



# *Ikämisen luottokirja*

**HYVINVOINTIA TAITEESTA,  
KULTTUURISTA JA LUONNOSTA**

Tuulevi Aschan & Jatta Juhola (toim.)





**XAMK  
INSPIROI**

**XAMK INSPIROI 29**  
KAAKKOIS-SUOMEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
MIKKELI 2021

© Tekijät ja Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

Kuvat: Manu Eloaho

Kannen kuva: Anna-Katri Hänninen,  
kuvassa Anna-Maija Koivisto Essotelta  
Minäkuva-työpajassa maalaamansa  
taulun edessä.

Taitto: Ada-Sofia Nieminen ja Maari Härmä,  
Mainostoimisto Groteski

Paino: Grano Oy

ISBN: 978-952-344-319-8 (nid.)

ISBN: 978-952-344-320-4 (PDF)

ISSN: 2489-2475

ISSN: 2489-6764 (verkkójulkaisu)

# SISÄLLYS

PÄÄKIRJOITUS.....	4
HYVINVOINTIA TAITEESTA JA KULTTUURISTA .....	6
TAIDE ON TAPA OLLA YHDESSÄ .....	8
TAIDE HERKISTÄÄ MEITÄ – ANNA SEN TAPAHTUA .....	12
KUN TANSSIN KATSOMINEN KOSKETTAA .....	15
MINUSTA TULEE TAIDETTA.....	18
TAIDE JA AKTIVISMI - KILTTIÄ KAPINOINTIA TYÖPAJOISSA.....	22
KOKEILLAANKO KORVARUNOJA - SANATAIDE JA TARINALLISUUS SOTE-TYÖSSÄ .....	26
SOTE TAIPUU PELIN MUOTOON .....	28
VIRIKEPAKIN LUOVAT MENETELMÄT TUOVAT SISÄLTÖÄ ARKEEN.....	32
ELVYTTÄVÄ LUONTO.....	34
LUONTOKUVAUKSEN KESÄTEHTÄVÄSTÄ SYNTYI NÄYTTELY .....	36
KUNTOSALI JA JOOGAKESKUS METSÄSSÄ.....	39
TUULA JA SATU MENEVÄT METSÄÄN .....	42
METSÄSSÄ VAHVISTUVAT OMATKIN JUURET.....	44
KÄYTÄ KEHOA ANKKUROI ÄÄNILLÄ, OHJAA TAITAVASTI JA SANOITA TARINASI.....	48
MITÄ JA MITEN .....	50
VALMENNUSTEN SISÄLTÖ PIEKSÄMÄELLÄ.....	51
YHTEISKEHITTÄMINEN MIKKELISSÄ JA SAVONLINNASSA .....	54
KOKEMUSTARINOITA VALMENNUKSIIN OSALLISTUMISESTA .....	56
JUTTUA JUURUTTAMISESTA.....	65
TAIDE-, KULTTUURI- JA LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN OSAAMISTA JA HYVINVOINTIA LISÄÄVÄ TOIMINTAMALLI .....	68
PARASTA ETELA-SAVOON -HANKKEEN TEKIJÖIDEN JA KIRJOITTAJIEN ESITTELY .....	72



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja  
ympäristökeskus



Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu

Diak



Parasta Etelä-Savoon – taide-, kulttuuri- ja luonto-osaamista sote- ja nuorisoalojen toimijoille -hankkeessa tavoitteena on edistää hyvinvointiin vaikuttavien taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien käyttöä sosiaali- ja terveyspalveluissa sekä kasvatus- ja nuorisoaloilla. Sitä toteuttavat Etelä-Savon alueella 1.1.2019–31.3.2021 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu Xamk, Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymä Essote, Savonlinnan Seudun Kolomonen ry ja Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hanketta rahoittaa Euroopan sosiaalirahasto (ESR) Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen kautta.





# Pääkiäryöjoutus

JATTA JUHOLA & TUULEVI ASCHAN

Tästä julkaisusta tuli Ihmisen huoltokirja, koska haluamme kannustaa teitä lukijoita huoltamaan itseänne ja asiakkaitanne kokoamiemme vinkkien avulla. Tutkimus muuttuu todeksi arjessa, ja tuossa todeksi muuttumisessa tarvitaan kokeiluja ja toistoja. Uutta on helpointa kokeilla huoltokirjaa vilkuillen ja sen vinkkeihin palaten. Ottakaa ne käyttöön – mekin olemme ottaneet!

Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa olemme edistäneet taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä toimintaa ja osaamista sote- ja nuorisalojen ammattilaisten työssä. Ammattilaiset kasvattivat osaamistaan palvelumuotoillisesti toteutetuissa yhteiskehittämisen työpajoissa Mikkelissä ja Savonlinnassa sekä räätälöidyissä, tarvelähtöisissä koulutuksissa Pieksämäellä ja Essoten alueella Etelä-Savossa. Monialainen osallistujajoukko oppi valmennusten aikana myös toisiltaan ja pilotoi oppimaansa työssään. Yhtenä innovatiivisena työmuotona käytimme monialaisia ja ketteriä yhdessä kehittämisen Design jam -tilaisuuksia. Niissä osallistajat tuottivat ratkaisuja konkreettisiin, hankkeessa esille nousseisiin pulmiin tai haasteisiin.

Hankkeen toteuttamisessa punaiseksi langaksi punoutui kokemuksellinen oppiminen, jonka lähtökohtana on omakohtainen kokemus ja reflektointi. Tavoitteena on ollut tarjota tietoa ja ymmärrystä erilaisista luovista, toiminnallisista menetelmistä. Niitä on kehitetty yhteisesti edelleen omaan työyhteisöön tai asiakasryhmään sopiviksi toteutusmalleiksi eli piloteiksi. Vaikka testattavien pilottien lukumäärä jäi lopulta koronapandemian vuoksi ennakoitua pienemmäksi, innostuksen siemeniä kylvettiin sitäkin enemmän. Osallistujapalautteissa mainitaankin toistuvasti sana ”innostuminen”. Sen merkitystä ei sovi vähätellä. Innostuneet ihmiset käyttävät enemmän energiaa työhönsä – innostus lisää työntekijän jaksamista, luovuutta ja kykyä kohdata asiakas myönteisesti.

Luovien menetelmien käyttäminen ei tarkoita sirkustempuja vaan uutta asennetta työotteeseen. Kun tunnistaa taiteen tai luonnon merkityksen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä, sitä voi sisällyttää arkeen niin ympäristön suunnittelussa kuin toiminnassakin. Meissä jokaisessa olevaa luovuutta on tärkeää ja pitääkin ruokkia. Yksinkertaisimmillaan luovuus tarkoittaa uusien näkökulmien löytämistä ja arkisten ongelmien ratkomista toisin. Tämä puolestaan tukee vastoinkäymisistä toipumista ja uuteen tilanteeseen sopeutumista eli kasvattaa resilienssiä.



## JATAN JA TUULEVIN HANKEHAIKU JA -TANKA

”Kulttuuri, taide  
ja luonnon vaikutukset  
hyvinvoinnissa.”

”Luovuus vaikuttaa.  
Tutkimusmatka itseen,  
syty minussa!  
Kokemus sen vahvistaa,  
tutkimuksen kertomaa!”

Luovuus ja hyvinvointi ovat vuorovaikutteisessa suhteessa. Luovuus edistää hyvinvointia, ja hyvinvointi puolestaan vauhdittaa luovuutta. Luovilla keinoilla voi tutkia ja hahmottaa itseään ja elämäänsä. Taidelähtöinen työskentely on yksi keino. Musiikin, musisoinnin ja laulun, runojen, kirjoittamisen, korttien, kuvien, tanssin ja liikkeen sekä käsin tekemisen kautta voi tehdä näkyväksi tunteita, kokemuksia, ajatuksia ja muistoja. Siveltimellä tai valokuvalla saa kuvattua sisäisiä solmuja, joille ei löydy sanoja. Luonnosta saattaa löytyä symboliksi esine kuvaamaan fyysisiä tunteita, joita ei osaa selittää. Luova toiminta auttaa ottamaan etäisyyttä arkeen, jolloin asiakas löytää uusia tapoja ymmärtää ja muotoilla omaa elämäntarinaansa ja kokemuksiaan. Asiakastyössä ammattilaisen tehtävä on sovittaa ohjauksessa ja hoidossa käyttämänsä taide-, kulttuuri- ja luontolähtöiset työtavat yhteen toipumisen tavoitteiden kanssa.

Taide-, kulttuuri- ja luontotoiminnan juurruttaminen osaksi arkityötä vaatii vielä tekemistä. Juurtumista jarruttavat kokemus ajan, rahan tai osaamisen puutteesta sekä rutinoituneet työtavat. Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen Essoten henkilöstölle tehdyssä kyselyssä (N = 318) lähes 70 prosenttia vastaajista uskoi, että asiakkaat hyötyisivät taide-, kulttuuri- ja luontomenetelmistä. Samalla lähes yhtä moni koki, ettei niihin ole tarpeeksi aikaa tai rahaa. Uudet työmenetelmät kuitenkin edistävät työhyvinvointia ja työssäjaksamista, sillä uudet työn tekemisen tavat vaikuttavat motivaatioon ja työn mielekkyyteen. Tästä kertovat Huoltokirjassa kuvatut kokemustarinat. Työpajoihin osallistuminen on ruokkinut osallistujien luovuutta ottaa käyttöön uusia menetelmiä, katsoa tuttuja tilanteita tuorein silmin ja sisällyttää arkeen itselle merkityksellisiä toimimisen tapoja.

Haluamme rohkaista käyttämään ja kokeilemaan erilaisia toiminnallisia menetelmiä – tunnistaen kuitenkin, että ihmiset voivat kokea erilaiset menetelmät hyvin eri tavoin ja voimakkaastikin, niin hyvässä kuin pahassa. Tätä eettisyyden ulottuvuutta taidekasvattaja, yhteisöpedagogi **Helinä Juurinen** kuvaa artikkelissaan osuvasti:

”Tavoitteena ei ole ylittää kenenkään rajoja vaan tulla niistä tietoiseksi ja siten tarjota mahdollisuus pohtia omien rajojen paikkaa ja merkitystä. Taidetoiminnassa eettisyyden kannalta tärkeintä on ihmisen ainutlaatuisuuden kohtaaminen luottamuksen ilmapiirissä, hänen rajojaan, tavoitteitaan ja kasvun suuntiaan tukien.”

Helinä Juurisen lisäksi kutsuimme kirjoittajiksi muitakin hankkeen työpajoissa vierailleita, innostavia asiantuntijoita ja palvelujen tuottajia taiteen ja luovan toiminnan kentältä. Kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja **Hanna Vahvaselkä** pohtii artikkelissaan taiteen roolia muutosvoimana. Säveltäjä **Markus Pesonen** kuvaa äänen, kehon ja mielen yhteyttä kehittämänsä Acoustic Body menetelmän kautta. **Susanna Sillanpää** ja **Roope Sillanpää** taas johdattavat näkemään mahdollisuuksia peleissä ja pelillistämässä.

Taide-, kulttuuri- ja luontolähtöinen työskentely edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kahden vuoden ajan olemme Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa vahvistaneet taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä toimintaa ja osaamista. Tämä julkaisu kokoaa yhteen sen, mitä teimme, miten ja miksi.

## VINKKI

### Kokeile japanilaista runotekniikkaa, haikua tai tankaa.

Haiku on kolmisäkeinen runo, jonka tavut on jaettu säkeiksi 5-7-5. Ensimmäisellä rivillä on siis viisi tavua, toisella seitsemän ja kolmannella taas viisi.

Tanka jakautuu perinteisesti kahteen lauseeseen, joiden tavut jaetaan 5-7-5-7-7.

Perinteisesti runoon sisältyy luontokuva ja runot ovat asultaan pelkistettyjä, mietelauseenomaisia.

Haikun tai tankan kirjoittaminen auttaa keskittymään ja toimii myös mielentyhjennys-harjoituksena. Sääntömääräinen runomitta haastaa miettimään uusia ilmaisun tapoja.

# HYVINVOINTIA TAITEESTA JA KULTTUURISTA

JATTA JUHOLA

Hyvinvointi ja siihen vaikuttavat tekijät nähdään entistä laaja-alaisemmin. Hyvinvointi syntyy myös ihmisen toiminnasta. Se perustuu terveyden ja ruumiillisen koskemattomuuden lisäksi muun muassa jokaisen vapauteen ja kykyyn käyttää aistejaan, mielikuvitustaan ja tunteitaan. Taide, kulttuuri ja luontoelämykset ovat tutkitustikin tärkeä hyvinvoinnin lähde.

Marraskuussa 2019 WHO julkaisi taiteen ja hyvinvoinnin yhteyksiä luotaavan raportin, joka kokoaa yhteen yli 900 tutkimusartikkelin tuloksia eri puolilta maailmaa. Raportissa nostetaan esiin erilaisia terveyden kannalta keskeisiä, taiteen tekemiseen ja kokemiseen liittyviä osatekijöitä. Näitä ovat esimerkiksi aistien aktivointi, mielikuvituksen käyttö, tunteiden herättäminen, kognitiivinen stimulaatio, sosiaalinen vuorovaikutus ja fyysinen toiminta.

Taiteen ja kulttuurin moninaisia vaikutuksia yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointiin on tutkittu eri tieteenaloilla ja erilaisista näkökulmista. Taiteen ja hyvinvoinnin kenttä onkin monitieteinen ja heterogeeninen, eikä tutkimus tarjoa yksiselitteisiä vastauksia siihen, miten ja miksi taide vaikuttaa. Kyseessä on monimutkainen ja kokemuksellinen ilmiö.

Taiteen ja hyvinvoinnin yhteyksien kehittämisen ja viestinnän valtakunnallinen yhteistyöverkosto

Taikusydän määrittelee kulttuurihyvinvoinnin yksilölliseksi tai yhteisöllisesti jaetuksi kokemukseksi siitä, että kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Taide ja kulttuuri ymmärretään osaksi hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista: ihminen on kulttuurin kokija ja toimija, jolla on kulttuurisia tarpeita ja oikeuksia. Niiden täytyminen ja toteutuminen tarkoittaa kulttuurihyvinvointia: jokainen on jollakin tavalla kulttuurinen, luova, itseään ilmaiseva ja kommunikoiva olento riippumatta iästään, voinnistaan tai elinolosuhteistaan. Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa on lisätty taiteen ja kulttuurin sekä luontolähtöisen toiminnan osamista. Taide ja kulttuuri halutaan pysyväksi osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimijoiden toimintaa. Jokaisella ihmisellä on oikeus taiteeseen ja kulttuuriin ja niiden hyvää tekeviin vaikutuksiin.





## LISÄTIETOA

Etelä-Savon maakuntaliitto. 2018. Etelä-Savon kulttuurihyvinvointisuunnitelma 2019–2021. Julkaisuja 153:2018. Mikkeli: Etelä-Savon maakuntaliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.esavo.fi/resources/public/Kehittaminen/kehittamistoiminta/Kulttuuri-ja-hyvinvointi/etela-savon\\_kulttuurihyvinvointisuunnitelma\\_2019-2021\\_netdiversio.pdf](https://www.esavo.fi/resources/public/Kehittaminen/kehittamistoiminta/Kulttuuri-ja-hyvinvointi/etela-savon_kulttuurihyvinvointisuunnitelma_2019-2021_netdiversio.pdf).

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781>.

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>.

Taikusydän s.a. Taiteen, kulttuurin ja hyvinvoinnin valtakunnallinen yhteyspiste. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://taikusydan.turkuamk.fi/>.

Yhdistyneet kansakunnat. 2019. WHO:n raportti: Taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja monimutkaisiin terveyshaasteisiin. Yhdistyneiden kansakuntien alueellinen tiedotuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://unric.org/whon-raportti-taide-voi-tarjota-innovatiivisia-ratkaisuja-monimutkaisiin-terveyshaasteisiin/>.





# Taide

## ON TAPA OLLA YHDESSÄ

HELINÄ JUURINEN

Taide on vuorovaikutusta ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Taide-elämys puhuttelee meitä monilla ihmisyyden tasoilla ja kertoo, että olemme elossa. Elämänkaaren eri vaiheissa ja kriisien keskellä taide voi auttaa erilaisten tunteiden kohtaamisessa ja läpielämisessä. Luovuus avaa mahdollisuuden elää oman tuntuinen elämä.

Syntyessään maailmaan vauva kurottaa aistiensa voimalla vanhempaa kohti. Pieni, uusi ihminen haluaa liittyä mukaan, tulla huomatuksi, autetuksi ja tunnistetuksi omana ainutlaatuisena itsenään. Vanhempi hyräilee, hytkyttelee sylissä ja nimeää maailmaa ympärillä. Taide elää ja hengittää tässä vuorovaikutuksessa ja aistien leikissä, joka liittää aikuisen ja lapsen toisiinsa – tekee heidän suhteestaan aivan erityisen.

Satuhieronta toimii kaiken ikäisille. Kuva: Tuulevi Aschan.



## TAIDE LIITTÄÄ YHTEEN JA TEKEE ERITYISEKSI

Taidetta voi määritellä erityiseksi tekemisen kautta. Hetket voivat kääntyä taiteeksi, kun niistä tehdään aistein havaittavain keinoin erityisiä. Näin ajateltuna taide ei ole kaukana ja korkealla vaan sisäänkirjoitettuna syviin kerroksiimme. Taide avautuu tavassamme liittyä ihmissuhteisiin, yhteisöön ja ympäröivään maailmaan.

Taide on vuoropuhelua ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman kesken. Taide-elämys on läpikulkua ihmisyiden erilaisten kerrosten välillä: matkoja ytimeistä pintaan ja ulos maailmaan, reittejä muinaisen ihmisen perimästä nykyaikaan. Nämä matkat avaavat meille näkymiä siitä, keitä olemme, missä elämme ja mihin olemme menossa.

Missä sitten kulkee elämän ja taiteen raja? Voiko kaikkea inhimillistä läsnäoloa nimittää taiteeksi? Mielestäni taiteen mahdollisuus avautuu niissä hetkissä, prosesseissa, teoksissa ja tilanteissa, joissa on läsnä uusia yhteyksiä luova vuorovaikutus joko ihmisen sisäisten kerrosten kesken tai ihmisen sisäisen ja ulkoisen maailman välillä. Taide on tapa olla yhdessä, itsensä ja maailman kanssa.

## TAIDE MERKITYSTEN AVAAJANA

Omaa identiteettiään etsiessään nuori valitsee, millainen elämä on hänelle unelmoimisen arvoista. Lapsuuden leikeistä luopumisen kynnyksellä taide voi olla nuorelle erityisen tärkeää; taiteen maailma haastaa kuvittelemaan, leikittelemään ja kokeilemaan tavalla, joka tukee nuoruuden kehitystehtäviä. Taiteen avulla voi tavoittaa vertaisuutta ja ymmärrystä. Taidetta harrastamalla saa mahdollisuuksia toteuttaa ja määritellä itse omaa olemistaan, löytää oman näköisensä elämä.

Elämän merkityksellisyys avautuu yhteyksistä suurempiin kokonaisuuksiin. Saamme olla ainutlaatuisia, mutta meidän ei tarvitse olla ainoita. Taide-elämys, niin tekijänä kuin vastaanottajana, on asettumista suhteeseen itsensä ja maailman kanssa. Parhaimmillaan se on oman ainutlaatuisuuden ja elossaolon kokemista joka solulla ja sielun kerroksella. Silloin avautuu myös taiteen terapeuttisuus. Mikä voisikaan olla haastavassa elämäntilanteessa kamppailevalle ihmiselle tärkeämpi viesti kuin se, että on elossa ja oma itsensä?



Taidekasvattaja, yhteisöpedagogi Helinä Juurinen johdatteli työpaikkojen osallistujia taiteen ja tunteiden maailmaan. Esimerkin kautta hän avasi taiteen ja tunteiden yhteyttä myös kivun ja toipumisen hoidossa ja kuntoutumisessa. Kuva: Tuulevi Aschan.

## VINKKI

**Tämä sopii myös sairaalasängyssä tai pyörätuolissa toteutettavaksi.**

Laita mielestäsi musiikkia soimaan. Piirrä ilmaan erilaisia muotoja yhdellä kehon osalla kerrallaan.

Vuorottele kehon eri osien välillä. Piirrä ensin kaaria, sitten salamoita, ympyröitä, neliöitä, aaltoja, kirjaimia ja numeroita. Jos haluat päästä helpolla, piirrä niillä kehon osilla, joita sinun on helppo liikuttaa. Jos haluat haastetta, piirrä niillä kehon osilla, joita sinun on vaikeampaa saada liikkeelle. Ja mikä tärkeintä: nauti liikkeestä ja ole lempeä itsellesi!

## TAIDE-ELÄMYKSEN VOIMA JA EETTISYYS

Taiteen voima tunteiden tasolla asettaa meidät eettisten kysymysten äärelle. Taide voi myös satuttaa, ja taiteen varjolla on rikottu ihmisten rajoja kamalilla tavoilla. Miten voisimme taiteen äärellä taata toiminnan eettisyyden?

Terapeuttinen taidetoiminta korostaa yksilön rajojen kunnioittamista ja niiden tuoman tiedon merkitystä hänelle itselleen. Tavoitteena ei ole ylittää kenenkään rajoja vaan tulla niistä tietoiseksi ja siten tarjota mahdollisuus pohtia omien rajojen paikkaa ja merkitystä. Taidetoiminnassa eettisyyden kannalta tärkeintä on ihmisen ainutlaatuisuuden kohtaaminen luottamuksen ilmapiirissä, hänen rajojaan, tavoitteitaan ja kasvun suuntiaan tukien.

## TAITEEN MAHDOLLISUUDET KRIISIN KESKELLÄ

Taidetta tehdessään ihminen etsii sitä kohtaa, joka hänessä on niin elävä, että se sysää jotakin uutta liikkeelle. Kohdatessaan kriisin kukaan ei voi jatkaa elämäänsä kuten ennen. Luova kyky ottaa elämä omaksi kaikessa rikkonaisuudessaan on selviytymisen kannalta olennaista. Ihmiskunnan alkuajoista asti taide on liitetty asioihin, joissa päätäntävalta ei ole ihmisillä; syntymän, kuoleman, metsästysönnen, hedelmällisyyden ja olosuhteiden muutosten äärellä on tarvittu taidetta. Taiteen avulla on voitu jakaa epävarmuutta, herättää toivoa, kohdata surua, lietsoa taistelutahtoa, juhlia ja kokea laajaa tunteiden kirjoa. Nykytaide pohtii paljon ilmastonmuutosta, jonka äärellä yksittäinen ihminen on aivan liian yksin. Taide voi tuoda viestejä välittämisen verkostosta ja antaa muutos- ja sopeutumisvoimaa – vahvistaa niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin resilienssiä kriisien kohdatessa.

Taide ei aina pysty toimimaan pelastusrenkaana, jos sille ei ole raivattu paikkaa jo ennen myrskyä. Yhteiskuntana emme voi napata taiteen hyvinvointivaikutuksia, jos emme tarjoa taiteen kentän ammattilaisille työn ja toimeentulon mahdollisuuksia. Yhteiskuntaa uudistava ja henkisesti elvyttävä taide toteutuu sitä täydemmin, mitä paremmin taiteen parissa työskentelevien toimeentulon jatkuvuudesta huolehditaan.

## TAIDE REAGOI YMPÄRÖIVÄÄN MAAILMAAN

Yhteisömme tarvitsevat kipeästi tunteiden ja reflektoinnin läsnäoloa. Taiteen yksi tehtävä on antaa tunteille lupa tulla ja olla olemassa. Taide myös usuttaa keskustelemaan kokemastamme. Taiteen merkitykset muuntuvat suhteessa olemassa olevaan todellisuuteen. Taiteen lahja on myös tarjota yhteisölle jotakin muuta, juuri sitä, mikä muuten jäisi puuttumaan.

Yhteiskunnassamme niin nuoret opiskelijat kuin kokeneet työntekijät kärsivät suoriutumisen paineista ja riittämättömyyden tunteista. Työ- ja opiskelu-elämän ulkopuolelle jätetyt kokevat yksinäisyyttä ja merkityksettömyyttä. Tulosvastuu, tehokkuusajattelu ja vaikuttavuustavoitteet asettavat kovia vaateita myös taiteen tekijöille. Kilpailu siitä, kuka pätevimmin osoittaa apurahan jakajalle, miten suuria vaikutuksia ja tuloksia haettava taideprojekti toisi, on henkisesti rajua taiteilijoiden hengissäselviytymistaistelua. Miten taiteilijat jaksaisivat nyky-yhteiskunnassa tarjota tarvittua muuta, jos heitä puristavat liian kovaa samat paineet kuin yhteiskuntaa itseään?

## OMA ELÄMÄ TULEE TODEKSI

Elämä on luova prosessi. Siitä selviytyäksemme tarvitsemme ravintoaineita luovuuden vahvistamiseen. Voimme luoda tai luovuttaa. Taide antaa meille mahdollisuuden myös leikitellä rajoitteillamme ja käsitellä vaikeuksiamme huumorin keinoin.

Tästä huolimatta taide on vakava asia. Se on yksi niistä ominaisuuksista, jotka tekevät ihmisestä ihmisen. Taide on, jotta kestäisimme kaiken rajallisuuden, muistaisimme, kantaisimme mennyttä mukanaamme – mutta kykenisimme kuvittelemaan, rakastamaan ja rakentamaan tulevaa. Taide on, jotta osaisimme olla maailmassa kuin kotonamme.

Ja kun tulee aika lähteä täältä, ihminen on kenties hetken samantyyppisten siimojen varassa kuin vastasyntynyt: hän kurottaa vielä aisteillaan maailmaa kohti. Hän haluaa edelleen liittyä mukaan, tulla huomatuksi, autetuksi ja tunnistetuksi omana ainutlaatuisena itsenään. Myös kivun ja luopumisen hetkellä meillä on oikeus kokea luovaa läsnäoloa. Aistia toisen ihmisen käsi, sen pieni liike, kuulla hyräilyä ja siinä koko elämän kirjo, tuntee itsemme ja toinen – yhteys. Ja siinä on taide: olla elämän ruuhkasta riisuttuina, yhä elävinä, totta toisillemme enemmän kuin muille.





Isolla joukolla herkän aiheen äärellä. Helinä Juurinen ohjaa Mikkelin Taide ja tunteet työpajaa. Kuva: Tuulevi Aschan.



Kuva: Helinä Juurinen

## HELINÄ JUURINEN

*Yhteisöpedagogi (AMK),  
Luovien terapioiden peruskoulutus*

Helinä Juurinen on toiminut 20 vuotta taidekasvattajana, taiteilijana, terapeutin taiteen ohjaajana sekä erilaisissa ryhmäohjaus- ja hanketehtävissä. Hänen viimeisimpänä kehittämistyönään on Lastenkulttuurikeskus Verson LAKU-lähetee ja taideneuvolatyö. Tällä hetkellä hän toimii Xamkin Nuorisoalan tutkimus- ja kehittämiskeskus Juvenialla "Yhessä eteenpäin" hankkeessa TKI-asiantuntijana.

## LISÄTIETOA

Haapalainen, A. s.a. 100 minuuttia taidetta toimintamalli. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://taikusydan.turkuamk.fi/uploads/2020/04/fb476968-100minuuttia\\_taike\\_web\\_menetelmaopas2020.pdf](https://taikusydan.turkuamk.fi/uploads/2020/04/fb476968-100minuuttia_taike_web_menetelmaopas2020.pdf)

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.



