tavoitteista. Yleinen tunnelma oli viimeisellä työpajakerralla hieman haikea. Kaikki osallistujat eivät muistaneet, että tämä olisi jo viimeinen yhteinen kerta työpajan merkeissä. Korostimme, että työskentelyä voisi toki jatkaa omaehtoisesti työpajojen päätyttyä. Järjestimme tälläkin kertaa samanaikaisesti musiikkiin ja kuvataiteeseen painottuneet työpajat erillisissä tiloissa. Musiikkipaja oli jälleen käytävän päässä olevassa askarteluhuoneessa ja kuvataidepaja olohuoneessa. Musiikkipajaan osallistui kaksi henkilöä, joista toinen tyytyi tarkkailemaan toimintaa sivusta. Tällä kertaa ohjaaja sai kannustaa ja ohjata aiempia kertoja enemmän, jotta toiminta lähti käyntiin.

Kuvataidepajaan osallistui tällä kertaa yksi henkilö. Yksi pajojen suunnittelussa mukana ollut henkilö oli muuttanut pois asumisyksiköstä. Kahden potentiaalisen osallistujan terveydentila oli mennyt huonompaan suuntaan, joten he eivät tällä kertaa päässeet mukaan. Yksi aiemmilla kerroilla mukana ollut henkilö ilmoitti joutuvansa valitettavasti hoitamaan muita asioitaan samanaikaisesti työpajan kanssa. Työskentelimme piirtämisen ja vesivärimaalauksen parissa. Osallistuja mainitsi olevansa kiinnostunut runoudesta. Ohjaajan osoitettua uteliaisuutta hänen harrastustaan kohtaan hän päätti lausua muutama aiemmin viikon aikana tekemänsä runon. Hänelle kerrottiin mahdollisuudesta lausua runoja viikon päästä järjestettävän näyttelyn yhteydessä tai vaihtoehtoisesti asettaa kirjoittamiaan runoja näytille muiden luettavaksi. Osallistujalta kysyttiin, haluaisiko hän, että hänestä otettaisiin kuvia työskentelyn yhteydessä, mutta hän ei innostunut ajatuksesta. Työskentelyn lomassa keskustelimme taiteen tekemiseen liittyvistä ajatuksista. Osallistuja kertoi, että hän tekee taidetta itselleen ja pyrkii olemaan välittämättä siitä, saako hän töistään kehuja.

Paikalla olleet asumisyksikön työntekijät kertoivat, että osallistujat ovat olleet innoissaan järjestetyistä työpajoista ja puhuneet niistä ahkerasti viikon aikana. Suunnittelimme paikalla olleiden osallistujien kanssa tulevaa näyttelyä ja tapoja ripustaa tauluja. Kysyimme osallistujilta, millä tavalla he haluaisivat antaa palautetta järjestetyistä työpajoista. Kerroimme osallistujille erilaisista vaihtoehdoista antaa palautetta. Kaikki paikalla olleet

osallistujat ilmoittivat haluavansa antaa palautetta suullisesti näyttelyn yhteydessä. Osoitimme paikalla olleille osallistujille suurta kiitollisuutta siitä, että he ovat rohkeasti heittäytyneet mukaan työpajoihin.

## 8.6 Näyttely ja päätösjuhla sekä palautteen keruu

Oli hienoa havaita, että asumisyksikön asukkaat olivat jälleen harjoittaneet kuvataidetta sekä musiikkia työpaja-aikojen ulkopuolella. Yksi osallistujista oli käynyt itsenäisesti hankkimassa itselleen kankaan alan liikkeestä ja maalannut taulun. Askarteluhuoneessa oli piirretty ja väritetty vesiväreillä. Eräs osallistuja oli myös harjoitellut musiikkiesitystä näyttelyä varten ja kirjoittanut uusia sanoituksia. Toimme kierrätyskeskuksesta hankkimamme lautasia maalaus pohjiksi korostaaksemme, että akryyliväreillä voi maalata myös erinäisille kierrätysmateriaaleille, joiden hankkiminen ei vaadi suuria taloudellisia sijoituksia. Kerroimme osallistujille liikkeistä ja paikoista, joista maalausmateriaaleja voisi hankkia lisää vanhojen loppuessa. Olimme tulostaneet työpajoissa otettuja valokuvia, jotka asetimme seinälle yhteistyössä osallistujien kanssa. Osallistujat olivat mielissään siitä, että he saavat pitää kuvat itsellään näyttelyn jälkeen. Kysyimme kaikilta kuvissa esiintyviltä henkilöiltä luvan asettaa kuvat seinälle. Ripustimme tauluja seinille yhteistyössä osallistujien kanssa. He saivat itse valita, mihin he halusivat näyttelyyn kelpuuttamansa teokset näytille. Osallistujat vaikuttivat innostuneilta näyttelyn järjestämisestä. Ilmassa oli jälleen myös haikeutta, sillä tämä olisi viimeinen kokoontuminen kyseisen työpajan tiimoilta.

