
MT Venus

Kokemuksia naiseuden tukemisesta sanoin ja kuvin
mielenterveyskuntoutujien ryhmässä



Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, 7.2.2012

Jaana Häkkinen



HÄMEENLINNA
Ohjaustoiminta
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Jaana Häkkinen	Vuosi 2012
Työn nimi	MT Venus – Kokemuksia naiseuden tukemisesta sanoin ja kuvin mielenterveyskuntoutujien ryhmässä	

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia kokemuksia naiseuden tukemisesta sanallisin ja kuvallisin ilmaisumenetelmin mielenterveyskuntoutujista muodostetussa suljetussa naisryhmässä. Sanalliset ja kuvalliset ilmaisumenetelmät sovellettiin luovia menetelmiä ja luovuusterapioita hyödyntäen. Naiseuden tukemisen kokemusta sanoin ja kuvin tutkittiin sekä yksilön että ryhmän näkökulmasta. Tutkimuksen toisena tavoitteena oli selvittää, millaista tukea mielenterveyskuntoutuja ryhmästä naiseuteen

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus suoritettiin toimintaterapian toimipisteessä. Toimintaterapia on osa mielenterveyspoliklinikan kuntouttavaa toimintaa ja kuuluu psykososiaalisiin palveluihin.

Teoriataustassa avataan naisen ja naiseuden, mielenterveyskuntoutumisen, luovien menetelmien ja ryhmän käsitteitä. Näitä käytetään tutkimustulosten tukena ja johtopäätöksiä tehtäessä.

Alkuhaastattelujen perusteella muodostettu tutkimusryhmä, nimeltä MT Venus, kokoontui kahdeksan kertaa. Opinnäytetyön tutkimusmenetelminä käytettiin teemallista lomakekyselyä toiminnan lopussa, sekä yksittäiseen kokoontumiseen kohdennettuja kyselyjä. Näistä kyselyistä muodostui tämän laadullisen tutkimuksen aineisto, joka analysoitiin teorialähtöisellä sisällönanalysimenetelmällä.

Tutkimuksen tuloksena todetaan, että luovat menetelmät voivat tukea naiseutta vuorovaikutuksessa itsen ja ryhmän jäsenten kautta. Luovat menetelmät auttavat oman naiseuden määrittelyssä ja tuovat siihen uusia näkökulmia.

Avainsanat Nainen, naiseus, mielenterveyskuntoutus, luovat menetelmät, ryhmä

Sivut 32 s. + liitteet 3 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and Recreation

Author	Jaana Häkkinen	Year 2012
Subject of Bachelor's thesis	MT Venus - Experiences of Supporting Womanhood in Mental Health Rehabilitation Group by Utilizing Words and Pictures	

ABSTRACT

The main purpose of this thesis was to explore experiences of womanhood by utilizing the expression methods of words and pictures. The expression methods were applied from the creative methods and creativity therapies. The research group was closed and consisted of women who were recovering from mental health problems. Their experiences were explored from the viewpoints of an individual and a group. Another purpose was to explore whether the group members obtain the support of womanhood from other group members.

The empirical part of this study was implemented in the occupational therapy unit. Occupational therapy is part of the rehabilitation and psycho-social services provided by mental health clinic.

The theoretical background of the research discusses the concepts of a woman and womanhood, mental health rehabilitation, creative methods and group, which are used in the research results and conclusions.

The research group, called MT Venus, was formed on the basis of the first interview and it assembled on eight times. The research material was gathered by a thematic questionnaire after eight sessions and thematic questions after the individual sessions. The information was analyzed by a theoretical content analysis method.

The conclusion was that the creative methods could support a woman in her womanhood in interaction with herself and group members. The creative methods helped to define womanhood and gave it new viewpoints. In addition, by means of the creative methods the participants gained experiences of success and started personal development processes.

Keywords Woman, womanhood, mental health rehabilitation, creative methods, group

Pages 32 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Aiheen valinta	1
1.2	Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	1
2	NAINEN JA NAISEUS	3
2.1	Historiaa	3
2.2	Moninainen naiseus	5
2.3	Ryhmän jäsenten kokema naiseus ennen ryhmätoimintaa	6
3	MIELENTERVEYSKUNTOUTUS	7
3.1	Mielenterveys	7
3.2	Mielenterveyskuntoutus - ja kuntoutuminen	8
3.3	Nainen ja psyykinen häiriö	9
4	LUOVIEN MENETELMIEN SOVELLUKSIA	9
4.1	Kirjallisuusterapia	10
4.2	Taideterapia	11
4.3	Ryhmätarinointi	11
5	TUTKIMUSRYHMÄN MUOTO	12
6	MT VENUS - RYHMÄN MUODOSTAMINEN JA TOIMINNAN TOTEUTUS..	13
6.1	Alkuhaastattelu ja ryhmän muodostaminen	13
6.2	Nimiruno ja omakuva	14
6.3	Uusioruno	15
6.4	Elokuva	16
6.5	Naisen esineitä	17
6.6	Ryhmätarinointia	17
6.7	Kirje	19
6.8	Tämän naisen kansio	19
6.9	Päättyjäiset	20
7	TUTKIMUSMENETELMÄT	21
7.1	Teemakyselylomake	21
7.2	Sisällönanalyysimenetelmä	22
8	KYSELYN TULOKSIA TEEMOITTAIN	23
8.1	Ilmaisen menetelmät naiseuden tukemisessa	23
8.2	Naiseuden kokeminen itsessä ja ryhmän kautta	25
8.3	Ryhmän merkitys	25

9	JOHTOPÄÄTÖKSET	27
9.1	Yhteenvetoa tuloksista	27
9.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	29
9.3	Ehdotuksia jatkotoimista.....	29
	LÄHTEET	31

Liite 1	Alkuhaastattelukysymykset
Liite 2	MT Venus-ryhmän kokoontumiskerrat
Liite 3	Loppukysely

1 JOHDANTO

1.1 Aiheen valinta

Alkusysäyksen tälle opinnäytetyölle sain toimiessani ohjaajan sijaisena mielenterveyskuntoutujien päivä- ja työtoiminnassa. Suoritin silloin osan työstä toimintaterapeutin toimipisteessä kädentaitoryhmän ohjaajana. Tuolloin keskustelin mahdollisuudesta tehdä opinnäytetyöni hänen ohjauksessaan kyseisessä toimipisteessä.

Miksi naiseutta pitäisi tukea? Naisuus on osa minuutta ja naiseuden tukeminen vahvistaa minuutta. Minuuden vahvistaminen lisää itseluottamusta ja itseluottamuksen lisääntyminen auttaa myös mielenterveyskuntoutuksessa. Mielenterveysongelmiin liittyy usein heikko itsearvostus ja itseluottamus. Lisäksi nainen usein mielletään yhteiskunnassa heikommassa asemassa olevaksi. Tämä jo historiasta juontuva asenne on havaittavissa vielä nykyäänkin, vaikka moni asia on tasa-arvoistunut. Näistä syistä naiseutta mielestäni pitäisi tukea.

Mielenterveys on kuin veteen piirretty häilyvä viiva, ei voi tietää milloin se muuttuu terveydestä sairaudeksi. Kuka tahansa ympärillämme oleva ihminen on voinut sairastaa tai voi sairastua mielenterveysongelmaan. Diagnoosin saanut mielenterveysasiakas on edelleen yhtä lailla ihminen. Hän tarvitsee tukea, joskus lyhyen aikaa ja joskus kauemmin, ehkä lopun elämää. Kukaan ei koskaan kuitenkaan tilaa sairautta itselleen, se tulee lupaa kysymättä.

Tutkimusta varten perustettiin ilmoittautumisten ja alkuhaastattelujen pohjalta suljettu naisryhmä mielenterveyskuntoutujista. Ryhmä nimettiin MT Venukseksi ja toiminta aineiston hankkimiseksi toteutettiin siinä. Kokemuksia naiseuden tukemiseen haettiin sanallisilla ja kuvallisilla ilmaisumenetelmillä, jotka olivat sovellettu luovia menetelmiä ja luovuusterapioita hyödyntäen. Ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa, jonka lopuksi ryhmän jäsenet osallistuivat kyselyyn. Lisäksi viidellä kokoontumiskerralla oli pieni kyseiseen kokoontumiseen kohdennettu kysely eli tunnelmasalaatti. Näistä toiminnoista muodostui laadullisen tutkimuksen aineisto, jota teorialähtöistä sisällönanalyysimenetelmää käyttäen analysoin, tulkitsin ja tein johtopäätökset.

1.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön toimeksiantajan yhtenä tavoitteena on mielenterveyskuntoutuksen toiminnan kehittäminen enemmän yksilöllisestä ryhmätoiminnan suuntaan ja sen monipuolistaminen. Tähän liittyen työntekijät kokoontuivat yhteisen innovointi-päivän merkeissä syksyllä 2009.

Opinnäytetyötä varten muodostettiin ryhmä ja sen toiminnassa käytettiin menetelmiä, joista osa oli mielenterveyskuntoutuksessa ennestään tuttuja. Osa menetelmistä oli uusia tai menetelmien yhdistämistä oli uusi. Näillä toimilla pyrin opinnäytetyössä vastaamaan toimeksiantajan esittämään ryhmätoiminnan kehittämis- ja monipuolistamistavoitteeseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia mielenterveyskuntoutujien kokemuksia naiseuden tukemisesta sanallisilla ja kuvallisilla ilmaisumenetelmin. Työn tutkimuskysymys on:

- Millä tavoin mielenterveyskuntoutuja kokee sanalliset ja kuvalliset ilmaisumenetelmät naiseutta tukeviksi?

Lisäksi tavoitteena on selvittää ryhmästä saatavaa tukea naiseuteen. Toinen tutkimuskysymys on:

- Millaista tukea mielenterveyskuntoutuja saa ryhmästä naiseuteen?

2 NAINEN JA NAISEUS

Sanat nainen, naiseus ja naisellinen kulkevat tässä opinnäytetyössä rinnakkain ja osittain limittäin. Useimmiten ne kaikki yhdistetään naiseus sanan alle yksinkertaisuuden ja selvyyden vuoksi. Naiseuden käsite on laaja ja se on määriteltävissä monesta näkökulmasta. Naiseuden määrittelyyn vaikuttavat useat asiat esimerkiksi historia, elettävä aika, kuka on määrittelyn tekijä, mitä määrittelyllä halutaan ja suhteessa mihin määritellään. Tähän tutkimukseen niistä on rajattu valikoima. Määrittelyn lähteinä on käytetty tutkijoiden ja kirjailijoiden lisäksi MT Venus-ryhmää itseään.

2.1 Historiaa

Historiaosuuden tavoitteena on luoda käsitteelle perustaa ja tuoda esille joitakin niistä asioista, joista naisen ja naiseuden oleminen tulee ja näkyy tänäkin päivänä. Naisen historiaa käsitellään suomalaisen naisen ja naiseuden näkökulmasta. Sitä tarkastellaan uskonnon, seksuaalisuuden, työn, koulutuksen ja äitiyden kautta.

Naisilla on oletettavasti ollut uskonnon levittämisessä merkittävä osuus. Kirkon lähetystyöntekijät saivat työlleen paremman tuloksen käännättämällä naisia, jotka edelleen käännyttivät lapsiaan. Aluksi kristinusko oli humaani tasavertaisuuden oppi, mutta muuttui ja kehittyi vuosien myötä monin tavoin naista vastaan. (Utrio 2006, 18.)

Uskonto vaihtui roomalaiskatolilaisuudesta protestanttisuudeksi Suomen alueella 1600-luvulla Ruotsin valtion tekemän uskontomuutoksen vaikutuksesta. Protestanttisuus oli miehinen uskonto, vastakohta katolilaiselle Neitsyt Marialle. Uskonto näkyi perheessä isän aseman korostamisena, isä oli perheen tärkein henkilö. Protestanttisuus muutti käsitystä seksuaalisuudesta ja avioliitosta. Jokaisen velvollisuus oli mennä naimisiin ja saada lapsia. Seksuaalista kanssakäymistä pidettiin avioliittoon kuuluvana rik kautena, mutta kaikki muu seksuaalinen toiminta oli huoruutta. (Utrio 2006, 28.) Huoruuden kitkemiseen ja sen tekijöiden selvittämiseen ja rangaistamiseen käytettiin aikaa ja voimia. Kirkon mielestä nainen oli synnin juuri ja miehen viettelijätär. Mies oli passiivinen ja uhri. Rangaistukseksi langetettiin sekä maallinen että kirkollinen tuomio, joista viimeksi mainittu oli ankarampi. (Utrio 2006, 32.)