# HERKISTÄÄ MEITÄ – ANNA SEN TAPAHTUA

ASTA VAITTINEN

Tiedät varmasti sen hetken, kun palaat normaaliin elämään kirjan, elokuvan tai konsertin jälkeen; jotakin on liikahtanut sinussa, ja olet kenties tuntenut tai oivaltanut jotakin aivan ennenkokematonta. Parhaimmillaan taide vaikuttaakin ihmiseen varsin kokonaisvaltaisesti: se kutittelee tunteita, herättää kehon sekä auttaa oppimaan, kyseenalaistamaan ja havaitsemaan uudella tavalla.

Esimerkki kuvaa kosketuksen taidetta, yhtä Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhteiskehittämisen työpajan teemoista. Monimerkityksinen teema muistutti meitä siitä, miten yllättävillä tavoilla taide voi koskettaa ja kuinka tapoja voi hyödyntää arjessa.



## AINUTKERTAINEN TUNNE, KOKEMUS JA TUNNEKOKEMUS

Moni tunnistaa tilanteen, jossa jokin ennestään tuttu taideteos yhtäkkiä koskettaa ja avautuu uudella tavalla. Yhtä lailla tuttu tilanne on se, jossa sama taideteos herättää eri ihmisissä aivan erilaisia ajatuksia ja tunteita: suosittelet lempimusiikkiasi ystävällesi, mutta hän ei pidäkään siitä yhtään. Näitä ilmiöitä voi ymmärtää paremmin lähestymällä taidetta kokemuslähtöisen ajattelutavan kautta, jonka pioneeri on amerikkalainen filosofi ja psykologi John Dewey. Art as Experience klassikkoteoksessaan Dewey (1958) kuvaa ihmisen aisteilla varustetuksi olennoiksi, joka elää elämäänsä jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Kaiken kokemuksen perusta on tässä vuorovaikutuksessa. Esimerkiksi taideteos ei ole koskaan inhimillisestä kokemuksesta erillinen objekti – taideteos muodostuu varsinaisesti vasta itse teoksen vaikutuksista ihmisen kokemuksesta.

Taiteen kokemiseen vaikuttavat lukuisat eri seikat identiteetistä ja esteettisestä mausta aina senhetkiseen vireystilaan. Vaikka varsinainen taideteos pysyy samanlaisena kautta aikojen, teoksena se ilmenee vain jokaisen subjektiivisessa kokemuksessa. Sellaisena se on jokaisella kerralla erilainen. Juuri tässä piilee taiteen voima ja taika: jokainen kerta, jolloin osallistumme taiteeseen joko yleisön tai tekijän roolissa, on täysin ainutlaatuinen ja odottamaton. Sen vuoksi meidät aiemmin kylmäksi jättänyt maalaus voikin yhtäkkiä ihastuttaa väreillään tai yksityiskohdillaan – hetki ja tunnelma näiden asioiden aistimiselle olivatkin tällä kertaa juuri oikeat.

## OPPIA IKÄ KAIKKI

Taide siis vetoaa lähestulkoon aina tunteisiimme, mutta samalla se voi myös antaa meille uutta tietoa ja haastaa aiemmin oppimaamme. Nelson Goodmanin (1985) näkemyksen mukaan taide tuottaakin luonteeltaan kognitiivisen, ymmärrystä kasvattavan kokemuksen, koska taideteokset toimivat symboleina. Taiteen vastaanotto on Goodmanin mukaan kanssakäymistä objektin kanssa. Tuossa kanssakäymisessä teokset muun muassa terävöittävät havaintoa, parantavat visuaalista älykkyyttä, tuovat esille asioiden välisiä yhtäläisyyksiä ja vastakohtia sekä rajaavat pois vähemmän merkityksellisiä asioita. Yhdistelemällä uutta ja vanhaa informaatiota opitaan uusia käsityksiä sekä lisätään ymmärrystä maailmasta (Goodman 1985). Taiteen parissa oppiminen tapahtuu monesti miltei huomaamatta ja ponnistelematta, minkä vuoksi taideaineiden integroiminen muihin oppiaineisiin rikastaa oppimiskokemusta.



Ohjausryhmän työpajassa osallistujat kuuntelivat ensin yhteisesti luetun otteen kirjasta ja maalasivat sen luoman tunnelman. Jokainen tulkinta oli erilainen. Kuvat: Tuulevi Aschan



Taiteen ja taiteellisen toiminnan onkin todettu lukuisissa tutkimuksissa parantavan ihmisten kognitiivisia kykyjä. Sitran vuonna 2018 koostamassa tietokortissa mainitaan muun muassa siitä, miten ohjatun taide-toiminnan on havaittu lapsilla ja nuorilla parantavan monen muun seikan lisäksi luovaa ja kriittistä ajattelua, ongelmanratkaisukykyä sekä tietojen käsittelyä ja päätöksentekoa. Eivätkä taiteen tuottamat hyödyt rajoitu pelkästään kaikkein nuorimpien kognitiivisiin kykyihin, sillä taide hyödyttää kaiken ikäisiä. Aikuisten taide- ja kulttuuritoiminnalla on huomattu olevan positiivista vaikutusta muun muassa työllistymiseen ja työpaikan säilyttämiseen, ja iäkkäämmillä taide vahvistaa ja ylläpitää kognitiivista toimintakykyä (Sitra 2018). Taiteen vaikutukset elinikäiseen oppimiseen ovatkin näin kiistattoman positiiviset ja merkittävät.

Sitran tietokortissa mainitaan lisäksi useita muita taitoja, joita taideharrastukset voivat opettaa, tukea ja vahvistaa kaikilla ihmisillä. Tällaisina taitoina nimetään muun muassa kärsivällisyys, keskittymiskyky, toisten arvostaminen, itseluottamus ja johtajuus. Tietokortissa nostetaan erityisesti esille vammaiset sekä erityistä tukea tarvitsevat henkilöt, joille taiteellinen toiminta voi opettaa uudenlaista itsetuntoa ja käsitystä itsestä. Nämä taidot vaikuttavat usein muun muassa ystävyys-suhteisiin sekä vuorovaikutustaitojen kehittymiseen, eli ne parantavat suoraan osallisuuden ja hyvinvoinnin kokemusta.



Kuva: Tuulevi Aschan.

## LISÄTIETOA

Dewey, J. 1958. *Art as experience*. New York: Capricorn Books, G. P. Putnam's Sons.

Goodman, N. 1985. *Languages of art. An approach to a theory of symbols*. Indianapolis: Hackett Publishing Company.

Honkala, N. 2018. *Näkökulmia taiteen ja kulttuurin vaikutuksista oppimiseen*. Helsinki: Sitra. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksista-oppimiseen/>.

Koch, S. & Fischman, D. 2006. *Embodied Enactive Dance/Movement Therapy*. *American Journal of Dance Therapy* 33 (1).

Parviainen, J. 2002. *Kinesteettinen empatia*. Teoksessa Haaparanta, L. & Oesch, E. (toim.) *Kokemus*. Tampere: Tampere University Press.

## LIIKKEEN VOIMA

Oletko sinä auditiivinen, kinesteettinen vai visuaalinen oppija? Vaikka näitä näkemyksiä erilaisista oppimistyyleistä pidetäänkin jo hieman vanhentuneina, on silti selvää, että meistä jokaisella on vahvuutensa myös oppimisen saralla. Kinesteettinen oppija oppii parhaiten tuntohavaintojensa kautta; hän on se, joka tarvitsee omakohtaista kokemusta ja fyysistä tunnustelua maailman hahmottamiseen. Ruumiillistuneen tietämyksen mukaan kognitio, asenteet ja emotionit pohjaavatkin aina kehoon (Koch & Fischman, 2006). Se, mitä mielessämme tapahtuu, näkyy ja tuntuu aina myös kehossamme: taiteen parissa pääsemme nauramaan ja itkemään, rauhoittumaan ja riehaantumaa. Taiteellinen toiminta antaa meille kirjaimellisesti luvan kokea tunteita ja osoittaa ne itsellemme luontevimmalla tavalla.

Liikkeestä sekä erityisesti toisen ihmisen kosketuksesta kumpuava tieto ja tunne on monesti hätkähdyttävän voimakasta. Tutkija Jaana Parviainen (2002) puhuu kinesteettisestä empatiasta, jossa hänen mukaansa on kyse ennen kaikkea siitä, mitä ja miten voimme tietää toisen kokemuksesta. Kinesteettinen empatia ei tarkoita pelkkiä aistihavaintoja, vaan sitä voidaan pitää erityislaatuisen autonomian aktina. Parviaisen mukaan ihmisen eletyn elämän jäljet paljastuvatkin kehosta eleiden ja asentojen kautta. Näin ollen esimerkiksi tanssiminen voi avata aivan uudenlaisen kanavan toisen ihmisen ymmärtämiseen sekä hänen kokemuksiinsa eläytymiseen.

Taiteella - sekä sen kokemisella että tekemisellä - onkin kyky kasvattaa ymmärrystä ja empatiaa sekä auttaa meitä oppimaan ja havaitsemaan uusia asioita. Taide herkistää meitä käyttämään eri aistejamme, ilmaisemaan itseämme ja tunteitamme uusilla tavoilla. Hyppää siis rohkeasti taiteen kelkkaan - et taatusti putoa kyydistä, mutta perille saavut monin verroin rikkaampana ihmisenä.





## KUN TANSSIN KATSOMINEN

# Koskettaa

TUULEVI ASCHAN

Kosketus korona-aikaan? Kosketusta turvavälein? Mitä kaikkea kosketus edes tarkoittaa? Mikkelin Kosketuksen taide -työpajassa käsiteltiin kosketuksen eri puolia ja tutkittiin aihetta taiteen keinoin ilman fyysistä kosketusta.

Tanssija, taiteilija ja kehittäjä **Sampo Kerola** ja sirkustaiteilija, personal trainer **Petri Eqvist** ohjasivat Mikkeliissä kosketuksen taide -työpajaa sote- ja nuorisolan ammattilaisille ja opiskelijoille. Heidän yhteiset koulutuksensa opastavat osallistujia käyttämään luovia työkaluja osana arkeaan.

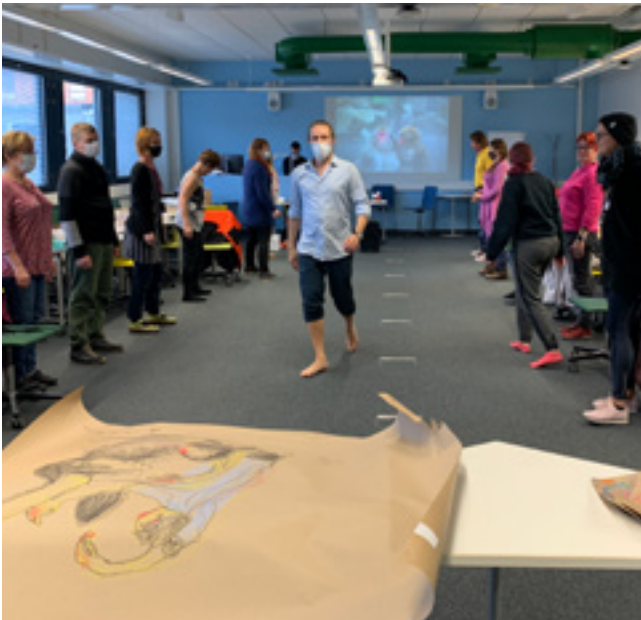
Sampo Kerola ja Petri Eqvist koskettivat osallistujien tunteita omalla liikeimprovisaatiollaan. Kuva: Tuulevi Aschan.

## KOSKETUKSEN MONET MERKITYKSET

Työpajaa Sampo ja Petri valmistelivat pohtimalla suomen kielen koskea-sanaa ja sen määrittelyä:

”Voin konkreettisesti koskea, koskettaa jotakuta tai jotakin. Taideteos voi liikuttaa, järkyttää – siis koskettaa. Koskea-sana kuvaa myös käsittämistä tai tarkoitusta. Tästä esimerkkinä vaikka se, ketä asianosaisia kokouksessa käsiteltävä pykälä koskee. Koskeminen on myös kivun tunnetta.”

Korona-ajan työpaja toteutettiin fyysisesti koskematta, keskittyen tunnetason kosketukseen. Esimerkiksi Sampon ja Petrin improvisaatiotanssia katsoessaan osallistujat piirsivät ja kirjoittivat sitä, mitä katsominen sai heissä liikkeelle.



Mikkelin Kosketuksen taide -työpajassa tutkittiin kosketuksen teemaa yhdistämällä liikettä ja piirtämistä. Kuvat: Tuulevi Aschan.

**”Kosketus saisi olla ihan arkinen asia ilman mitään taiteen tai taidon luomaa ylästatusta. Koskettamisen avulla voi kuitenkin luoda ihmisten välille jotain uutta, kommunikoida tai työskennellä luovien prosessien parissa. Silloin kosketus on myös taidetta.”**

- SAMPO KEROLA

## VOI MITEN VAIKEA KOSKETUS

Fyysinen kosketus on osalle ihmisistä vaikea asia. Jos ja kun kosketus kumminkin on osa työtä tai liittyy vaikka harrastustoiminnan ohjaamiseen, sitä olisi opittava helpottamaan. Hyvän kosketuksen edistämässä Sampo ja Petri muistuttavat muutoksen hitauden hyväksymisestä.

”Vaikka koskettaminen ja siihen liittyvät tavat, käytännöt, pelot ja tabut ovat kulttuurisidonnaisia asioita, koskettamista ja kosketuksen vastaanottamista voi opetella”.

Opettelussa on kuitenkin muistettava, että tavat ja uskomukset muuttuvat ihmisillä välillä hyvin hitaasti. Aikaa pitää olla.

”Jos vaikka työpaikan sisäistä kosketuskulttuuria tai ihmissuhteen koskettamisen tapoja haluaa muuttaa, asiaan kannattaa johdattaa keskustelemalla asiasta avoimesti”, miettii Sampo. Koskettamiseen liittyvistä asioista puhumalla piilossa olevat ajatukset tulevat näkyväksi, jolloin niitä voi käsitellä. Tästä puhuttiin työpajassa.

”Oli mielenkiintoista kuulla kurssilaisten havaintoja kosketuskulttuurin muutoksista omilla työpaikoillaan”, miettivät Sampo ja Petri jälkikäteen.

Kouluttajat suosittelivat myös varovaista kokemista uusien kosketuksen tapojen ottamisessa käyttöön. Osapuolia se saattaa ensi alkuun toki hämmentää, kuten kaikki uusi. Jos vaikutus on positiivinen, jatko helpottuu pikkuhiljaa.

Kosketuksen tärkeyttä alleviivaavat molemmat:

”Jos ihmistä ei kosketeta hänen varhaislapsuudessaan, hän saattaa kuolla”.

Vaikka aikuinen voi selvitä hengissä ilman kosketusta, hänkin kärsii sen puutteesta. Koskettaminen ja koskettamaan oppiminen on siis elintärkeää.





## VINKKI



# ELOKUVAKASVATUS KÄY LÄPI KOKO IHMISYYDEN TUNNESKAALAN

LAURA HOKKANEN

"[Elokuva] liikuttaa, koskettaa, repäisee itkemään, jos katsoja pystyy kerrankin luopumaan kyynisestä ja vähättelevästä asenteestaan. Sitä ei kannata mennä kokemaan viileän älyllisin aseain, sillä se kulkee tunteita hellien tässä ajassa, välittää nuoruuden kieltä, puhuu aidosti ja todesti."

Helsingin Sanomien Mikael Fräntin kritiikki 5.9.1992 elokuvasta *Veturimiehet* heiluttaa tiivistää oikeastaan elokuvakasvatuksen keskeisen mahdollisuuden: elokuva on hyvä väline kasvamiseen, sillä se laajentaa ymmärrystä itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Se auttaa käsittelemään tunteita ja opettelemaan tunnetaitoja. Se mahdollistaa arvo- ja asennekasvatusta ja samalla erilaisuuden ymmärrystä. Viime kädessä se kehittää omaa ajattelua ja myös omien ajatusten ilmaisua. (Ks. Kovanen ym. 2013.) Elokuvakasvatuksen päämäärät ovat siis pitkälti tulevaisuuden taidoiksi määriteltäviä osaamisalueita.

Yksinkertaisimmillaan elokuvakasvatus määritellään elokuvan katsomiseksi ja katsojakokemuksen jakamiseksi toisten kanssa. Kasvattajan rooli voi silti olla vaativa: miten keskustelussa päästään pelkkää juonikuvausta pidemmälle? Miten katsojat rohkaistuvat kertomaan

omista tuntemuksistaan? Taitava elokuvakasvattaja voi omalla kannustavalla tyyllillään ja perehtyneisyydellään onnistua viemään osallistujia uusiin näkökulmiin ja tulkintoihin. Samalla hän voi ohjata myös sellaisten elokuvien äärelle, jotka eivät lukeudu osallistujien aiempiin valintakriteereihin. Jaettu kokemus syventää parhaillaan katsojakokemusta ja elokuvan ymmärrystä. Elokuvan tarina voi laukaista peilaamaan elokuvaa myös omiin kokemuksiin ja tunteisiin.

Hyvä alku matkalla elokuvakasvattajaksi voi käynnistyä Koulukino.fi -palvelusta. Se on valtakunnallinen elokuvakasvatustyhdistyksen ylläpitämä sivusto, joka tarjoaa välineitä koulujen elokuvakasvatukseen, mutta toimii tehtäväpakettien myötä kenen tahansa elokuvan katsojan apuvälineenä. Media-avain.fi/ -palvelu auttaa puolestaan valikoimaan kohderyhmälle ja valittuun tarpeeseen kohdennetun elokuvan.



Parasta Etelä-Savoon -hankkeen Savonlinnan yhteiskehittämispajassa tutustuttiin Muistojen medaljonki dokumenttielokuvaan osana elokuva- ja tunnekasvatusta. Elokuva kertoo neljän omaishoitajan koskettavat tarinat. Elokuvan on ohjannut Tarja Pyhähuhta, käsikirjoittanut Lea Suopelto ja kuvannut Hamid Al-Sammarraee. Kuva: Hamid Al-Sammarraee.

## LISÄTIETOA

Bergala, A. 2013. Kokemuksia elokuvakasvatuksesta. Nuorisotutkimusverkoston/Nuorisotutkimusseuran julkaisu 142. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

Kovanen, M., Metsätähti-Koistinen, H., Puura-Castrén, A.-L. & Freese, O. 2013. Elokuvakasvatuksen opas. Helsinki: Nemo.

Nevala, T. 2019. Tutkitaan. Koetaan. Tehdään. Elokuvakasvatuksen käsikirja. Oulu: Kulttuuritalo Valve, Valveen elokuva-koulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.elokuvaviikko.fi/wp-content/uploads/2019/01/kasikirja\\_web.pdf](https://www.elokuvaviikko.fi/wp-content/uploads/2019/01/kasikirja_web.pdf).



# MINUSTA TULEE *taidetta*

ENNI JAATINEN & TUULEVI ASCHAN

Minuus on aiheena moniulotteinen ja muodostuu niin menneeseen, nykyhetkeen kuin myös tulevaisuuteen liittyvistä, itseä koskevista kokemuksista ja ajatuksista. Minuuden voi määritellä niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Sen määrittelyyn tarjoavat välineitä myös taide, kulttuuri ja luonto.



Kuka minä olen? Mistä minä tulen? Mikä on minun tarinani, joka on tuonut minut juuri tähän hetkeen ja tehnyt minusta tällaisen, joka olen? Mitkä ovat minun vahvuksiani? Millaisia ovat arvoni? Toiminko niiden mukaisesti? Se, minkälaista tarinaa kerron itsestäni, ajatuksistani tulevaisuudessa, kokemuksistani menneestä ja tämän hetken minästäni, vaikuttaa itsetuntooni, elämään liittyvään toiveikkuuteeni sekä yleiseen suhtautumiseeni elämää kohtaan. Pölösen (2020, 9) mukaan kaikki tekemäni valinnat kuvaavat minua:

*"Kaikki mitä olen ja teen, kertoo tarinaa siitä, kuka pohjimmiltani olen. Valintani paljastavat minut."*

## IDENTITEETTI ON AJATUS

Identiteetti on ajatus minästä ja mahdollisuuksista sekä siitä, mihin minuus on etenemässä. Identiteetti pistää kysymään, minkälainen haluaisin olla, mihin suuntaan olen matkalla ja kuinka pääsen tavoitteeseeni. Se saa myös kysymään, miten ympärilläni olevat näkevät minut ja minkälaisena haluan heidän tulevaisuudessa näkevän minut. Vaikka identiteetti on sidoksissa minuuteen, se on kuitenkin erillinen asia. Identiteettiä voisi kuvata Nenosen (2020, 67) tapaan jatkuvana tarinana:

*"Narratiivinen identiteetti on sisäistetty ja jatkuvasti kehittyvä tarina, jota ihminen itsestä ja elämästä tuottaa. Olemme alkaneet rakentaa tätä tarinaa jo varhaisessa lapsuudessa ja jatkamme sen kehittämistä läpi elämän. Tarinoilla, joita kerromme itsestämme, on suuri merkitys, sillä ne saavat meidät tuntemaan ja ajattelemaan itsestämme tietyllä tavalla. Ne eivät vaikuta ainoastaan siihen, miltä meistä tuntuu juuri nyt, vaan ohjaavat myös toimintaamme tulevaisuudessa."*

Identiteettiä voikin hahmottaa tunnistamalla ja myös kirjoittamalla uudelleen tarinoita itsestään. Tarinoita voi kuvittaa omilla valokuvilla, lehdistä leikatuilla kuvilla tai omilla piirroksilla ja maalauksilla. Mennyttä kuvaavaa tarinaa voi jatkaa toiveikkaan tulevaisuuden suuntaan. Narratiivi eli tarina on narratiivisten menetelmien ydintä ja voi avata jotakin niin omassa kuin asiakkaankin elämässä. Narratiivisuus onkin sosiaalialalla yksi ohjausorientaation keinoista.



Minäkuva-työpajassa osallistujat maalaavat abstraktin muotokuvan itsestään kahdella värillä. Kuva: Tuulevi Aschan.



Minäkuva-muotokuvien värivalinnat kertovat tekijästä hänen itse valitsemaansa tarinaa. Kuva: Tuulevi Aschan.



Taide- ja kulttuurilähtöisissä menetelmissä ohjaajan rooli turvallisen ilmapiirin luomiseksi on keskeinen. Kuvassa Anna-Katri Hänninen. Kuva: Tuulevi Aschan.



Minäkuva-työpajan lopuksi Anna-Katri Hänninen ottaa osallistujasta muotokuvan maalauksen edessä. Kuva: Tuulevi Aschan.

## MISTÄ TURVALLISUUDEN TUNNE SYNTYY?

Turvallinen ympäristö ja myötätuntoinen ilmapiiri tarjoavat mahdollisuuden toteuttaa itseä myös aiemmin vierailta tuntuneilla keinoilla. Moniin menetelmiin on voinut liittyä vahva uskomus siitä, etteivät omat taidot riitä. Se jarruttaa halua edes yrittää. Luovat keinot helpottavat itseilmaisussa, kun uskaltaa tarttua eteen tulevaan tilaisuuteen. Samalla oppii tuntemaan itseään paremmin ja voi rikkoa rajoittavia ja virheellisiä uskomuksia itsestään ja omista kyvyistään.

Valokuvaaja, galleristi **Anna-Katri Hännisen** Minäkuva-työpajoissa monet osallistujista yllättyvät kyvystään luoda kauneutta maalaamalla akryyliväreillä. Hännisen mukaan metodin vahvuus on se, että kuka tahansa osaa maalata ja onnistuu taiteen tekemisessä. Näitä kokemuksia osallistujat jakavat työpajan loppukeskustelussa. Myös Parasta Etelä-Savoon -hankkeen Minäkuva-työpajojen kokemukset vahvistavat havaintoja.

## MINÄN ÄÄRELLE ERILAISIN KEINOIN

Pölönen (2020, 9) puhuu kirjassaan Tulevaisuuden identiteetit ihmisen kahdesta suuresta tarpeesta: halusta tulla hyväksytyksi ja halusta kuulua joukkoon. Hyväksymisen kaipuu tekee itsestä puhumisen vaikeaksi tai jopa pelottavaksi. Kun sanat eivät riitä kuvaamaan itseä, välineeksi voikin ottaa taiteen ja kulttuurin sanattomia keinoja.

Minäkuva-työpajojen lisäksi olemme Parasta Etelä-Savoon -hankkeen aikana ohjanneet osallistujia kertomaan omaa ja asiakkaidensa tarinaa monin erilaisin menetelmin. Helppoon kokeiluun kuka tahansa voi poimia vaikka äänimaiseman tai omien albumikuvien käytön. Itselle luonteenomainen äänimaisema on turvallinen tapa esitellä itsensä toisille. Äänet tuovat mieleen erilaisia elämäkokemuksia, ja niillä voi ilmaista itseään. Omista albumikuvista taas voi poimia itselleen merkityksellisiä kuvia. Esittelyssä voi kertoa toisille kuvan taustalta haluamiaan tarinoita ja samalla vahvistaa muistoihin kätkeytyvää hyvää. Minkälainen äänimaisema kertoisi juuri sinusta? Millä valokuvalla kertoisit itsestäsi uudessa ryhmässä?

## LISÄTIETOA

Martela, F. 2020. Elämän tarkoitus. Suuntana merkityksellinen elämä. Helsinki: Gummerus.

Neononen, R. 2020. Merkityksellisen työn kaava. Toteuta itseäsi, muuta maailmaa. Helsinki: Gummerus.

Pölönen, P. 2020. Tulevaisuuden identiteetit. Helsinki: Otava



## VINKKI

### ÄÄNIMAISEMA

Minkä äänen avulla sinä voisit kertoa itsestäsi? Linkin takaa löydät vapaasti käytettävissä olevia äänimaisia: [freesound.org/people/YleArkisto/packs/14926/](https://freesound.org/people/YleArkisto/packs/14926/) <https://freesound.org/people/YleArkisto/packs/14926/>.

### JUURIRUNO

#### VIE MINUUDEN JUURILLE

Juuriruno auttaa tuntemaan ja ymmärtämään itseä aiempaa paremmin. Juuriruno on blackout poetry menetelmän tyyppinen tapa koota runo yksittäisistä, puhuttelevista sanoista.

Leikkaa kirjoista tai lehdistä sanoja, jotka voisivat sopia sinun juuriisi eli tarinaasi. Yhdistä sanat mielämäksi eli lyhyeksi sanajonoksi. Liimaa kuumaliimalla oikeaan järjestykseen juuristoon.

Lisätietoja: W. S. Burroughs ja Brion Gysin: Cut-Up Poetry.



Työpajojen osallistujat tekivät myös juurirunoja.  
Kuva: Tuulevi Aschan.

### IHMISENÄ OLEMISEN SUURUUS

"Ihmisenä olemisen suuruus on siinä, että meillä on vapaus tehdä asioita, joihin sisimpämme kehottaa; asioita, jotka tuntuvat olevan lähtöisin sisältämme."

(Martela 2020, 123–124.)