Näyttely alkoi osallistujan ja ohjaajan yhteisellä musiikkiesityksellä. Jotkut talon asukkaista olivat herkkiä koville äänille, joten he seurasivat musiikkiesitystä etäämmältä. Paikalla oli noin 12 henkilöä, työntekijät mukaan lukien. Eräs asumisyksikön työntekijöistä oli tehnyt leivoksia näyttelyä varten. Asumisyksikön virallinen kahvihetki oli myös ajoitettu alkamaan näyttelyn kanssa samaan aikaan. Loogisin paikka näyttelyn järjestämiselle oli asumisyksikön olohuone, joka sopi oivallisesti myös kahvihetkeen. Olohuoneeseen on helppo tulla ja siitä on tarpeen vaatiessa myös vaivatonta poistua.

Keskustelimme näyttelyn yhteydessä työpajoista ja luovaan toimintaan liittyvistä ajatuksista työntekijöiden sekä asukkaiden kanssa. Asukkaat olivat aiemmin valinneet suullisen palautteen annon mieluisimmaksi palautteenantomenetelmäksi. Tarjosimme heille myös mahdollisuuden antaa palautetta rauhallisemmassa tilassa, mikäli palautteen an-

taminen olohuoneessa olisi tuntunut vaikealta. Osallistajat antoivat meille ainoastaan positiivista palautetta toiminnastamme. Pyrimme korostamaan, että myös negatiivinen palaute ja kritiikki otettaisiin mieluusti vastaan toiminnan kehittämiseksi, mutta tällaista ei osallistujilta tullut. Suurin negatiivinen huomio vaikutti olevan toiminnan päättyminen. Kannustimme asukkaita ja ohjaajia jatkamaan luovaa toimintaa myös jatkossa ja kerroimme tulevamme parin kuukauden kuluttua esittelemään opinnäytetyömme ja katsomaan, ovatko asukkaat kenties jatkaneet luovaa toimintaa omaehtoisesti.

Yksi osallistujista oli erityisen kiitollinen siitä, että olimme ohjaajina kohdelleet häntä reilusti, kuin ystävää. Tämä palaute tuki tavoitteemme onnistumista dialogisen työskentelyotteen korostamisen suhteen. Eräs osallistuja kertoi, että maalattuaan taulun hänen olotilansa koheni huomattavasti. Kyseisen osallistujan maalaama taulu oli aiheeltaan osittain varsin synkkä. Keskustelimme siitä, kuinka synkkiäkään aiheita ei tarvitsisi lainkaan piilotella. Hän kertoi, että synkät ajatukset poistuvat tai keventyvät hänen mielestään, kun hän siirtää ne kankaalle. Kiitimme osallistujaa rohkeudesta jakaa vaikeitaakin tunteita taiteen avulla. Saimme myös kiitosta siitä, että muokkasimme työpajaa osallistujien mielenkiinnonkohteiden mukaan. Eräs osallistujista kertoi, että musiikkipajaan osallistuminen vaati erilaista mielentilaa kuin kuvataidepajaan osallistuminen. Musiikin teossa pääsi hänen mukaansa purkamaan energiaa eri tavalla. Eräs työntekijä ehdotti, että meidän tulisi järjestää ohjaajille työpaja, jossa opastaisimme myös välineiden käyttöä. Emme ehkä olleet tarpeeksi selkeästi korostaneet kaikille ohjaajille mahdollisuutta osallistua työpajoihin, vaikka osa ohjaajista olikin ollut mukana toiminnassa. Ohjaajien osallistamisen korostaminen olisi tulevaisuuden kannalta tärkeä kehitysidea. Tämä vaatii myös asumisyksiköltä henkilöstöllisiä lisäresursseja, jotta työntekijät vapautuvat hetkellisesti muista tehtävistään ja kykenevät osallistumaan työpajoihin.

Saimme asukkaita ja työntekijöiltä kiitosta siitä, että olimme tuoneet työpajatoimintaa asumisyksikköön. Tämä madalsi kynnystä osallistua toimintaan. Joillekin osallistujista liikkuminen uuteen paikkaan, jossa työpajatoimintaa olisi tarjolla, saattaa olla ratkaiseva este toimintaan osallistumisen edessä. Saimme myös kiitosta siitä, että olimme osallistaneet asukkaat mukaan suunnittelemaan työpajojen sisältöä ja kyselleet millaisia välineitä he haluaisivat asumisyksikköön hankittavan ja myös toteuttaneet heidän toiveensa välineiden ja työskentelytapojen suhteen täsmällisesti. Keräsimme asumisyksikön työntekijöiltä palautetta sähköpostitse näyttelyn jälkeen (Liite 2). Asumisyksikön työntekijät

kertoivat suunnittelevansa luovan toiminnan tukemista asumisyksikössä myös työpajojemme jälkeen. Kaksi asumisyksikön työntekijää kertoivat aloittaneensa kurssin, jossa opetetaan luovien menetelmien hyödyntämistä sosiaalialan työssä.

## 8.7 Työntekijöiden haastattelut

Haastattelimme asumispalveluyksikön työntekijöitä työpajojen jälkeen saadaksemme mahdollisimman laajan palautteen toimintamme kehittämiseksi. Asumispalveluyksikön työntekijät kokosivat sähköpostitse yhteiset vastaukset esittämiimme kysymyksiin:

1. Oletko havainnut työpajoilla olleen vaikutusta asukkaiden hyvinvoinnin kannalta?

-Osallistujat kokivat työpajan voimaannuttavaksi ja olivat odottavaisin mielin työpajojen välissä. Osallistujat saivat hyviä välineitä kokeilla vaihtoehtoja itsensä ilmaisuun.

