

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## OPINNÄYTETYÖ

### **Tässä olen -kulttuurikurssi**

Kulttuuria ja tunteita mielen hyvinvointia edistävässä toimintamallissa.

*Sanjaana Gavalas*

Kulttuurituotannon koulutusohjelma (240 op)

05/2012

**HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU**  
**Kulttuurituotannon koulutusohjelma**

**TIIVISTELMÄ**

<b>Työn tekijä</b> Sanjaana Gavalas	<b>Sivumäärä</b> 59 ja 14 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Tässä olen -kulttuurikurssi. Kulttuuria ja tunteita mielen hyvinvointia edistävässä toimintamallissa.	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Arto Lindholm, Jyrki Simovaara	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Suomen Mielenterveysseura, Sinikka Kaakkuriniemi	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli konseptoida uusi taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä hyödyntävä Tässä olen -kulttuurikurssi, jonka tavoite on edistää mielen hyvinvointia ja ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia. Kurssilla nostetaan eri kulttuurimuotoja kokemalla esiin syviä tunteita, käsitellään niitä tunnetietämyksen avulla ja ilmaistaan kuvataiteen keinoin. Perusteiksi Tässä olen -kulttuurikurssin tarpeellisuudelle opinnäytetyö käsittelee myös mielen hyvinvointia, sitä yleisesti tukevia asioita sekä taiteen ja kulttuurin vaikutuksia siihen.</p> <p>Opinnäytetyön tilaajataho oli Suomen Mielenterveysseura, joka tukee Terveystä kulttuurista -verkoston toimintaa. Tilaaja halusi mahdollistaa kulttuurikurssin toimintamallin kehittämisen sekä saada tutkittua tietoa sen menetelmien toimivuudesta. Tässä olen -kulttuurikurssia voidaan jatkossa suunnitella osaksi Suomen Mielenterveysseuran paikallisten seurojen kurssitarjontaa.</p> <p>Kulttuurikurssista toteutettiin opinnäytetyön produktiksi pilotti Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n kautta. Yeesi on Suomen Mielenterveysseuran paikallinen nuorten seura. Pilotti järjestettiin Helsingin kaupungin nuorisoasiainkeskuksen Kulttuuriareena Gloriassa 11.04.2012. Pilottiin otti osaa kolme helsinkiläistä 15-18 -vuotiasta, naispuolista eri nuorisokotien pitkäaikaisasukasta sekä kaksi sosionomi AMK-harjoittelijaa yhdestä näistä nuorisokodeista. Pilotin avulla myös haluttiin yhdistää kulttuuri- ja sosiaalialan tulevia toimijoita jo opiskeluvaiheessa. Pilotin tavoitteena oli konseptin metodien toimivuuden arvioiminen käytännössä. Selvitys osoitti, että tavoitteiden mukaisesti käytetyillä metodeilla voidaan saavuttaa yhteyksiä omiin syviin tunteisiin, havaita ja käsitellä niitä sekä tuntea vapauttavaa kokemusta niiden konkretisoitumisesta. Pilotin lyhyestä seurantajaksosta johtuen sille ei asetettu tavoitteeksi tutkia toiminnan pitkäaikaisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin ja masennuksen ennaltaehkäisyyn.</p> <p>Kulttuurituottajalla on kaikki edellytykset tuottaa myös mielen hyvinvointia tukevaa toimintaa olemalla se linkki, joka yhdistää taide- ja kulttuurialojen tekijät, kulttuuriorganisaatiot ja sosiaalialan toimijoiden tavoitteet.</p>	
<b>Asiasanat</b> Henkinen hyvinvointi, mielenterveys, tunnetaidot, tunneäly, sosio-emotionaaliset taidot, itsetuntemus, sosiaaliala, kulttuuriala, luovat menetelmät, hyvinvointipalvelut	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Cultural Management**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Sanjaana Gavalas	<b>Number of Pages</b> 59, 14 attachments
<b>Title</b> The Here I Am – Cultural Course. A concept for supporting one's mental health.	
<b>Supervisor(s)</b> Arto Lindholm, Jyrki Simovaara	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> The Finnish Association for Mental Health, Sinikka Kaakkuriniemi	
<b>Abstract</b> <p>The aim of this thesis is to create the new Here I Am -cultural course, which utilizes art and culture based methods. The course aims to support one's' mental health and prevent mental health problems. By trying out different cultural methods it is possible to awaken the deepest emotions, process emotions by emotional work, and express emotions using visual arts. In order to justify the course development, first mental health and supportive aspects are discussed generally. Second, it is discussed how arts and culture can support mental health.</p> <p>The subscriber of this Thesis is The Finnish Association for Mental Health. The final result of this functional thesis is a pilot course, which was organized through Yeesi - The Association for Youths' Mental Health.</p> <p>The pilot was realized in the City of Helsinki's Youth Department's Cultural Arena Gloria on the April 11<sup>th</sup> 2012. The focus group consisted of three female residents of different orphanages from Helsinki aged between 15–18 and two social worker trainees. The aim of the pilot was to examine how the methods of the course are working in practice. Report shows that with the used methods a participant can connect with his/hers deepest emotions, observe and process emotions, and liberate emotions by making them concrete. The purpose of the pilot was not to examine the possible long-term beneficial influences on mental health nor prevention of depression due to the short control period.</p> <p>As a conclusion, a cultural producer has all the needed requirements to organize activities supporting mental health. Moreover, a cultural producer can act as a link between artists, culture organizations, and social workers enabling the cooperation between the different sectors.</p>	
<b>Keywords</b> social sector, culture sector, art and culture based method, emotional work, spiritual wellbeing, wellbeing service, mental health	

## Sisällys

1 JOHDANTO	5
1.1 Toiveista todeksi	5
1.2 Kohti tavoitteita	7
2 MONINAINEN MIELENTERVEYS	9
2.1 Mielen hyvinvointia tukevat tekijät	10
2.2 Kiireyhteiskunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin	10
2.3 Tunteiden tasapainoittava vaikutus	13
3 TAITEESTA JA KULTTUURISTA MIELEN HYVINVOINTIA	16
3.1 Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin välineinä	16
3.2 Taide ja kulttuuri hoitomuotoina	17
3.3 Taide- ja kulttuurilähtöinen kehityssuunta	18
4 TÄSSÄ OLEN -KULTTUURIKURSSI	20
4.1 Mikä kulttuurikurssi?	20
4.2 Aktivoiva väline itsetuntemukselle ja valtaistumiselle	22
4.3 Kohderyhmälähtöistä toimintaa	23
4.4 Tässä olen -metodit	26
4.4.1 Kulttuurielämys tunteiden herättäjänä	26
4.4.2 Omien tunteiden havainnointi itsetuntemuksen kasvattamisessa	30
4.4.3 Rentoutuminen hyväksyvään läsnäoloon	33
4.4.4 Kuvataiteellista tunteiden ilmaisua	35
4.5 Tilan käyttö	40
4.6 Rahoitus	42
4.7 Velvollisuudet, vastuullisuus ja oikeudet	43
4.8 Pilotin arviointi ja kehitysideat	45
5 POHDINTAA JA YHTEENVETO	49
5.1 Tässä olen – kulttuurituottajana	49
5.2 Mielen hyvinvointia tuottamassa	51
5.3 Kulttuurilähtöisen mielenterveystyön tulevaisuus	53
LÄHTEET	55
LIITTEET	60

# 1 JOHDANTO

Vuonna 2012 elämä Suomessa on tahdiltaan kiihkeää. Jatkuva osaamisen, suorittamisen ja valinnan paine on valtava stressitekijä kaiken ikäisten parissa - jo lapset ja nuoret ovat alkaneet oireilla (Jalovaara 2006, 30). Aikataulut eivät anna tilaa jäädä kuuntelemaan omaa ääntään tai etsiskelemään itseään jäämättä yhteiskunnan jalkoihin. Kuitenkin eläminen ilman yhteyttä omiin tunteisiin, omaan itseen, on kuin eläisi tyhjän kuoren kanssa: halut, toiveet ja mielenkiinnon kohteet menettävät merkityksensä. Ote elämänhallintaan voi tuntua katoavan. Pikku hiljaa ihminen saattaa vetäytyä omiin oloihinsa, eristäytyä, syrjäytyä ja jopa masentua.

Taiteella ja kulttuurilla on tutkitusti rauhoittavia, rohkaisevia ja ajatuksia avartavia vaikutuksia. Kulttuuri antaa nauttijalleen vahvoja kokemuksia ja herättää voimakkaita tunteita. Taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä hyödyntämällä ihminen voi alkaa nähdä ympäristönsä ja elämänsä uudella tavalla, tarttua siihen kiinni, aktivoitua ja valtaistua. Tietoisuutta omista tunteista on alettu pitää keskeisenä tekijänä ihmisen hyvinvoinnin ja elämässä selviytymisen kannalta (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011b).

Olen kehittänyt Tässä olen -kulttuurikurssin mielen hyvinvoinnin lisäämiseksi ja mahdollisten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisemiseksi nyky-yhteiskuntamme suoritusputkessa eläville. Masennus ja muut mielenterveyden ongelmat ovat vahvasti läsnä nykypäivässä. Koska näyttöä ja tutkimuksia onnistuneista taide- ja kulttuurilähtöisistä toiminnoista mielenterveyden edistämisessä syntyy koko ajan enemmän, tulevaisuuden kulttuurituottajilla on mielestäni merkittävä vastuu, ja mahdollisuus, kanssakulkijoidemme hyvinvoinnin lisäämisessä.

## 1.1 Toiveista todeksi

Minua on aina kiinnostanut tietyt suuremmat aihepiirit. Nämä teemat ovat olleet mieleissäni päällimmäisinä aina, kun minun on pitänyt tehdä päätöksiä esimerkiksi koulutuspaikan hakua ajatellen tai kun olen miettinyt, minkälaisen elämän parissa

haluaisin viettää työelämäni. Nämä aiheet ovat liittyneet sekä mielen hyvinvointiin (psykologia, psykiatria) että taide- ja kulttuurimaailmaan (taidehistoria, kuvataiteet, musiikki, elokuvaohjaus, lavastus, sisustus, valokuvaus). Valmistuessani nyt kulttuurituottajaksi, minusta on siis enemmän kuin luonnollista, että tulen tekemään kulttuurista työtä mielen hyvinvoinnin edistämisessä.

Ajatus mielen hyvinvointia tukevasta kulttuurikurssitoiminnasta rakentui alitajunnassani vähitellen. Siihen vaikutti monien asioiden summa, muun muassa herännyt halu kehittää itseäni henkisesti, kolmenkymppin kriisi, uuden elämänvaiheen tuomat vaihtoehdot nuorimmankin tyttäreni siirtyessä päivähoitoon, työpaikan etsintä sekä opinnäytetyöni aiheen valinta. Vanhoihin intialaisiin viisauksiin pohjaava kirjallisuus, jota sattumalta tuohon aikaan luin, johdatteli minua kääntymään sisäänpäin vaihtoehtoja miettiessäni. Kulttuuritilaisuuudet, joihin silloin satuin osallistumaan, vaikuttivat minuun syvästi ja antoivat jotain, johon tarttua. Tietoinen oman äänen etsiminen sekä kulttuurin kurottama kosketus sisimpääni olivat yhdessä ne asiat, joista alkoi muodostua Tässä olen -kulttuurikurssi.

Konseptin saatua muodon, otin yhteyttä Suomen Mielenterveysseuraan. Heidän kansalaistoimintojen järjestöjohtajansa Sinikka Kaakkuriniemi kutsui minut paikan päälle kertomaan lisää Tässä olen -kulttuurikurssista. Suomen Mielenterveysseura on kansalaisjärjestö, joka on tehnyt ehkäisevää mielenterveystyötä jo yli 115 ajan. Mielenterveysseura järjestää koulutusta, tilaisuuksia ja vapaaehtoista kansalaistoimintaa sekä julkaisee alan kirjallisuutta. Seura myös koordinoi mielen hyvinvointia lisääviä hankkeita. (Suomen Mielenterveysseura 2012.)

Jo ensitapaamisella oli selvää, että jatkaisimme aiheen työstämistä yhdessä, tavalla tai toisella. Kaakkuriniemen avustuksella ja ohjauksella pääsin askeleen lähemmäs kohti konkreettista kulttuurista mielenterveystyötä, muun muassa Terveyttä kulttuurista -verkostoon liittymisen myötä. Ilmoittauduin myös seuraavaan järjestettävään Suomen Mielenterveysseuran hyvinvointivastaava -koulutukseen.

Suomen Mielenterveysseuralla on 56 paikallista seuraa, ja kulttuurikursseja mietittiin mahdolliseksi osaksi paikallisseurojen, erityisesti Nuorten mielenterveysseura Yeesi

ry:n kurssitarjontaa. Yeesi on nuori seura, jonka innokas ja innovatiivinen toiminta nuorten mielen hyvinvoinnin edistämisessä oli vasta aluillaan. Hyvin pian ryhdyin myös Yeesin vapaaehtoiseksi kulttuurituottajaksi. Kattojärjestönsä tavoin myös Yeesi tekee ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä sekä ottaa kantaa, tiedottaa ja järjestää vapaaehtoistoimintaa. (Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry 2012.)

Helmikuussa 2012 päätimme Kaakkuriniemen sekä Yeesin toiminnanjohtajan Emmi Laurilan kanssa järjestää Tässä olen -kulttuurikurssista pilotin. Pilotti on tämän toiminnallisen opinnäytetyöni produkti.

## 1.2 Kohti tavoitteita

Tässä olen -kulttuurikurssi on vastalause nykyelämässä vaadittavalle pirstaloituneelle minäkuvalle. Jokaisen pitäisi osata kaikkea, tehdä paljon ja ehtiä enemmän. Kun mielenkiinto ja ajatukset pitää ohjata ympäriinsä, omaa itseä ei ehdi huomioimaan. Aihe koskettaa ihmisiä laajalti, ja sen seurauksena on syntynyt erilaisia nykyrytmille vastakkaisia ideologioita, kuten hidastaminen, hidas elämä, vähentäminen ja downshifting.

Tässä olen -toiminnan pohjaideana on tarttua kerrallaan yhteen tunteeseen ja vahvistaa ymmärrystä siitä – mitä se kertoo, mistä se syntyy, miksi koen näin? Tunteet ovat luonteeltaan nopeita, ja vaikka niitä kuuntelemalla voikin päästä lähemmäs itseään, kiireen keskellä niitä ei välttämättä edes huomaa. Kurssijakson aikana tapaamisia on viidestä seitsemään, ja jokaisen aikana keskitytään vain silloin heränneeseen tunteeseen. Kurssin päättyessä jokaisella on vahva ote näistä yksittäisistä tunteistaan - ei hajanaista kimppua irrallisista olotiloistaan.

Pilotin keskeiseksi tavoitteeksi asetettiin selvittää, voidaanko Tässä olen -kurssiin valitsemillani metodeilla päästä niille kullekin asetettuun tavoitteeseen. Olin kahlannut läpi erilaisia kannustavia tutkimustuloksia, esimerkiksi liittyen taide- ja kulttuurielämysten herättämiin tunnekokemuksiin, mutta en ollut kokeillut niitä vielä käytännössä.

Tässä olen -tapaamiskerrat koostuvat aina samoista palikoista:

- tunteen herättely taide- tai kulttuurielämyksen avulla
- tunteen havainnointi kevyen tunnetyöskentelyn kautta
- tunteen hyväksyminen ja suorittamisen katkaiseminen rentoutumalla
- tunteen ilmaisu kuvataiteiden keinoin

Pilotin avulla haluttiin arvioida, toimiiko suunniteltu kokonaisuus – tukevatko palaset toisiaan. Osallistuneiden vastaukset, jotka olen saanut laatimieni strukturoitujen haastattelulomakkeiden kautta, antoivat hyvin rohkaisevaa palautetta.

Yksilökeskeinen maailman aika, jota elämme, konkretisoi ajatusta vain vahvojen pärjäämisestä. Paineet tehdä aina oikeita ratkaisuja tai jaksaa loputtomiin saavat ihmiset vaatimaan itseltään liikaa. Pilotti oli toiminnallaan luonut ymmärrystä omiin tarpeisiin ja antanut ymmärtävää armoa toivottomuuden tunteeseen.

Kulttuurikokemuksen kautta oli tunnettu myös ympäri kehoa leviävää tyytyväisyyttä, kun tarve olla onnellinen, tuntea elämänsä merkitykselliseksi, oli täyttynyt. Jännityksen tunteeseen oli saatu vapautusta, kun pysähtymällä sen äärelle oli ymmärretty, mistä se johtuu. Selviytymisen ja itsevarmuuden tunne oli saanut vahvistusta ja pääsi purkautumaan upeaksi metaforiseksi taideteokseksi.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös selvittää, minkälainen rooli kulttuurituottajalle tällaisessa monialaisessa toiminnassa muodostuisi. Voisiko mielen hyvinvointia edistävää toimintaa tuottaa festivaali- ja tapahtumatuottamisen kompetensseilla? Miten tuottajalle tyypilliset työvälineet, kuten paketointi, verkostot ja projektin hallinnointi näyttäytyisivät tällaisessa yhtälössä? Halusin pilotin ja opinnäytetyöni avulla myös arvioida, olisiko kulttuurituottajalla ammatinkuvan laajentamisen mahdollisuuksia myös terveys-, sosiaali- ja hyvinvointialueille.

Pilotista saamani kokemuksen sekä palautteen perusteella olen vakuuttunut, että kulttuurituottajilla on hyvin paljon annettavaa mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyöni perustelee näkemykseni esittelemällä mielenterveyteen sekä taide- ja



kulttuurilähtöiseen toimintaan yleisesti liittyviä seikkoja, Tässä olen -toiminnasta saatuja kokemuksiani sekä alalla käynnissä olevaa kehityssuuntaa.

## **2 MONINAINEN MIELENTERVEYS**

Mielenterveys tuli suomen kieleen sanana vasta noin kuusikymmentä vuotta sitten. Sitä ennen puhuttiin mielen terveydestä, joka oikeastaan oli vain soveliaampi ja vähemmän luokitteleva ilmaus mielen sairaudelle. Ei siis ole ihme, että vielä tänä päivänä positiivista ja tasapainoista tilaa kuvaava termi ”mielenterveys” koetaan hyvin usein kuvaavan sen vastakohtaa – mielisairautta. Kuitenkin näiden termien vastakkaisuus on tärkeää havaita, sillä ne kuvaavat hyvin erityyppisiä ilmiöitä. Mielisairaudet ovat lääketieteellisiä ja lataukseltaan negatiivisia – niistä voidaan tehdä diagnoosi ja niitä voidaan parantaa esimerkiksi lääkehoidolla. Mielenterveys taas on elämäntaidollinen käsite, joka korostaa elämän myönteisiä puolia. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 17-19.)

Lähestymistapa, jonka mukaan mielenterveys voidaan nähdä omana itseisarvollisena kokonaisuutenaan, on suhteellisen nuori. Mielenterveys-käsite näyttäytyy tällöin psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana, sosiaalisena, inhimillisenä ja taloudellisenä pääomana, jota ihminen käyttää ja jonka avulla hän ohjaa elämäänsä. Mielen hyvinvoinnin tunnusmerkkeinä voidaan pitää esimerkiksi taitoa ilmaista tunteitaan, työkykyä, tilapäisen ahdistuksen tai masennuksen sietoa ja vaikkapa muutoksien hyväksymistä. Pelkistetysti sanottuna tasapainossa oleva mielenterveys on siis oma itsenäinen kokonaisuutensa, jonka häiriöitä mielisairaudet ovat. (Heiskanen ym. 2006, 19-20.) Kuitenkaan mustavalkoinen terveys-sairaus -määrittely ei kerro koko totuutta. Laajemmin katseltuna mielenterveys on vaikeasti määriteltävä tila käsittäen monia seikkoja, joita emme voi ainakaan tämän hetkisen tietomme avulla tavoittaa emmekä ymmärtää (Bardy, Haapalainen, Isotalo & Korhonen 2007, 188).