# Taiteelle ja aktivismiin

## KILTTIÄ KAPINOINTIA TYÖPAJOISSA HANNA VAHVASELKÄ

Jutussa hämmentynyt kuvataiteilija miettii, kenen joukoissa seisoo. Samalla hän pohtii, voiko – tai edes pitääkö – taiteen avulla muuttaa maailmaa.

Taidemaailmassa on viime kuukausina käyty kiivasta keskustelua taiteen tekopyhyydestä, poliittisesta korrektiudesta ja oikeamielisyyden vaatimuksesta. Keskustelun aloitti taidemaalari **Anna Tuori**. Hän oli huolissaan taiteen banalisoitumisesta, arkistumisesta ja latistumisesta taiteilijoiden ottaessa teoksissaan kantaa uutisista tuttuihin, helposti tunnistettaviin aiheisiin, kuten ilmastonmuutokseen ja rasismiin.



## KAUPALLISTA REALISMIA VAI ESTEETTISTÄ KORISTELUA?

Vaatus teosten ajankohtaisuudesta ja poliittisuudesta tuottaa Tuorin mielestä näennäispoliittista taidetta, joka vie tilan taiteen vapaudelta ja autonomialta. Tuorin mukaan mitä enemmän taidetta ohjataan, sitä huonompia teoksia syntyy. Taiteesta tulee vain väline ilmaista asiaa, jonka voisi yhtä hyvin kirjoittaa banderolliin. (Parkkinen 2020a; Tuori & Salusjärvi 2017.)

Ensimmäisenä Tuorin avaukseen vastasivat kuvataiteilijat **Jani Leinonen** ja **Riiko Sakkinen**, joihin Tuorin kritiikki henkilökohtaisesti osui. Sakkisen ja Leinosen mielestä taiteen tehtävänä on nimenomaan olla poliittista ja osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun. Vastaiskuna kritiikille Sakkinen muun muassa kutsui Tuorin maalauksia yliesteettiseksi taiteeksi, jolla vain koristellaan porvarien salonkeja (Parkkinen 2020b). Tämän jälkeen Tuoria vastaan on hyökätty monelta suunnalta. Tuorille on naureskeltu, mutta lukuisia puolustajiakin on löytynyt. (Kahelin 2020.) Taide-elämää sivusta seuraavat ovat varmasti ihmetelleet väittelyä, jonka juuret ovat monimutkaisemmin syvällä historiassa. Minutakin on vaivihkaa kysely: ”Kenen joukoissa seisot?”

## ”TAIDE EI OLE TUOTE VAAN TAPA LÄHESTYÄ MAAILMAA, ALTISTUA SILLE” (LAAKSO 2014)

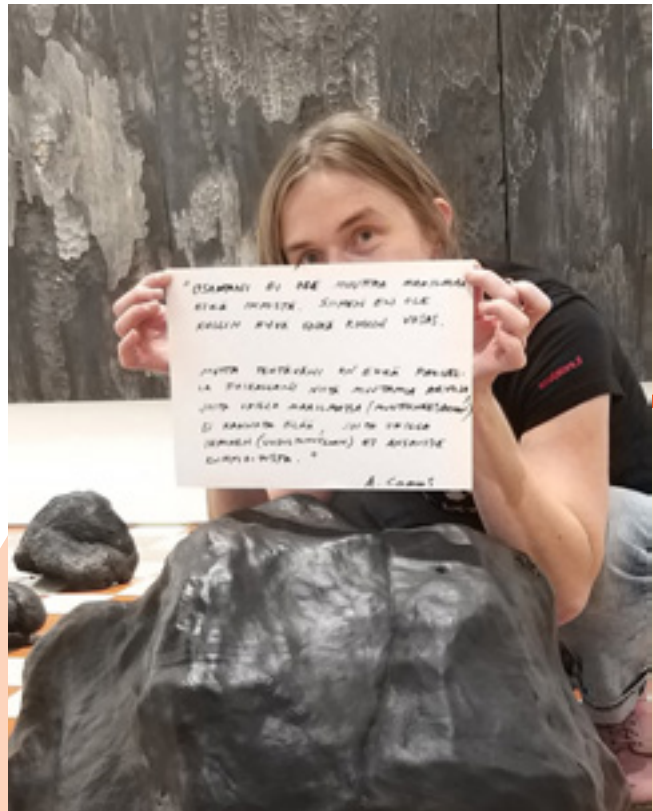
En itse ajattele taiteen olevan kaksinapaisesti pelkästään esteettistä kauppatavaraa tai julistavia kannanottoja. Taide ei edusta toista poissulkevasti vain ideaa ja älyä tai estetiikkaa ja muotoa. Teokset, jotka eivät suoraan ota kantaa, eivät välttämättä ole pelkkää passiivista kauneuden tavoittelua vailla sisältöä. Joskus taiteen poliittisuus on myös tavoissa, joilla taidetta tehdään (Parkkinen 2020b). Monenlaiset ja erimuotoiset teokset välittävät merkityksiä ja löytävät maailmasta jotakin uutta, joka vaikuttaa ja koskettaa ihmisiä. Ajankohtaisuus tai radikaalius taiteessa voi ilmetä myös salaa, ja taiteilija voi tulla ottaneeksi kantaa kuin itsestään. Pieni ja hiljainen teos voi liikuttaa; myös kuiskauksella voi muuttaa maailmaa. Taiteelle ominaisinta ja väkevintä poliittisuutta onkin, kun kohtaamme taidetta, jonka jälkeen mikään ei ole entisellään ja näemme kaiken hieman uudessa valossa (Ahlroos 2019).

## OSALLISUUS, KRIITTISYYS, VUOROVAIKUTUS

Nykytaidekasvatuksen opetuksessa ja erilaisissa nykytaidepohjaisissa työpajoissani olen halunnut avata taiteen monenkirjavaa kieltä ja käyttänyt opetuksen välineinä aktivistiseenkin taiteeseen liitettyjä menetelmiä. Työskentelyssä on suuntauduttu valmiiden vastausten tai lukkoon lyötyjen lopputulosten sijaan prosessiin ja löytöretkeilyyn. Teoksia katselemalla mutta myös omia projekteja toteuttamalla on tutustuttu teemoihin ja ajatuksiin, joita taiteessa on ilmassa juuri nyt.

Aktivistisessa taiteessa taiteiden väliset raja-aidat kaatuvat ja tekijä voi rinnastua myös tutkijaan tai journalistiin. Aktivistinen taide ei suostu estetisoiimaan todellisuutta toiseksi vaan toimii reaktionavallitsevaan kulttuuriin, yleiseen ilmapiiriin ja maailman tilaan. Taiteen avulla tehdään piiloon jääviä rakenteita näkyviksi ja kohdataan ihmisiä. Sitä kautta synnytetään uudenlaista ajattelua ja myös muutetaan maailmaa. Hyvinä esimerkkeinä tästä toimivat erilaiset yhteisötaideprojektit, kierrästyöpajat, ruohonjuurisarjakuvat ja taiteelliset kaupunki-interventiot. Niihin liittyvät ennakoimattomuus, tuntemattoman kohtaaminen ja alttiiksi asettuminen.

Hanna Vahvaselkä siteeraa  
Albert Camus'ta pohtiessaan omaa tehtäväänsä.



Taide ja aktivismi jutun kuvat: Hanna Vahvaselkä



## VINKKI

### VTS (VISUAL THINKING STRATEGIES)

Teosten tarkastelu, teoksista puhuminen ja uuden äärellä yhdessä ehkä hämmennyneenäkin oleminen lisäävät vuorovaikutusta ja dialogista kohtaamista. Ne myös antavat viestintä- ja vaikuttamismahdollisuuksia sekä avaimia yhteiskunnalliseen osallistumiseen.

Yhdessä taideteosten merkitysten äärelle ja keskustelujen alkuun pääsee helposti kolmen kysymyksen avulla:

1. Mitä tässä kuvassa on meneillään?
2. Mikä kuvassa näkemäsi saa sinut sanomaan niin?
3. Mitä vielä voimme löytää?

Lisää tietoa menetelmästä löytyy VTS-yhdistyksen sivulta osoitteesta: vtssuomi.fi

Mitä tässä on meneillään? Työpajan pienryhmä pohtii valitsemiensa kuvien merkityksiä. Kuva: Tuulevi Aschan.

### EMPATIA-AKTIVISMIA

Taide ei ole taikasauva ja vastaus kaikkeen. Sillä ei lopeteta nälänhätää eikä ehkäistä pandemioita, mutta sillä voidaan vaikuttaa yleiseen asenneilmastoon ja ihmisten empatiakykyyn. Taiteen avulla voimme asettua toisten asemaan, kuvitella erilaisen maailman, eläytyä vieraisiin ajatuksiin ja ymmärtää moninaisuutta ympärillämme. Utopiassani taide on saareke, joka on lähtökohtaisesti vapaa ahneudesta, eriarvoisuudesta ja epäoikeudenmukaisuudesta. Tämä taide kohtaa, keskustelee, kommunikoi ja kunnioittaa toiseutta. Me kaikki, jotka olemme tällaisen taiteen kanssa tekemisissä, muutamme pikkuhiljaa aktivisteiksi, jotka muuttavat lähiympäristöään ja koko maailmaa tuon utopian kaltaiseksi.

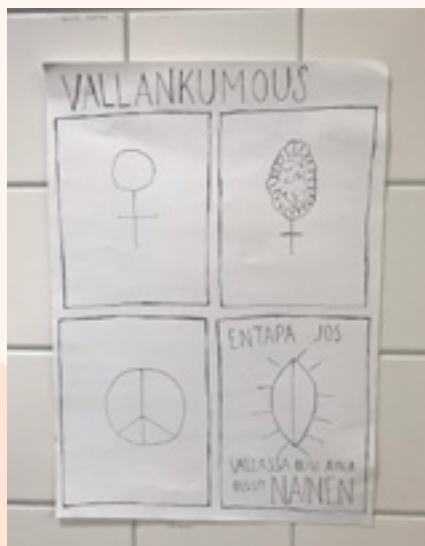
"Taiteen syli on avara. Taide rakastaa kaikkia lapsiaan kapinallisista kiltteihin." (Hannula 2020.)



### HANNA VAHVASELKÄ

Kirjoittaja Hanna Vahvaselkä on Mikkelissä asuva ja työskentelevä kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja, jonka missiona on nykytaiteen ilosanoman välittäminen. Vahvaselkä on opiskellut taiteen maisteriksi sekä Kuvataideakatemiassa että Aalto-yliopistossa. Hankkeessa Vahvaselkä toimi sekä kuvanlukuun että taiteeseen ja aktivismiin liittyvien työpajojen vetäjänä.





Entäpä jos? Mikkelin työpajassa ke-  
keiltiin myös ruohonjuurisarjakuvaa.  
Kuva: Tuulevi Aschan

## RUOHONJUURI- SARJAKUVA

on halpa matalan kynnyksen vai-  
kuttamisen muoto, jolla erilaisten  
yhteisöjen äänet saadaan helposti  
kuuluviin. Tutustu Leif Packalénin  
kattavaan oppaaseen osoitteessa  
[www.worldcomics.fi/  
files/8013/5573/5305/  
finnish-wallposter-manual.pdf](http://www.worldcomics.fi/files/8013/5573/5305/finnish-wallposter-manual.pdf).

Oman lähiympäristön ja identiteetin  
reflektointiin kiinteästi liittyvä  
taiteellinen työskentely syventää  
itsemymmärrystä sekä lisää kriittistä  
ajattelua, itsemääräämisoikeut-  
ta ja osallisuutta oman elämän  
prosesseissa.

## LISÄTIETOA

Ahlroos, O. 2019. Käsittämätön taide, osa 2: Luomistekojen etiikasta. Kritiikin Uutiset. Suomen arvostelijain liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kritiikinuutiset.fi/2019/12/15/kasittamaton-taide-osa-2-luomistekojen-etiiikasta/>.

Hannula, P. 2020. Poliittista taidetta – mitä sitten? Blogi. Päivitetty 16.9.2020. Saatavissa: [https://hannula.art/blogi/  
duwg70ry839ztfzlsgoexg3kz97c8e](https://hannula.art/blogi/duwg70ry839ztfzlsgoexg3kz97c8e).

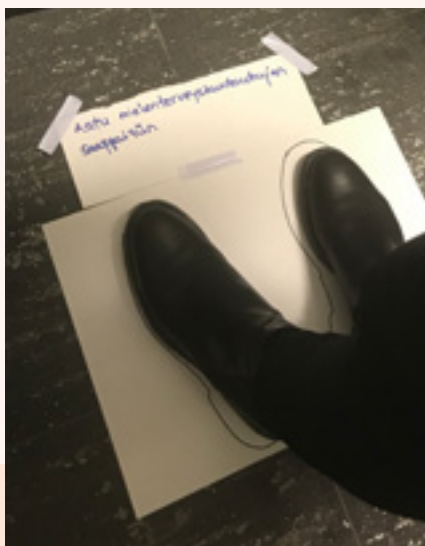
Kahelin, J. 2020. Ylen aamun pilkkanaurut Anna Tuorille. Blogi. Päivitetty 21.9.2020. Saatavissa: [https://puheenvuoro.uusisuomi.fi/  
juhanikahelin/ylen-aamun-pilkkanaurut-anna-tuorille/](https://puheenvuoro.uusisuomi.fi/juhanikahelin/ylen-aamun-pilkkanaurut-anna-tuorille/).

Laakso, H. 2014. Mistä puhumme kun puhumme Porin mallista? Mustekala 2 (55). Verkkoletti. Saatavissa: [http://mustekala.info/  
teemanumerot/pori-2-14-volume-55/mista-puhumme-kun-puhumme-porin-mallista/](http://mustekala.info/teemanumerot/pori-2-14-volume-55/mista-puhumme-kun-puhumme-porin-mallista/).

Parkkinen, P. 2020a. Anna Tuori luki 14-vuotiaana eroottisen romaanin Lolitan, samastui keski-ikäiseen mieheen ja pitää sitä hyvänä asiana. Yle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11513165>.

Parkkinen, P. 2020b. Taiteilija Anna Tuori lyttysi osan nykytaiteesta tekopyhäksi ja oikeamieliseksi, nyt kritiikin kohteet tykittävät takaisin: "Tuorin maalaukset vastuuttomia". Yle. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11524940>.

Tuori, A. & Salusjärvi, A. 2017. Aikamme estetiikka: kapitalistinen realismi. Nuori Voima. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://  
nuorivoima.fi/lue/essae/aikamme-estetiikka-kapitalistinen-realismi](https://nuorivoima.fi/lue/essae/aikamme-estetiikka-kapitalistinen-realismi).



Tämän interventiokokeilun voisi  
viedä vaikka kauppakeskukseen.  
Kuva: Tuulevi Aschan.

## TAITEELLISISSA INTERVENTIOISSA

pohditaan ja kyseenalaistetaan  
erilaisia lähiympäristön sääntöjä,  
tapoja ja rakenteita. Interventiot  
voivat olla pieniä performatiivisia  
eleitä tai massiivisia visuaalisia  
rakennelmia sisä- tai ulkotiloissa.  
Niitä ei aina tajua taiteeksi, mutta  
ne mahdollisesti sysäävät katsojan  
tai ohikulkijan ajatukset liikkeelle  
tai aiheuttavat ihmettelyä. Lisä-  
tietoa esimerkiksi Anna Jensenin,  
Denise Zieglerin ja Taina Rajannin  
kirjassa Interventio kaupunkitilaan  
– Kokeellinen interventio taiteelli-  
sen tutkimuksen ja korkeakouluo-  
petuksen välineenä (2018).



Hanna Vahvaselkä ohjasi sote- ja nuorisalojen  
ammattilaisille ja opiskelijoille kaikkia edellä  
esiteltyjä kokeiluja Mikkelin ja Savonlinnan  
työpajoissa. Kuva: Tuulevi Aschan.

## YHTEISÖTAITEESSA

taiteen ammattilaiset toimivat  
yhdessä esimerkiksi sosiaali-,  
terveys- ja kasvatusalojen kanssa.  
Yhteisötaide on osallistujalähtöis-  
tä. Siinä on ennen kaikkea kyse  
taiteen saavutettavuudesta ja  
jokaisen oikeudesta taiteeseen.  
Keskeisenä arvona on, että jokai-  
nen osaa ja voi tehdä taidetta. Jos  
yhteisötaide kiinnostaa, kattava  
artikkeli siitä löytyy esimerkiksi  
sivulta: [https://disco.teak.fi/  
yhteiso-ja-taide/yhteisotaide-his-  
toriaa-maarittelya-ja-kaytantoja/](https://disco.teak.fi/yhteiso-ja-taide/yhteisotaide-historiaa-maarittelya-ja-kaytantoja/)

7.9.2020  
kertoja Terttu Parkkonen  
kirjoittaja Sirpa Ylönen

## PUUTARHA

Ruusutarha, keltaisia, punaisia ja valkoisia ruusuja.

Tertturuusuja, jossa paljon pieniä ruusuja.

Ihania, kauniita ruusuja!

Haaveeni on tullut todeksi!

Puutarha laajenee – on valkoista hortensiaa, sysshortensiaa, kehäkukkaa, ruiskaunokkeja.

Kehäkukat kuin pieniä aurinkoja, niin vaivattomia.

Mikä on kukkien salaisuus?

Siemenet kerään syksyllä talteen,  
varret pilkon ja möyhennän multa,  
ja uudet kukat kasvavat keväällä!

Upea, silmäniloa antava puutarhani!

Ja sitten ne hyötykasvit:

perunat, porkkanat, keltajuuret, pavut ja herneet.

Mikä makunautinto!

# Kokeillaan korvarunon

## SANATAIDE JA TARINALLISUUS SOTE-TYÖSSÄ

SIRPA YLÖNEN, SEIJA UTRIAINEN  
& TUULA PEHKONEN-ELMI

Tarinallisuus ja sanataide tarjoavat monenlaisia mahdollisuuksia osallistuvaan työskentelyyn niin työntekijänä kuin asiakkaana. Esimerkiksi korvaruno on tekniikaltaan yksinkertainen ja helposti toteutettavissa oleva sanataiteen menetelmä.

Korvarunossa toinen kertoo vapaamuotoisesti itselleen tärkeästä asiasta tai sovitusta temasta ja toinen kuuntelee ja poimii kertomuksesta sanoja ja ilmauksia. Lopuksi kuuntelija koostaa ja muokkaa niistä runon, jonka lukee ääneen kertojalle ja mahdollisille muille osallistujille. Runossa tulevat esille ja välittyvät kertojan ääni ja puhetapa. Runon ja sen luomisprosessin herättämistä ajatuksista ja tunteuksista keskustellaan yhdessä.

Yllä on esimerkki **Terttu Parkkosen** puutarhaharrastukseen liittyvästä korvarunosta. Korvarunoharjoitus toteutettiin Virtasalmella Palvelukeskus Kivitaskun työntekijöiden Kirjallisuus ja tarinallisuus valmennuksessa syksyllä 2020. Valmentajana toimi kirjallisuusterapia- ja sanataideohjaaja **Riitta Mäntylä**. Paikalla oli työntekijöiden lisäksi Eläkeliiton Virtasalmen Yhdistys ry:n vapaaehtoisia toimijoita sekä hanketyöntekijöitä Diakonia-ammattikorkeakoulusta.



Korvarunon tekeminen mahdollisti kaikille osallisuuden kokemuksen tarinan ja runon kuuntelijana sekä keskusteluun osallistujana. Terttu Parkkosen sanoin:

”Korvarunoa oli mukava tehdä yhdessä. Mielestäni tuota menetelmää voi käyttää hyvin monenlaisten ihmisten kanssa.

Koulutus, varsinkin tämä kirjallisuus, sai mielikuvituksen melkein lentämään. Ainakin minussa heräsi taas halu kirjoittaa runoja, kun näissä elämän kiireissä sekin jäi tauolle. Mutta mieli on virkeä, ja elämää on ihana elää.”

Saadun palautteen mukaan eläkeläistoimijat aikovat tulevaisuudessa käyttää korvarunoa yhtenä menetelmänä vapaaehtoistyössään Kivitaskun asukkaiden kanssa. Kerrottujen tarinoiden kautta ihmiselle tärkeät asiat tulevat näkyviksi. Ne palautuvat korvarunon avulla uudella ja yllättävälläkin tavalla takaisin kertojalle. Korvarunohetki myös tuottaa iloa ja osallisuuden kokemusta kaikille osallistujille, niin kuulijoille, runon kirjoittajalle kuin kertojallekin.



Diakin hanketoimijat Sirpa Ylönen (etualalla) ja Seija Utriainen korvarunon luomistuosiossa. Kuva: Tuula Pehkonen-Elmi.



## VINKKI

ASTA VAITTINEN

### KOLLAASIRUNOHARJOITUKSIA

Kuka tahansa osaa tehdä kollaasirunoja. Näitä harjoituksia varten tarvitset valmista tekstiä (esimerkiksi tarpeettomaksi jääneen kirjan sivuja, lehtiartikkelin tai laitteen käyttöohjeen), tusseja, korjauslakkaa, sakset, liimaa sekä paperi- ja/tai pahviarkkeja.

### BLACKOUT POETRY ELI TUSSAUSRUNO

Yliviivaa mustalla tussilla tekstistä kaikki ne sanat, joita et käytä runossa. Älä mieti liikaa, vaan poimi tekstistä kiinnostavilta tuntuvat sanat.

Vinkki! Valitse itse tai pyydä kaveria antamaan sinulle 1–3 kirjainta. Muodosta kollaasiruno näillä kirjaimilla alkavista sanoista.

### WHITEOUT POETRY

Toimi muuten samoin kuin edellä, mutta käytä tussin sijaan korjauslakkaa tai kynää peittääksesi tekstistä kaikki ne sanat, joita et käytä runossa.

Vinkki! Muodosta kollaasiruno jokaisen rivin ensimmäisestä tai viimeisestä kokonaisesta sanasta.

### CUT-UP POETRY ELI LEIKKAA JA LIIMAA RUNOUS

Leikkaa kirjoista tai lehdistä sanoja. Yhdistä sanat runoksi, aforismiksi tai mietelmäksi ja liimaa ne paperille tai pahville.

Etsi sanoma- ja aikakauslehdistä mahdollisimman monenlaisilla fonteilla ja väreillä painettuja sanoja ja kokoa niistä värikäs kollaasiruno.

### SANATAIDEHARJOITUKSIA NETISSÄ

Sanataideyhdistys Yöstäjä – [www.yostaja.fi](http://www.yostaja.fi)

Turun sanataideyhdistys –

<https://turunsanataideyhdistys.wordpress.com/>

Sanataidekoulu Aapeli –

<https://www.sanataidekouluuaapeli.fi/>

Lumotut sanat sanataideharjoituksia –

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

sanataideharjoitukset/



# SOTE TAIPUU

## *Pelin muotoon*

SUSANNA SILLANPÄÄ & ROOPE SILLANPÄÄ

Pelin idea voi syntyä, kun kohtaat ihmisen, jonka on vaikea keskustella asioista, ja haluat keksiä uudenlaisen tavan perinteisen keskustelun tilalle. Tai kun lapsen äiti huokaa: "Keksi jokin peli lapsen itsetunnon vahvistamiseen." Ota ideasta kiinni ja anna sen paisua!

### **ELÄT JO PELIMAAILMASSA – ÄLÄ PELKÄÄ, VAAN OTA SE HYÖTYKÄYTTÖÖN!**

Elämme nykyään käytännössä pelimaailmassa. Minne tahansa menetkin, oli se ruokakauppa, risteily tai sosiaalinen media, astut todellisuuteen, jossa keräät erilaisia pisteitä, kuten bonuksia, tykkäyksiä

tai seuraajia, nouse tasolta tasolle ja avaat uusia ominaisuuksia sen mukaan, miten omistautunut olet pelille. Aremme on siis perustavalla tavalla pelillistetty. Tämä ei tarkoita, että elämästämme olisi varsinaisesti tullut peliä, vaan sitä, että peleistä tutut elementit, pisteet, tasot ja avattavat ominaisuudet, on valjastettu motivoinnin, markkinoinnin ja myynnin keinoiksi.

Pelillisyyden työpajassa osallistujat testasivat erilaisia sote- ja nuorisalojen käyttöön sopivia pelejä. Kuva: Tuulevi Aschan.



Tämä ei ole mikään ihme, sillä pelillisyyden hyödyt ovat lukuisat. Pelillistäminen lisää omistautumista, pitää yllä mielenkiintoa, etäännyttää ja auttaa tarkastelemaan itseä ulkopuolelta. Pelit voivat olla keino avata dialogia. Ne auttavat asiaan pääsemistä ja helpottavat siinä pysymistä. Vaikka pelit ja pelillistäminen eivät ole mitään ihmeaparannuksia työyhteisön tai asiakassuhteen probleemiin, kyseessä on trendi, joka todennäköisesti on tullut jäädäkseen. Peli onkin varteenotettava työkalu kokeiltavaksi myös omassa työssä.

Tutkimustulosten mukaan pelillistäminen tuskin on ainakaan vähenemässä. Pelillistamisestä tehtyjen tutkimusten mukaan työntekijöistä 90 prosenttia on tuottavampia, kun työpaikalla käytetään pelillistettyjä menetelmiä (Anadea 2018). 80 prosenttia amerikkalaisista työntekijöistä tunsu pelillistetyn työn mielekkäämmäksi (Chang s.a.). Pelillistetyn sisällön globaalien markkinoiden ennustetaan kehityvän taloudellisesti vuoden 2016 noin 4 miljardista dollarista noin 12 miljardiin dollariin vuoteen 2021 mennessä (Clement 2021). Voidaan siis hyvin puhua kehittyvästä, globaalista trendistä.

## MONIMUTKAISTA JA HANKALAA?

Pelien ja pelillisyyden tuominen työhön voi kuulostaa haasteelliselta, ehkä jopa oudolta. Tulisiko minun tuoda työpaikalle lisää pelisääntöjä tai alkaa pelailemaan lautapelejä kahvihuoneessa kesken työpäivän? Vastaus tähän on ei – välttämättä.

Pelillistämisen vahvuuksia ovat sen avoimuus ja skaalattavuus. Tietyillä aloilla pelillisyyttä on kehitetty jo vuosikaudet vastaamaan työnkuvan haasteisiin, ja se on onnistuttu viemään todella pitkälle. Esimerkiksi lentäjät ovat jo vuosikymmeniä lentäneet lentosimulaattoreita. Suomen Puolustusvoimat on kehittänyt koulutusta varten KASI- (kaksipuoleisen taistelun simulaattori) ja VKY (virtuaalikoulutusympäristö) simulaattorit. Niillä pystytään virtuaalisesti opettamaan erilaisia armeijan toimintoja ryhmille ja yksilöille. (Kainuun prikaati 2017.)

Pelillisuus ei kuitenkaan vaadi massiivisia investointeja ajan eikä rahankaan puolesta. Yksinkertaisimmillaan pelillisuus voi olla vaikkapa vastaamista vuorotellen ryhmässä ennalta määriteltyihin kysymyksiin. Pelien pelaaminen itsessään on palkitsevaa ja motivoivaa. Pelatessamme olemme vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa, ja siihen meillä ihmisillä on ikäikainen tarve. Pelien pelaaminen ei myöskään ole ikäsidonnaista, vaan samat motivaation elementit

toteutuvat koko elämänkaaren eri vaiheissa. Niinpä pelillisyyden mahdollisuuksia kannattaakin pohtia kaikkien ikäluokkien kohtaamisessa. Vuorovaikutuksen ohella peleihin tuovat motivaatiota tavoitteet, joiden saavuttamisesta saa palkinnon. Kukapa meistä ei olisi pelannut Afrikan tähteä, iloinnut timanteista ja samalla jännittänyt rosvoa? Tai Trivial Pursuitia keräten värikuutioita? Palkkio voi olla myös pelissä jaettava hyvä palaute.