2. Inspiroiko työpaja asiakkaita tai työntekijöitä harjoittamaan luovaa toimintaa asumisyksikössä myös jatkossa?

-Ehdottomasti! Näimme kuinka osallistujat nauttivat luovasta toiminnasta ja kaksi ohjaajaa onkin jo käynyt luovan toiminnan kurssilla.

3. Koetko työpajojen lisänneen aktiivisuutta/energisyttä asumisyksikön arjessa?

-Osallistujilla energisyyden nousu oli selvästi havaittavissa ja innostus kuului puheessa sekä näkyi osallistujien olemuksessa. Kehonkielen positiivinen hetkellinen muutos oli havaittavissa.

4. Ovatko asiakkaat ottaneet esille työpajat puheissaan? Millaisin tavoin?

-Osallistujat ovat vuolaasti kehuneet työpajan pitäjiä ja puhuneet innokkaasti työpajassa tehdystä luovasta taiteesta. Osallistujat odottivat keskustelujen perusteella innolla jokaista työpajaa.

5. Koetko, että sinulla oli työntekijänä mahdollisuus osallistua pajojen toimintaan?

-Kyllä, otitte ohjaajia mukaan toimintaan!

6. Kuvaile työpajan ohjaajien toimintaa. Mikä meni mielestäsi hyvin? Mitä olisi voinut tehdä toisin?

-Arvostamme suuresti tapaa, jolla kohtasitte osallistujat ja muut asukkaat. Molemmilla ohjaajilla lempeä, rauhallinen ja helposti lähestyttävä tapa toimia. Osallistujat ottivat silminnähdessä avoimesti teidät vastaan ja rohkaistuivat käyttämään luovuuttaan aivan eri tavalla, kuin olemme koskaan nähneet. Keskustelitte osallistujien kanssa kunnioittavasti ja ennakkoluulottomasti.

Ei ehdotusta, mitä olisi voinut tehdä toisin.



## 7. Huomasitko työpajan vaikuttavan asumisyksikön yhteisöllisyyteen? Millä tavoin?

-Osallistujat odottavat, että toiminta jatkuu meidän ohjaajien vetämänä!  
Yhdessä tekemisen meininki oli mahtavaa näyttelyn järjestämisessä. Yhteisöllisyyteen myös varmasti vaikuttaa työpajan tuoma ripaus rohkeutta toimia yhteisössä.

## 8. Vapaa sana:

-Kiitos teille työpajan pitämisestä ja että saimme myös tutustua luovaan toimintaan osallistumisen muodossa. Osallistuminen antaa meillekin ujoille ohjaajille varmuutta lähteä toteuttamaan jotakin, mitä emme valmiiksi osaa!  
Kiitos myös rohkeudesta tulla yksikköömme ja että tarjositte asukkaillemme ihan uudenlaisen kokemuksen!

### 8.8 Yhteenveto työpajoista

Kokonaisuutena koemme toiminnallisen opinnäytetyömme erittäin onnistuneeksi projekti. Onnistuimme sosiokulttuurisen innostamisen hengessä osallistamaan asukkaita mukaan toiminnan suunnitteluun sekä toteutukseen. Korostimme asiakaslähtöisyyden ja dialogisen työotteen roolia toiminnassamme. Se, että asumisyksikössä suunnitellaan luovan toiminnan jatkamista työpajojemme jälkeen, kertoo mielestämme siitä, että opinnäytetyöstämme oli käytännön hyötyä myös työelämäkumppanillemme. Saimme myös ammattilaisina arvokasta kokemusta luovien menetelmien hyödyntämisestä sosiaalialan työssä sekä varmuutta erilaisia terveydellisiä haasteita omaavien ihmisten kanssa työskentelyyn ja ohjaustilanteisiin. Ennen kaikkea osallistujien kokemat ilon hetket ja positiivinen palaute voidaan lukea osaksi työpajojen arvokkainta antia. Onnistuimme huomioidaan erilaisia osallistumisen tapoja ja otimme voimavarakeskeisesti asiakasryhmän erityispiirteet huomioon suhtautumalla osallistujiin tasavertaisina ihmisinä ja ilman tyypistävää kategorisointia.

### 8.9 Kehittämisideoita

Kehittämisideoiksi mainittakoon, että olisimme voineet käydä yhdessä osallistujien kanssa tutustumassa taidetarvikkeita myyviin liikkeisiin, joista työpajoissa käytetyt tuotteet oli hankittu. Näin myymälät, tarvikkeet ja tarjolla oleva valikoima olisivat tulleet osallistujille vielä tutummiksi, mikä voisi mahdollisesti madaltaa kynnystä hakea itsenäisesti välineitä ja jatkaa luovien menetelmien itsenäistä tutkimista omatoimisesti. Toisaalta tämä olisi vaatinut lisää taloudellisia ja ajallisia resursseja sekä osallistujilta että meiltä

ohjaajilta. Olisimme voineet myös järjestää ohjaajille erillisiä työpajoja tai tapaamisia, joissa olisimme käyneet läpi ajatuksia ja työmalleja taiteellisiin menetelmiin liittyen, jaka-  
neet tietoa ja löytämiämme tieteellisiä artikkeleita tai muuta opetusmateriaalia ja näin  
tehneet työtteen tutummaksi ja helpommin lähestyttäväksi talon henkilökunnalle. Toi-  
saalta työntekijät olivat tervetulleita pajoihin opettelemaan yhdessä.