Naisen tehtävä oli synnyttää uusi sukupolvi ja jos hän ei siihen kyennyt, oli lapsettomuus naisen syy. Nainen synnytti koko hedelmällisen ikänsä ajan. (Utrio 2006, 267.) Raskautta piiloteltiin, eikä naisen ollut sopivaa käydä julkisissa tilaisuuksissa. Raskaus oli syntinen ja saastainen tila, josta ei ollut soveliasta puhua. Raskauden saastaisuutta kuvaa pukeutuminen synnytykseen. Naisella oli päällään vanhat likaiset vaatteet ja synnytyksessä käytettiin vanhoja, likaisia riepua, jotka poltettiin lopuksi. 1800-

luvun loppuun mennessä kätilö saatettiin kutsua synnytykseen hengenvaarallisessa tilanteessa. Tavallista oli, että nainen vaikeissa synnytystapauksissa jätettiin Herran huomaan. Syynä olivat vanhoilliset talonpojat, joiden mielestä Jumala oli ennenkin pitänyt huolen lapsenpäästöstä ja tekisi sen edelleen, kätilöä halvemmalli. (Utrio 2006, 271 - 273.)

Naisen työ alkukantaisena aikana, ennen maanviljelyksen tuloa Suomen alueelle, oli metsästää yhdessä miehen kanssa. (Utrio 2006,16.) Maatalousyhteiskunnassa työnjako perustui sukupuoleen. Utrion (2006, 134) mukaan miehet esimerkiksi hoitivat hevoset ja naiset karjan, miehet kalastivat ja naiset perkasivat, miehet valmistivat tarvekalut ja naiset vaatteet. Naisien työpäivä oli pidempi, koska heillä oli tilan töiden lisäksi hoidettavana kotitalous ja lapset. Työnjako saattoi muuttua kiireisinä aikoina niin, että naisten odotettiin tekevän kaikkea, mitä miehet eivät ehtineet. Vain kahta työtä naisen ei sopinut enää tehdä, aseella metsästää ja teurastaa eläintä pistimellä, koska molempiin liittyi verenvuodatus.

1600- ja 1700-luvuilla oli voimassa palveluspakko. Henkilön, jolla ei ollut työpaikkaa tai verotettavaa omaisuutta, oli pakko mennä palvelukseen. Tämä järjestelmä toimi eräänlaisena piikojen ja renkien orjatyövoiman käyttönä. Piika eli talossa yhdessä emännän kanssa isännän kotikurin alaisena ja molempien tuli totella isäntää. Isäntä oli emännän holhooja ja piian edusmies. Piika eli lapsen asemassa ja häntä kurittivat sekä isäntä että emäntä. Emännän asema oli parempi, häntä kuritti vain isäntä. Piikana oleminen oli naisille yleensä vain välivaihe. Silloin kerättiin rahaa ja varallisuutta myötäjäisiä varten. Elämän perimmäinen tarkoitus oli mennä naimisiin ja saada lapsia. Piika muuttui vähitellen palvelijattareksi 1800-luvulla ja seuraavan vuosisadan vaihteessa palvelijattaren ammatti oli naisten yleisin ammatti, koska siihen ei tarvittu koulutusta. (Utrio 2006, 158 – 159.)

Naisen koulutukseen pääseminen vaati useita ponnisteluja ja asenteiden muuttumista. 1800-luvun puolivälissä oli alettu käydä julkista keskustelua naisten koulutuksesta ja pyrkimyksestä kohottaa naissivistystä. Ammattia koulutuksella ei aluksi tavoiteltu, vaan päämääränä oli nainen, joka pystyisi ohjaamaan perhe-elämää olemalla miehensä ja poikiensa tukija. Naisen kutsumusta puolisona ja äitinä pidettiin niin tärkeänä, ettei tyttöjen kasvatusta voinut enää olla vain seurapiiripuhailua. (Utrio 2006, 40.) Vuoden 1841 kouluasetuksella perustettiin Suomeen kolme valtion tyttökoulua. Ensimmäinen yliopistoon johtava valtion tyttölyseo perustettiin vasta 1915. (Utrio 2006, 41 – 42.)

Kätilön työ oli ensimmäinen ammatti, johon suomalainen nainen saattoi saada koulutuksen. Koulutuksen ansiosta tuli ohjeistus, joka muutti merkittävästi kätilönä toimivan henkilön vaatimuksia ja toimia äitiä kohtaan. Kätilöltä vaadittiin kätilönvalan lisäksi vaitiolovelvollisuutta, joka suojasi synnyttävää äitiä. Naisen asema synnyttäjänä koheni 1900-luvulla. Vuoden 1920 määräyksen jälkeen kätilön työtä sai harjoittaa vain koulutuksen saanut henkilö. Sodan jälkeen kätilötyöhön on kehittynyt neuvolatyö ja

synnytykset siirtyivät 1960-luvulla kodeista sairaaloihin. 1980-luvulta lähtien on kiinnitetty yhä enemmän huomiota naisen synnytyksen jälkeiseen henkiseen hyvinvointiin sekä perheeseen kokonaisuutena. (Utrio 2006, 172 – 173.)

1800-luvun teollistumisen, vaurastumisen ja kaupungistumisen myötä syntyi uusi ilmiö. Naiset perustivat rouvasväenyhdistyksiä ja ompeluseuroja muutamiin kaupunkeihin, joista ne vähitellen levisivät maalaispitäjiin. Toiminta oli hyväntekeväisyyttä, jossa varakkaat naiset valmistivat muun muassa käsitöitä, joita myivät myyjäisissä. Näillä varoilla hankittiin köyhille äideille esimerkiksi pellavia kudontamateriaaliksi. Lisäksi yhdistykset saattoivat pitää arpajaisia, lastenseimeä, pesulaa ja ruokalaa. (Utrio 2005, 238.)

Rouvasväenyhdistystoiminnan jatkona syntyi vuonna 1881 Suomen Naisyhdistys. Sen tavoitteena oli naisen aseman parantaminen sivistyksellisesti, taloudellisesti ja yhteiskunnallisesti. (Utrio 2005, 241.) Noin sadassa vuodessa suomalaiset naiset ovat saavuttaneet taloudellisen ja poliittisen itsenäisyyden suhteessa menneisyyden naiseen. Naiset ovat nyt usein koulutumpia kuin miehet ja heillä on yhteiskunnassa mahdollisuus vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin. (Utrio 2006, 308.) Kirkko ei enää ole valta-asemassa ja naisen asema kirkossa on tasa-arvoistunut. Vapaampi yhteiskunta on antanut naiselle omat mahdollisuudet vaikuttaa ja määrittellä omaa naiseutta, mutta myös vastuun yksilönä.

2.2 Moninainen naiseus

Naiseus on sukupuoleen liittyvä ihmiskäsitys, jota määrittelee sen hetkinen käsitys ihmisestä, miehestä ja naisesta. Naiseuden käsite on jokaisella henkilökohtainen. Sitä määrittelevät mm. oma lapsuus, kasvatus, opiskelu, työelämä, nykyinen perhe, sekä kaikki tapahtumat omassa eletyssä elämässä. Näihin edellä mainittuihin seikkoihin vaikuttavat yhteiskunnan rakenteet, jotka yhdessä oman kokemuksen kanssa muodostavat naiseuden käsitettä. (Heinämaa & Saarinen 1983, 10 – 11.)

Siltala (2006, 20 - 21) kuvaa naiseutta kerrokselliseksi, mielen ja ruumiin vuorovaikutukselliseksi tilaksi, joka muotoutuu ja kehittyy aikakausien ja kulttuuristen merkitysten verkossa. Naiseus ei ole rajoiltaan selkeä, eikä olemukseltaan pysyvä. Naisen psykologis-fyysistä kehityskaarta ja siihen kuuluvia siirtymäkausia työstä nuoreksi, keski-ikäiseksi, vanhaksi ja kuolevaksi naiseksi eivät jäsennä valmiit psykologiset mallit, vaan jokainen nainen elää itsensä näköisen elämän, joka muodostuu monenlaisista kokemuksista.

Naiseuden määrittelyn yhtenä kriteerinä pidetään samanlaisuuden ja erilaisuuden vertailua suhteessa mieheen (Heinämaa ym. 1983, 18). Läpi aikojen naiseutta on pyritty määrittelemään naiseuden olemuksen kautta, joka on lista erilaisia ominaisuuksia, jotka luonnehtivat naista naisena. Ominaisuuksia ovat esimerkiksi fyysinen heikkous, passiivisuus, kauneus, epäit-

senäisyys, perhesuuntautuneisuus, uhrautuvuus, emotionaalisuus ja taipumus intuitiiviseen ajatteluun. Vertailun vuoksi miehen ominaisuuksia ovat esimerkiksi fyysinen voimakkuus, dominoivuus, päämäärähakuisuus, urasuuntautuneisuus, vastuuntuntoisuus, kunnianhimoisuus ja aggressiivisuus. (Heinämaa ym. 1983, 30 - 31.)

Nykyään naisen olemusajattelu tulee esille erilaisina häntä koskevinä rooliodotuksina, käyttäytymiskaavoina, ennakkoehtoina ja muina naista koskevinä yleisehtoina. Tämä naiselle valmiiksi määritelty olemus kaventaa hänen yksilöllistä valtaa ja vapautta. (Heinämaa ym. 1983, 32, 45.)

Rantosen (2001, 45) määrittelyt naiseudesta edustavat nykyaikaista näkemystä. Hänen mukaan nainen, naiseus ja naisellisuus käsitteet kehittyvät koko ajan. Niitä muovaavat muun muassa kansalliset, etniset, yhteiskunnalliset, kulttuuriset ja seksuaaliset sekä sukupolvien väliset erot ja identiteetit. Muutostilan vuoksi perinteiset käsitykset eivät enää päde, jolloin niille ei voi enää asettaa samoja ehtoja, määritelmiä tai rajoja kuten ennen. Nykyisessä naistutkimuksessa myös biologinen ja sosiaalinen sukupuoli yhdistyvät ja sekoittuvat (Rantonen 2001, 47).

2.3 Ryhmän jäsenten kokema naiseus ennen ryhmätoimintaa

Ennen ryhmätoimintaa tehtiin alkuhaastattelu (liite 1), jossa haastateltavilta kysyttiin, mistä asioista naiseus heidän mielestä koostuu ja miten he kokevat oman naiseutensa. Haastattelun tulosta käytetään tässä yhtenä naiseuden käsitteen määrittelyä, koska naiseuden käsitteeseen kuuluu sen kokemisen henkilökohtaisuus. Alkuhaastattelun muu osuus esitellään tutkimusraportin luvussa 5.1 Ryhmän muodostaminen.

MT Venus-ryhmäläiset määrittelivät naiseuden koostuvan ulkoisista ja sisäisistä ominaisuuksista sekä sukupuolesta ja rooleista. Ulkoisiin ominaisuuksiin kuuluivat ulkonäkö ja siihen liittyviä ominaisuuksia: oma viehättävyys, ulkonäkökeskeisyys ja keinotekoinen kauneus. Lisäksi ulkoisiin ominaisuuksiin kuului naiseutta ilmentäviä ruumiinosia eli rinnat ja lantio. Sisäisiin ominaisuuksiin kuuluivat kasvuprosessi, ihmisyytensä ja itsetunto. Kasvuprosessi muodostui oppimisesta, löytämisestä ja omista kokemuksista. Ihmisyytensä rakentui itsen arvostamisesta, vastuullisuudesta, rehellisyydestä ja luottamuksesta. Tärkeänä pidettiin myös itsetuntoa, jota koettelivat ikääntymiseen liittyvät asiat ja siitä johtuvat luopumiset. Naiseuden roolit muodostuivat äidin, elämänsäajan, äitiyden, vastuunkantajan ja työn rooleista. Sukupuolisuus muodostui sukupuolierosta mieheen naiseuden vastakohtana.

Oman naiseuden kokeminen muodostui itsetuntemuksesta, ulkoisista ominaisuuksista ja ajan tuomasta määreestä, sekä rooleista. Itsetuntemuksen kokemiseen kuuluivat itseluottamus, minuus, itsen hyväksyminen, itsen arvostaminen, ja itselle kuuluva eli oma. Itseluottamusta koettiin puolisolta saadun huomion kautta ja itseluottamuksen heikkoutena oli rohkeuden puute olla oma itse. Minuus koettiin omana persoonana ja naiseuden nou-

semisena oman itsen sisältä. Itsen hyväksymistä oli omien hyvien puolien tiedostaminen. Itsensä arvostamiseksi koettiin toiminta itsen hyväksi. Itselle kuuluvaksi koettiin näkökulma omasta ajattelutavasta. Ulkoisina ominaisuuksina koettiin ulkonäköä muokkaavat asiat: vaatteet, meikit, hiusväri, korut sekä paino, joka koettiin myös naiseuden ongelmaksi. Ajan määre naiseudessa muodostui iästä ja sen tuomana kypsyyden kokemuksesta. Naiseutta koettiin äitiyden roolin kautta. Lisäksi koettiin, ettei omasta naiseudesta ollut tietoa tai siitä ei osattu sanoa.