Pelillistetyn sisällön ei tarvitse myöskään olla joka päiväistä. Se voi olla mauste koulutuspäivässä, jossa työyhteisön jäsenet jaetaan päivän alussa pienryhmiksi ja koulutussisällöt on muutettu tehtäviksi rastiradan muotoon. Jos pelillistämistä halutaan viedä pidemmälle, tehtävistä voi kerätä leikkimielisesti pisteitä ja näin kilpailla muita ryhmiä vastaan. Yhtäkkiä koulutus onkin muuttunut pelkästä luentopäivästä interaktiiviseksi peliympäristöksi.

## OSTA TAI TEE ITSE

Pelillistämisen hyviä puolia on, että voit itse räätälöidä sisällöt juuri omaan työnkuvaasi sopiviksi. Jos tunnet ja tiedät henkilöt, joille teet materiaaleja, tiedät todennäköisesti myös, mikä toimii parhaiten. Kipinä pelin tekemiseen voi syttyä hyvin erilaisista asioista. Sosionomiopiskelijoiden ryhmä teki elämänkaariopinnoissaan varhaisaikuisuuden vaiheeseen Suhdesoppa-lautapelin. Idea oli loistava, ja luulenpa, että tästä pelistä kuullaan vielä. Idea syntyi ryhmätyössä, jossa he pohtivat menetelmää tuohon elämänvaiheeseen. Pelin idea voi syntyä, kun kohtaat ihmisen, jonka on vaikea keskustella asioista, ja haluat keksiä uudenlaisen tavan perinteisen keskustelun tilalle. Se voi syntyä myös tilanteessa, jossa lapsen äiti huokaa: "Keksi jokin peli lapsen itsetunnon vahvistamiseen." Ota ideasta kiinni ja anna sen paisua. Pelien ja pelillisyyden ideoiminen on innostavaa ja palkitsevaa puuhaa. Kun avaat mielesi pelillisyydelle, se vie helposti mukanaan. Mahdollisuudet ovat rajattomat. Eikä ole olemassa oikeaa ja väärää – on vain uusia ideoita lähestyä asioita. Jos pelillisuus kiinnostaa mutta pelisuunnittelu tai pelillistäminen tuntuu vieraalta, et ole yksin. Kuten sanottu: pelillisuus on globaali trendi ja miljardien kokoinen markkina-alue. Kaipasit sitten yksinkertaisia kysymyskortteja, keskustelua avaavia simpeleitä lautapelejä tai monipuolisia, pitkäkestoisia ja syväisiä pelikokemuksia, tarpeitasi vastaavia tuotteita on todennäköisesti jo olemassa. Ammattilaiskäyttöön ja työyhteisöille suunnattuja pelituotteita ja niitä valmistavia firmoja löytyy jo niin ulkomailta kuin Suomestakin.

# VINKKI

## AFRIKAN TÄHTI -PELI LUONTOON

Vie Afrikan tähti peli luontoon. Tee matkakassa tulostamalla pelirahoja, joiden avulla pääset kaupunkien porteista sisään. Peliin voi lisätä ryhmätehtäviä esimerkiksi seuraavasti: ryhmällä ei ole yhteistä kieltä kaupungin vartijan kanssa, ja ryhmän täytyy piirtämällä selvittää lähimmän kaivon paikka. Kaupungeissa nostetaan kortteja, joista paljastuu timantteja, rosvoja ja hevosenkenkiä. Perinteinen peli muuttuu pienellä muuntelulla luontoelämykseksi.

## RYHMÄN OMA LAUTAPELI

Laita porukka keksimään lautapeli, johon he laativat säännöt. Mitä näistä säännöistä voi nostaa leirin, ryhmän tai porukan yhteisiksi säännöiksi?

## OMAN ELÄMÄN LAUTAPELI

Kuvita oma elämäsi viiden seuraavan vuoden ajalta. Tee itsellesi tehtäväkortteja, joissa kysyt tärkeitä asioita. Muista liittää sopiviin kohtiin palkkiopaikat. Tee haastekortit, joissa haastat itsesi pohtimaan kykyäsi selviytyä vaikeista tilanteista. Tee myös kannustus-kortit, joissa on itsemyötätuntolauseita juuri sinulle. Pohdi, kuinka pelin polku etenee erilaisten valintojen myötä, mitä päätöspisteessä odottaa ja mitä valintoja sinun kannattaisi tehdä nyt, jotta olisit toivomassasi pisteessä viiden vuoden päästä. Pelin avulla tulevaisuuden suunnitelmista tulee konkreettisia asioita.



Afrikan tähden norsu voi löytyä vaikka lähimetsästä. Kuvat: Susanna Sillanpää.

## TUNNEPUUT

Laita metsässä tunnekortteja puihin. Voit käyttää esimerkiksi itse tehtyjä kortteja tai vaikka Pesäpuun Nallekortteja. Jokainen osallistuja kulkee puulta toiselle itsekseen ja kokeilee kortissa näkyvää tunnetilaa. Samalla hän pohtii, missä tilanteissa kulloinenkin tunne tulee. Lopuksi jaetaan yhteisesti kokemuksia. Tunnekorttien välillä on hyvä olla riittävästi etäisyyttä, jotta tunnetta voi kokeilla toisten näkemättä.

## LUONTOELOKUVAT

Tehkää nuotiolla popcornia, etsikää tietyn puun lehti pääsylimpuksi ja asettukaa rauhalliseen, mukavaan paikkaan. Elokuva voi alkaa. Mitä kaikkea elokuvassa tapahtuu puolen tunnin aikana? Tämä noin 13-vuotiailla pojilla testattu kokonaisuus osoittautui jymymenestykseksi. Ryhmä kehitti elokuvan järven rannalla auringonlaskun aikaan.

## YHTEISPELI PULLOILLA

Kolmen noin 2–3 metrin etäisyydellä toisistaan olevan puun väliin laitetaan naru noin metrin korkeudelle. Väliin jäävään kolmioon sijoitetaan maahan muovipulloja, joissa on eri määrä vettä. Pullot on pisteytetty. Kolmion eri sivuille asettuville pelaajille annetaan naru, joka yhdistyy keskellä yhdeksi. Keskelle narun jatkoksi on laitettu paino. Pelaajat eivät saa ylittää omaa sivuaan, eivätkä kädet saa mennä narujen sisäpuolelle. Tehtävänä on saada kaadettua mahdollisimman monta pulloa tietyssä ajassa. Lopuksi lasketaan pisteet. Hankalimmissa paikoissa olevista pulloista saa eniten pisteitä. Pelin teemana on yhteistoiminnan kehittäminen; pullojen nurin saaminen edellyttää kaikkien osallistujien yhteistyötä.

**BONUS 1:** Keskelle on laitettu laukaisemattomia hiirennakkeja ja keskinarussa on paino, jolla nakit saa laukaistua.

**BONUS 2:** Keskelle on sijoitettu laminoituja kaloja, joihin on kiinnitetty rautaprikka. Narussa roikkuu magneetti.







## SUSANNA SILLANPÄÄ

*sosionomi YAMK, työnohjaaja, vuorovaikutuksen ohjaaja, pelinikkari*

Susanna Sillanpää tuottaa lautapelejä hyvinvointialalle PeliNikkareissa. Hänen osaamistaan on käytännön työstä nousevien tarpeiden pelillinen ideointi. Työnohjauksessa Susanna vie porukan metsään ja jakaa kaikille lämpimät alustat ja viltit. Siinä köllötellään luonnon hoivassa puoli tuntia. Verenpaine laskee, mieli virkistyy ja ohjattavat rentoutuvat pohtimaan tärkeitä asioita. [www.pelinikkarit.fi](http://www.pelinikkarit.fi), [susanna@pelinikkarit.fi](mailto:susanna@pelinikkarit.fi).

## ROOPE SILLANPÄÄ

*FM, pelimuotoilija, graafikko*

Roope Sillanpää työskentelee yrittäjänä Roope Sillanpää Art yrityksessä. Hänen osaamistaan ovat erityisesti pelien kuvitus ja erilaisten pelimekaniikojen suunnittelu. Siinä auttaa erityisesti oma pitkä pelaajahistoria erityisesti rooli- ja fantasiapeleissä. [www.rsart.fi](http://www.rsart.fi), [info@rsart.fi](mailto:info@rsart.fi).

MeikäMeikä-peliperhe on suunnattu sote- ja nuorisoalan ammattilaisille. Siinä on huomioitu erilaisten asiakkaiden tarpeita. Kuva: Susanna Sillanpää.



## LISÄTIETOA

Anadea. 2018. How gamification in the workplace impacts employee productivity. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://medium.com/swlh/how-gamification-in-the-workplace-impacts-employee-productivity-a4e8add048e6>.

Chang, J. s.a. 54 gamification statistics you must know. 2020/2021 market share analysis & data. FinancesOnline. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://financesonline.com/gamification-statistics/>.

Clement, J. 2021. Value of the gamification market worldwide in 2016 and 2021. Statista. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.statista.com/statistics/608824/gamification-market-value-worldwide/>.

Demand Gen Report. 2018. The state of interactive content marketing. Statistics and trends. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.demandgenreport.com/resources/infographics/the-state-of-interactive-content-marketing-statistics-and-trends>.

Kainuun prikaati. 2017. Simulaattoriavusteiset järjestelmät tehostavat taistelukoulutusta. Maavoimat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://maavoimat.fi/fi/-/simulaattoriavusteiset-jarjestelmat-tehostavat-taistelukoulutusta>.

# Virikepakkin

## LUOVAT MENETELMÄT TUOVAT SISÄLTÖÄ ARKEEN

JATTA JUHOLA

Idea virikepakista syntyi, kun asumispalvelujen yksiköt joutuivat koronan myötä rajoittamaan vierailuita ja henkilöstön kokoontumiset karsittiin minimiin turvallisuussyistä. Myös Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa suunnitellut koulutukset asumispalvelujen henkilöstölle taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisistä menetelmistä jouduttiin perumaan. Kenelläkään ei ollut aavistustakaan siitä, kuinka kauan tilanne tulee kestämään.

Hankekoordinaattori **Jatta Juhola** ryhtyi selvittämään yksiköiden kiinnostusta ottaa vastaan materiaalipakki, jossa olisi erilaisia helposti käyttöön otettavia menetelmiä ohjeineen ja tarvikkeineen. Tarpeita kartoitettiin sähköpostikyselyllä, ja sen pohjalta ryhdyttiin töihin.

Syntyi Virikepakki, kokoelma erilaisia taide- ja luontolähtöisiä menetelmiä materiaaleineen ja ohjeineen. Menetelmät on tarkoitettu tuottamaan iloa, yhteistä tekemistä ja virikkeitä mielelle ja aisteille, jutun juureksi kohtaamiseen sekä muistelutyökaluksi. Useimpien menetelmien yhteyteen on myös määritelty keskeiset asiasanat eli mihin tarkoitukseen menetelmää tai harjoitusta voi käyttää. Osa aineistoista sopii sekä lapsille että aikuisille, osa taas on suunnattu ikäihmisille, joilla on muistisairaus tai afasia. Pakkiin on koottu myös kuva- ja keskustelukortteja ohjeineen. Tavoitteena on, että materiaalia hyödyntäisivät yksikössä niin henkilökunta kuin omaisetkin oman läheisensä kanssa.

### KIMMOKKEITA KESKUSTELUUN

Ruskahovissa, Essoten asumispalveluyksikössä Mäntyharjulla, ohjaaja **Anne Väisänen** lähti testaamaan pakkin sisältöä ikäihmisten kanssa ensimmäisten joukossa.

"Elämän puu on ollut paras ja suosituin. Siinä oppii tuntemaan asiakasta, ja jos hän antaa laittaa sen seinälle

tai oveen, myös hoitajat oppivat tuntemaan häntä.

Myös asiakas tulee ajatelleksi asioita. Se on hänelle kahdenkeskistä aikaa, joka voi poikia muuta hyvää. Hän innostuu keskustelemaan muutakin", Väisänen kertoo. Tampereen kaupungin kehittämä Elämän puu -juliste on tarkoitettu vanhuksen ja hänen hoivastaan vastaavien ihmisten tutustumisen avuksi. Julisteen otsikot ovat virikkeitä keskusteluun, jonka aikana ikäihmisellä on mahdollisuus kertoa itselleen tärkeistä asioista. Elämän puulla tavoitellaan mahdollisimman hyviä hoito- ja palvelusuunnitelmia.

Kustakin menetelmästä löytyvät kirjalliset ohjeet pakista. Menetelmistä on tehty myös lyhyet ohjevideot YouTubeen. Pakkiin valitut menetelmät on koottu eri lähteistä tai eri lähteitä hyödyntäen. Väisänen mukaan erityisesti valmiit runot kuvineen ovat olleet Ruskahovin asiakkaiden keskuudessa suosittuja. "Sen jälkeen olemme ryhmänä tehneet yhteisiä runoja, esimerkiksi Kesä, Kissa ja Kesäilta. On tosi kivaa, kun jokainen saa keksiä aiheesta lauseen tai pari ja siitä on tullut yhtenäinen niin kuin yksi ihminen olisi tehnyt sen. Heistä on mukava olla osallisena. Ja runoa voi esittää hoitajille tai muille asiakkaille", Väisänen kuvailee.

Myös luontokuvat herättävät muistoja lähes jokaisessa. "Siitä on syntynyt mahtavia muistoja ja tarinoita! Luonto on ikäihmisen sydäntä lähellä."



## OMAT MUISTOT OVAT ARVOKKAINA PÄÄOMAA

Saimaanharjun palvelukeskuksessa Mikkelissä lähihoitaja **Asta Ripatti** otti testaukseen systemaattisesti koko pakin sisällön. Saimaanharjun asukkaista monet tarvitsevat paljon tukea erityisesti muistisairaudesta takia. Ripatti itse laulaa mielellään asukkaiden kanssa, ja Virikepakin rytmisoittimet on otettu mukaan yhteisiin musiikkihetkiin. Ripatti kiittää myös kysymyskortteja.

”Virikepakki on ollut todella hyödyllinen asukkaiden arjessa. Se on tuonut virkistystä ja sosiaalista kanssakäymistä sekä tukenut hyvin muisteluhetkiä. Kysymyskorttien, arvoitusten ja lorujen myötä muutamalta asukkaalta on tullut yllättäviäkin kertomuksia – ei uskoisikaan, että he enää pystyvät tai kykenevät tuottamaan sellaisia. Sopivan aiheen tullen jutunjuuri lähteekin rönsyilemään ja kertomusta tulee tosi paljon. Se on ollut äärettömän positiivinen asia”, Ripatti iloitsee.

## ONKIVAVALLA MATKA MAKUMUISTOIHIN

Arvoituskalojen avulla palataan monelle lapsuudesta tuttuihin arvoituksiin. Menetelmän tavoitteena on viettää mukava yhdessäolohetki leikkisästi onkien. Arvuuttelu myös kehittää muistia. Arvoituskalojen avulla tulee harjoiteltua samalla myös motoriikkaa, kun kalan magneettisilmään tähdätään onkivavalla ja nostetaan kala ylös. Suomalaisten järvikalojen kuvista ja onginnasta voi helposti myös herättää muisteluharjoituksen: Millaisia muistoja onginta tai kalastus tuo mieleen lapsuuden kesistä? Missä ongittiin? Kenen kanssa? Millaisia saaliita saatiin? Kerrottiinko kalavaleita? Millaisia herkkuja kaloista valmistettiin? Näin tehtiin Ruskahovissakin.

”Se onkiminen oli melkein kaikille mieluisaa! Miehet välillä kilpailivat, kuka ehtii ensin sanoa, mikä kala oli kyseessä. Kalastaminen on kuulunut lähes jokaisen elämään jossakin vaiheessa. Kalasta on tehty ruokaa, esimerkiksi matikkakeittoa, särkiä paistettuna, haukea uunissa sekä savustettuja muikkuja tai silakoita! Oikein ilmeet kirkastuivat, kun he muistelivat kalajuttujaan”, Anne Väisänen riemuitsee.

Arvoituskalojen äärellä muisteltiin mato-onkireissuja lasten kanssa, jauhetuista kaloista tehtyjä kalapullia tai itse tehtyä ahvenkukkoa. ”Parikin mummoa muisteli vesi kielellä niitä herkullisia kalapullia. Hoitaja kertoi, että yksi puhui vielä myöhemmin uudestaan kalapullista ja niiden tekemisestä. Se oli jäänyt hänelle mieleen pitkäksi aikaa”, Väisänen kuvailee.

**Runo Syksy syntyi lause kerrallaan Ruskahovin asukkaiden syksyisistä muistoista.**

”On luonto hyvin kaunis syksyllä. Puista putoaa lehdet, varisevat hiljalleen. Sitten ei mitään ole puissa enää.

Sieniä, puolukoita kasvaa metsässä. Niitä keräämään, kori pullollaan metsän satoa, voi sitä iloa!

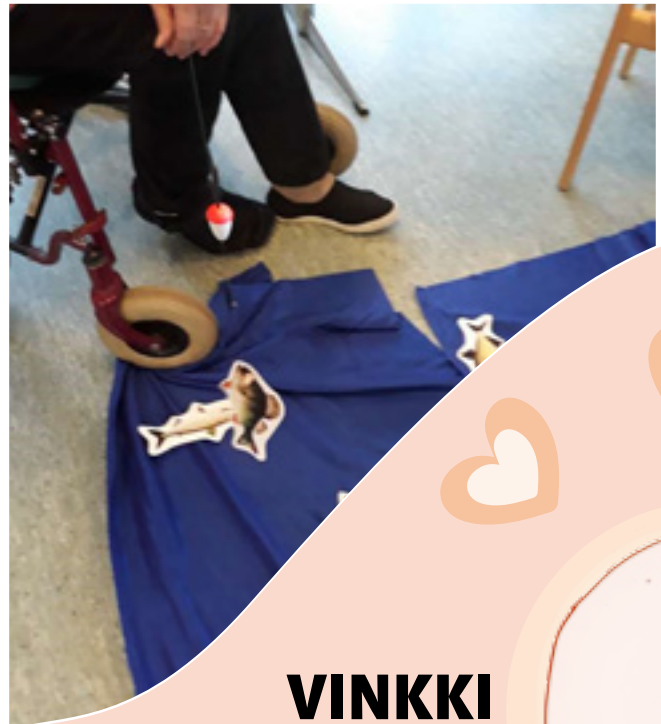
Polttopuita hakataan ja kerätään. Pellot kynnetään, kaikki kasataan. Perunoita, juureksia talletetaan talven varalle.

Kipin kapin karpalosuolle poimimaan ja hyvää kiisseliä keittämään.

Rippanaa eli tikkutoltoa puolukoista ja ruisjauhoista uuniin laittamaan! Nam, se on ihanan hyvää, jos sitä imellytetään. Se tulee makeaksi, jos kauan saa viipyä uunin lämmössä.

Harava heilumaan ja lehtikasat kasvamaan, kottikärriyllä kompostiin ne karrätään. Siellä maatuvat ja hyvää multaa saadaan aikanaan!

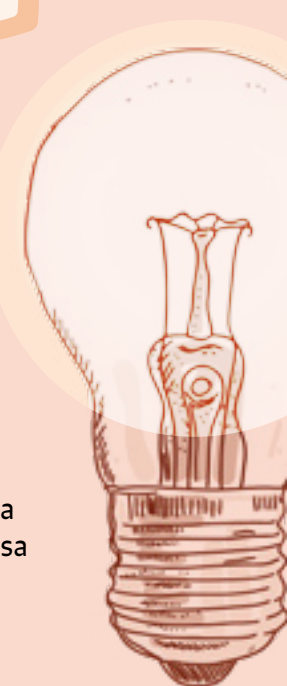
Muuttolintuja saatellaan ja sitten talvea ja lumia odottelemaan!”



## VINKKI

Virikepakin ohjevideot löytyvät YouTubebesta hakusanalla Parasta Etelä-Savoon tai oheisesta linkistä: [www.youtube.com/watch?v=iOes-yA\\_ZOO](https://www.youtube.com/watch?v=iOes-yA_ZOO)

Kokoa oma virikepakki! Sinne voit kerätä valmiiksi erilaisia materiaaleja, opasvihkoja ja harjoituksia otettaviksi käyttöön sopivissa tilanteissa.



# ELVYTTÄVÄ LUONTO

JATTA  
JUHOLA

Luonnossa oleskelu ja liikkuminen lisäävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Metsän vaikutuksia on tutkittu muun muassa mittaamalla, miten aivot reagoivat stressiärsykkeisiin. Metsän myönteisiä terveysvaikutuksia saadaan helposti. Jo parikymmentä metsässä vietettyä minuuttia laskee verenpainetta. Viisi minuuttia metsässä riittää kohottamaan mielialaa.

Meistä jokaisella on jonkinlainen kokemus luonnosta. Ihminen hakeutuu luonnon äärelle rauhoittumaan, palautumaan stressaavista tilanteista ja virkistymään. Erityisen tärkeitä palautumisen ja itsesäätelyn välineinä ovat luonnossa olevat mielipaikat. Tutkimuksissa on todettu, että erityisesti mielipaikassaan ihminen pystyy säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan.

Luonnon kauneuden tai loputtomien yksityiskohtien havainnoiminen ja eri aistien käyttäminen edistävät myös tietoisien läsnäolon taitoa. Luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi. Luonnon merkitys elvyttävänä ja tasapainottavana tekijänä on usein tiedostamaton, eikä ihminen koe tietoisesti hoitavansa itseään

Koronapandemia on vahvistanut luonnon hyödyntämistä hyvinvoinnin lähteenä. Lähiluonnon virkistyskäyttö ja kotimainen luontomatkailu lisääntyivät viime vuoden aikana. Suomalaisina olemme erityisen etuoikeutettuja suhteessa luontoon: kaupunkipuistoja, metsää ja luontokohteita löytyy asuinpaikasta riippumatta kohtuullisen saavutettavasti, ja jokamiehenoikeudella kuka tahansa saa nauttia metsän antimista.

Metsäympäristössä kulkeminen kohentaa siis sekä fysiikkaa että psyykkistä terveyttä. Mieli rauhoittuu hiljaisemmassa äänimaisemassa, verenpaine ja pulssi tasoittuvat ja stressihormonin erityys vähenee. Metsäretken jälkeen on helpompi keskittyä. Aina luontoon tai luonnon äärelle ei kuitenkaan ole mahdollisuutta päästä. Onneksi jo luonnon näkeminen ja kuuleminen saavat aikaan positiivisia vaikutuksia. Luontokuvat ja äänet voivat lievittää kipua ja kohentaa mielialaa. Pelkkä luontonäkymäkin voi riittää elvyttävään vaikutukseen.

## VINKKI

Hyvän mielen metsäkävelyt. Neljän vuodenajan metsäkävelyvideot vievät sinut metsäretkelle myös silloin, kun et oikeasti pääse luontoon: Hyvän mielen metsäkävelyt | MIELI Suomen Mielenterveys ry.





## LISÄTIETOA

Green Care Finland s.a. Green Care. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.gcfinland.fi/green-care/>.

Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. D Vapaamuotoisia julkaisuja – Free-form Publications 28. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5>.

Mieli s.a. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Suomen Mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-vaikuttaa-mieleen>.





# Luonto- kuvauksen

TUULA PEHKONEN-ELMI  
SEIJA UTRIAINEN  
SIRPA YLÖNEN

## KESÄTEHTÄVÄSTÄ SYNTYI NÄYTTELY

Luontovalokuvanäyttelyn luominen tarjosi mahdollisuuden pitkäkestoiseen yhteiskehittämisen prosessiin. Yhteiskehittämiseen osallistuivat sote-alan työntekijät ja asiakkaat. Valmentajiksi saatiin Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan lisäksi eri menetelmien valmennuksen ammattilaisia. Pieksämäen kulttuuritoimen, Seutuopiston ja Mediapajan roolit prosessin mahdollistajina olivat tärkeät.

Prosessi käynnistettiin luontolähtöisten menetelmien ja luontovalokuvauksen valmennuksilla. Luonto ja luontoon liittyvä toiminta lisäävät ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Luonto nousikin vahvasti yhdeksi valmennusten teemaksi hankkeen suunnitteluvaiheessa järjestetyissä keskustelutilaisuuksissa.

Tilaisuudet pidettiin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työyhteisöille, jotka olivat vahvistaneet osallistumisensa hankkeeseen. Työntekijät kertoivat olevansa kiinnostuneita myös valokuvauksesta. Hanketyöntekijöiden palaverissa päätimmekin yhdistää luonnon ja valokuvauksen.

Luontolähtöisten menetelmien valmennus meneillään Partaharjulla. Kuva: Tuula Pehkonen-Elmi.



## LUONTOLÄHTÖISTÄ VALMENNUSTA PARTAHARJULLA

Syyskuussa 2019 neljätoista sosiaali- ja terveydenhuoltoalan työntekijää kokoontui Partaharjulle luontolähtöisen toiminnan valmennukseen. Työntekijät tulivat vanhusten palveluasumista, kehitysvammaisten asumis- ja muita palveluja sekä mielenterveyskuntoutujien avo- ja asumispalveluja tuottavista yksiköistä Pieksämäeltä. Valmennuksesta vastasi pääosin fysioterapeutti, AMK Virpi Poikolainen. Virpin ohjauksessa työntekijät harjoittelivat läsnäoloa ja kehollista rentoutumista luonnossa. Luonnon aikaansaama hyvinvointikokemus välittyy monen eri aistikanavan kautta ja on ihmiselle kokonaisvaltainen kokemus. Oman harjoittelun ja siitä saatujen kokemusten avulla pohdittiin, kuinka opittua voisi soveltaa arkisessa työssä.

Toukokuussa 2020 hankkeen harjoittelija, sosionomiopiskelija, luontovalokuvaaja Markku Lyyra toteutti luontovalokuvausvalmennuksen – koronan aiheuttaman poikkeustilanteen vuoksi etäyhteyksin. Valmennuksessa Markku esitteli Green Care toimintaa, mettäterapiaa ja luonnon hyvinvointivaikutuksia. Markun mukaan vain mielikuvitus rajoittaa sitä, mihin valokuva soveltuu työvälineeksi. Lisäksi kuultiin, miten valokuvaa ja kuvaamista voidaan käyttää vuorovaikutussuhteiden parantamiseen, voimavarojen vahvistamiseen sekä oman minän reflektointiin ja kehittämiseen. Luonnon valokuvaamista osallistujat kokeilivat mieliaikaharjoitteen avulla. Luontovalokuvausvalmennukseen liittyi kesätehtävä, jonka ideana oli ottaa luontoaiheisia valokuvia kesän aikana yksin tai yhdessä asiakkaiden kanssa. Valokuvaamisen toivottiin olevan helppoa ja mukavaa tekemistä luonnossa tai vaikkapa omalla pihalla, joten itse kuvaamista ei rajattu tai ohjeistettu muutoin. Kuvat sai ottaa kännykällä, ja ne piti toimittaa Markku Lyyralle sähköpostitse heinäkuun loppuun mennessä.