Myös itse työpajoissa olisimme voineet tuoda osallistujien tietoisuuteen esimerkiksi in-  
ternet-osoitteita tai printattuja lehtisiä, joista olisi ollut mahdollista saada lisätietoa taiteel-  
lisiin menetelmiin liittyen ja joita asiasta kiinnostuneet olisivat voinut itsenäisesti tutkia ja  
hyödyntää. Tämä olisi voinut tukea sellaisten asukkaiden osallistumista, joille osallistu-  
minen läsnäoloa vaativiin työpajoihin tuntui mahdollisesti vaikealta. Toisaalta itsenäisen  
työskentelyn korostamisella olisi saattanut olla työpajan yhteisöllisiä vaikutuksia vähen-  
tävä merkitys. Osalla asukkaista oli paljonkin tietämystä ja kokemusta tarjottujen välinei-  
den käytöstä ja kannustimme heitä jakamaan tietämystään kokemattomammille asuk-  
kaille toiminnan jatkumisen mahdollistamiseksi.

Mikäli aikaa ja resursseja olisi ollut enemmän käytössä, olisi myös alkukartoitusta, asuk-  
kaiden mielenkiinnon kohteita sekä palautetta voinut kerätä monipuolisempia menetel-  
miä käyttäen. Nykyisillä digitaalisilla työkaluilla olisi ollut mahdollista rakentaa yksinker-  
tainen verkkokyselykaavake, jonka asukkaat kykenisivät täyttämään itselleen sopivana  
aikana joko tietokoneella, tai mobiililaitteella. Alkukartoituksen yhteydessä tämä olisi toi-  
saalta vaatinut myös taiteellisten menetelmien laajempaa avaamista asukkaille etukä-  
teen joko verkkopohjassa tai suullisesti, jotta heillä olisi mahdollisuus yhdistää menetel-  
mät kiinnostuksen kohteisiinsa, eikä digitaalinen alusta tästä kaikesta huolimatta välttä-  
mättä kykene herättämään samankaltaista mielenkiintoa aihetta kohtaan kuin ihmisten-  
välinen keskustelu, kysely ja vapaa ajatusten vaihto. Digitaalisten alustojen käyttö olisi  
saattanut myös asettaa palautteenantajat eriarvoiseen asemaan riippuen heidän tieto-  
teknisistä kyvyistään. Koimme suullisten ja yksilöllisten haastattelujen avulla saa-  
neemme kyseisen asiakasryhmän monipuolisesti osallistettua mukaan toiminnan suun-  
nitteluun ja kehittämiseen.

## 9 Johtopäätökset ja tulosten arviointi

Tulosten ja omien kokemustemme perusteella voimme todeta luovien menetelmien mahdollisuuksia tutkineiden työpajojen hyödyttäneen suurinta osaa niihin osallistuneista asiakkaista. Myös useat kansainväliset tutkimukset osoittavat luovien menetelmien edistävän kuntoutumista mielenterveyskuntoutujien parissa, mutta samaan hengenvetoon kuitenkin toteavat niiden soveltuvan vain osiin tapauksista, eikä niiden toistettavuuteen tai täsmällisyyteen voida myöskään täysin luottaa. Luovilla menetelmillä ei luontaisesti ole tiettyjä standardeja tai normeja, joiden mukaan toimitaan, vaan toiminta rakentuu pala kerrallaan aina valituista metodeista asiakkaan toimintaympäristöön ja mielentilaan asti. Luovat menetelmät voivat toimia vaihtelevasti erilaisissa tilanteissa, ja vaativat aina tapauskohtaista harkintaa sekä dialogisen työotteen korostamista. Opinnäytetyönämme toteuttamissamme työpajoissa koimme luovien menetelmien toimivan hyvänä lisänä sosiaalipedagogisen ja sosiokulttuurisen innostamisen työotteiden rinnalla, mutta koimme sen vaativan kuitenkin taidetyökalujen hallinnan lisäksi niin pedagogista kuin ohjauksellista osaamista onnistuakseen hyödyttämään ja voimaannuttamaan osallistujia. (Chiang 2019; Crawford 2012; Darewych 2018; Kuukasjärvi ym. 2011.)

Sosiaalipedagogisista lähtökohdista katsottuna koimme, että työpajoissa onnistuttiin kohtaamaan osallistujat ja luomaan dialogia yksilötasolla, etsimään yhteisiä vastauksia uuden ymmärryksen luomiseksi sekä rakentamaan turvallinen yhteinen tila, joka pyrki tukemaan jokaisen kehittymistä, tarjoten mahdollisuuksia toteuttaa omannäköistään toimintaa yksilöllisiä valintoja tehden. Yhteisen toiminnan seurauksena työpajoissa koettiin myös yhteisöllisyyden tunteita, lisääntynyttä aktiivisuutta ja energisyyttä sekä autonomisuuden lisääntymistä – osallistujat esimerkiksi ilmaisivat kehitysehdotuksia omaan toimintaympäristöihinsä liittyen (Nivala 2019: 119-120).