3 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS

3.1 Mielenterveys

Hyvä mielenterveys muodostuu joukosta kykyjä. Näitä ovat kyky ihmis-suhteisiin, toisista välittämiseen ja rakkauteen, kyvystä ja halusta vuorovaikutukseen, henkilökohtaiseen tunneilmaisuun, työn tekemiseen, sosiaaliseseen osallistumiseen sekä kykyyn pitää puolensa ja erottaa omat ajatukset ja tarpeet toisten vastaavista. Mielenterveys on kykyvaranto, jota mielenterveyden häiriöt rajaavat eri tavoin. (Pylkkänen & Moilanen 2008, 169.)

Mielenterveys on sekä voimavara että ihmisen ja ympäristön vuorovaikutukseen liittyvä kehitysprosessi. Tässä prosessissa koettu psyykinen hyvinvointi vaihtelee ajan ja elämäntilanteiden mukaan. Ihmisen elämäntilanteella ja koetuilla elämänhistorian tapahtumilla on merkitys ihmisen kehitykselle, mielenterveydelle sekä mahdollisille mielenterveysongelmien synnylle. (Vuori-Kemilä 2000, 13.) Mielenterveys jakaantuu psyykkiseen ulottuvuuteen, jossa mielenterveyden kriteerinä pidetään ihmisen omaa kokemusta psyykkisestä eli henkisestä hyväolaisuudestaan, sekä sosiaaliseen ulottuvuuteen, jossa mielenterveyden kriteerinä on yksilön kyky sopeutua yhteisöön ja toimia vuorovaikutussuhteissa. (Vuori-Kemilä 2005, 15 – 16.)

Mielenterveyttä voi määritellä myös elämäntilantana ja itsesäätelyinä. Elämäntilantanaan liittyvät elämäntilanteet, joiden avulla ihminen pyrkii selviytymään elämäntilanteista. Elämäntilantakyky koostuu elämäntilanteesta sekä koetusta eheydestä eli koherenssista. Koherenssia ovat ymmärrettävyys, hallittavuus ja mielekkyys. Ymmärrettävyydellä ihminen hakee elämästä järjestystä ja johdonmukaisuutta, hallittavuudella ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin ja tapahtumiin ympärillään ja mielekkyys on ihmisen pyrkimystä etsiä ja löytää elämästä mieltä. (Vuori-Kemilä 2000, 16.)

Psyykinen itsesäätely tarkoittaa kaikkia niitä tunne-, toiminta- ja ajattelumalleja, joiden avulla yksilö tietoisesti tai tiedostamattaan muokkaa sisäistä kokemusmaailmaa sekä ulkoista toimintaa pyrkiessään turvaamaan riittävän eheän minäkokemuksen ja itsehallintatunteen. (Vuori-Kemilä 2000, 17.)

3.2 Mielenterveyskuntoutus - ja kuntoutuminen

Mielenterveyskuntoutus määritellään työntekijän tekemänä työnä kuntoutujan hyväksi. Kuntoutuminen on kuntoutujan omaa elämää koskevaa toimintaa. (Koskisuus 2003, 23.)

Järvikosken mukaan (1998) mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujaa autetaan ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä ja tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaalisen selviytymiseen ja yhteisöihin liittymisiin ovat mielenterveysongelmien ja henkisen uupumisen vuoksi heikentyneinä tai uhattuina. Kuntoutus on prosessi, joka perustuu kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhdessä laatimaan suunnitelmaan ja jonka etenemistä yhdessä arvioidaan. Kuntoutukseen sisältyy yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä sekä ympäristöön liittyviä toimenpiteitä. (Koskisuus, 2004, 13.)

Kuntoutus on monialainen, se käyttää tukenaan ja hyödyntää useita tieteidenaloja. Perinteisten lääketieteen ja psykologian lisäksi, kuntoutuksessa käytetään sosiaalitieteitä, kansanterveystiedettä, sosiologiaa, talous- ja hallintotieteitä, liikuntatieteitä, sekä fysioterapian ja toimintaterapian taustateorioita. Kuntoutujien oman kokemuksen merkityksen lisääntymisen ja huomioimisen myötä myös antropologinen, ja muu kulttuuri- ja yhteiskuntatutkimus ovat tulleet tärkeämmiksi. (Koskisuus 2004, 20.)

Kuntoutuksen suunta on Riikosen (2008, 158) mukaan muuttumassa jatkuvasti enemmän osallisuuden, hyvinvoinnin, innostuksen ja motivaation lähteiden etsinnäksi ja tukemiseksi. Kuntoutuksessa keskitytään kuntoutujan mahdollisuuksiin, voimanlähteisiin ja hyödynnetään mielikuvitusta. Kuntoutuksessa on myös virkistys- ja kulttuurityön piirteitä.

Kuntoutuminen käsitteenä on moniulotteinen ja yksilöllinen. Se voi tarkoittaa eri asiaa eri ihmiselle. Kuntoutuminen ei tarkoita välttämättä samaa kuin paraneminen tai oireiden poistuminen kokonaan. Huomattavaa on myös se, että kuntoutumista voi tapahtua, vaikka oireita olisi jäljellä. Kuntoutuminen on kaikille sairastuneille mahdollista, mutta se edellyttää riittävää kuntoutumista edistävää tukea ja tietoa sekä mahdollisuuksia kuntoutumiseen (Koskisuus, 2003, 15 - 16).

Kuntoutuminen on jaettu Youngin ja Ensingin (1999) mukaan kolmeen vaiheeseen. He painottavat kuntoutujien omaa kokemusta ja näkökulmaa, jossa kuntoutumisprosessi on pyrkimystä voida hyvin. Ensimmäisessä vaiheessa pyritään irti jämähtäneisyydestä ja hyväksytään oma tilanne. Orastava halu muutokseen nousee ja löydetään toivon ja inspiraation lähteet. Toisessa vaiheessa löydetään halu muutokseen ja menetetyt takaisin hankkimiseen. Löydetään oma tahto ja otetaan vastuu omasta elämästä. Kuntoutuminen on tässä vaiheessa oppimista ja käsitysten muutosta suhteessa itseen, sairauteen ja ympäröivään maailmaan. Se on myös toimintakyvyn palautumista, johon liittyvät itsestä huolehtiminen, aktiivisuus ja ihmissuhteet. Kolmas vaihe on elämän laadun parantaminen. Kuntoutumi-

nen on silloin pyrkimystä voida hyvin ja pyrkimystä saavuttaa uutta. Vaihetta kuvaavat rauhallisuus ja tasapaino, itsetunto, uusien ajattelutapojen oppiminen ja kiinnostuneisuus asioista. Elämälle pyritään saamaan mielekäs merkitys ja oma elämänlaatu nousee. Elämää kuvaa itsenäisyys ja myönteisyys. Kuntoutumista kuvaavat oireiden väheneminen ja niiden hallinta. (Koskisu 2004, 72.)

3.3 Nainen ja psyykkinen häiriö

Naisten masennusoireet ja -häiriöt ovat yleisempiä kuin miesten, minkä vuoksi naisten sairastumisriski on kaksinkertainen miehiin verrattuna. Tämä sukupuoliero voidaan todentaa niin psykologisista, sosiaalisista kuin kulttuurisista tekijöistä käsin. (Siltala 2006, 19.)

Siltala (2006, 17- 18) jakaa masennuksen eheyttäväksi eli luovaksi masennukseksi ja kliiniseksi masennukseksi. Luova masennus on ohimenevä, joka liittyy elämän tuomiin muutoksiin, menetyksiin, pettymyksiin ja ahdinkoihin. Sen keskeisin tunnesisältö on suru, joka erottaa sen kliinisestä masennuksesta. Luova masennus voi olla myös tervehdyttävä elämänvoima.

Kliininen masennus liittyy myös pettymyksiin, menetyksiin, muutoksiin ja ahdinkoon, mutta se eroaa luovasta masennuksesta tunnetilojen vähäisyyden tai puutteen vuoksi. Kliinisessä masennuksessa ihminen kärsii väsymyksestä, mielenkiinnon vähäisyydestä, itseluottamuksen puutteesta ja itesyytöksistä. Tässä masennustilassa on useita vaikeusasteita lievistä psykoottiseen tilaan. Masennusta esiintyy myös kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä. Maanisen vaiheen eli mielialan kohoamisen jälkeen seuraa depressiivinen vaihe eli mielialan lasku masennukseen. Ne voivat esiintyä myös yhtä aikaa. (Siltala 2006, 18- 19.)

Siltalan (2006, 20) mukaan naisen masennus nousee naisesta ja hänen elämästään, ruumiillisuudestaan, vuorovaikutuskokemuksistaan yhdessä ajan, kulttuurin ja yhteiskunnan vaikutusten kanssa. Nyky-yhteiskunta on kiireinen ja sen arvot eivät kunnioita paneutumista itseen eikä omien tunteiden, mielikuvien ja ajatusten tutkimiseen tai ymmärtämiseen. Tästä seuraa, ettei naisella ole riittävästi aikaa oman mielensä maailmalle, eikä tunteille ja tuntemuksille sisältäville vuorovaikutussuhteille muiden kanssa. (Siltala 2006, 23.)

4 LUOVIEN MENETELMIEN SOVELLUKSIA

Tämän tutkimuksen toiminnallisessa osuudessa käytetyt sanalliset ja kuvalliset ilmaisumenetelmät on sovellettu luovia menetelmiä ja luovuusterapioita hyödyntäen. Sovellatut menetelmät perustuvat kirjallisuusterapiaan ja jonkin verran kuvataideterapiaan. Lisäksi on käytetty sadutuksesta johdettua ryhmätarinointia.

4.1 Kirjallisuusterapia

Kirjallisuusterapialla on useita erilaisia teoreettisia suuntauksia, eikä sillä ole Linnainmaan (2005,14) mukaan yhtä oppi-isää tai guria. Lindquist (2009, 94) toteaa, että itse terapiatilanteisiin liittyvästä kirjoittamisesta on melko vähän tehty tutkimusta. Tutkimukset ovat lähinnä liittyneet terveen väestön kirjoittamiskokemusten tutkimiseen.

Käsitteenä kirjallisuusterapia on sateenvarjokäsite, jonka alla on monenlaista lukemista ja kirjoittamista. Kirjallisuusterapiassa voidaan käyttää runoja, kaunokirjallisuutta, sanoma- ja aikakausilehtiä tai tietokirjallisuutta. Materiaaliksi sopivat myös erilaiset muistoesineet, valokuvat, videot tai elokuvat. Tavoitteena on muutos, jonka välineinä materiaalit toimivat herättäen tunteita ja ajatuksia. (Linnainmaa 2005, 11 – 12.) Jokainen ohjaaja voi toteuttaa kirjallisuusterapiaa osallistujien kannalta parhaalla mahdollisella tavalla. Kirjallisuuden monipuolisia aiheita ja sisältöjä voi hyödyntää yksilöllisesti osallistujien tilanteen mukaan. (Linnainmaa 2005, 14 – 15.)

Kirjallisuusterapia kuuluu luovuusterapioihin. Sen tavoitteita ovat itsetuntemuksen ja itseilmaisun kehittäminen sekä vuorovaikutustaitojen edistäminen ja vaikeiden asioiden ilmaisemisen auttaminen. Kirjoitetun tekstin välityksellä on helpompi lähestyä esimerkiksi omia ongelmia kuin niistä suoraan puhumalla. Kirjallisuusterapien tavoitteena ei ole tekstin tai muun materiaalin sisällönanalyysi vaan tekstin teemojen ja tunnelmien tarkastelu. (Linnainmaa 2005, 11 – 12.)

Toskalan mukaan terapeutista kirjoittamista on monenlaista. Se voi olla esimerkiksi päiväkirjan pitämistä, kertomusten, runojen tai mietelmien kirjoittamista ja kirjeenvaihtoa. Terapeutin kirjoittamisen kautta potilas voi saada laajemman näkökulman omaan elämäänsä, joka vaikuttaa henkilökohtaisten merkitysten uudelleen rakentumiseen. (Lindquist, 2009, 71.)

Ihanuksen (2009, 20) mukaan kirjallisuusterapien alueita on monia ja niitä jaotellaan eri tavoin. Kolme yleensä esitettyä ja keskeisintä aluetta ovat:

1. Kliininen tai psykoterapeuttinen kirjallisuusterapia, jossa tavoitteet voivat olla ennaltaehkäiseviä tai kuntouttavia.
2. Kehityksellinen kirjallisuusterapia, joka voi aktivoida persoonallisuuden tai sosiaalisen vuorovaikutusten kehittymistä.
3. Pedagoginen tai erityispedagoginen tai psykoedukatiivinen kirjallisuusterapia, joka voi tukea oppimista ja syventää ja rikastuttaa henkilökohtaisia oppimistilanteita ja kokemuksia.