## 2.1 Mielen hyvinvointia tukevat tekijät

Vaikka mielenterveys ja mielen hyvinvointi koostuvatkin lukemattomista vaikeasti määriteltävistä osasista, joitain niistä on pystytty erilaisten tutkimustulosten perusteella nimeämään. Tällaisia vaikuttajia voisivat olla esimerkiksi arjen rytmi, riittävä uni ja lepo sekä liikunta, monipuolinen ruokavalio sekä itselle mielekkäät rentoutumis- ja vapaa-ajan viettotavat (Heiskanen ym. 2006, 27). Toki myös yksilöllisillä (perimä), sosiaalisilla ja vuorovaikutuksellisilla (perhe, ystävät) sekä yhteiskunnan rakenteellisilla tekijöillä (koulutus- ja työmahdollisuudet) on merkitystä, samoin kuin kulttuurisilla arvoilla esimerkiksi suhteessa siihen, miten Suomessa suhtaudutaan mielenterveyteen ja siihen, mistä ihmisen arvo muodostuu (mt. 17).

Yllä luetellut seikat eivät kuitenkaan tunnu olevan ainoita mielen hyvinvointiin vaikuttavia ominaisuuksia, ja lisäksi voisikin mainita esimerkiksi yksilön omat arvot ja elämänsentien. Positiivinen asennoituminen lähettää impulsseja aivojemme mielihyvakeskukseen (Jalovaara 2006, 31). Muun muassa solidaarisuutta, yhteisöllisyyttä ja vapaaehtoistyötä tutkinut Anne Birgitta Pessi nostaa auttamisen halun yhdeksi hyvinvoinnin tekijäksi. Pessi uskoo, että ihmiset pohjimmiltaan haluavat toisilleen hyvää. Ihmisten hyväntahtoisuuteen luottava Pessi kiteyttää asian niin, että auttamalla ja antamalla muille ihminen lisää omaa onnellisuuttaan. Hän pitääkin juuri hyväntahtoisuutta inhimillisistä voimista suurimpana. (Hyväri 2012.) Lähimmäistemme auttaminen tervehdyttää ihmistä sekä fyysisesti että psyykkisesti (Jalovaara 2006, 31).

## 2.2 Kiireyhteiskunnan vaikutukset mielen hyvinvointiin

Viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana suomalaisten yleinen toimintakyky on parantunut. Siihen on vaikuttanut esimerkiksi erilaisten toimintavajavuuksia aiheuttavien sairauksien vähentyminen ja tehokas hoito, paremmat elinolot sekä lisääntyneet, uudet tutkimustulokset. Samaan aikaan kuitenkin erilaiset mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet (Heiskanen ym 2006, 113). Mistä tämä kertoo?

Suomen Mielenterveysseuran entinen toiminnanjohtaja Pirkko Lahti näkee masennuksen johdonmukaisena reaktiona nykyelämiseen alati muuttuvassa yhteiskunnassamme ja ehdottaa riittämättömyyden tunnetta yhdeksi mielenterveyden vaaratekijäksi. Lahden mukaan riittämättömyys herää jo heti aamusta: pelkkä päivän lehti on niin täynnä informaatiota ja niin suuri tietopaketti aivoille, että ne eivät pysty ottamaan sitä vastaan. Jo se ruokkii ihmisen riittämättömyyden tunnetta: ”minä en osaa mitään. Minusta ei ole mihinkään”. (Tutkittu juttu 2002.)

Tietokirjailija ja entinen tieteentutkija Jaana Venkula kutsuu nykypäivän teknologia- ja taloushysteria -ilmiötä globalismiksi (Studio55.fi 2012). Talous ja markkinavoimat ovat kuin kaapanneet vallan, ja määräävät yhdessä yhteiskunnallista toimintaa ja kehitystä. Markkinavoimat edustavat jotakin kaikkialla läsnäolevaa, mutta vaikeasti kontrolloitavaa. Markkinavoimat eivät ole ihmisten, vaan talouskoneiston voimia. Sillä, että yksilöllä itsellään ei ole mahdollista vaikuttaa niihin vaan ajan henkeen on vain sopeuduttava, on tietysti oma vaikutuksensa yhteiskuntaelämään ja ihmisten toiminta- ja kokemustapaan. (Ojajärvi & Stenby 2008, 8.)

Ihmisen on tultava toimeen modernisoitumisen aiheuttaman epävarmuuden kanssa, joka katkaisee jatkuvuuden ja tuo tilalle sattumanvaraisuuden. (Hyypä & Liikanen 2005, 111.) Jokaisen tulee suorittaa ja ylittää itsensä yhä uudelleen. Yhteiskunnan kiire ja kilpailukeskeisyys eivät jätä tilaa tunne-elämälle. Jopa lapset ja nuoret alkavat jo kärsiä tunneristiriidoista ja -jännityksistä. (Jalovaara 2006, 30.)

Silti yhteiskunnassamme mietitään, miten saada ihmiset pinnistämään vielä enemmän. Esimerkiksi työkyvyttömyyseläkkeet ovat suuri rasite tuottavalle yhteiskunnalle. Niiden kasvun nujertaminen onkin tärkein ehdotus meneillä olevassa työeläkejärjestelmän perusremontissa, joka lyödään lukkoon viimeistään vuonna 2016. Ehdotuksen mukaan työterveyshuollossa ja kuntoutuksessa tulisi seuloa työntekijät, jotka mielenterveydellisistä syistä saattaisivat joutua työkyvyttömiksi tai jäädä ennaikaiselle eläkkeelle. Seulotut saisivat työeläkejärjestelmän kustantaman lääkehoidon lyhentämään työkyvyttömyysaika, nopeuttamaan työelämään paluuta

ja estämään työkyvyttömyyden. (Ainola 2012.)

Pirkanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian ylilääkärillä Klaus Lehtisellä on kokemusta psykiatrisen sairaalan potilaiden kuntoutuksesta jälleen työkykyisiksi yli kahdenkymmenen vuoden ajalta. Hänen mukaansa sairastuneen työkyvyn palautuminen on jopa todennäköistä: 80 prosenttia vuonna 2004 psykoosia sairastaneista oli viiden vuoden kuluttua jälleen työelämässä. Vaikka luku on komea, Lehtinen laskee, että psykiatrisen hoidon niukasta budjetista liian suuri siivu kuluu työperäisten masennus- tai ahdistushäiriöiden hoitoon. Hän kokee, että tilanne voitaisiin hoitaa paremmin työelämää muokkaamalla. Jos terveydenhuollon resursseja ei voida lisätä, Lehtinen tarkentaisi kohdentamista. (Seppi 2010.) Taide- ja kulttuurilähtöinen ennaltaehkäisevä mielenterveystyö voisikin olla tähän hyvin vartenotettava vaihtoehto.

Kuten kaikkia muitakin tahoja yhteiskunnassamme, myös sosiaali- ja terveyden huollon toimialuetta velvoittaa tietty tulosvastuu ja kustannustehokkuus. Medikalisaatio on vaikuttavuudessaan otettu laajaan käyttöön toimintakyvyn palauttamisessa. Lääkäri Antti Heikkilä karrikoi asiaa: ”nykyään lääketieteessä ajatellaan, että ihminen on kone, josta otetaan analyysi, ja jolle sitten annetaan eri lääkkeitä, jotka ratkaisevat ongelman” (Atu 2012). Sosiaali- ja terveydenhuollon aloilla sosiaalinen nykyään melkein hukkuu lääketieteellisen taakse (Nuutinen 2007, 164). Toki akuutteja, lääketieteellisesti diagnosoitavia vakavia sairauksia on ehdottoman tärkeää hoitaa esimerkiksi lääkkeillä ja psykiatrisella hoidolla. Masennuslääkkeiden räjähdysmäinen kasvu on kuitenkin kiinnittänyt huomiota (Kokko 2012), ja aiheesta onkin käyty paljon julkista keskustelua. On spekuloitu, määrätäänkö lääkkeitä vain, koska se on nopeaa palvelua ja helppoa hoitoa – moniin oireisiin. Kun ongelmat monimutkaistuvat ja terveydenhuollon sektori on pakotettu säästämään, niin yksilölliset ja sosiaaliset missiot saattavat unohtua (Nuutinen 2007, 164). Lääkehoidossa on hyvät puolensa, mutta myös sivuoireita ilmenee. Ainakin ennaltaehkäisy- ja toipumisvaiheissa, kun lääkehoidolla ei nähdä olevan välttämätöntä tarvetta, erilainen kulttuuri- ja taidetoiminta voisi toimia turvallisena korvaavana vaihtoehtona.

Humanistisesta tutkimusnäkökulmasta koulumaailman tunneilmastoon perehtynyt Esko Jalovaara arvioi, että terveydenhoidon ennaltaehkäisy tehostuisi, jos lääketiede laajentaisi näkemystään tunteiden suhteen (Jalovaara 2006, 54). Luovassa toiminnassa on useita elementtejä, jotka kannattelevat yksilön arkea ja sysäävät mielen liikkeeseen tarjoten elämyksiä sekä tunteita (Hyypä & Liikanen 2005, 111).

### 2.3 Tunteiden tasapainoittava vaikutus

Ihminen on psykofyysinen olento: keho ja mieli muodostavat tiiviin, vuorovaikutuksellisen kokonaisuuden. Kehon toimintoja ei voi selittää ilman mielen toimintaa, ja päinvastoin. (Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry 2012.)

Terveyden katsotaan käsittävän sekä fyysisen, henkisen että sosiaalisen ulottuvuuden (Hyypä & Liikanen 2005, 13). Erilaiset tunteet ja emootiot vaikuttavat elimistön psykofysiologiseen säätelyjärjestelmään (mt. 62). Tietoisuutta omista tunteista on alettu pitää keskeisenä tekijänä ihmisen hyvinvoinnin ja elämässä selviytymisen kannalta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b).

Yksi ihmisen hyvinvoinnin keskeisimmistä ylläpitäjistä onkin tunne-elämän oikea tasapaino. Tunteet, emootiot, ovat energiaa, jotka pyrkivät johonkin toimintaan (Jalovaara 2006, 40). Aggressiiviset tunteet, kuten viha, raivo ja kostonhalu voivat hallitsemattomina purkautua riitoina ja esimerkiksi kiusaamisina. Lääkäri Antti Heikkilä uskoo esimerkiksi stressin, raivon ja sydänsurun voivan sairastuttaa ihmistä fyysisesti (Atu 2012). Voimakkaat tunteet kuten kiihtymys tai pelko jännittävät lihaksia ja aktivoivat sisäelimiä kuten sydän, keuhkot, vatsa ja suolisto. Aivojen sympaattinen järjestelmä alkaa varustaa elimistöä tiettyyn toimintavalmiuteen. (Jalovaara 2006, 23.) Tuntemukset voivat Heikkilän mukaan purkautua esimerkiksi lievinä allergioina, mahahaavana, suolisto-oireina tai lihasjännityksenä erityisesti selässä, niskassa ja hartiaseudulla (Atu 2012).

Heikkilän mukaan sairastuttavia tunteita ei aina tule havaittua tietoisien mielen tasolla, vaan ne vaikuttavat usein tiedostamattomina - esimerkiksi silloin, kun ihmisen (ehkä alitajuisetkin) toiveet eivät toteudu. Kun ihminen tahtoo jotakin, mitä ei saa, hän turhautuu. Heikkilä huomauttaa, että myös tiedostamaton negatiivisuus voi altistaa sairauksille ja lisätä kuolleisuutta (mt.)

Passivoivat tunteet kuten ahdistus, väsymys, haluttomuus ja toivottomuus vaikuttavat ihmiskehoon fyysisesti laskien energiatasoa, aktiivisuutta sekä osallisuutta. Käsittelemättömät, tukahdutetut tunteet ovat usein pohjana puhkeavalle masennukselle (Jalovaara 2006, 27). Psykologiliiton puheenjohtajan, psykologian lisensiaatin Tuomo Tikkasen mukaan masennuksen taustalla on usein pettymyksiä työelämässä, ihmissuhteissa tai rakkaudessa, jolloin yksilö ei enää koe oloaan hyväksi, itseään arvokkaaksi, elämäänsä merkitykselliseksi eikä elämisen arvoiseksi (Kokko 2012).

Masennus on ehtinyt Suomessa paisua jo eräänlaiseksi kansantaudiksi. Maailman terveysjärjestö WHO ennustaa, että vuonna 2020 masennus olisi myös toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyden aiheuttaja (Tutkittu juttu 2002). Masennus, siinä missä muutkin mielen sairaudet, on psykofyysinen tila. Eräs hollantilainen tutkimus vertasi mielen sairauksien haittavaikutuksia yhtä invalidisoiviin fyysisiin sairauksiin. Keskivaikea masennustila vaikutti tutkimuksen mukaan yhtä invalidisoivasti kuin esimerkiksi MS-tauti, vakava astma, krooninen hepatiitti B tai kuurous. Vakava traumaperäinen stressireaktio vastasi alaraajahalvauksen aiheuttamaa haittaa. Vakavan skitsofrenian haittavaikutukset olivat verrattavissa neliraajahalvaukseen (Heiskanen ym. 2006, 115.)

Ottaen huomioon Pirkko Lahden mainitseman riittämättömyyden ja Antti Heikkilän kuvaaman turhautumisen tunteen, Tuomo Tikkasen mainitsemat pettymykset, markkina- ja talousvoimien hallinnoiman epävarman elämänlaadun, kilpailukeskeisyyden sekä yksilökeskeisen maailmankuvan, onko mikään ihme, että aikamme ihmiset voivat niin huonosti?

Henkisessä rasituksessa erittyy stressihormoneja kuten prolaktiini, kortisoli, noradrenaliini ja adrenaliini, mutta toisaalta rasituksen sietävä ihminen säilyy rauhallisempana ja tasapainoisempana (Hyyppä & Liikanen 2005, 62). Negatiivisten tunteiden tavoin myös niiden positiiviset vastineet aiheuttavat psykofysiologisia tapahtumia. Ilo saa sydämen takomaan, jännitys ihon kiheilemään ja empatia rauhoittaa suolen toimintaa. (Hyyppä & Liikanen 2005, 61-62.)

Kokiessaan positiivisia tunteita kuten iloa, rakkautta, innostusta ja riemua ihminen pursuaa psykofysiologista energiaa. Myös positiiviset tunteet aktivoivat aivoja toimimaan ohjeidensa mukaan ja verenkiertoon erittyy mielihyvää ja tuottavia hormoneja (Hyyppä & Liikanen 2005, 62-63). Nämä aktivoivat tunteet voivat siis edesauttaa ihmistä ottamaan osaa, tekemään päätöksiä, luomaan vahvistavaa mielikuvaa itsestään ja ottamaan oman elämänsä ohjat käsiinsä.

Tunteella! – Voimaa tekemiseen -kirjan kirjoittaja, yritysten johtoa ja esimiehiä valmentava Jarkko Rantanen arvottaa työpaikan tunneilmaston strategiaa tärkeämmäksi. Hänen neuvojensa mukaan ilon tulisi olla avainasemassa työpaikoilla. Ilo ei Rantasen mielestä kuitenkaan ole yksiselitteinen tunne, vaan se pitää sisällään uteliaisuutta, hämmennystä, hämmennyksen aiheuttamaa oivallusta ja elevaatiota eli nostetta. Näiden tunteiden tunnistaminen ja olemassaolo työpaikalla on yrityksen menestykselle elintärkeää. Ilman uteliaisuutta ei olisi keksintöjä, tietoa, tieteellisiä saavutuksia eikä tärkeitä tutkimustuloksia. Rantanen näkee ilon luotsaaman uteliaisuuden tunteen toimivan kannustimena innostukselle, joka tuottaa oivallukset ja tulokset. (Laakso 2012.)

Tutkimuksia taiteen yhteyksistä terveyteen ja hyvinvointiin on 1990 -luvun puolivälistä lähtien ilmestynyt runsaasti (Hyyppä & Liikanen 2005, 170). Itse asiassa kulttuurin ja taiteen vaikutuksista hyvinvointiin on saatavilla nyt enemmän tutkimustuloksia, kuin koskaan aikaisemmin. Tämä selittyy esimerkiksi uusien hankkeiden kautta lisääntyneistä kokemuksista (Bardy ym. 2007, 153).

### 3 TAITEESTA JA KULTTUURISTA MIELEN HYVINVOINTIA

Kun masennus koetaan passivoivana sairautena, kulttuuri ja taide vaikuttavat tunnemaailmaan usein päinvastaisella tavalla herättäen voimakkaita tunteita ja avartamalla ajatusmaailmaa. Suomen Kulttuurirahaston tilaama ja Nuorisotutkimusverkoston koordinoima ILOA JA VOIMAA ELÄMÄÄN – Nuorten taiteen tekemisen merkitykset Myrsky-hankkeessa -tutkimus vahvisti, että taide lisää nuorten tyytyväisyyttä, elämäniloa, yhteisöllisiä valmiuksia sekä taitoja. Tutkimuksesta selvisi, että nuoret olivat saaneet vahvistusta hyvinvointiinsa ja yhteiskunnalliseen osallisuuteensa nimenomaan taiteen uusia ja arvaamattomiakin näkökulmia avaavien ominaisuuksien avulla. (Myrsky 2011.)

Kulttuuri- tai taide-elämys on tunteen tavoin ruumiillinen, dynaaminen, rytminen tai harmoniaan suuntautuva kokemus, ja näiden ominaisuuksiensa kautta se vaikuttaa ihmisen hyvinvoinnin lisääntymiseen (Hyypä & Liikanen 2005, 36).

Kulttuurin ja taiteen avulla voidaan myös luoda sellainen vaihtoehtoinen yhteiskunnallinen tila, jossa jatkuva suorittamisen ja tehokkuuden paine katkeaa. Taide ei tavoittele hyötyä eikä rahaa. Sen arvo yhteiskunnallemme on sen tuottama pysähtymisen tunne, kokemus siitä, ettei tarvitse tuottaa. (Leskinen 2012.)

#### 3.1 Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin välineinä

Kulttuuri- ja taideproduktit voidaan nähdä vain puhtaasti itseisarvoisina taideteoksina. Taiteilija on luonut teoksensa ainoastaan taiteen tekemisen viitekehyksessä. Kulttuuria ja taidetta voidaan kuitenkin käyttää myös välillisinä työkaluina mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Teokset ovat siis jo itsessään elämyksiä, mutta taideteoksen itsellisen muodon lisäksi ne voivat myös antaa yksilön elämään merkitystä, tyydyttää inhimillisiä tarpeita, estää dementoitumista ja rikastuttaa elämysmaailmaa.



Teatteriohjaaja, näytelmäkirjailija sekä Ryhmäteatterin taiteellinen johtaja Esa Leskinen kuvaa taidetta unen ja myytin kaltaiseksi paikaksi, jossa ihmisen todellinen keskus sijaitsee. Hänen mukaansa taiteen avulla ihminen ohittaa tietoisuutensa ja pääsee käsiksi alitajuntaansa, jossa on vielä jotakin elävää. Leskinen ajattelee, että ihmisen tiedostamaton mieli käsittelee ja välittää asioita sekä tunteita sen kautta holistisesti sekä vaistonvaraisesti. (Leskinen 2012.)