### VINKKI

## LUONTOON LIITTYVIÄ VALOKUVAHARJOITUKSIA

TUULEVI ASCHAN

### LÄHILUONNON VOIMAPAIKKOJA

- Lähde kävelylle luontoon. Mieti lähtiessä, mitä tunnetta kaipaat elämääsi juuri nyt. Onko se esimerkiksi ilo, luottamus, turvallisuus tai levollisuus?
- Etsi kävelyllä asioita, jotka symboloivat valitsemaasi tunnetta. Kuvaa niitä eri suunnista.
- Käytä kuvia puhelimesi ja tietokoneesi taustakuviina ja palauta mieleesi tunne, jota koit kuvatessasi ja jonka liitit kuviin. Voit myös tulostaa kuvia näkyväälle paikalle.

### KUVA-ALBUMIN VOIMAPAIKKOJA

- Ota esille sellaisia valokuvia elämäsi varrelta, joissa näkyy maisemia. Kuvissa voi olla myös ihmisiä. Varaa aikaa niiden tutkimiseen.
- Etsi niiden joukosta sinulle itsellesi tärkeä kuva elämäsi eri vaiheista: lapsuudesta, nuoruudesta ja aikuisuudesta. Voit valita useita kuvia.
- Muistele tunteita, joita olet kokenut noissa paikoissa. Kuvitele itsesi maisemiin ja palauta mieleen niissä kokemiasi aistielämyksiä. Tee mielikuvista mahdollisimman eläviä.
- Entä mitä paikat merkitsevät sinulle nyt? Mitä tunteita ne herättävät?

## NÄYTTELYN KOKOAMISESSA JA JULKISTAMISESSA TYÖNTEKIJÖILLÄ JA ASIAKKAILLA OLI MERKITTÄVÄ ROOLI

Sote-työyhteisöt valitsivat itse 2–3 näyttelyyn lähetettävää valokuvaa. Ajatuksena oli, että ei vain kuvaaminen vaan myös kuvien valitseminen olisi työntekijöiden ja asiakkaiden yhteistä toimintaa. Kuvan mukaan liitettiin siihen liittyvä tarina muutamalla sanalla tai lauseella kerrottuna sekä mahdollinen äänitoive. Näyttelyyn saapui kaikkiaan 14 luontoaiheista valokuvaa. Näyttely koottiin Kulttuurikeskus Poleeniin yhteistyössä Pieksämäen kulttuuritoimen ja Seutuopiston kanssa. Virtuaalisen valokuvanäyttelyn tekemiseen osallistui myös Pieksämäen Mediapaja. Poleenin lisäksi näyttely on ollut esillä sote-työyhteisöissä ja Diakonia-ammattikorkeakoululla.

Luontovalokuvanäyttelyiden tuottamiseen osallistuminen on antanut luontoelämysten lisäksi mielekästä tekemistä siihen osallistuneille toimijoille mukaan lukien asiakkaat. Hanketyöntekijöiden toive on, että luontovalokuvanäyttelyä myös katsotaan yhdessä asiakkaiden kanssa asumis- ja tukipalveluiden työyhteisöissä. Luontovalokuvanäyttely löytyy YouTubeista ja on vapaasti katsottavissa maaliskuun 2021 loppuun saakka. Näyttely voi toimia inspiraationa yhteiseen luovaan tekemiseen kaikissa sote-alan yksiköissä.

**Maaliskuun 2021 loppuun saakka auki oleva virtuaalinen valokuvanäyttely on saatavilla seuraavasta linkistä:  
[www.youtube.com/watch?v=d9tOvNzz\\_Ek&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=d9tOvNzz_Ek&t=1s).**

## LISÄTIETOA

Aschan, T. 2020. Luovat menetelmät vahvistavat resilienssiä. READ 3. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://read.xamk.fi/2020/kestava-hyvinvointi/luovat-menetelmat-vahvistavat-resilienssia/>.

Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2015. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.

Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. The loveliest girl in the world. Helsinki: Blink Entertainment.

Suomen Valokuvaterapiayhdistys s.a. Suomen Valokuvaterapiayhdistys ry toimii ja vaikuttaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/>.

Voimauttava valokuva s.a. Voimauttavan valokuvan menetelmä. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>.

Yle s.a. Valokuvan voimaa. WWW-dokumentti. Saatavissa: [www.yle.fi/aihe/valokuvan-voimaa](http://www.yle.fi/aihe/valokuvan-voimaa).



Luontoympyrä syksyisistä materiaaleista syntyi valmenusten reflektoinnissa. Kuva: Tuula Pehkonen-Elmi.



Luontovalokuvanäyttely Kulttuurikeskus Poleenissa. Kuva: Tuula Pehkonen-Elmi.





## KUNTOSALI JA JOOGAKESKUS

# Metsäissä

TUULEVI ASCHAN

Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa ryhmiä ohjanneet **Mirjami Kutvonen** ja **Maria Talvitie** vievät asiakkaita luontoon. Mirjami pystyttää metsäisen kuntosalin ja Maria rullaa ryhmän kanssa joogamatot kalliolle.

Fysioterapeutti Mirjami Kutvonen ohjaa lokakuun 2020 alussa kuntosaliliikkeitä Kalevankankaan maastossa. Puita vasten punnertavat hankkeen yhteiskehittämisen työpajaohjelman osallistujat. Metsäisen kuntosalin idea alkoi kehittyä lasten

kanssa luonnossa liikkussa ja heidän liikkumista-paansa seurattessa. Ryhmätoimintana tämän sortin kuntosalia ei ole vielä tarjolla, mutta erilaisissa teemapäivissä aikuisten tai senioreiden kanssa toiminta on jo tullut tutuksi.





## KUNTOILUA ILMAN VÄLINEITÄ

”Metsäkuntosalissa teemme erilaisia lihasvoimaharjoituksia siten, ettei metsään tarvitse kantaa välineitä”, kuvailee Mirjami Kutvonen. Pelkästään luovasti luontoa tutkimalla ja seuraamalla voi käyttää kantoja, kiviä, rankoja sekä kaatuneita ja pystyssä olevia puita askeltamiseen, yli hyppäämiseen, erilaisiin tukeutumisharjoituksiin ja vastuksena.

Lapset nousevat kiville, hyppivät kaatuneiden puiden rungoille, kiertävät, halaavat, kiipeävät, roikkuvat ja nojaavat luonnossa puihin, kiviin, kallioihin ja mätäisiin. Aikuisenakin voi heittäytyä ja tehdä samoja asioita perässä kuormittaen kehoa automaattisesti.

”Myös kotoa, jumpista tai kuntosaleilta opittuja liikemalleja ja tekniikoita voi siirtää suoraan metsään”, ehdottaa Mirjami ja kehottaa ajattelemaan luovasti. Netistäkin löytyy vinkkejä.

”Kaikki liikkuminen vahvistaa tasapainoa ja koordinaatiota. Liike virkistää paitsi fysiologisesti parantamalla voimaa myös psykologisesti tukien onnistumisen tunteita. Myös kognitiiviset vaikutukset pitää muistaa. Liike tekee hyvää aivoille ja muistille”, kiteyttää Mirjami Kutvonen.

## LUONNON LUOMA JOOGASALI

Maria Talvitie puolestaan avaa joogasalin Saimaan kalliolle tai koivumetsän keskelle.

”Sana jooga tarkoittaa yhteyttä tai yhdistymistä, jonka voi tulkita monella eri tavalla. Luonnossa saa yhteyden ympäröivään tavalla, jota harvassa joogasalissa tavoittaa. Aistikokemukset hiljentävät ajatuksia ja auttavat keskittymään käsillä olevaan hetkeen”, kuvaa Puumalassa asuva joogaohjaaja, metsänhoitaja, MMM Maria Talvitie. Hankkeen aikana Maria tuli tutuksi Savonlinnan Seudun Kolomosen työpajaohjelman osallistujille.

Koska luonnosta puuttuvat seinät, ohjaajan on osattava muodostaa turvallinen, osallistujat yhdistävä ympäristö. Tavallisista joogatunneista poiketen Maria usein osallistaa ihmisiä tunnin alussa sanallisesti tai teettämällä jonkin luontoharjoituksen. Siinä missä joogasalille meno on monelle korkean kynnyksen takana, luontojoogaan on helpompaa osallistua. Ympäristö on tuttu ja turvallinen.

Tutkimukset kertovat metsän fysiologisista terveysvaikutuksista. ”Suorittamisesta irtautuminen on kuitenkin pohjimmiltaan valinta. On valinta mennä metsään ja rauhoittua”, muistuttaa Maria. Metsä kuntosalin tai irtautumista edistävän tekemisen vaihtoehtona ei vaadi mitään. Marian mukaan se ei





## VINKKI

# KOKEILE VOIMA- HARJOITTELUA METSÄSSÄ



Osana Outi Öhmanin ja Mirjami Kutvosen ohjaamaa luontopäivää järjestettiin luonnon kuntosali. Kuvassa Mirjami Kutvonen ohjaamassa toimintaa. Kuvat: Tuulevi Aschan

edes suoranaisesti palkitse vaan tarjoaa hiljaisuutta ja hyväksyntää. "Sitähän me kaikki pohjimmiltaan kaipaamme."

Itse Maria tekee päivittäin tunnin parin metsäkävelyitä, joihin liittyy hengitys- ja aistiharjoituksia. Joskus, tosin harvemmin, jooga-asennotkin kuuluvat lenkkeihin.

"Ihanimpia joogaharjoituksia olen tehnyt tyyneellä Saimaalla sup-laudan päällä. Siellä on osa suurta vesistöä."

Maria on ohjannut myös Saimaan Geopark-kohteissa joogaharjoituksia, jotka ovat jääneet kaikkien mieleen ihan jo senkin vuoksi, että paikat ovat niin vaikuttavia. "Olen kotoisin Pohjanmaalta, suo- ja peltolakeuksilta. Suojooga on parasta. Varsinkin hytysaikaan se vahvistaa mieltä", nauraa Maria.







# TUULA JA SATU Menevät metsään

TUULEVI  
ASCHAN

Vuonna 2019 yhteisöpedagogiopinnot aloittanut **Satu Pesonen** on halunnut jo vuosia tehdä töitä luonnossa. Opintojen aikana into luontolähtöiseen työskentelyyn on vain vahvistunut. Mielenterveyshoitaja **Tuula Taavitsainen** vie asiakkaitaan myös luontoympäristöön.

Pieksämäen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalveluiden kuntoutusyksikössä työskentelevä mielenterveyshoitaja Tuula Taavitsainen osallistui syyskuussa 2020 Diakonia-ammattikorkeakoulun osatoteutuksessa luonnossa pidettyyn Kehon kautta Kalevalaan -valmennukseen. Ryhmä teki fysioterapeutti **Virpi Poikolaisen** johdolla matkaa kalevalaiseen kulttuuriperimään ja pohti esimerkiksi liikuntarajoitteisille sopivia luontoharjoituksia. **Markus Sjöberg** esitteli Vedenjakaja-reitistön, jolla patikoidea keskusteltiin reitistön hyödyntämisestä asiakastyössä.

## METSÄSTÄ ON MONEKSI

”Ollaan käyty metsässä liikkumassa, laavuruokailulla, askartelumateriaalia hakemassa ja toteuttamassa kalevalaista joogaa”, kertoo Taavitsainen työstään asiakkaiden kanssa. Metsään voi mennä haistelemaan, maistelemaan, katselemaan, kuuntelemaan ja tuntemaan. Siellä on kaikille aisteille jotakin. Taavitsainen muistuttaa metsän rentouttavasta vaikutuksesta. Lisäksi sieltä saa terveellistä ravintoa: marjoja, sieniä ja villiruokaa.

”Maalla asuvana luonto on minulle lähellä oleva, jokapäiväinen asia. Rauhoitun metsässä ja käytän sen ruoka-antimia”, Tuula Taavitsainen hymyilee.





Hyvinvointi- ja liikunta-alan yrittäjä, yhteisöpedagogiopiskelija Satu Pesonen on osallistunut Parasta Etelä-Savoon -hankkeen toteutukseen Mikkelissä, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun osatoteutuksessa. Liikunnanohjaus- ja urheiluhierojataustainen Satu on erityisen kiinnostunut metsään liittyvistä menetelmistä: "Olen opiskellut Metsämieli-vetäjäksi, käynyt muutosohjaajakoulutuksen ja viimeisenä Metsämörri-ohjaajakoulutuksen."

Satu kertoo ohjanneensa asiakkaille jonkin verran Metsämieli-harjoituksia ja erilaisia liikunta-aktiviteetteja. Hän haluaa viedä ihmisiä luontoon voimaantumaa, vahvistaa heidän luontosuhdettaan ja innostaa tunnistamaan luonnon hienoutta. Satu kehottaa vain tarkkailemaan luontoa. Esimerkiksi lehtien liikettä puissa katsellessa läheisten autoteiden liikenteen äänet voivat unohtua täysin.

## KAUPUNKILAISTYTYSTÄ KASVOI METSÄIHMINEN

Satu on kaupunkilaistytty. Lapsena hän vietti kesät mökillä, mutta ei kiinnostunut luonnosta tai siellä liikkumisesta.

"Luonnonsuojelu kuitenkin kiinnosti. Ympäristöasioita olen miettinyt lomilla ja hankintoja suunnitellessani. Vuonna 2013 aloin vähän yllättäen opiskella luonto- ja eräoppaaksi. Halusin tehdä jotakin muuta kuin palkkatöissä."

Mielenterveyshoitaja Tuula Taavitsaiselle työpaikan takapihan luontonäkymä antaa voimaa ja virtaa päivään. Kuva: Tuula Taavitsainen.

Vaikka Satu ei opinnoistaan valmistunutkaan, rakkaus luontoon syttyi ja rohkeus liikkua siellä kasvoi. Opinnot veivät sittemmin eri alalle. Lopulta Satu pääsi tekemään Lapissa projektitöitä, joissa luonto kuului vahvasti toimintaan.

## LUONTO YLLÄTTÄÄ KULKIJAN

Lopuksi Satu kertoo yhden mieleenpainuvimmista luontokokemuksistaan: "Vietin pari vuotta sitten syksystä lomaa Äkäslompolossa. Arjen hulina kuormitti, ja rauhoittuminen oli vaikeaa. Kiipesin Kesänkitunturille kovalla kiireellä malttamatta maisemia vilkuilla. Paluumatkalla rakkakivikossa joka askel piti ottaa huolellisesti. Raskaan alastulon jälkeen edessä aukeni äkkiä upea maisema. Kiire jäi, ja fiilis oli mieletön. Tuon huiputuksen jälkeen pysähdyin luonnossa paremmin ja osasin nauttia kiireettömyydestä ja rauhasta. Ainakin tuon reissun ajan."

Juuri Suomen Lappi onkin Sadun mielimaisemaa. Erityisesti Pallaksen seutu ja Äkäslompolo ovat tarjonneet upeita kokemuksia. Lapista puhumisen jatkoksi Satu muistuttaa siitä, miten liki jokaisen suomalaisen ulottuvilla oleva lähimetsä on todella hieno paikka. "Voimaannun metsässä ja saan sieltä energiaa. Siellä voin olla eniten oma itseni."



# METSÄSSÄ VAHVISTUVAT OMATKIN

# Juurret

LAURA  
HOKKANEN

"Ihminen ilman historiaa on kuin puu ilman juuria." Tämä monessa yhteydessä siteerattu lause on tietävästi ihmisoikeusaktivisti Malcolm X:n lanseeraama viisaus. Kulttuuriperintökasvatus nostaa esille omien juurten, kulttuuri-identiteetin ja kulttuurien moninaisuuden merkityksen yksilölle ja yhteisölle. Kun tuntee juurensa, on helpompi tuntea kuuluvansa yhteiskuntaan ja selviytyä muutoksia täynnä olevassa maailmassa. (Knuuttila 2008; Vuoriheimo 2005.)

Kuvat: Laura Hokkanen



**Kuva 1. Metsänväki makrokuvaus**

Osallistajat saivat postin mukana tarpeistoa pyhiinvaellukselle. Miniatyyrilahmo, joka oli kuin metsänhaltija, kuvattiin makrokuvausta ja luovaa kuvakulmaa harjoitellen.



**Kuva 2. Luonnon kehykset**

Miten luontoa voi kehystää? Meditatiivisessa valokuvauksessa ei keskitytä niinkään täydelliseen valokuvaan vaan kiinnostavien yksityiskohtien paikantamiseen ja pysähtymiseen.



Leikkisästi voi ajatella, että suomalaisina olemme kaikki perineet metsää: siellä täällä levittäytyviä kaistaleita mustikkamättäitä ja taivasta kohti kurkottelevia puita. Meillä jokaisella on oikeus kulkea metsän polkuja ja hengittää kanervakankaiden tuoksuja. Tämä perintö ei siirry pankkitilille mutta tuottaa hyvinvointia ja pitkälle tulevaisuuteen kantavia muistoja. Muinaiselle suomalaiselle metsä oli pyhä paikka. Se oli samalla rinnakkais-todellisuus monelle pyhälle haltijalle, väelle. Metsä oli raja tämän ja jonkin pyhän, ihmiselle kuulumattoman, välillä. Metsä voi nykyihmiselle olla paikka tutustua omiin juuriin ja omaan perintöön. Se voi olla paikka hengittää, hengähtää ja hengellistyä – jättää hetkeksi taakseen maalliset murheet ja arkinen aherrus. Metsään meno on jo itsessään kuin pyhiinvaellus, mutta taide- ja luontolähtöisillä menetelmillä siitä voi vielä rakentaa elämyksellisen ja tarinallisuutta hyödyntävän kokonaisuuden jopa omassa lähimetsässään.

## PYHYYDEN MONET MERKITYKSET

Pyhyyden käsitettä ja merkitystä pohdittiin Parasta Etelä-Savoon -hankkeen pyhiinvaelluksella. Se vei jokaisen osallistujan menneisyyden maailmoihin ja nykyisyyden minuuteen juuri tuttua maisemaa uudelleen tallentaen ja tarkastellen. Valokuvaukseen ja sanataiteeseen painotuneet tehtävät (kuvat 1–5) laittoivat pohtimaan, millaisia olivat entisaikojen ihmisten pyhät puut. Miltä metsän mielipaikka näyttää, tuntuu ja tuoksuu? Miltä miniatyyrinen metsänhaltijaolento näyttää maisemassa? Miten haiku tuo ylistyksen luonnon pyhyydelle? Ehkä myös retkieväänä itselle tarjottu kahvi muistuttaa pyhästä velvollisuudesta kohdella itseämme kunnioittaen ja arvostaen.

Kulttuuriperintökasvatus ei ole menneisyyden lastien siirtämistä aina uusien sukupolvien rasitteiksi vaan enemmänkin elävää kulttuuria. Luonto- ja taidelähtöiset menetelmät auttavat parhaimmillaan rakentamaan omaan kulttuuriseen tarinaamme helposti lähestyttävän ja mieleen jäävän palasen suomalaisuuden tarinasta. Eikä huono asia ole sekään, jos pysähtyminen pyhyyden äärelle onkin ensisijaisesti omien ajatusten ja minuuden lähestymistä.



**Kuva 3. Jatulin tarha**

Jatulin, muinaisen jättiläisen, uskotaan rakentaneen labyrinttimaisia kiviasetelmia eli jatulintarhoja. Pyhiinvaelluksella jatulintarha oli paitsi esteettinen asetelma myös keskittymiseen ja pysähtymiseen suuntaava harjoitus.



**Kuva 4. Sibeliusboksi**

Suomi 100 juhluvuoden aikana kerrottiin tarinaa Sibeliuksen tulitikkuaaskista eli Sibeliusboksista, johon Sibeliuksen kerrotaan tallettaneen mukaansa palan metsää. Osallistajat täyttivät pyhiinvaelluksella oman Sibeliusboksinsa.



**Kuva 5. Karsikko**

Karsikko oli 1600-luvulta lähtien puuhun merkitty kaiverrus, joka saatettiin tehdä vainajan kunniaksi ja paluun estämiseksi mutta yhtä lailla ensi kertaa suoritetun pitkän matkan kunniaksi. Parasta Etelä-Savoon hankkeen osallistujat saivat mukaansa kaarnanpalan kaiverrettavaksi merkiksi pyhiinvaelluksesta.

## LÄHTEET

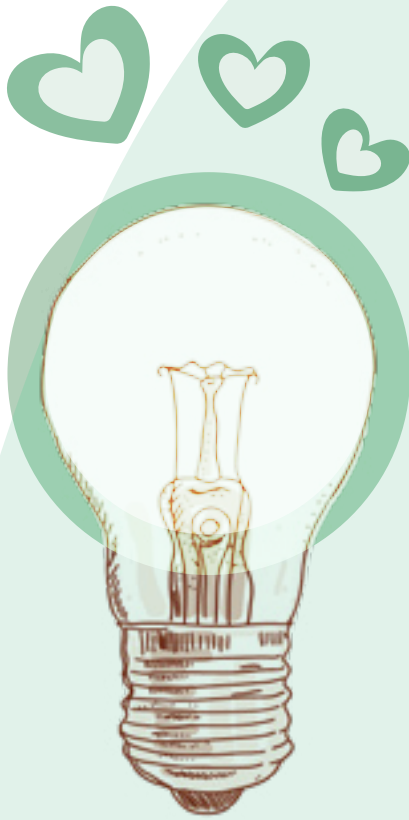
Knuuttila, S. 2008. Kulttuuriperintö, arvot ja identiteetti. Teoksessa Venäläinen, P. (toim.) Kulttuuriperintö ja oppiminen. Suomen museoliiton julkaisuja 58. Helsinki: Suomen museoliitto, 12–19.

Vuoriheimo, M. 2005. Suomen Tammi juurtuu. Teoksessa Lämsä, H. (toim.) Aikapolku: tehtävänä kulttuuriperintö. Helsinki: Opetushallitus, Museovirasto, Ympäristöministeriö.

## VINKKI

# Aistiharjoituksia luontoon

ASTA VAITTINEN



Jokainen meistä voi tietoisesti keskittyä etsimään luonnosta ennalta määrittelemiään asioita tietyn aistin avulla. Kun opettelet keskittymään aistihavaintoihin, kehität samalla omaa ympäristöherkyyttäsi ja luontosuhdettasi. Seuraavia aistiharjoituksia voi tehdä yksin, pareittain tai ryhmässä kaikenikäisten ihmisten kanssa. Haju- ja makuaistia harjoitettaessa on muistettava erilaiset allergiat. Luonnosta ei myöskään koskaan saa syödä mitään, mitä ei tunnista ja tiedä sataprosenttisen varmasti syötäväksi. Luontoa ei saa vahingoittaa harjoituksia tehdessään.

**Näköaisti:** Mitä näet? Voit eritellä asioita esimerkiksi värien, muotojen tai luokkien mukaan. Mistä pidät maisemassa? Entä mistä et pidä? Huomaatko jotakin uutta tutussa ympäristössä, kun keskityt katsomaan sitä tarkemmin?

**Kuuloaisti:** Mitä kuulet? Keskity kuuntelemaan äänimaisemaa silmät kiinni. Ala luetella kuulemiasi ääniä kaikessa rauhassa. Onko joku äänistä häiritsevää? Kuuletko jotakin mielestäsi kaunista? Kun olet joskus oikein hiljaisessa tilassa tai paikassa, kuuntele hetki hiljaisuutta. Huomaat pian, että hiljaisuudessakin kuuluu paljon erilaisia ääniä.

**Hajuaisti:** Mitä haistat? Haista jotakin luonnosta löytämäsi. Miltä tuoksu männynkäpy, sammal tai puun kaarna? Etsi luonnosta jokin sinua miellyttävä tuoksu.

**Makuaisti:** Mitä maistat? Miten kuvailisit kesän ensimmäisen mansikan makua? Oletko koskaan maistanut keväisen koivun lehteä?

**Tuntoaisti:** Miltä tuntuu jalkojesi tai kämmentesi alla? Pureeko pakkaneen poskiasi? Ota luonnosta käpy tai kivi käsiisi ja tunnustele sitä hitaasti pyöritellen. Halaa paksua mäntyä ja tunne puun lämpö. Riisu kengät ja sukat ja kävele erilaisilla alustoilla: havupitteisellä kankaalla, sammaleisessa kuusikossa tai hiekkarannalla. Harjoita liikeaistiasi epätasaisissa maastoissa.

### Luontoharjoituksia netissä:

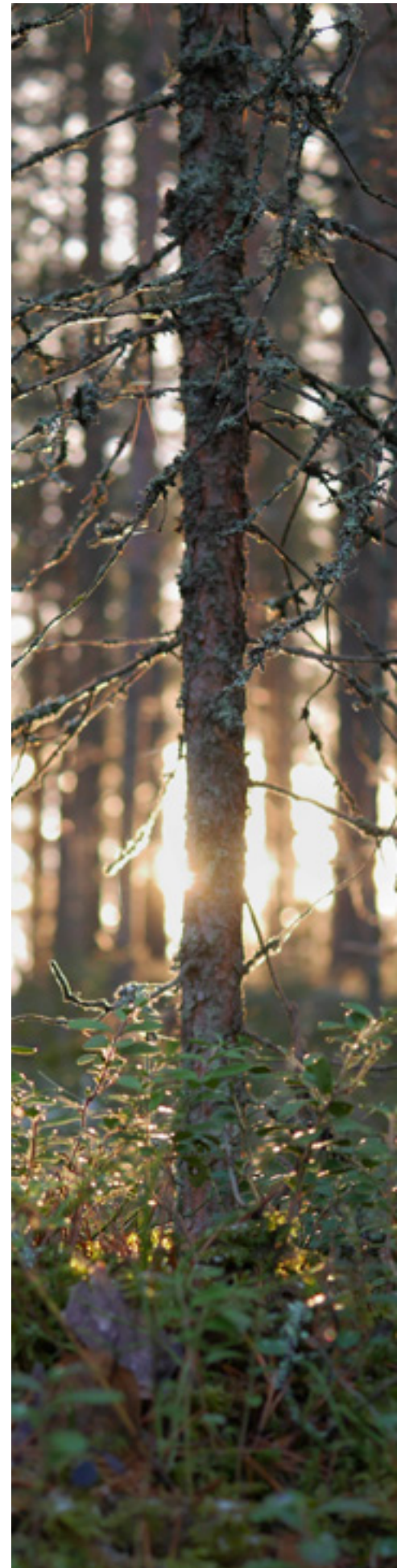
MAPPA.fi – <https://mappa.fi/luettelokortti/572>

Metsämieli – <http://metsamieli.fi/Harjoitukset/>

Mieli, Suomen Mielenterveys ry – <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymparisto-ja-luonto/hyvan-mielen-metsakaveleyt>









# Käytä kehoa

## ANKKUROI ÄÄNILLÄ, OHJAA TAITAVASTI JA SANOITA TARINASI

MARKUS PESONEN

Neljä ikiaikaista työkalua – keho, ääni, yhteisö ja tarinat – muodostavat kokonaisuuden, joka auttaa myös nykyihmistä traumatyöskentelyssä tai oppimisessa. Acoustic Body -menetelmä tuo nämä työkalut yhteen tavalla, joka auttaa muun muassa tietotulvassa pyristeleviä.