Kirjallisuusterapeuttisia toiminta-alueita ovat esimerkiksi hoito-, sosiaali-, mielenterveys-, kuntoutus-, kasvatus ja yhteistyö. Kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä voidaan käyttää monissa yhteyksissä eri-ikäisten ihmisten kanssa yksilö- ja ryhmätasolla. (Ihanus 2009, 20 – 21.)

4.2 Taideterapia

Taideterapian määrittelystä ei olla täysin yksimielisiä johtuen alan nuoruudesta ja liittyen näkökulmiin, josta määrittelyä tehdään. Joidenkin terapeuttien mukaan se on ilmaisumuoto, joka auttaa kielellistämään ajatuksia ja tunteita, uskomuksia, ongelmia ja näkemyksiä elämästä. Silloin se olisi psykoterapian lisä. Toisen näkökulman mukaan taide itsessään on terapiaa. Tästä näkökulmasta taiteen tekemisen luova prosessi on elämää ylläpitävää ja siten terapeutista. (Malchiodi 2010, 15.)

Taideterapian avulla on mahdollista tukea henkilökohtaista kasvua, lisätä itseyttä ja edistää tunne-elämän eheytyä. Taideterapioiminnan perusta on, että kaikilla yksilöillä on kyky ilmaista itseään luovasti. Lopullinen tuote, esimerkiksi piirustus, maalaus, veistos, ei ole tärkeä vaan prosessi tuotteen tekemisen aikana ja ilmaisu itsessään. (Malchiodi 2010, 14.)

Kuvataideterapiaa on käytetty psykoterapiassa ja ohjauksessa, koska se on kuin toinen kieli ja sen avulla on mahdollista esimerkiksi auttaa ihmisiä tutkimaan tunteitaan ja uskomuksiaan, vähentämään stressiä, ratkaisemaan omia ongelmia ja ristiriitoja sekä lisäämään hyvinvoinnin tunnetta. Taidemaalauksen avulla yksilö voi kuvallisesti viestiä niitä ajatuksia ja tunteita, joita on vaikea ilmaista sanoin. (Malchiodi 2010, 9.)

Taideterapia voidaan liittää laajempaan kokonaisuuteen puhuttaessa ekspressiivisestä taideterapiasta tai taiteiden välisestä lähestymistavasta. Ekspressiivisellä taideterapialla tarkoitetaan kuvataiteen, musiikin, tanssin ja liikkeen, draaman, runouden ja kirjoittamisen terapeutista käyttöä. Taiteiden välisellä lähestymistavalla tarkoitetaan siirtymistä yhdestä taide muodosta toiseen. (Malchiodi 2010, 133.)

4.3 Ryhmätarinointi

Ryhmätarinoinnissa ryhmäläiset luovat yhteistä tarinaa. Siinä kukin ryhmäläinen edistää tarinaa vuorollaan. Ryhmätarinointi on vapaamuotoista kerrontaa ja perustuu spontaaniin ilmaisuun. Oleellista on sulkea oma mielikuva pois ja tärkeää on kuunnella tarinan etenemistä, koska se muuttuu ja muovautuu koko ajan. (Luentomuistiinpanot 11.1.2010, Kaarina Hauskala.) Tämä tarkoittaa, että etukäteen ei voi suunnitella jatkavansa omalla kohdalla tarinaa jollain tietyllä tavalla. Koska tarina muuttuu koko ajan, ratkaisevin käänne voi tapahtua juuri ennen omaa vuoroa.

Ryhmätarinointiin liittyvät yhteisöllisyyden, onnistumisen, tarinan kertojana olemisen merkityksellisyys, luovan ilmaisun, uskaltamisen ja heittäytymisen kokemukset. Ryhmätarinointiin kuuluvat myös ilo ja riemu sekä innostuminen oman itsen aktivoitumisena, elämyksinä ja voimavaroina. (Luentomuistiinpanot 11.1.2010, Kaarina Hauskala.)

5 TUTKIMUSRYHMÄN MUOTO

Ryhmän tunnusmerkkejä ovat Niemistön (2007, 16) mukaan tietty koko, säännöt, vuorovaikutus, työnjako, roolit ja johtajuus. Ilman näitä ei synny ryhmää, koska tietty joukko ihmisiä vaatii vuorovaikutuksen tavoitteelliselle toiminnalleen, joka sisältää edellä mainitut työnjaon roolit ja johtajuuden.

Tämä ryhmä on yhdistelmä kahdesta ryhmämuodosta, kasvuryhmästä ja kuntoutusryhmästä. Kasvuryhmän, josta käytetään myös nimeä ihmissuhderyhmä, tavoitteena on esimerkiksi auttaa yksilöitä parantamaan vuorovaikutustaitoja ja luopumaan turhista suojautumiskeinoista. Ryhmä voi olla avuksi elämänhallinnassa ja edistää yksilön persoonallista kasvua. Kasvuryhmissä voidaan käsitellä samoja kokemuksia ja ongelmia kuin psykoterapiaryhmissä, mutta kasvuryhmän ohjaajilta ei edellytetä samoja vaativia koulutuksia kuin psykoterapiaohjaajilta, eikä ryhmän pyrkimykset ole psyyken syvärakenteissa. Käytetyt menetelmät ja lähestymistavat soveltuvat esimerkiksi kuntoutukseen. (Niemistö 2007, 25- 26.)

Mielenterveyskuntoutuksessa on aina käytetty ryhmiä ja toiminnallisia ryhmiä on pidetty kuntoutuksen keskeisenä toimintatapana. Ryhmä ei nimen etuliitteestä huolimatta ole kuntouttava ellei sillä ole tavoitetta. Dori Hutchinsonin mukaan kuntoutusryhmän yleisiä tavoitteita ovat lisätä mielekkyyden sekä osallistujien tuetuksi tulemisen kokemusta (Koskisuu 2004, 169 -170.) Kuntoutusryhmällä on muitakin tavoitteita, mutta ne rajautuivat tämän ryhmän tavoitteista pois. Tämän tutkimuksen yhteydessä ryhmän tavoitteita ei ollut esimerkiksi tietoisuuden lisääminen kuntoutumisen prosessista ja luonteesta.

Mielenterveyspalvelujärjestelmään on laadittu taulukko oleellisista palveluista. Taulukkoa tulkitessa voi nähdä tämän tutkimusryhmän toiminnan kuuluvan rikastamis- ja virkistys-, vertaistuen ja hyvinvoinnin palveluihin. Rikastamis- ja virkistystoiminnoilla tarkoitetaan toimintoja, joilla kuntoutuja pyrkii lisäämään omaa osallisuuttaan itselle mielekkäissä toiminnoissa. Näitä voivat olla esimerkiksi harrastukset, opiskelu tai jokin muu itsensä kehittämiseen liittyvä toiminta. Tavoitteena on, että kuntoutujan elämässä olisi muitakin kuin vain sairauteen liittyviä toimintoja. Vertaistuki on kuntoutujien keskinäistä ja heidän ehdoillaan tapahtuvaa toimintaa. Siinä saadaan tukea toisilta ja annetaan sitä toisille. Vertaistuki antaa mahdollisuuden oman äänen ja tahdon löytämiseen ja niiden vahvistumiseen. Hyvinvoinnilla Koskisuu tarkoittaa ensisijaisesti liikunnan, terveyskasvatuksen kautta koettavaa fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. (Koskisuu 2004, 40 - 41.) Toiminnassa käytettävien ilmaisumenetelmien kautta ryhmä voi kokea hyvinvointia kulttuurillisten menetelmien kautta.

6 MT VENUS - RYHMÄN MUODOSTAMINEN JA TOIMINNAN TOTEUTUS

Tutkimuksen toiminnallisen osuuden suoritin ohjaamalla ryhmää. Ryhmän nimeä pohtiessa halusin siinä olevan mielenterveyttä, naiseutta ja ryhmää kuvaavia sanoja tai symboleja. Ryhmän nimessä MT tarkoittaa mielenterveyttä ja Venus on roomalainen naiseuden jumalatar. Nimen suunnitteluun vaikutti myös kotimainen elokuva, jossa naiseus oli yhtenä teemana.

6.1 Alkuhaastattelu ja ryhmän muodostaminen

Ryhmän muodostamiseen vaikuttivat mielenterveyspoliklinikalla ollut aiempi suunnitelma ryhmän perustamisesta pienten lasten äideille ja oma kiinnostukseni naisryhmän ohjaamiseen opinnäytetyön toteuttamiseksi. Lisäksi itseäni kiinnosti naiseuden teema. Teeman käsittelyn menetelmiksi valitsin sanalliset ja kuvalliset ilmaisumenetelmät, koska halusin kerätä niiden avulla kokemuksia naiseuden tukemisesta. Näistä lähtökohdista aloitimme toimintaterapeutin kanssa ryhmän kokoamisen.

Pienten lasten äideille kohdistettuun ryhmään ei kuitenkaan tullut riittävästi ilmoittautuneita, joten avasimme ryhmän kaikille naisille. Teema ja menetelmät pysyivät edelleen samoina. Ryhmän perustamista varten tein esitteen, jota jaettiin mielenterveyspoliklinikan asiakkaille. Ryhmää markkinoivat toimintaterapeutti, mielenterveyskuntoutujien työ- ja päivätoiminnan ohjaajat, mielenterveyspoliklinikan työntekijät sekä minä poliklinikan avointen ovien päivillä.

Ennen tutkimuksen toiminnallista osuutta tehtiin alkuhaastattelu, joka muodostui ryhmän, sanallisen ja kuvallisen ilmaisun sekä naiseuden teemoista. Haastattelun tarkoitus oli ryhmän muodostamisen lisäksi kerätä tietoa haastateltavien kiinnostuneisuudesta ryhmään ja siinä työskenteleeseen, kiinnostuneisuudesta sanalliseen ja kuvalliseen ilmaisuun, sekä haastateltavien käsityksiä naiseudesta. Haastattelussa tiedusteltiin myös mahdollisia naiseuden käsittelyyn liittyviä toiveita. Alkuhaastattelu tehtiin ajanvarauksen kautta yksilöhaastatteluina.

Haastateltavia oli kahdeksan ja kaikki haastattelut yhtä lukuun ottamatta äänitettiin. Yksi haastateltavista ei halunnut, että haastattelu tallennetaan. Kaikista haastatteluista tehtiin kirjalliset muistinpanot varotoimena, jos haastattelujen purkamisen yhteydessä tulisi ongelmia. Minä toimin haastattelijana ja toimintaterapeutti kirjoitti haastatteluista muistiinpanot. Haastattelujen alussa esittelin itseni, kerroin omasta työkokemuksesta, sekä siitä, että ryhmän toiminta liittyy opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyöni aiheita esitellessäni kerroin myös, mitä tarkoitan tässä tutkimuksessa ja ryhmätoiminnassa sanallisilla ja kuvallisilla ilmaisumenetelmillä.

Teemallinen alkuhaastattelu toimi tutustumisena ryhmänohjaajan ja tulevien ryhmäläisten välillä, sekä virittäytymisenä naiseuden teemaan ja ilmaisumenetelmiin. Tutkimuksessa on hyödynnetty haastattelun aineistoa naiseuden käsitteen muodostamisessa. Ohjaajana sain etukäteistietoa haasteltavilta ryhmässä työskentelyyn vaikuttavista tekijöistä, syistä hakeutua ryhmään sekä sanalliseen ja kuvalliseen ilmaisuun liittyneistä kokemuksista ja asenteista.

MT Venus-ryhmä kokoontui kahdeksan kertaa huhtikuun ja toukokuun aikana. Kokoontumiset olivat kerran viikossa, tiistai iltaisin klo 16.30- 18.30 toimintaterapian tiloissa. Aikatauluun tehtiin kahdesti muutoksia, jonka vuoksi kokoontuminen oli kerran maanantaina ja kerran keskiviikkona. Toimintaterapian tilat muodostuvat keskustelutilasta, jossa istutaan ympyrän muodossa, kahdesta kädentaito- ja askartelutilasta, keittiöstä, sekä wc- ja pesutiloista. Tilojen yhteydessä on myös toimintaterapian toimisto sekä muita mielenterveystoiminnan tiloja.

Suunnittelin ryhmätoimintaa varten monipuolisen ohjelman, joka toteutettiin sanallisin ja kuvallisin ilmaisumenetelmin. Menetelmien valintaan vaikuttivat oma kirjoitusharrastus ja kiinnostuneisuus kirjoittamisen mahdollisuuksiin, sekä terapeuttisen pääaineen luovuusterapia opinnoissa esille tulleet sanallisen ilmaisun kautta saatavat erilaiset positiiviset kokemukset. Osallistumiseni ohjaustoiminnan koulutuksessa Sana ja kuva, sekä Kirjallisuus ohjaustyön välineenä opintojaksoille, rohkaisivat näiden menetelmien käyttöön.