Tieteellisissä väestötutkimuksissa kulttuuri- ja taideharrastusten vaikutuksen terveyden edistämiseen on todettu olevan yhtä voimakasta kuin ohjatun liikunnan. Sairaalahoitossa kuntoutuvien prosessia voidaan koettaa nopeuttaa elinympäristön viihtyisyyteen panostamalla esimerkiksi arkkitehtuurisin ja sisustuksellisin elementein. (Hyyppä & Liikanen 2005, 86, 182.) Taiteenharrastajien on tutkitusti havaittu jopa elävän harrastamattomia pidempään. (mt. 86.)

### 3.2 Taide ja kulttuuri hoitomuotoina

1990-luvun puolivälistä lähtien Suomessa on sosiaali- ja terveysaloilla laajasti hyödynnetty erilaisia taidelähtöisiä menetelmiä muun muassa nuoriso- ja vanhustyössä, lastensuojelulaitoksissa, syrjäytymisen ehkäisemisessä, tai osallisuuden, toimintakyvyn ja työkunnon vahvistamisessa.

Olivatpa käytössä sitten esimerkiksi teatterin, musiikin, valokuvan, tanssin tai kuvataiteen keinot, itse toiminta on aina kokemuksellista. Työpajojen tai hankkeiden aikana myös astutaan muun ryhmän eteen ehkä itselle kokonaan uudessa roolissa – taiteen tekijänä. Taidelähtöinen työskentely voi siis opettaa osallistujilleen jotakin uutta omasta itsestä, toisista sekä käsiteltävästä aiheesta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011b; Heimonen, Korhonen, Kuhanen & Rönkä 2011 ).

Ryhmät ovat usein pieniä ja jaksot pitkiä. Taidelähtöisen toiminnan sisältö ja lopputulos on täysin riippuvainen siihen osallistujista. Jokainen osallistuja, jokainen yksilö muokkaa hanketta näköisekseen. Myös itse hankkeista jokainen on siis oma, kehittyvä yksilönsä. (Bardy, 2007, 28.) Saman perussabluunan, pohjakonseptin,

mukaan tuotetuilla projekteilla saadaan kuitenkin joka kerta aivan uniikki tulos. Se on kiehtova ja arvokas todiste työn inhimillisyydestä ja ihmislähtöisyydestä.

Taidelähtöisten menetelmien avulla pyritään muodostamaan moniulotteisempi kuva niin itsestä kuin elämästä ylipäänsä ja hakemaan vaihtoehtoisia tai kokonaan uusia tapoja olla kosketuksessa omaan itseensä ja ympäristöön (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011b). Menetelmien avulla voidaan heittäytyä kohtaamaan ja kyseenalaistamaan oma itse ja eletty todellisuus uudesta näkökulmasta (Bardy ym. 2007, 109).

Ei ole olemassa vain yhtä taidelähtöistä menetelmää, vaan taide- ja kulttuurilähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää useiden erilaisten ryhmien kesken esimerkiksi soveltavassa- tai yhteisötaiteessa, osallistavassa teatterissa, sosiaalisessa koreografiassa, elämäkerrallisessa työskentelyssä, voimauttavassa valokuvassa, erilaisissa luovissa ja taideterapioissa, sosiokulttuurisessa innostamisessa ja ITE-taiteessa.

### 3.3 Taide- ja kulttuurilähtöinen kehityssuunta

Vuonna 1990 luovien terapioiden toiminta Suomessa sai tuntuvaa kansainvälistä vahvistusta Arts in Hospital -hankkeelta. Arts in Hospital oli Unescon käynnistämä seitsenvuotinen hanke, joka syntyi YK:n kulttuurikehityksen vuosikymmenen tarpeisiin. Hankkeen tarkoitus oli tuoda taidetta sairaaloihin (Liikanen 2012). Taitelijoille, kulttuurin asiantuntijoille, lääkäreille ja terveydenhuollon alalla työskenteleville tarkoitetun hankkeen tavoitteet alkoivat kuitenkin laajentua sen edetessä ja se jalkautui lopulta kaikkiaan 18 Unescon jäsenmaahan. (Hyyppä & Liikanen 2005, 114-119.)

Suomen kansallinen Unesco-toimikunta on ollut hankkeessa mukana alusta saakka, ja vuonna 1992 opetusministeriö vahvisti Suomen aktiivisen osallistumisen kansainväliseen yhteistyöhön ja hankkeen kotimainen toiminta, Terveystieteiden Kulttuurista -verkosto perustettiin (Hämeen ammattikorkeakoulu 2001). Eri alojen ammattilaisista

koostuvan verkoston tehtäväksi muodostui kerätä ja jakaa tietoa kulttuurin ja taiteen mahdollisuuksista terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Arts in Hospital -hanke päättyi vuonna 1997, mutta Terveyttä Kulttuurista -verkosto toimii yhä aktiivisesti. Toimintaa ovat vuosien varrella tukeneet erityisesti Suomen kansallinen Unesco-toimikunta, taiteen keskustoimikunta, Suomen Kuntaliitto sekä Suomen Mielenterveysseura. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2011a.) Verkostossa toimii huhtikuussa 2012 noin 120 jäsentä. Minut hyväksyttiin Terveyttä kulttuurista -verkoston uudeksi jäseneksi 13.2.2012.

Taide- ja kulttuurilähtöisen toiminnan edistäminen ei ole jäänyt vain verkoston harteille, vaan lähtökohta on huomioitu myös valtiotasolla. Vuonna 2007 valtioneuvoston Terveyden edistämisen politiikkaohjelma käynnisti valtakunnallisen Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelmatyön. Kulttuuri- ja urheiluministeri Stefan Wallin antoi Terveyttä kulttuurista -verkostossa vaikuttavalle VTT Hanna-Liisa Liikasille ja laajalle, monen hallinnon aloille ulottuvalle asiantuntijaryhmälle toimeksiannon ohjelman valmistelemisesta. Suunnittelun tuloksena valmistunut Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma, Taiku, sisälsi kaikkiaan 18 toimenpide-ehdotusta siitä, miten terveyttä ja hyvinvointia voitaisiin edistää taiteen ja kulttuurin avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010.)

Toimintaohjelmaa ohjaa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksesta käsin monialainen seuranta- ja koordinaatioryhmä, jonka tehtäviin kuuluu muun muassa toimintaohjelman toteuttaminen, koordinointi, tunnetuksi tekeminen ja sen varmistaminen, että kulttuurin hyvinvointivaikutukset huomioidaan eri hallinnonalojen valtakunnallisissa strategioissa. Seuranta- ja koordinaatioryhmän tukena toimii pienempi niin kutsuttu Taiku-työrykky. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012b.)

Konsultoimani Helsingin kaupungin kulttuurisuunnittelija Jenni Varho korostaa tällaisen valtiotason toimintaohjelman olevan ainutlaatuista koko Euroopan alueella. Vastaavanlaista ei ole muualla. (Varho 2012.)

## 4 TÄSSÄ OLEN -KULTTUURIKURSSI

Ajatus omasta, itsekehittelemästäni kulttuurikurssikonseptista nousi mieleni rakennettavaksi vähitellen. Uskon, että sen syntyyn ovat, tuolloisen arjen asioiden lisäksi, alitajuisesti vaikuttaneet vuosien ajan kiinnostukseni kohteina pyörineet aiheet ihmisen mielenhyvinvoinnista ja tunne-elämästä, sekä kiireisen elämänrytmimme vaikutuksista siihen. Toisaalta myös intohimoni taiteen- ja kulttuurin puolelta ovat varmasti vaikuttaneet konseptin kokonaisuuteen ja viitekehykseen.

Henkilökohtaisia kiinnostuksen kohteitani olen konseptia muokatessani kuitenkin syventänyt lukuisien teoksien, tutkimustulosten ja konsultointien avulla, joten kurssin valmis struktuuri ei enää nojaa vain pelkkään mutu-tuntumaan, vaan sen pohjalla on laajasti selvitettyä tietokirjallisuutta sekä tutkimustulosta.

### 4.1 Mikä kulttuurikurssi?

Tässä olen -kulttuurikurssi on kehittämäni kulttuuri- ja taidelähtöisten menetelmien siivittämä kevyt toimintamalli kohti omien, syvien tunteiden havainnointia ja sitä kautta mielen hyvinvointia.

Kurssi ei ole terapiaa eikä kuntoutusta, vaan ennaltaehkäisevää taidelähtöistä toimintaa. Tässä olen -kulttuurikurssi on sekä työkaluja parempaan arkeen ja elämään, että hyvin varhaista toimimista mahdollisten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä

Tässä olen -kulttuurikursseja voidaan joko myydä ulkoistettuna palveluna erilaisille toimijoille tai niitä voidaan järjestää eri organisaatioiden sisällä tapahtuvana omana toimintana.

Teimme Suomen Mielenterveysseuran kansalaistoimintojen järjestöjohtajan, opinnäytetyöni työelämäohjaajan Sinikka Kaakkuriniemen sekä Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n toiminnanjohtaja Emmi Laurilan kanssa puolessa välissä helmikuuta 2012 päätöksen järjestää Tässä olen -kulttuurikurssista pilotti.

Pilotti järjestettäisiin Yeesin kautta, koska myös itse kurseja oli kaavailtu järjestettävän sen toimintana. Kokemukset ja kehitysideat otettaisiin mukaan sekä opinnäytetyöhöni että Yeesin suurempaan hankekokonaisuuteen, jonka mukaan paketoitu kulttuurikurssikonsepti liitettäisiin ja jolle haettaisiin Raha-automaattiyhdistyksen rahoitusta vuodesta 2013 eteenpäin. Aikataulu muodostui hyvin tiukaksi, sillä opinnäytetyöni jättö osui jo toukokuun 2012 ensimmäisille päiville.

Pilotille asetettiin tutkimukselliseksi tavoitteeksi testata käytännössä, kuinka Tässä olen -konseptin metodit toimivat kukin suhteessa omaan tavoitteeseensa. Synnyttäisikö kulttuurielämys todella kokijansa tunteita, auttaisiko kaavailemani tunnetyöskentely havainnoimaan niitä ja toimisivatko kuvataiteet niiden vapauttavana ilmaisukanavana. Koska pilotin seurantajakso oli lyhyt, sille ei asetettu tavoitteeksi tutkia, voidaanko kulttuurikurssin toiminnalla nähdä olevan pitkäaikaisvaikutuksia osallistuneiden mielen hyvinvointiin ja esimerkiksi masennuksen ennaltaehkäisyyn.

Toisaalta pilotti hiottiin jo tässä vaiheessa erittäin pitkälle ja sen laadusta ei tingitty kiireen keskelläkään. En usko että se osallistuneille näyttäytyi minkäänlaisena testinä. Ainakin pyrimme tarjoamaan heille jo tässä vaiheessa täysin loppuun asti mietityn, heitä varten räätälöidyn kokonaisuuden.

Tässä olen -kulttuurikurssi on ryhmämuotoista toimintaa, jonka sisällä jokainen osallistuja kokee ja tekee itselleen. Ympärillä toimiva ryhmä kuitenkin tukee oman itsen löytymistä – verrattuna toisiin yksilön ainutlaatuisuus pääsee esiin. Havainto, että vierustoverille nousi samasta asiasta eri tunne kuin itselle, voi auttaa luomaan vahvempaa mielikuvaa tunteidensa yksilöllisyydestä. Kaikilla meillä on omat tunteemme, ja niistä jokainen on oikea. Voi olla valtavan helpottavaa huomata, että voidaan tuntea ja ajatella eri tavoin, kenenkään olematta väärässä (Korhonen 2007, 112). Toisaalta myös kokemus yhteisestä tunteesta voi olla hyvin nostattava.

Taidelähtöinen toiminta on jo itsessään luonteeltaan kommunikatiivista. Työskentelyn pohjalla kulkee omien ajatusten ja niiden muodon hahmottaminen – mitä minä oikeastaan tästä ajattelen ja miten välitän sen muille. (Heimonen ym. 2011.)

#### 4.2 Aktivoiva väline itsetuntemukselle ja valtaistumiselle

Kaikenikäisten kansalaistemme elämä on nykyään täynnä mahdollisuuksia ja valintoja. Kun kaikkea on saatavilla enemmän kuin koskaan, oikeiden valintojen merkitys korostuu entisestään.

Tässä olen -kulttuurikurssilla pyritään vahvistamaan osallistujien valinta- ja päätöskykyä omaan itseen, syvimpiin tunteisiin ja niiden taustalla vaikuttaviin tarpeisiin tutustumalla. Ilman tunnesidettä tai mielipidettä asioihin, niiden laita voi tuntua tyhjänpäiväiseltä ja valintojen tekeminen turhalta. Elämän virrassa ajelehtiminen ilman itselle tärkeitä toimintoja, kiintopisteitä tai tavoitteita saa elämän tuntumaan entistä merkityksettömämmältä. (Jalovaara 2006, 27). Ihminen saattaa osallistua ja olla mukana erilaisissa toiminnoissa, mutta ei välttämättä koe saavansa niistä tyydytystä, sillä haikailee kuitenkin ”jonkin paremman” perään.

Jos yksilön itsetuntemus on heikko, päätöksenteko voi tuntua myös riskiltä: ”kuinka voin olla varma, että teen oikean valinnan? Kiinnostaako tämä minua? Haluanko minä tätä?”. Myös valitsematta jättäminen voi olla päätös. Siitä on helppo syyttää olosuhteita ilman, että valinnasta tarvitsee itse ottaa vastuuta. (Toukonen 2008, 28-29.) Turvallinen olo ja tasapaino itsen kanssa auttavat pääsemään yli lamauttavasta päähkäilystä ja tekemään tärkeitä ratkaisuja.

Häpeä, huonommuus ja syrjään siirretyt tunteet voivat rakentaa niin vahvat muurit yksilön minuuden ympärille, ettei hän oikeastaan edes muista, millainen henkilö on (Ford 2002, 6). Ihminen saattaa tuntea olevansa ”joku muu”. Hän ei tunne olevansa osallinen eikä vastuullinen yhteisistä asioista. (Rinta-Panttila 2007, 48.)

Kun kyky tunnistaa omia mielenkiinnon kohteita, itselle tärkeitä asioita ja näiden pohjalta myös tavoitteita vahvistuu, aktiivinen vaikuttaminen oman elämän kulkuun ja valtaistuminen, empowerment, voi alkaa. Taide voi ohjata kohti parempaa elämää ja arkea, joka kannattaa elää aistit avoinna (Bardy ym. 2007, 110).

Joskus kaikki voi olla hyvin pienestä kiinni. Vuosikausia päässä toistuneet ajatusmallit voivat jonakin aamuna yhtäkkiä tuntua liian rajoittavilta, ja päätös niiden

murtamisesta käy kuin itsestään. Päätökseen johtanutta tiedostamatonta tunneprosessia ei välttämättä edes ehdi tunnistaa. Tai jonkun vaativan tehtävän aloittaminen on saattanut pyöriä mielessä viikkotolkulla. Kuitenkin kun tekee ensimmäisen konkreettisen eleen sen eteen, motivaatio kasvaa ja työ vie kuin mennessään. Esko Jalovaara lainaa kirjassaan *Tunnetaidot* tiedon rinnalle kasvatuksessa (2006) psykologian tohtori Daniel Golemanin ajatuksia tunteiden toimimisesta motivaation polttoaineena - hyvä työ alkaa hyvästä tunteesta (Jalovaara 2006, 40). Einsteinin sanoin: ”Mitään ei tapahdu, ennen kuin jokin liikahtaa”. Tässä olen -kulttuurikurssi onkin kuin alkuunpaneva sysäys kohti hyvinvointia tukevaa elämää.

Tässä olen pyrkii nimensä mukaisesti tuomaan ihmisen tämän hetkisen olemuksen esiin. Sen aikana keskitytään puhtaasti tähän päivään, tähän hetkeen. Se on itsetuntemuksen pohjan rakentamista, jotta tältä pohjalta olisi sittemmin turvallista ja mahdollista ponnistaa eteenpäin.

#### 4.3 Kohderyhmälähtöistä toimintaa

Tässä olen -kulttuurikurssikonseptia on mahdollista räätälöidä mitä tahansa tarvitsijaryhmää palvelevaksi. Ennaltaehkäisevänä ja omaa ääntä esiin tuovana mielenterveyden välineenä sitä voisi käyttää elämän eri siirtymävaiheita elävien tukemisessa. Esimerkiksi peruskoulun lopettavat, hoitovapaalta työhön palaavat, eläkkeelle jäävät tai vanhainkotiin muuttavat ovat usein myös valinnan edessä – mitä haluan seuraavaksi, mihin suuntaan lähden, mitkä asiat merkitsevät minulle?

Kulttuurikurssi ei ole terapiaa eikä kuntoutusta, joten se ei sovellu henkilöille, joilla on akuutteja, hoitoa vaativia oireita. Kuitenkin masennuksesta, muista mielenterveysongelmista tai esimerkiksi burn outista toipuvat voivat saada sen avulla vahvistusta.

Myös kontaktoimani alkuvaiheen dementikkojen sekä lieviä neurologisista oireista kärsivien hoitotahot ovat kokeneet Tässä olen -kulttuurikurssin toiminnan omaa itseä

vahvistavana mahdollisuutena potilailleen.

Koska toiminta on hyvin kevyttä kulttuuri- ja taidelähtöisten menetelmien hyödyntämistä ja tunteiden havainnointia, on konseptia tarkoitus toteuttaa myös erilaisissa päiväkot-, esikoulu-, koululais- sekä nuorisoryhmissä.

Kun suunnittelin pilotille kohderyhmää, pohdin kahta seikkaa. Ensinnäkin osallistujien tulisi mahtua Yeesin toiminnan alle - Yeesi on nuorten seura. Lisäksi halusin valita ryhmän, jonka koin hyötyvän metodeista kaikkein eniten.

Pilottiin osallistui viisi helsinkiläistä 15-24 -vuotiasta nuorta naista. Heistä kolme oli pitkäaikaisasukkaita eri lasten- ja nuorisokodeista ja kaksi oli sosionomi AMK-harjoittelijoita yhdestä näistä laitoksista. Heidän hoitajansa tai talojen johtajat tekivät päätöksen, oliko nuorten vointi niin hyvä, että he voisivat ottaa osaa tällaiseen toimintaan.

Kaikki lasten- ja nuorisokotien asukkaat olivat toisilleen tuntemattomia. Koska noudatan ehdotonta vaitiolovelvollisuutta, käytän osallistujista tässä opinnäytetyössä nimityksiä O1, O2, O3, O4 ja O5. Olen saanut kaikilta osallistuneilta kirjallisen luvan käyttää haastatteluissa ja toiminnan aikana esiin nousseita asioita sekä pilotin aikana otettuja valokuvia tässä opinnäytetyössäni. Heillä on ollut koko projektin aikana mahdollisuus käyttää oman nimensä sijasta peitenimeä anonymiteettinsä suojaksi.

Lastensuojelun piirissä kasvaneilta lapsilta usein puuttuu käsitys oman elämän arvokkuudesta ja merkityksellisyydestä (Känkänen & Tiainen 2007, 86). Tämä kuvastuu mielestäni ilmeisellä tavalla erään pilottiin osallistuneen nuoren kuvauksessa kokemistaan sisäisistä tarpeistaan:

*”Tehdä mieluisia asioita, täyttää päiväni merkityksellisillä asioilla, tuntea olevani elossa, löytää elämälle merkitys, arvostus” (Tunnehavainnointi O2).*

Pilottiin osallistuneilla lasten- ja nuorisokotien asukkailla oli kaikilla elämässään uusi tilanne: yksi oli pian muuttamassa omaan asuntoon, yksi juuri muuttanut ja yksi



lopettelemassa peruskouluaan. Koin, että he voisivat saada pilotista keinoja omien tunteidensa ja tarpeidensa ymmärtämiseen, ja sitä kautta voimaa suuriin asioihin liittyvissä valinnoissaan.