Osallistujat olivat työpajojen aikana enimmäkseen varsin itseohjautuvia ja tekivät nopeasti selväksi, minkälainen toiminta heitä kiinnosti. Tämän he tekivät osallistumalla aktiivisesti tai poistumalla fyysisesti paikalta. Asiakkaiden kyselyt ja oletukset toiminnan jatkuvuudesta, vaikka pyrimme selittämään työpajojen olevan määräaikaista, myös osataan kertoivat meille heidän kiinnostuksestaan palata toiminnan pariin yhä uudestaan, ja siksi toivommekin asumisyksikön ottavan käyttöön ja ylläpitävän toiminnassaan joitakin toimintamalleja näistä asiakkaiden hyödyllisiksi kokemista työpajoista.

Saamamme palautteen perusteella osa toiminnan onnistumisesta johtui tavastamme toimia dialogisessa vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa. Tämän vuorovaikutuksen ja siinä onnistumisen voisi tiivistää dosentti Jussi Onnismaan ohjaus- ja neuvontatyön kirjan alaotsikkoon: aikaa, huomiota ja kunnioitusta (Gaudeamus 2011). Olimme resursoineet opinnäytetyöprojektimme työpajaosuuksiin runsaasti aikaa, jonka ansiosta meillä oli mahdollisuus keskittyä täysin työpajojen toteuttamiseen ja kehittämiseen. Tämä mahdollisti osallistujien kuuntelemisen, kyvyn aitoon läsnäoloon sekä heidän toiveisiinsa ja pohdintoihinsa reagoinnin. Rakensimme yhdessä heidän arkeensa ja ympäristöönsä sopivaa toimintaa.

## 10 Pohdinta

Toiminnan suunnittelun keskiössä on ollut asiakaslähtöisyys sekä osallistujien innostaminen suunnittelemaan itselleen mielekästä toimintaa. Sosiokulttuurisen innostamisen toimintamalliin kuuluu mahdollisuus, jonka mukaan alustava suunnitelma saattaa muuttaa totaalisesti muotoaan osallistujien toiveista riippuen. Myös mahdolliset tutkimustulokset saattavat olla yllättäviä ja alun perin suunnitellusta aiheesta poikkeavia. Esimerkiksi osallistujien kiinnostus yhteistä musisointia kohtaan sekä ajatus valokuvien ottamisesta työskentelyn lomassa nousivat ilmi vasta työpajojen lomassa. Saamamme palaute sekä omat kokemuksemme osoittavat meidän onnistuneen kiitettävästi aktivoimaan asumis- palveluyksikön asukkaita suunnittelemaan ja toteuttamaan yhteisöllisyyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaa toimintaa heidän omassa toimintaympäristössään.

### 10.1 Työpajojen anti työelämän näkökulmasta

Olimme varautuneet myös siihen, etteivät kaikki osallistujat välttämättä koe työpajaa itselleen voimaannuttavaksi tai hyödylliseksi kokemukseksi ja että kokemukset työpajojen mielekkyydestä saattoivat vaihdella. Tämän kaltaista palautetta saadessamme olimme valmiita refleктоimaan omaa toimintaamme ja miettimään, voisiko sitä kehittää. Vaikkemme suoraan saaneet negatiivista palautetta toiminnastamme, pyrimme kiinnittämään erityistä huomiota tilanteisiin, joissa osallistujien aktiivisuus toiminnan yhteydessä oli yhtäkkiä laskenut. Pyrimme näissä tilanteissa refleктоimaan toimintaamme sekä muutoksia toimintaympäristössä kehittääksemme ympäristöä hyväksyvämpään ja inklusiivisempaan suuntaan. Pidimme toki mielessämme myös asiakasryhmälle tyypillisen vaihtelun

toimintakyvyssä. Vaikka uskommekin ohjaajina luovien menetelmien positiivisiin vaikutuksiin, oli meidän pysyttävä rehellisinä havainnoillemme ja annettava itsellemme mahdollisuus nähdä myös luovien menetelmien mahdolliset neutraalit tai jopa negatiiviset vaikutukset. Luovien menetelmien yhdistämisen sosiaalialan työhön on todettu aluksi jopa lisäävän asiakkaiden palvelujen ja kuntoutuksen tarvetta, mutta pitkällä aikajännteellä vähentävän kustannuksia hyvinvoinnin lisääntyessä ja kuntoutuksen edetessä. Tällä taas on todettu olevan yksilötason lisäksi muun muassa kuntatalouden kannalta positiivisia vaikutuksia (THL, 2019).

Sosiokulttuurisen innostamisen haasteena voidaan kuvata menetelmän vaativan työntekijältä paljon ajallisia resursseja sekä uusiutumiskykyistä asennetta, toiminnan muokkauksessa yhdessä asiakkaan kanssa suunnitellen. On tärkeää kyetä heittäytymään suunnittelemattomiin ja epäjärjestelmällisiin olosuhteisiin sekä reagoimaan tilanteen vaatimalla tavalla ennalta arvaamattomiin tilanteisiin. Luovien menetelmien mahdollisuuksia tutkittaessa, on erityisen tärkeää kuunnella osallistujia ja kunnioittaa jokaisen henkilökohtaista kokemusta luovasta prosessista. Koemme, että dialoginen työote ja osallistujien aito kuuntelu mahdollistaa heidän voimavarojensa kartoittamisen ja asiakaslähtöisen työskentelyn.