Kokoontumiskertojen sisällön pääpiirteet kerroin ryhmäläisille etukäteen. Poikkeuksena oli 6. kokoontuminen ja sen aihe, koska sitä varten pyysin jokaista tuomaan omaa materiaalia mukanaan. Tällä toiminnan yleisellä esittelyllä pyrin pitämään uteliaisuutta ja mielenkiintoa yllä seuraavaa kertaa varten. Suunnittelussa huomioin myös ryhmän kehitysprosessia: alussa toiminta oli tutustumiseen liittyvää ja helpompaa ja myöhemmin haastavampaa osallistujien tullessa tutummiksi toisilleen ja ryhmän ryhmädytystä.

6.2 Nimiruno ja omakuva

Ensimmäiselle kerralle tuli kuusi osallistujaa. Ryhmään oli haastattelujen perusteella hyväksytty kahdeksan, joten tämä tarkoitti, että kaksi osallistujaa jäi heti alussa pois. Ryhmätilanne alkoi kahvilla, niin kuin jokainen kokoontuminen myöhemminkin. Toivotin aluksi kaikki tervetulleiksi ja kerroin uudelleen samat asiat kuin alkuhaastattelussa eli esittelin itseni, kerroin opinnäytetyöstäni, sekä ryhmän tavoitteesta työskennellä naiseuden ympärillä sanallisin ja kuvallisin ilmaisumenetelmin. Sitten ryhmän jäsenet esittelivät itsensä ja kertoivat sen verran, mitä halusivat tässä vaiheessa.

Ensimmäisellä kerralla sovittiin myös säännöistä eli luottamuksellisuudesta, ryhmään osallistumisesta voimien mukaan, toisten kunnioittamisesta, ti-

lojen siistimisestä ja omien töiden säilyttämisestä, sekä tauosta. Jaoin esitteen ryhmäkerroista (liite 2), jossa oli ryhmän kokoontumispäivät ja päivien aiheet ja kävimme ohjelmarunon yhdessä läpi.

Tämän jälkeen siirryimme toiseen kädentaitotilaan. Esittelin ensimmäisen tehtävän eli nimirunon. Runossa käytetään omaa etunimeä, joka kirjoitetaan pystysuoraan. Nimen kirjaimia käytetään runon sanoissa ja näin kirjainten ympärille rakennetaan nimiruno. Tehtävän tarkoitus oli esitellä itseä lisää sekä virittäytyä sanalliseen ilmaisuun. Tämän jälkeen runon viereen piirrettiin omakuva heikommalla kädellä väriliiduin. Tavoitteena oli vähentää kuvalliseen ilmaisuun liittynyttä itsekritiikkiä, mutta samalla ilmaista itsestä vielä jotain kuvan kautta.

Esimerkki nimirunosta ohjaajan nimeä käyttäen:

Järven
rAnnalla
Asuu
oNni
jA

avaruus

Lopuksi pyysin vielä vastaamaan paperille kolmeen kysymykseen. Miten hemmottelet tai pidät hyvänä itseäsi? Mikä saa sinut hyvälle tuulelle? Mikä on lempikukkasi tai minkä kukan antaisit itsellesi? Vastaukset pyysin kirjoittamaan paperille runojen ja kuvien yhteyteen. Töiden valmistuttua ne käytiin ryhmässä läpi. Jokainen sai esitellä tuotostaan ja jakaa sitä toisille omien tuntemusten mukaan.

Sitten siirryimme loppuajaksi keskustelutilaan. Siellä luin Irja Askolan runon (1985) Mitä elämässäsi muuttuisi? Tämän runon aikana yksi osallistujista poistui ja hän ei enää myöhemmillä kerroilla osallistunut ryhmään. Runosta keskusteltiin ryhmässä hetken verran. Lopuksi oli tunnelmasalaatti, johon jokainen sai kirjoittaa oma tunnelmat aloituskerrasta. Tunnelmasalaatti tarkoittaa kohdennettua kyselyä, jota avaan tarkemmin luvussa 7.1.

6.3 Uusioruno

Ryhmään osallistui viisi henkilöä ja heistä muodostui lopullinen ryhmä. Uusiorunoa varten olin kerännyt erilaisia naisen elämää ja naiseutta käsitteleviä runoja. Tehtävänä oli tehdä oma runo yhdistelemällä valmiista runoista itselle tärkeitä, joko säkeitä, lauseita tai sanoja. Tauon jälkeen tehtävä jatkui ja runot muutettiin kuviksi, tehtiin näkyviksi. Tämä oli mahdollista tehdä vesiväreillä, puuväreillä tai liiduilla, sekä erilaisilla leimasimilla, tarroilla tai leikkaamalla lehdistä kuvia.

Erään ryhmäläisen uusioruno:

*Kadun humu ja kiire on haihtunut
Ihminen on kappale luontoa
Linnut hakevat yhdessä
tuulen pyörteen,
avaavat aurassa auringolle.
Olet ihminen joukossa ihmisten,
voit antaa ilon sydämeen toisen
satutetun.
Niin paljon teitä tallottaviksi
niin monta polkua valittavaksi.
Seuraavassa elämässäni haluan
puhjeta Leskenlehtenä.
On minullakin ollut sisälläni avaruus,
jossa trooppiset lehdet avautuvat.
Minun on elettävä tässä ja nyt.*



Kuva 1. Uusioruno kuvitettuna

6.4 Elokuva

Kolmannella kokoontumisella katsottiin elokuva. Elokuvaksi olin valinnut ryhmän nimeen ja teeman liittyvän kotimaisen komediaelokuvan FC Ve-

nus. Elokuva katsottiin toisessa toimitilassa, mutta samassa kiinteistössä. Tähän kertaan osallistui kolme henkilöä. Elokuvan pituuden vuoksi kävimme lopussa vain lyhyen mielipidekierroksen ja varsinainen keskustelu siirtyi seuraavan kerran alkuun. Sitä varten annoin osallistujille mukaan kysymyksen, joka liittyi elokuvaan.

6.5 Naisen esineitä

Tähän kokoontumiseen osallistuivat kaikki ryhmäläiset. Olin ommellut tälle kerralle esineitä varten käsiaukolliset pussit läpinäkymättömästä kankaasta. Laitoin etukäteen jokaiseen pussiin yhden naisen elämään liittyvän esineen ja jaoin pussit sattumanvaraisesti ryhmäläisille. Esineiksi olin valinnut mielestäni vahvasti ja yleisesti naisille kuuluvia esineitä: rintaliivit, korvakoru, pikkuhousunsuoja, kynsilakka ja ripsentaivuttaja. Muita esineitä esimerkiksi olisi voinut olla sukkahousut, kynsiviila, hajuvesipullo tai käsilaukku.

Ryhmäläisten tehtävänä oli tunnustella esinettä pussissa, miltä se tuntui, arvuutella, mikä se on ja pohtia, mitä siitä tulee mieleen. Tämän jälkeen jokainen sai kirjoittaa aiheesta, mitä tuli mieleen: muistoja, tuntemuksia jne. Sitten esineen sai ottaa pussista ja se piirrettiin tusseilla tarinan yhteyteen. Lopuksi tarinoista ja esineistä keskusteltiin vilkkaasti. Tilaisuus päättyi tunnelmasalaattiin.

6.6 Ryhmätarinointia

Ryhmätarinoinnin alussa kerroin ryhmälle, mitä ryhmätarinointi on ja mihin se perustuu. Ryhmätarinoinnilla oli luontevaa jatkaa alkukuulumisten ja jutustelun jälkeen. Tarinoinnin alkukoukuina eli aiheina, joista tarinat saivat alkunsa, oli lehdistä leikattuja kuvia. Niissä oli eri-ikäisiä naisia eri tilanteissa tai elämänvaiheissa. Ensimmäisessä kuvassa kaksi noin 50- 60 -vuotiasta naista halasivat yhdessä puuta, toisessa alusvaatemalli teki työtään ja kolmannessa nuori, tatuoitu nainen nojasi baaritiskiin.

Ryhmätarinoinnin ajan istuimme ryhmän kanssa keskusteluhuoneessa ringissä. Aloitin näyttämällä ensimmäisen kuvan ja laitoin sen kiertämään, jotta jokainen voisi siihen tutustua ennen tarinan aloittamista. Sitten kuva laitettiin ryhmän keskelle pöydälle. Annoin aloitussanat, josta tarinan aloittajaksi valittu ryhmäläinen jatkoi. Tarinan kerronta eteni vuorotellen ringissä lauseen tai useamman verran kerrallaan, jotka kirjoitin ylös. Kun tarina oli ryhmäläisten mielestä valmis, se lopetettiin ja luin sen. Tarinoita ehdittiin kertoa kolme. Tähän ryhmäkokoontumiseen osallistui neljä henkilöä.



Tarina kuvasta:

Hänellä on Mona-Lisan hymy, vaikka tekoturkki pisteleekin vatsaa, mutta tällä naisella ovat kurvit kohdillaan. Mutta, mitä tiedämme hänestä oikeasti? Nainen, joka on riisuttu, peittelee sielunsa kipeitä haavoja. Voit nähdä tämän naisen ulkoapäin, mutta et kuitenkaan kipua sisältäpäin. Hän oli vasta 12, kun ymmärsi, että hänestä tulee nainen ja kuinka paljon se vaatii elämässä. Hän on joka miehen unelma, mutta sitä hän ei vielä itse tiedä.

Mutta sen hän pystyy itse päättämään keneltäkään siihen lupaa kysymättä, kenen kanssa elämänsä ja vartalonsa hän jakaa. Hän on vartalonsa varti- ja ja hän käyttää ulkoista olemustaan aseenaan saadakseen sen mitä haluaa. Tätä asettaan hän käy huollattamassa säännöllisesti Tiina Jylhän kauneussalongissa. Botoxia huuliin ja turhat rasvat imetään vatsan seudulta pois ja rintoja ja kasvoja kohotellaan säännöllisin väliajoin.

- *Mutta kerran oli aika jolloin näitä ei tarvittu, minut ymmärrettiin usein väärin. Minä hain hellyyttä, mutta en saanut sitä kuin kehoni avulla. Tämän kaiken tunsin häpeällisenä karheana viittana elämässäni. Mutta en voinut lopettaa kauneuskirurgiassa käyntiä, koska tiesin*

että olen aikanaan aloittanut vartaloni muokkaamisen, niin sitä ei noin vain voi lopettaa.

6.7 Kirje

Kirjetehtävää olin pohjustanut jo ensimmäisellä kerralla, sekä edellisellä kokoontumisella. Tehtävässä tarvittavat kuvat sai tuoda etukäteen skannattavaksi, jotta ne olisivat valmiina aloitettaessa. Lisäksi tehtävä vaati ryhmäläisiltä jonkin verran ennakkosuunnittelua. Tehtävän tekemiseen annoin kaksi vaihtoehtoa, joista sai valita itselleen mieleisen.

Ensimmäisenä vaihtoehtona oli tuoda kolme valokuvaa itsestä eri elämänvaiheissa. Vaiheet olivat lapsuus, nuoruus ja aikuisuus. Tavoitteena oli, että kuvissa oli jotain omaan naiseuteen ja/tai sen kehittymiseen liittyvää. Kirjeet kirjoitettiin näissä vaiheissa olleelle omalle itselle.

Toisena vaihtoehtona oli tuoda valokuva kolmesta eri henkilöstä, jotka ovat vaikuttaneet omaan naiseuteen elämän aikana. Esimerkkeiksi henkilöistä annoin äidin, ystävän, ensimmäisen poikakaverin, puolison, opettajan, jonkun sukulaisen ja idolin, jota on ihailnut. Tavoitteena oli löytää joku henkilö, jolla on ollut merkitystä omaan naiseuteen. Kirjeet kirjoitettiin kyseisille henkilöille

Valokuvat toimivat postimerkkeinä kirjekuoressa ja kirjeet osoitettiin henkilöille, niillä nimillä ja osoitteilla kuin ne olivat silloin olleet tai nyt olivat. Kirjeitä ei luettu, mutta kuoret ja henkilöt esiteltiin sekä aihetta päällisin puolin sen verran kuin jokainen halusi. Tähän kertaan osallistuivat kaikki ryhmän viisi jäsentä.

6.8 Tämän naisen kansio

Lopuksi kaikki tekivät kansion, johon valmiit työt koottaisiin. Jokainen sai suunnitella vapaasti kuvioinnin valmiiksi leikatuille kansipohjille. Kansien valmistamiseen käytettiin tämä kokoontuminen. Koska kirjeen kirjoittaminen oli jäänyt muutamilta kesken, he jatkoivat ne ensin loppuun. Kansion tekemisen aloitti ensin kaksi ja muut vähitellen sitä mukaa, kun kirjeet valmistuivat.