En halunnut kysellä pilottiin osallistuneiden tyttöjen taustoista tarkemmin, etteivät tiedot heidän menneisyyksistään millään tasolla vaikuttaisi meidän ohjaajien olemiseemme heidän kanssaan. Nämä taitavat myös olla heidän yksityisiä asioitaan.

En halunnut kuitenkaan lähteä niputtamaan sijaishuollon nuoria yhteen muottiin, jota tulisi tukea vain tietystä näkökulmasta. Toisaalta en myöskään halunnut viitata kintaalla tutkittuihin tuloksiin esimerkiksi siitä, miten lapsuudenkodin ilmapiiri ja tunnesiteet vaikuttavat kehittyvään yksilöön. En tiennyt, minkälaiset vuorovaikutussuhteet pilottiin osallistuneilla on ollut omiin vanhempoihinsa, mutta tiesin, että syystä tai toisesta he eivät voineet asua heidän kanssaan. Ammatillista kasvua kehittääkseni otin selvää yleisimmistä oireista, joita sijaishuollossa asuvilla lapsilla ja nuorilla saattaisi esiintyä.

Etenkin vaikeissa kasvuolosuhteissa varttuneilla lapsilla ja nuorilla on usein tarve tulla kuulluksi ja nähdyksi, huomioiduksi. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011b) Tunne-elintapamme muovautuvat ollessamme lapsia ja nuoria. (Goleman 1997, 15). Psykosomatiikan ja terveyden tutkija Markku Hyypän (2002) mukaan lapsen turvaton ja kaoottinen kasvuympäristö voi aiheuttaa myöhemmin esimerkiksi kyvyttömyyttä löytää omaa paikkaansa kulttuurisessa ja sosiaalisessa yhteisössä sekä sairastuminen viimeistään aikuisiällä (Hyypä & Liikanen 2005, 65).

Huostaan otettujen lapsien oloja kehittäessä täytyy ottaa huomioon myös työntekijöiden kokemusmaailma (Koskela 2010). Pitkäaikaisasukkaiden mahdollisuudet luovuuteen ja elämyksiin ovat hoitohenkilökunnasta kiinni (Hyypä & Liikanen 2005, 105). Sosionomiharjoittelijat edustivat iältään Yeesin yleisen toiminnan kohderyhmää. Heillä oli myös tärkeä rooli: alansa opiskelijoina he toimivat konkreettisena esimerkkinä siitä, kuinka kulttuuri- ja sosiaalialoja voidaan jo koulutusvaiheessa yhdistää. Marjatta Bardy, Johanna Barkmanin, Päivi Känkänen ja Ulla Tiainen ovat käyttäneet taidelähtöisiä menetelmiä yhdessä lastensuojelulaitosten hoitajien ja hoidettavien kesken. Uskon meillä olleen saman tavoitteen: taiteen ja

luovuuden avulla nostaa jotakin uutta pintaan niin yksilön kuin hoitotyönkin tasolla. Tässä olen -pilottiin osallistuneet sosionomiharjoittelijat ottivat haastatteluissa osaa sekä nuoren roolista että tulevana sosiaalialan työntekijänä. Haastatteluista voidaan lukea, että tulevana sosionomeina molemmat olivat kokeneet pilottipäivän mielenkiintoisena (2) ja opettavaisena (2). Huolimatta siitä, että toisella heistä oli jo itsellään aiempaa kokemusta vastaavantyypin toiminnan järjestämisestä, he molemmat kokivat, että heidän osaamisensa sekä tietotaitonsa taide- ja kulttuurilähtöisten toimintamallien hyödynnettävyydestä lisääntyi (2). Kumpikin mainitsee osaamisensa lisääntymisen liittyvän tunteisiin (2), niiden käsittelyn (1) tai niiden sekä ajatusten (1) vaikutuksista omaan itseen. Molemmat heistä kokivat, että taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä voi olla merkittävää vaikuttavuutta hoidettavien parissa, ja he aikovat itse hyödyntää niitä työssään (2). Molemmat myös saivat pilottipäivästä virtaa ja hyvää oloa opiskeluunsa ja työharjoitteluunsa (2).

#### 4.4 Tässä olen -metodit

Tässä olen -kurssi koostuu useasta tapaamiskerrasta, jotka noudattavat samaa kaavaa, lukuunottamatta kerrasta toiseen vaihtuvaa taide- tai kulttuurimuotoa sekä kuvataidetyöskentelyn tekniikkaa. Kulttuurikurssilla käytettäviä metodeita ovat kulttuurielämys (tunteiden esiin nostamisessa), tunnehavainnointi (tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä), rentoutus (oman tilan, ajan ja rauhan luomisessa) sekä kuvataidetyöskentely (tunteiden ilmaisemisessa).

##### 4.4.1 Kulttuurielämys tunteiden herättäjänä

Tässä olen- tapaamiskerran aloittaa aina jotakin taide- tai kulttuurimuotoa edustava elämys, jonka tarkoituksena on nostattaa osallistujissa esiin heidän omia, syviä tunteitaan. Juuri elämykset on valittu tähän rooliin, esimerkiksi keskustelun sijasta, täysin tietoisin ja tutkituin syin. Yliopistonlehtori, dosentti Maaria Linkon (1998) mukaan syvästi koettu taide-elämys sisältää tunteiden mukana olon ja mahdollistaa subjektiivisen kokemuksen sekä teoksesta että tilanteesta (Strandman 2007, 161).

Kun kulttuurikurssin osallistuja kokee tunnettaan, hänen on mahdollista olla itsensä, oma persoonansa ja tietoinen itsestään (Hyypä & Liikanen 2005, 54). Heränneitä, syviä tunteita työstetään koko lopputapaaminen. Tässä olen -kulttuurikurssin yhteydessä elämyksellä tarkoitetaan minkä tahansa taide- tai kulttuurimuodon esitystä, esimerkiksi osallistavaa tanssia tai teatteria, musiikkia, valokuvaa, elokuvaa tai kirjallisuuden lukemista itse.

Teatteriesityksen yleisön elämyksien ja tunteiden voimaa, tunneresonanssia, on mitattu Raija Mäkelä-Eskolan (2001) väitöskirjassa fysiologisilla sykemittareilla ja kyselyillä. Tutkimus osoitti katsojien kokemat tunteet voimakkaiksi ja sydämen sykkeen nousevan sekä laskevan esityksen tunnealojen mukaan. (Hyypä & Liikanen 2005, 111). Jyväskylän yliopistossa taas on tutkittu surullisen musiikin vaikutuksia kuulijan mielialaan. Projektitutkija Jonna Vuoskosken ja professori Tuomas Eerolan tutkimus paljasti, että surullisen musiikin kuuntelu voi aiheuttaa kuulijassa aitoja surun tunteita. Esimerkiksi pehmeästi alkavien ja voimistuvien äänien ja lisäharmonioiden havaittiin tuottavan kuuntelijalleen liikituksen tunteen. Voimakkaita mielihyvän tunteita taas tuottaa appogiaturat, korusävelet ennen varsinaista nuottia. Kun sellaisen aikana syntynyt jännite purkautuu, kehossa vapautuu mielihyvää tuottavaa dopamiinia. (Mattila, 2012.)

Suomalaisen musiikkiterapian pioneeri, professori Kimmo Lehtonen toteaa musiikkiteoksen sisältävän psyykkistä energiaa, joka käynnistää kuulijoissa mielen sisäisiä prosesseja ja nostaa erityisellä tavalla esiin mielikuvia ja visioita (Lehtonen 2007, 62.) Kun Lehtonen kuvailee musiikin olevan kuin portti piilotajuntaan (mt., 92), tanssija-koreografi Hanna Brotherus kokee tanssiin keskittymisen olevan portti käsillä olevaan hetkeen. Brotherus kuvailee kauniisti tanssin olemusta ja sen vaikutusta yksilön keskittymiseen: ”Kun ihminen keskittyy, antautuu liikkeelle ja unohtaa, miltä hän näyttää ja mitä muut ajattelevat, hän on kaunis. Keskittyminen on kaunista. Se on portti läsnäoloon, nykyhetkeen. Tanssi elää aina vain hetkessä.” Brotherus kertoo tanssin antavan kokijalleen voimavaroja, joskus tiedostamattomiakin. Tanssi rikkoo muiden luomia mielikuvia meistä itsestämme ja maailmasta. Brotheruksen mukaan parhaimmillaan tanssi synnyttää yhteyden toiseen ihmiseen, luontoon tai omaan itseensä. (Mustavuori 2012.)

Pilottipäivän aloittavaksi taide- tai kulttuurimuodoksi valitsin musiikkiesityksen. Koska tapaamisia ei ollut kuin yksi, musiikkiesityksen kuunteleminen tuntui minusta helposti lähestyttävältä. Koin, että voidakseen täysin turvallisista ja vapautuneista mielin heittäytyä esimerkiksi fyysiseen tekemiseen tanssin tai teatterin saralla, ryhmän jäsenten olisi ollut hyvä jo hieman tutustua toisiinsa. Musiikkiesitys antaisi jokaiselle oman tilan puhtaasti kokea, ilman itse tekemisen, suorittamisen tai esillä olon pakkoa. Lisäksi musiikin on aiempien tutkimuksien kautta osoitettu esimerkiksi rahoittavan kuulijansa olotilaa sekä kohottavan sekä pehmentävän ilmapiiriä (Hyyppä & Liikanen 2005, 146).

Mietin kohderyhmää, ja koetin löytää juuri heille sopivan artistin. Olin itse nähnyt muutaman kerran laulaja-lauluntekijä Mannan akustisen keikan, ja kokenut esitykset hyvin vaikuttaviksi. Koska pilotin kohderyhmään kuuluneet olivat kaikki nuoria naisia koin, että Manna saattaisi olla oivallinen esiintyjä heille. Tarkoitukseni ei ollut löytää kaikkien yhteistä suosikkiartistia, se tehtävä olisi luultavasti ollut mahdoton. Tarkoitus oli sen sijaan löytää artisti, johon pilottilaiset ehkä pystyisivät samaistumaan, jonka kautta he saisivat omat tunteensa kuuluviin. Otin siis Mannan yhteyttä ja suureksi ilokseni hän halusi lähteä Tässä olen -toimintaan mukaan. Hänelle tällainen työ on sydämen asia. Minä vastaavasti koen, että sillä, ymmärtääkö esiintyvä taiteilija tällaisen työskentelyn perimmäisen tarkoituksen, sen ideologian ja tavoitteet, on suuri merkitys projektille hengelle. On täysin eri asia kutsua mukaan taiteilija, joka vain ilmestyy buukatulle keikalle kuin esiintyjä, joka ymmärtää mihin on lähtenyt mukaan, ja miksi.

Mannan ja hänen akustisena säestäjänään toimineen Mikko Joensuun esityksen tavoitteena oli siis herätellä tunteita. Kappalevalinnassa otettiin huomioon kappaleiden monipuolisuus: halusimme välttää esittämästä vain tietyn tyyppisiä kappaleita, jotta osallistujille heräävät tunteet eivät alitajuisesti ohjautuisi johonkin tiettyyn suuntaan. Kun mukana oli eri tyyppisiä sävelmiä, jokaiselle jäi mahdollisuus samaistua niiden laajaan tunneskaalaan ja valita siitä se omansa. Manna valitsi kappaleet sellaisien joukosta, jotka olivat olleet hänelle itselleen vuosien varrella tärkeitä.



*Kuva1: Manna ja Mikko Joensuu veivät tutkitusti jokaisen osallistujista tunteidensa äärelle.*

Tutkimuksellisessa mielessä pilotin tuli siis selvittää, toimisiko musiikkiesitys todella tunteita herättävänä ja avaavana kokemuksena. Tieto on tärkeä, sillä tunteiden heräämisellä tai heräämättömyydellä on oleellinen merkitys lopputapaamiselle, jonka ideana on käsitellä ja työstää niitä. Haastatteluista selviää, että jokainen osallistujista oli kokenut musiikkiesityksellä olleen merkittävä rooli tunteiden synnyttämisessä (5). Muita merkittäviä tehtäviä koettiin myös olevan yhteisen tunnelman luomisessa (2) ja päivään virittäytymisessä (4). Eräs osallistuja oli halunnut vielä erikseen mainita kokeneensa esityksen merkityksen suureksi myös rentoutumisessa ja elämyksien luomisessa. Jokainen osallistuja oli myös kokenut, että suhteessa koko päivään kulttuuriesityksen kokemista, oli ollut juuri sopivasti (5).

O2:lle musiikkiesitys oli mieluisin pilotin metodeista. Hän kertoi siitä:

*"Siinä sai antaa omien tuntemuksien tulla ja leijailla niissä" (Loppuhaastattelu O2)*

#### 4.4.2 Omien tunteiden havainnointi itsetuntemuksen kasvattamisessa

Tunteet eivät ole aivotoimintaa, eikä biologiasta löydy selitystä niiden olemukseen. Vaikka aivot ovatkin kokijan tunnetiloissa aktiiviset tunteet eivät ole järkiperaista toimintaa, vaan kokemuksellisia, ei-sanallisia tiloja. (Hyyppä & Liikanen 2005, 59.) Tunne voi olla esimerkiksi lämmin, mukava ja kutittava kokemus rinnassa. (Hyväri, 2012.)

Tunteet eivät ole sattumanvaraisia reaktioita vaihteleviin kokemuksiin, vaan ne voidaan nähdä oleellisina, fyysisinä huomiomerkkeinä ihmisen sisäisistä tarpeista. Tunteilla on tarkoituksensa – ne koettavat ohjata, neuvoa ja opastaa johonkin suuntaan (Toukonen 2008, 40). Tunne valmistaa kehon tiettyyn toimintaan: pelko lisää veren määrää jaloissa ja auttaa pakoon juoksemisessa. Hämmästyks saa ihmisen nostamaan kulmakarvojaan, jotta näkökenttä laajenisi saamaan lisää tietoa. Inho saa nenän nyripistymään pahaa hajua vastaan ja ylähuulen vetäytymään mutruun myrkyllisen ruoan pois sylkemiseksi. (Goleman 1997, 23-24.)

Tunteet kertovat myös henkisistä tarpeista. Tarpeet olla onnellinen, turvassa tai tulla kuulluksi voisivat tyydyttyessään näyttäytyä esimerkiksi tyytyväisyytenä, rauhallisuutena ja iloisuutena. Tyydyttymättä jäädessään ne voivat tuntea esimerkiksi suruna, pelkona ja vihana. Tarpeet saattavat olla syvällä, ja niiden tiedostaminen voi olla vaikeaa. Antti Heikkilä toteaa ihmisten usein olevan täysin epätietoisia ahdistuksesta, joka syntyy, kun tarpeet eivät täyty. Kuitenkin yhteyden havaitseminen olisi oleellista, sillä jo se helpottaisi oloa. (Atu 2012.)

Psykologian tohtori Daniel Golemanin mukaan jo tunteiden järkiperaisen tarkkaileminen muuttaa kokijan suhdetta tunne-elämäänsä (Goleman 1997, 14). Kokeellisen persoonallisuustutkimuksen uranuurtaja, psykologi Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan omien tunteiden tarkkailulla on merkittävä vaikutus oman itsen hyväksymiseen. Havaitessaan tunteensa ja ymmärtäessään mistä ne johtuvat, on suurin psyykkinen työ jo tehty: kun pahan olonsa pystyy nimeämään, silloin voi myös nähdä, mistä se johtuu. (Keltikangas-Järvinen 2010, 218.)

Tässä olen -kulttuurikurssilla on tarkoitus pysähtyä tarkastelemaan kulttuurielämyksen synnyttämää, päällimmäistä tunnetta, joka kuitenkin on saattanut nousta esiin hyvinkin syvältä. Tässä olen -kulttuurikurssi kutsuu taiteen ja kulttuurin avulla koskettamaan tätä ehkä tiedostamatonta aluetta omassa itsessä.

Analysoidessaan tunteitaan ihminen saattaa ajautua etsimään hienoja sanoja ja ilmaisuja, eikä huomioimaan sitä, mitä todellisuudessa kokee (Keltikangas-Järvinen 2010, 187). Mukaan astuu myös erilaiset normit, arvot, moraali ja vertailu. Tästä syystä olen laatinut osallistujia varten esitetyt tunnehavainnointipaperit helpottamaan tunteiden havainnoimista, tunnistamista ja nimeämistä. Nimeäminen voi tuntua ristiriitaiselta juuri ei-sanallisuutta vasten. Tarkoitus on kuitenkin luoda itselle jokin sellainen keino, minkä avulla osallistuja voi palata tunteen luo uudelleen. Havainnointi myös auttaa siinä, että tunne ei vaihdu kesken kaiken, vaan pysyy samana. Tunnehavainnointipaperi on opinnäytetyön liitteenä (LIITE 2).

Ennen Mannan ja Mikko Joensuun esiintymistä pyysin osallistujia eläytymään keikkaan juuri sillä tavalla, kuin se itselle tuntuisi luonnolliselta missä tahansa muussakin tilanteessa. Tarkoitus ei ollut, että he tuntisivat olevansa minkäänlaisessa testitilanteessa. Kehotin heitä kuitenkin hieman pistämään korvan taakse tunteita, joita esiintymisen aikana mahdollisesti syntyisi.

Heti esiintymisen jälkeen pyysin osallistujia erottamaan siitä päällimmäiseksi jääneen tunteen. Sen jälkeen kerroin yleisesti tunteista ja siitä, miksi niitä olisi hyvä edes joskus pysähtyä kuulemaan. Tämä ei ollut terapeutista ohjausta, vaan kevyt avaus omien tunteiden havainnoinnin ja tunnistamisen helpottamiseksi. Esitin myös ajatuksia tunteiden takana olevista sisäisistä tarpeista ja toisaalta mielen ”sisäisestä höpöttäjästä”. Olin koonnut esittämäni ajatukset muun muassa Daniel Golemanin, Liisa Keltikangas-Järvisen sekä Eckhart Tollen teoksien sekä buddhalaisen ajattelun pohjalta. Tämän jälkeen osallistujat täyttivät tunnehavainnointipaperit.

Tutkimuksellisesta näkökulmasta pilotti pyrki selvittämään, onko tämän tyyppisellä tunnehavainnoinnilla Tässä olen -kulttuurikurssin metodina todella mahdollista avartaa ajatuksia tunteista ja niiden syistä. Loppuhaastatteluiden pohjalta nähdään, että suurin osa koki oppineensa päivän aikana uusia asioita tunteista (4). Vain yksi

pilottilainen koki, ettei oppinut uutta. Toisaalta myöhemmissä kysymyksissä koskien aiheiden "tunnetyöskentely" sekä "kuvataidetyöskentely" opittavuutta hän oli valinnut kumpaankin "asiat olivat sopivan vaativia" eikä että ne olisivat olleet "liian vaikeita opittavaksi" tai "olisin oppinut vaikeampiakin asioita".

Käytetyn metodin avulla on onnistuttu lisäämään ymmärrystä omien tunteiden ja sisäisten tarpeiden syy-seuraus -suhteelle. O4:lle oli jäänyt musiikkiesityksestä päällimmäiseksi tunteeksi "toivottomuus". Hän kokee sen vastanneen suoriutumisen tarpeeseensa "olla hyväksytty". Hän toteaa:

*"Tunnistin syyn tuntemuksiini ja ymmärsin antaa itselleni armollisuutta"*  
(*Tunnehavainnointi O4*).