## 10.2 Tulevaisuuden mahdollisuuksia

Työpajamme on helposti muokattavissa osallistujaryhmän mukaisesti, koska osallistujat pääsevät pitkälti määrittelemään toiminnan raamit. Emme näe syytä, etteikö "Taiteesta voimaa" -työpajan konseptia voisi siirtää lähes mihin tahansa asumisyksikköön. Konseptimme ytimessä on osallistujien aktivoiminen luomaan itselleen mielekästä, luovien menetelmien mahdollisuuksia tutkivaa toimintaa. Saamiemme palautteiden sekä omien havaintojemme perusteella koemme onnistuneemme innostamaan osallistujia tutkimaan erilaisia itseilmaisun keinoja ja kannustaneemme heitä löytämään uusia, mahdollisesti piilossa olleita voimavaroja itsensä kehittämiseen. Onnistuimme myös tukemaan asumispalveluyksikön yhteisöllisyyttä ja virikkeellisyyttä sekä asukkaiden kokemusta itsestään aktiivisina toimijoina. Loimme ohjaajina turvallisen tilan, jossa osallistujat uskaltavat heittäytyä kokeilemaan omia taiteellisia rajojaan. Toimintamme ohjasi sosiokulttuurisen innostamisen ideologian lisäksi inklusion ajatus, jonka mukaan luovaa toimintaa viedään suoraan asumisyksiköihin, jotta myös sellaiset ihmiset, jotka kokevat esimerkiksi palvelukeskuksiin tai muihin luovaa toimintaa järjestävien tahojen tiloihin liikkumisen vaikeaksi terveydentilansa vuoksi. Taiteen eri muotoihin ja tekniikoihin perehtyminen auttaa

toki ammattilaista hyödyntämään luovia menetelmiä työssään, mutta kokemuksemme osoittaa, että kyky heittäytyä tuntemattomaan ja lähteä tutkimaan luovien menetelmien mahdollisuuksia ennakkoluulottomasti ja yhdessä asiakkaan rinnalla kulkien saattaa hyvinkin korvata mahdolliset materiaalien käyttöön liittyvät tekniset puutteet.

## Lähteet

Bullock, R., Little, M. & Milham, S. 1992. The relationship between quantitative and qualitative approaches in social policy research. Teoksessa J. Brannen (toim.) *Mixing methods: Qualitative and quantitative research*. Aldershot: Avebury, 81-100.

Chiang, Mathew & Reid-Varley, William Bernanrd & Fan, Xiaoduo 2019. Creative art therapy for mental illness. *Psychiatry Research* 275. 130-131. University of Massachusetts Medical School. Saatavana osoitteessa: <<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.metropolia.fi/science/article/pii/S0165178119305347>> Luettu 27.2.2020

Crawford, Mike & Killaspy, Helen & Barnes, Thomas & Barrett, Barbara & Byford, Sarah & Clayton, Katie ym. 2012. Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: multicenter pragmatic randomized trial. *BMJ* 2012; 344. Saatavana osoitteessa: <<https://www.bmj.com/content/344/bmj.e846>>. Luettu 1.2.2020.

Creswell J.W. 1994. *Research Design. Qualitative & quantitative approaches*. Thousand Oaks: Sage.

Csikszentmihalyi, M. & Graef, R. 1980. The experience of freedom in daily life. *American journal of community psychology*, 8, 401-414.

Darewych, Olena Helen & Bowers, Nancy Riedel 2018. *Positive arts interventions: creative clinical tools promoting psychological well-being*. Routledge. Saatavana osoitteessa: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17454832.2017.1378241#aHR0cHM6Ly93d3cudGFuZGcudGFu-ZGZvb29tL2RvaS9wZGYvMTAuMTA4MC8xNzQ1NDgzMi4yMDE3LjEzNzgyNDE/bmVlZEFjY2Vzcz10cnVlQEBAMA==>>

Davidson, L., Strauss J. (1992). Sense of self in recovery from severe mental illness. *British Journal of Medical Psychology*, 65, 131-145

Erkko, Anna – Hannukkala, Marjo 2013. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. Health evidence network synthesis report 67: What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Saatavana osoitteessa: <<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>>. Luettu 10.2.2020.

Hanevik, Hilde & Hestad, Knut & Lien, Lars & Teglbjaerg, Hanne Stubbe & Danbolt, Lars Johan 2013. Expressive art therapy for psychosis: A multiple case study. The Arts in Psychotherapy 40, 312-321. Saatavana osoitteessa: <<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.metropolia.fi/science/article/pii/S0197455613001147#bib0025>>. Luettu 10.3.2020.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. Tutkimushaastattelu, Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsingin yliopisto. 47- 50.

Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino Oy. 200-204.

Honkala, Nina & Laitinen, Liisa 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin tutkituista vaikutuksista. Sitra. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksiin/>>. Luettu 28.3.2020.

Huttunen, Matti O. 2017. Masennustilojen hoidossa käytettävät lääkkeet. Duodecim. Saatavilla osoitteessa: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00039&fbclid=IwAR2rKO-t0yC71LheaHpPgfV\\_UCwExSpaiyq92SviAOeY-ZIb6kG2Vs\\_2FIM](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00039&fbclid=IwAR2rKO-t0yC71LheaHpPgfV_UCwExSpaiyq92SviAOeY-ZIb6kG2Vs_2FIM)>. Luettu 1.11.2019.