Lopuksi annoin loppukyselyä varten kaikille mukaan kyselylomakkeen (liite 3), vastauspaperit ja pyysin palauttamaan ne seuraavalla eli viimeisellä kerralla. Yhden lomakkeen palauttaminen sovittiin postitse toimintaterapeutille, koska yksi ryhmäläisistä ei päässyt päättäjäksi.



Kuva 2. Erään ryhmäläisen valmistama kansion etukansi

6.9 Päätäjäiset

Kansien valmistamista jatkettiin vielä tämän kokoontumisen alkuaika ja sitten työt sidottiin lopuksi japanilaisella kirjansidonnalla. Kuvasin töitä ja autoin sivujen järjestelyissä ja kasaamisessa. Keräsin kyselylomakkeet ja yhteen kyselylomakkeeseen tein lisähaastattelun vastausten niukkuuden vuoksi.

Kun kaikki oli valmista, aloitimme kakkukahvien juonnin ja keskustelun ryhmätapaamisista ja sen tuomista tunnelmista. Minulla oli lopuksi yllätys kaikille, sillä olin hankkinut heille sen kukan, jonka he olivat ensimmäisellä kerralla kertoneet omaksi lempikukakseen. Valitettavasti yhdessä kassassa jouduin tekemään kompromissin saatavuuden ja koon takia. Päätimme ryhmän haikeana, mutta kesää odottavalla mielellä.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista ajatuksella, että todellisuus on moninainen. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Laadullista tutkimusta ohjaa tutkijan arvot ja niiden kautta tutkija pyrkii ymmärtämään tutkimaansa ilmiötä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157.)

Laadullista tutkimusta kuvataan prosessiksi, johon vaikuttaa edellä mainittu inhimillinen tekijä eli tutkija itse. Tutkija vaikuttaa tutkimuksen aineiston näkökulmiin ja tulkintoihin tutkimusprosessin aikana. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista sen mahdollisuus muotoutua tutkimuksen aikana. Laadullisessa tutkimuksessa on myös mahdollista täsmentää tutkimusongelmaa tutkimuksen kuluessa, jos se ei ole ollut mahdollista tutkimuksen alussa. (Kiviniemi 2010, 70- 71.)

7.1 Teemakyselylomake

Tutkimuksessa käytettiin aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta, jossa oli avoimet teemalliset kysymykset. Vallin (2010, 103) mukaan kyselylomaketutkimus on perinteinen ja vanha aineistonkeruumenetelmä. Se on aiemmin ollut suosituampi aineistonkeruumenetelmä kuin nykyään. Valitsin kyselyn, koska se oli mielestäni looginen jatkumo kirjoittamiselle, jota oli käytetty ryhmässä ilmaisumenetelmänä. Vastausaika oli rajattu viikkoon.

Kysymyksiä oli kahdeksan ja ne olivat teemoiteltu alkuhaastattelun tapaan naiseuteen, sanallisiin ja kuvallisiin ilmaisumenetelmiin, sekä ryhmään. Ensimmäinen kysymys mukaili tutkimuksen pääkysymystä, jota kyselylomakkeen toinen kysymys tarkensi. Kolmannen kysymyksen, joka oli jaettu ryhmäkokoonantumisten aiheiden mukaan useaan alakohtaan, tavoitteena oli syventää ja eritellä mahdollisia ilmaisumenetelmien kautta tulleita naiseuden kokemuksia. Kysymykset neljä ja viisi liittyivät naiseuden kokemiseen itsen ja ryhmän jäsenten kautta. Viimeisillä kysymyksillä haettiin vastauksia ryhmän merkitykseen naiseuden kokemisessa ja ryhmässä työskentelyyn.

Kyselylomakkeen etuna pidetään, että siinä on mahdollisuus saada vastaajan mielipide perusteellisesti selville. Heikkous on se, että kysymyksiin jätetään vastaamatta tai vastaukset ovat ylimalkaisia tai epätarkkoja. Haastattelijan läsnäolon puute kysymyksen tarkentamiseen antaa myös mahdollisuuden vastata kysymyksen vierestä. (Valli 2010, 126.)

Lisäksi tutkimuksessa käytettiin aineistonhankintamenetelmänä kohdennettua kyselyä eli tunnelmasalaattia. Se on nimitys kyselylle, joka on käytössä kyseisessä toimintaterapiassa. Se tehtiin viiden kokoontumisen lo-

pussa. Siinä pienelle lapulle jokainen osallistuja sai kirjoittaa kokoontumisesta jääneet päällimmäiset tunnelmat, jota sille kokoontumiselle annettulla kysymyksellä kohdennettiin. Laput laitettiin kulhoon ja sekoitettiin. Kulhosta nostettiin yksi lappu kerrallaan, jotka joko ohjaaja luki kaikki tai ryhmänjäsenet vuorotellen. Lukemistapa päätettiin ryhmän kesken. Tunnelmasalaatilla saatiin tietoa juuri kyseisen kokoontumisen kokemuksista ja ne täydensivät varsinaista kyselyä.

7.2 Sisällönanalyysimenetelmä

Kerätty aineisto käsiteltiin sisällönanalyysimenetelmällä. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon säilyttämällä informaatio. Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on tiedollisen arvon lisääminen selkeyttämällä ja yhtenäistämällä hajanainen aineisto. Tällaisen laadullisen aineiston käsittely perustuu loogiseen päättelyyn, jossa aineisto ensin hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan lopuksi uudelleen uudeksi kokonaisuudeksi. Sisällönanalyysimenetelmä voi olla aineistolähtöinen tai teorialähtöinen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107 - 108.)

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineiston luokittelu perustuu viitekehukseen, joka voi olla jokin teoria tai käsitejärjestelmä. Silloin analyysiä ohjaa jokin teema tai käsitekartta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113.) Tässä opinnäytetyössä loppukysymykset muodostivat analyysirungon, joka muodostui opinnäytetyöhön liittyneistä teemoista.

Aineiston hankinnan jälkeen teemoittain jaetut alkuperäisilmaukset pelkistettiin. Pelkistäminen eli redusointi auttoi karsimaan aineistosta epäolennaisen pois. Tämän jälkeen aineisto ryhmiteltiin eli klusteroitiin. Pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia ilmaisevia käsitteitä, joista muodostui ryhmiä, jotka yhdistettiin luokiksi. Aineiston luokittelu eteni kysymysrunon teemojen mukaan. Aineiston tiivistämistä jatkettiin aineiston käsitteellistämällä eli abstrahoinnilla.

Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä käsitteet ovat ilmiössä valmiina, josta ne nostetaan esiin. Aineisto käsitellään sen ehdoilla, mutta teemoihin liitettyinä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.)

8 KYSELYN TULOKSIA TEEMOITTAIN

8.1 Ilmaisumenetelmät naiseuden tukemisessa

Kyselyn kolme ensimmäistä kysymystä etsivät vastausta tutkimuksen pääkysymykseen. Sanallisten ja kuvallisten ilmaisumenetelmien merkitys ja vaikuttavuus naiseuden tukemisen kokemisessa muodostuivat ilmaisumenetelmistä, naisen ominaisuuksista ja omasta kasvusta naisena.

Sanallisuus ja kuvallisuus ilmaisumenetelminä jakoutuivat niiden tuomiin mahdollisuuksiin naiseuden käsittelemisessä ja sitä kautta naiseuden tukemisessa, sekä niiden terapeuttiseen luonteeseen. Uusiorunoa menetelmänä pidettiin koskettavana, sen kirjoittaminen oli helppoa ja sen avulla pystyi kuvaamaan omaa elämää. Runo koettiin myös sopivana tehtävänä. Kirjoittaminen koettiin toisaalta helpompana kuin puhuminen, mutta myös haastavana. Kirjoittaminen nosti asiat pintaan. Kirjeeseen pystyi kirjoittamaan eniten vaivanneita asioita.

”Kirjoitin kirjeet vaikeista asioista, jotka on eniten vaivannut minua tässä elämässä.”

”Terapeuttinen vaikutus.”

Yleisemmin ilmaisumenetelmät koettiin uusina tai erilaisina, erityisesti uusi tapa tehdä runoa.

”Erikoista, että pystyy omaa elämäänsä kuvaamaan runolla.”

Sanalliset ja kuvalliset ilmaisumenetelmät toivat naiseuden ominaisuuksia esille voimavaroina ja naiseuden määritelmänä. Voimavaroiksi naiseudessa koettiin tunteellisuus, rehellisyys ja empaattisuus, sekä yhteistyön voima. Tunnetta yhteistyönvoimasta herätti elokuva, josta nousi seuraavia kokemuksia:

”Naisten yhteistyö sai aikaan muutoksen.”

”Naisten sisu, jos päättää, onnistuu.”

Naiseutta määriteltiin suhteessa sukupuolieroon ja kokemuksiin rooleista. Sukupuolisen eron näkökulma oli naisten henkinen erilaisuus miehestä. Naisen rooleina koettiin hyvän parisuhteen kautta vaimon rooli ja isän kautta tyttären rooli, jotka nousivat elokuva aiheesta. Kirje herätti muistutamaan ystävyydestä ja sen tärkeydestä:

”Muistuttelin itselle, miten tärkeää ystävyys on.”

Sanallisen ja kuvallisen ilmaisumenetelmän kautta saatua tukea omaan naiseuteen roolien kautta kuvattiin näin:

”Sain tukea sille, että ainakin oma naiseuteni liittyy paljon äitinä olemiseen ja nykyisin myös mummona olemiseen.”

Ilmaisumenetelmät tukivat omaa kasvua ja sitä kautta omaa naiseutta ja identiteettiä. Sanallisista ja kuvallisista ilmaisumenetelmistä koettuja positiivisia kokemuksia kuvattiin muun muassa näin:

”Kelpaan tällaisena.”

”Osaan tehdä runon.”

”Positiivinen kokemus.”

Ilmaisumenetelmien avulla käsitellyt aiheet koettiin myös henkilökohtaisina ja omien rajojen huomioimisena. Ilmaisumenetelmät toivat esille myös haave- ja toivekuvia omasta minäkuvasta, millainen haluaisi olla.

Ilmaisumenetelmät käynnistivät oman kasvun prosesseja joissakin ryhmäläisissä. Menetelmät synnyttivät ajatuksia muun muassa laajemmasta naiseuden näkemyksestä eli antoivat uusia näkökulmia naiseuteen. Ilmaisumenetelmät tukivat naiseutta myös muistojen kautta:

”Tarinat toivat mieleen muistoja.”

”Kuvasi sielunmaisemaa, johon muistoissa ihana palata.”

Merkittäväksi koettiin keskustelut, joita eri ilmaisumenetelmien aiheet saivat aikaan. Ne koettiin sekä vaikeiksi että hauskoiksi ja kiinnostusta herättäviksi. Naisen esineillä koettiin olevan naiseutta vahvistava ja naistunnetilmaa luova vaikutus. Ryhmätarinoinnissa erään ryhmäläisen mukaan kuvista saatiin hienoja tarinoita. Ilmaisumenetelmien kautta koettiin myös vertaistukea.

Esteitä naiseuden kokemiselle ilmaisumenetelmien kautta olivat menetelmien heikkoudet, negatiiviset naiseuden kokemukset ja sairaus. Menetelmien heikkoudet jakautuivat oman ilmaisun esteisiin tai rajoitteisiin sekä menetelmistä johtuviin heikkouksiin ja puutteisiin. Oman ilmaisun rajoitteina koettiin epävarmuus omista taidoista, ilmaisumenetelmien kokeminen tehtävinä ja niistä selviytyminen, innostuksen ja tavoitteiden puute sekä pettymys. Ilmaisumenetelmien puutteina ja heikkouksina koettiin, ettei menetelmien avulla koettu uutta naiseuteen, koska omasta naiseudesta oli täysi tietoisuus. Muita puutteita tai heikkouksia olivat, että ei ollut odotuksia. Osa ei kokenut kuvittamista merkityksellisenä. Lisäksi koettiin turhautumista asioista, jotka koettiin itsestään selviksi tai lapselliseksi sekä ajanpuute tehtävien suorittamisessa. Sairauden koettiin aiheuttavan ahdistuneisuutta, toivottomuutta sekä rajoittavan luovuutta.

8.2 Naiseuden kokeminen itsessä ja ryhmän kautta

Kyselyn neljännellä ja viidennellä kysymyksellä haettiin vastauksia naiseuden kokemiseen ryhmätoimintojen jälkeen. Naisuus koettiin kyselyn hetkellä henkisenä ja fyysisenä. Henkinen naisuus jakautui henkiseen kasvuun ja itsestä huolehtimiseen. Itsestä huolehtiminen koettiin haluna ylläpitää omaa naisuutta. Kasvuna koettiin naiseuden kokeminen itsessä muuttavana ja muuttuneena, sekä varmuutena omasta naisuudesta.