O3:lle nousi musiikkiesityksestä päällimmäiseksi tunteeksi "jännitys". Hän kertoo ajatuksistaan, joiden kokee vaikuttavan jännitykseensä:

*"Minua jännittää se, kun elämässäni on tapahtunut niin paljon uutta että mitä seuraavaksi tapahtuu!"* (*Tunnehavainnointi O3*). Tämän havainnon tekemisen hän sanoo tuntuneen "vapauttavalta" (*Tunnehavainnointi O3*).

O2:n vahvimaksi tunteeksi esityksestä oli noussut "tyytyväisyys". Hän kokee sen vastanneen tarpeeseensa "olla onnellinen", joka siis musiikkiesityksen aikana tuli täytetyksi. Hän sanoo kokevansa tarvetta olla onnellinen melko usein. Kun hän koki tyytyväisyyttä pilotin aikana, hänen mielensä ajatukset kiittivät häntä:

*"Ihanaa, että minulla on näin hyvä olo. Kiitos! Haluan kokea tätä tunnetta. Tämä on tärkeää"* (*Tunnehavainnointi O2*).

Hän sanoo tarpeensa havaitsemisen tuntuneen ensin oudolta, mutta:

*"toisaalta kun sen oivalsi, tuntui se luonnolliselle ja helpolle ymmärtää"*  
(*Tunnehavainnointi O2*).





*Kuva2: Osallistujat täyttävät tunnehavainnointipapereitaan. Joogamatot, tyynyt ja viltit jo odottavat seuraavaksi alkavaa rentoutusta.*

#### 4.4.3 Rentoutuminen hyväksyvään läsnäoloon

Hektisessä rytmissä ja valintojen maailmassa elävän ihmisen voi olla vaikeaa asettua aloilleen. Jokainen pienikin hetki pitää täyttää toiminnalla. Kuitenkin informaatiotulvan, median ja melun vastapainoksi olisi erityisen hyödyllistä pysähtyä kuuntelemaan omaa sisintä ääntään – mitä minä haluan (Jalovaara 2006, 29).

Sanojen tulva ei tule ainoastaan yksilön ulkopuolelta. Psykologi Tony Dunderfelt kutsuu psyykkisen automatiikan pyörittämää ajatusten virtaa ”sisäiseksi höpöttäjäksi”. Sisäinen höpötys on oman pään sisäistä jatkuvaa dialogia, analysointia ja arvostelua. Höpötys pyörii usein huolien, vikojen, ongelmien ja puutteiden ympärille. (Dunderfelt 2006, 111-114.) Sisäinen höpötys estää aidon läsnäolon.

Läsnäololla on psyykeä rohkaiseva ja tasapainottava vaikutus. Kansanedustaja ja näyttelijä Jani Toivola kertoo mielensä heti täyttyvän negatiivisista uhkakuvista, kun yhteys itseen katkeaa: en kelpaa, en ole pidetty (Huovila, 2010, 5).

Joogan avulla on harjoitettu hyväksyvää läsnäoloa jo vuosituhansien ajan. Sen ja muiden henkiseen tyyneyteen pyrkivien harjoitusten avulla on ylläpidetty ja edistetty terveyttä. (Hyyppä & Liikanen 2005, 21.) Psykologian tohtori Daniel Goleman kertoo uudesta ilmiöstä tieteen historiassa: modernit tutkijat ja ikivanhan sisäisen tieteen mietiskelijät pitävät yllä jatkuvaa keskustelua aktiivisessa yhteistyössä. Buddhalaisen tietouden ja neurotieteen asiantuntijat ovat saaneet tutkimustuloksia, joiden mukaan pitkäaikainen meditaatioharjoitus voi merkittäväällä tavalla vahvistaa kykyä myönteisiin aivoaktiivisuuden muutoksiin. (Rinpoche 2009, 7-8.) Hyväksyvä läsnäolo tarjoaa suoran yhteyden laajaan ja luovaan psyykeen, ydinminään (Dunderfelt 2006, 119).

Katkaistakseen kiireyhteiskuntamme kiihkeän tahdin ja tarjotakseen osallistujilleen edes yhden pienen hetken hyväksyvää läsnäoloa, Tässä olen -kulttuurikurssilla pidetään viidentoista minuutin mittainen rentoutumishetki. Tutkimuksien mukaan aivoilta menee viisitoista minuuttia aikaa rentoutumiseen (Naxos 2010). Kalifornian yliopiston tutkimuksessa lisäksi havaittiin, että viidentoista minuutin ajan rentouttavaa musiikkia kuunnelleiden sydämen syke oli merkittävästi alhaisempi kuin hiljaisuudessa olleiden (Danna 2012).

Olin käynyt alansa erikoiskaupasta hankkimansa pilottia varten Deuterin meditointiin ja rentoutumiseen suunnitellun Buddha Nature -cd:n. C.G. Deuter on pioneeri meditaatio- ja parantavan musiikin alalla. Hän on yli 35 vuoden ajan opiskellut eri kulttuurien musiikkitraditioita ja niiden pohjalta luonut oman, ainutlaatuisen musiikkityylinsä, joka on saanut maailmanlaajuisia tunnustusta (New Earth Records 2001). Laitoin cd:n soimaan taustalle ja ohjasin osallistujia rentoutumisen alkuun. Pyrin luomaan turvallisen henkisen ja fyysisen tilan vain olla olemassa – omalle ihanalle itselleen.

Rentoutumisen ideana keskellä kurssipäivää oli katkaista kiireyhteiskunnan ylläpitämä suorittamisen vauhti. Se oli myös kuin siirtymävaihe, tarpeellinen pysähtymisen ja hyväksymisen hetki, tunteiden havaitsemisesta niiden työstämiseen,

joka aloitettaisiin seuraavaksi heti lounaan jälkeen. Rauhallisen hetken kautta voitiin myös opetella uusia tapoja olla hyväksyvästi läsnä itselleen.

Pilotin avulla haluttiin selvittää, osaako kohderyhmä ottaa tällaisen metodin vastaan. Kokisivatko he olonsa niin turvallisiksi, että rentoutuminen oli mahdollista. Heidän olemuksestaan saattoi konkreettisesti havaita rentoutumisen toimineen – herätellessäni heitä lounaalle kohtasin monia hyvin uneliaita kasvoja. Venyttely, haukottelu ja heräily täyttivät salin. Haastattelupapereista nähdään, että suurin osa oli kokenut, että rentoutumista oli suhteessa päivään juuri sopivasti (4), yksi osallistuja olisi toivonut sitä vielä lisääkin. Kenenkään mielestä rentoutumista ei ollut liikaa. Näiden seikkojen perusteella voidaan päätellä rentoutumisen olleen suunnitellun kaltainen rentouttava ja pehmentävä osa päivää.

#### 4.4.4 Kuvataiteellista tunteiden ilmaisua

Liisa Keltikangas-Järvinen kokee länsimaisessa ajattelussa olevan suorastaan vaatimus tunteiden ilmaisun tapahtumiseen verbaalisella tasolla. Aitojen tunteiden kokemisen sijaan kypsältä ihmiseltä odotetaan niiden analysointia ja tulosten jakamista. Pelkkä tunteista kertominen nähdään päämääränä, vaikka sanallisella kuvailulla ei kohdattaisikaan itse tunnekokemusta. (Keltikangas-Järvinen 2010, 183-185.)

Tuula Heiskanen ja Seija Hiisijärvi kertovat erilaisten luovuusterapioiden hyödyntävän ei-sanallista taidelähtöistä toimintaa juuri siksi, että sen avulla on todettu helpommaksi eheyttää ihmisen tunne-elämää, kuin pelkkään puhumiseen pohjaavalla terapialla. Taiteen tekemisen tai kokemisen avulla ihminen voi etäännyttää ahdistavia ja vaikeita asioita ja käsitellä niitä kauempaa. Tällöin mahdollistuu turvallinen psyykkinen työskentely, jossa käsiteltävän tunteen voi ottaa juuri niin lähelle kuin itse haluaa. Erilaisten metaforien, värien ja muotojen avulla tunnetta pääsee kuitenkin ilmaisemaan, ja se saadaan konkreettiseen muotoon. (Heiskanen & Hiisijärvi 2012.) Kyvyllä ilmaista tunteitaan, tavasta riippumatta, taas on monia hyötyjä mielen hyvinvoinnin kannalta. Konkreettinen (taide)teos myös

mahdollistaa aidon tunnekokemuksen jakamisen muiden kanssa.

Taidelähtöisenä menetelmänä hyödynnetyn kuvataidetyöskentelyn painopiste on sekä lopputuotoksessa että itse prosessissa. Työskentelyn tavoite ei ole tekninen osaaminen, vaan teos, johon voi olla tyytyväinen. (Heimonen ym. 2011.) Lähtökohtana on, että kaikki syntyvä ilmaisu on oikein (Heiskanen & Hiisijärvi 2012). Tässä olen -kurssilla tarkoitus on tehdä kuva, jonka sisältämän tunteen jokainen pystyy tunnistamaan: tuo juuri on se minun tunne, noin minä sen tunsin. Siitä syystä tekniikan, metaforien ja esimerkiksi käytettävien värien tulee mahdollistaa kaiken tyyppinen ilmaisu.

Tässä olen -kurssilla tunteet tuodaan omakuvan muotoon. Samaa kuvaa rakennetaan joka kerralla pidemmälle. Tapaamiskerran aikana päällimmäiseksi noussut tunne ilmaistaan kulloinkin työstettävän kohdan avulla: jos tunteeksi on noussut hämmennys, osallistuja työstää esimerkiksi hämmentyneen suun. Jos seuraavan kerran tunne on vaikkapa voima, hän voi työstää voimakkaat silmät. Sitä seuraavalla kerralla voisi olla vuorossa esimerkiksi surulliset hiukset.

Lopputulos on kuin omakuvan muotoon puettu tekijänsä tunnekartta. Valmis kuva on oletettavasti täynnä monenlaisia tunteita, ja osallistuja saa näin konkreettisen kuvan siitä, että hän tuntee niitä kaikkia. Voi olla tervehdyttävää ja avartavaa huomata pystyvänsä tuntemaan niin monipuolisesti. Senkin huomioiminen, jos tunteet pyörivät vain yhdessä skaalassa, voi olla havahduttavaa. Kuvan avulla osallistuja voi myös palata tunteidensa äärelle myöhemmin.

Tässä olen -kulttuurikurssilla kuvataiteen tekeminen on tekemistä käsillä. Jaana Venkula kuvaa, kuinka käsillä tekemisen aikana aivojen motorinen keskus on yhteydessä tunnekeskukseen, josta alkaa erittyä dopamiinia, serotoniinia ja muita mielihyvää tuottavia hormoneja. Nämä puolestaan ovat yhteydessä ihmisen korkea-asteiseen ajatteluun, ongelmanratkaisuun. Hänen mukaansa nykyelämässä käsillä tekeminen ja arkinen puuhastelu vähenee jatkuvasti. Silloin kehä tunne- ja motorisen keskuksen välillä katkeaa. Tutkijat näkevät sen yhtenä selityksenä maailmanlaajuisen masennuksen kasvuun (Studio55.fi 2012).

Taiteilijavetoinen, nuorten omista lähtökohdista lähtevä taiteen tekeminen tutkitusti vahvistaa nuorten hyvinvointia (Myrsky -hanke 2012). Kutsuin pilotin kuvataideosuutta vetämään kuvataidepedagogi-yhteisötaitelija -duon Katriina Haikalan ja Vilma Metterin. Haikala ja Metteri ovat olemukseltaan ja kompetensseiltaan juuri sopivia Tässä olen -toimintaan. He ovat ansioituneita alallaan monin tavoin - apurahoja nauttivina kuvataiteilijoina, Aalto-yliopistossa opettavina, psyykkisesti oireilevien yhteisötaideprojektien vetäjinä, luovuuskouluttajina sekä oman designin ja nykytaiteen väliin sijoittuvan Tärähtäneet ämmät/ Nutty Tarts -yrityksensä perustajina. Haikala ja Metteri ottavat työnsä kautta kantaa esimerkiksi ajankohtaisiin kulttuuri-ilmiöihin ja kauneusihanteisiin. Arvostan suuresti heidän tapaansa ryhmänohjaajina olla aidosti läsnä ja kohdata osallistujat heidän tasoltaan. He myös sopivat persoonina juuri tällaiseen toimintaan. Haikalan sanoin: he tekevät taidetta vakavissaan, mutta eivät vakavasti.

Haikala ja Metteri aloittivat kuvataideosuuden kertomalla kuvataiteen mahdollisuuksista tunteiden ilmaisussa. He esittivät valitsemiaan, eri taiteilijoiden teoksia taidekirjoista. Tarkoituksena ei ollut osoittaa, millaisia kuvia osallistujien pitäisi tunteistaan tehdä, vaan avata nähtäville lukemattomia erilaisia tapoja ilmaista itseään. Muutama nuorista otti aktiivisesti osaa keskusteluun ja välillä ilman täytti vapautunut nauru.

Koska pilottiin kuului vain yksi tapaaminen, olimme etukäteen Haikalan ja Metterin kanssa tulleet siihen tulokseen, että olisi kaikin tavoin tarpeetonta koettaa keretä tekemään kokonainen tunteiden värittävä omakuva. Ei olisi tarkoituksenmukaista tehdä kuvaa, jossa olisi läsnä vain yksi tunne. Eihän kukaan heistä todellisuudessa tunne vain yhtä tunnetta. Siispä päätimme, että pilotin kuvataideosuuden aikana jokainen työstääkin kuvan itse tunteesta. Taiteilijoiden teoksien tarkoituksena oli siis myös hieman avartaa tunteiden ilmaisun mahdollisuuksia monentyyppisten metaforien avulla – esimerkiksi ahdistuksen ei tarvitse aina olla stereotyyppinen mustanharmaa möykky. Mutta toisaalta se myös saisi olla sellainen, jos se tuntui parhaalta ilmaisulta.

Käytettäväksi tekniikaksi valikoitui puristeliitutyöskentely pariisinpaperille. Olin käynyt hankkimassa asianmukaiset materiaalit taiteilijatarvikkeita myyvästä Temperasta.

Ennen varsinaisen kuvataidetyöskentelyn aloittamista Haikala ja Metteri käynnistivät nopean ”kuvataidejuman”. Kaikki asettuivat suureen ringiin, ja jokainen sai vuorollaan keksiä liikkeen, jonka muut tekisivät perässä. Kuvataidejumppa lämmitti kehoja viileässä Gloriassa mutta myös valmisteli osallistujia itse työskentelyn aloittamiseen.



*Kuva 3. O1:n tunne: ”Taistelutahto”. Ennen kuin aloitti tekemään kuvaa, O1 oli kuvaillut, miltä tunne näyttää: ”Tunteella on voimakkaat värit ja kaikkitietävä ja voittava katse. Punaiset villit lainehtivat hiukset ja jotain epäinhimillistä” (Tunnehavainnointi O1).*

Jokainen osallistuja sai pystyttää itselleen Aalto-yliopistolta lainaamani piirustustelineen valitsemaansa paikkaan. Työntouhu alkoi saman tien ja valmistuneista tunnekuvista tuli vahvasti tekijöidensä näköisiä. Samaakin tunnetta (tyytyväisyys) tunteneet O2 ja O5 tekivät täysin erityyppiset teokset.

Pilotin oli tarkoitus selvittää, koettiinko kuvataiteet hyvänä ilmaisukanavana tunteille. Vastauksista päätellen jokainen osallistujista koki kuvataiteen olevan sopiva tapa tunteiden työstämisessä (5). Perusteluiksi, miksi niin koettiin, lueteltiin esimerkiksi:

*"Se oli sopivan itsenäistä ja vapaata", "Piirtäminen oli työskentelyä OMAN ITSEN KANSSA" (Loppuhaastattelu O5),*

*"Koska tunteiden piirtäminen on helpompaa kuin sanominen" (Loppuhaastattelu O3)*

Kuvataiteen koettiin myös olevan pehmeä ja hyväksyvä kanava työstää omia tunteitaan konkreettiseen muotoon:

*"Luovaa ja armollista. Ei ole oikeaa tai väärää" (Loppuhaastattelu O4).*

Kun O3:lta kysyttiin kuvataidetta edeltäneessä tunnehavainnoinnissa, miltä tunne tuntui kehossa, hän vastasi: *"Sanoin kuvaamattomalta" (Tunnehavainnointi O3)*. Kysymykseen "minkä näköinen tunne on", hän vastasi: *"En osaa selittää" (Tunnehavainnointi O3)*. Mielestäni vastauksista kuvastuu vahvasti tunteiden sanottamisen vaikeus.

Erityisesti silloin, kun tunteita ei osaa pukea sanoiksi, on tärkeää, että käytössä on joku muu keino tunteen käsittelyyn. O3 oli tuntenut olonsa pilottipäivän aamulla ennen Gloriaan saapumistaan *"surulliseksi" ja "vaivautuneeksi" (Loppuhaastattelu O3)*. Pilottipäivän päättyessä hän nimeää kuitenkin päällimmäisen tunteensa olevan *"iloinen" (Loppuhaastattelu O3)!* Kysyttäessä syytä, miksi hän ajattelee tuntevansa näin, hän vastasi:

*"kun pääsin piirtämään tunteeni muistoksi" (Loppuhaastattelu O3).*

Tässä esimerkissä kiteytyy mielestäni olennaisella tavalla se, kuinka tunteiden ilmaisemisella ja mielen hyvinvoinnilla on yhteys. On helpottavaa saada oma tunne ulos. Merkityksellistä ei ole se, onko keino verbaalinen vai esimerkiksi kuvataiteellinen, kunhan se on yksilölle ominainen.

Kuvataide voi toimia tunteita selkeyttävänä ja mielialaa kohentavana metodina. O4 kuvaa kuvataidetyöskentelyn auttaneen häntä selvittämään ajatuksiaan:

*"Sain toteuttaa päällimmäisenä olevaa tunnetta luovalla tavalla"*



Kuvataidetta rakastava ja aina paljon taiteillut osallistuja O1 kokee taustastaan huolimatta oppineensa uutta:

*"Opin taas uudella tavalla ilmaisemaan ja sain uusia mielikuvia ja ns. "uusia sanoja".  
Täsmällisiä vertauskuvia" (Loppuhaastattelu O1).*



*Kuva 4. Kuvataidepedagogi-yhteisötaiteilija Katriina Haikala sadutti jokaisen osallistujan kanssa kuvan tunteen. Näin jokainen osallistuja lähti pilotista mukanaan oma konkreettinen tunteensa – kuvana ja sanoina.*

#### 4.5 Tilan käyttö

Tässä olen -kulttuurikurssi pyrkii luomaan osallistujilleen sekä fyysisen että luovan tilan, jossa on mahdollista kohdata oma itse. Tila voi kurssin yhteydessä tarkoittaa myös henkistä tilaa; turvallisuutta ja kiireettömyyttä antaa itsensä astua esiin.



Ominaista fyysisen tilan käytön suhteen Tässä olen -kurssilla on, että toiminta järjestetään jossakin tilassa, joka lähtökohtaisesti on tällaiselle toiminnalle tai kohderyhmälleen uusi. Esimerkiksi laitoksissa eläville pitkäaikaishoitajille jo pelkästään maiseman vaihto ja uusi toimintaympäristö saattaa olla avartava kokemus. Toisaalta myöskin esimerkiksi kuvataiteen työstäminen tai konsertin kuunteleminen paikassa, jossa se ei ole tyypillistä, saattaa murentaa estoja heittäytyä luovaan toimintaan. Tanssija ja koreografi Hanna Brotherus vei tanssioppilaitaan Stockmannin tavarataloon improvisoimaan. Astuminen pois tavanomaisesta harjoitusympäristöstä sekä ”normaalista” tavaratalo-käyttäytymisestä oli ollut kokemuksena vapauttava. Poikkeaminen rutiinista ja siitä, mikä on sopivaa oli tuonut mukanaan suuren ilon. (Mustavuori 2012.)

Tilojen merkitys tunnelman ja kokemuksellisuuden luomisessa on todella suuri. Haastattelin suullisesti pientä ryhmää Humanistisen ammattikorkeakoulun kulttuurituotannon aikuisopiskelijoita alkuvuodesta 2012 liittyen tilojen merkitykseen kulttuuriesityksen kokemuksellisuudessa. Kävi ilmi, että jokaisella oli kokemus vahvasta teatteri- tai musiikkiesityksestä, jossa tilojen käytössä oli jotakin totutusta poikkeavaa- esitys tai osa siitä oli tuotu ”väärään” tilaan, esimerkiksi eteisaulaan. Olisi siis voinut pilotinkin kohdalla pohtia, kasvaisiko musiikkiesityksen vaikuttavuuden teho, jos sen veisi pois sille tyypillisestä tilasta. Näin asian kuitenkin niin, että musiikkiesityksessä ”outo” ja erityinen aspekti oli se, että keikka oli yksityinen, se oli vain meitä varten. Vaikka se järjestettiin täysin autenttisessa kulttuuritilassa, tällä kertaa se kaikki oli vain meidän, meille. Musiikkiesitys ei myöskään ollut päivän ainoa menetelmä ja esimerkiksi kuvataidetyöskentelylle Gloria onkin jo todella erikoinen toteutuspaikka. Sain palautetta sekä pilottiin osallistuneilta, että kuvataideohjaajilta tilojen merkityksestä luovuuteen heittäytymiselle. Perinteisestä, ehkä luokkahuonemaisesta työskentelytilasta siirtyminen tunnelmaltaan ja olemukseltaan aivan toisen tyyppiseen tilaan mahdollisti luovuuden käyttöönoton aivan eri tavalla.

#### 4.6 Rahoitus

Esimerkiksi pelkästään Raha-automaattiyhdistyksen vuosittainen terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin lahjoittama summa on melkein kolmesataa miljoonaa euroa, joka kohdennetaan noin 750 eri järjestön käyttöön. (Raha-automaattiyhdistys 2012.) Kulttuuria ja taidetta eri tahoille rahoittavat muun muassa Helsingin kulttuurikeskus, Suomen kulttuurirahasto, Taiteen keskustoimikunta ja esimerkiksi opetus- ja kulttuuriministeriö. Toiminnasta riippuen myös erilaisia EU-hankerahoja on haettavana esimerkiksi Euroopan sosiaalirahastolta. Suurien rahoittajien lisäksi on olemassa suuri määrä erilaisia säätiöitä ja rahastoja, joista voi hakea apurahaa.

Vaikka rahoittajien satsaamat summat erilaiseen toimintaan ovat valtavia, rahoitusta hakevien hankkeiden, projektien ja esimerkiksi tutkimusten kirjo on vielä laajempi. Suuri osa perustelluistakin projekteista jää toteuttamatta rahoituksen uupuessa. Jatkuvan rahoituksen järjestyminen onkin Tässä olen -toiminnan, niinkuin muidenkin taide- ja kulttuurilähtöisten projektien, suurimpia haasteita. Suomen lasten ja nuorten säätiön koordinoima Myrsky-hanke tukee ammattilaisten vetämää ja taiteen avulla nuorten elämää voimauttavaa toimintaa, joten rahoitusta tulee ensisijaisten joukossa hakea sieltä. Myös Uudenmaan taidetoimikunta jakaa varoja kulttuurin hyvinvointia edistävään toimintaan. Vuodelle 2012 avustuksia jaettiin yhteensä 25 000 eurolla. (Taiteen keskustoimikunta 2012.)

Useilla sosiaali- ja terveyssektoreilla järjestetyillä hankkeilla pyritään vaikuttamaan johonkin: syrjäytymisen ehkäisemiseen, monikulttuurisuuden edistämiseen ja muiden yhteiskuntapoliittisesti tärkeiden tavoitteiden täyttämiseen. Marjatta Bardy on tuonut esiin tärkeän havainnon siitä, kuinka nämä tavoitteet lähtevät hallinnollispoliittisesta ajattelusta – hankkeen kohderyhmäksi nimetään ryhmä, jonka hyvinvoinnille on ”tehtävä jotain”. (Bardy 2007, 28.)

Bardyn havainnoista nousee mieleeni mahdollinen piilevä vaara, että rahoituksen saamisen varmistamiseksi hakijoiden on puhuttava ”raha-anomusten kielellä” (mt. 28), jolloin hankkeet tukevat usein esimerkiksi lasten ja nuorten, syrjäytyneiden, masentuneiden, vanhusten ja maahanmuuttajien asemaa. Näiden ryhmien

tukemisessa ei luonnollisesti ole mitään väärää, mutta mielestäni myös sellaisen toiminnan rahoitus, joka nousee marginaalisestakin tarvitsijaryhmästä käsin, pitäisi pystyä varmistamaan. Pienenkään ryhmän todelliseen tarpeeseen syntynyt toiminta ei saisi mielestäni jäädä kiinni siitä, uppoaako se rahoittajien keskeisiin avustettaviin kohteisiin.

Pilotin tiukka aikataulu oli haastava rahoituksen suhteen. Kaikki varteen otettavat suuret loppu- ja alkuvuoden haut olivat juuri umpeutuneet, Suomen Kulttuurirahaston Maakuntarahaston viimeisimpänä ainoastaan muutamaa päivää ennen, kun päätimme pitää pilotin. Rahoitusta ei voitu hakea myöskään seuraavista hauista, sillä silloin pilotin toiminta olisi jo päättynyt. Aiotun toiminnan tuli tietysti myös sopia rahoittajien kriteeristöön, joten vaihtoehtoja ei jäänyt montaa.

Kulttuurikurssi -pilotti ei uponnut Helsingin kaupungin kulttuurikeskuksen eikä nuorisoasioiakeskuksen rahoitusmuotteihin. Myöskään erilaiset hyvinvoinnin- tai mielenterveyden instanssit eivät pystyneet lähtemään tukemaan pilottia – he joutuvat itsekkin hakemaan rahoituksen omaan ydintoimintaansa. En kuitenkaan koe, että päivien soittelu ja sähköpostittelu menivät hukkaan – sain niiden avulla enemmän kuvaa alan käytännöistä ja rahoituskuvioista, sekä loin ensikontaktin joihinkin jatkoa ajatellen varmasti hyödyllisiin yhteistyöverkostoihin.

Hyvin vähistä mahdollisuuksista huolimatta rahoitus saatiin järjestymään: sekä Akavan Erityisalojen Keskusliitolta että Jukka Rintalan muotinäytösten lahjoitusvaroista myönnettiin varoja pilotin toteutukseen. Rahoitus riitti yhteen Tässä olen päivään, eli kuin yhteen itse kurssin kerroista. Tässä vaiheessa kun kirjoitan opinnäytetyötäni yhdestä säätiöistä vielä odotellaan päätöstä.

#### 4.7 Velvollisuudet, vastuullisuus ja oikeudet

Jokaisella Tässä olen -toiminnassa mukana olevalla järjestäjätahon edustajalla on ehdoton vaitiolovelvollisuus. Vaitiolovelvollisuus liittyy muuhunkin kuin vain turvallisen ilmapiirin luomiseen. Velvollisuus vaikuttaa suuresti myös siihen, kuinka kurssin

saavutuksista voidaan puhua sen jälkeen kohderyhmän ulkopuolisten tahojen kanssa. Tässä olen -kulttuurikurssin näkemys yhtyy Hilikka Sandin johtaman Kaks'fooninkinen-hankkeen periaatteiden kanssa: kulttuurikurssilla esiin nousseita tunteita ja ajatuksia ei viedä eteenpäin edes mahdollisille hoitoyksiköille tai omahoitajille, ellei joku sitä erikseen toivo (Sand 2007, 199).

Vastuullisuudella Tässä olen -kulttuurikurssin yhteydessä tarkoitetaan myös perusteellista pohdintaa ja arviointia siitä, millaiset oletukset osallistujille luodaan omasta itsestä ja omista mahdollisuuksista. Metodien avulla ei pyritä välittämään valheellista ja epärealistisia kuvia siitä, kuinka kaikki olisi kaikille mahdollista. Tällainen hetkellisesti itsetuntoa kohottava nostatus on epäreilu karhunpalvelus kokijalleen – mitä käy sitten, kun todellisuuden realiteetit iskevät vastaan? Kulttuurikurssin tarkoituksena ei ole luoda liioiteltuja tai yltiöpositiivisia käsityksiä omista kompetensseista tai edellytyksistä. Tarkoitus on luoda katse ihmisen sisäisiin tarpeisiin ja tunteisiin, ja niiden pohjalta nostaa esiin ajatuksia siitä, millainen on osallistujan luontainen, sisäsyntyinen olemus.

Vaikka pilotin tarkoituksena oli positiivisesti herätellä tunteita, ei kuitenkaan koskaan voida tietää, minne tunteet saattavat kokijansa johdattaa. Konsultoin erästä nuorisokodin johtajaa tunnehavainnointipaperin teemoista, ja hänen mukaansa lomake vaikutti oikein hyvältä. Heillä oli ollut ajatuksena muutenkin tuoda sen kaltaista työskentelyä mukaan toimintaansa.

Koska Tässä olen -toimina ei ole terapiaa eikä kuntoutusta, eikä kenelläkään työtiimin jäsenistä ollut terapeuttista koulutusta, toiminta rajattiin taide- ja kulttuurilähtöiseksi, kevyeksi itsetutkiskeluksi. Lasten- tai nuortenkodit olivat tietoisia tästä toiminnan ei-terapeuttisesta lähtökohdasta. Jokaisella nuorella myös tuli olla jokin taho, jonka puoleen kääntyä jos toiminnasta jäisi kovin ikäviä tuntemuksia päälle.

Pilotin tunnetyöskentely pyrki metodina olemaan positiivisia ajatuksia lisäävä, esimerkiksi tuomalla esiin negatiivistenkin tunteiden hyvät puolet. Itseen ja omiin tunteisiin pyrittiin luomaan arvostava, hyväksyvä ja ymmärtävä lähestymistapa. Osallistujien vastauksista voidaan päätellä, että siinä on onnistuttu – negatiivisiinkin

tunteisiin on saatu helpotusta ja ymmärrystä.

Tässä olen -kulttuurikurssi tullaan rekisteröimään. Olemme sopineet, että Suomen Mielenterveysseura eikä Yeesi rupea suunnittelemaan tai toteuttamaan vastaavaa konseptia. Uusien yhteistyötahojen kanssa kurssia järjestettäessä kirjoitetaan aina sopimus siitä, että oikeudet kulttuurikurssikonseptin sisältöön kokonaisuudessaan jäävät minulle, kurssin kehittäjälle. Halutessa voidaan erikseen laatia myös lisenssisopimus, joka oikeuttaa yhteistyötaholle mahdollisuuden järjestää kursseja itsenäisesti tietyin ehdoin.

Vaikka tämä opinnäytetyö on julkinen, tuotoksena se ylittää teoskynnyksen. Se tarkoittaa, että opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat sen laatijalle (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2011.)

#### 4.8 Pilotin arviointi ja kehitysideat

Huomattava seikka, johon törmäsin kutsussani osallistujia eri lasten- ja nuorisokotien hoitohenkilökunnan välityksellä, oli nuorten poikkeuksellisen haastava motivaatiopula lähteä toimintaan mukaan. Erään helsinkiläisen nuorisokodin vastaava ohjaaja totesi minulle, että tämä on tyypillistä lastensuojelun nuorten parissa - he eivät ole valmiita sitoutumaan juuri mihinkään. Monista muista paikoista sain kuulla aivan samaa: prosentuaalisesti vain pieni joukko nuorista kokee motivoituvansa ja pystyvänsä sitoutumaan heille tarjottuun toimintaan. Ymmärsin myös, että nuoret tarvitsevat pidemmän ajan päätöksen tekoon. Jatkossa tämä pitää huomioida kertomalla toiminnasta jo erittäin hyvissä ajoin. Yleisesti ottaen hoitohenkilökunta piti Tässä olen -kurssin konseptia sellaisena, että se tekisi todella hyvää heidän nuorilleen.

Pilottiin osallistujien vastauksista voidaan nähdä, että huolimatta siitä, olivatko he aiemmin osallistuneet taide- ja kulttuurilähtöiseen toimintaan, heidän odotuksensa päivää kohtaan olivat positiivisia. Päivää odotettiin iloisena (3), tyynenä (1), uteliaana (5) sekä innoissaan (2). Loppuhaastattelupapereista voidaan lukea, että jokaisen odotukset pilottipäivästä myös toteutuivat (5). Päivä oli koettu myös mielenkiintoisena

(4) ja opettavaisena (4). Näiden lisäksi muutamat olivat vielä erikseen maininneet pilottipäivän iloa tuovana (1), rohkaisevana (1), sekä voimauttavana (1). Kävimme pilottilaisten kanssa haastattelupapereiden lisäksi vielä suullisen loppukeskustelun. Istuimme ringissä ja Haikala ehdotti että laittaisimme kahvikupista nappaamansa lusikan kiertämään – se, kenellä lusikka olisi, sai puhua. Muut kuuntelivat. Lusikan sai myös laittaa suoraan eteenpäin, niin kuin yksi osallistujista teki. Haikalan ja Metterin kanssa kävimme vielä oman palaute- ja kehityskeskustelumme pian pilotin jälkeen.

Päivän rakenne oli myös koettu toimivaksi, joskin yksilöllisiä mielipide-eroja oli. Pääosin kaikkea toimintaa oli koettu olevan ”juuri sopivasti” tai ”liian vähän”. O1 kuvaa päivän rakennetta loppua kohden huipentuvaksi:

*”Koko päivän kaikki ruokki luovuutta ja loppuhuipennus oli tottakai kun pääsi luomaan. Taiteilu on kivaa :)” (Loppuhaastattelu O1)*

Keskustelussa kävi ilmi, että päivä oli koettu ”sika mielenkiintoisena”, ”kokemusrikkaana” ja ”sairaana monipuolisena”. Monipuolisesta toiminnasta huolimatta päivä koettiin liian lyhyenä. Tämä oli yllätys sinänsä, sillä päivä kesti viisi tuntia.

Toinen yllättävä asia oli, että kaikki olisivat toivoneet enemmän ryhmäyttämistä ja aikaa tutustua paremmin toisiin. Itse asiassa tämä muodostui suurimmaksi kritiikiksi. Tämä yllätti, koska olin saanut täysin päinvastaista arviota valtaosasta lasten- ja nuorisokoteja, jonne soittelin ennen pilottia. Nuorien omahoitajat sekä hoitotyön vastaavat olivat arvioineet, että heidän nuorensa lähtisivät varmasti mieluiten mukaan toimintaan, missä ei tarvitsisi puhua toisten kanssa, jakaa. Tämän kaltainen hallitseva viesti oli kuitenkin nuorilta saadun palautteen kanssa suuressa ristiriidassa.

Siihen saattoi vaikuttaa moni seikka. Ensinnäkin Haikalalla ja Metterillä oli kokemusta vastaavasta jo aiemmin. Haikala arvaili yhden selityksen sille olevan se, että laitosten asukkaat toimivat omien hoitotahojensa kanssa tietyllä, totutulla tavalla. Kuitenkin ulkopuolisten taidepajojen vetäjien kanssa heillä on ollut mahdollisuus astua ulos siitä jokapäiväisestä roolistaan johonkin aivan uuteen. Se uusi rooli on mahdollistanut

heidän heittäytymisensä mukaan taide- ja kulttuurilähtöiseen toimintaan ja uudenlaiseen asenteseen ja olemiseen.

Toinen selitys voisi olla, että juuri nämä pilottiin osallistuneet nuoret halusivat ylipäänsä lähteä mukaan, koska ovat luonteeltaan avoimia. Voihan olla, että nuoret, jotka nyt jättäytyivät pois, tekivät sen juuri siksi, etteivät halunneet ottaa pienintäkään riskiä joutua keskustelutilanteeseen tuntemattomien kanssa.

Kokkimieheni valmistama sekä minun täydentämäni lounas ei ollut varsinainen metodi, mutta sillä olikin merkittävä rooli ryhmäyttämisen kannalta. Olin eräässä kokouksessa aiemmin kuullut esimerkin nuorten taidepajasta, jossa yhteiset lounashetket olivat olleet todella vaikeita. Osa nuorista oli jopa jättäytynyt pois ruokailusta tilanteen vaivaannuttavuuden takia. Keskustelussa kävi ilmi, että ilmiö voi olla suhteellisen yleinen; nuoret eivät ole tottuneet syömään yhdessä, heille ei ole muodostunut sellaisia perinteitä.

Tarkkailin ensin sivusta, kuinka kaikki pilotin osallistujat asettuivat saman pöydän ääreen syömään. Myös minä, Haikala sekä Metteri istuimme samaan pöytään. Ruokailuhetki ei ollut kiusaannuttavan hiljainen, päinvastoin sitä väritti runsas puhe. Aiheet liikkuivat nuorten omissa aihepiireissä, ystävyys-suhteissa, jengeissä ja kokemuksissa sijaishuollosta. Koen, että yhteisellä lounaalla oli tärkeä osa ryhmän sisäisen hengen luomisessa; sen aikana jokaisella oli mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan sekä oppia tuntemaan toisia.

Saimme osallistuneilta arvokasta palautetta siitä, kuinka he toivoisivat tutustumisen ja ryhmäyttämisen tapahtuvan. Erityisesti päivän alun koettiin olevan tärkeässä roolissa. Erilaisten kuvien tai esineiden mahdollistamia keinoja kertoa itsestään halutun verran pidettiin sopivina tapoina, ja nämä ehdotukset otetaankin huomioon seuraavassa Tässä olen -kurssissa.

Jokainen vastaajista oli ilmoittanut loppuhaastattelussa mielikuvansa itsestä pysyneen ennallaan (5), eikä sen vahvistuneen tai muuttuneen oleellisesti. Kaikki olivat myös alkuhaastatteluissa tuoneet esiin omaavansa vahvan mielikuvan itsestään. Tulevaisuudessa voisi olla mielenkiintoista tehdä vertaileva selvitys

henkilöiden kohdalla, jotka alussa olisivat tunteneet oman itsensä etäiseksi ja vieraaksi. Mitä heidän käsityksilleen itsestään kävisi? Kävisikö mitään? Tätä olisi myös mielenkiintoista tutkia pidempää aikaväliä seuraamalla.

Kumpikaan sosionomiharjoittelijoista ei ollut kokenut saaneensa päivän aikana uutta tietoa hoidettavia edustavien nuorten ajatuksista, toimintatavoista tai mielen hyvinvoinnista (2). Toinen heistä on erikseen kirjannut sen johtuvan siitä, että työskentely oli itsenäistä. Kaikki keskittyivät pilotissa niin voimallisesti omaan työskentelyynsä, ettei aikaa toisten tarkkailulle jäänyt. Joskus olisikin mielenkiintoista kokeilla räätälöidyllä kurssilla hoidettavan ja sosionomin parityöskentelyä!

Suunnittelimme Haikalan ja Metterin kanssa, että jatkossa kohderyhmän hankinta ja toiminnan markkinointi tehdään face to face. Markkinointi tulee myös aloittaa aikaisemmin, jotta nuorille jää aikaa sulatella asiaa. Menemme siis itse paikan päälle, erittäin hyvissä ajoin kertomaan nuorille tulevista kursseista. Uskomme, että tällä tavoin saamme kaikkein parhaiten osoitettua, minkä tyyppisestä toiminnasta on kyse. Tarkoitus on muutenkin, että hoitohenkilökunnalta ei kuluisi aikaa ja resursseja Tässä olen -toiminnan järjestämiseen, joten myös markkinoinnin voimme jatkossa hoitaa itse. Kasvokkain kohtaamisella on varmasti myös enemmän vaikutusta kuin hoitajan välittämällä viestillä joltakin aivan vieraalta. Pilotin kohdalla aikataulut eivät olisi joustaneet ”feissaukseen”, mutta jatkossa sitä tulee pitää tärkeänä vaiheena. Samalla oppii myös tutustumaan nuoriin jo mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Ideaalia olisikin nuorten kanssa alusta asti yhdessä räätälöidä kurssia juuri heidän toiveitaan ja tarpeitaan vastaavaksi.

Taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksia kokijoihinsa voidaan mitata usealla tavalla, esimerkiksi seuraamalla työpoissaoloja, työkyvyttömyyseläkkeiden myöntämisiiä ja sairausdiagnooseja. Usein luotetaan kuitenkin vain ihmisten itsensä kokemukseen. (Hyypä & Liikanen 2005, 87). Pilottilaiset lähtivät Gloriasta hyvällä mielellä tuntien tyytyväisyyttä (2), rauhallisuutta (1), iloisuutta (1) sekä kokemusta tuovaa tunnetta (1). He toivoivat jatkoa, enemmän aikaa yhdessä ja opittujen asioiden syventämistä.

*"Lisää aikaa ja jatko osia kiitos :)" (Loppuhaastattelu O1)*





*Kuva 5. Taide ja kulttuuri luovat edellytyksiä uudelle - tutustumiselle. Kaksi toisilleen vierasta nuorta tutustuivat pilottipäivän aikana toisiinsa ja lähtivät yhdessä jatkamaan matkaansa Glorialta. Pidän tätä ihanana lisänä muutenkin onnistuneeseen päiväämme.*

## 5 POHDINTAA JA YHTEENVETO

### 5.1 Tässä olen – kulttuurituottajana

”Kulttuurituottaja verkostoituu, viestii ja kehittää. Hän on taiteen ja talouden monipuolinen osaaja ja organisoiija”, alkaa Humanistisen ammattikorkeakoulun esittely kulttuurituottajan työnkuvasta (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012). Kulttuurituottaja-tittelistä saattaakin nousta kuva korot kopisten kokouksesta neuvotteluun kiiruhtavasta, tyylikkäästä organisaattorista. Joskus työ on sellaistaakin. Mutta suurelta osin se on myös kaikkea muuta.

Tässä olen -kulttuurituottajana minun vastuullani oli kaikki tyypilliset vastaavan tuottajan alueet: sisällön suunnittelu, konseptointi, budjetointi, aikataulut, paketointi ja tuotannon organisointi. Työ käsitti yhteistyötahojen, työntekijöiden, kohderyhmän sekä rahoituksen hankinnan. Olin toki myös vastuussa pilotin käytännön asioiden järjestelyistä – tilojen, tarvikkeiden ja cateringin hankkimisesta. Projektin nyt päättyessä hoidan vielä selvitykset rahoittajille. Raportointia ei tällä kertaa tarvitse tehdä, se tulee nyt kirjoitettua opinnäytetyön muotoon. Lisäksi on tehty lisädokumentaatiota valokuvaten.

Tyypillisten tuottajan töiden lisäksi hoidin myös ne - toiset tyypilliset. Huristelin autolla Prismaan ruokatarvikkeita hakemaan, Ikeaan rentoutuksen vilttejä ja tynyjä valitsemaan sekä pieniin erikoiskauppoihin muita tarvikkeita ostamaan. Täytin kotimme pusseilla, kasseilla ja nyssyköillä. Pilottipäivänä juoksin Glorian kerroksien välillä hakemassa ruokia jääkaapista, keittämässä kahvia ja valmistelemassa seuraavan metodin asioita. Leikatessani kiireellä kurkkuja salaatin sekaan samalla kun pilottilaiset olivat Haikalan ja Metterin kanssa salissa rentoutumassa, touhu melkein jo nauratti.

Mutta sitä tuottajan työ myös pitkälti on – mahdollistamista. Tuottajaa tarvitaan eri projekteissa mahdollistamaan mukana olevien, toisten alojen ammattilaisten keskittyminen ainoastaan omimpaan työhönsä; pilotissa esimerkiksi taidepedagogien paneutumisen kuvataidetyöskentelyosuuteen ja muusikoiden keskittymisen vain esitykseen.

Pyysin pilotin jälkeen palautetta Haikalalta ja Metteriltä, minkälaisena he olivat kokeneet tuottajan merkityksen pilotin toteutuksessa. He ovat itse olleet toteuttamassa taiteilijavetoisesti aiempia projektejaan, joten heillä oli hyvä vertailupinta aiheeseen.

Haikalan ja Metterin mukaan tuottajan merkitys on valtava. He esimerkiksi arvioivat käyttäneensä itse järjestämässään projekteissa rahoituksen hakuun 10% projektiin käytetystä kokonaisajasta. Nyt, kun heidän ei tarvinnut huolehtia siitä, he pitivät ajansäästöä huomattavana. Käytännön järjestelyt, kuten tilat, tarvikkeet ja tarjoilut

hoituivat heidän mukaansa tässä projektissa erinomaisesti. He pystyivät keskittymään täysin vain pedagogiseen osuuteen ja kuvataidetyöskentelyn ohjaamiseen. Heidän mukaansa oli mukavaa kerrankin tulla paikalle tekemään sitä työtä, jonka parhaiten osaa.

Erilaiset administratoriset työt vievät heidän itse järjestämissä projekteissaan huomattavan paljon aikaa – kontaktointiin, viestintään ja yhteyksien ylläpitoon menee noin 50 % työajasta. Tässä olen -pilotissa he kokivat tuottajan työpanoksen näissäkin asioissa siis olleen korvaamaton. He kokivat kaikin puolin työskentelynsä pilotissa erittäin mukavaksi, koska he pystyivät keskittymään täysin oma taidepedagogisen osuuden suunnitteluun ja toteuttamiseen. ”Olispa aina näin!” (Haikala 2012).

## 5.2. Mielen hyvinvointia tuottamassa

Suunnittelemani monialaisen Tässä olen -toiminnan mahdollistin kulttuurituottajalle tyypillisellä johdonmukaisuudella ja intuitiollakin. Toimin mukaan kutsuvana linkkinä sekä musiikki- että kuvataidealoilla toimivien yksittäisten taiteilijoiden, taidealan yrittäjien, Helsingin kaupungin Nuorisoasiainkeskuksen Kulttuuriareena Glorian sekä kolmannella sektorilla toimivien Suomen Mielenterveysseuran sekä Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry:n välillä. Näin juuri tässä kombinaatiossa toimivan kokonaisuuden ja hedelmällisen yhteistyön mahdollisuuden, ja halusin mahdollistaa siitä konkreettista toimintaa.

Kentällä on näyttöä onnistuneista projekteista sekä hankkeista, ja sitä kertyy jatkuvasti lisää. Alojen seminaareissa pidetään teemasta puheenvuoroja. Kulttuurituottajia kouluttava Humanistinen Ammattikorkeakoulu, Humak, on nyt järjestänyt kolme kertaa Voimaa taiteesta -hyvinvointia tuottamassa -erikoistumisopintokoulutuksen jatko-opiskelijoille. Koulutuksesta on hyviä kokemuksia. Pian käynnistyvän opetussuunnitelman uudistumisen merkeissä ilmoille on heitetty ajatuksia teeman osittaisesta toteuttamisesta myös perusopintojen puolella. Humak on myös laatinut Voimaa Taiteesta -verkkojulkaisun. Metropolia puolestaan tarjoaa sosiaali- ja terveystieteiden alan aikuisopiskelijoilleen erikoistumisopinnot.

kulttuurista hyvinvointipalvelujen voimavarana.

Aina kun olen keskustellut aiheesta eri ihmisten ja tahojen kanssa oma kokemukseni on, että suhtautuminen eri alat ylittävään kulttuuriseen mielenterveystyöhön on poikkeuksetta ollut äärimmäisen positiivista ja kiinnostunutta. Tämä kokemukseni ei ole ainoastaan subjektiivinen: eri toimintasektoreiden kiinnostus sekä valmius ryhtyä työhön yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi on, ainakin asenteiden tasolla, lisääntynyt (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012a).

Kehityksen suuntaan liittyen olinkin ihmeissäni, kun Tässä olen -kurssia suunnitellessani en tuntunut löytävän oikeata tahoa, kenen puoleen kääntyä käytännön asioissa. Kuka on se taho missäkin organisaatiossa, kenen vastuulla tällaiset projektit aina ovat, kenen kanssa saisin asiaa eteenpäin? Minulla oli suunnitteilla konsepti, jonka mahdollisista hyödyistä monet tahot olivat varmoja, mutta jonka käytännön toteutus oli kysymysmerkki. Vaikka hoitajien, lääkäreiden ja erilaisten asiantuntijoiden kanssa käytyt keskustelut auttoivatkin minua ymmärtämään tarvitsijaryhmien erityispiirteitä, kaipasin jo vakiintuneita tekemisen väyliä.

Keskusteluni Helsingin kaupungin kulttuurisuunnittelija Jenni Varhon kanssa selvitti minulle paljon. En ollut kärsimättömänä ja nälkäisenä kulttuurituottajana ymmärtänyt, että koko taide- ja kulttuurilähtöinen kehityssuunta on käytännön tasolla vielä aivan alussaan. Vielä ei ole ehtinyt muodostua vakiintuneita tekemisen väyliä. Hoitolaitoksista ja vastaavista ei vielä automaattisesti löydykään henkilöä, jonka vastuualueella nämä ovat.

Käynnissä oleva prosessi on valtava. Se ottaa vuosikymmenien ajan. Terveyttä kulttuurista -verkosto viettää tänä vuonna 20-vuotisjuhlaansa. Taipaleensa aikana se on ollut merkittävä tekijöitä yhdistävä, hankkeita seuraava, koordinoiva sekä kehitystä luotsaava toimija. Aivan viime vuosina verkoston jäsenmäärä on kasvanut merkittäväällä tavalla – kertokoon se ihmisten ja tahojen jatkuvasta aktivoitumisesta terveyttä kulttuurista -teeman ympärillä.

Viime vuosikymmeninä on ollut käynnissä hankkeiden ja projektien jatkuva tutkiminen, tulosten kerääminen, tietojen kasaaminen, niistä tiedottaminen ja positiivisten näkymien syntyminen. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma on valtava – ja välttämätön ponnistus, jotta seuraava askel kohti konkreettisia tekemisen kanavia voidaan ottaa.

### 5.3 Kulttuurilähtöisen mielenterveystyön tulevaisuus

”Kulttuuri ja taide ovat hyvinvoinnin voimavara, jota ei ole riittävästi ymmärretty”, toteavat Markku Hyypä ja VTT Assi Liikanen kirjansa Terveyttä kulttuurista (2005) johdannossa. Vaikka yleinen puhe yhteistyöstä kulttuuri- ja sosiaalipuolen välillä onkin kannustavaa, löysin opinnäytetyötä tehdessäni jatkuvasti esimerkkejä alojen erilaisten toimintatapojen, tavoitteiden sekä odotuksien törmäyksestä ei-toivotulla tavalla.

Erityisesti hoitolaitoksissa erilaisuudet kärjistyvät. Jos hoitajat eivät koe taidelähtöisen toiminnan poikkeavan viriketoiminnan askartelutuokioista, syö se ymmärrettävästi taiteilijan identiteettiä. Laitoksen ulkopuolelta tuleva taiteilija taas ei välttämättä ymmärrä hoitohenkilökunnan vakiintuneita toimintamalleja tai syitä, miksi niistä ei voitaisi poiketa.

Vaikka hoitoyksiköissä selvästi kaivataan yhteistyötä kulttuuritoimijoiden kanssa, erityisesti asukkaiden puolesta, ja vaikka taiteilijoilla olisi tässä oiva ammatillisen kasvun ja työllistymisen mahdollisuus tuntuu silti aktiivinen yhteistyö hoito- ja kulttuurisektorien välillä vielä hakevan vakiintuneita muotojaan. Aikataulut eivät joustu rahoituksen, tarvikkeiden ja tilojen organisointiin – eihän se edes kuulu kummankaan tahon työhön. Tilanne kuin huutaa kulttuurituottajaa.

Kulttuurituotannon kuuluukin tulevaisuudessa olla se taho, joka ottaa hoitaakseen käytännön järjestelyt. Kulttuurituottajalla on rohkeus erilaisten projektien suunnitteluun kutsumalla saman pöydän ääreen edustajia sekä taide- että hoitoaloilta. Tuottajalla on myös näkemys ja kokemus projektin eri osien

organisoinnista ja taito ottaa niistä vastuu niin, että palkitseva yhteistyö mahdollistuu. Kulttuurituottajan tulee hakeutua taiteen ja hyvinvoinnin rajapinnoille, sinne, missä kaikki mahdollisuudet ovat avoinna.

Yhteiskunnallisella tasolla kulttuurituottajia tarvitaan pitämään taide- ja kulttuurilähtöistä mielenterveystyön edistämisen kehitystä yllä. Ottamaan kantaa ja perustelemaan työn tärkeys konkreettisilla esimerkeillään. Kulttuurituottajalla on työnsä kautta kaikki mahdollisuudet myös lähentää yksityistä, julkista ja kolmatta sektoria. Kulttuurituottaja on oleellinen linkki kaiken välissä, jonka luovaan ammattitaitoon kuuluu huomata olemassa olevat mahdollisuudet ja ottaa ne asiakseen.

## LÄHTEET

Aalto, Saara 2007. Luovuusterapiat hoitomuotona. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 173-178.

Aarnio, Suvi 2007. Yhteisötaiteen esittämisestä. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 256-259.

Ainola, Olli 2012. Uutinen: ”Eläkeikään tulee korotus 2015”. Viitattu 17.3.2012.  
<http://www.talouselama.fi/uutiset/elakeikaan+tulee+korotus+2015/a2091767>

Atu, Milja 2012. Artikkelin ”Antti Heikkilä: näin mielipaha aiheuttaa sairauksia”. Viitattu 20.4.2012. <http://www.studio55.fi/lahipiirivoimavarana/artikkeli.shtml/1510648/antti-heikkila-nain-mielipaha-aiheuttaa-sairauksia>

Bardy, Marjatta 2007. Taiteen paluu arkeen. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.): Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 21-33.

Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) 2007. Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy.

Danna, Theresa 2012. How music affects heart rate.  
[http://www.ehow.com/facts\\_5580461\\_music-affects-heart-rate.html](http://www.ehow.com/facts_5580461_music-affects-heart-rate.html)

Dunderfelt, Tony 2006. Voimavarana itsetuntemus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Dyer, Wayne W. 2004. Ota henkinen voimasi käyttöön. Suom. Eeva-Liisa Jaakkola. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Ford, Debbie 2002. Tunnista varjosi, tunne itsesi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Goleman, Daniel 2009. Esipuhe. Teoksessa Rinpoche, Yongey Mingyur: Elämän ilon salaisuus ja onnellisuuden tiede. Suom. Soili Takkala. Helsinki: Basam Books Oy, 7-9.

Goleman, Daniel 1997. Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva. Suom. Jaakko Kankaanpää. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Heimonen, Kirsi & Korhonen, Pekka & Kuhanen, Ilkka & Rönkä, Anu-Liisa, 2011. Loppuraportti: ”Johtopäätöksiä ja keskustelua”. Viitattu 26.4.2012.  
<http://taikahanke.pbworks.com/w/page/38012218/5%20Johtop%C3%A4%C3%A4t%C3%B6ksi%C3%A4%20ja%20keskustelua>

Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristiina & Sassi, Pirkko 2006. Mielenterveyden ensiapukirja. Helsinki: SMS- Tuotanto Oy.

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2011. Opinnäytetyöopas. Ammattikorkeakoulun perustutkinnot. Viitattu 27.4.2012  
[https://pro.humak.fi/document/humak/15626/humakin\\_keskeiset\\_asiakirjat/kasikirjat\\_oppaat\\_ja\\_ohjeet/opetus/opinnaytetyooppas/OPINNAYTETYOOPAS.pdf](https://pro.humak.fi/document/humak/15626/humakin_keskeiset_asiakirjat/kasikirjat_oppaat_ja_ohjeet/opetus/opinnaytetyooppas/OPINNAYTETYOOPAS.pdf)

Humanistinen ammattikorkeakoulu 2012. Opiskelu HUMAKssa. Esittely: "Kulttuurituottaja". Viitattu 28.4.2012. <http://www.humak.fi/opiskelu/opiskelu-humakissa/kulttuurituottaja>

Huovila, Leena 2010. Läsnaolo tuo rohkeutta. Mielenterveys (49) 6/2010, 4-5.

Hyväri, Hanna 2012. Artikkelit "Anne Birgitta Pessi: Hyväntahtoisuus on voimista suurin". Viitattu 21.4.2012. <http://www.voihyvin.fi/artikkeli/anne-birgitta-nessi-hyvantahitoisuus-voimista-suurin>,

Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa 2005. Kulttuuri ja terveys. 1.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hämeen ammattikorkeakoulu 2001. Tutkittua tietoa: "Arts in Hospital/ Terveyttä kulttuurista". Viitattu 15.4.2012.  
[http://www.curec.net/old/vanhat\\_numerot/curec1\\_2001/tutkittua.htm](http://www.curec.net/old/vanhat_numerot/curec1_2001/tutkittua.htm)

Jalovaara, Esko 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus Oy.

Kantonen, Lea 2007. Nuorten osallisuus ja näyttelytila. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 88-95.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Tunne itsesi, suomalainen. Yhdeksäs painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Kokko, Outi 2012. Artikkelit: "Pillerillä töihin – miten elämästä tuli tällaista?". Viitattu 20.4.2012. <http://www.taloussanommat.fi/tyo-ja-elama/2012/04/19/pillerilla-toihin-miten-elamasta-tuli-tallaista/201227625/139>

Korhonen, Pekka 2007. Osallistava teatteri – omien ajatusten vakoilua. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 111-113.

Koskela, Katri 2010. Taide murtaa rooleja lastensuojelussa. Viitattu 27.4.2012.  
<http://www.aka.fi/fi/Apropos/Artikkelit/Tutkimusohjelmat/Taide-murtaa-rooleja-lastensuojelussa/>



Kuula, Maritta 2010. Esittely: "Taidetta ikä kaikki". Viitattu 28.4.2012.  
<http://primapaper.fi/uuso/2011/uuso-2-2011/primapaper/18>

Känkänen, Päivi & Tiainen, Ulla 2007. Omaa tilaa etsimässä. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 81-87.

Laakso, Leena 2012. Uutinen: "Tunneilmasto ratkaisee menestyksen - ei hieno strategia". Viitattu 27.4.2012.  
[http://www.kauppalehti.fi/5/i/talous/uutiset/etusivu/uutinen.jsp?oid=201203126197&ext=rss&request\\_ahaa\\_info=true](http://www.kauppalehti.fi/5/i/talous/uutiset/etusivu/uutinen.jsp?oid=201203126197&ext=rss&request_ahaa_info=true)

Lehtonen, Johannes 2005. Alkusanat. Teoksessa Hyyppä, Markku T. & Liikanen, Hanna-Liisa. Kulttuuri ja terveys. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy, 3.

Lehtonen, Kimmo 2007. Musiikin symboliset ulottuvuudet. Lahti: Suomen musiikkiterapiayhdistys.

Leskinen, Esa 2012. Artikkel: "Näkökulma: Taide pelastaa kilpailulta". Viitattu 25.4.2012. <http://fifi.voima.fi/artikkeli/2012/helmikuu/nakokulma-taide-pelastaa-kilpailulta>

Liikanen, Hanna-Liisa 2012. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma. Teoksessa Lehtovirta, Mauri & Varho, Jenni. Taidetta ikä kaikki. Selvitys ikäihmisten hoivayhteisöjen kulttuuritoiminnasta Helsingissä. Helsinki: Helsingin kulttuurikeskus, 16-18.  
<http://www.hel.fi/wps/wcm/connect/2d8a8800450a5a51b512f5a22721278c/Taidetta+ik%C3%A4+kaikki+S%C3%A4hk%C3%B6inen+tekstiversio+Helsingin+kulttuurikeskus.pdf?MOD=AJPERES>

Malmberg, Katarina 2012. Artikkel: "Harrastukset pidentävät ikää". Viitattu 25.4.2012. <http://hyvaterveys.fi/artikkelit/Harrastukset-pident%C3%A4v%C3%A4t-ik%C3%A4%C3%A4/415/>

Mattila, Ilkka 2012. Artikkel: "Tiede avuksi kuulijan itkettämiseen". Viitattu 24.4.2012. <http://www.hs.fi/kulttuuri/Tiede+avuksi+kuulijan+itkett%C3%A4miseen/a1305555786836>

Mustavuori, Jaana-Mirjam 2012. Artikkel: "Hanna Brotherus: Loikkaa ulos rutiineista!" Viitattu 24.4.2012. <http://www.voihyvin.fi/artikkeli/hanna-brotherus-loikkaa-ulos-rutiineista>

Myrsky 2012. Myrsky-info: Tutkimus "Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksen mukaan Myrsky -hanke vahvistaa nuorten hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä" Viitattu 28.4.2012  
<http://www.myrsky.info/info/tutkimus/>

Nevala, Johanna 2007. Mielenterveydeksi. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 188-190.

New Earth Records 2001. Esittely: "Deuter: Buddha Nature. Music for meditation and relaxation".

Nikkilä-Kiipula, Eeva 2012. Uutinen: "Nikkilän sairaalan potilaat söivät nälissään jopa ruohoa". Viitattu 29.4.2012.

[http://www.verkkouutiset.fi/index.php?option=com\\_content&view=article&id=23139:naelkae-ja-taudit-tappoivat-nikkilaen-sairaalassa-sotavuosina-&catid=29:kotimaa&Itemid=4](http://www.verkkouutiset.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23139:naelkae-ja-taudit-tappoivat-nikkilaen-sairaalassa-sotavuosina-&catid=29:kotimaa&Itemid=4)

Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry 2012. Esittely: "Mikä?". Viitattu 1.5.2012.

<http://yeesi.fi/yeesi>

Nuutinen, Teija 2007. Keinu – joutilaitten istuskelua vai "oikeaa" vanhustyötä? Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 164-172.

Ojajärvi, Jussi & Steinby, Liisa (toim.) 2008. Minä ja markkinavoimat. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Avain

Puheen Päivä 2012. Radio-ohjelma: "Miten saisimme kurottua mielenterveysvajetta?".

Kuunneltu 21.3.2012. <http://areena-beta.yle.fi/ng/areena/radio/1491889>

Rinta-Panttila, Kirsti 2007. Kokemus arvokkuudesta. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 48-52.

Salonen, Kristiina 2010. Tunteiden takana. Tunteiden säätely rakentaa hyvinvointia. Mielenterveys (49) 5/2010, 10-12.

Sand, Hilkka 2007. Kaks'fooninkinen – taidetoimintaa pohjalaisissa masennustalkoissa. Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 191-201.

Seppi, Pirkko 2010. Ajoissa aloitettu kuntoutus kannattaa. Mielenterveys (49) 6/2010, 29-31.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Verkkoutinen: "Toimintaohjelma: Taide ja kulttuuri lisäämään hyvinvointia". Viitattu 1.5.2012

<http://www.stm.fi/tiedotteet/verkkouutinen/-/view/1510379>

Strandman, Pia 2007. Taiteen soveltavaa käyttöä? Teoksessa Bardy, Marjatta & Haapalainen, Riikka & Isotalo, Merja & Korhonen, Pekka (toim.) Taide keskellä elämää. Helsinki: Like Kustannus Oy, 160-163.

Studio55.fi 2012. Ohjelma: "Tiedekirjailija lähetyksessä: Näin konkreettinen tekeminen vaikuttaa mielenlaatuun". Katsottu 28.3.2012.

<http://www.studio55.fi/oikeusjakohtuus/artikkeli.shtml/1519214/tiedekirjailija->

[lahetyksessa-nain-konkreettinen-tekeminen-vaikuttaa-mielenlaatuun](#)

Suomen Mielenterveysseura 2012. Esittely: "Mielenterveysseura edistää henkistä hyvinvointia Suomessa". Viitattu 1.5.2012

<http://www.mielenterveysseura.fi/mielenterveysseura>

Suomen psykofyysisen psykoterapian yhdistys ry 2012. Esittely: "Psykofyysinen lähestymistapa psykoterapiassa". Viitattu 23.4.2012.

<http://www.psykofyysisenpsykoterapia.fi/psykofyysinen.htm>

Taiteen keskustoimikunta 2012. Uutinen "Kulttuurin hyvinvointia edistävän toiminnan kohdeavustukset". Viitattu 27.4.2012.

<http://www.taiteenkeskustoimikunta.fi/fi/web/uusimaa/uutinen/-/news/102199>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011a. Esittely: "Terveyttä kulttuurista -verkosto". Viitattu 20.4.2012.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku/toimintaohjelma/toimijat/tk-verkosto](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku/toimintaohjelma/toimijat/tk-verkosto)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2011b. Lastensuojelun käsikirja. Taide lastensuojelussa – oikeus ja mahdollisuus. Viitattu 28.4.2012

[http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/www.lastensuojelunkasikirja.fi/taide\\_lastensuojelussa/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/www.lastensuojelunkasikirja.fi/taide_lastensuojelussa/)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012a. Esittely: "Taidelähtöiset menetelmät". Viitattu 24.4.2012.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit)

[fi/tyon/metodit/taidelahtoiset\\_metodit](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012b. Esittely: "Hallinto ja toimijat. Seuranta- ja koordinaatioryhmä. Viitattu 1.5.2012.

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku/toimintaohjelma/toimijat](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/hankkeet/taiku/toimintaohjelma/toimijat)

Toukonen, Marja Leena 2008. Unelmatyöskentely. Ote omanlaiseen elämään. Jyväskylä: PS-kustannus

Tutkittu juttu 2002. Ohjelma: "Masennus - aikamme sairaus". Katsottu 20.4.2012.

[http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/masennuksesta\\_kansantauti\\_53559.html#media=53567](http://yle.fi/elavaarkisto/artikkelit/masennuksesta_kansantauti_53559.html#media=53567)

Varho, Jenni 2012. Puhelinkeskustelu. 26.4.2012

## LIITTEET

Liite 1.

### ALKUHAASTATTELU

**TÄSSÄ OLEN -kulttuurikurssipilotti 11.04.2012**

**Nuorten kulttuuriareena Gloria**

**Nimi:** \_\_\_\_\_

(Jos et halua kirjoittaa omaa nimeäsi, voit käyttää jotakin itse keksimääsi nimeä. Muista kuitenkin tämä nimi, sillä tulet käyttämään sitä myös jatkossa)

**Ikä:** \_\_\_\_\_ vuotta

**Olen:** \_\_\_\_\_ tyttö \_\_\_\_\_ poika

(rengasta oikea vaihtoehto)

**1) Olen osallistunut vastaavaan tai muuhun taidelähtöiseen toimintaan**

(taidetyöpajat, osallistava teatteri, voimauttava valokuva yms) **aiemmin**

(rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

Jos vastasit "Kyllä", millaiseen toimintaan olet osallistunut?

---



---



---

**2) Odotan pilottipäivää** (rengasta sopivin vaihtoehto tai vaihtoehdot)

ahdistuneena

iloisena

jännittyneenä

uteliaana

epävarmana

tyynenä

välinpitämättömänä

innoissani

jonain muuna, minä? \_\_\_\_\_

**3) Itselleni mieluisimpia taide- tai kulttuurilajeja ovat**

---

---

---

**4) Harrastukseni** (jos niitä on)

---

---

---

**5) Minulla on selkeä mielikuva itestäni, tiedän kuka olen ja mitä haluan** (rengasta oikea vaihtoehto)

Kyllä

Ei

Liite 2.

## TUNNEHAVAINNOINTI

**TÄSSÄ OLEN -kulttuurikurssipilotti 11.04.2012**

**Nuorten kulttuuriareena Gloria**

**Nimi:**

**Ikä:**

**Sukupuoli:**

Seuraavilla kysymyksillä pyrimme auttamaan sinua havainnoimaan ja ymmärtämään tunteitasi. Ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia, on vain se totuus, jonka sinä tunnet.

### **1) Älä jää miettimään, vaan kirjoita vastaus kysymyksiin samantien:**

a) Mikä on päällimmäisin tunne, joka sinulle jäi kuultuasi musiikkiesityksen?

---

b) Mitä muita tunteita nousi pintaan?

---

c) Onko vaikea tunnistaa, mikä on päällimmäisin? **Kyllä**  
(rengasta)

**Ei**

Miksi ajattelet tunnistamisen olleen helppoa tai vaikeaa?

---

**Jos tunteita on noussut useita, koeta nyt valita niistä eniten sinua koskettavin. Jatkamme päivää eteenpäin työstämällä sitä. Jos kuitenkin tämä nimenomainen tunne on todella kurja tai ahdistava, voit valita itsellesi toisten pintaan nousseiden tunteiden joukosta mukavamman.**

d) Minkä tunteen itsellesi valitsit? \_\_\_\_\_

## **2) Nyt makustele tunnetta, anna sille aikaa.**

a) Miltä tunne tuntuu kehossasi?

\_\_\_\_\_

b) Onko sillä joku tietty pesäpaikka kehossasi, vai tuntuuko se joka puolella?

\_\_\_\_\_

c) Minkä näköinen tunne on?

\_\_\_\_\_

**3) Nyt koeta päästää itsesi näkemään tunteen taakse. Voit käyttää vastaamiseen aikaa, tunteen takana olevaa halua voi olla vaikea löytää. Älä lannistu, jos tuntuu, ettet saa siitä kiinni. Se voi olla syvällä piilossa. Muista, että kukaan muu kuin sinä et osaa vastata tähän – sinulla on tähän tieto, syvällä itsessäsi. Jos et ole varma halusta, voit myös kirjoittaa ylös sen, jonka *uskoisit* sen olevan. Voit myös kokeilla täyttää ensin kysymykset kohdasta 4) ja palata näihin kysymyksiin sen jälkeen.**

a) Kun katsot tunteen taakse, mihin tarpeeseen näet sen vastaavan?

\_\_\_\_\_

b) Milloin viimeksi muistat tunteneesi näin?

---



---

c) Mikä oli tunteen takana oleva tarve silloin?

---

d) Miltä tarpeen tunnistaminen sinusta tuntuu? Onko se hämmentävää, hävettävää, vapauttavaa, noloa, mukavaa, ajatuksia selkeyttävää vai jotakin aivan muuta?

---

e) Oliko tarvetta helppo vai vaikea löytää? **Helppo** **Vaikea** (rengasta)

**4) Mitä mielesi ajattelee tästä kaikesta? Kirjaa nyt ylös "mielesi hölinää", ajatuksiasi.**

a) Kun tavoitin päällimmäisen tunnetilani, mieleni alkoi höpistä minulle asioita, kuten:

---



---

b) Kannustivatko mieleni ajatukset minua jäämään tunteeseen ja hyväksymään sen, vai koettivatko ne ajaa minua toiseen suuntaan?

---



---

c) Kun tavoitin tunteen takana olevan tarpeen, mitä mieleni teki? Rauhoittuivatko ajatukseni vai alkoiko ajatusvirta heti "hölinänsä"? Olivatko ajatukseni erilaisia?

---



---



d) Löydätkö yhteyden ajatusteni, tunteideni ja tarpeideni välillä? Helpottiko tämä havainnointi ymmärtämään, miksi tunnen ja ajattelen asioista niinkuin teen?

**Kyllä**

**Ei**

(rengasta oikea vaihtoehto)

**5) Millainen on tunnetilani nyt, kun olen tehnyt tämän tunnehavainnoinnin?**

---

---

---

**6) Jäikö paperissa jotain kysymättä? Haluatko mainita vielä jotain? Voit vapaasti kirjoittaa mieleesi nousseista asioista.**

---

---

---

Liite 3.

## LOPPUHAASTATTELU

**TÄSSÄ OLEN -kulttuurikurssipilotti 11.04.2012**

**Nuorten kulttuuriareena Gloria**

**Nimi:** \_\_\_\_\_

(Jos et halua kirjoittaa omaa nimeäsi, voit käyttää jotakin itse keksimääsi nimeä)

**1) Pilottipäivä vastasi odotuksiasi** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**2) Koin päivän yleisesti** (rengasta sopivin vaihtoehto tai vaihtoehdot)

ahdistavana

jännittävänä

mielenkiintoisena

iloa tuovana

hämmentävänä

rohaisevana

ihan tavallisena

opettavaisena

jonain muuna, minä? \_\_\_\_\_

**3) Itselleni mieluisimpia työskentelymenetelmiä tänään olivat**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4) Pidin juuri siitä/ niistä menetelmistä, koska**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5) Itselleni epämukavimpia työskentelymenetelmiä tänään olivat**

---



---

**6) En pitänyt juuri siitä/ niistä menetelmistä, koska**

---



---

**7) Melikuvani itestäni ja siitä kuka olen ja mitä haluan** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Vahvistui**

**Muuttui oleellisesti**

**Pysyi ennallaan**

**8) Yhdistä viivalla seuraavien asioiden ja niiden määrät niin kuin ne koit**

(samaa kohtaan saa mennä useampikin viiva)

keskustelua	<b>Aivan liian vähän</b>	tutustumista toisiin
itse tekemistä	<b>Liian vähän</b>	kulttuuri- ja taide-elämyksiä
tunnehavainnointia (paperille)	<b>Juuri sopivasti</b>	rentoutumista
tiedon saantia tunteista, tarpeista ja ajatuksista	<b>Liian paljon</b> <b>Aivan liian paljon</b>	

**8) Tunnen oppineeni uusia asioita** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**Mitä?** \_\_\_\_\_

---

**9) Päivän päättyessä ajattelen, että tunnetyöskentelyssä**

(rengasta oikea vaihtoehto)

**Asiat olivat liian vaikeita opittavaksi****Asiat olivat sopivat vaativia****Olisin oppinut vaativampiakin asioita****10) Päivän päättyessä ajattelen, että kuvataidetyöskentelyssä**

(rengasta oikea vaihtoehto)

**Asiat olivat liian vaikeita opittavaksi** (tekniikka, metaforat yms)**Asiat olivat sopivat vaativia****Olisin oppinut vaativampiakin asioita****11) Koen, että päivän avanneella musiikkiesityksellä oli tärkeä rooli** (rengasta

sopivin vaihtoehto tai vaihtoehdot)

**Tunteiden synnyttämisessä****Yhteisen tunnelman luomisessa****Päivään virittäytymisessä****Ei missään****Jossain muussa, missä?**

---

**12) Koen, että kuvataidetyöskentely oli sopiva tapa työstää tunteitani** (rengasta

oikea vaihtoehto)

**Kyllä****Ei****Miksi?** 

---

---

**13) Lähettäisin TÄSSÄ OLEN -kulttuurikurssin suunnittelijalle seuraavia terveisiä ja kehitysideoita** (Mikä oli kivaa, mikä tyhmää, missä olisin halunnut lisää apua, miten voisit tehdä asiat paremmin)

---



---



---



---

**14) Lähettäisin kuvataideohjaajille seuraavia terveisiä ja kehitysideoita** (Mikä oli kivaa, mikä tyhmää, missä olisin halunnut lisää apua, miten voisit tehdä asiat paremmin)

---



---



---



---

**15) Oloni oli tänään ennen pilottipäivän alkua** (rengasta sopivin vaihtoehto tai vaihtoehdot)

väsynyt

ärtynyt

pirteä

surullinen

hyvän tuulinen

ujo

iloinen

vaivautunut

jokin muu, minä? \_\_\_\_\_

**16) Nyt pilottipäivän päättyessä päällimmäinen tunteeni on \_\_\_\_\_**

**Ajattelen tunteen johtuvan siitä, että**

---



---

Liite 4.

## **ALKUHAASTATTELU/ sosiaalialan opiskelijoille**

**TÄSSÄ OLEN -kulttuurikurssipilotti 11.04.2012**

**Nuorten kulttuuriareena Gloria**

**Nimi:** \_\_\_\_\_

**Ikä:** \_\_\_\_\_ vuotta

**Oppilaitos sekä opintolinja:** \_\_\_\_\_

**Olen \_\_\_\_\_ vuoden opiskelija**

**1) Odotan tulevana sosiaalialan ammattilaisena pilottipäivää** (rengasta sopivin vaihtoehto tai vaihtoehdot)

ahdistuneena	iloisena	jännittyneenä	uteliaana
epävarmana	tyynenä	välinpitämättömänä	innoissani

jonain muuna, minä? \_\_\_\_\_

**2) Taide- ja kulttuurilähtöiset menetelmät** (taidetyöpajat, osallistava teatteri, voimauttava valokuva yms) **ovat minulle tuttuja työtapoja** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Teoreettisesti, olen kuullut niistä**

**Käytännössä, olen hyödyntänyt niitä**

**Jos olet itse hyödyntänyt, minkälaisen ryhmän parissa ja mitä metodeja oli käytössä?**

---



---

**3) Minulla on selkeä mielikuva itestäni sosionomina, tiedän mitkä asiat minulle ovat työssäni tärkeitä ja minulla on käsitys työmoraalistani sekä -etiikasta**

(rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**4) Ajattelen, että taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä voi olla merkittävää vaikuttavuutta hoidettavien parissa** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**5) Olen harjoittanut ennenkin hoidettavieni kanssa samaa toimintaa yhdessä**

(rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

Liite 5.

## **LOPPUHAASTATTELU/ sosiaalialan opiskelijoille**

**TÄSSÄ OLEN -kulttuurikurssipilotti 11.04.2012**

**Nuorten kulttuuriareena Gloria**

**Nimi:** \_\_\_\_\_

**Ikä:** \_\_\_\_\_ vuotta

**Oppilaitos sekä opintolinja:** \_\_\_\_\_

**Olen \_\_\_\_\_ vuoden opiskelija**

**1) Pilottipäivä täytti sosiaalialan opiskelija -minäni odotukset** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**2) Osaamiseni ja tietotaitoni taide- ja kulttuurilähtöisien toimintamallien hyödynnettävyydestä lisääntyi** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**Jos vastasit "Kyllä", miten** \_\_\_\_\_

**3) Hoidettavien kanssa yhdessä tekeminen tuotti minulle uutta tietoa heidän ajatuksistaan, toimintatavoistaan ja mielen hyvinvoinnistaan** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**Ei**

**Miksi koen näin** \_\_\_\_\_



**4) Mielikuvani itsestäni ja arvoistani sosionomina** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Vahvistui**

**Muuttui oleellisesti**

**Pysyi ennallaan**

**5) Ajattelen, että taide- ja kulttuurilähtöisillä menetelmillä voi olla merkittävää vaikuttavuutta hoidettavien parissa** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**En**

**Aion itse hyödyntää niitä työssäni?** (rengasta oikea vaihtoehto) **Kyllä** **Ei**

**6) Sain pilotista virtaa ja hyvää oloa opiskeluuni ja työssäoppimiseeni** (rengasta oikea vaihtoehto)

**Kyllä**

**En**