Hämäläinen Kaisu – Kanerva, Anne – Kuhanen, Carita – Schubert, Carla – Seuri, Tarja 2017. Mielenterveyshoitotyö. Sanoma Pro Oy Helsinki. S 20.

Juutilainen, Päivi-Katriina 2011. Sosiodynaaminen ohjaus. Oppiminen ja opettaminen muuttuvissa ympäristöissä. Otavan Opisto, 15.4.2011. Saatavana osoitteessa: <<https://www.slideshare.net/otavanopisto/sosiodynaaminen-ohjaus-pivikatriina-juutilainen>>. Luettu 3.4.2020.



Karlsson, Nina & Mikkonen, Juha 2019. Mielenterveys osana laaja-alaista hyvinvointia. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 56(4). Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.23990/sa.87896>>. Luettu 25.2.2020.

Kela. <[http://raportit.kela.fi/ibi\\_apps/WFServlet?IBIF\\_ex=NIT137AL](http://raportit.kela.fi/ibi_apps/WFServlet?IBIF_ex=NIT137AL)>. Luettu 3.11.2019.

Kelemen, Mihaela & Surman, Emma & Dikomitis, Lisa 2018. Cultural animation in health research: An innovative methodology for patient and public involvement and engagement. *Health Expect.* Keele University. Saatavana osoitteessa: <<https://doi.org/10.1111/hex.12677>>. Luettu 1.2.2020.

Koski, Jussi.T. 2001. Luova Hierre. Näkökulmia yksilöiden, ryhmien ja organisaatioiden luovuuteen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino. s.148.

Kurki, Leena 2007. Nuorisokasvatus sosiokulttuurisen innostamisen kehyksessä. Teoksessa Nivala, Elina & Saastamoinen, Mikko (toim.): Nuorisokasvatuksen teoria – perusteita ja puheenvuoroja. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura julkaisuja 73 ja Kuopion yliopiston sosiaalityön ja sosiaalipedagogiikan laitos. s. 202, 204-216.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino. s. 15-21, 28-32, 44-47, 57-67, 83-84, 88-105.

Kuukasjärvi, Anja & Linnossuo, Outi & Sutinen, Jussi (toim.) 2011. Taidetyöskentely arjen näyttämöillä. Teoriaa, menetelmiä ja sovelluksia. Turun Ammattikorkeakoulu. s 5-6.

Leino, Jenni 2011. Voimauttava musiikkielämäkerta -menetelmä. Teoksessa: Taidetyöskentely arjen näyttämöillä (toim.) Jussi Sutinen. Turun ammattikorkeakoulu. s. 34-38.

Lister, Suzanne & Tanguay, Denise & Snow, Stephen & D'Amico, Miranda 2009. Development of a Creative Arts Therapies Center for People with Developmental Disabilities. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 26(1) pp. 34-37. American Art Therapy Association. Saatavana osoitteessa: <<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5a591d00-3b8d-45f7-bb40-fbf8ea6b8a9a%40sdc-v-sessmgr03>>. Luettu 12.1.2020.

McMahon, M. & Patton, W. 2006. Career Counselling: Constructivist Approaches. Lontoo: Routledge, 2006.

Nivala, Elina & Ryyänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Gaudeamus. s. 16-30, 59-68, 87-100, 119-120, 138-141, 204-213, 223

Nordling, Esa 2016. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys ohjaustyössä. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 28.4.2016. Saatavana osoitteessa: <<https://www.sli-deshare.net/THLfi/esa-nordling-ratkaisu-ja-voimavarakeskeisyys-ohjaustyys>>. Luettu 3.4.2020.

Ojanen, Sinikka & Silkelä, Raimo (toim.) & Savolainen, Erkki 2003. Ohjauksesta oivalukseen – ohjausteorian kehittelyä. Suomen harjoittelukoulujen vuosikirja No. 1. Verkkojulkaisu. Saatavana osoitteessa: <<http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/ohjaus/Ojanen.htm#Ohjauksen%20taustateorioita%20ja%20niiden%20valinnan%20perustelua>>. Luettu 27.3.2020.

Rankanen, Mimmu & Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga 2009. Taideterapian perusteet. Kustannus oy Duodecim. s. 13-15

Repo-Kaarento, Sanna 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseura. s. 15-21, 58-62

Reynolds, Frances 2009. Taking up arts and crafts in later life: a qualitative study of the experiential factors that encourage participation in creative activities. British Journal of Occupational Therapy, 72(9),393-400. Saatavana osoitteessa: <<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/030802260907200905>>. Luettu 13.1.2020.

Secker, Jenny & Hackling, Sue & Spandler, Helen & Kent, Lyn & Shenton, Jo 2007. Mental health, social inclusion and arts: developing the evidence base. Anglia Ruskin University. Saatavana osoitteessa: <<http://www.artshealthresources.org.uk/wp-content/uploads/2017/01/2007-Secker-Mental-Health-Social-Inclusion-and-Arts.pdf>>. Luettu 22.12.2019.

Sosiaalihuoltolaki 2014/1301. Annettu Helsingissä 30.12.2014. Saatavana osoitteessa: <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P21.>>. Luettu 12.2.2020.