Aivoissa hyökyy, tietotulvan tsunami ylikuormittaa ajatteluamme. Vaikka tekoäly tulee vähitellen avuksi, ihmistä tarvitaan yhä muun muassa tiedon arvottajana ja merkitysten tulkitsijana.

Palautuminen ja virittyminen, lepo ja työn imu, ovat ihannetilanteessa tasapainossa, mutta tämä tasapaino tuntuu nykyään järkkävän yhä useammin. Aivojen kapasiteetti tiedon käsittelemiseen on rajallinen, ja aivot väsyvät helposti tietopainotteisessa kulttuurissa. Toisaalta kierroksia voi tulla liikaa, jolloin ei enää väsytkään vaan syntyy yliviritystilaa.

Ihmiseen vaikuttavat monet opitut tavat tulkita ulkoista maailmaa. Nämä ovat usein tiedostamattomia tulkintoja, jotka salakavalasti vähentävät kykyä tavoitella tasapainoa.

Kognitiivisesti kuormittava elämäntapa aiheuttaa huomioväsymystä ja pitkällä aikavälillä myös kroonista stressiä ja loppuun palamista. Tämä näkyy sekä vapaa-ajalla että työelämässä ja opiskelussa.

### MIELTÄ JA KEHOA EI VOI EROTTAA

Ratkotaan tätä ongelmaa katsomalla kokonaisuutta. Vaikka puhutaan informaatioähkystä ja aivojen kuormittumisesta, ihminen on psykofyysinen olento. Mielen ja kehon yhteys on vahva, ja niiden yhteinen vuorovaikutus on muotoutunut yksilön omien kokemusten ja merkitysten pohjalta.

Acoustic Body -menetelmä on kehitetty tukemaan ihmistä kokonaisvaltaisesti. Sitä voivat käyttää muun muassa terapeutit, hoitajat, valmentajat ja opettajat. Menetelmän ytimessä on neljä työkalua:



## 1. KEHO KOMPASSINA

Vaikka ajatukset matkaavat menneeseen ja tulevaan, keho on aina tässä hetkessä ja ajassa. Keho on kompassi, joka auttaa arvioimaan nykyhetken kuormitusta ja tulkitsemaan, mitä juuri nyt tarvitaan tai tavoitellaan. Jotta keho toimisi kompassina, se on ensin kalibroitava. Kehon kanssa on siis totuteltava työskentelemään. Harjoittelun avulla voi oppia tunnistamaan oman hermostonsa tilan sekä henkilökohtaisen sietokykynsä tietotulvan ja kuormituksen suhteen. Kehotyöskentelyllä voi myös oppia säätelemään hermostoaan ja kehittämään sitä joustavammaksi.

## 2. ÄÄNI ANKKURINA

Ääni ja musiikki herättävät tunteita, tunnelmia ja mielikuvia. Musiikki on tarpeeksi abstrakti ärsyke, jotta sen voi kokea hyvin henkilökohtaisesti juuri itselle merkityksellisellä tavalla. Toisaalta yhdistämme ääniin merkityksiä jopa tiedostamattamme. Kuulon avulla ihmiset ovatkin kautta aikain arvioineet, onko ympäristö heille turvallinen.

Läsnäolevalla kuuntelulla voi olla terapeutin tai oivalluksia avaava merkitys. Koko ympäröivä maailma, päässä pyörivät ajatukset, fiilikset ja muu ihmisessä jatkuvasti muuttuva kiinnittyy ainoaan pysyvään elementtiin: ääneen. Ääni ankkuroi kokemuksia ja tukee tavoitteiden muuttamista pysyviksi tavoiksi.

## 3. OHJAUS TURVANA

Alitajunnan meressä ei ole turvallista velloa yksin, sillä pelko voimakkaisiin kokemuksiin hukkumisesta voi estää koko työskentelyn. Siksi menetelmän ”pelastusrenkaaksi” tarvitaan taitavaa ohjausta.

Osaava ohjaaja näkee kokonaisuuden: menneisyyden, traumat, unelmat sekä niistä kumpuavat selviytymismekanismit – yksilöllisen prosessin. Turvallisessa ilmapiirissä voimaantumisen tapahtuu kuin itsestään. Taitavan ohjaajan työ ei välttämättä näytä ulospäin suurieleiseltä. Kuitenkin juuri kärsivällisessä tilan kannattelussa ja hiljaisessa tiedossa piilee menestyksellisen prosessin salaisuus.

## 4. SANOITTAMINEN KARTTANA

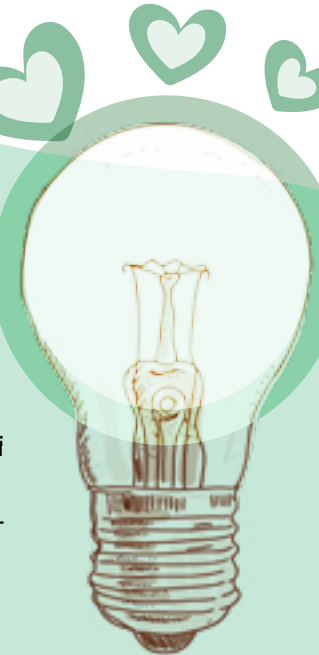
Elämän ja asioiden merkitykset rakentuvat tarinoista, joita kerromme itsellemme. Ilman tarinoita ei ole meitä. Kieli antaa ihmisille mahdollisuuden ilmaista itseään, jakaa kokemuksiaan ja olla yhteydessä muihin.

Kokeminen voi olla hyvin abstraktia, mutta sanat jäsentävät sitä. Tunteiden, tuntemuksien ja kokemusten sanoittaminen auttaa rakentamaan siltaa eri aivoalueiden

välille ja luomaan uusia polkuja ajattelun tueksi. Tarina on psyyken kartta, ja kieli on ruori, joka ohjaa ajattelua. Nämä neljä elementtiä – keho, ääni, yhteisö ja tarinat – ovat aina mukana, kun ihmiset yrittävät ymmärtää rooliaan ja merkitystään osana kokonaisuutta. Jotta inhimillinen kehityksemme pysyisi teknologisen kehityksen mukana, näitä työkaluja on kuitenkin jatkuvasti kehitettävä eteenpäin. Acoustic Body -menetelmä tekee juuri tätä. Se on elävä ja kehittyvä, haasteiden kautta parantuva toimintamalli.

## VINKKI

Mene luontoon keinolla millä hyvänsä. Mikä tahansa tekosyy riittää, sillä vasta perillä havaitset todellisen syyn: ehkä rauhoitut, rentoudut, hengität vapaammin tai oivallat jotakin uutta. Jos et pääse luontoon, mene sinne mielessäsi. – Markus Pesonen



### MARKUS PESONEN

*Säveltäjä ja musiikkialan moniosaaja*

Markus Pesonen on kehittänyt Acoustic Body -menetelmän yhdessä terapia- ja ohjaustyön ammattilaisen Catarina Brazão kanssa. Markus luo myös äänimatkoja, joissa luonnon äänet ja musiikki yhdessä johdattavat kuulijan kokonaisvaltaiseen äänikokemukseen. Tällainen läsnäoleva kuuntelu voi avata kuulijoissa uusia ajatuksia ja innovaatioita. Markus ja Catarina ovat vieneet Acoustic Body -menetelmää sekä yritysmaailmaan että terveys- ja hyvinvointialan ammattilaisille.

# MITÄ JA MITEN





# Valmennusten

## SISÄLTÖ PIEKSÄMÄELLÄ

SIRPA YLÖNEN, SEIJA UTRIAINEN & TUULA PEHKONEN-ELMI

Hankkeen tavoitteiden saavuttamiseksi suunnitellut valmennukset olivat oleellinen osa hanketoimintaa. Valmennusohjelman suunnittelun pohjaksi tehtiin työyhteisökohtaiset haastattelut. Niiden perustalle rakennettiin valmennusohjelma, jonka toteutukseen hankittiin myös asiantuntijapalveluita. Kulttuuritoimi oli luontevana yhteistyökumppanina koko prosessin ajan.

### VALMENNUSOHJELMAN RAKENTAMINEN YHTEISTYÖSSÄ

Hankkeen valmennusohjelmaa rakennettiin yhteistyössä työyhteisöjen kanssa. Jokaisella työyhteisöllä oli ajatus siitä, mihin suuntaan taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä toimintaa haluttiin kehittää. Niillä oli myös omat toiveensa valmennusten sisältöihin. Näistä toiveista koottiin kuuden teemakokonaisuuden valmennusohjelma. Sisällöllisesti teemoja olivat kuvataide, musiikki, luontolähtöinen toiminta, luontovalokuvaus, tarinallisuus ja kirjallisuus sekä draamatyöskentely.

Valmennusohjelma esiteltiin yhteisessä keskustelutilaisuudessa taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien asiantuntijoiden, työelämän edustajien, kulttuuritoimen ja Diakin hanketyöntekijöiden kanssa. Tilaisuus nimettiin taiteilijavalmennukseksi. Sen tavoitteena oli valmennusohjelman esittelyn lisäksi tutustuttaa toimijat toisiinsa, valmentaa asiantuntijoita toimimaan sote-työyhteisöissä ja tiivistää jo olemassa olevaa yhteistyötä eri tahojen välillä.

Jokaiseen valmennusteemaan etsittiin kilpailutuksella soveltuvia palveluntarjoajia. Tarjouspyyntöjä pyrittiin lähettämään mahdollisimman monelle taholle, jotta saataisiin myös ymmärrys siitä, millaisia teemaan liittyviä palveluja yleensäkin on tarjolla. Tarjouspyynnössä kerrottiin, että valmennuksen tavoitteena on oppia soveltamaan menetelmää työyhteisössä ja käyttämään sitä hyödyntävää työtettä omassa työssä. Tarjoukset pyydettiin siten, että myös useammalla asiantuntijalla olisi mahdollisuus tulla valmentajaksi samaan teemaan. Tarjouksia tuli vaihtelevasti, mutta jokaiseen teemaan saatiin asiantuntevat ja innostuneet valmentajat.

Jokaiseen valmennusteemaan kuului kolme valmennuskertaa ja niiden välillä menetelmien kokeilua työyhteisöissä. Tällöin työntekijät pohtivat menetelmien sovellettavuutta ja kehittämistä omassa työyhteisönsään. Valmennus päättyi yhteiseen reflektiokertaan. Siellä jaettiin yhteiskehittämisen keinoin kokemuksia valmennuksista, kokeiluista ja menetelmien soveltuvuudesta omaan arkiseen työhön.

Tarkoituksena oli myös helpottaa yhteiskehittämistä työyhteisöissä siten, että asiantuntija ja hanketoimijat tekisivät ohjauksen työntekijöiden välillä. Tähän ohjaukseen niin työntekijöillä, esimiehillä kuin asiakkaillakin olisi ollut mahdollisuus osallistua. Tätä kokeiltiin kahden työyhteisön kanssa, mutta käynnit osoittautuivat haasteellisiksi toteuttaa. Syynä oli muun muassa se, että työyhteisöissä oli vaikeaa saada yhteistä aikaa ohjaukselle ja keskusteluille. Jokaiselle valmennukseen osallistujalle koottiin oma materiaalisalkku, joka jäi työyhteisön käyttöön. Näitä materiaaleja voi hyödyntää monipuolisesti asiakastyössä jatkossakin.

### VALMENNUSOHJELMA

Jokaisen teemakokonaisuuden sisältö mahdollisti osallistujien monipuolisen menetelmäosaamisen kehittämisen sekä antoi valmiuksia soveltaa menetelmiä omassa työyhteisössä.

Teemakokonaisuudet olivat kuvataide, musiikki, luontolähtöinen toiminta, luontovalokuvaus, tarinallisuus ja kirjallisuus sekä draamatyöskentely. Alla on esitelty lyhyesti eri valmennuskertojen sisältöä teemoittain. Luontovalokuvauksesta ja valokuvanäyttelyn syntyprosessista kerrotaan tarkemmin sivulla 36.



Luontoympyröitä. Kuva: Sirpa Ylönen

## LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT

Luontolähtöisten menetelmien valmennukset toteutettiin luonnonkauniin Partaharjun maisemissa metsäterapeutti, fysioterapeutti AMK **Virpi Poikolaisen** johdolla.

Ensimmäisellä valmennuskerralla aistittiin luontoa ja voimaannuttiin siitä erilaisia aistiharjoituksia tekemällä. Samalla perehdyttiin luonnon hyvinvointivaikutuksiin tutkimusten valossa.

Toisella valmennuskerralla päästiin kokemaan kehon kautta matka Kalevalaan ja kalevalaiseen kulttuuri-perimään luonnossa. Lisäksi tutustuttiin Kalevalan hahmoihin ja arkkityyppeihin toiminnan kautta. Samalla kerralla käveltiin läpi esteetön reitti Vedenjakaja-reitistöllä projektipäällikkö **Markus Sjöbergin** opastuksella ja pohdittiin reitistön hyödyntämistä asiakastyössä.

## KUVATAIDEMENETELMÄT

Kuvataidemenetelmien ensimmäisellä kerralla Pieksämäen kuvataidekoulun opettaja **Heli Laitinen** johdatti osallistujat silkki- ja helmimassamuotoilun saloihin. Lisäksi vedostettiin ja painettiin grafiikkaa.

Toisella valmennuskerralla kuvataiteilija ja kuvataidekasvattaja **Hanna Vahvaselkä** ohjasi osallistujat monilukutaidon ja luovan vuorovaikutteisen piirtämisen pariin. Tämä toteutettiin kuvan kautta reflektoinnilla ja vuorovaikutteisella piirustus- ja maalausharjoituksella. Ohjelmassa oli myös menetelmien perustietopaketti.

Kuten jokaiseen valmennusteemaan, tähänkin liittyi yhteinen reflektointikerta. Siellä jaettiin kokemuksia yhteismaalauksen keinoin ja myös pohdittiin yhteismaalauksen käyttöä työyhteisöissä. Lisäksi toteutettiin Rakas arki 100 vuotta sitten -yhteismaalaus museoesineiden avulla.



Ilmapallot lensivät musiikin tahtiin musiikkimenetelmien valmennuksessa Pieksämäen Nukkekodilla. Kuva: Markku Lyyra.

## MUSIIKKIMENETELMÄT

Orff-pedagogi **Piia Säpyskä-Hietala** ohjasi musiikin tuomaan iloa soittaen, leikkien ja lorutellen sekä käyttäen paljon esimerkkejä. Piian ohjauksessa harjoiteltiin kuvionuotteja, rytmittelyä, lorutteluja ja muuta iloa tuovaa toimintaa. Kokeilun ja harjoittelun lomassa pohdittiin musiikin erilaisia mahdollisuuksia asiakastyössä. Samalla saatiin vinkkejä, miten musisointia voi harjoittaa edullisin ja erikoisin instrumentein. Esimerkiksi ämpärit, kertakäyttölautaset ja ilmapallot sopivat toimintaan musisoinnin avuksi.

Palvelukeskus Kivitaskussa Virtasalmella toteutettiin lähes samanlainen musiikkivalmennus. Palvelukeskuksen työntekijöiden lisäksi Virtasalmen Eläkeläiset osallistuivat toimintaan innokkaasti.



Rakas arki 100 vuotta sitten -yhteismaalauksen teko aloitettiin valitsemalla itselle mieluinen esine. Seisomassa kuvataiteilija Heli Laitinen Seutuopistolta. Kuva: Tuula Pehkonen-Elmi.



## KIRJALLISUUS JA TARINALLISUUS

Alun perin lähitoteutukseksi suunniteltu valmennus muutettiin koronatilanteen huonontuessa verkkovalmennukseksi Zoom-palvelun avulla. Valmentajana toimi tarinallistaja, story designer **Anne Kalliomäki** Tarinakoneesta.

Valmennuksessa harjoiteltiin asiakkaan palvelupolun tarinallistamista. Lisäksi perehdyttiin tarinankerronnan keinoihin ja dramaturgiaan. Osallistujat myös pohtivat, millaisia pieniä tarinatekoja asiakaskohtaisissa voi tehdä.

Erilaisten tarinallisten menetelmien soveltamista hoito- ja hoivatyöhön kokeiltiin ja testattiin. Näitä menetelmiä olivat muun muassa tarina esineestä, mielikuvitusmatka ja jatkettu tarina. Yksi hyvä harjoituksissa kokeiltu – hankkeen myötä opetukseenkin juurtunut – menetelmä on blackout poetry eli tussausmenetelmä.

Palvelukeskus Kivitaskussa sanataideohjaaja **Riitta Mäntylä** johdatteli osallistujat työskentelyyn lämmittelyharjoituksilla. Ensin tutustuttiin erilaisiin materiaaleihin, kuten kangaspaloihin, kuviin ja kuvakortteihin, ja sitten luotiin tarinoita niiden avulla. Lisäksi harjoiteltiin sadutus- ja korvarunomenetelmiä. Valmiista, eri aihepiireistä olevista sanoista saatiin myös kivasti koottua runoja ja kertomuksia, jotka luettiin ääneen.



Sanataideohjaaja Riitta Mäntylä ja osahankkeen projektipäällikkö Tuula Pehkonen-Elmi aloittamassa kirjallisuus- ja tarinallisuusmenetelmien valmennusta Virtasalmen kirjastossa. Kuva: Sirpa Ylönen.

## DRAAMATYÖSKENTELY

Draamatyöskentelyn valmentajana oli Tmi Kivi ja höyhönen **Riitta Pasanen**. Ensimmäisellä kerralla kuultiin Riitan ja osallistujien kokemuksia draaman käytöstä sote-alalla lasten, nuorten, aikuisten ja ikäihmisten kanssa. Poleenin kellariteatterissa tehtiin ja sovellettiin näkyväksi tulemisen harjoitteita, joihin Riitta kannusti sanoen: "Ei tarvitse osata, kyetä, päteä eikä pärjätä, voi kokeilla." Mukavuusalueelta poistumiseen tarvitaan avaraa, ennakkoluulotonta mieltä ja rohkeutta.

Koronatilanteen vuoksi toinen valmennuskerta pidettiin tammikuussa 2021 etätoteutuksena Teamsissa, missä kaikki saivat kamerat auki. Tämä oli tärkeää harjoitusten onnistumisen kannalta. Osallistuimme monipuolisesti erilaisiin matalan kynnyksen draama-harjoituksiin ja totesimme, että etänäkin harjoitukset luovat osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.



Koronatilanteen vuoksi rohkennimme heittäytyä draamailemaan Teamsin välityksellä, ja hyvin onnistui. Kuva: Tuula Pehkonen-Elmi.



# *Yhteiskehittäminen* **MIKKELISSÄ JA SAVONLINNASSA**

JATTA JUHOLA & TUULEVI ASCHAN

Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhteiskehittämisen työpajoissa – eli valmennuksissa Mikkelissä ja Savonlinnassa – tavoitteena oli palvelumuotoilua hyödyntämällä löytää uusia tapoja tuottaa taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä toimintaa sosiaali-, terveys- ja kasvatusaloilla.

Palvelumuotoilu on toteutunut yhteiskehittämisen keinoilla. Tavoitteena on ollut se, että osallistujat oppivat toisiltaan ja syventävät ymmärrystään eri kohderyhmien näkökulmista. Tämänkaltainen työskentelyote kehittää niin osallistujaa työntekijänä kuin hänen ja myös hänen työpaikkansa toimintamalleja.

## **TAVOITTEENA KULTTUURI- JA LUONTOHYVINVOINTIA TUKEVA TYÖOTE**

Hankesuunnitelman mukaisesti valmennusten ytimessä tuli olla asiakkaan tarpeista lähtevän taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisen työotteen juurruttaminen osaksi sosiaali- ja terveysalaa. Asiakasymmärryksen lisäämiseksi Mikkelin hanketiimi jalkautui keväällä ja kesällä 2019 Etelä-Savon sosiaali- ja terveyspalvelujen kuntayhtymän eli Essoten yksiköihin eri palvelualueille keräämään tietoa ja kartoittamaan tarpeita toiminnallisista, luovista menetelmistä. Näissä tarvekartoituksissa tavoitettiin kaikkiaan lähes 300 henkilöä.

Tämän perusteella valmennusten sisältö päädyttiin teemoittelemaan laajasti. Tavoitteena oli etsiä erilaisiin tarpeisiin ja tilanteisiin vastaavia luovia menetelmiä ilman selkeää taideala- tai menetelmäkohtaista jaottelua. Ennen kaikkea haluttiin vahvistaa luovaa

työotetta ja ennakkoluulotonta ajattelua. Tärkeänä nähtiin innostaminen käytännön kokeiluihin. Yhteiskehittämisen prosessissa myös kouluttajasta tuli oppija ja sote-ammattilaisesta menetelmien jalostaja.

## **PUOLENTOISTA VUODEN TYÖPAJAOHJELMA**

Maksuttomaan työpajaohjelmaan kutsuttiin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia ja opiskelijoita, kasvatus- ja nuorisoalan ammattilaisia ja opiskelijoita, kolmannen sektorin toimijoita sote- ja nuorisoalalta sekä taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten palveluiden tuottajia. Mikkelissä koulutuksen aloitti noin 60 osallistujaa, Savonlinnassa vajaa 20.

Yhteiskehittämisen työpajat käynnistyivät syyskuussa 2019 ja jatkuivat vuoden 2020 loppuun. Neljän tunnin mittaisiin työpajoihin kokoonnuttiin noin kerran kuukaudessa.



# YHTEISKEHITTÄMISEN TYÖPAJOISSA KÄSITELLYT TEEMAT:

## 1. Luonnon ja yhteisötaiteen äärellä

## 2. Luonto ja taide elinympäristön, asuinympäristön ja hoitoympäristön kehittämisessä sekä sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen lisääjänä.

## 3. Ääni ja keho

- Äänen ja äänimaiseman vaikutukset hyvinvointiin.

## 4. Kulttuuri ja juuret

- Menetelmiä kulttuuriperintökasvatukseen. Suomalaisen kulttuurin, mytologian ja kadonneiden juhlarituaalien hyödyntäminen kulttuuristen, luovien ja luontomenetelmien avulla.
- Kulttuuriperintökasvatus vahvistaa kulttuurista osaamista ja osallisuutta. Sitä kautta se edistää kulttuuristen oikeuksien toteutumista.

## 5. Minän äärellä

- Menetelmiä minäkuvan, itsetuntemuksen ja oman tarinan tuntemiseen.

## 6. Lahjan antaminen

- Harjoituksia sellaiseen aktiiviseen toimintaan, joka tuottaa onnea ei vain itselle vaan myös muille.
- Luontenvahvuuksia, resilienssiä sekä hyvinvointia tukevia taiteen ja kulttuurin keinoja vuorovaikutukseen ja palautteen antamiseen.

## 7. Taide aktivismina

- Muutostyö taiteen keinoin, taide yhteiskunnallisena vaikuttamisena, taidelähtöinen reflektio, taide keskustelun herättäjänä.
- Taide ja tunteet

## 8. Tunnekasvatus, tunnetaidot, toisen asemaan asettuminen taiteen keinoin, omien tunteiden käsittely.

- Taide tunteiden herättelijänä ja käsittelijänä.

## 9. Kohtaaminen ja vuorovaikutus

- Vuorovaikutus ja kohtaaminen taiteen keinoin, dialogisuus, luottamus, kunnioitus.

## 10. Aistityöskentely (digitaalinen toteutus etänä)

- Moniaistinen taide- ja kulttuurityöskentely sekä kokemusten jakaminen verkkoympäristössä.

## 11. Oi elämys! (digitaalinen toteutus etänä)

- Tapahtumien ja tuokioiden käsikirjoittaminen elämiskolmiomallin avulla. Tähtäimessä ainutlaatuinen, kokemuksellinen ja yhteisöllinen hetki.
- Sosiokulttuurinen eli yhteisöllinen lukeminen, jossa lukemisen jakamisesta tulee kognitiivista (tiedollista), affektiivista (tunnevaltaista) ja somaattista (kehollista).

## 12. Pyhiinvaellus (digitaalinen toteutus etänä)

- Pyhyden käsite ja merkitykset kulttuuriperinnön ja luontotoiminnan kautta.

## 13. Pelillisuus ja taiteen digitaalisuus

- Pelillisyyden hyödyntäminen sote- ja nuorisoalojen käytännön arjessa.

## 14. Metsä liikuttajana

- Metsä- ja luontoympäristön hyvinvointivaikutukset ja niiden hyödyntäminen erilaisten asiakasryhmien kanssa.

## 15. Kosketuksen taide

- Kosketuksen moniulotteisuus ja sen hyödyntäminen myös ilman fyysistä koskettamista.





# Kokemustarinoita

## **VALMENNUKSIIN OSALLISTUMISESTA** ENNI JAATINEN

Parasta Etelä-Savoon -hankkeessa toteutettiin valmennuspaketteja, jotka Xamk tuotti Mikkelin seudulla yhteistyössä Essoten kanssa ja Savonlinnan seudulla Savonlinnan Seudun Kolomosen kanssa. Pieksämäellä Diak toteutti valmennukset yhteistyössä Pieksämäen kaupungin kulttuuritoimen kanssa.

Valmennuksissa perehdyttiin taide- ja luontolähtöisen toiminnan ja hyvinvoinnin välisiin yhteyksiin eri näkökulmista. Osallistujat pääsivät myös tutustumaan erilaisiin hyvinvointia ja luovuutta tukeviin menetelmiin.





Kokemustarinoita omista valmennuskokemuksistaan jakoivat meille sote-alan ammattilaiset Pieksämäeltä, Savonlinnasta ja Mikkelistä. Mikä sai heidät osallistumaan valmennuksiin? Mitä valmennuksiin mukaan lähteminen antoi heille itselleen sekä toiminnalle, jota he tuottavat? Lisäksi ammattilaiset jakoivat ajatuksiaan siitä, mitkä asiat erityisesti jäivät heidän mieleensä valmennusmatkalta ja mitä oppimastaan he ovat soveltaneet omassa arkisessa työssään.

Jokaista haastatelluista yhdisti halu kehittää omaa osaamistaan, tukea omaa ja kollegoidensa työssäkäymistä sekä hankkia taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisiä työkaluja – niin työhön kuin myös vapaa-ajalle.



## LEENA SINKKONEN

### SULKAVA

Leena toimii työvalmentajana kunnan työelämäpalveluissa. Asiakkaina hänellä on monen ikäisiä henkilöitä. Työssään hän tuottaa kuntouttavaa palvelua. Leena päätyi mukaan valmennukseen huomattuaan Savonlinnan Seudun Kolomosen uutiskirjeestä innostavan mainoksen alkavasta valmennuskoulutuksesta.

### TYÖNANTAJAN TUELLA ON SUURI MERKITYS

Leena osallistui valmennukseen kehittääkseen omaa osaamistaan ja oman työnsä sisältöä. Onneksi Leenan työnantaja on kovin kehitysmyönteinen, ja Leena saikin tältä vihreää valoa valmennukseen osallistumiselleen. Leena kokee, että koulutuksissa läpikäytyt menetelmät ovat tukenet myös hänen omaa jaksamistaan työssään. ”Erityisesti erilaisten kuntouttavien, toiminnallisten hetkien toteuttaminen luontoympäristöissä on muuttunut suunnitelmallisemmaksi valmennukseen osallistumisen myötä”, Leena kertoo.

### VALMENNUKSET OVAT ANTANEET PALJON

Valmennustilaisuudet ovat olleet paitsi uusien työkalujen oppimista myös mahdollisuus ylläpitää sosiaalisia suhteita. Yhteisissä tapaamisissa on ollut hienoa kohdata muita toimijoita ja osallistujia. Heidän kanssaan on ollut mahdollisuus jakaa kollegiaalisia vinkkejä ja kokemuksia. Valmennuksissa koetuista ja opituista menetelmistä Leena nostaa esille erityisesti kekripidot ja luontojoogan. ”Menetelmät ovat helposti sovellettavissa tuottamani toiminnan arkeen.”



## MARI HERRANEN

PÄIVÄPAIKKA MARIA,  
SAVONLINNAN SEUDUN MUISTIYHDISTYS RY

Savonlinnassa Parasta Etelä-Savoon -hankkeen valmennukseen osallistunut Mari on ollut Savonlinnan Seudun Muistiyhdistyksen toiminnassa mukana 18 vuotta. Muistiyhdistyksen Päiväpaikka Mariassa toteutetaan kuntouttavaa päivätoimintaa muistisairaille. Virkistystoiminnassa käytetään luovia menetelmiä. Päiväpaikka Marian toiminnassa huomioidaan asiakkaiden toimintakyky kokonaisvaltaisesti. Toiminta on tarkoin suunniteltua ja tavoitteellista, tunnemuistia tukevaa. Suuressa osassa Päiväpaikka Marian toimintaa ovat muistelutehtävät ja aivotreenit, jotka toteutetaan asiakaskohtaisten tarpeiden pohjalta. Toiminta pitää sisällään myös fyysistä kuntoutusta: ulkoilua, tuolijumppaa ja erilaisia tasapainoharjoitteita.

Mari kuvailee itseään luovaksi ihmiseksi ja taiteesta kiinnostuneeksi. Hän sisällyttää erilaisia taide-, kulttuuri- ja luontomenetelmiä osaksi työtään ja kokee sen tukevan omaa työssäjaksamistaan merkittävästi.

### TAIDE, KULTTUURI JA LUONTO – JOKAISEN PERUSOIKEUS

Päiväpaikka Mariassa musiikki, taide ja kulttuuri kuuluvat jokaiseen päivään. Musiikin avulla muistellaan menneitä ja kirjoitetaan musiikin nostamia muistoja tarinoiksi. Toiminnassa tuotetaan myös paljon taidetta. Siinä maalataan niin kankaille kuin paperille. Taiteilijoiden teoksia on jopa lahjoitettu kuntoutusosastoille koristamaan seinä. Luonto tuodaan monin

keinoin asiakkaiden luokse. Asiakkaat pääsevät muun muassa hoitamaan viherkasveja, ja askarteluissa suositaan luonnonmateriaaleja. Askarteluhetkistä tehdään kokonaisvaltaisia laittamalla taustalle soimaan luontoääniä. Näin mahdollistetaan asiakkaille aistikokemuksia.

### ASIAKKAITA OSALLISTETAAN MYÖS TOIMINNAN SUUNNITTELUUN

Valmennuksissa kokeiltuja menetelmiä on otettu runsaasti mukaan Päiväpaikka Marian toimintaan. Asiakkaat tykkäävät tehdä runoja, ja muun muassa uusia, valmennuksessa koettuja ja opittuja keinoja runojen tuottamiseksi on otettu osaksi toimintaa. Runoja tuotetaankin paljon. Asiakkaat ovat myös innostuneet tekemään erilaisia piennäytelmiä, joihin eläydytään täysillä – pukeutumista myöten. Lisäksi on toteutettu varjoteatteria moneen otteeseen. Asiakkaat lähtevät monenlaisiin toimiin mukaan innoissaan: pilke silmäkulmassa ja huumori matkassa. Erityisen rakastettua toimintaa on ollut parityönä toteutettu kasvokuvan piirtäminen vierustoverista.

### VALMENNUSISÄLLÖISTÄ PERINTEITÄ OSAKSI MARIAN TOIMINTAA

Järjestipä Mari asiakkailleen myös kekrijuhlat, kun hän oli itse päässyt osallistumaan sellaisiin valmennuksessa ja halusi jakaa kokemuksen. Kekrijuhlien vieraillo oli kalevalaiset nimet, ja pöytiä koristivat valkoiset liinat. Tarjolla oli lihakeittoa. Tunnelman takaamiseksi oli asetettu tunnelmavalaistus ja valittu teemaan sopiva musiikki. Tavoitteena on tehdä kekrijuhlista perinne. Seuraavat juhlat ovatkin jo suunnitteilla.

### VALMENNUSPÄIVIEN JÄLKEISET TUNNELMAT KANTAVAT

Mari kokee valmennuksen antaneen paljon laajan asiakokonaisuuden ansiosta. Hän sai osaavilta kouluttajilta paljon tietoa, jolla syvensi aiempaa osaamistaan. Lisäksi hän sai erilaisiin kohtaamistilanteisiin ja vuorovaikutuksen merkitykseen liittyvää lisäinspiraatiota. Jokaisen pajan jälkeen fiilis oli iloinen, ja valmennuspäivää hän odotti aina innokkaasti. Valmennuksista sai lisäideoita, inspiaraatiota ja voimaa.



# SATU AUVINEN-LEINONEN

ESSOTE, MIKKELI

Satu työskentelee Essotella fysioterapeuttina. Hän päätyi mukaan Mikkelissä järjestettyyn valmennustoimintaan huomattuaan ilmoituksen Essoten intras-  
ta. Työssään Satu toimii ikäihmisten kanssa, jolloin hänen on mahdollista käyttää kevyesti toteutettavia menetelmiä. Aiemmassa työssään palvelutalossa Sadun toimenkuvaan sisältyi virkistystoiminnan tuottamista. Jo silloin hän siis pääsi käyttämään erilaisia luovia menetelmiä toiminnassaan.

## TAITEEN, KULTTUURIN JA LUONNON MERKITYS TYÖSSÄ JA VAPAA-AJALLA ON SUURI

Sadulla on henkilökohtaisesti kiinnostusta taide-, luonto- ja kulttuuritoimintaan. Myös musiikki on erityisen lähellä hänen sydäntään. Kiinnostuksen taiteeseen, kulttuuriin ja luontoon Satu kertoo periytyneen vanhemmiltaan, joiden into välittyi myös Satuun. Innon ja kiinnostuksen vuoksi Satu myös kuuli Parasta Etelä-Savoon -valmennuksen kutsun.

## ”VALMENNUKSIIN OSALLISTUMINEN YLITTI ODOTUKSENI TÄYSIN”

Vastapainona työarjelle Sadulla on ollut kuoroharrastus. Harmillisesti korona-aika on estänyt hänen osallistumisensa kuorotoimintaan, joten mahdollisuudet vapaa-ajan virkistymishetkiin ovat vähentyneet huomattavasti. Onneksi yhtä Sadun harrastuksista on mahdollista toteuttaa koronarojoituksista huolimatta: runojen kirjoitusta. Runojen teko on tärkeää Sadulle. Hänellä on suunnitelmassa toteuttaa taiteilijaystävänsä kanssa yhteinen taidenäyttely. Näyttelyssä tulee olemaan esillä hänen ystävänsä taideteoksia, jotka on maalattu Sadun runoihin pohjautuen. Osa runoista puolestaan on syntynyt taideteoksien inspiroimina.



Sadulla on ollut työssään mahdollisuus päästä käyttämään omia vahvuuksiaan ja luovia menetelmiä: intoa erilaisiin taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisiin toimintatapoihin. Parasta Etelä-Savoon -valmennuksien sisällöt ovat kuitenkin tarjonneet virkistäviä, uusia oppeja. Satu kertookin valmennuksiin osallistumisen ylittäneen hänen odotuksensa täysin.

## ROHKEUS ON VOIMAA

Uusien oppien lisäksi valmennustoimintaan osallistuminen on antanut lisää rohkeutta käyttää luovia menetelmiä omassa työssä ja tekemään luovia ratkaisuja niin työssä kuin vapaa-ajallakin. Satu kertoo heittäytyvänsä nykyään asioihin mukaan kuin lapsi! Kenties myös suunnitelmassa oleva taidenäyttely on saanut lisärohkeisuutta valmennuksiin osallistumisesta.

## ARJEN KEITAITA JA TÄHTIÄ

Satu kokee saaneensa koulutuksesta lisää tietoa ja ymmärrystä. Kun on valmennuksissa omakohtaisesti kokenut erilaisia menetelmiä, kokemukset, tunteet ja aistit ovat tukeneet oppimista. Satu on kokenut valmennuksissa myönteisiä, ilahduttavia asioita. Hän kuvailee valmennuspäivien olleen hänelle arjen keitaita – valonpisaroita – TÄHTIÄ! Satu kertoo myös työssäjaksamisensa parantuneen – minkä hän olikin asettanut yhdeksi tavoitteeksi ilmoittautuessaan mukaan valmennuksiin.

## KOSKETUKSEN TAITO JA TAIDE – KOKONAISVALTAINEN KOKEMUS

Valmennuksissa vaikuttavimmat kokemukset olivat "Kosketuksen taide" ja "Acoustic Body". Satu on jo aiemmin työssään perehtynyt kosketuksen vaikutuksiin ihmisessä. Hän oli siis jo ennalta tietoinen siitä, kuinka ihmiset kokevat kosketuksen eri tavoin. Sen vuoksi eri asiakkaiden kanssa tuleekin osata huomioida erilaiset lähestymistavat. Näin hetkistä pystyy tekemään turvallisia asiakkaille. Lokakuussa 2020 järjestetty Kosketuksen taide -valmennuspäivä syvensi Sadun näkökulmaa, ja hän eläytyi valmennustilanteeseen täysin. Se oli Sadun mielestä yksi mieleenpainuvimmista valmennuskerroista.

## TURVALLISEN ILMAPIIRIN VAIKUTUKSIA

Kokonaisuudessaan Satu kuvailee saaneensa paljon positiivisia kokemuksia valmennuksiin osallistuessaan. Hän löysi itsestään uusia puolia ja taitoja, joiden ei uskonut olevan olemassakaan.

"Olen pitänyt itseäni huonona piirtäjänä ja huonona maalaajana. Valmennukset tarjosivat turvallisen ympäristön toteuttaa itseään, ja siellä tehtiin positiivisella tavalla selväksi, että kaikenlaiset lopputulokset ovat hyväksytyjä. Tuntui niin hyvältä toteuttaa itseään", Satu kertoo.

"Valmennusten kouluttajat olivat kannustavia ja innostavia – kuten myös mukana olleet hanketoimijat. Tämä ei lopu tähän. Osallistuminen on muuttanut ajatteluani ja ymmärrystäni. Valmennuksien sisällöt vaikuttavat arkeeni nykyään kokonaisvaltaisesti."

Lue Sadun merkityksellisestä ja ikimuistoisesta, musiikin voimaan liittyvästä kokemuksesta. Satu kertoo tilanteesta, jossa hän tarjosi asiakkaalleen turvallisen ilmapiirin ja tilan uskaltaa rohkeasti toteuttaa itseään luovasti. Hän siis antoi tukensa toisten luovuudelle: <https://www.xamk.fi/tutkimus-ja-kehitystoiminnan-blogi/polkkaksi/>.



## SEIJA LIPSANEN

VALKEA TALO

Seija toimii yrittäjänä Valkeassa talossa, entisessä Liukkolan kartanossa, joka on historiallinen ja kaunis suojelukohde. Historiaa Valkean talon alueella on 1500-luvulta lähtien: talon ympäristössä ovat sijainneet muun muassa säterikartano, majurin puustelli ja maatalaoppilaitos.

## KATTAVA KOKONAISUUS ERILAISIA TOTEUTUKSIA VAIKUTTAVASSA MILJÖÖSSÄ

Seija vuokraa Valkean talon tiloja perhejuhliin ja pienimuotoisiin tilaisuuksiin. Lisäksi hän tuottaa erilaisia kädentaitoihin ja kulttuuritoimintaan liittyviä kurssikokonaisuuksia. Tuotanto pohjautuu tarkoin kohderyhmän tarpeisiin perustuen vahvasti myös hänen omiin mielenkiinnon kohteisiinsa. Talossa ja sen pihalla on toteutettu Mikkelin työttömien työryhmän, jota Seija ohjaa, teatteriesitys. Siellä on pidetty myös runoilta vierailevan esittäjäryhmän luotsaamana, erilaisia konserttikokonaisuuksia sekä elokuvanäytös. Paikkana Valkean talon miljöö on oivallinen myös leiritoiminnan, myyjäisten ja markkinoiden järjestämiseen.



## **IDEOIJA, KAIKEN KÄYNNISTÄJÄ JA LUOVA TUTKIJA**

Seija kuvailee itseään toiminnan käynnistäjäksi ja ideoijaksi. Hän on luova tutkija, jolla on vahva kokemus kulttuuri- ja nuorisosalta. Seija on toiminut järjestöissä pidemmän aikaa. Nykyään hänen vahvimpia yhteistyökumppaneitaan Valkean talon toiminnassa ovat Mikkelin Työttömät ry sekä vähemmistöryhmien tukijärjestö Omega ry.

Parasta Etelä-Savoon -valmennuksista Seija odotti saavansa uusia vinkkejä osaksi toimintaansa. Valmennusten sisällöt sivusivat hänen jo aiemmin oppimiaan asioita, joita hän halusi palautella mieleensä. Erityisesti kansanperinne ja sen vaaliminen kiinnostavat, ja hän toivookin saavansa kyseistä teemaa enemmän osaksi Valkean talon toimintaa. Lisäksi luonto on tärkeä elementti, jota hän haluaisi korostaa toiminnassaan aiempaa enemmän. Valkean talon miljöo mahdollistaa paljon erilaista tekemistä sekä luonnon tarjoamista materiaaleista että luonnossa.

”Osallistumiseni valmennukseen ja valmennuksissa läpikäytyt asiat vahvistivat käsitystäni siitä, että olen oikealla tiellä Valkean talon kanssa”, Seija kertoo.

Seija työskentelee yrittäjänä eläkkeellä. Hänen toimintaansa ohjaa vahvasti ajatus siitä, että kuljetaan eteenpäin päivä kerrallaan, omien voimavarojen mukaisesti. Toiminta ei sen vuoksi ole pitkälle aikavälille suunniteltua. ”Niin kauan kuin jaksaa ja on kivaa – ei tarvitse pakosti pakertaa. Eläkkeellä olo antaa tietynlaisen keveyden tekemiselle, kun oma leipä on turvattu ja aikaa on enemmän.”

## **VALMENNUSTEN OPPEJA OSAKSI TOIMINTAA**

Erityisesti mieleen jääneitä seikkoja, jotka pääsevät myös jatkokehitykseen Seijan omaan toimintaan, olivat metsä- ja kansanperinneteemat. Myös äänen käyttö ja äänien hyödyntäminen kiehtovat. Seija haluaa syventyä äänen maailmaan, joka kiinnostaa häntä suuresti. Erityisesti kiinnostaa se, kuinka äänet tukevat dramaturgiaa.

## **”ILMAN KOULUTUS- PÄIVÄÄ ÄÄNIOIVALLUS OLISI VOINUT JÄÄDÄ”**

Acoustic Body –valmennuspäivä kokemuksia Seija kertoi päässeensä jo hyödyntämäänkin koulutilalla tehdyssä kokeilussa. Valkean talon yhteistyökumppanina toimivan Majurin ruusu -työryhmän Sari ja Suvi järjestivät Halloween-tapahtumana vanhassa

navetassa erilaisia vanhojen satujen pohjalta työstettyjä installaatioita, jotka olivat valaistuja. Seija vinkkasi heille, että installaatio tarvitsee ehdottomasti myös äänet tukemaan ja kokonaisvaltaistamaan näyttelykokemusta. Sarin mies Pauli, äänialan ammattilainen, äänitti äänet koulutilan ympäristöstä, ja näin ollen myös sen äänimaailmaa saatiin talletettua.

## **VALKEA TALO OLI OSANA HANKKEEN PILOTOINTIKOKEILUA**

Hankkeen valmennuskokemus sekä hankkeen kanssa yhteistyössä tuotettu pilotointikokeilu Valkeassa talossa tuotetusta perhekerhosta avasivat perhekerhotoiminnan merkityksellisyyden aiempaa selkeämmin. Esiin nousivat sen oikea tarve ja todellinen kysyntä:

- Tarvitaan pienimuotoista toimintaa.
- Toimintaa ei tarvitse järjestää niin, että se maksaa mahdottomia.
- Ihmiset tarvitsevat seuraa, kannustusta ja muita ihmisiä ympärilleen.
- Toimitaan ja tehdään minimaalisin riskein.
- Tavoitteena saada perhekerhotoimintaa toteutetuksi kerran kuussa. Valkea talo pyrkii edistämään tätä mahdollisuutta.



## TUULA TAAVITSAINEN

PIEKSÄMÄEN KAUPUNKI,  
MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT

Tuula työskentelee kuntoutusyksikössä Pieksämäen kaupungin mielenterveys- ja päihdepalveluissa, joissa käy asiakkaita ja joista jalkaudutaan asiakkaiden luo. Tuula on osallistunut melkein jokaiseen valmennuskertaan, jotka Diak järjesti Pieksämäellä yhteistyössä Pieksämäen kaupungin kulttuuritoimen kanssa

### LISÄÄ MENETELMIÄ HYÖDYNNETÄVIKSI

Tuula sai tiedon valmennuksesta työpariltaan, joka innosti hänet mukaan. Tavoitteena Tuulalla oli oppia lisää toiminnallisia menetelmiä. Niitä hän voi hyödyntää työssään kaupungin mielenterveys- ja päihdepalveluissa, jotka ovat avopalveluita. Toiminta kuntoutusyksikössä on hyvin asiakaslähtöistä. Se perustuu asiakkaiden toiveisiin mutta sisältää yhteisohjoidon mallin, mikä tuo heidän tietoonsa erilaisia mahdollisuuksia. "Tartutaan siihen, mille on kysyntää", Tuula kuvailee toimintaa ja sen suunnittelua.

## ASIAKKAIDEN INTO ON KANTANUT

Jokaisen valmennuskerran jälkeen Tuula on testannut menetelmiä omassa toiminnassaan. Hän on ollut asiakkailleen avoin valmennukseen osallistumisestaan ja kertonut valmennusten sisällöstä. Valmennusten jälkeen hän on pyytänyt asiakkailtaan lupaa testata uusia menetelmiä ohjauksessaan. Ja pääasiassa kaikkia menetelmiä onkin testattu kalevalaisesta joogasta pianon soittoon! Yleensä asiakkaat ovat innostuneet mukaan kokeiluihin.

### "MENETELMÄT SYÖPVÄT KÄYTÄNTÖÖN, KUN NIITÄ MAKUSTELLAAN PIDEMMÄN AJAN"

Tuula kokee, että valmennuksissa opitut menetelmät ovat helposti sovellettavissa ainakin hänen oman kohderyhmänsä kanssa toimimiseen. Menetelmät saavatkin sen vuoksi kiitosta. Valmennusten aihepiirien monipuolisuus oli ilahduttavaa. "Valmennuskokonaisuuden pitkäkestoisuus ja toistuvuus on tukenut kokemuksellisuutta ja menetelmien juurruttamista osaksi omaa toimintaa", Tuula kertoo.

### TUKEA TYÖSSÄJAKSAMISEEN JA VOIMAA VERKOSTOISTA

"Päivät ovat olleet arkea katkaisevia, työnohjaukselliseen toimintaan rinnastettavissa olevaa aktiiviteettia. Se on tukenut työhyvinvointia ja omaa jaksamista." Myös verkostoituminen on ollut positiivinen lisä valmennuksien sisältöön. "Mukavaa on ollut se, kun saa itse olla tekijänä, toteuttamassa. Saa kohdata muitakin hoitoalan ihmisiä, verkostoitua samalla paikkakunnan muiden alan ammattilaisten kanssa ja kuulla muiden toimijoiden toiminnasta", Tuula kertoo.

Tuula kokee, että asiantuntijat, jotka ovat olleet valmentamassa osallistujia, ovat olleet juuri oikeita henkilöitä kouluttamaan. Asiantuntijoina heillä on ollut entuudestaan näkemystä menetelmien toimimisesta käytännössä. "Ei tule mieleen mitään, mikä olisi jäänyt puuttumaan valmennuskaudesta", hän summaa.



# SOILI VARIS JA RIITTA KUPARINEN

VALONA VANHUSPALVELUT, PIEKSÄMÄKI

## YHDESSÄ TEHDEN!

Riitta toimii lähihoitajana ja viriketyöntekijänä Valona Vanhuspalveluissa. Soili on koulutukseltaan fysioterapeutti. Riitta ja Soili puhaltavat yhteen hiileen toimiesseen työparina Valonan virkistyspalveluissa. Yhdessä he toteuttavat muun muassa erisisältöisiä virikepiirejä vanhuspalveluiden asiakkailleen.

## LISÄÄ VAIHTOEHTOISIA MENETELMIÄ ARJEN TYÖKALUPAKKIIN

Aiemmin Riitta ja Soili toteuttivat asiakkaidensa kanssa normaalin työviikon aikana virkistystoimina muun muassa erilaisia retkiä ja teatterielämyksiä. Korona-aikana toimintaa ei ole valitettavasti voinut tuottaa ja toteuttaa aiemman mukaisesti. Parasta Etelä-Savoon -hankkeen valmennustoiminta tulikin sen vuoksi sopivaan aikaan. Soili ja Riitta lähtivät kumpikin mukaan valmennukseen hankkiakseen lisää ideoita osaksi toimintaansa, jotta ei aina mentäisi ja tehtäisi asioita samalla kaavalla. Korona-ajan myötä monia valmennuksissa opittuja menetelmiä on tullut vietyä ripeästi käytäntöön.

## TUODAAN LUONTO LÄHEMMÄS

Mieleepainuvimpana ja vaikuttavimpana valmennusaiheena Soili ja Riitta mainitsevat Partaharjussa järjestetyn, luontolähtöisiä menetelmiä sisältäneen valmennuskerran. Sieltä lähti mukaan muun muassa ”luonto purkitettuna” -menetelmä. Siinä luontoa on mahdollista päästä kokemaan moniaistisesti: haistellen ja kosketellen, kenties myös maistellen. Luontolähtöiset menetelmät olivatkin niin asiakkaiden kuin myös henkilöstön mieleen. Toteutuksesta saivat vaikutteita myös muiden osastojen hoitajat, jotka osallistuivat luontolähtöiseen virikepäivään Valonassa. Tilaisuudesta innostuneena yhteen osastokerrokseen rakentui ”luontoparveke”; hoitajat sisustivat parvekkeen aivan uudella tavalla. Lisäksi sisälle tuli paljon luontoteemaisia elementtejä, joita siellä ei ole aiemmin ollut. ”Tuodaan luonto sitten tänne niille, jotka eivät pääse menemään luontoon – asioita voi katsoa aina uudesta vinkkelistä.”

## VALMENNUSKSIEN SISÄLLÖISTÄ TYÖYHTEISHENGEN NOSTATUSTA

Valmennuksista on saanut uusia oppeja ja työkaluja muun muassa kirjallisuuteen liittyen. Esimerkiksi tussaus- eli blackout poetry -menetelmää hyödynnettiin aamukahvihetken piristeenä ihan oman henkilökunnan kesken. Jollei jotakin menetelmää pysty käyttämään omien asiakkaiden kanssa, se voi silti olla keino ylläpitää yhteishenkeä hoitohenkilöstön kesken.

Soili ja Riitta ovat samaa mieltä siitä, että Parasta Etelä-Savoon -valmennuksen kaltaisesta toiminnasta on aina mahdollisuus saada kättä pidempää omaan käyttöön. ”Ainakin ajatus kantaa. Valmennussisältöjen avulla myös monia tuttuja asioita onkin yhtäkkiä mahdollista katsoa monesta eri näkökulmasta”, kommentoi Soili.

## MIELEENPAINUVIMPIA MENETELMIÄ

Myös musiikkimenetelmien teemapäivä oli mieluinen, sillä musiikki kuuluu Valona Vanhuspalveluiden arkeen muun muassa yhteisten lauluhetkien merkeissä. ”Ei tarvitse kovin kummoisia soittimia, kunhan saadaan ääntä aikaiseksi”, Riitta toteaa. ”Itse ainakin rohkaistuini käyttämään enemmän musiikkia asiakkaiden kanssa. Kyllähän ryhmässä on käytetty musiikkimenetelmiä, mutta nyt musiikkia tulee hyödynnettyä vielä entistä enemmän myös yksilöjuttuna”, Soili kertoo ja jatkaa: ”Minulla oli asiakas, joka ei oikein ollut halukas kommunikoidaan, enkä saanut häntä tekemään oikein mitään.

Musiikin avulla rupesi kuitenkin tapahtumaan: laitoin rokkenrollia soimaan ja sain hänet jatsaamaan ja tanssimaan käytävällä kanssani. Se oli se meidän juttu siinä hetkessä. Toinen musiikin voimaa kuvaava esimerkki on se, että kun kävely ei millään lähde mutta laittaakin marssimusiikit soimaan, niin johan askel lähtee nousemaan. Nyt musiikkia rohkenee käyttää eri tavalla myös työskentelymenetelmänä.”

## VALMENNUSISÄLTÖJEN VIRIKKEET ULOTTUVAT MYÖS TYÖAJAN ULKOPUOLELLE

Soili haluaa jakaa tarinan liittyen kuvionuotteihin, joihin hän tutustui Parasta Etelä-Savoon -valmennuksessa. ”Vein kuvionuotit kotiin. 17-vuotias poikani soitti ne heti läpi ja ilmoitti, että nyt tarvitaan kirja. Hän syttyi kuvionuoteista niin, että käy nykyään pianonsoittotunneilla. Siitä on auennut aivan uusi juttu niin hänelle kuin meidän koko perheellemme. Meillä soi nykyään joka päivä piano, joka oli ennen kuvionuottien kotiutumista ollut 16 vuotta kiinni. Tämänlainen toiminta (valmennukset) voi siis aukaista ovia myös ympärillä – ei ainoastaan alkuperäisessä yhteydessä – kuten tässä esimerkissä syttyi kipinä pianonsoittoon! Meillä kuvionuotit olivat selkeä avain musiikin maailmaan.”

Riitta kertoo, että kuvionuotteja on kokeiltu myös asiakkaiden kanssa. ”Soittimena piano tuntui olevan asiakkaille jollakin tapaa hieman liian pelottava. Monet arastelivatkin kovasti lähteä edes kokeilemaan sitä.”







**JUTTUA**

# Juuruttamisesta

SEIJA UTRIAINEN, SIRPA YLÖNEN & TUULA PEHKONEN-ELMI

Taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien merkitys sote-alan työntekijöiden ja asiakkaiden hyvinvoinnin lisääjänä on tiedostettu hyvin, mutta mahdollisuudet toteuttaa niitä eivät ole samanlaiset kaikissa työyhteisöissä. Kulttuurihyvinvointisuunnitelmat mahdollistavat työntekijöiden osaamisen kehittämisen lisäksi pidemmän ajan tavoitteellisen toiminnan ja sen juurtumisen työyhteisöjen arkiseen työhön.

## **TAIDE-, KULTTUURI- JA LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN EDELLYTYKSET TYÖYHTEISÖISSÄ**

Sote-alan työyhteisöissä on käytössä monenlaisia luonto- ja taidelähtöisiä menetelmiä, joita hyödynnetään asiakastyössä. Joissakin yhteisöissä toiminta perustuu vahvasti kulttuurin ja luovuuden voimaan. Taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien merkitys asiakastyössä on tiedostettu hyvin, mutta mahdollisuudet toteuttaa niitä eivät ole samanlaiset kaikissa työyhteisöissä.

Työntekijöiden motivaatio ja valmiudet toiminnan järjestämiseen vaihtelevat. Osalla on taustalla esimerkiksi ohjaustoiminnan artonomin (AMK) tutkinto, toiset taas ovat oman harrastuneisuutensa kautta löytäneet tapoja toteuttaa luovaa ja taidelähtöistä toimintaa työssään. Työhön soveltuvat taidelähtöiset menetelmät ovat luonteva osa omaa ammatillista työtä. Asiakkailta tulisi olla mahdollisuus osallistua niihin helposti osana arjen toimintaansa oman toimintakykynsä mukaisesti.





Myös johdon tuella on merkittävä vaikutus toiminnan mahdollistamiseen. Tuki voi näkyä hankittuina materiaaleina sekä työajan suunnitteluna ja kohdentamisena. Hankkeessa tehtiin kolmelle vanhusten asumis- ja hoivapalveluja tuottavalle yksikölle kulttuurihyvinvointisuunnitelmat, jotka mahdollistavat pidemmän ajan tavoitteellisen toiminnan työyhteisöissä. Kulttuurihyvinvointisuunnitelmat tuovat työyhteisön kulttuuritoiminnan vuodenkierron näkyväksi niin asukkaille, omaisille kuin muillekin toimijoille. Kun toiminta on suunniteltua, siihen voidaan varata tarvittava työvoima, aika ja materiaalit.

## **MENETELMIEN JUURTUMINEN OSAKSI ARKISTA TYÖTÄ**

Hankkeessa toteutettiin valmennuksia, joihin osallistui työntekijöitä eri työyhteisöistä. Lisäksi yhdelle työyhteisölle suunniteltiin räätälöityjä valmennuksia. Valmennusten sisällöt vaihtelivat luontolähtöisestä toiminnasta, kuvataiteesta ja musiikista aina draamatyöskentelyyn ja tarinallisuuteen.

Tärkeää oli, että työntekijät sovelsivat menetelmiä myös valmennuskertojen välillä työyhteisöissään asiakkaidensa kanssa. Esimerkiksi asiakas, joka pääsi hankkeen luontovalokuvausvalmennuksen kautta osallistumaan valokuvanäyttelyyn, oli tästä hyvin otettu ja mielissään. Lisäksi eräässä työyhteisössä järjestettiin valmennuksen innoittamana Kalevala-temaviikko, joka sai siihen osallistuneilta asiakkailta paljon kiitosta.

Työyhteisöistä kootun palautteen mukaan ensiarvoisen tärkeänä nähtiin se, että valmennusten aikana oli mahdollisuus tavata eri työyhteisöjen ihmisiä. Näin tietoisuus paikkakunnan toiminnoista lisääntyi. Osalla työyhteisöistä oli jo ennestään paljon taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä toimintaa, mutta valmennukset motivoivat ja loivat työyhteisöissä valmiuksia ottamaan menetelmiä käyttöön vielä rohkeammin. Koronatilanteen vuoksi osa valmennuksista muutettiin etätoteutuksiksi. Tämän myötä työntekijät harjaantuivat myös etäyhteyssovellusten ja välineiden käyttöön.

Harjoittelun ja menetelmien kokeilujen lisäksi työntekijät saivat valmennuksissa tutkittua tietoa menetelmien perusteista ja vaikutuksista. Onkin todennäköistä, että lisääntyneen osaamisen ja helposti omaan työhön sovellettavien, matalan kynnyksen menetelmien ansiosta ne juurtuvat jatkossa osaksi arkista työtä.



# Valonan

## KULTTUURIHYVINVOINTI- SUUNNITELMA

### MITÄ KULTTUURI- HYVINVOINTI ON?

- Jokaisella on oikeus ilmaista itseään, harjoittaa kulttuuritoimintaa ja osallistua kulttuurin ja taiteen eri muotoihin riippumatta iästä, voinnista tai elinolosuhteista
- Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan kulttuurin ja taiteen mahdollisuuksia edistää terveyttä ja hyvinvointia läpi elämänsä
- Kulttuurihyvinvointi edistää yhdenvertaisuuden toteutumista, ja ihminen tulee näkyväksi sekä hyväksytyksi omana itsenään
- Kulttuurihyvinvointi vahvistaa osallisuuden kokemusta ja lisää yhteisöllisyyttä
- Kulttuuri ja taide vahvistavat ihmisen identiteettiä
- Kulttuuri ja taide lisäävät myös työntekijöiden työhyvinvointia ja vahvistavat arjessa jaksamista

Adventtiaika  
Itsenäisyyspäivä  
Joulu  
Uudenvuodenpäivä  
Laskiainen  
Kaupungin tapahtumat  
Päivätanssit

### TALVI

### KULTTUURIHYVINVOINNIN TOTEUTUMINEN TYÖARJESSA

- Asukkaan elämänsä historia, kulttuuriset mieltymykset, tarpeet ja toiveet selvitetään yhteistyössä omaisten kanssa Elämänpuun avulla
- Henkilökohtainen Hyvän Arjen -suunnitelma
- Ymmärrämme ihmisen kokonaisuutena ja toimimme sen pohjalta
- Taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisyys arjessamme on mm. musiikkia, teatteria ja ulkoilua meillä ja talon ulkopuolella
- Arkeemme kuuluvat konserttavierailut, kirkkosaakäynti, onkireissut Pieksjärven rantaan
- Vuodenajat ja kotimaiset juhlapäivät ryhdyttävät toimintaa ja näkyvät viikko-ohjelmassa sekä osastojen arjessa
- Asukkaan juhlapäivät järjestetään ja toteutetaan yhteistyössä omaisten, asukkaan ja hoitajien kanssa
- Omaiset, läheiset ja ystävät ovat aina tervetulleita
- Helposti saavutettavat digitaaliset kulttuuripalvelut monipuolistavat toimintaa
- Kulttuuri-toiminnan yhteisöllinen ja yksilöllinen toteutuminen ja havainnot kirjataan säännöllisesti asiakastietojärjestelmään

Aleksis Kiven päivä • Isänpäivä  
Pyhäinpäivä • Kaupungin tapahtumat  
Päivätanssit

### SYKSY

### KEVÄT

Ystävänpäivä • Kalevalan päivä  
Pääsiäinen • Vappu • Äitienpäivä  
Kaupungin tapahtumat • Päivätanssit

### KULTTUURIHYVINVOINNIN TOTEUTTAMISTA OHJAAVAT PERIAATTEET

- Valonan arvot – toivo, hyvä elämä, arjen kristillisuus
- Hoitajien eettiset periaatteet
- Sosiaali- ja terveysalan asiakastyötä ohjaava lainsäädäntö
- Laki kuntien kulttuuritoiminnasta (L166/2019)
- Kulttuurihyvinvointia ohjaavat suunnitelmat ja selkeä työnjako
- Kulttuurikirjaaminen on osa palvelusuunnitelmaa
- Kulttuurihyvinvoinnista kerätään palautetta tyytyväisyyskyselyin asukailta, omaisilta ja hoitajilta
- Kulttuurihyvinvoinnin toteutumista arvioidaan säännöllisesti työarjessa ja palavereissa
- Johto seuraa, antaa ja saa palautetta kulttuurihyvinvoinnin toteutumisesta

### KESÄ

Juhannus  
Ulkotapahtumat  
Eläinvierailut  
Toritapahtumat  
Ulkoiluretket  
Nuotiohetket  
Kaupungin tapahtumat  
Päivätanssit

### KULTTUURIOSAAJA - ON MEISTÄ JOKAINEN!

- Henkilökunnan taide-, kulttuuri- ja luonto-osaaminen, harrastuneisuus ja taidot ovat laajat ja monipuoliset
- Työntekijöiden osaamista hyödynnetään päivittäisessä työssä
- Työntekijät ylläpitävät osaamistaan osallistamalla koulutuksiin
- Yhteistyötä tehdään seutuopiston, järjestöjen, seurakunnan ja paikkakunnan osaajien kanssa
- Kulttuuritoimen monipuoliset palvelut hyödynnetään toiminnassa
- Asiakkaan, omaisten ja läheisten taidot ja osaaminen huomioidaan toiminnassa

### LUODAKSEMME & TUODAKSEMME

Valonan asukkaille monipuolista arkea!



# TAIDE-, KULTTUURI- JA LUONTOLÄHTÖISEN TOIMINNAN OSAAMISTA JA HYVINVOINTIA LISÄÄVÄ TOIMINTAMALLI

TUULA PEHKONEN-ELMI, SEIJA UTRAINEN & SIRPA YLÖNEN





Diakissa kehitetty toimintamalli lisää erityisryhmien mahdollisuuksia saada hyvinvointia taiteesta, kulttuurista ja luonnosta. Toimintamallissa lisätään henkilöstön osaamista taiteen ja kulttuurin tuomisesta osaksi arkista työtä asumis- ja tukipalveluita tuottavissa sote-yksiköissä. Työntekijöiden työhyvinvoinnin vahvistumisella on vaikutuksia myös asiakkaiden elämänlaatuun ja hyvinvointiin. Toimintamalli laadittiin yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Jatkossa sitä myös toteutetaan yhdessä sote-yksiköiden, kulttuuritoimen, taide-, kulttuuri- ja luontoammattilaisten sekä oppilaitosten kanssa. Yhteistyössä mukana ovat myös muun muassa omaiset ja läheiset, seurakunnat sekä vapaaehtoiset.

Parasta Etelä-Savoon -hankkeen yhtenä tavoitteena oli kehittää toimintatapa, jossa erityisryhmien mahdollisuudet saada hyvinvointihyötyä kulttuurista ja taiteesta lisääntyvät kulttuuri- ja luontoyrittäjätoimijoiden ja sote-yksiköiden välisenä yhteistyönä ja hybridiosaamisena. Tämän tavoitteen perusteena on havainto siitä, että mahdollisuus saada myönteisiä kokemuksia ja hyvinvointia kulttuurista, taiteesta ja luontolähtöisestä toiminnasta ei ole yhtäläinen kaikille. Hybridiosaamisella tarkoitetaan kykyä hankkia erityisosaamista usealta eri alueelta ja yhdistää niitä keskenään omassa työssä.

Kulttuurin ja taiteen tuominen osaksi sote-henkilöstön arkista työtä ja työtettä lisää työntekijöiden työhyvinvointia ja heijastuu myös asiakkaiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Sote-henkilöstön taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisen osaamisen lisääminen parantaa kulttuurin saavutettavuutta esimerkiksi palvelu- ja tuetun asumisen yksiköissä asuville ikäntyneille ja vammaisille henkilöille sekä mielenterveyskuntoutujille. Toimintamalli sekä työyhteisöille tehdyt omat kulttuurihyvinvointisuunnitelmat ovat välineitä taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisen toiminnan vakiinnuttamiseksi työyhteisöissä.

## **TOIMINTAMALLI LUOTIIN KULTTUURIPAJOISSA YHTEISKEHITTÄMISEN KEINAIN VALMENNUKSISSA KERÄTTYÄ TIETOA HYÖDYNTÄEN**

Toimintamallia kehitettiin kulttuuripajoissa, joihin osallistui työntekijöitä ja esimiehiä asumis- ja tukipalveluita tuottavista sote-yksiköistä sekä Pieksämäen kulttuuritoimesta. Ensimmäisessä Kulttuuri ja sote kohtaavat Pieksämäellä -työpajassa syksyllä 2019 selvennettiin, mitä kulttuuritoimella on tarjolla nyt ja mihin suuntaan toimintaa pitäisi kehittää huomioiden taiteen ja kulttuurin saavutettavuus erityisryhmien näkökulmasta. Pieksämäellä kulttuuritoiminta on vireää ja monipuolista. Yhteistyötä eri alojen ja toimijoiden välillä tehdään jo, ja paikakunnan todettiin olevan kulttuurihyvinvoinnin portaiden askelmalla neljä ([www.hyvinvointivoimala.fi](http://www.hyvinvointivoimala.fi)). Taide-, kulttuuri- ja luontolähtöistä toimintaa

pysyvänä toimintana eli jatkuvasti vahvistuvana ja vakiintuneena osana sote-alan toimintaa Pieksämäellä vuonna 2025 visioitiin työpajassa Tulevaisuuden muistelu -menetelmän avulla.

Toisessa kulttuuripajassa joulukuussa 2020 tavoitteena oli kuvata toimintamalli, jossa eri toimijat verkostona osallistuvat Pieksämäen sote-yhteisöjen yhteisen kulttuuritapahtuman luontiin. Lähtökohdiana työskentelyssä oli kuvitella, miten luontovalokuvanäyttelyn kaltainen palvelu toteutettaisiin Pieksämäellä tulevaisuudessa uudestaan, kun käytössä ei ole hankkeen tukea. Työskentelyn aikana käytävissä olivat edellisen työpajan tuotokset sekä taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien valmennusten yhteydessä osallistujilta kerätty palaute. Joulukuun kulttuuripajassa vahvistui yhteinen tahtotila toimintamallin kehittämiseksi

## **KOORDINAATIORYHMÄLLÄ ON MERKITTÄVÄ ROOLI YHTEISEN TAVOITTEEN SAAVUTTAMISESSA JA VIESTINNÄSSÄ**

Kuviossa 1 on kuvattu yhteisen, osaamista ja hyvinvointia lisäävän kulttuuritapahtuman toimintamallin vaiheet sekä toimijoiden roolit ja tehtävät. Vaiheisiin kuuluvat toiminnan suunnittelu ja toteutus sekä tuotokset ja niiden julkistaminen. Koordinaatioryhmällä on kokonaisvastuu yhteisen kulttuuritapahtuman toteuttamisesta, koordinoinnista ja viestinnästä. Hankkeen aikana toteutettiin luontovalokuvanäyttely, mutta jatkossa yhteinen tapahtuma voi olla eri-teemainen valokuvanäyttely, runoteos tai vastaava. Sote-yksiköt sitoutuvat toimintaan ja yhteistyöhön osoittamalla toimintaan tarvittavat resurssit ja valitsemalla kulttuurivastaavat. Kulttuuritoimi ja Seutuopisto ovat keskeisessä roolissa toiminnan onnistumiseksi. Niiden tehtäviin kuuluvat muun muassa taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisten menetelmien valmennukset ja koulutus, tilojen tarjoaminen, tuotosten julkistaminen ja viestintä. Yhteiskehittämisen keinoin tuotetun mallin tavoitteena on mahdollistaa elämänlaatua, hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta lisäävä yhteinen toiminta.



# Toimintamalli

## SUUNNITTELU

### KOORDINAATIORYHMÄ

- yleisesti vastaa ja koordinoi yhteisen kulttuuritapahtuman toimintasuunnitelman toteuttamista, ja työstää alustavan toimintasuunnitelman talousarvion laadintaa varten
- yhteinen kulttuuritapahtuma eli toiminnan lopputuotos voi olla valokuvanäyttely, runoteos, yhteismaalaus, musiikkiesitys, käsitöiden näyttely tai esittävän taiteen keinoin toteutettu tapahtuma
- lopputuotos voi olla kokonaan tai osittain virtuaalinen
- tavoitteena mielekäs, elämänlaatua ja hyvinvointia lisäävä yhteinen toiminta
- kulttuuritoimesta nimetään vastuuhenkilö ryhmän vetäjäksi tai hankitaan ostopalveluna
- pysyvät (mm. kulttuuritoimi, seutuopisto, hyvinvointikoordinaattori) ja vaihtuvat jäsenet (järjestöistä, sote-työyhteisöt)

### SOTE-YKSIKÖT (julkiset ja yksityiset)

- nimeävät kulttuurivastaavat (työpari)
- budjetoivat kulttuuritapahtumaan ja toimintaan tarvittavat määrärahat

### PERUSTURVAN JA SIVISTYSTOIMEN VASTUUALUEET (KULTTUURITOIMI)

- käsittelee koordinaatioryhmän alustavan toimintasuunnitelman

### VALTUUSTO

- myöntää tarvittavat määrärahat

## TOIMINNAN TOTEUTUS

### KOORDINAATIORYHMÄ

- yhteisen kulttuuritapahtuman koordinointi
- tehtävät, tehtävien jako sekä aikataulutus
- viestintä suoraan sote-yksiköiden kulttuurivastaaville ja työntekijöille, ja sosiaalisessa mediassa

### SEUTUOPISTO

- valmennukset ja koulutukset taide-, kulttuuri- ja luontolähtöisistä menetelmistä ja toiminnasta

### OPPILAITOKSET

- opinnäytetyöt, oppimistehtävät ja harjoittelu sote-työyhteisöissä

### SOTE-YKSIKÖT

- esimiehet mahdollistavat ja tukevat työntekijöiden toimintaa
- viestintä asiakkaille, omaisille ja muille yhteistyötahoille
- käytännön toteutuksen suunnittelu ja toiminnan toteutus yhdessä asiakkaiden ja muiden toimijoiden kanssa, myös omaiset ja läheiset

### SEURAKUNNAT, JÄRJESTÖT, YHDISTYKSET JA MUUT VAPAAEHTOISET

- jäsenenä koordinaatioryhmässä
- toiminnan toteutus yhteistyössä sote-työyhteisöjen kanssa
- valmennuksiin osallistuminen

### KULTTUURITOIMI

- tiivis yhteistyö koordinaatioryhmän kanssa
- tarjoaa osaamista ja tiloja toimintaan

## TUOTOKSET JA JULKISTAMINEN

### KULTTUURITOIMI

- tuotosten julkistaminen Poleenissa ja sähköisillä alustoilla
- viestintä yhteisen kulttuuritapahtuman tuotoksesta ja julkistamisesta

### KOORDINAATIORYHMÄ

- arviointi ja mahdollisen palautteen käsittely
- tilastointi
- hyvien käytäntöjen jakaminen
- jatkoideointi tulevasta yhteisestä kulttuuritapahtumasta
- mahdolliset hankeideat oppilaitoksille ja muille toimijoille



# Paragasta Etelä-Savo

**-HANKKEEN TEKIJÖIDEN JA  
KIRJOITTAJIEN ESITTELY**





## TUULEVI ASCHAN

*KM, artemoni (AMK), jatkuvan oppimisen asiantuntija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Parasta Etelä-Savo -hankkeen projektipäällikkö 2019–2020.*

Tuulevi on käsin tekemisen taitaja, työyhteisökehittäjä ja työnohjaaja, joka peilaa työelämän ilmiöitä kasvatustieteen maisterin vinkkelistä. Ryhmien kanssa ja kehittämistyössä Tuulevin työote on ratkaisu- ja voimavarakeskeinen. Erityisen mieluista hänelle on työskennellä valokuvien ja erilaisten tarinoiden kanssa etsien niistä arkipäivän voimanlähteitä.

”Pidä taidetauko. Etsi lehdestä tai vaikka omista tai verkossa olevista taidepostikorteista tai kuvista yksi myönteisesti puhutteleva teoskuva: sellainen, jonka sisään lähdet mielelläsi mielikuvamatkalle. Ole kuvassa joko oma itsesi, jokin kuvan hahmoista tai vaikka ulkopuolinen tarkkailija.

Kun matka alkaa, kuvittele itsesi sille. Mene mukaan tapahtumiin tai seuraa niitä tarkkailijana. Jos tiedät teoksen taustaa, unohda se ja anna mielikuvituksen kuljettaa sinua vapaasti. Käytä aistejasi: Miltä tuoksuu, mitä kuulet, mitä tunnet? Kuka olet? Ketä tapaat ja mitä tapahtuu? Keskity mielikuvamatkan myönteisiin kokemuksiin ja aistimuksiin. Kun olet valmis palaamaan, kirjoita tunnelmia halutessasi ylös hyvän mielen muistoksi. Mitä voimaa toit tullessasi tähän päivään?”



## LAURA HOKKANEN

*FT, yhteisöpedagogilehtori Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Parasta Etelä-Savo -hankkeen projektityöntekijä.*

Laura on huumoritutkimukseen ja lukuinnostamiseen erikoistunut tutkija ja lehtori, jonka opetusaloja ovat esimerkiksi taide- ja mediakasvatus sekä järjestötyö. Vapaa-ajallaan Laura tykkää tarinallistaa suomalaista mytologiaa osaksi luontokokemuksia ja juhlahetkiä.

”Suosittelen kokeilemaan erilaista iltapalaa kotona perheen tai ystävien kanssa: mitä jos se olisikin Peppi Pitkätossun pannukakkuhetki pienellä lukutuokiolla höystettynä? Yhteisöllinen lukeminen vahvistaa lukukulttuuriin kasvamista, yhdessäoloa ja keskustelukulttuuria.”



## ENNI JAATINEN

*tradenomi (AMK), TKI-asiantuntija Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Yhdessä tekemistä, yhdessä kehittämistä – palvelumuotoillisiin menetelmin. Parasta Etelä-Savo -hankkeessa marraskuun 2020 loppuun.*

”Kaikkea, erityisesti luonnon, kauneutta ihastelevana ja siitä voimaa sekä virtaa ammentavana ihmisenä suosittelen laittamaan ”vaaleanpunaiset lasit” päähän esimerkiksi metsään mennessä. Tarkkaile ja aisti, mitä siellä näet; maassa, oksilla ja taivasta hipovien puiden latvoissa. Haltioidu näkemästäsi ja kuuntele kehoasi. Missä kohdin tuntuu se, mitä näet? Kokemuksesi jälkeen voit toisena ajankohtana, vaikka kesken hektistä työpäivää, palata mielikuvituksen avuin siihen hetkeen ja muistella, miltä kyseinen hetki metsässä tuntui.”



### **JATTA JUHOLA**

*YTM, kulttuurituottaja (AMK). Parasta Etelä-Savoon -hankkeen Essoten hankekoordinaattori ja 1.1.2021 alkaen projektipäällikkö Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa.*

Jatta on kulttuuripolitiikkaan syventynyt yhteiskuntatieteilijä, jonka taustalta löytyy myös ohjausosaamista, draamakasvatusta ja tuotantotaloutta. Jatta on loputtoman kiinnostunut ihmisistä, ilmiöistä ja kehittämistyöstä. Hänen mielipuuhaansa on museoissa ja metsässä viipyily sekä monipuolinen liikkuminen maalla ja vedessä.

"Kokeile avantouintia! Kokemuksena se on hyvin intensiivinen ja toistuessaan parantaa kylmänsietokykyä. Kylmävesialtistus vahvistaa mielenhallintaa ja kehotietoisuutta; samalla myös stressi ja huolet tuntuvat hukkuvan avantoon. Nautin myös avantouinnin tuottamista mielihyvähormoneista – avannon jälkeen todellakin tiedän olevani elossa!"



### **TUULA PEHKONEN-ELMI**

*KTM, TtM (terveystaloustiede), AmO, asiantuntija Diakonia-ammattikorkeakoulussa. Parasta Etelä-Savoon -hankkeen Diakin osatoteutuksen projektipäällikkö.*

Tuula on projektityön ja taloushallinnon ammattilainen, jolla on kokemusta kansainvälisessä, monikulttuurisessa ympäristössä työskentelestä koti- ja ulkomailla. Hän on taloustieteen ja taloudellisen arvioinnin sekä projektien vetämisen, toteuttamisen ja hallinnoinnin osaaja. Tuulla on laajasti substanssi- ja kehittämisosaamista sosiaalihuollosta.

"Luonnossa liikkuessani – myös ulkoillessani kaupungissa – minulla on melkein aina kännykkä mukana. Näin katse ja ajatukset ohjautuvat kuin itsestään mahdollisiin kuvauskohteisiin ja huomaamatta arjen kiireet sekä stressi unohtuvat. Kuvien katselu, postaaminen ja näyttäminen läheisille ja ystäville tuottavat iloa vielä myöhemminkin."



### **SEIJA UTRIAINEN**

*YTM, diakoni, draamakasvatuksen aineopinnot. Lehtori Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Parasta Etelä-Savoon -hankkeen projektityöntekijä*

Seija on toiminut pitkään sosiaalityön eri tehtävissä ja sosiaalialan opettajana sekä erilaisissa koulutukseen liittyvissä hankkeissa vuosien varrella. Hänelle rakkaita asioita ovat mökkeily ja luonnossa liikkuminen. Myös lukeminen ja teatteri ovat merkinneet paljon lapsuudesta asti.

"Pidän Suomen neljästä vuodenajasta. Kevät on kuitenkin parasta aikaa; nautin valoisuudesta ja luonnon heräämisestä. Metsässä kannattaa pysähtyä: kuunnella, katsella, haistella, maistella ja kosketella. Luonnosta voi löytää monenlaista yllätystä ja draamaa."





## **ASTA VAITTINEN**

*FM, taidekasvattaja*

Savonlinnan Seudun Kolomonen ry:n projektikoordinaattori Parasta Etelä-Savo -hankkeessa, nykyään museopedagogi Suomen Metsä-museo Lustossa.

Asta on taidekasvatuksen ja museoalan ammattilainen, jonka osaamisen ytimessä ovat kulttuuriperintö, luovat menetelmät sekä luonnon hyvinvointivaikutukset.

"Kokouksia kannattaa järjestää välillä ulkoilmassa. Normaalista kokouspaikasta pois lähteminen ravistelee rooleja, ja raitis ilma saa ideat virtaamaan. Kahvit kannattaa ottaa mukaan termariin ja viettää tauko sopivan rauhallisessa paikassa."



## **KATI VAPALAHTI**

*KT, nuorisotoiminnan ohjaaja, sosiaalialan lehtori Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa ja Parasta Etelä-Savo -hankkeen projektityöntekijä.*

Kati on kiinnostunut tutkimus- ja kehittämistyöstä, sosiaalipedagogiikasta, kulttuurista ja liikunnasta. Hän harrastaa kulttuuritapahtumissa käymistä, ratsastusta ja hevosen kanssa puuhaamista sekä liikuntaa ja retkeilyä.

"Hyvinvointivinkkinä suosittelen eläinten kanssa touhuamista, niiden seuraamista ja rapsuttelua. Palkkioksi saat hyvää, stressitöntä olotilaa ja ymmärrystä eläinten viisaasta käyttäytymisestä."



## **SIRPA YLÖNEN**

*KM, opinto-ohjaaja. Lehtori Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Parasta Etelä-Savo -hankkeen projektityöntekijä*

Sirpalla on monipuolinen kokemus työelämän, koulutuksen ja ohjauksen kehittämiseen liittyvästä hanketoiminnasta. Hänellä on myös laaja-alaista osaamista sosiaalialan opetuksen ja ohjaamisen saralla.

"Visuaalisena ihmisenä koen tärkeänä sen, että huomaan ympärilläni olevan luonnon kauneuden, värien rikkaan maailman, maiseman valaistuksen muutokset ja pienten asioiden kauneuden. Tuon tietoisesti näitä hetkiä elämäni. Niiden myötä saan rauhoittua, ja niistä saan virtaa arkeen ja kyvyn kuunnella sisintäni. Silloin ei tarvitse ajatella mitään, vain kokea ja tuntea. Uskoisin, että näitä pieniä rauhoittumisen ja kauneuden kokemisen hetkiä tarvitaan juuri tässä ajassa."