”Olen nainen isolla N:llä.”

Naiseuden fyysisyys koettiin ylipainona ja ikääntymisen merkkeinä ja sen vaikutuksina. Ylipaino koettiin haittaavana. Ikääntyminen merkitsi ulkoisia muutoksia ulkonäössä ja -muodossa, sekä vaikutuksia seksuaalisuuteen. Fyysisessä ja henkisessä naisuudessa koettiin myös naisuutta haittaavia tai estäviä kokemuksia. Naiseuden kokemisen esteiksi koettiin sairaus, seksuaalinen haluttomuus ja ikääntymisen vaikutus naiseuteen ja elämäniloon.

Ryhmästä saadut naiseuden kokemukset sanallisten ja kuvallisten ilmaisumenetelmien kautta olivat oppimiskokemus, vuorovaikutus, aikaan ja aiotuteen liittyvät kokemukset. Oppimiskokemusta koettiin muiden ryhmän jäsenten naiseuteen liittyneiden kokemusten kautta. Muiden kokemukset koettiin naisuutta avartavina, kannustavina ja kiinnostavina. Ne koettiin myös aitoina, jotka toivat ryhmän kokemuksille luottamuksellisuutta.

Vuorovaikutusta koettiin myötäelämisen kokemuksen kautta. Ryhmäläisillä oli samanlaisia kokemuksia, yhteisiä huonoja kokemuksia sekä he tunsivat empatiaa toisiaan kohtaan.

”Muutamilla oli aika rankkojakin naiseuteen liittyen kokemuksia, jotka huomasit runoista ja herkkyydestä.”

Ilmaisumenetelmät toivat esiin aikaan liittyviä kokemuksia, jotka koettiin iän ja menneisyyden tuomina kokemuksina. Ikä koettiin ikäeron kautta ja menneisyydestä nousivat muistojen tuomat kokemukset.

8.3 Ryhmän merkitys

Tunnelmasalaatti ensimmäisen kokoontumisen jälkeen kertoi osallistujien mietteistä ja tulevaisuuden odotuksista ryhmää kohtaan. Ilmapiiiri oli jännittänyt, mutta samalla odottava.

”Kiva porukka. Ehkäpä meillä on jotain annettavaa toisillemme.”

”Odottavalla kannalla tulevista tehtävistä.”

”Uusi ryhmä, uudet tuulet. Jännitti, ahdisti.”

”Onneksi olen täällä, enkä yksin kotona tv-seuranani.”

”Ajatuksia herättävä kerta.”

Ryhmätoiminnan lopussa ryhmästä saatu tuki naiseuteen koettiin vertaistukena. Ryhmätuen puutteen syinä olivat tuen kokemisen esteet. Tällaisiksi koettiin ryhmän epäselvyys, ajanpuute ja se, ettei osattu sanoa sen vaikutusta tukeen tai ettei saatu mitään uutta.

”En osaa sanoa. Ehkä tämä vaatisi enemmän kokoontumisia ja enemmän aikaa.”

Ryhmässä työskentelyn kokemus jakautui ryhmän muodostumisen, ryhmässä työskentelyn ja ryhmässä työskentelyn tulosten kokemuksiin. Ryhmän muodostuminen koettiin ihmissuhteiden, vuorovaikutuksen, ryhmän ilmapiirin ja alkuvaikeuksien kautta. Ryhmän ilmapiiri koettiin luotettavaksi ja tutustuminen uusiin ihmisiin auttoi ryhmän muodostumisessa. Vuorovaikutuksen kautta kommunikointi koettiin monipuoliseksi, mutta myös haasteelliseksi.

”Ryhmätyöskentely vaatii paljon. Pitää puhua, kuunnella ja vielä ymmärtääkin.”

Ryhmän muodostumisen alkuvaikeuksina koettiin vaikeudet ryhmän alussa jännittämisen vuoksi. Toiminnan myötä koettiin, että jännittämisestä vapauduttiin.

Kokemukset ryhmässä työskentelystä jakautuivat itsenäisiin tehtäviin ja ryhmätyöskentelyyn. Koettiin, että tehtäviä tehtiin ryhmässä paljon itsenäisesti, eikä kaikkea tehty ryhmänä. Ryhmätyöskentely koettiin sekä vaativana että miellyttävänä työskentelynä. Ryhmätyöskentelyn tuloksina pidettiin hyvän kokemuksen, positiivisen palautteen ja itseluottamuksen kasvamisen kokemuksia.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Yhteenvetoa tuloksista

Naiseuden kokemisen eroihin vaikuttivat oman elämän tuomat kokemukset. Rantonen (2001, 48) muistuttaa Simone de Beauvoirin näkemyksistä, jotka vaikuttivat 1960-luvulla. Silloin Beauvoirin mukaan korostettiin, että naiseksi ei synnytä, vaan tullaan. Tällä tarkoitettiin, että naiseus on kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti opittua ja sitä vahvistetaan jäljittelemällä aiempia naiseuden malleja. Näillä malleilla tarkoitetaan luonneominaisuuksia, käsityksiä naisellisesta kehosta ja pukeutumisesta, sekä puhe- ja ajattelutapoja. Heinämaan ja Saarisen naiseuden määrittelyn pohjana on Beauvoirin näkemys, mutta kuten aiemmin naiseuden käsitteen määrittelyssä kerroin, Rantosen mukaan naiseutta ei voi enää määrittellä perinteisellä tavalla. Ryhmän jäsenten välinen ikäero nuorimmasta vanhimpaan oli noin kolmekymmentä vuotta. Naiseus oli voimakkaammin esillä perinteisellä tavalla ryhmän vanhemmilla jäsenillä ja naiseuden kokeminen muuttui siirryttäessä ryhmän nuorempia jäseniä kohtaan. Sukupuoliset erot ja oma naiseus koettiin voimakkaammin, mitä enemmän oli elämäkokemusta. Nuoremmat kokivat naiseuden enemmän yksilönä olemisena. Toisaalta naiseuden todettiin muuttuvan elämän aikana. Tällaisesta ei voi olakaan omakohtaista kokemusta ilman ikäänymistä ja sen tuomaa elämäkokemusta. Naiseuden erilainen kokeminen vaikuttaa täten mielestäni myös siihen, mitkä asiat koetaan naiseutta tukeviksi.

Siltalan (2006, 21 – 22) mukaan naisella on kyky havainnoida ja pohtia itseään, ruumistaan ja toisia reflektion ja kertomuksellisuuden eli narratiivisuuden avulla. Naisella on kyky etsiä elämälleen merkityksiä ja hän kykenee luomaan omaa naisitsea kannattelevaa kertomusta elämänsä vaiheista, itsestään ja ruumiillisuudestaan. Kertomuksellisuus ja reflektio kuuluvat luovaan masennukseen, mutta ovat tärkeitä vastavoimia kliiniseen masennukselle. (Siltala 2006, 21 – 22.) Tutkimuksen sanallisissa ilmaisumenetelmissä oli kertomuksellisuutta, joten se täytti siltä osin edellä mainitun naisen kyvyn havainnoida ja pohtia omaa itseään. Siltalan mukaan (2006, 22) menetelmä kuuluu enemmän luovaan masennukseen kuin kliiniseen. Menetelmän käyttö MT Venus-ryhmässä mielestäni toimi, vaikka ryhmän jäsenillä oli muitakin kuin luovaan masennukseen kuuluvaa mielenterveyshäiriöitä.

Psyykkistä työtä eli rakentavaa psyykkistä itsesäätelyä on mielikuvien käyttö ja tunteiden ilmaiseminen ja jäsentäminen kirjoittamalla, puhumalla, musisoimalla tai tekemällä kuvaa. (Vuori-Kemilä 2000, 18.) Luovien ilmaisumenetelmien vaikuttavuus naiseuden tukemisessa näkyi tässä tutkimuksessa parhaiten kirjoittamisen kautta saatuina kokemuksina. Kirjoittaminen oli koskettavaa, sen avulla pystyi kuvaamaan omaa elämää, mutta se nosti myös asioita pintaan. Ilmaisumenetelmillä oli omaan naiseuden määrittelyyn selventävä vaikutus. Se sai aikaan oman kasvun prosesseja

esimerkiksi muistojen kautta ja käsittelemällä omaa äitiyttä tai nuoruutta. Ilmaisumenetelmät nostivat esiin naiseuteen koettuja voimavaroja.

Koskisuun (2004, 70) mukaan minuuden kokeminen toiminnassa perustuu ajatukseen, ettei ilman toimintaa ole kokemusta. Mutta pelkät kokemukset eivät ole riittäviä minuuden kannalta, vaan niiden lisäksi tärkeää on toiminnasta saatujen kokemusten peilaaminen. Ryhmässä toiminnan aikana ja erityisesti tapaamisten lopussa käydyissä keskusteluissa jokaisella oli mahdollisuus peilata omia kokemuksiaan. Keskustelut koettiin merkittäviksi, joista voi mainita esimerkiksi naisen esineitä käsitellyssä tapaamisessa käydyt keskustelut.

Tutkimuksessa käytetyt ilmaisumenetelmät saivat tukemisen vaikuttavuuden aikaan kaksivaiheisena, ensin oman sisäisen keskustelun kautta toiminnan aikana ja sen jälkeen toisten kanssa käytyjen keskustelujen kautta. Ryhmän kanssa käytyjen keskustelujen kautta voitiin saada tukea naiseuteen. Tähän perustuu myös terapiamenetelmistä johdettujen luovien menetelmien terapeuttisuus. Terapeuttisuus syntyy vuorovaikutuksessa, kun asia jaetaan. Itse en ole terapeutti, mutta se ei ole este menetelmien terapeuttisille vaikutuksille.

Ryhmän tuen merkitys arvioitiin asiaa suoraan kysyttäessä kysymyksen 6. vastauksessa vähäiseksi. Sitä ei osattu määritellä juuri muuten kuin vertaistukena. Mutta ryhmän merkitys naiseuden tukemisessa tuli esiin paremmin kysyttäessä ryhmässä työskentelyn kokemuksia. Ryhmän merkitys naiseutta tukevana koettiin silloin vaikuttavampana

Jauhiaisen ja Eskolan mukaan vuorovaikutuksessa olevat ryhmän jäsenet sananmukaisesti vaikuttavat toisiinsa. Vuorovaikutus muodostuu erilaisista merkityksellisistä ja merkityksettömistä ilmaisuista tietyssä tilanteessa. Ryhmä on jatkuvien vuorovaikutustoimintojen ja vaihtuvien tilanteiden virta. (Niemistö 2007, 18 – 19.) Tässä ryhmässä oli paljon vuorovaikutusta toiminnan ja keskustelujen kautta. Jokainen kokoontuminen alkoi kuulumisten kertomisella ja tapaamiset lopetettiin keskusteluun. Myös tapaamisissa tehtyjen ilmaisullisten menetelmien tuotokset jaettiin keskustelemalla ryhmän jäsenten kesken. Näiden keskustelujen lisäksi jokainen kävi omaa sisäistä keskustelua, jota olen määritellyt oman prosessin alkamisena. Menetelmien avulla syntyi ajatuksia, sekä saatiin uusia näkökulmia naiseuteen. Sitä ei voi mielestäni tapahtua, ellei työstä kokemiaan ja näkemiään asioita ja tapahtumia, eli tässä yhteydessä naiseuden käsittelyä vuorovaikutuksessa itsen kanssa. Omaan prosessointiin vaikuttivat myös toisten kertomien kokemusten kautta saadut kokemukset. Lisäksi ryhmän vuorovaikutuksen vaikutusta kuvaa mielestäni se, että alussa koettu jännitys uusia ihmisiä kohtaan hävisi ja oleminen ryhmässä tuntui mukavalta toisiin tutustumisen jälkeen. Ryhmätoiminnan vuorovaikutuksen vaikutusta oli myös naiseutta tukeva vertaistuki, jota saatiin keskustelujen, sekä ilmaisumenetelmien kautta ryhmänjäseniltä.

Tässä tutkimuksessa on kyse myös kulttuurin ja terveydenhuollon kohtaamisesta. Mielenterveyskuntoutuksen yksi tavoite on toimia niin, että kuntoutuja on itse oman elämänsä asiantuntija. Tästä asiantuntijuudesta puhuu Riikonen (2008, 159) ja Koskisuu (2003, 99) lisää, että jokainen elää omaa elämäänsä, eikä kukaan voi elää sitä toisen puolesta. Mielenterveyskuntoutuksessa haasteen tuo kuntoutujan omaa ongelmanratkaisua ja elämähallintaa haittaavat tekijät, sekä se, että auttamistyö usein myös perustuu häiriö- tai sairauskeskeisiin lähtökohtiin. Kuntoutujan näkökulmasta se voisi olla voimavarojen etsimistä, normaalina tai myönteisenä pidetyn toiminnan edistämistä tai laajemman paremman elämän etsimisen auttamista. (Riikonen 2008, 159.) Kulttuurisen toiminnan painopiste ei ole sairaus tai häiriökeskeisyys, vaan taiteen keinoin etsiä ja tukea hyvinvointia tuovia asioita ja ilmiöitä elämään. Kun Erkkilä ja Rissanen (2008, 698) ennustavat ainakin ripauksen humanismia ja luovuutta olevan tulollaan kuntoutukseen, niin näen ohjaustoiminnalla olevan tässä toiminta-alueen, jota voidaan kehittää moniammatillisessa yhteistyössä.

9.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksessa pyrin eettisyyteen ja luotettavuuteen. Tutkimuksen alussa, alkuhaastattelun jälkeen pyysin jokaiselta kirjallisen suostumuksen osallistumisesta ja aineiston käytöstä opinnäytetyöhön. Ryhmän jäsenten kirjoittamia tekstejä ja tekemiä kuvia on käsitelty ja esitelty opinnäytetyössä sopimuksen mukaan nimettöminä.

Tutkimuksessa käytettyä naiseuden käsite on rajattu tutkijan omiin valintoihin, joten se on tekemieni valintojen ja tulkintojen summa. Ryhmän muodostama naiseuden käsite on heidän, mutta tutkijan analysoima ja tulkitsema. Ymmärrän, ettei käsite voi olla kaiken kattava ja olen rajannut siitä pois asioita.

Loppukyselyn tavoitteena oli saada mahdollisimman monipuoliset ja rehelliset vastaukset. Tähän pyrin antamalla tilaisuuden vastata kysymyksiin ilman oman läsnäolon vaikutusta, ryhmän jäsenten omalla ajalla, sekä ajallisesti ryhmän jälkeen, jolloin aihetta on ehditty analysoida. Kyselyn etuna pidetään mahdollisuutta saada perusteellisia mielipiteitä, toisaalta kysymyksiin saatetaan vastata hyvin heikosti tai kysymyksen vierestä. Tässä kyselyssä toteutuivat kaikki edellä mainitut vastausvaihtoehdot. Opinnäytetyön tulosten luotettavuuteen on pyritty tuomalla esiin, sekä positiiviset, että negatiiviset tulokset.

9.3 Ehdotuksia jatkotoimista

Tutkimuksen johtopäätöksenä voidaan todeta, että luovat menetelmät, tässä sanalliset ja kuvalliset ilmaisumenetelmät, voivat tukea naiseutta. Naiseuden tukemisen edellytyksenä on ensin tunnistaa ja määrittellä oma naiseus. Sukupuolisen määrittelyn jälkeen, naiseus mielestäni ilmenee jokaisella naisella henkilökohtaisesti, painottuen eri asioihin iästä ja elämäntilanteesta.

kemuksesta riippuen. Käytettyjen luovien ilmaisumenetelmien avulla ja niiden kautta oli mahdollisuus käsitellä omassa itsessä ja ryhmässä naiseutta.

Mielestäni tässä tutkimuksessa käytettyjen kirjallisuusterapeuttisten ilmaisumenetelmien tieteellisten tutkimusten lisääminen toisi vaikuttavuutta ja lisää uskottavuutta menetelmien käyttöön. Juuri menetelmien kehittäjien ja niiden käyttäjien toteamukset tutkimuksien puutteesta, mutta samalla niiden vaikuttavuudesta, tuntuvat ristiriitaisilta. Menetelmät ovat kuitenkin tunnustettuja ja yleisesti käytössä.

Naiseutta on tutkittu, mutta ei tietääkseni ole aiemmin näillä kahdella menetelmällä ja mielenterveyskuntoutuksen yhteydessä. Naiseutta on tutkittu aiemmin kuvataiteen kautta, jossa on käytetty myös sanallista ilmaisua. Siinä tutkimuksessa lähtökohtana oli kuva ja tutkimus tehtiin tutkijan oman naiseuden kokemisesta. Ensisijaisesti sanallisesta ilmaisusta lähtevää kuvalla tuettua, tutkimusta en Suomesta löytänyt. Tätä tutkimusta voi jatkaa mielestäni monella tavalla, esimerkiksi syventyä johonkin käytetyistä menetelmistä tai aiheista.

Loppukyselyn yhteydessä ryhmään osallistujilla oli mahdollisuus antaa kehittämissuhteita mielenterveyspalveluiden toimintaan. Ehdotukseksi ryhmässä käsiteltäväksi aiheeksi esitettiin nainen ja uusioperhe. Toiminnanmuodoksi ehdotettiin seminaarityyppistä viikonloppua naiseuden aiheiden ympärillä. Seminaarissa käsiteltäviksi aiheiksi ehdotettiin raskautta, äidiksi tuleamista, seksuaalisuutta ja vanhenemista.

Pohtiessani, miksi naiseutta pitäisi tukea, esitin naiseuden tukemisen vaikuttavan omaan itsearvostukseen ja itseluottamukseen. Mielenterveyshäiriöön sairastunut henkilö on usein myös heikommassa asemassa verrattuna ilman sairautta elävään. Lisäksi nainen on heikompi osapuoli yhteiskunnassa tasa-arvo keskusteluista ja sen tavoitteista huolimatta. Naiseuden tukemiselle yhteiskunnassa on tästä näkökulmasta edelleen tilausta, vaikka moni asia on muuttunut verrattaessa menneisyyden naiseen. Lisäksi mielenterveyskuntoutujanainen tarvitsee vielä enemmän tukea, koska sairaus tai häiriö lisää tuen tarvetta.

LÄHTEET

- Erkkilä, J. & Rissanen, P. Taiteet ja kuntoutuminen. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T., & Suikkanen, A.(toim.) Kuntoutus. 2.painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 683 – 699.
- Hauskala, Kaarina. 2010. Luentomuistiinpanot. Kirjallisuus ohjaustyön välineenä opintojakso. HAMK.
- Hirsjärvi, S. 2008. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sarajärvi, P.(toim.) Tutki ja kirjoita. 13- 14 uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 119 – 162.
- Heinämaa, S. & Saarinen, E. 1983. Olennainen nainen. Naiskuvan filosofiset perusteet. Juva: WSOY:n graafiset laitokset.
- Ihanus, J. 2009. Sanat, että hoitaisimme: Kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J.(toim.) Sanat, että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13 – 48.
- Koskisuu, J. 2003. Oman elämänsä puolesta. Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.
- Lindquist, A. 2009. Kirjoittaminen itsehoitona ja psykoterapeuttisena menetelmänä. Teoksessa Ihanus, J.(toim.) Sanat, että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 70 – 96.)
- Linnainmaa, T. 2005. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa mäki, S. & Linnainmaa, T.(toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. 1.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 11 – 22.
- Malchiodi, C. A. 2010. Esipuhe. Teoksessa Malchiodi C.A.(toim.) Taideterapian käsikirja. Suom. Soili Hietaniemi. Kuopio: UNIpress, 9 – 13.
- Malchiodi, C. A. 2010. Taideterapia taitona ja taiteenalana. Teoksessa Malchiodi C.A.(toim.) Taideterapian käsikirja. Suom. Soili Hietaniemi. Kuopio: UNIpress, 14 – 16.
- Malchiodi, C. A. 2010. Ekspressiivinen taideterapia ja monitaiteelliset lähestymistavat. Teoksessa Malchiodi, C. A.(toim.) Taideterapian käsikirja. Suom. Soili Hietaniemi. Kuopio: UNIpress, 133 – 146.
- Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

Pylkkänen, K. & Moilanen, I. 2005. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A.(toim.) Kuntoutus. 2.painos. Helsinki: Kustannus Duodecim Oy, 167 – 190.

Rantonen, E. 2001. Naisuus strategiana: esityksiä ja politiikkaa. Teoksessa Nikunen, M., Gordon, T., Kivimäki, S. & Pirinen, R.(toim.) Nainen, naisuus, naisellisuus. Tampere: Cityoffset Oy, 43 – 62.

Riikonen, E. 2008. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Rissanen, P., Kallanranta, T. & Suikkanen, A.(toim.) Kuntoutus. 2. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 158 – 166.

Siltala, P. 2006. Nainen ja masennus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu laitos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Utrio, K. 2005. Suomen naisen vuosisadat. Piikasesta maisteriksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Utrio, K. 2006. Suomen naisen tie. Pirtistä parlamenttiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R.(toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: WS Bookwell Oy, 103 – 127.

Vuori-Kemilä, A. 2000. Mielenterveys. Teoksessa Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A.(toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö: Yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY – Kirjapainoyksikkö, 11 – 21.

Viitaniemi, S. 2005. Nuoruus on lahja – vanheneminen taidetta. Teoksessa Mäki,S. & Linnaimaa, T.(toim.) Hoitavat sanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy, 83 – 98.

ALKUHAASTATTELUKYSYMYKSET

RYHMÄ:

1. Mikä sai sinut kiinnostumaan tästä ryhmästä?
(teema/aihe?)
(menetelmät?)
(ryhmätoiminta? joku muu?)
2. Mitä ajattelet ryhmässä työskentelystä? miten koet ryhmässä työskentelyn?

SANALLINEN JA KUVALLINEN ILMAISU:

3. Minkä verran olet kiinnostunut kirjoittamista?
(millaisesta? runoja, päiväkirjaa, tarinoita, Internet tms.)
(luetko kirjoja, lehtiä? onko sanat esim. musiikissa sinulle tärkeitä?)
(miten koet kirjoittamisen?)
4. Minkä verran olet kiinnostunut piirtämisestä, maalaamista tms. kuvan tekemisestä?
(käytätkö liituja, vesivärejä, puukyniä, hiiltä?)
(katsotko elokuvia? taidenäyttelyt?)
(miten koet piirtämisen ym. kuvan tekemisen?)

NAISEUS:

5. Mistä asioista naiseus yleisesti mielestäsi koostuu? mitä siihen kuuluu?
(mitä naiseus mielestäsi on?)
(naiseus, naisellisuus, naisena oleminen)
6. Millä tavoin koet oman naiseutesi nyt?
(mitkä asiat ovat naiseutta sinussa?)
(miten näkyy sinussa?)
7. Onko jokin naiseuden piirre tai asia, jonka haluaisit toteuttaa tai olevan toisin?
8. Mitä naiseuteen liittyviä asioita toivoisit tai haluaisit tässä ryhmässä käsiteltävän, jos siihen tulee mahdollisuus?

MUU:

9. Haluatko kertoa vielä jotain muuta?

KIITOS

MT Venus-ryhmän kokoontumiskerrat

MT Venus



Sanoin ja kuvin naiseudesta

Ryhmä kokoontuu **tiistaisin klo 16.30 -18.30**
toimintaterapian tiloissa

	5.4	Tutustutaan
	12.4	Uusioruno
ke	20.4	Elokuva
	26.4	Naisen esineitä
	3.5	Ryhmätarinoita
	10.5	Kirje
	17.5	EI RYHMÄÄ
	24.5	Tämän naisen kansio
ma	30.5	Päätäjäiset

LOPPUKYSELY

Kysyn tässä loppukyselyssä SINUN KOKEMUKSIA naiseudesta, sanallisista ja kuvallisista ilmaisumenetelmistä ja ryhmästä eri näkökulmista. Kysymykset ovat alla, vastaa kysymyksiin erilliselle paperille ja numeroi vastaukset.

1. Saitko tukea sanallisista ja kuvallisista ilmaisumenetelmistä omaan naiseuteesi?
2. Jos sait, niin millaista? Jos et, niin miksi?
3. Kerro kokemuksiasi aiheista
 - a) Nimiruno ja omakuva (1.kerta)
 - b) Uusioruno ja sen kuvittaminen (2. kerta)
 - c) Elokuva FC Venus (3.kerta)
 - d) Naisen esineitä (4.kerta)
 - e) Ryhmätarinoita lähtökohtana kuva (5.kerta)
 - f) Kirjeet (6.kerta)
 - g) Tämän naisen kansio (7.kerta)

Jos et ollut jollain kerralla, voit ohittaa kohdan ja siirtyä seuraavaan.

4. Millä tavoin koet oman naiseutesi nyt?
5. Millä tavoin koit muiden ryhmän jäsenten naiseuteen liittyneet kokemukset?
6. Saitko tukea ryhmän jäseniltä omaan naiseuteen?
7. Jos sait, niin millaista? Jos et, niin miksi?
8. Miten tavoin koit ryhmässä työskentelyn?

Jos haluat, anna palautetta eli:

9. Risut ja ruusut

ja kehittämis ehdotuksia:

10. Naiseuden aiheen käsittelyyn
11. Toiveita muista ryhmistä tai aiheista

Palauta kysely viimeisellä kokoontumiskerralla ma 30.5.

SUURI KIITOS VASTAUKSISTASI JA OSALLISTUMISESTASI MT Venus RYHMÄÄN !

Jaana