Spaniol, Susan 2003. Handbook of Art Therapy - Art Therapy with Adults with Severe Mental Illness. toim. Cathy A. Malchiadi. The Guilford Press. 277, 273.

Stephenson, Raquel Chapin 2013. Promoting Well-Being and Gerotranscendence in an Art Therapy Program for Older Adults. Art therapy, 30:4, 151-158 American Art Therapy Association. Saatavana osoitteessa: <<http://web.b.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=d63c5396-63a7-4d69-a662-7d9c382d2260%40sessionmgr103>>. Luettu 24.2.2020.

Tammi, Taina 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa: Taidetyöskentely arjen näyttämöillä (toim.) Jussi Sutinen. Turun ammattikorkeakoulu. 49-54.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>>. Luettu 30.10.2019.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Mielenterveyden edistäminen. Saatavana osoitteessa: <<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>>. Luettu 11.1.2020.

Vattimo, Gianni 1999. Tulkinnan etiikka. Helsinki: tutkijaliitto. 20

Vehviläinen, Sanna 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Gaudeamus. 16-28, 45-49, 58-65.

Wells, Anne J. 1988: Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness. Toim. Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi. New York. Cambridge university press. 328.

Wilkinson, Rebecca & Chilton, Gioia 2013. Positive Art Therapy: Linking Positive Psychology to Art Therapy Theory, Practice, and Research. 4-11. Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association, 30(1). American Art Therapy Association. Saatavana osoitteessa: <<http://web.a.ebsco-host.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=c71c09d3-e89d-44cf-98e3-9d2fd5e60ac1%40sessionmgr4008>>. Luettu 13.3.2020.

World Health Organization 2018. Mental health: strengthening our response. Saatavana osoitteessa: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>. Luettu 27.2.2020.

Juho Kojo  
Osoite  
Postinumero  
Puhelinnumero  
juho.kojo@metropolia.fi

Ohjaavat opettajat  
Lehtori, VTT, FM Katja Ihamäki  
Myllypurontie 1  
00920 Helsinki  
Puhelinnumero

Juha Nikkinen  
Osoite  
Postinumero  
Puhelinnumero  
juha.nikkinen@metropolia.fi

Lehtori Jukka Törnroos  
Myllypurontie 1  
00920 Helsinki  
Puhelinnumero

#### TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

**TAUSTATIEDOT** Opiskelemme Metropolia Ammattikorkeakoulussa sosionomeiksi. Tutkintoomme sisältyy opinnäytetyön tekeminen.

**TARKOITUS JA TAVOITTEET** Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Helsingin X:ssa sijaitsevassa X:n asumispalveluyksikössä viiden tapaamiskerran sarja toiminnallisia työpajoja. Työpajojen pyrkimyksenä on selvittää, pystymmekö taiteen- ja sosiokulttuurisen innostamisen menetelmien avulla edistämään asukkaiden mielenterveydellistä hyvinvointia.

#### TUTKIMUSMENETELMÄ JA AINEISTON KERUU

Tutkimusmenetelmämme on kvalitatiivinen-tutkimus sekä työpajatilanteiden havainnointi. Lisäksi kartoitamme työpajoihin osallistuvien toiveita pajojen suhteen esihaastattelun muodossa, ja toimintajakson lopussa vapaamuotoisen haastattelun muodossa. Kaikki aineisto kerätään nimettömästi.

#### TUTKIMUKSEN AIKATAULU

Opinnäytetyö toteutetaan kokonaisuudessaan tammi-toukokuun aikana. Anomme lupaa kerätä tutkimusaineisto yksikön esimieheltä liitteen mukaisesti.

Yhteistyöterveisin

Juho Kojo, sosionomiopiskelija (AMK)

Juha Nikkinen, sosionomiopiskelija (AMK)

---

ANON TUTKIMUSLUPAA AINEISTON KERUUUSEEN  
Tutkimuslupa-anomus hyväksytään/hylätään  
Hyväksyjän allekirjoitus ja nimenselvennys:

---

Hei!

Taidetyöpajat ovat nyt ohi, ja meitä kiinnostaisi saada hieman palautetta opinnäytetyötämme varten.

Teimme lyhyen kyselyn, jossa voitte vastata joko kaikkiin, tai vain haluamiinne kohtiin. Vastaukset toivomme sähköpostitse.

Hyödynnämme antamaanne palautetta opinnäytetyössämme ilman tunnistettavia henkilötietoja.

Paljon kiitoksia palautteestanne!

Terveisin:  
Juho & Juha

### **Kysymykset:**

1. Oletko havainnut työpajoilla olleen vaikutusta asukkaiden hyvinvoinnin kannalta?
2. Inspiroiko työpaja asiakkaita tai työntekijöitä harjoittamaan luovaa toimintaa asumisyksikössä myös jatkossa?
3. Koetko työpajojen lisänneen aktiivisuutta/energisyttä asumisyksikön arjessa?
4. Ovatko asiakkaat ottaneet esille työpajat puheissaan? Millaisin tavoin?
5. Koetko, että sinulla oli työntekijänä mahdollisuus osallistua pajojen toimintaan?
6. Kuvaile työpajan ohjaajien toimintaa. Mikä meni mielestäsi hyvin? Mitä olisi voinut tehdä toisin?
7. Huomasitko työpajan vaikuttavan asumisyksikön yhteisöllisyyteen? Millä tavoin?
8. Vapaa sana:

