

MIELI LIIKKUU

Luovan liikkeen ryhmän kokeilu ja mielenterveyskuntoutujien
kokemuksia ryhmään osallistumisesta

Pinja Nevalainen ja Maria Rosenblad
Opinnäytetyö, syksy 2012
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Diak Etelä, Helsinki
Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Sairaanhoitaja (AMK)

TIIVISTELMÄ

Nevalainen, Pinja & Rosenblad, Maria. MIELI LIIKKUU Luovan liikkeen ryhmän kokeilu ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia ryhmään osallistumisesta. Diak Etelä, Helsinki, syksy 2012, s. 96, 5 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma, hoitotyön suuntautumisvaihtoehto, sairaanhoitaja (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa luovan liikkeen ryhmä mielenterveyskuntoutujille Niemikotisäätiön Tuulimyllyn päivätoimintakeskuksessa. Luovan liikkeen ryhmä toteutui keväällä 2012 neljä kertaa viikon välein kuukauden ajan. Opinnäytetyö on luonteeltaan kehittämispainotteinen hanke, jossa tuotteena syntyi luovan liikkeen ryhmä. Suunnittelimme ja toteutimme ryhmän itse. Ryhmä sisälsi erilaisia liikeimprovisaatioharjoituksia sekä strukturoidun alkulämmittelyn ja loppurentoutuksen.

Ryhmän arvioinnin suorittivat meidän lisäksi ryhmään osallistuneet mielenterveyskuntoutajat sekä henkilökunnan jäsen. Kartoitimme myös osallistujien kokemuksia ryhmään osallistumisesta. Aineiston keruu- ja analysointimenetelminä on hyödynnetty erilaisia laadullisia tutkimusmenetelmiä kuten osallistuvaa havainnointia, ryhmähaastattelua sekä kirjallista palautekyselyä. Aineisto on analysoitu sisällönanalyysillä. Arviointiin kuuluu myös koko opinnäytetyöprosessin arviointi.

Luovan liikkeen ryhmä toteutui osallistujien mielestä hyvin. Tulosten mukaan osallistuminen luovan liikkeen ryhmään tukee kuntoutumista, ylläpitää mielen-terveyttä sekä kohottaa mielialaa. Keskeisimpiä tuloksia olivat osallistujien kokemukset onnistumisen tunteista sekä ryhmään osallistumisen positiiviset vaikutukset mielialaan. Luovan liikkeen ryhmä on siis varteenotettava ryhmämenetelmä mielenterveyskuntoutuksessa.

Luovan liikkeen ryhmä olisi tulosten perusteella varteenotettava menetelmä mielenterveyskuntoutuksessa. Ryhmä ei vaadi toteutuakseen isoja resursseja vaan ryhmän vetäjän kiinnostusta ja motivaatiota erilaisen toiminnan luomiseen. Mielenterveystyössä ja -kuntoutuksessa tulisikin hyödyntää monipuolisesti erilaisia hoito ja -työmenetelmiä. Erityisesti menetelmät, jossa yhdistyvät tanssi, luovuus ja liikunnallisuus, ovat hyödyntämätön voimavara mielenterveyskuntoutuksessa. Uusien menetelmien kehittämiseen ja hyödyntämiseen tulisikin jatkossa kiinnittää enemmän huomiota sekä tutkimustasolla että hoitotyössä.

Asiasanat: mielenterveystyö, mielenterveyskuntoutus, luovat menetelmät, tanssi, liike, liikunta

ABSTRACT

Nevalainen, Pinja and Rosenblad, Maria.

A creative movement group for patients in mental health rehabilitation and experiences of participation.

96 p., 5 appendices. Language: Finnish. Helsinki, Autumn 2012.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing. Option in Nursing. Degree: Nurse.

The objective of this thesis was to execute a creative movement group for customers in one of the Niemikotisäätiö's day activity centers specialized in mental health rehabilitation. The creative movement group was carried out in the spring of 2012 and it continued once a week for four weeks. In this thesis we together with the mental health rehabilitation customers and a staff member, evaluated the group by their experiences of participation. The evaluation focused on the practical implementations of the group, and in addition on the possible effects on mental health and wellbeing.

The thesis was a development project and different kinds of qualitative research methods were used for the collection of data. A group interview was used in the last group meeting to gather the data. In addition, the feedback from the participants after each session was utilized. Furthermore, a survey and participatory observation were used to increase the reliability of the data. The material was analyzed using content analysis.

The results indicated that participation in the creative movement group supports the mental health rehabilitation as well as general mental health and wellbeing. Participating in the group had positive effects on mood. The customers also enjoyed taking part in it.

According to the results, a creative movement group seems like a good method in mental health rehabilitation. In Finnish mental health rehabilitation the positive outcomes of using creative and functional methods should be more acknowledged. Especially methods which incorporate both creativity and exercise should be used more often. Promoting new functional and creative methods could offer a valuable resource in mental health rehabilitation.

Keywords: mental health work, mental health rehabilitation, creative methods, dance, movement, exercise

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	7
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	9
2.1	Opinnäytetyön taustaa	9
2.2	Mielenterveystyön perusta ja ajankohtaiset haasteet	10
2.3	Yhteistyökumppanin esittely - Niemikotisäätiön Tuulimyllyn päivätöimintakeskus	12
2.4	Ryhmätöiminnan kehittäminen kuntouttavassa mielenterveystyössä – toiminnallinen opinnäytetyö	12
2.5	Aikaisempia aihetta sivuavia tutkimuksia ja ajankohtaisia hankkeita ...	14
3	KUNTOUTUMISTA EDISTÄVÄ MIELENTERVEYSTYÖ	16
3.1	Mielenterveystyö Suomessa	16
3.2	Holistinen ihmiskäsitys osana mielenterveystyötä	17
3.2.1	Holistinen ihmiskäsitys ja olemassaolon eri puolet.....	18
3.2.2	Holistisen ihmiskäsityksen merkitys hoitotyössä	19
3.3	Kuntouttava mielenterveystyö.....	21
3.4	Mielenterveyskuntoutuksessa käytettäviä toimintatapoja ja hoitomenetelmiä	22
3.4.1	Toiminnalliset ryhmät osana mielenterveyskuntoutusta	23
3.4.2	Luovat menetelmät osana mielenterveyskuntoutusta.....	24
4	LUOVUUS, TANSSI JA MIELENTERVEYS	26
4.1	Luovuuden vaikutus hyvinvointiin	26
4.2	Tanssin hyödyntäminen auttamismenetelmänä mielenterveystyössä	27
5	LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS	29
5.1	Tanssi liikunnan muotona?	29
5.2	Liikunta ja sen terveysvaikutukset	29
5.3	Liikunnan ja liikkumisen vaikutukset mielenterveyteen	31
6	TOIMINNALLINEN OSUUS JA PROESSIN KUVAUS	34
6.1	Ryhmän valmistelu ja tutustumiskäynti Tuulimyllyyn	34
6.2	Ryhmän suunnittelu	36
6.3	Ryhmän toteutus ja palaute	37
6.4	Ensimmäinen ryhmäkerta – omaan liikkeeseen tutustuminen	38

6.5	Toinen ryhmäkerta – eri kehon osien liike.....	41
6.6	Kolmas ryhmäkerta – sanoista lähtevä liike	44
6.7	Neljäs ryhmäkerta – liikkuminen eri tasoissa	46
6.8	Ryhmähaastattelun toteuttaminen	48
7	PROSESSIN ARVIOINTI- JA AINEISTONKERUUMENETELMÄT	49
7.1	Osallistuva havainnointi	49
7.2	Ryhmähaastattelu	50
7.3	Kirjallinen palautekysely.....	51
7.4	Arviointiaineiston analyysi.....	52
8	RYHMÄN ARVIOINTI JA OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA RYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA – MIELEN LIKETTÄ JA LUOVUUTEEN HEITTÄYTYMISTÄ	54
8.1	Luovuus mielenterveyden tukena ja voimavarana	54
8.2	Liikkuminen ja liikunta mielenterveyden tukena	55
8.3	Mielenterveyttä edistävät ja tukevat tekijät.....	57
8.4	Luovan liikkeen ryhmän toteutuksen arviointi	58
8.5	Ennako-oletukset ja mielikuvat luovan liikkeen ryhmästä.....	59
8.6	Luovan liikkeen ryhmän harjoitteiden arviointi	60
8.6.1	Harjoitteisiin liittyvät mielipiteet ja kokemukset.....	60
8.6.2	Harjoitteiden fyysinen vaativuustaso ja vaikutukset.....	61
8.6.3	Harjoitteiden haastavuus.....	61
8.7	Henkilökunnan mielipide luovan liikkeen ryhmän toteutuksessa.....	62
8.8	Luovan liikkeen ryhmän toteutuksen arvioinnin yhteenveto	63
9	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	64
9.1	Työn keskeiset tulokset.....	64
9.2	Työn luotettavuuden ja eettisyyden arviointi	66
9.3	Prosessin arviointi ja sen vaikutus ammatilliseen kasvuun	69
9.4	Kehitysehdotukset ja tulevaisuuden näkymät	70
	LÄHTEET	72
	LIITE 1 RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO	80
	LIITE 2 ESIMERKKI SISÄLLÖNANALYYSISTA	81
	LIITE 3 ALKULÄMMITTELY.....	82
	LIITE 4 LUOVAT HARJOITTEET	89

1 JOHDANTO

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielenterveys sekä fyysinen terveys ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa eikä niitä voida erottaa. Mielenterveys kantaa ihmistä elämän vastoinkäymisissä ja tukee arkea koko ihmisen elämänkaaren ajan. Mielenterveyden positiiviset ulottuvuudet näkyvät ihmisen elämässä kykynä käsitellä häntä ympäröivää maailmaa, tunteita ja ajattelua. Se näkyy myös ihmisen kykynä hallita omaa elämäänsä, ratkoa ongelmia ja selviytyä vastoinkäymisistä. (Koskisuus 2004, 11.) Koska mielenterveys on itsessään moniulotteinen ilmiö, tulisi myös mielenterveystyön ja palveluiden tarjota monipuolisia menetelmiä, joilla tuetaan ja edistetään mielenterveyttä. Koska mielenterveyden häiriöt ovat kasvava ongelma yhteiskunnassa sekä kuormittava tekijä kansantaloudelle, tulisi mielenterveystyössä jatkuvasti etsiä uusia keinoja vaikuttaa mielenterveyteen.

Vuosina 2000–2001 toteutetussa Terveys 2000 -tutkimuksessa on viimeksi karotettu kattavasti mielenterveyshäiriöiden esiintyvyyttä suomilaisessa aikuisväestössä. Tutkimuksen mukaan 6,5 % oli kärsinyt masennuksesta, 4,2 % ahdistuneisuushäiriöstä ja 3,9 % alkoholiriippuvuudesta tai alkoholin väärinkäytöstä viimeisen kahdentoista kuukauden aika. Tyypin I kaksisuuntaisen mielialahäiriön esiintyvyydeksi todettiin 0,24 %. (Suvisaari & Lönnqvist 2009.) Asiantuntijoiden mukaan kaksisuuntaisen mielialahäiriön esiintyvyyttä ei täysin tunneta ja Terveys 2000 -tutkimuksessa sen esiintyvyys saattaa olla aliarvioitu (Käypä hoito -suositukset 2008a). Psykoosisairauksien elämänaikainen esiintyvyys on 3,1 % (Suvisaari & Lönnqvist 2009), ja skitsofreniaa sairastaa 0,5–1,5 % koko väestöstä (Käypä hoito -suositukset 2008b).

Kansanterveyden kannalta mielenterveys- ja päihdehäiriöt ovat siis yksi keskeisimmistä sairausryhmistä. Pahimmillaan nämä sairaudet johtavat ihmisen työkyvyttömyyteen. Suomessa työkyvyttömyyseläkkeellä olevista 44,5 %:lla syinä työkyvyttömyyteen olivat mielenterveysongelmat tai päihdehäiriöt. Vuonna 2008 mielenterveys- tai päihdeongelmien vuoksi eläkkeellä oli 116 428 suomalaista. (Suvisaari 2010, 17.) Mielenterveyspalveluita on tarjolla perusterveydenhuollos-

sa ja erikoissairaanhoidossa. Palvelut ovat muuttuneet entistä enemmän avohoito painotteisiksi. Mielenterveyskuntoutuksessa myös kolmas sektori ja yksityiset mielenterveyspalvelut ovat merkittävä toimija mielenterveystyössä. Viimeaikaiset tilastot osoittavat, että mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveysongelmien hoitoon sekä kuntoutukseen tulisi kuitenkin kiinnittää tulevaisuudessa enemmän huomiota. Erityisesti kuntoutuksen olisi hyvä alkaa riittävän aikaisin jo sairastumisen alkuvaiheilla.

Luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttö hoitotyössä on saanut näkyvyyttä erilaisten hankkeiden kautta. Tällaisia hankkeita ovat esimerkiksi Lysti sekä Voimaa taiteesta (Lysti-hanke 2011.; Voimaa taiteesta -hanke i.a.). Aiheen ajankohtaisuutta lisää valtioneuvoston antama periaatepäätös Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelman ehdottamisesta osaksi poliittista ohjelmaa. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ohjelman tarkoituksena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen. (Liikanen 2010, 3.)

Opinnäytetyöprosessimme aikana suunnittelimme ja toteutimme ryhmämuotoisen luovan liikkeen ryhmän mielenterveyskuntoutujille Niemikotisäätiön Tuulimyllyn päivätoimintakeskuksessa. Ryhmä toteutui neljä kertaa kuukauden ajan ja ryhmän sisältö muotoutui prosessimaisesti. Prosessin aikana arvioimme yhdessä osallistujien kanssa ryhmän toteutusta ja tuntien sisältöä. Halusimme myös kartoittaa osallistujien kokemuksia luovan liikkeen ryhmään osallistumisesta. Halusimme yhdistää luovuuden käytön sekä liikkumisen mielenterveyttä tukevaksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää ryhmämenetelmä, jossa hyödynnetään tanssia, luovuutta kuin liikuntaakin ja joka vastaa Tuulimyllyn päivätoimintakeskuksen tarpeisiin sekä mahdollisesti myös muilla mielenterveystyön sektoreilla soveltaen toteutettavaksi.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Opinnäytetyön taustaa

Toiminnallisen opinnäytetyömme aiheena on luovan, liikunnallisen menetelmän käyttö tanssin muodossa mielenterveyskuntoutujien kuntoutuksen tukemisessa. Tavoitteenamme oli kehittää työmenetelmä, jota voimme hyödyntää omassa työssämme sairaanhoitajina sekä luoda yhteistyötahon tarpeita vastaavaa uutta toimintaa. Koemme, että liikkeen ja fyysisen ilmaisun sekä luovien menetelmien tuominen osaksi hoitoa tai kuntoutusta olisi mielekästä, sillä kokemustemme mukaan psykiatrisessa hoitotyössä menetelminä korostuvat lähinnä lääke- ja keskusteluhoito. Luovan liikkeen ryhmässä yhdistyy myös ryhmätoiminta, joka on tärkeä yhteisöllisyyttä luova keino mielenterveystyössä. Haluaisimme siis opinnäytetyössämme yhdistää nämä tekijät.

Työmme keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveys, mielenterveystyö, kuntoutusta edistävä mielenterveystyö, luovuus, luovat ja toiminnalliset menetelmät, tanssi, liike sekä liikunta. Työssämme puhumme mielenterveystyöstä hoitotyön alakäsitteenä. Käsittelemme kuntouttavaa tai kuntoutusta edistävää mielenterveystyötä mielenterveystyön osa-alueena. Ajattelemme mielenterveyden olevan hoidon tavoitteena ja kohteena mielenterveystyössä. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytetään hoitotyössä hoitomenetelminä (Noppiari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 214). Työssämme luovuus mielletään luovien menetelmien ulottuvuudeksi. Koemme tanssin, liikkeen ja liikunnan kuvaavan tapoja liikkua. Liikkeen voidaan ajatella olevan mitä tahansa liikettä, jota ihmisvartalo tuottaa. Liikunta ja tanssi voidaan nähdä erilaisiin tavoitteisiin tähtääväksi toiminnaksi. Tässä työssä käytämme käsitteitä luova liike ja tanssi synonyymeinä. Tässä työssä tarkoitamme tanssilla ja luovalla liikkeellä kaikenlaista liikettä, joka ei perustu ennalta suunniteltuun tekniikkaan. Päätimme kutsua toteuttamaamme ryhmää nimellä ”Luova liike” esimerkiksi ”luovan tanssin” sijasta. Ihmisillä saattaa olla ennakkoletuksia liittyen tanssin käsitteeseen, joten luovasta liikkeestä puhuminen tuntuu antavan liikkumavaraa ryhmän sisällölle. Liike on myös laajempi käsite kuin

tanssi. Lisäksi se ei sido ryhmän toimintaa ihmisten mahdollisiin mielikuviin tanssista. Muita käsitteitä avataan tarkemmin teoriaosassa.

Työmme pohjautuu hoitotyössä vallalla olevaan holistiseen ihmiskäsitykseen. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihminen nähdään kokonaisuutena, jossa yhdistyvät psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen ulottuvuus. Rauhalan (2005) mukaan ihmisen olemassaololla on kolme perusmuotoa: tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus. Nämä ihmisen olemispuolet muodostavat kokonaisuuden, jotka vaikuttavat toinen toisiinsa. Jos jossain olemispuolella on ongelma, se usein heijastuu myös muihin olemassaolon muotoihin. Psykosomaattiset ongelmat ovat tästä klassinen esimerkki. (Rauhala 2005; 32–46,109.)

Osallistumisella luovan liikkeen ryhmään voisi olla vaikutusta fyysiseen hyvinvointiin, mikä taas vaikuttaa myös psyykkiseen hyvinvointiin, sillä Rauhalan teorian mukaan eri olemispuolet ovat erottamattomalla tavalla yhteydessä toisiinsa. Luovuuden ulottuvuus vaikuttaa psyyken tasolla siten, että ihminen pääsee ilmaisemaan itseään ja sitä kautta edistämään psyykkistä hyvinvointia. Tämän vuoksi menetelmä tukee kuntoutumista. Haluamme myös tuoda esiin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luovan liikkeen ryhmään osallistumisesta ja osallistumisen mahdollisesta kuntoutusta tukevasta ja mielenterveyttä edistävästä ja ylläpitävistä vaikutuksista. Työhömmme sisältyy myös koko ryhmäprosessin sekä ryhmäkertojen arviointi.

2.2 Mielenterveystyön perusta ja ajankohtaiset haasteet

Mielenterveyslaki määrittää mielenterveystyötä. Mielenterveyslaissa (1990/1116) määritellään, että mielenterveystyö on ”yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisen kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä” (Mielenterveyslaki 1990). Laissa veloitetaan myös järjestämään mielisairauksia ja muita mielenterveyden häiriöitä sairastaville henkilöille tarvittavat sosiaali- ja terveyspalvelut (mielenterveyspalvelut). Mielenterveyslain mukaan mielenterveystyöhön kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin,

että ne ennaltaehkäisevät mielenterveyden häiriöiden syntyä, tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä sekä edistävät mielenterveystyötä. (Mielenterveyslaki 1990; Noppari ym. 2007, 120–121.

Sosiaali- ja terveysministeriö on tehnyt mielenterveys- ja päihdesuunnitelman (2010), joka perustuu ministeriön asettaman asiantuntijaryhmän ehdotuksiin mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015 mennessä. Mielenterveysongelmat ovat kasvava sairausryhmä ja sen merkitys kansanterveydelle ja -taloudelle on merkittävä. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelmassa kehitysehdotukset painottuvat neljälle eri osa-alueelle. Osa-alueita ovat: ”asiakkaan aseman vahvistaminen, mielenterveyttä ja päihteettömyyttä edistävä sekä ongelmia ja haittoja ehkäisevän työn tehostaminen sekä palvelujärjestelmän kehittäminen avo- ja peruspalvelupainotteisemmaksi ja mielenterveys- ja päihdeongelmat samanaikaisesti huomioitavammaksi” (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010, 15).

Tällä hetkellä mielenterveyspalvelut ovat paremmin saatavilla ja henkilöstöä on enemmän kuin koskaan aiemmin Suomen historiassa. Palvelut ovat kuitenkin melko hajallaan, ja tarjonta on jakautunut valtakunnallisesti epätasaisesti. Vaikka mielenterveysongelmien määrä on pysynyt melko vakaana, niiden taloudelliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset ovat kasvaneet. Mielenterveysongelmat ovatkin yhä useammin syy sairauslomille tai eläkkeelle jäämiseen. Samanaikaisesti esiintyvien mielenterveys- ja päihdeongelmien määrä puolestaan on nousut. Tämän vuoksi mielenterveystyössä tulisikin toimia laaja-alaisesti ja yhteistyössä eri palveluntarjoajien kanssa. Yhteistyön tulisi olla saumatonta ja jouhevaa. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen tulisi myös olla saatavilla syrjäseuduilla asti sekä palveluiden tarjonta ja laatu tulisi olla yhdenvertaista. Hoidon laadun takaamiseksi ja palveluiden saatavuuden varmistamiseksi mielenterveyshoitotyön tulisi perustua tutkittuun tietoon. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 35–39.) Uusia keinoja mielenterveyden tukemiseksi ja edistämiseksi tulisi kehittää ja niihin tulisi panostaa. Mielenterveystyön ajankohtaisiin haasteisiin kuten moniongelmaisuuksien lisääntyminen sekä mielenterveysongelmien paheneminen, tulisi kiinnittää huomiota ja yrittää keksiä ratkaisuja ongelmien ehkäisemiseksi. Vanhoja toimintakeinoja tulisi myös ehkä kyseenalais-

taa ja kokeilla uusia ratkaisuja kasvaviin ongelmiin. Luovien ja taidelähtöisten ja toiminnallisten menetelmien käytön edistäminen osana mielenterveystyötä, voisi olla yksi tapa yrittää löytää ratkaisu ongelmiin.

2.3 Yhteistyökumppanin esittely - Niemikotisäätiön Tuulimyllyn päivätoimintakeskus

Niemikotisäätiö on erikoistunut kuntouttavaan mielenterveystyöhön, ja se tarjoaa palveluita helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille. Se on merkittävä toimija psykiatrisessa avohoidossa Helsingin seudulla. Asumispalveluiden lisäksi säätiöllä on myös kuntouttavaa työ- ja päivätoimintaa. Niemikotisäätiön vision mukaan säätiö tarjoaa toimintaympäristön, jossa jokaisella kuntoutujalla on mahdollisuus kuntoutumiseen. Niemikotisäätiö toimii myös yhteiskunnallisesti mielenterveyskuntoutujien aseman edistäjänä. Säätiön arvoina ovat ihmisarvoa kunnioittavan, yksilöllisen sekä asiantuntevan kuntoutuksen ja huolenpidon tuottaminen asiakkailleen. (Niemikotisäätiö i.a.)

Tuulimyllyn päivätoimintakeskus on toinen kahdesta Niemikotisäätiön tarjoamasta päivätoimintakeskuksesta. Päivätoiminta on osa toiminnallista kuntoutusta ja sen tavoitteena on kuntoutujan elämän laadun koheneminen ja toimintakyvyn tukeminen. Toiminta perustuu yhteisöön ja sen antamaan tukeen. Päivätoiminta tukee kuntoutujia myös elämän päivittäisissä taidoissa kuten sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja arkisissa kodinhoito- ja ruuanlaittotaidoissa. Tuulimyllyn päivätoimintakeskus on erikoistunut luoviin toimintoihin kuten kädentaitoihin ja kulttuuriin. (Niemikotisäätiö i.a.) Tämän vuoksi Tuulimylly on erityisen sopiva yhteiskumppani opinnäytetyömme toteuttamisessa.

2.4 Ryhmätoiminnan kehittäminen kuntouttavassa mielenterveystyössä – toiminnallinen opinnäytetyö

Pidimme luovan liikkeen ryhmää mielenterveyskuntoutujille Niemikotisäätiön päivätoimintakeskuksessa. Ryhmäkertoja oli yhteensä neljä, ja jokainen kerta

pohjusti seuraavan ryhmän teemaa. Ryhmäkerroilta osallistujilta saatu palaute vaikutti myös seuraavan ryhmäkerran sisältöön. Luovan liikkeen ryhmä toteutui siis eräänlaisena ryhmäprosessina, jossa myös osallistujat pääsivät vaikuttamaan ryhmän toteutukseen ja sisältöön. Koska toteutimme ryhmät itse, on kyseessä toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu olennaisena osana jatkuva prosessin arviointi. Siinä arvioidaan työn ideaa, lähtökohtia, tavoitteita sekä niiden saavuttamista. Arvioinnissa voi myös esittää perusteluja, jos alkuperäiseen suunnitelmaan on tullut muutoksia. Opinnäytetyötä arvioidessa itsearviointin lisäksi olennaista on pyytää palautetta kohderyhmältä. Lisäksi arvioinnissa tulee tarkastella kriittisesti tavoitteiden saavuttamiskeinoja, aineiston keruuta sekä käytännön järjestelyjen onnistumista. Arviointi ulottuu myös prosessin kuvaukseen. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 154–159.)

Toiminnallisen opinnäytetyön hyvänä pohjana on riittävä aiheen rajaus sekä hyvä toimintasuunnitelma, jossa on liikkumavaraa prosessissa tapahtuville muutoksille. (Hakala 1998, 41–42, 53–55). Toimintasuunnitelma jäsentää opinnäytetyön tekijälle sitä, mitä ollaan tekemässä, miksi tehdään ja miten se toteutetaan. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 26–27) Toiminnallisen opinnäytetyön prosessi kirjoitetaan opinnäytetyöraportiksi. Raportista tulee käydä ilmi mitä on tehty, miten ja miksi. Se sisältää kuvauksen koko prosessista sekä sen tuloksista ja johtopäätöksistä. Raportista täytyy käydä ilmi se, miten itse arvioi koko prosessia ja oppimaansa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 65) Toiminnallisen opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa tutkiminen ja kirjoittaminen lomittelevat toistensa kanssa ja ideat sekä näkökulmat muotoutuvat prosessissa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 68)

2.5 Aikaisempia aihetta sivuavia tutkimuksia ja ajankohtaisia hankkeita

Suomessa tanssin hyödyntämisestä mielenterveystyössä ei löydy juurikaan tutkimuksia tai opinnäytteitä. Olemme rajanneet tutkimusten ulkopuolelle tutkimukset tanssiterapiasta, sillä emme voi verrata luovan liikkeen ryhmää tanssiterapiaan. Tanssin määritelmää mielenterveystyössä on tutkittu (Ravelin, Kylmä & Korhonen 2006), mutta tanssin käytöstä hoitotyön menetelmänä mielenterveystyössä löytyykin niukasti tutkittua tietoa. Tanssia on hyödynnetty selvästi enemmän muilla hoitotyön aloilla. Tanssin käytöstä vanhustenhoitotyössä esimerkiksi dementiapotilailla löytyy muutamia tutkimuksia (Ravelin 2008; Palo-Bengtsson 2000; Hokkala, Rantala, Remes, Härkönen, Viramo & Winblad 2008). Vänskän (2009) tekemässä opinnäytetyöhankkeessa kehitettiin erään kuntoutussairaalan viriketoimintaa dementiapotilaille. Hankkeessa käytettiin erilaisia taidelähtöisiä kuntoutusmenetelmiä, joista yksi oli tanssi. (Vänskä 2009; 2,23,29.)

Liikunnallisia menetelmiä ja liikunnan hyödyntämistä mielenterveystyössä on tutkittu enemmän. Osana toiminnallista opinnäytetyötään Harju ja Malmberg (2009) ohjasivat liikuntaryhmiä, jotka oli suunnattu nuorille mielenterveyskuntoutujille. Työssä pyrittiin selvittämään, mitkä tekijät lisäävät nuorten mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaatiota. (Harju & Malmberg 2009.) Liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen on tehty kansainvälisestikin useita erilaisia tutkimuksia, mutta tutkimukset ovat hajallaan. Liikunnalla on suotuisia vaikutuksia mielenterveyteen, mutta mistä nämä vaikutukset johtuvat, on yhä kiistanalaista. (Faulkner & Carless, 259–260; Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 191.) Liikunnan mahdollisuuksista osana mielenterveystyötä kartoitettiin Liikunta mielenterveyspotilaan avohoidon tukena -projektissa, joka toteutettiin vuosina 1998–2001. Projektin tarkoituksena oli arvioida ja kehittää toimintamalleja, joiden avulla voitaisiin edistää mielenterveyspotilaiden terveyttä sekä tukea heidän selviytymistään avohoidossa. (Ojanen, Svennevig & Nyman 2001, 158.)

Kasvavasta mielenkiinnosta taidelähtöisien ja luovien menetelmien käyttöön hoitotyössä kertovat myös monet toteutuneet hankkeet. Voimaa taiteesta -hanke on vuosina 2010–2013 toteutettava Tampereen yliopiston tutkivan teatte-

rityön hanke, jonka päärahoittajana toimii Euroopan sosiaalirahasto (ESR). Hankkeen tarkoitus on edistää taiteen soveltavien menetelmien käyttöä hyvinvointialalla kehittämällä uudenlaisia palveluja, tukemalla luovien ja hyvinvointialojen yrittäjyyttä sekä mahdollistamalla alan ammattilaisten kohtaaminen ja keskinäisen tiedon jakaminen (Voimaa taiteesta -hanke i.a). Keski-Suomen elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen ja ESR:n rahoittamassa Lysti – luovaa toimintaa sosiaali- ja terveysalalle -hankkeessa 2008–2011 tavoitteena oli lisätä luovien menetelmien käyttöä vanhus-, mielenterveys- sekä pitkäaikaispotilaiden hoitotyössä Jyväskylän seudulla (Jussila 2011, 7; Louhivuori 2011, 11). Hankkeen yhteydessä selvitettiin myös luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttöä hoitolaitoksissa sekä niihin liittyviä ennakkoluuloja ja esteitä (Jussila & Lundahl 2011, 18).

Toteuttamamme luovan liikkeen ryhmä näyttäisi aikaisempien tutkimusten ja hankkeiden valossa ainutlaatuiselta menetelmältä mielenterveystyössä. Vaikka esimerkiksi tanssin käytöstä muilla hoitotyön kentillä sekä liikunnasta ja luovien menetelmien käytöstä on saatu positiivisia ja kannustavia tuloksia, ei missään tutkimuksessa näytä yhdistettävän näitä ulottuvuuksia samanaikaisesti.

3 KUNTOUTUMISTA EDISTÄVÄ MIELENTERVEYSTYÖ

3.1 Mielenterveystyö Suomessa

Mielenterveyden määritelmä on laaja, ja siinä on monia eri ulottuvuuksia. Mielenterveys määritellään usein monella eri tapaa. Lehtinen (2002) määrittelee mielenterveyden seuraavasti: ”Mielenterveys on oleellinen osa yleistä terveyttä, joka puolestaan on oleellinen osa yleistä hyvinvointia. Mielenterveys heijastaa yksilön ja ympäristön välistä tasapainoa, joka on jatkuvassa muutoksessa.” Mielenterveyttä määrittävät tekijät voidaan jakaa karkeasti neljään osa-alueeseen: 1) yksilölliset tekijät, 2) sosiaalinen vuorovaikutuskenttä, 3) yhteiskunnan rakenteet ja resurssit ja 4) kulttuuriset arvot. (Lehtinen 2002.) Yksilöllisiin tekijöihin kuuluu mm. ihmisen tunne-elämä, ajattelu ja kokemus elämän mielekkyydestä sekä ruumiillinen terveys (perimä ja biologiset tekijät). Sosiaaliseen vuorovaikutuskenttään kuuluvat mm. yksilötaso, perhepiiri sekä yhteisö ja ympäristö. Yhteiskunnan rakenteisiin ja resursseihin kuuluvat mm. sosiaalipolitiikka, taloudelliset voimavarat, asumisolot sekä palvelujen saatavuus ja laatu. Kulttuurisiin arvoihin kuuluvat mm. vallitsevat yhteiskunnalliset arvot, mielenterveyden ja sen häiriöiden sosiaaliset määritteet ja mielenterveysongelmien leimaavuus. (Lehtinen 2002, Hietaharju & Nuutila 2010,12–13 .) Mielenterveyttä määrittävät siis monet eri tekijät, joten mielenterveysongelmien hoidossakin tulisi käyttää useita eri menetelmiä, joilla voidaan vaikuttaa näihin eri mielenterveyden määritelmään vaikuttaviin ulottuvuuksiin.

Mielenterveystyö on yksinkertaisuudessaan terveyttä vahvistavaa ja sairautta hoitavaa työtä. Mielenterveystyö ulottuu kaikille yhteiskunnan sektoreille. Sen tavoitteena on mm. mielenterveyden edistäminen ja mielenterveysongelmien riskien vähentäminen. Tavoitteena on myös mielenterveysongelmista kärsivien terveyden ja sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen sekä asianmukaisten palvelujen tarjoaminen ongelmien varhaiseksi tunnistamiseksi. Tavoitteena on järjestää asianmukaista hoitoa, hoivaa ja kuntoutusta sekä vähentää mielenterveysongelmaisten enneaikaista kuolleisuutta. Mielenterveystyö voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: promotiiviseen (terveyttä ja hyvinvointia edistävään),

preventiiviseen (häiriöiden ja sairauksien ehkäisyyn), kuratiiviseen (hoitoon), rehabilitiiviseen (kuntoutukseen) sekä itsemurhien ehkäisyyn. (Lehtinen 2002, Noppari ym. 2007, 121–125.) Mielenterveystyö on jaettu toteutettavaksi perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa ja kolmannella sektorilla (Hietaharju & Nuutila 2010, 19–26). Kolmannella sektorilla on erityisesti järjestetty ns. matalan kynnyksen palveluja, jotka toimivat erityisryhmien asumisen ja arjen tukitoimina (Noppari ym. 2007, 125). Tuulimyllyn toimintakeskus sijoittuu rehabilitiivisen eli kuntouttavan mielenterveystyön osa-alueelle ja kuuluu kolmannen sektorin palveluihin.

3.2 Holistinen ihmiskäsitys osana mielenterveystyötä

Hoitotyössä ihmiskäsitys perustuu usein holistiseen ihmiskäsitykseen. Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan perusasennoitumista ihmiseen ja hänen olemassaoloon. Asennoitumiseen vaikuttavat useat eri tekijät kuten teoreettinen tietomme ihmisestä, kulttuuritekijät, uskomukset ja ideologiat sekä tiedostamattomat kokemukset. Käsityksemme ihmisestä, vaikuttaa siihen miten me ihmisen kohtaamme ja se sävyyttää jokaista ihmissuhdettamme. Empiirisen tutkimuksen näkökulmasta ihmiskäsitys tarkoittaa kaikkia niitä olettamuksia ja edellytyksiä, joita yhdistämme käsitteeseen ihminen, joka on tutkimuskohteena. On olemassa lukuisia eri ihmiskäsityksiä, jotka pohjautuvat erilaisiin filosofisiin ajatussuuntauksiin. (Rauhala 2005, 18, 25.) Holistinen ihmiskäsitys on eri tieteenaloilla useissa tutkimuksissa taustalla teoreettisena viitekehyksenä, erityisesti hoitotyössä ja sen tutkimuksessa (Virtanen 2000, 65). Esimerkiksi Kiviniemen (2008) tekemässä väitöskirjassa, jossa tutkittiin psykiatrisessa hoidossa olleita nuoria aikuisia ja heidän kokemuksiaan omasta elämästään ja eteenpäin vievistä asioista, teoreettisena lähtökohtana oli holistinen ihmiskäsitys. Holistinen ihmiskäsitys oli myös teoreettisena lähtökohtana Kunnarin (2011) väitöskirjassa, jossa tutkittiin liikunnan opettajien näkökulmasta koululiikunnan liikunnallisten kokemusten tuottamaa pääomaa. Nämä kokemukset heijastelivat Rauhalan holistista ihmiskäsitystä.

3.2.1 Holistinen ihmiskäsitys ja olemassaolon eri puolet

Holistinen ihmiskäsitys käsittää ihmisen kokonaisvaltaisena olentona. Ihmisessä on olemassa eri olemassaolon ulottuvuuksia, jotka muodostavat yhdessä kokonaisuuden. Ihmisen olemassaolon perusmuodot ovat seuraavat: tajunnallisuus (psykkis-henkinen olemassaolo), kehollisuus (olemassaolo orgaanisena tapahtumisena) sekä situationaalisuus (olemassaolo suhteina todellisuuteen). Nämä olemassaolon perusmuodot ovat läsnä jokaisessa ihmisessä. Ihminen on ajatteleva ja tunteva olento (tajunnallisuus). Ihmisessä tapahtuu biologisia ja fysiologisia prosesseja ja hän on aineellinen olento, jolla on keho (kehollisuus). Ihminen on osa maailmaa, jossa hän elää (situationaalisuus). (Rauhala 2005, 28, 32–33.)

Tajunnallisuuden synonyymeinä käytetään usein käsitteitä psyyke tai psyykinen ja henki tai henkinen. Tajunnallisuus tarkoittaa kuitenkin laajempaa käsitettä inhimillisen kokemisen kokonaisuudesta kuin edellä mainitut käsitteet. Tajunnallisuus on ihmiselle ominaislaatuista ja erottaa hänet muista luomakuntaan kuuluvisat olennoista. Tajunnallisuuteen kuuluu esimerkiksi tunne- ja havaintoelämykset, joista muodostuu erilaisia merkityssuhteita tajunnassamme. Merkityssuhteet jäsentyvät ja kehittyvät jatkuvasti. Psykkiset häiriöt ovat myös tajunnallisuudessa muodostuneita merkityssuhteita, mutta ne voivat olla vääristyneistä sekä usein epäsuotuisia merkityssuhteita. Psykkisiä häiriintymiä voidaan pyrkiä korjaamaan esimerkiksi psykoterapian avulla. (Rauhala 2005, 34–38, 66.)

Kehollisuus olemassaolon muotona ilmenee konkreettisesti erilaisina kehon orgaanisina tapahtumina. Elimet ja elintoiminnot ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa ja esimerkiksi täydentävät ja kontrolloivat toistensa toimintaa. Tajunnallisuudessa ihminen voi tehdä symbolisia tulkintoja elimistön toiminnoista, mutta elimistö ei toimi näiden tulkintojen varassa, vaan elimistö toimii ikään kuin automaattisesti. (Rauhala 2005, 28–41.)

Situationaalisuus olemassaolon muotona ilmenee ihmisen kietoutuneisuutena todellisuuteen oman elämäntilanteensa kautta ja sen mukaisesti. On useita si-

tuaation komponentteja eli rakennustekijöitä, joihin ihminen ei kykene vaikuttamaan. Jokainen on esimerkiksi syntynyt tiettyyn perheeseen tai kansalaisuuteen. On olemassa kuitenkin tiluaation komponentteja, joihin ihminen kykenee usein vaikuttamaan ja itse valitsemaan kuten aviopuolison tai ammatin ja tätä kautta vaikuttaa myös omaan tiluaatioonsa. Eri tiluaation komponentit voidaan kokea joko kehon tai tajunnan tai molempien kautta. Ideaaliset komponentit kuten arvot ja normit voivat vaikuttaa ainoastaan tajunnallisuuden kautta, sillä ne täytyy kokemuksessa ymmärtää. Situationaalisuus on tärkeä olemassaolon osatekijä erityisesti identiteetin muodostuksen kannalta. Ihmisen identiteetin muodostavat roolit kuten esimerkiksi isä, lapsi, sisko, työntekijä ovat juuri ihmisen erilaisia suhteita omassa tiluaatiossaan. Jokaisen ihmisen situationaalisuus on ainutkertaista. (Rauhala 2005, 42–46.)

Hoitotieteessä holistisen ihmiskäsityksen sijasta käytetään usein esimerkiksi käsitettä kokonaisvaltaisesta hoitotyöstä, jossa korostuu ihmisen mielen ja kehon erottamattomuus. Hoitotieteellisessä ihmistutkimuksessa puhutaan usein fyysis-biologisesta, psykologisesta ja sosiaalisesta ulottuvuudesta tai osatekijöistä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Eriksson ym. 2007, 74–76.) Nämä osatekijät noudattavat kuitenkin pääpiirteittäin myös Rauhalan esittämää teoriaa holistisesta ihmisestä.

3.2.2 Holistisen ihmiskäsityksen merkitys hoitotyössä

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan edellä mainitut olemismuodot ovat kietoutuneet toisiinsa erottamattomalla tavalla. Jotta tajunnallisuus ja siinä ilmentyvät kokemukset mahdollistuisivat, on oltava keho. Aivot ovat osa kehoa ja niitä tarvitaan, jotta olisi mahdollista kokea asioita. Ihminen on tiluaation kautta myös osa maailmaa jossa hän elää. Ihminen tarvitsee ympäröivää maailmaa, josta hän voisi tajunnassaan muodostaa merkityssuhteita. Eri olemispuolet siis edellyttävät toistensa olemassa oloa, jotta ne voivat olla olemassa omassa funktiossaan. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmistä tulisikin siis tarkastella ja ymmärtää häntä tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden kokonaisuudessa. (Rauhala 2005, 54–57.)

Hoitotieteessä holistisen ihmiskäsityksen sijasta käytetään usein esimerkiksi käsitettä kokonaisvaltaisesta hoitotyöstä, jossa korostuu ihmisen mielen ja kehon erottamattomuus. Hoitotieteellisessä ihmistutkimuksessa puhutaan usein fyysis-biologisesta, psykologisesta ja sosiaalisesta ulottuvuudesta tai osatekijöistä, jotka ovat keskenään vuorovaikutuksessa. (Eriksson ym. 2007, 74–76.) Nämä osatekijät noudattavat kuitenkin pääpiirteittäin myös Rauhalan esittämää teoriaa holistisesta ihmisestä.

Tänä päivänä hoitotyön koulutuksessa painotetaan usein holistista ihmiskäsitystä ja ihmisen näkemistä kokonaisvaltaisena olentona, joka tarvitsee kokonaisvaltaista hoitoa. Holistisen ihmiskäsityksen ja ihmisen kokonaisvaltaisuuden tunnistaminen kuuluu sairaanhoitaja (AMK) -ammattitutkinnon kompetenssivaatimukseen osana hoitotyön asiakkuusosaamista (Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a.). Holistinen ihmiskäsitys on hoitotyössä ennen kaikkea eettinen tapa nähdä ihminen ja se luo hyvän pohjan eettiselle tavalle hoitaa ihmistä (Haho 2009, 42).

Monissa hoitotoimenpiteissä kuitenkin yritetään vaikuttaa ihmisen kehon kautta ja kehoa hoitamalla ja tajunnallisuuden ulottuvuus voi jäädä sivuseikaksi. Toisaalta psykiatrisessa hoitotyössä usein ensisijaisena vaikutuskohteena onkin juuri ihmisen psyykkis-henkinen ulottuvuus. Myös somaattisessa hoitotyössä, jossa potilailla on usein jokin fyysinen sairaus, joka tarvitsee hoitoa, on keskitytty huomioimaan myös potilaan psyykkis-henkinen ulottuvuus. Potilas kokee usein tärkeimmäksi asiaksi hoidossa sen, miten hänet kohdataan ja miten hän tulee ymmärretyksi. (Rauhala 2005, 151–152.) Kokemuksemme mukaan psykiatrisessa hoitotyössä keskitytään usein psyykkisen hyvinvoinnin tukemiseen ja ihmisen fyysinen ulottuvuus jää pienemmälle huomiolle. Fyysisen hyvinvoinnin edistämisen mahdolliset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin sivutetaan ja saatetaan jättää hyödyntämättä. Vaikka psykiatrisessa hoidossa hyödynnetään esimerkiksi erilaisia liikuntaryhmiä, mutta ne nähdään ehkä enemmän keinona tukea kuntoutujien terveellisiä elämäntapoja eikä tapana tukea ja edistää myös mielenterveyttä.

3.3 Kuntouttava mielenterveystyö

Mielenterveyskuntoutuksella on erilaisia tavoitteita, ja nämä tavoitteet muuttuvat kulttuurin ja yhteiskunnan mukana. Kuntoutusta koskevassa keskustelussa tulee usein esiin, että sen ensisijaisena päämääränä on yhteiskunnan työvoiman ylläpitäminen sekä yhteiskunnan menojen säästö. Kuntoutuksen tarkoituksena on siis ajateltu olevan yhteiskunnalle sairauksista tai vammoista aiheutuvien kulujen vähentäminen ja mahdollisesti kuntoutuksen kautta työvoiman saaminen takaisin työmarkkinoille. Yhteiskunnallisten tavoitteiden lisäksi kuntoutuksessa oleellinen näkökulma on myös yksilön oikeus mahdollisimman hyvään elämään eli oikeus onnellisuuteen, itsenäisyyteen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Kuntoutuksessa tulisikin kiinnittää erityisesti huomiota siihen kuinka pystytään tarjoamaan palveluita, joilla pyritään yksilön hyvään, mutta myös toteuttamaan yhteiskunnan kannalta hyödyllisiä tavoitteita. (Koskisu 2004, 10–11.) Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteina voidaan pitää kuntoutujan elämänhallinnan lisäämistä sekä elämänlaadun parantamista ja ylläpitämistä. Kuntoutujalähtöisyys on kuntouttavan mielenterveystyön kulmakivi ja siinä kuntoutujan omat tavoitteet ohjaavat kuntoutusprosessia. (Kuhanen ym. 2010, 100–101.)

Psykkisten sairauksien ja hyvinvoinnin kohdalla rajanveto terveyden edistämisen, hoidon ja kuntoutuksen välillä on melko vaikeaa. Psykiatrinen kuntoutus on suppeampi käsite kuin mielenterveyskuntoutus. Psykiatrisessa kuntoutuksessa korostuu toiminnan yksilöpainotteisuus, kun taas mielenterveyskuntoutuksesta puhuttaessa yksilöpainotteisuuden lisäksi huomioidaan myös ympäristö- ja yhteisöpainotteiset toimintamuodot. (Riikkonen & Järvikoski 2001, 162–163.)

Perinteisesti kuntoutuksesta puhuttaessa, oletetaan, että kuntoutuksen kohteena on jokin tarkkaan rajattu, lääketieteellisesti määriteltävissä oleva sairaus ja sen aiheuttama haitta, joka heikentää ihmisen toimintakykyä. Tavoitteena on sairauden aiheuttamien haittojen minimointi ja ongelmien ratkaiseminen sekä toimintakyvyn parantaminen. Tällöin kyse on diagnoosilähtöisestä kuntoutuksesta. (Riikkonen & Järvikoski 2001, 162–163; Koskisu 2004, 10–11.)

Diagnoosikeskeinen kuntoutusnäkökulma on siinä mielessä ongelmallinen, että kaikkia toimintakykyyn negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä ei voida luokitella sairauksiksi kuten esimerkiksi heikkoa elämönhallinnan tunnetta tai erilaisia perheyhteisöön liittyviä ongelmia. Näihinkin ilmiöihin tulisi kiinnittää huomiota pyritäessä tukemaan ja lisäämään ihmisen toimintakykyä. Vaarana on näiden ongelmien luokittelu sairauksiksi ja täten ongelmien lääketieteellistäminen. (Riikkonen & Järvikoski 2001, 162–163.) Laajempi lähestymistapa kuntoutukseen ottaa huomioon laajemman toiminnan, jolla vaikutetaan sekä yksilöön että hänen ympäristöönsä. Silloin pyritään kartoittamaan mahdolliset ongelmat, joita aiheutuu sairaudesta tai oireilusta kuten toimintakyvyn vajavuus ja koettu hallinnan puute. Toisaalta keskitytään myös tekijöihin mielenterveydessä, jotka ovat voimavaroja. (Koskisuu 2004, 10–11.) Mielenterveyskuntoutuksen kulmakiviksi soveltuvat monet arkipäiväisetkin toiminnot, jotka tukevat mielenterveyttä ja hyvinvointia kuten sosiaalinen kanssakäyminen, taide-elämykset ja toiminnallisi-liikunnalliset ratkaisut (Riikkonen & Järvikoski 2001, 162–163).

Mielenterveyskuntoutus on moniammatillista toimintaa ja siinä hyödynnetään useita eri tieteenaloja. Kuntoutuksessa hyödynnetään niin kliinisen lääketieteen ja psykologian lisäksi sosiaali-, liikunta- ja kansanterveystiedettä sekä fysio- ja toimintaterapian taustateorioita. Kuntoutuksessa on noussut myös tärkeämmäksi kuntoutujan omat kokemukset ja näkemykset, joten myös antropologinen tutkimus vaikuttaa kuntoutuksen ideologiaan. (Koskisuu 2004, 21–23.)

3.4 Mielenterveyskuntoutuksessa käytettäviä toimintatapoja ja hoitomenetelmiä

Mielenterveyskuntoutuksessa on käytettävissä monenlaisia eri palvelumuotoja ja toimintatapoja. Jokaisen kuntoutujan tueksi järjestetyt tukimuodot tulisi valita kuntoutuksen tavoitteita vastaaviksi. Jos tavoitteena on esimerkiksi takaisin työelämään palaaminen, kuntoutuja voisi mahdollisesti hyötyä esimerkiksi ammatillisesta kuntoutuksesta, jonka tarkoituksena on parantaa työn tekemisen edellytyksiä esimerkiksi työkokeilun kautta. Muita kuntoutuksen muotoja työelämään palaamisen tukevan kuntoutuksen lisäksi on esimerkiksi opiskelua tukeva kun-

toutus, asumisvalmennus, toimintakyvyn arviointi ja kehittäminen, oireidenhallintaryhmät, päivätoiminta ja muut toiminnalliset ryhmät, sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssit sekä vaikeavammaisten lääkinällinen kuntoutus. (Koskisuus 2004, 193–210.)

Koskisuus (2004) esittelee Laurin sosiaalityön pro gradu -tutkimuksen, jossa kartoitettiin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia tekijöistä, jotka tukevat ja estävät kuntoutusta. Teemoina nousi myös sellaisia tekijöitä, jotka eivät liity suoraan hoito- ja kuntoutusjärjestelmään. Kuntoutajat kokivat, että heidän kuntoutumistaan tukevat esimerkiksi liikunta, koti, tavallinen arki ja luonto. Näitä asioita voitaisiin nimittää arjen voimanlähteiksi. Tutkimuksen mukaan erityisesti liikunta koettiin tärkeänä omaa hyvinvointia edistävänä asiana. Perinteisistä hoitomuodoista tutkimuksessa korostui yksilöterapia. Tutkimuksessa ei kuitenkaan ilmennyt oliko kuntoutujille tarjolla muunlaisia hoitokeinoja. Tutkimuksen mukaan lääkehoito koettiin myös tukevan kuntoutusta, kunhan lääkehoito tapahtuu kohtuudessa määrin. Omaisten tuki ja sosiaalinen tuki olivat myös merkittävä kuntoutusta tukeva voimavara. (Koskisuus 2004, 86–89.)

3.4.1 Toiminnalliset ryhmät osana mielenterveyskuntoutusta

Mielenterveystyössä ryhmien käyttöä voidaan tarkastella eri viitekehyksistä kuten yhteisöllisestä, psykoterapeuttisesta tai psykoedukatiivisesta näkökulmasta. Ryhmän viitekehyksen tarkasteluun vaikuttaa myös se missä mielenterveyshoitotyön kentällä ryhmä toteutuu. Yhteisöllisen ryhmän peruseriaatteina on avoimuus ja sallivuus, sekä yhteisten tavoitteiden asettaminen ja tarkastelu. Tarkoituksena on potilaiden/asiakkaiden ja henkilökunnan vuorovaikutuksellinen suhde. Ryhmä voi olla myös luonteeltaan toiminnallinen. Toiminnallisissa ryhmissä käytetään usein luovan ilmaisun menetelmiä. Menetelmien avulla ryhmän jäsenet voivat toiminnallisten keinojen avulla ilmaista esimerkiksi tunteitaan tai ajatuksiaan. Kuntotuttavassa mielenterveystyössä erilaiset toiminnalliset ryhmät ovat keskeinen toimintatapa ja hoitomuoto. Ryhmän ohjaajalla on myös keskeinen rooli ryhmän toiminnan kannalta. (Kuhanen ym. 2010, 110–111.)

Ryhmän käyttöön mielenterveystyössä sisältyy myös tiettyjä periaatteita. Jotta ryhmä voi toimia, vaatii se ryhmän jäsenten sitoutumista ryhmän toimintaan. Motivaatio ja ryhmän koettu mielekkyys ovat tärkeä tekijä ryhmään sitoutumisessa. Ryhmässä tulee myös sopia onko kyseessä avoin vai suljettu ryhmä. Avoimessa ryhmässä ryhmän jäsenet voivat vaihdella. Ryhmän periaatteisiin voi myös liittyä vaitiolo ja luottamuksellisuus. Ryhmän alussa on yhdessä sovittava vaitiolokäytännöistä. Vaitiolo ulottuu sekä ryhmään osallistujiin sekä ryhmän ohjaajaan. Tärkeimpiä ryhmän periaatteita on yhteenkuuluvuuden tunne. Yhteenkuuluvuuden tunnetta edistäviä tekijöitä ovat ryhmäläisten tasapuolinen osallistuminen, harjoitusten ja yhteisten tehtävien tekeminen sekä palautteen saaminen ja antaminen. (Kuhanen ym. 2010, 112–113.)

3.4.2 Luovat menetelmät osana mielenterveyskuntoutusta

Luovien menetelmien käyttö mielenterveystyössä on nykyään lisääntynyt ja niillä näyttäisi olevan sekä tervehdyttävä että terveyttä edistävä vaikutus hyvinvointiin (Leckey 2011, 501,507). Luovilla menetelmillä tarkoitetaan taiteiden, kuten tanssin, kuvataiteen, musiikin tai kirjallisuuden käyttöä hoitotyön auttamismenetelminä. Luovien menetelmät auttavat löytämään uusia kanavia itsensä ilmaisuun sekä tunteiden käsittelyyn luovan työskentelyn kautta. Lisäksi luovat menetelmät voivat toimia elämänlaatua parantavina tekijöinä tuottaen positiivisia tunteita, kuten iloa. (Noppari ym. 2007, 214.) Luovien menetelmien käyttö mielenterveystyössä saattaa myös parantaa asiakkaiden sekä henkilökunnan elämänlaatua, sillä luovilla toiminnoilla näyttäisi olevan stressiä vähentävä vaikutus ja tämän kautta vaikutus myös työolosuhteisiin. (Leckey 2011, 507–508.)

Eräässä kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin viimeaikaisten tutkimusten perusteella erilaisten luovien menetelmien vaikutuksia mielenterveyteen (Leckey 2010). Kirjallisuuskatsauksessa käy ilmi, että tutkimuksia aiheesta on tehty ja niiden tulokset ovat olleet pääsääntöisesti positiivisia. Toisaalta tulokset voidaan kyseenalaistaa, sillä tutkimusmenetelmät ja tulosten arviointi eivät aina ole toteutuneet laadukkaasti. Luovien menetelmien tutkimusta mielenterveyden yh-

teydessä helpottaisivat myös yhteiset ja tarkemmat määritelmät käsitteille kuten hyvinvointi, mielenterveys tai luovat taiteet. (Leckey 2010, 507–508.)

Mahdollisesti tulevaisuudessa tutkitaan ja hyödynnetään enemmän taidetta hoitotyön välineenä. Tätä mahdollisuutta edesauttavat poliittisella tasolla tehdyt ratkaisut. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman hyväksymistä voidaan pitää poliittisena tunnustuksena kulttuuri- ja hyvinvointipalvelujen yhteisistä (Jussila & Lundahl 2011, 15). Toimintaohjelmassa on esitetty erilaisia toimenpide-ehdotuksia, joiden avulla mahdollistetaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä kulttuurin ja taiteen keinoin. Toimenpide-ehdotukset koskevat muun muassa poliittista päätöksentekoa, koulutusta sekä tutkimustyötä. (Liikanen 2010, 12–21.) Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman kolme painopistettä ovat 1) kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen sekä ympäristöjen edistäjänä, 2) taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa, 3) työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin (Liikanen 2010, 9). Toimintaehdotuksessa tuodaan esille taiteen ja kulttuurin soveltamista hoito- ja hoivatyössä sekä kuntoutuksessa. Yhtenä ratkaisuna esitetään, että hoitotyön ammattilaiset, jotka ovat suorittaneet taideaineiden opintoja, voisivat ohjata taide- ja kulttuuritoimintaa osana hoitotyötä. (Liikanen 2010, 27–28.)

4 LUOVUUS, TANSSI JA MIELENTERVEYS

4.1 Luovuuden vaikutus hyvinvointiin

Erään määritelmän mukaan luovuus tarkoittaa kykyä tehdä, tai tuottaa muilla tavoin, jotakin uutta. Taideteosten ja uusien laitteiden luomisen lisäksi se voi olla ongelmien ratkaisua tai uusien toimintatapojen luomista. (Merriam-Webster 2012.) Jos luovuus tarkoittaa kykyä luoda uutta, niin se on aina kytköksissä sosiokulttuurisesta arvioinnista siitä, mikä koetaan uudeksi. Toisaalta luovuuden voidaan sanoa olevan laajempi käsite. Se voi olla myös henkilökohtainen kokemus, jonkun itselleen uuden asian oivaltamista tai tuottamisesta ilman sosiaalista vahvistusta sen uutuudesta. (Csikszentmihalyi 1997, 23–25.)

Jokaisen on mahdollista löytää omaan elämäänsä luovuuden ulottuvuus. Käsite ”everyday creativity” eli arkipäivän luovuus tarkoittaa luovuutta, jota kukin käyttää selvitäkseen arjen asettamista tilanteista. Ihminen käyttää luovuutta arjen ongelmatilanteiden ratkaisussa, mutta myös itsensä ilmaisuun (Runco 2007, 103.) Jokainen voi löytää omat tapansa toteuttaa itseään luovasti arkielämässään esimerkiksi lapsen leikin, kodin sisustamisen tai ihmissuhdeongelmien ratkaisemisen kautta. Arkipäivän luovuutta voi olla myös osallistuminen luovaan vapaa-ajan toimintaan ilman suurempaa taiteellista päämäärää. (Richards 2007, 25–27.)

Arkipäivän luovuuden toteuttaminen voidaan nähdä hyvän elämän edellytyksenä (Schuldberg 2007, 55–56). Sairastumisen hetkellä luovuus voi toimia selviytymiskeinona vaikeassa tilanteessa ja parantaa elämänlaatua (Zausner 2007, 78). Voidaan olettaa, että arkielämässään luovuutta käyttävät ihmiset tuntevat mielihyvää toiminnastaan ja kokevat sen siten palkitsevana (Csikszentmihalyi 1997, 107–109).

Mihaly Csikszentmihalyin (1990) Flow -teoria pitää sisällään ihmisen kokonaisvaltaisen olemisen omassa elämässään luovuuden ja ilon kokemisen kautta. Elämän flown kokemisessa mielihyvätunteet ovat yksi elämänlaatuun

vaikuttavista tekijöistä yhdessä ilon tuntemusten kanssa. Iloa ihminen voi kokea esimerkiksi oivaltaessaan tai tehdessään jotain itselleen uutta. Ilon ja samalla flow'n kokemisen edellytyksenä voidaan pitää yhtä tai useampaa seuraavista määreistä. Toiminnan tulee olla haastavaa, siihen täytyy pystyä keskittymään ja sen tulee olla tavoitteellista. Tärkeää on saada toiminnasta välitöntä palautetta. Toiminnan tulee tapahtua keskittyneesti ilman suurempia ponnisteluja, jonka lisäksi huoli omasta itsestä hälvenee ja ajantaju katoaa. (Csikszentmihalyi 1990, 11, 78, 82.)

Usein huomiotta jää kehon mahdollisuudet tuottaa flow -kokemuksia. Periaatteessa kaikki kehon toiminnot voivat tuottaa iloa ja tätä kautta myös flow -tilan. Pelkät fyysiset toiminnot eivät kuitenkaan pysty luomaan flow -kokemusta, vaan siihen tarvitaan aina mielen ja kehollisuuden yhteys. Esimerkiksi tanssi on yksi vanhimmista ja yleismaailmallisimmista tavoista tuottaa ilon tunnetta. Siinä liikuminen yhdistyy itsensä ilmaisuun, hyvinolon ja ekstaasin tunteisiin sekä sosiaaliseen yhdessäoloon. (Csikszentmihalyi 1990, 144–145, 151–152.)

4.2 Tanssin hyödyntäminen auttamismenetelmänä mielenterveystyössä

Ravelin, Kylmälä ja Korhonen (2006) ovat tutkineet tanssin käsitettä mielenterveyshoitotyössä. Heidän mukaansa tanssi voidaan määritellä seuraavasti: ”Tanssi on luovaa, ainutlaatuista, mutta myös universaali ilmiö. Tanssi merkitsee vartalon liikkeitä, askelia, kehollisia ilmaisuja, tunteita, tarinoita ja kehollista vuorovaikutusta itsen ja toisten kanssa.” (Ravelin ym. 2006). Tanssissa ilmenevät ihmisen olemassa olon eri muodot holistisen ihmiskäsityksen mukaisesti. Sen koetaan olevan osa ihmisenä olemista; samalla kertaa ainutlaatuinen ja yleismaailmallinen ilmiö. Tanssilla toimintana voidaan olettaa olevan sekä yksilöllinen että yksilöiden välinen ulottuvuus. (Ravelin ym. 2006, 310–311.)

Tanssin vaikutukset voidaan jakaa kahteen ryhmään, henkilökohtaisiin sekä suhteessa toisiin koettuihin vaikutuksiin. Henkilökohtaisiin vaikutuksiin lukeutuvat esimerkiksi itsensä kokeminen uudella voimaonnuttavalla tavalla, itseilmäilyn kehittyminen, uusien kykyjen löytäminen, sosiaalisista säänoistä vapautu-

minen, kognitiivisten taitojen kehittyminen, oman kehonkuvan hahmottaminen sekä itsetunnon paraneminen. Suhteessa toisiin tanssin kautta voidaan esimerkiksi löytää yhteenkuuluvuuden tunne, lisätä vuorovaikutuksellisuutta osallistujien välillä sekä löytää uusia tunteita suhteessa muihin ihmisiin. (Ravelin ym. 2006, 310–311.)

Jos yksi mielenterveystyön lähtökohdista on tukea ihmisen psyykkistä hyvinvointia, toimintakykyä sekä personallista kasvua (Noppari ym. 2007), tanssin vaikutukset näyttäisivät tukevan mielenterveystyötä. Ravelin, Kylmälä & Korhonen (2006) korostavatkin tanssin mahdollisuuksia hoitotyön auttamismenetelmänä mielenterveyshoitotyössä sen hyödyllisten vaikutusten takia. Mielenterveyshoitotyössä tanssin avulla voidaan löytää mielen, henkisyiden, fyysisyyden ja sosiaalisuuden kokonaisuus, joka voi edesauttaa itseymmärryksen kehittymistä sekä edistää sosiaalista kanssakäymistä. (Ravelin ym. 2006, 310–312.)

Tanssin mahdollisuuksista mielenterveyshoitotyön auttamismenetelmänä puoltaa myös sairaanhoitajan ohjaaman luovan tanssin ryhmän kokeilu nuorille mielenterveyspotilaille (Holyoake & Reyner 2005). Sen tulokset ovat samansuuntaiset Ravelinin, Kylmälän ja Korhosen luomalle käsitteelle tanssista mielenterveyshoitotyössä. Luovan tanssin ryhmä kehitti nuorten omakuvaa fyysis-henkisinä kokonaisuuksina sekä edesauttoi rakentamaan luottamusta toisiin yhdessä tanssimisen kautta. Ryhmään osallistuminen auttoi nuoria näkemään itsensä uudesta näkökulmasta ja muuttamaan rutiininomaisia ajatusmalleja. (Holyoake & Reyner 2005, 39)

Tanssin hyödyntämisestä mielenterveystyössä löytyy esimerkiksi lasten psykiatrisesta hoitotyöstä. Mannisen ja Ollikaisen (2011) tekemässä opinnäytteessä kartoitettiin hoitajien kokemuksia musiikin ja tanssin yhdistämisestä Theraplay -ryhmäsovellukseen lasten psykiatrisessa hoidossa. Theraplay on leikkisä, yhteyttä rakentava lyhytkestoinen terapian muoto, jonka tarkoituksena on parantaa lapsen itsetuntoa ja kykyä toimia sosiaalisissa suhteissa. Tutkimuksen tulosten mukaan hoitajat olivat halukkaita kokeilemaan tanssin ja musiikin yhdistämistä Theraplay -hoitomenetelmään, mutta osa koki tanssin käytön liian haasteelliseksi. (Manninen & Ollikainen 2011; 2, 12–13.)

5 LIIKUNTA JA MIELENTERVEYS

5.1 Tanssi liikunnan muotona?

Tanssin luokittelu liikunnan muodoksi jakaa mielipiteet. Voidaan kysyä, onko tanssi siis liikuntaa vai tanssia. (Lahti 2006, 13.) Tanssi voidaan määritellä fyysiseksi toiminnaksi, jossa on usein sosiaalinen ulottuvuus. Tanssissa voidaan nähdä myös yhdistyvän esteettiset tavoitteet ja tanssi voidaan nähdä itseisarvona. Sosiaalinen ulottuvuus voi olla mukana yhdessä tekemisen ja osallistumisen avulla. Liikunnallisen ulottuvuuden lisäksi tanssi nähdään usein myös taiteen muotona, jossa liikunta yhdistyy taiteeseen ja taide liikuntaan. Tanssi voidaan nähdä luovan ilmaisun keinona, ja sen avulla pystytään ilmaisemaan esimerkiksi tunteita ja toimintaa. (Laakko 2006, 8.)

Opinnäytetyössämme käsittelemme luovan liikkeen ryhmän tanssillista ulottuvuutta myös liikunnan näkökulmasta. Halusimme antaa kuntoutujille vaihtoehdoisen kokemuksen liikunnasta, joten luovan liikkeen ryhmästä oli mielekästä puhua eräänlaisena liikunnan muotona. Kuntoutajat saattavat kokea luovan liikkeen ryhmän enemmän liikunnallisena toimintana kuin luovana menetelmänä, joten halusimme sisällyttää liikunnan oleelliseksi osaksi ryhmää.

5.2 Liikunta ja sen terveysvaikutukset

Liikunta käsitteenä on melko laaja ja sille on monenlaisia eri määritelmiä. Laajassa liikunnan määritelmässä liikunnaksi voidaan mieltää kaikki sellainen toiminta, jossa organismi kuluttaa energiaa. Tällöin kaikkea arkipäiväiseen toimintaan sisältyvä liikkuminen voitaisiin mieltää liikunnaksi. Rajatummassa liikunnan määritelmässä liikunta voidaan käsittää sellaiseksi toiminnaksi, joka on tahtoon perustuvaa, hermoston ohjaamaa lihasten toimintaa, josta aiheutuu energiankulutuksen kasvua. Liikunta tähtää ennalta harkittujen tavoitteiden saavuttamiseen, tavoitteita palveleviin liikesuorituksiin ja se tuottaa elämyksiä. Jotta tavoitteet saavutettaisiin, tulisi liikuntaa pyrkiä toteuttamaan säännöllisesti. Liikunnan

tavoitteina voi olla esimerkiksi terveyteen ja fyysiseen kuntoon vaikuttaminen sekä elämysten ja kokemusten tuottaminen. (Ruuskanen 2006, 11.)

Liikuntaa voidaan pitää fyysisen aktiivisuuden alakäsitteenä. Fyysinen aktiivisuus voidaan määritellä lihaisten tahdonalaiseksi, energiankulutusta lisääväksi toiminnaksi, joka yleensä on liikkeeseen johtavaa toimintaa (Käypä hoito-suositukset 2012). Tämä määritelmä ei kuitenkaan ota huomioon liikunnan psykologisia ja sosiaalisia ulottuvuuksia, sillä liikunta voidaan mieltää psykososiaalisiksi toiminnaksi. Liikuntaan liittyvät psykososiaaliset tekijät vaikuttavat liikunnan jatkuvuuteen sekä sen mahdollisiin psykologisiin vaikutuksiin. (Ruuskanen 11–12.)

Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella eli liikkumisella on paljon tutkittuja terveydellisiä vaikutuksia. Säännöllinen liikkuminen vähentää ylipainoa, sillä on vaikutuksia verenpaineeseen ja se parantaa verisuoniston toimintaa ja kuntoa. (Faulkner & Carless 2006, 258–259.) Liikunta ja fyysinen harjoittelu tehostaa energia-aineenvaihduntaa ja se estää ikääntymisen vaikutuksia luustoon. Liikkuminen vaikuttaa myös veren kolesterolipitoisuuksiin. Liikunta tehostaa myös sydämentoimintaa, joka edistää elimistön hapenottokykyä. Liikunta lisää aivojen vireystilaa ja sillä on mielialaa kohottavia vaikutuksia. (Niskanen 2011.) Liikunta lisää myös endorfiinien eritystä elimistössä sekä välittäjäaineita kuten serotoninia, monoamiinia ja adrenaliinia (Rintala, Huovinen & Niemelä 2012, 191). Liikkumattomuudella taas on tutkitusti negatiivisia vaikutuksia terveyteen, mm. verenkiertoelimistön ja aineenvaihdunnan sairauksiin (Käypä hoito -suositukset 2012). Liikunnan säännöllinen harrastaminen vähentää kuolleisuutta ja sairastavuutta ja fyysisesti hyväkuntoisilla ihmisillä kuolleisuus ja sairastavuus ovat pienempiä verrattuna ihmisiin, jotka eivät harrasta liikuntaa. Liikunta liitetäänkin usein aktiiviseen ja terveelliseen elämään. (Treat-Jacobson, Bronäs & Mark 2010, 349)

5.3 Liikunnan ja liikkumisen vaikutukset mielenterveyteen

Liikunnalla on myös positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Käypä hoitosuosituksen (2011), jotka ovat näyttöön perustuvia kansallisia hoitosuosituksia, mukaan liikunta on keskeinen elintapamuutos esimerkiksi mielenterveyshäiriöiden ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

Liikunnan mahdollisista vaikutusmekanismeista mielenterveyteen on esitetty erilaisia tulkintoja. Todennäköisesti liikunta vaikuttaa suotuisasti mielenterveyteen monin eri keinoin. Yksi selitystapa voisi olla liikunnan aiheuttamien välittäjäaineiden ja endorfiinin kehittyminen elimistössä ja niiden mielialaa kohottavat vaikutukset. (Rintala ym. 2012, 191.) Toisaalta, jos psykiatristen sairauksien ja häiriöiden taustalla nähdään sekä perimän ja ympäristötekijöiden yhteisvaikutukset, voidaan ehkä myös olettaa, että liikunnan positiiviset vaikutukset mielenterveyteen eivät aiheudu pelkästään fysiologisten prosessien perusteella, vaan on myös huomioitava liikunnan psykososiaalinen ulottuvuus (Faulkner & Carless 2006, 260). On myös esitetty, että liikunta toimii harhautuskeinona häiritseville ja epämiellyttäville ärsykeille ja epämiellyttäville tuntemuksille. Tästä seuraa myös, että liikunnan harrastamisen jälkeinen olotila on parempi kuin sitä ennen vallinnut olotila. (Rintala ym. 2012, 191.)

Liikunnan harrastaminen ja liikunta voi parhaassa tapauksessa myös kohottaa itsetuntoa, joka taas vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen (Rintala ym. 2012, 191). Liikunnalla voidaan nähdä olevan hallinnan kokemusta lisääviä ominaisuuksia, mikä taas lisää autonomian tunnetta (Faulkner & Carless 2006, 261; Rintala ym. 2012, 191). Hallinnan kokemusta lisäävät esimerkiksi fyysisen kunnon kohoaminen ja painon aleneminen, parantunut yöuni, aktiivisempi vireystila sekä muut kehon tuottamat tuntemukset. Liikunnassa tavoitteiden saavuttaminen saattaa myös lisätä hallinnan tunnetta. (Rintala ym. 2012, 191.) Mielenterveyskuntoutujilla on usein terveyskäyttämiseen liittyviä ongelmia, jolloin myös liikunnan aiheuttamat fysiologiset muutokset kehossa, voivat vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin (Ojanen 2006, 25–26). Liikunnalla voi myös olla sosiaalisia ulottuvuuksia, jolloin liikunta voi tukea ihmisen sosiaalisten tarpeiden täyttämistä esimerkiksi yhdessä tekemisen ja vastavuoroisen tuen

saamisen ja antamisen kautta (Faulkner & Carless 2006, 261; Rintala ym. 2012, 191).

Liikunnan tulisi kuitenkin aina perustua vapaaehtoisuuteen ja se tulisi nähdä positiivisena mahdollisuutena. Jos liikunta tai liikkuminen perustuu paktoon, sillä tuskin on positiivisia vaikutuksia. Päinvastoin, pakotettu liikunta voi ahdistaa ja tuottaa kielteisiä kokemuksia. (Ojanen 2006, 14; Rintala ym. 2012, 191.) Riippumatta siitä mitkä liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutusmekanismit todella vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen, on niiden vaikutustavat hyvin yksilösidonnaisia ja eri vaikutusmekanismit saattavat toimia toisilla ja toisilla taas ei (Faulkner & Carless 2006, 262).

Selkeintä tieteellistä tutkimusnäyttöä on löydetty liikunnan positiivisista vaikutuksista masennukseen ja ahdistuneisuuteen. Liikunnan on todettu ennalta ehkäisevän masennusta. Liikunnan hyödyntäminen masennuksen hoidossa on todettu olevan yhtä tehokasta kuin kognitiivinen psykoterapia tai lääkehoito. Liikuntaa myös täydentää lääkehoitoa lievissä ja kohtalaisissa masennustapauksissa. Eräässä tutkimuksessa, jossa masentuneiden potilaiden ryhmä sai liikunnallista hoitoa ja harjoittelua, ja tuloksia verrattiin ei-liikuntaa saaneiden potilaiden ryhmään. Tuloksena oli, että harjoittelu vähensi merkittävästi masennuksen oireita. Liikuntaharjoittelun tehokkuus oli samanluokkaista kuin kognitiivisen terapian. (Rintala ym. 2012, 190–191.) Liikunta myös lisää välittäjäaineiden kuten serotoniinin eritystä, mikä voi selittää liikunnan vaikutuksia masennuksen lievittäjänä (Callaghan 2004, 478).

Acilin, Boganin ja Doganin (2008) tekemässä tutkimuksessa, jossa kartoitettiin aerobisen liikunnan vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun skitsofreniapotilailla, todettiin, että lievällä ja kohtuullisella liikuntaharjoittelulla oli vaikutusta psykiatristen oireiden vähenemiseen sekä kokemukseen elämänlaadun paranemisesta. Tutkimuksessa oli verrattu säännölliseen liikuntaohjelmaan osallistuneen potilasryhmän tuloksia verrokkiryhmään, jotka eivät olleet osallistuneet liikuntaohjelmaan. (Acil, Dogan & Dogan 2008.) Liikunta voi skitsofreniaa sairastavilla myös vähentää ääniharhoja, kohottaa itsetuntoa ja parantaa uni-rytmiä (Callaghan 2004, 478). Erityisesti skitsofrenian kohdalla liikunnan on ko-

ettu harhauttavan keskittymistä omiin oireisiin kuten kuulo- ja näköharhoihin, vaikka liikunta sinällään tuskin voi täysin vaikuttaa skitsofrenian perusongelmiin. Skitsofreniaan liittyy usein myös masennus- ja ahdistuneisuusoireita, joihin liikunnan on todettu auttavan positiivisesti. (Ojanen 2006, 25–26.)

Bäckmandin (2006) väitöskirjassa tutkittiin mm. fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia mielialaan ja toimintakykyyn ikääntyvillä miehillä. Tutkimuksessa vertailtiin ammattiurheilijoiden ryhmää verrokkiryhmään. Tulosten mukaan vähäinen fyysinen aktiivisuus ennusti myöhempää masentuneisuutta, kun taas fyysisen aktiivisuuden lisääminen vähensi masentuneisuuden riskiä. (Bäckmand 2006.)

Liikunnan vaikutusten tutkiminen mielenterveyteen on samanlaisessa tilanteessa kuin psykoterapian vaikutusten tuloksellisuuden tutkiminen mielenterveysongelmia hoidettaessa. (Ojanen 2006, 15.) Tutkimusten mukaan psykoterapiasta on hyötyä mielenterveysongelmien hoidossa, mutta syitä tähän ei ole osattu selvittää tai tarkentaa. (Ojanen 2006, 15, Faulkner & Carless, 259–260.) Liikunnan vaikutuksista ja hyödyllisyydestä mielenterveyden kannalta, on tutkimuksissa kohdattu samantyyppisiä ongelmia. Tämän vuoksi joidenkin mielenterveystyön ammattilaisten on vaikea harkita liikuntaa eräänä hoitovaihtoehtona. Jotkut tukijat kyseenalaistavatkin tarpeen löytää tietty, tarkkaan rajattu mekanismi, jolla voitaisiin selvittää liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden vaikutuksia mielenterveyteen, ja heidän mukaan tämä ei saisi olla esteenä liikunnan hyödyntämiselle mielenterveystyössä. (Faulkner & Carless, 259–260.) Liikunnan positiiviset vaikutukset mielenterveyteen näyttävätkin siis enemmän pohjautuvat ihmisten omiin kokemuksiin kuin tutkittuun tietoon (Rintala ym. 2012, 191)

6 TOIMINNALLINEN OSUUS JA PROSESSIN KUVAUS

6.1 Ryhmän valmistelu ja tutustumiskäynti Tuulimylyyn

Ajatus tanssin käytöstä opinnäytetyömme luovana menetelmänä tuli luonnollisesti yhteisestä kiinnostuksestamme. Meillä molemmilla on omat kokemuksemme tanssista. Toisella meistä on tanssijan perustutkinto ja aiempaa kokemusta luovan liikkeen ja tanssin käytöstä niin tanssijan työssä kuin ryhmätöinnässä. Toisella on taustalla vuosien tanssiharrastus.

Yhteistyökumppanin varmistuttua, aloimme suunnitella alustavasti ryhmän sisältöä ja toteutusta. Suunnittelimme toteuttavamme luovan liikkumisen tunteja neljä kertaa kuukauden aikana valikoidulle ryhmälle. Halusimme ryhmän olevan suljettu, koska koimme sen olevan paras tapa taata ryhmän prosessimaisuus ja luoda turvallinen ilmapiiri liikeimprovisaatiolle. Ryhmän koko olisi suunnilleen kahdeksan osallistujaa, jonka lisäksi mahdollisuuksien mukaan henkilökunnasta yksi osallistuisi ryhmään. Toinen meistä ohjaisi tunnit ja toinen havainnoi ohjasta ja tuntien toimivuutta samalla suorittaen arviointia. Halusimme pienen ryhmän, jotta tilaa vaativien harjoitteiden toteuttaminen onnistuisi ja vapaa liikkuminen olisi mahdollista. Näemme olevamme aloittelijoita ryhmän ohjauksessa, joten koimme, että pienemmän ryhmän ohjaus olisi helpommin hallittavissa.

Luovan toiminnan ohjaajan rooli muodostuu ohjaajan persoonallisuuden sekä ammatillisen kasvun mukaisesti ohjausprosessin edetessä. On kuitenkin olemassa tietyt ohjaamisessa tarvittavat perusroolit. Ryhmän johtaja tulee kyetä tunnustelemaan ryhmän ilmapiiriä ja edistää turvallisuuden tunnetta sekä kannustavaa yhteishenkeä. Ohjaajan on myös kyettävä selvittämään ryhmässä mahdollisesti tapahtuvat konfliktit tai löytää ratkaisu, jos ryhmässä ilmenee vastarintaa. Prosessikeskeisessä mallissa ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää löytämään yhdessä ratkaisu ongelmaan. Ohjaajan tulee olla hyvä kuuntelija, joka ymmärtää ja haluaa kuulla ryhmän mielipiteitä sekä tulkintoja tapahtuneista asioista. Ryhmällä tulee aina olla selkeä tavoite ja ohjaajan tulee pyrkiä vaikut-

tamaan asioiden kulkuun muutoksentekijänä niin, että ryhmä kulkee päämääräänsä kohti. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 27)

Luovan liikkeen ryhmässä ohjaajan rooli oli prosessikeskeinen. Koska ryhmän sisällön oli tarkoitus muodostua ryhmän toiveita kuunnellen prosessin edetessä ja ryhmä oli meillekin uudenlainen kokemus, ei tehtäväkeskeinen ohjaaminen olisi ollut tarkoituksen mukaista. Tehtäväkeskeisessä ohjaamisessa korostuvat ohjaajan asiantuntijuus sekä auktoriteetti suhteessa ryhmäläisiin. Prosessikeskeisessä ohjaamisessa korostuvat yhdessä työskentely ja ryhmän itseohjautuvuuden tukeminen. Suhde ryhmän jäseniin muodostuu läheiseksi ja sitoutuneeksi, ja sitä luonnehtii ryhmäläisten ja ohjaajan välinen arvostus ja vuorovaikutteisuus. (Kataja ym. 2011, 28.)

Toivoimme henkilökunnan jäsenen osallistumista ryhmään, jolloin ryhmän mahdollinen jatko opinnäytetyömme jälkeen olisi helpommin toteutettavissa. Yksi tunti kestäisi arviolta 45 minuuttia ja niissä tehtävät harjoitteet olisivat suunniteltu etukäteen. Pohdimme ryhmän sisällön rajausta kehonhuollollisen tuntien ja enemmän improvisaatioharjoitteita sisältävän välillä. Halusimme myös, että yhteistyötahon toiveet vastaisivat ryhmän sisältöä.

Tutustumiskännillä keskustelimme luovan liikkeen ryhmästä henkilökunnan sekä asiakkaiden kanssa. Pyynnöstä esitimme muutaman ryhmän sisältöä havainnollistavan harjoitteen. Henkilökunta toivoi enemmän tanssillista sisältöä tunteihimme. Pyrimme toteuttamaan yhteistyötahon tarpeita ja toiveita vastaavan ryhmän. Korostimme kuitenkin henkilökunnalle ja asiakkaille, että tarkoituksenamme ei ole tulla pitämään ohjattuja tanssitunteja, vaan tuoda tanssillisuutta esille liikeimprovisaatioiden kautta. Sovimme, että luovan liikkeen tunnit toteutuvat tiistaisin klo 11–12 viikkoina 20–23 vuonna 2012. Henkilökunta lupasi ottaa vastuuta osallistujien ilmoittautumisesta. Luovan liikkeen ryhmälle varattiin myös oma paikka Tuulimyllyn viikko-ohjelmassa ja muille asiakkaille järjestettiin ryhmän ajaksi vaihtoehtoista toimintaa.

Koimme, että asiakkaat olivat innostuneita ryhmästä ja meistä tuntui, että ei olisi ongelmaa saada osallistujia ryhmään. Olimme olleet huolissamme, jos

ryhmään osallistuvien lukumäärä olisi vähäinen ja sitoutuminen löyhää, jolloin ryhmän toteutuminen ei välttämättä onnistuisi. Keskustelimme siitä pystyvätkö liikuntarajoitteiset osallistumaan tunteihin. Ryhmästä oli kiinnostuneita myös sellaiset kuntoutujat, jotka tarvitsevat liikkumiseen apuvälineitä kuten kävelykeppiä. Jätimme tämän asian henkilökunnan päätettäväksi, mutta suosittelimme, että osallistujat kykenisivät itsenäiseen liikkumiseen. Keskustelimme videokameran käytöstä aineistokeruuta varten ja sovimme, että käytämme vain ääntä taltiointiin. Olimme pohtineet etukäteen ovatko jotkin suunnittelemistamme harjoitteista liian haastavia tai onko esimerkiksi kosketuksen mukaan ottaminen harjoitteisiin riski, mutta henkilökunnan mukaan asiakkaat ovat tottuneet erilaisiin asioihin ja heidän kanssaan voi rohkeasti kokeilla erilaisia harjoitteita.

6.2 Ryhmän suunnittelu

Yhteistyötahon tapaamisen jälkeen teimme suunnitelman ryhmän sisällöstä. Strukturoitujen harjoitteiden lisäksi tekisimme myös improvisaatioharjoitteita. Improvisaation mukaan ottaminen toisi tunteihin luovuuden ulottuvuuden sekä toivottua tanssillisuutta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että osallistujilla tarvitsisi olla minkäänlaista tanssitaustaa. Tunnin rakenne noudattaisi aina samaa kaavaa. Aluksi olisi strukturoitu alkulämmittely. Alkulämmittelyn tarkoituksena on lämmitellä lihakset tulevaa harjoittelua varten. Alkulämmittely nostaa lihasten lämpötilaa, mikä puolestaan johtuu verenkierron aktivoitumisesta ja se lisää myös lihasten joustavuutta. (Treat-Jacobson ym. 2010, 355.) Alkulämmittelyn jälkeen olisi erilaisia improvisaatioharjoitteita. Improvisaatioiden jälkeen olisi strukturoitu loppurentoutus. Loppurentoutuksen tarkoituksena on rauhoittaa ryhmän jälkeen. Loppurentoutuksen teimme mukailen progressiivista rentoutusta. Siinä kehon lihaksisto käydään läpi yksi lihasryhmä kerrallaan jännitys – rentoutus menetelmällä. Menetelmän tavoitteena on poistaa lihasjännitteitä ja rentouttaa sekä kehoa että mieltä. (Pestka, Bee & Evans 2010, 383–389). Suunnitelimme ryhmässä tehtävät harjoitteet omien kokemusiemme pohjalta. Esimerkiksi liikeimprovisaatioharjoitteet muotoutuivat aiemman luovan liikkumisen ryhmän ohjauksen kautta ja siellä hyväksi havaittujen kokemusten kautta.

Jokaisen tunnin lopussa pitäisimme pienimuotoisen ryhmäkeskustelun, jossa osallistujat saisivat kertoa kokemuksestaan ryhmän aikana ja antaa ryhmästä palautetta. Halusimme myös varata aikaa osallistumiseen liittyvien tunteiden esille tuomiseen ja käsittelyyn. Tarkoituksenamme on rakentaa seuraavan tunnin improvisaatioharjoitteet saadun palautteen ja oman havainnointimme kautta. Haluamme antaa ryhmälle mahdollisuuden kehittyä ja kasvaa etenevässä prosessissa. Viimeisen tunnin ryhmäkeskustelu olisi hieman laajempi, jossa pyydämme varsinaista arviointia sekä suullisesti että kirjallisesti. Ryhmäkeskustelut nauhoitetaan joko nauhurilla tai videokameralla, siten, että tallennetaan pelkästään ääni tutkimuseettisten syiden vuoksi.

Aihealuetta kartoittaessamme otimme yhteyttä tanssija Kirsi Heimoseen, joka on hyödyntänyt tanssia sosiaali- ja terveysalalla. Hän on myös tehnyt väitöskirjan teknisten korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista tanssista liikeimprovisaatio-työpajassa (Heimonen 2009, 9). Mietimme tapaamista varten kysymyksiä, jotka auttaisivat meitä rajaamaan valitsemaamme aiheita paremmin. Keskustelimme Heimosen omista kokemuksista tanssin hyödyntämisestä välineenä erilaisten potilasryhmien kanssa. Saimme käytännön neuvoja asioista, jotka kannattaa ottaa huomioon prosessissamme. Keskustelimme myös taiteen tematiikasta sekä luovuuden käsitteestä. Tapaamisesta kävi ilmi, että Heimosella on terapeuttisempi ote tanssin käytössä kuin mitä olimme itse suunnitelleet käyttävämmä. Olimme alustavasti suunnitelleet luovan liikkumisen ryhmän rakennetta niin, että improvisaatioharjoitteiden ohella on myös strukturoituja harjoitteita, kuten alkulämmittely ja loppurentoutus. Lähtökohtanamme ei ollut niinkään luoda terapeuttista tanssiryhmää vaan antaa liikkumisen terapeuttiselle vaikutukselle tilaa toteutua sellaisena miten ryhmän puitteet sen mahdollistaisivat. Pää tavoitteenamme oli kokeilla luovan liikkumisen ryhmää ja arvioida sen toimivuutta mielenterveyskuntoutustyössä.

6.3 Ryhmän toteutus ja palaute

Seuraavassa esittelemme ryhmän toteutuksen jokaisen itsenäisen ryhmäkerran kautta. Jokaiseen ryhmäkertaan sisältyy myös ryhmän arviointia tekemiemme

havaintojen sekä loppureflektioiden kautta. Tarkastelemme omaa havainnointiamme ja ryhmältä saatua palautetta ja niiden yhteensopivuutta. Lähtökohdisamme oli kehittää ryhmäkertojen sisältöä edellisen kerran arvioinnin perusteella säilyttäen ryhmän prosessimaisen kehityksen. Ryhmäkerroissa olevat harjoitteet on esitelty tarkemmin työn lopussa. (Kts. liitteet 3,4,5.)

6.4 Ensimmäinen ryhmäkerta – omaan liikkeeseen tutustuminen

Ensimmäisellä kerralla osallistujia oli seitsemän. Ryhmään osallistui sekä miehiä että naisia. Yksi osallistuja oli paikan henkilökuntaan kuuluva. Eräs osallistuja sanoi alkulämmittelyn alussa, ettei haluakaan osallistua ja poistui paikalta. Muut päiväkeskuksen asiakkaat menivät ryhmän ajaksi pois sisätiloista. Ryhmä toteutui Tuulimyllyn päiväsalissa.

Pyysimme ryhmään osallistuvia asettumaan piiriin. Tanssiterapiassa käytetään ympyrämuodostelmaa luomaan ryhmään voimakkaan ryhmätunteen, jolloin voidaan liikkua yhdessä lähekkäin tarvitsematta kuitenkaan ottaa toisiin katsekontaktia (Ihanus & Vuorinen 2000, 84). Esittelimme itsemme ja kerroimme opinäytetyömme ja ryhmän tavoitteista. Tavoitteena on kokeilla kuinka luova liikkeen ryhmä toimii työmetodina sekä toivoimme, että osallistujat antavat palautetta ryhmästä. Ryhmän tavoitteena on tutustua omaan liikkeeseen luovien harjoitteiden kautta. Annoimme myös aineiston keruuta koskevan lupalapun, jonka jokainen osallistuja allekirjoitti. Puhuimme myös, että osallistujat liikkuvat omien tunteustensa ja rajojensa mukaan, että he saavat halutessaan myös vetäytyä harjoitteista, jos ne tuntuvat hankalilta. Painotimme myös, että jokainen tekee oman kuntonsa ja jaksamisensa mukaan sekä siitä, että jokaisella on oma tapansa liikkua.

Aloitimme alkulämmittelyllä (liite 3), johon jokainen osallistui. Alkulämmittely tapahtui piirissä, jossa jokainen pystyi näkemään toisensa ja ohjaajan liikkeit, jonka vuoksi asetelma oli toimiva. Mielestämme piirimuodostelman etuina on se, että siinä ei synny hierarkkista järjestystä ohjaajan ja osallistujien välille, vaan kaikki ovat tasavertaisia. Kukaan ei myöskään voi jäädä piilottelemaan

muiden taakse tai toisaalta mennä ohjaajan eteen aiheuttamalla muille hankaluuksia seurata ohjausta. Alkulämmittely tapahtui ohjaajaa seuraamalla niin, että liikesarjoja ei näytetä etukäteen. Liikkeiden tempo pidettiin hitaana ja pyrittiin selkeään sanalliseen ohjeistukseen. Alkulämmittelysarjaa oli muokattu esitelykerralla saadun palautteen mukaan ja yritetty tehdä siitä hieman vähemmän joogamaista ja enemmän tanssillista. Kaikki osallistujat lähtivät seuraamaan liikkeitä ja ohjeistusta. Joillain osallistujilla oli vaikeuksia ääriliikkeissä, kuten varpaille ylös ääriasentoon kurrottautuessa tai syvälle kyykistyessä. Kaikki kuitenkin yrittivät toteuttaa liikkeitä ohjeiden mukaan. Lisäksi kaikilla on ominainen tapa liikkua, mikä on juuri tarkoituskin korostua näissä harjoitteissa. Alkulämmittely oli mielestämme kestoaltaan sopivan pituinen eli noin 10 minuuttia.

Alkulämmittelyn jälkeen oli ensimmäinen luovan liikkeen harjoite, seuraa liikkujaa (liite 4, harjoite 1). Jokainen osallistuja vuorollaan teki omia liikkeitään ja kaikki osallistuivat rohkeasti mukaan sekä johtamiseen, että toisten seuraamiseen. Seuraa liikkujaa on idealtaan samankaltainen kuin monille tuttu leikki ”Seuraa johtajaa”. Osallistujat pyydettiin menemään jonomuodostelmaan. Jonon ensimmäinen tekee haluamiaan liikkeitä johtaen muita ja halutessaan lopettaa, hän siirtyy jonon jatkeeksi ja vuoro siirtyy seuraavalle. Ohjaaja näytti esimerkkiä ensimmäisenä johtajana. Koimme, että tämä helpotti osallistujien mukaan lähtemistä, kun kyse oli ensimmäisestä kerrasta. Johtajan vaihto ei kuitenkaan sujunut aivan ongelmitta. Osallistujat luulivat että kyse oli matkittavasta liikkeestä johtajuuden vaihtuessa. Osallistujat ratkaisivat ongelman sanomalla ääneen halutessaan vaihtaa johtajasta seuraajaan. Jono alkoi myös mukautua ringiksi, jolloin kaikki kulkivat ikään kuin piirissä, vaikka mahdollisuus olisi käyttää tilaa hyväkseen. Kaikki kuitenkin osallistuivat ja tekivät omalla vuorollaan paljon liikkeitä ja muut seurasivat liikkeitä hyvin. Ennako-oletuksia vastoin kaikki osallistujat keksivät ja uskalsivat helposti lähteä kehittämään omia liikkeitään. Olimme ajatelleet mahdollisuutta, että osallistujat eivät vielä ensimmäisenä kertana välttämättä lähde ennakkoluulottomasti heti mukaan harjoitteisiin. Osasta myös huomasi, että he nauttivat olla ”johtajan” asemassa.

Seuraavaksi oli peiliharjoite (liite 4, harjoite 2), jonka pidimme myös tutustumiskäynnillä, joten se oli entuudestaan tuttua joillekin osallistujille. Ryhmäläisiä oli

parillinen määrä, joten me olimme keskenämme pari harjoitteessa. Harjoitteessa liikutaan siten, että osallistujat liikkuvat parinsa peilikuvana vuorollaan. Ohjeistimme myös käyttämään eri etäisyyksiä hyväksi. Kaikki osallistuivat liikkumiseen ja ottivat kontaktia toisiinsa. Parit olivat melko lähekkäin toisiaan, mikä ehkä kertoo, että toiseen kontaktin ottaminen ei ole heidän mielestään niin hankalaa kun ehkä olimme olettaneet.

Viimeisenä luovan liikkeen harjoitteena teimme musiikkilähtöistä liikkumista (liite 4, harjoite 3). Osallistujia ohjeistettiin ottamaan tilasta mieleisensä aloitusasento, sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan musiikkia. Tämän jälkeen voi lähteä liikkumaan musiikin tahtiin oman kokemuksen mukaisesti. Kaikki osallistuivat omalla tyylillään. Joidenkin osallistujien ilmeistä päätellen he nauttivat harjoitteesta sillä he liikkuvat silmät kiinni kasvoillaan keskittynyt ilme. Toisaalta joukossa ilmeni myös tarvetta nähdä esimerkkiä liikkumisessa. Kaikki osallistujat tanssivat käyttäen seisomatasoa eivätkä käyttäneet ääritasoja esimerkiksi menevät kyykkyyntä tai venyttäytyneet äärimmäiseen pituuteen.

Lopetimme harjoitteet rentoutukseen (liite 5). Osallistujat ohjattiin makaamaan selälleen lattialle jumppamaton päälle raajat suorina ja rentoina. Loppurentoutuksena käymme koko kehon läpi jännitys-rentoutus-liikkeiden kautta aloittaen varpaista päätyen kasvoihin. Tarkoituksena on havainnoida eroja jännittyneen ja rennon lihaksen välillä päätyen koko kehon rentouteen. Kaikki osallistuivat ohjeistuksen mukaisesti ja tunnelma oli rauhallinen.

Ryhmän lopussa olevassa reflektiossa osallistujat saivat kertoa omista kokemuksistaan ja antaa palautetta. Olimme valmistelleet muutaman kysymyksen etukäteen: Miltä liikkuminen tuntui? Miltä tuntui kontaktin ottamisen toiseen ihmiseen? Jäikö jokin asia erityisesti mieleen? Osallistujat kokivat liikkeiden olevan sopivia, hyviä ja toteutettavissa. Omien liikkeiden tekeminen koettiin hauskaksi eikä kovinkaan haasteelliseksi. Harjoitteet koettiin myös sopivan rasittaviksi. Tunnin sisältö oli osallistujien mielestä hyvin suunniteltu siten, että edellinen harjoite johdattelee seuraavaan. Kontaktin ottaminen toiseen koettiin hyväksi. Eräs osallistuja rinnasti Seuraa liikkujaa -harjoitteen leikkimisen kokemukseen ja kuinka se on tärkeää niin lapselle kuin aikuisellekin. Osallistujat toivoivat, että

käyttäisimme edelleen musiikkia harjoitteissa sillä se helpottaa liikkeen luomista. Luova liikkuminen koettiin vapauttavaksi ja keinoksi itseilmaisulle. Jotkut kokivat hieman hankalaksi ja jopa pelottavaksi omien liikkeiden keksimisen. Lopulta kuitenkin he kertoivat liikkeiden keksimisen onnistuneen.

Ryhmädynamiikan ja ryhmän toimivuuden näkökulmasta, ryhmä oli melko tasapainoinen. Vaikutti siltä, että jokainen uskalsi kertoa omista kokemuksistaan, jotkut enemmän kuin toiset. Jännitystä oli kuitenkin aistittavissa, koska olimme uusia ja heille tuntemattomia. Kenties seuraavalla kerralla ilmapiiri on rennempi, kun ryhmä on tullut tutummaksi. Harjoitteet vaikuttivat sopivilta, sillä kaikki osallistuivat ja tekivät. Kukaan ei kysellyt tarkennuksia ohjeisiin. Osallistujat vaikuttivat ensimmäisellä kerralla luonnollisesti hieman aroilta lähtemään mukaan harjoitteisiin. Ryhmän jälkeen eräs osallistuja tuli kiittämään, että pidämme tällaista ryhmää heille ja, että ryhmään osallistuminen oli ”ihanaa”. Seuraavalle ryhmäkerralla tavoitteena olisi tutkia eri ruumiinosien liikettä. Tekisimme myös lisää musiikkilähtöistä liikettä, sillä kokemukset olivat positiivisia. Halusimme tuoda musiikkia osaksi harjoitteita toivomusten mukaisesti.

6.5 Toinen ryhmäkerta – eri kehon osien liike

Toiseen luovan liikkeen ryhmään osallistui kuusi henkilöä, joista yksi oli henkilökunnan jäsen. Osallistuneista kaksi olivat uusia ryhmässä. Uudet osallistujat olivat ilmoittautuneet ryhmään jo aiemmin, mutta eivät olleet päässeet osallistumaan ensimmäiseen ryhmäkertaan. Olimme suunnitteluvaiheessa päätyneet suljetun ryhmän malliin, jotta osallistujien vaihtuvuus ei rikkoisi ryhmän dynamiikkaa. Otimme kuitenkin kaksi uutta tulokasta mielellämme ryhmään mukaan, sillä he olivat alun perin ilmoittaneet halukkuutensa osallistua ryhmään. Emme tällä kertaa kuitenkaan pitäneet kattavaa pohjustusta ryhmän toiminnasta ja opinnäytetyömme sisällöstä, vaikka joukossa oli uusia osallistujia. Kerroimme kuitenkin uusille tulokkaille lyhyesti ryhmän tavoitteesta. Eräs ensimmäiseen ryhmäkertaan osallistunut ei saapunut toiselle ryhmäkerralle.

Osallistujat vaikuttivat lähtevän helpommin mukaan liikkumaan verrattuna ensimmäiseen ryhmäkertaan. Alun lämmittelyssä (liite 3) osallistujat olivat aktiivisesti mukana ja esimerkiksi silmät kiinni, keskittynyt ilme antoi vaikutelman, että osallistujat olivat hyvin syventyneitä harjoitteisiin. Silmien kiinnittäminen voisi viestiä siitä, että osallistujat kokivat pystyvänsä tekemään alkulämmittelyä itsenäisemmin ja ilman jatkuvaa katsekontaktia ohjaajaan. Myös liikkeestä toiseen vaihtamiset sujuivat sulavasti edellisellä kerralla mukana olleilta. Uusien osallistujien vuoksi alkulämmittelyn liikkeet ohjattiin edelleen hitaalla tempolla.

Alkulämmittelyn jälkeen teimme ensimmäisen luovan liikkeen harjoitteen, jossa tutkimme eri ruumiinosien liikettä (liite 4, harjoite 4). Harjoituksessa keskityttiin eri ruumiin osien liikkeisiin (jalat, polvet, lantio, rintakehä, olkapäät, kädet, pää). Lopussa kukin sai tavallaan yhdistää eri osien liikkeitä, jolloin liikkuminen on kokonaisvaltaista. Musiikkia käytettiin harjoitteen taustalla myötäillen ryhmän edelliskerralla esittämiä toiveita. Havainnoinnin pohjalta osallistujat kaipasivat paljon ohjausta ja seurasivat ohjaajan esimerkkiä liikkeistä ennen kuin uskalsivat vapaammin luomaan omaa liikettä. Harjoite herätti keskustelua ryhmässä. Puhuminen kesken harjoitteita on sallittua ja osin myös luo rennompaa ilmapiiriä. Toisaalta, jos jokin harjoite herättää paljon keskustelua, on keskittymisen kannalta mielekkäämpää käsitellä asia ryhmän lopussa.

Olimme toteutuksessa suunnitelleet karkeat arviot harjoitteiden kestolle, mutta harjoitteiden todelliset kestot määräytyvät ryhmän mukaan. Edellinen harjoite kesti arvioitua vähemmän, jolloin päätimme toteuttaa ylimääräisen harjoitteen. Harjoitteena oli maasta ylösnouseminen (liite 4, harjoite 5). Harjoitteessa kokeiltiin miten voidaan nousta lattialta ylös eri tavoin. Eräs osallistuja keskeytti liikumisen ja halusi pitää tauon. Monet muutkin keskeyttivät ja kävivät istumaan ympäröiville sohville, joten ohjaaja päätti pitää lyhyen juomatauon. Tämä melko spontaani tauko rikkoi hieman tunnelmaa ja ryhmää, mutta tauko kesti vain hetken ja pääsimme jatkamaan harjoitteiden parissa. Vaikutti siltä, että osallistujat eivät jaksaneet keskittyä harjoitteeseen, koska eivät mahdollisesti ymmärtäneet harjoitteen tarkoitusta. Lisäksi saattaa olla, että ensimmäisen ryhmäkerran harjoitteet olivat osallistujille luultavasti tutumpia verrattuna toisen ryhmäkerran har-

joitteisiin. Toisen ryhmäkerran harjoitteet saatettiin siis kokea ehkä liian haastaviksi ja vieraiksi.

Viimeinen luovan liikkeen harjoite oli musiikkilähtöinen liikkuminen (liite 4, harjoite 3). Ohjaaja soitti neljä erilaista musiikinäytettä (esimerkiksi klassinen, rock- ja kansanmusiikki), johon osallistujat saivat vapaasti liikkua musiikin herättämän kokemuksen mukaisesti. Osallistujia kehoitettiin käyttämään hyväkseen sitä, mitä olimme aikaisemmin tunnilla kokeilleet kuten eri kehonosien liikeratoja sekä lattialta ylösnousemista ja sinne takaisin laskeutumista. Kaikki osallistui-
vat, jotkut liikkuen enemmän, jotkut maltillisemmin. Erään kappaleen kohdalla kaksi osallistujaa alkoi keskustella musiikista ja sen herättämistä nuoruuden muistoista. Viimeisen musiikinäytteen kohdalla (flamenco) oli myös yhdessä nauramista ja tuli tunne, että viimeisen kappaleen aikana tanssimme ikään kuin yhdessä hauskaa pitäen. Harjoitteen loputtua teimme rentoutuksen (liite 5). Tällä kertaa osallistujia kehoitettiin sulkemaan silmänsä ja miltei kaikki tekivätkin niin. Kaikki eivät tehneet jännitys-
rentous liikkeitä näkyvästi. Päätimme loppurentoutuksen ja siirryimme keskustelutuokioon.

Toisen kerran reflektiotuokiossa käytimme samoja kysymyksiä kuin edellisellä kerralla. Erään osallistujan mielestä tämä kerta tuntui mukavalta ja liikkeet olivat hyviä. Aikaisemmalla kerralla olleiden mielestä edellinen kerta vaikutti ja oli huomattavasti helpompi osallistua. Koettiin, että ensimmäinen kerta loi pohjaa toiselle kerralle ja harjoitteiden haastavuus kehittyi sopivasti. Uudet osallistujat ilmaisivat, että kokivat ryhmän ennako-odotuksia mukavammaksi ja kevyemmäksi. Positiivisena koettiin myös harjoitteiden tanssillisuus. Yksi osallistuja ilmaisi jännittävänsä ensimmäisellä kerralla ja toisellakin, mutta pohti kolmannen kerran ehkä tuntuvan helpommalta. Ryhmää kuvailtiin myös mieltä piristäväksi. Reflektiossa tuli esille, että jotkut kokivat musiikkilähtöisen liikkumisen vaikeaksi, koska he kokivat, etteivät omat liikkeet vastanneet musiikin luomia mielikuvia. Edellisen kerran toiveeseen musiikin sisällyttämisestä harjoitteisiin, koettiin toteutuneen onnistuneesti ja liikkumista tukevana elementtinä. Keskustelua herätti musiikin äänen voimakkuus. Osa olisi toivonut musiikin olevan kovemmalla ja osan mielestä musiikin hetkittäinen hiljaisempi äänenvoimakkuus auttoi keskittymään tehtävään harjoitteeseen.

Ryhmä oli hieman rennomman oloinen kuin viime kerralla, ainakin edellisellä kerralla olleet liikkuvat vapautuneemmin. Osallistujat olivat ilmeikkäämpiä verrattuna viime kertaan, mikä voi kertoa osallistujien rentoutumisesta ryhmässä. Tällä kerralla antoisaa oli tuntee yhdessä liikkumisen innostuneisuutta. Osallistujat ottivat toisiinsa kontaktia sanallisesti sekä ulospäin suuntautuvalla liikekielellä ja katseella. Harjoitteet vaikuttivat kohderyhmälle sopivilta, ainoastaan lattialta ylösnousemis-harjoitteessa oli ongelmia, sillä osallistujien keskittymiskyky näytti pettävän. Sovimme ryhmässä kolmannen ryhmäkerran aikaistamisesta, sillä useilla osallistujilla oli muuta menoa, mutta he tahtoivat osallistua ryhmään. Osallistujat hakeutuvat helposti kehämuodostelmaan, joten ensikerralle suunnitelimme harjoitteita, joissa tilankäyttö korostuu. Ensikerralla lisäämme tunnin rakenteisiin juomatauon, jotta se tapahtuu suunnitellusti ja häiritsemättä keskittymistä.

6.6 Kolmas ryhmäkerta – sanoista lähtevä liike

Tällä kertaa ryhmään osallistui viisi henkilöä, joista yksi oli henkilökunnan jäsen. Osallistujat olivat valmistaneet omatoimisesti tilan ryhmää varten kun aiemmin me olimme tehneet sen. Alussa kerroimme osallistujille tunnin tavoitteen, joka oli tutkia sanoista lähtevää liikettä. Ryhmä alkoi alkulämmittelyllä piirissä (liite 3). Osallistujat kykenivät tekemään liikkeitä melko itsenäisesti katsomatta ohjaajaa, jolloin he pystyvät keskittymään liikkeisiin. Ensimmäinen harjoite oli ”seuraa liikkujaa” (liite 4, harjoite 1). Harjoite oli tuttu usealle ensimmäisestä kerrasta. Muutimme harjoitetta toteuttamalla sen piirissä, koska ensimmäisen kerran ”seuraa liikkujaa” -harjoitteessa ongelmallista oli vuoron vaihto. Tällä kertaa ohjeistimme vuoron vaihdon selkeästi ikään kuin ojentamalla vuoron toiselle. Kaikki osallistuivat ja loivat liikettä. Yksi osallistuja kaipasi tukea oman liikkeen luomiseen, jolloin häntä rohkaistiin sanallisesti. Tällä kerralla harjoitetta tehtäessä johtajat lähtivät varautuneemmin mukaan keksimään liikettä. Syy voi olla rinki-muodostelmassa, jolloin johtaja ja osallistujat ovat selkeästi katseen alaisina ja tämä voi vaikuttaa liikkeiden tekemiseen.

Toisessa improvisaatioharjoitteessa ohjasimme osallistujia liikkumaan liikettä kuvaavien sanojen mukaan kuten kävellä, juosta sekä pyöriä (liite 4, harjoite 6). Osallistujia kehoitettiin käyttämään tilaa hyväkseen ja liikkumaan siinä vapaasti. Aloitimme ensin helpommin ymmärretyillä sanoilla kuten kävellä, juosta, hyppiä, joista siirryimme hieman vaikeampiin sanoihin kuten sulaa ja kopistella. Lopuksi annoin osallistujien keksiä sanoja ja kaikki liikkuvat sen mukaisesti. Osallistujat esittivät aktiivisesti omia sanojaan. Tämän jälkeen pidimme suunnitellun juomatauon. Tauko kesti vain muutaman minuutin. Tällä kertaa tauko ei rikkonut tunnin etenemistä, vaan osallistujat lähtivät hyvin mukaan seuraavaan harjoitukseen. Seuraavaksi teimme ”vastakohtaparit”- harjoitteen, jossa liikutaan vastaparien kuten kevyt – raskas tai suuri – pieni, mukaan (liite 4, harjoite 7). Havainnoimme liikkumista sanallisen ohjauksen lisäksi. Kaikki osallistuivat liikkumiseen ja liikelaatujen vaihdokset näkyivät osallistujien liikkeissä. Tämän harjoitteen jälkeen annoimme osallistujille kannustavaa palautetta liikkumisesta.

Viimeisenä harjoitteena teimme supistumis – kasvamis -harjoitteen maassa (liite 4, harjoite 8 A). Osallistujille näytettiin ensin miten liike etenee. Osallistujat ohjattiin selinmakuulle x-asentoon jumppamattojen päälle. Tein harjoitetta osallistujien kanssa ja ohjasin heitä sanallisesti. Huomasin, että osallistujat joutuivat usein korjaamaan asentoaan ja jatkuvuus liikkeestä puuttui. Kaikki kuitenkin osallistuivat harjoitteen tekemiseen. Lopuksi teimme rentoutuksen saman kaavan mukaisesti kuin ennenkin (liite 5). Tunnelma oli rentoutunut: kaikki osallistuivat rentoutukseen ohjeiden mukaisesti.

Reflektiotuokiossa kävi ilmi, että ryhmäläisten mielestä tunnin harjoitteet olivat mukavia. Osallistujat kokivat, että harjoitteet eivät olleet liian vaikeita ja sai liikua omien kykyjen mukaan. Osallistujat toivat esille, että erityisesti oman liikkeen luominen ja keksiminen oli mielekästä. Osallistujat olivat huomanneet kuinka liikkeiden tuottaminen tulee spontaanimminkin aikaisemmin. Aiemmin liikkeiden tuottaminen tuntui aluksi vaikealta, mutta nyt ne tulivat helpommin. Osallistujat ovat olleet tyytyväisiä tuntien sisältöön ja toivoivat seuraavalle kerralle jotain samantapaista, mutta myös uutta.

Ryhmän jälkeen keskustelimme keskenämme, että viimeisessä improvisaatiossa jumppamatto jarrutti liikkeen sujuvuutta. Vastaisuudessa harjoitteen tekeminen ilman alustoja olisi ehkä parempi. Viimeiselle ryhmäkerralle sovimme, että ryhmä alkaa vartin aiemmin, jotta lopun ryhmähaastattelua varten jäisi vähintään 30 minuuttia aikaa. Suunnittelimme seuraavalle kerralle kasvamis-harjoitteita eri tasoissa ja liikkeen eri tasojen tutkimista. Näiden pohjalta voisi myös olla vapaata liikkumista hyödyntäen edellisiä harjoitteita. Suunnittelimme myös rakennus-harjoitteen, joka vaikuttaisi haastavimmalta harjoitteelta tähän mennessä sekä ohjauksen että osallistujien kannalta. Harjoite sisältää fyysisen kontaktin ottamista toisiin, joka on uusi ulottuvuus harjoitteissa. Näiden harjoitteiden tavoitteena on tutkia liikkumista eri tasoissa. Osallistujat ovat aikaisemmillä kerroilla pysyttäytyneet lähes aina seisomatasossa eivätkä ole esimerkiksi oma-aloitteisesti hyödyntäneet lattiatasoa.

6.7 Neljäs ryhmäkerta – liikkuminen eri tasoissa

Tällä kertaa läsnä viisi osallistujaa, joista yksi oli henkilökunnan jäsen. Tila oli laitettu osittain valmiiksi ennen ryhmän alkua ja osallistujat odottivat ryhmän alkua. Aluksi kerrottiin tunnin teeman, joka oli tutkia eri tasoissa tapahtuvaa liikettä. Alkulämmittely (liite 3) eteni sujuvasti, osallistujat vaikuttivat sisäistäneen alkulämmittelyn liikkeitä ja kykenivät keskittymään omaan tekemiseen. Ensimmäisenä luovan liikkumisen harjoitteena oli kasvuharjoitus pystyasennosta (liite 4, harjoite 8 B). Harjoitteen ideana oli liikkua ääriasennosta toiseen eli mahdollisimman pienestä asennosta mahdollisimman suureen ikään kuin kasvaen ja supistuen. Kaikki osallistujat osallistuivat harjoitteeseen. Osallistujat tarvitsivat kuitenkin mallia liikkeiden tekemiseen. Tunnelma kuitenkin vaikutui vapautuvan loppua kohden ja osallistujat pystyivät keskittymään omaan tekemiseensä. Teimme myös toisen kasvuharjoitteen samalla ajatuksella, mutta maasta lähtien (liite 4, harjoite 8 C). Kaikki osallistujat makasivat lattialla ilman alustoja ongelmitta ja tekivät liikkeitä kontaktissa lattiaan. Osallistujat liikkuivat rohkeasti tilaa hyödyntäen, mitä on harjoiteltu aikaisemmillä kerroilla.

Toinen luovan liikkumisen harjoite oli eri tasoissa tapahtuva liikkuminen (liite 4, harjoite 9 A, B, C). Käytettävät tasot olivat: lattiataso, keskitaso ja ylätaso. Tutkimme kuinka näissä kolmessa eri tasossa pystytään liikkumaan. Aloitimme lattiatasosta keskitason kautta ylätasoon ja sieltä takaisin alatasoon. Kaikki osallistuivat liikkumiseen, mutta osallistujat näyttivät tarvitsevan mallia tässäkin harjoitteessa. Välissä pidimme taas suunnitellun juomatauon. Viimeinen luovan liikkumisen harjoite oli rakennukset (liite 4, harjoite 10). Harjoitteessa jokainen vuorollaan asettuu toiseen kiinni tai lähelle muodostaen rakennelman. Tämä harjoite vaati kosketusta ja kontaktin ottoa toiseen. Painotimme, että jokaisen omaa valintaa koskettamisesta tai kosketetuksi tulemisesta tulee kunnioittaa. Harjoitteessa oli myös olennaista muistaa omat asennot. Poikkeuksellisesti ohjaaja ei osallistunut liikkumiseen vaan keskittyi ohjaamiseen harjoitteen vaatimuksen vuoksi. Harjoite lähti melko hitaasti ja tunnustellen liikkeelle. Harjoite oli vaativa erityisesti ensimmäistä kertaa kokeiltaessa ja osallistujilla oli hankaluuksia muistaa omat asentonsa. Vaikka harjoite ei sujunut suunnitelmiamme mukaisesti, kaikki kuitenkin vaikuttivat pitäneen harjoitteesta.

Ohjaaja päätti muuttaa harjoitetta siten, että osallistujien ei tarvinnut muistaa aikaisempia asentojaan, vaan tekivät aina uusia rakennuksia. Lopulta siirryimme rakennus-harjoitteesta suoraan vapaaseen tanssiin, jossa jokainen sai hyödyntää kaikkia edellisissä harjoitteissa oppimiaan asioita. Tässä näkyi hienosti aiemmat liikeharjoitteet, aina kontaktin ottamisesta tilan rohkeaan käyttöön. Lopuksi teimme loppurentoutuksen (liite 5). Ryhmän jälkeen henkilökunnan jäsen ehdotti, että rakennelma-harjoitteen voisi kuvata videokameralla, jotta osallistujat voisivat nähdä omaa tanssia. Tämä oli erittäin hyvä idea ja vastaisuudessa toteuttamisen arvoinen.

Varsinaista ryhmähaastattelua ennen pidimme reflektiotuokion. Osallistujat kokivat, että viimeinen kerta oli rankempi kuin edelliset. Harjoitteista pidettiin, mutta osallistujien mielestä tällä kertaa oli vaikeampi luoda omaa liikettä erityisesti lattiatasossa liikuttaessa. Tämä huomio oli yhteneväinen myös omien havaintojemme kanssa. Toiseen kontaktin ottaminen koettiin neutraaliksi, koska osallistujat saivat itse päättää kuinka ovat kontaktissa ja kuinka lähelle menevät toisiinsa. Osallistujat tunsivat toisensa, joka myös helpotti kontaktin ottoa. Toinen

meistä osallistui havainnoijan roolissa mukaan harjoitteeseen, mutta osallistujat eivät kokeneet tätä häiritseväksi.

6.8 Ryhmähaastattelun toteuttaminen

Viimeisen ryhmäkerran jälkeen oli ryhmähaastattelu, johon osallistui kaikki viimeisessä ryhmässä läsnä olleet osallistujat eli yhteensä viisi henkilöä. Ryhmähaastattelu toteutui siis suoraan loppurefleksion jälkeen. Haastattelu kesti n. 45 minuuttia ja se toteutui Tuulimyllyn päiväsalissa. Muut asiakkaat olivat edelleen toisaalla, eli meillä oli rauhaisa tila haastattelua varten. Nauhoitimme haastattelun videokameran äänitallenteena suojataksemme osallistujien anonymiteettiä. Toinen meistä oli enemmän haastattelijan roolissa, mutta toinen auttoi esittämällä tarvittaessa täydentäviä kysymyksiä. Ryhmähaastattelun teemat ovat työn lopussa (liite 1). Ryhmähaastattelun jälkeen annoimme vielä osallistujille palautekyselyn, johon heillä oli aikaa vastata viikon verran. Henkilökunta lähetti palautekysely -lomakkeet meille viikon kuluttua postitse.

7 PROSESSIN ARVIOINTI- JA AINEISTONKERUUMENETELMÄT

Opinnäytetyömme aineistona käytämme ryhmästä saatua tietoa hyödyntäen pääasiassa erilaisia laadullisia eli kvalitatiivisia menetelmiä, joita käsittelemme seuraavaksi. Opinnäytetyössämme tarkastelimme aineistoa opinnäytetyömme tarkoitusta silmälläpitäen eli luovan liikkeen ryhmän soveltuvuuden arvioimista mielenterveyskuntoutujien parissa sekä sen mahdollisia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien kuntoutuksen tukemisessa ja mielenterveyden edistämisessä. Opinnäytetyömme ei ole perinteinen tutkimus vaan kehittämispainotteinen toiminnallinen opinnäytetyö laadullisia tutkimusmetodeja hyödyntäen.

7.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuvan havainnoinnin käyttö aineiston keruu- ja ryhmän arviointimenetelmänä tuntui luonnolliselta, sillä molemmat osallistuimme ryhmään omista rooleistamme käsin. Havaintomme esimerkiksi harjoitteiden toimivuudesta oli merkityksellinen aina seuraavaa ryhmäkertaa suunniteltaessa. Havainnoinnin käyttöä aineistonkeruumenetelmänä voidaan perustella myös sillä, että sen avulla yhdessä muiden aineistonkeruumenetelmien kanssa voidaan saada monipuolista tietoa tukittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81). Lisäksi havainnoinnilla ja osallistuvalla havainnoinnilla voidaan kytkeä muita menetelmiä paremmin saatu tieto sen kontekstiin (Grönfors 2010, 157). Ryhmien aikana toinen meistä ohjasi ryhmät ja toinen toimi havainnoitsijan asemassa, ryhmän ohjaaja havainnoi myös omasta roolistaan käsin. Ryhmän ohjaaja ei täysin voi olla vaikuttamatta ryhmiin roolinsa vuoksi, joten ohjaajan havainnointi tapahtuu hänen roolistaan käsin. Tavanomaista havainnoinnissa aineistonkeruumenetelmänä on, että tutkija tekee havaintoja tutkimastaan ilmiöstä oman roolinsa avulla (Grönfors 2010, 154).

Havainnoimme harjoitteiden sopivuutta kohderyhmälle eli pystyvätkö he suorittamaan harjoitteet. Havainnoimme myös osallistujien motivaatiota ja osallistumista, mikä voi näkyä harjoitteiden suorittamisen intensiteettinä. Kiinnitimme

huomiota ohjauksen sujuvuuteen ja ymmärrettävyyteen. Havainnoimme myös ryhmän toimivuutta keskinäisessä vuorovaikutuksessa eli miten osallistujat huomioivat toisensa ryhmässä. Mielestämme osallistuva havainnointi on olennainen tiedonkeruumenetelmä työssämme, sillä koimme saavamme työn kannalta olennaista tietoa tätä menetelmää käyttäen.

7.2 Ryhmähaastattelu

Käytimme opinnäytetyössämme ryhmähaastattelun muotoa viimeisen luovan liikkeen ryhmän lopuksi. Haastattelu toteutui Tuulimyllyn päiväsalissa, jossa oli läsnä vain osallistujat, jotta haastattelutilanne olisi intiimi ja rauhallinen. Teemat, joista esitimme haastattelukysymyksiä, on esitetty liitteessä 1. Ryhmähaastattelu on nopea, joustava ja usein paljon informaatiota antava tiedonkeruumenetelmä (Pötsönen & Pennanen 1998, 3). Ryhmähaastattelun voi toteuttaa siten, että haastattelijat ohjaa ryhmää keskustelemaan ennalta valituista teemoista, jolloin ryhmähaastattelu muistuttaa teemahaastattelua (Pötsönen & Pennanen 1998, 1). Ryhmähaastattelutilanne voidaan kokea rennommaksi tilanteeksi verrattessa yksilöhaastatteluun, jolloin haastattelijan läsnäolo ei usein häiritse ja ryhmähaastatteluun osallistuvien keskustelu teemoista saattaa olla hyvinkin vapaata. Haastattelijan olisi hyvä tuntee hieman ryhmädynamiikkaa perinteisten haastattelutaitojen ohella, sillä ryhmähaastattelussa tarvitaan usein kokemusta erilaisista ryhmä- ja vuorovaikutustilanteista. (Pötsönen & Pennanen 1998, 3).

Ryhmähaastattelulla on monien etujensa lisäksi myös haasteita ja rajoituksia. Ryhmätilanteissa ryhmän jäsenet vaikuttavat toisiinsa. Tästä voi seurata se, että ihmisten yksilöllisyys voi kadota ja joidenkin jäsenten mielipiteet ja näkökulmat voivat jäädä liian vähälle huomiolle. Jotkut osallistujat saattavat myös muuttaa omia mielipiteitä muiden mielipiteiden kaltaisiksi. Haastateltavat saattavat myös antaa palautetta tai kertoa mielipiteitä, joita he uskovat haastattelijan haluavan kuulla. (Pötsönen & Pennanen 1998, 4.) Ryhmähaastattelun luotettavuutta pidetään yleisesti hyvänä, jos sitä on käytetty soveltuviissa tutkimusaiheissa. Kun ryhmähaastattelun ohella käytetään muita tutkimusmenetelmiä ja verrataan niiden yhtenevyyttä, parantaa se luotettavuutta. Haastatteluaineiston

tulkinnassa on myös hyvä käyttää kriittistä tarkastelua ja tervettä epäilyä ja huomioida ryhmähaastattelusta aineistoon mahdollisesti vaikuttavat riskit. (Pötösen & Pennanen 1998, 14.)

Nauhoitimme ryhmähaastattelun sekä ryhmäkertojen reflektoinnit videokameralla äänitallenteena suojataksemme osallistujien anonymiteettia. Halusimme, että ryhmään osallistuneilla on mahdollisuus yleiseen keskusteluun ja ryhmän jäsenten keskinäinen kommunikointi voi antaa lisää tietoa. Välttääksemme ryhmähaastattelussa ryhmäpaineen vaikutusta aineiston luotettavuuteen, annoimme osallistujille myös mahdollisuuden kirjallisen yksilöpalautteeseen, jolloin voi olla helpompi antaa palautetta.

7.3 Kirjallinen palautekysely

Opinnäytetyössämme palautekyselyn tarkoitus on parantaa opinnäytetyömme aineiston luotettavuutta, tarjoamalla osallistujille mahdollisuus vastata myös kirjallisesti. Palautekyselyn päätavoitteena oli kerätä ryhmän käytännön arviointiin liittyvää aineistoa. Lisäksi sen avulla saimme tärkeää taustatietoa ryhmästä kuten heidän aikaisemmista liikuntatottumuksistaan tai luovuuteen liittyvistä mielikuvistaan ja kokemuksistaan. Kyselytutkimuksissa kysymysten asettelu on ensiarvoisen tärkeää. Kysymykset eivät saa olla epäselviä tai johdattelevia. Niiden tulisi myös olla mahdollisimman yksiselitteisiä, jotta vältytään tulkinnan tuottamilta ristiriitaisilta vastauksilta. Hyvin muotoillut kysymykset ovat kyselytutkimuksen onnistumisen kannalta avainasemassa. Palautekyselyn kysymykset olivat avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten etuna on, että niillä saadaan vastaajan mielipide selvästi esille ja niiden analysoinnissa voidaan käyttää sekä laadullisia että määrällisiä analyysimenetelmiä. (Valli 2010, 103–106, 126.)

Palautekyselyssä osallistujat saivat myös arvioida ryhmän toteutumista numeerisella asteikolla 1-5. Asteikolla 1 tarkoitti, että ryhmä toteutui ”huonosti ja 5 ”hyvin”. Vaihtoehto 3 oli ”En osaa sanoa”. Arvioinnin tuloksissa palautekyselyyn vastanneet on numeroitu sattumanvaraisessa järjestyksessä P1–P6. Poikkeuksellisesti annoimme henkilökunnan jäsenelle oman palautekyselyn, sillä häneltä

halusimme tietää lähinnä käytännön esteistä, joita ryhmän mahdolliselle jatkamiselle voisi olla. Henkilökunnan palautelomake analysoidaan siis itsenäisesti.

7.4 Arviointiaineiston analyysi

Analysoimme ryhmähaastattelun, ryhmäkertojen palautekeskustelun ja kuntoutujien kirjalliset palautekyselyt käyttäen sisällönanalyysia. Se on yksi käytetyimmistä laadullisen aineiston analyysimenetelmistä. Sisällönanalyysia voidaan myös käyttää monin eri tavoin ja metodioppaissa on esitelty useita eri sovelluksia ja toteutustapoja. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 91.) Aineistoa tulisi tarkastella tutkimuksen tarkoituksen, tutkimusongelman tai tutkimustehtävän kautta. Laadullisessa tutkimuksessa voidaan puhua mieluummin tutkimustehtävästä kuin -ongelmasta, sillä tutkimusongelman on nähty kuuluvan kvantitatiiviseen eli määrällisen tutkimuksen traditioihin. Aineistossa kiinnitetään huomiota siis tutkimuksen kiinnostuksen kohteisiin. Aineistosta nousee kuitenkin usein uusia kiinnostavia aiheita, mutta ne vaatisivat uuden tutkimuksen ja näin uudet kiinnostusta herättävät asiat tulisi siirtää seuraavaan tutkimukseen. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 92.)

Kun kiinnostuksen kohteet on tarkasti rajattu, tulee aineisto litteroida (Sarajärvi & Tuomi 2009, 92). Nykyään esimerkiksi haastattelut nauhoitetaan joko nauhurilla tai videokameralla ja litteroinnin tarkoituksena on aineiston muuntaminen äänestä ja kuvista tekstiksi. Litterointi voidaan tehdä eri tarkkuudella kuten esimerkiksi kirjoittaa mahdollisimman yksityiskohtaisesti puheen sisältö ja kirjoittaa myös auki esimerkiksi mahdolliset tauot puheessa. Myös eri tunneilmaisut kuten nauru tai itku voidaan litteroida. (Ruusuvuori 2010, 424–425.) Pyrimme litteroimaan haastatteluaineiston mahdollisimman yksityiskohtaisesti eli litteroimme myös tunteiden ilmaisut sekä puheessa esiintyvät tauot mukaan, jotta aineistosta ei häviäisi mitään olennaista. Haastatteluun osallistuneet on nimetty vastausjärjestyksessä O1–O8.

Aineisto voidaan analysoida induktiivisesti, jolloin päättelyn logiikka etenee yksittäisestä yleiseen. Aineiston litteroinnin jälkeen informaatio pelkistetään eli redusoidaan niin, että jäljelle jää ainoastaan tutkimukselle olennainen tieto.

Tämä tapahtuu siten, että aineistosta etsitään tutkimuskysymystä kuvaavat ilmaisut ja niistä tehdään pelkistetyt ilmaukset. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 95, 109–110.) Redusoimme litteroidun haastatteluaineiston sekä kyselylomakkeen etsimällä tutkimustehtäväämme liittyviä ilmauksia ja jaoimme ne tiettyjen teemojen mukaan tietokoneen tekstinkäsittelyohjelman avulla eri värien avulla eri luokkiin yhteneväisyyksien mukaan.

Aineiston redusoinnin jälkeen aineisto klusteroidaan eli ryhmitellään. Pelkistetyistä ilmauksista etsitään yhteneväisyyksiä tai eroavaisuuksia ja samaa tarkoittavat asiat yhdistetään ryhmäksi, joista muodostuu alaluokkia. Nämä alaluokat ovat alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Alaluokkia voidaan ryhmitellä yläluokiksi ja yläluokkia yhdistää pääluokiksi. Tämän jälkeen aineisto abstrahoidaan eli aineistosta erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja näistä muodostetaan teoreettisia käsitteitä. (Sarajärvi & Tuomi 2009, 110–111.) Liitteessä 2 on esitetty esimerkki sisällönanalyysin luokkien muodostuksesta. Analyysin tuloksena aineistosta muodostui kolme pääluokkaa, jotka liittyivät osallistujien kokemuksiin ryhmään osallistumisesta sekä kolme pääluokkaa, jotka liittyivät ryhmän käytännön toteutuksen arviointiin.

Haastattelujen ja palautekyselyn sisällönanalyysin tulokset käsitellään seuraavassa kappaleessa. Pääpaino analyysissä oli ryhmän käytännön toteutuksen arvioinnissa sekä osallistujien kokemuksissa ryhmään osallistumisesta. Analyysissä kokemuksia sekä toteutusta koskevia pääluokkia syntyi molemmissa kolme. Ryhmän käytännön toteutumista arvioivat osallistujat sekä henkilökunnan jäsenen. Henkilökunnan palautekyselyn kautta antama arvio ryhmän toteutumisesta on käsitelty erikseen.

8 RYHMÄN ARVIOINTI JA OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA RYHMÄÄN OSALLISTUMISESTA – MIELEN LIKETTÄ JA LUOVUUTEEN HEITTÄYTYMISTÄ

8.1 Luovuus mielenterveyden tukena ja voimavarana

Aineistosta ilmeni, että luovuus koettiin tärkeänä mielenterveyden tukena ja voimavarana. Aineistosta nousseet teemat ovat kaikki omalla tavallaan tärkeitä mielenterveyttä tukevia ilmiöitä ja ne voivat toimia voimavarana. Luovuus ja luovuuden käyttö tuottaa iloa ja hyvinvointitunteita, sekä piristää mieltä. Luovuuden katsottiin myös vaikuttavan mielenterveyteen, vaikka vaikutuksia ei osattukaan tarkemmin kuvailla. Koettiin myös, että luovia menetelmiä pitäisi hyödyntää kaikkialla missä on mielenterveyskuntoutujia.

”(Luovuus) se merkitsee paljon, sitä on aina tehnyt sellasta luovaa. Mä en tiiä, siit tulee vaan...pysyy mieli virkeenä et se luovuus avaa taas vähän niitä silmiä taas vähän isommaks ja kattelee vähän ympärilleen...tuottaa ilon.” (O7)

”Kyllä mun mielestä pitäs lisätä (luovia menetelmiä) kaikkialla jos on mielenterveyspotilaita.” (O3)

Luovuus on myös keino päästä irti arjen rutiineista. Niistä irtipääseminen voi tuoda positiivista vaihtelua tavalliseen arkeen. Erityisesti masentuneilla ihmisillä sairaus usein heijastuu myös arkeen toivottomuuden tunteina.

”Se on monesti niin, et kangistutaan niihin tiettyihin rutiineihin ja sitten se (luovuus) taas vapauttaa niinku vähän havaitsemaan.. vähä laajemmin ajattelee..” (O6)

Luovuus koettiin myös tärkeäksi eräänlaisena sisäisenä kokemuksena. Mielipiteet vaihtelivat osallistujien välillä siitä, onko luovuus opittavissa oleva taito vai ei. Osan oli myös vaikea määrittellä, mitä luovuus oikeastaan itselle merkitsee, se vain koetaan tärkeäksi ilman tarkempaa määrittelyä. Luovuuden käytön koettiin myös herättävän erilaisia tunteita, kuten vapauden tunteita. Toisaalta koet-

tiin, että luovuuden käyttö ryhmässä antaa mahdollisuuden liikkua omien kykyjen ja taitojen mukaan ilman, että asiat menevät turhan vakaviksi. Luovuudessa ja liikkumisessa on yleensä katsottu olevan myös leikin ulottuvuus.

”Se luova liikunta oli kans kivaa, vapauttavaa.” (O5)

” et sen omien taitojen mukaa, niinku omien kykyjen mukaan, liikkuu, sellai et ei mee turhan vakavaks.” (O2)

Luovuus ja sen käyttö on myös itseilmaisun keino. Itsensä ilmaiseminen on tärkeää kaikille riippumatta siitä, onko ihmisellä mielenterveysongelmia tai ei. Esimerkiksi tanssia voidaan hyödyntää itseilmaisun keinona.

”No siin oli ku sai vapaasti liikkua, sai ilmasta itseään.” (O5)

”Niin nimenomaan et on tämmösiiki, tääl on varmaan kokemusta sekä ohjatusta esimerkiksi siit joogassa ja sitten on tää toisaalta, et-tä saa niinku ite tuottaa..” (O6)

Aineistosta ilmeni myös osallistujien kuvaus flow’n kokemuksesta, jolloin ajan käsitys katoaa tehdessä itselle mielekästä toimintaa. Flow’n käsite on melko uusi ja liittyy kaikkeen toimintaan missä ihminen käyttää luovuuttaan. Kukaan osallistujista ei maininnut käsitettä nimeltä, mutta tulkitsemme kuvausten perusteella, että kyse voisi olla flow’n kokemuksesta.

”Yhtäkkii oltiin jo loppurentoutuksessa ilman varotusta.” (O7)

8.2 Liikkuminen ja liikunta mielenterveyden tukena

Aineistosta ilmenee myös se, miten osallistujat kokivat liikkumisen ja liikunnan toimivan mielenterveyden tukena. Ryhmään osallistumisella koettiin olevan erilaisia fyysisiä vaikutuksia. Osallistujien mielipiteet ryhmän fyysisyydestä vaihtelivat kevyestä fyysisesti raskaampaan liikuntaan. Ryhmään osallistumisen avulla osallistujat tutustuivat myös omaan kehoonsa paremmin, ja se lisäsi kehon

tuntemusta. Mielenterveyshäiriöistä kärsivillä on usein vaikeuksia kehontuntemuksessa sekä oman kehonsa rajojen tuntemisessa.

”No kyllä ihan tota ihan positiivisia vaikutuksia, että kyllähän sen huomaa että kyllä tarttee välillä semmosta joogaa ja tommosta voimisteluja ja tämmösiä tanssiliikkeitä että sitä pysyy jotenki vähän niinku vähä paremmassa kunnossa.” (O3)

”hahmottaa kroppansa paremmin tai on jotenki enemmän kropasansa et sillä lailla kun..huomaa niitä uusia lihaksia mitä, tai vanhoja mitä ei oo käyttänykään et kyllä sitä jotenki niin kun ryhdikkäämpänä täältä kävelee aina niinkun pois” (O6)

Osallistujat kokivat myös, että liikunta vaikuttaa mielenterveyteen. Vaikutuksia ei kuitenkaan määritelty sen enempää. Vastauksista ei käy ilmi, olivatko koetut vaikutukset negatiivisia vai positiivisia. Havaintojemme perusteella uskomme kuitenkin, että kyse on enemmin positiivisista vaikutuksista kuin negatiivisista. Jos kyse olisi ollut negatiivisista vaikutuksista, osallistujat tuskin olisivat jatkaneet ryhmässä yhtä kertaa enempää.

”Minäkin liikun paljon ja kyllä sillä on vaikutusta mielenterveyteen.” (O4)

”jos jäis vaan pelkästään niin et vaa istuis eikä tee mitään niin sit, sit se huomais et sit ois kyllä vaan semmonen no emmää nyt viitiäkään tehdä mitään, semmonen..ajatusmaailma olis sitten.” (O3)

Osallistujat kertoivat myös luovuuden ja liikkumisen yhdistämisestä syntyneistä kokemuksista. Useimmilla ei ollut aikaisempaa kokemusta luovuuden ja liikkumisen yhdistämisestä, joten luovan liikkeen ryhmään osallistuminen oli uusi kokemus. Aluksi omien liikkeiden keksiminen ja luominen saattoi tuntua vaikealta, jopa pelottavalta. Prosessin edetessä esimerkiksi omien liikkeiden keksiminen helpottui ja osallistujat kokivat positiivisia yllätyksiä omasta osaamisestaan.

”Niin, on se vähän pelottavaa silleen, anteeks, kun pitää ite tietää ne liikkeet.” (O1)

”Joo olihan se aluks vähän jännittää aina niin sillei et ei meinaa keksii mitään ja sit yhtäkkiä keksiiki ja silleen. (O7)

8.3 Mielen terveyttä edistävät ja tukevat tekijät

Ryhmään osallistuminen vaikutti osallistujien kokemusten mukaan positiivisesti heidän mieleensä ja mielialaansa. Positiiviset vaikutukset ja hyvän olon tunteet tukevat ja edistävät mielen terveyttä.

”Ohan se niinku ollu kiva aina odottaa et tulee aina se seuraava kerta, vaikka sitä ei niinku koko aika ajattele, mutta se on sit sellanen et siihen tottuis et on tommoset harjotukset ja siit tulis vaan hyvä olla sitten..visiinki.” (O7)

Ryhmään osallistuminen toi myös erälle osallistujalle kokemuksen omasta naiseudesta eli omasta identiteetistä naisena. Kokemus omista rooleista on tärkeä mielen terveyden kannalta. Aineistosta ilmeni myös ryhmään osallistuneiden kuvaukset onnistumisen ja oppimisen kokemuksista.

”No mulla tuli ainakin ihan positiivisia vaikutuksia ainakin, että mul oli ihan ämmän olonen olo (nauraa)” (O7)

”No en mä sanois et se (omien liikkeiden luominen) helpottunu on mutta tota..mutta jotain kuitenkin oppinut.” (O2)

”Siinä luovassa liikunnassa oli vähän hankala keksiä niitä, niitä omia liikkeitä. Kyllä se sitten minusta ihan hyvin meni.” (O4)

”Että itsessäni on kehitysmahdollisuuksia.” (P6)

Ryhmään osallistumisella koettiin olevan myös sosiaalinen vaikutus. Osallisuuden kokemus ja ryhmään kuuluminen voi toimia mielen terveyttä edistävänä ja tukevana tekijänä. Ryhmässä osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan, joten toisiin kontaktin ottaminen ei tuntunut kovin vaikealta. Yhdessä tekeminen ja ryhmään kuuluminen olivat tärkeitä kokemuksia osallistujille.

"Se voi olla vähän vaikeempi et jos ei tunne jotain henkilöä niin ei uskallakaan (ottaa kontaktia)." (O3)

"(Ryhmän avulla) tutustuu toisiin paremmin". (P3)

Osallistujat esittivät myös kuvauksia ihmisen kokonaisvaltaisuudesta. Osallistujat kuvasivat, että ihmisessä on eri puolia, jotka ovat yhteydessä toisiinsa.

"Kyllä niin ku fyysinen ja psyykinen kunto on niinku toisissaan kiinni." (O2)

8.4 Luovan liikkeen ryhmän toteutuksen arviointi

Ryhmän käytännön toteutuksesta arvioitiin tuntien rakennetta, ryhmän kokoa, ohjausta ja kestoja. Lisäksi ryhmäläisillä oli mahdollisuus antaa kehitysehdotuksia ryhmää koskien. Ryhmän rakenne koettiin hyväksi. Osallistujat kokivat, että tunnit oli suunniteltu hyvin siten, että edellisellä tunnilla tehdyt harjoitteet loivat pohjaa seuraavalle tunnille. Lisäksi harjoitteiden vaativuustaso kehittyi ryhmäkertojen edetessä, mikä koettiin hyväksi.

"Sillee tää oli varmaa, jos vertaa et tää olis ollu nyt tää eka kerta niin sillä lailla kuitenkin et kyl toi edellinen loi sillä lailla pohjaa, oli helpompi päästä mukaan." (O6)

"Ja mä luulen et toi oli silleen aika just hyvin rakennettu se et pikku hiljaa pääs virittäytymään siihen et kun ei oo pitkään aikaan tehny monikaan niin pääs hyvin niinku pikkuhiljaa johdateltiin siihen just et sit se liikkeelle lähtö on ihan eri." (O6)

Osallistujat olivat kuitenkin sitä mieltä, että jos ryhmää jatkettaisiin tulevaisuudessa, alkulämmittelyn liikkeet voisivat joskus myös vaihdella.

"Varmaan jos niinku jatkettais vielä paljon pidempään niin totta kai niin silloin vois ajatella voi olla vähän erilaisia ne alkulämmittelyt-kin." (O6)

Ryhmän koko koettiin sopivaksi. Ryhmän aloittaneista muutama jäi pois ryhmän edetessä, mutta osallistujat kokivat, että pienempi ryhmä on parempi, sillä liikkeissä tarvitaan tilaa ja toisaalta harjoitteisiin uskaltaa heittäytyä paremmin, kun ryhmä on pieni ja intiimi. Toisaalta jos ryhmä olisi ollut liian pieni, esimerkiksi kolmen hengen ryhmä, olisi osallistuminen voinut tuntua hankalalta.

"Mustaki oli ihan sopiva." (O4)

"Enempää ei ois ehkä mahtunukkaan." (O7)

"Joillakihan kerroil meil oli enemmän mutta että nyt kyl pysty, huommas ehkä mitä isommaks tavallaan liikkeet tuli niin siinä mielessä tarvittiin enemmän tilaa kun rohkeennuttiin tekemään niin, hyvän kokonen." (O6)

Ryhmän ohjaus koettiin hyväksi, selkeäksi, ystävälliseksi ja joustavaksi. Ryhmän pituus oli osittain sopiva, vaikka toisaalta koettiin, että ryhmään olisi voitu varata pidempikin aika.

"Ihan selkeetä että, hyvin ohjattu.." (O3)

"Musta olis ihan enemmänki voinu tanssia." (O4)

8.5 Ennako-oletukset ja mielikuvat luovan liikkeen ryhmästä

Osallistujilla oli erilaisia ennako-oletuksia ryhmään liittyen. Suuri osa oli kuitenkin sitä mieltä, että ryhmään osallistuminen oli paljon mukavampaa kuin ennalta oletettiin. Harjoitteiden tanssillinen ulottuvuus koettiin mielekkääksi. Toisaalta joidenkin mielestä tuntien sisältämät harjoitteet olivat fyysisesti kevyempiä kuin olivat odottaneet.

"Mä olin ainakin ihan ihmeästynyt, tää oli kivempi mitä mä ajattelin."

(O7)

"Joo munki mielestä tää oli vähä kevyempää kun mitä mä ajattelin."

(O8)

"Mä luulin et täs olis niit sellasii kontaktiharjotuksia. Et mennään niinku toisii kohti, ni must se oli kivempi ku tää oli niin paljo jotenki tanssillisempaa. Tai sillee, kyl semmosiiki voi tehdä mut ei koko aikaa.." (O7)

8.6 Luovan liikkeen ryhmän harjoitteiden arviointi

8.6.1 Harjoitteisiin liittyvät mielipiteet ja kokemukset

Luovan liikkeen ryhmässä tehdyt harjoitteet koettiin hyväksi ja monipuolisiksi. Osallistuminen ryhmään tuntui mukavalta, koska harjoitteet ja liikkeet olivat hyviä. Itsensä ilmaisu omia liikkeitä keksimällä oli tärkeä tekijä, ja harjoitteet koettiin hyväksi. Harjoitteet ja tunnit tukivat myös itsensä kehittymistä.

"Oli ne ihan mukavia liikkeitä. Että ku sai tehdä ihan omia että siinä oli, siinä oli tosi hauskaa, se." (O3)

"Must näis kaikis oli se hyvä kun sai oman mielen mukaan liikkua että siinä sai kehittyä silleen itsenäisesti." (O2)

Jotkut toivat esille myös, että erityisesti tanssiminen oli hyvä lisä ryhmässä ja tanssin kautta sai toteuttaa itselle tärkeitä esteettisiä pyrkimyksiä. Osa toi myös esille, että jumppaaminen hauskojen asioiden tekemisen kautta tuntuu miellyttävämmältä kuin pelkkään jumppaan osallistuminen.

"Tykkäsin tanssia." (O7)

"Musta oli kiva kun tässä on kuitenkin sellasii esteettisii pyrkimyksiä, et voi vähän mieltii et yrittää liikkuuki nätisti." (O7)

"Nii ja sit semmosen mukavan, tosissaan hauskan tekemisen kautta et se ei taas tuntunu et nyt jumpataan." (O6)

Jokaisella osallistujalla oli jokin harjoite, jonka koki itselleen mielekkääksi. Jotkut pitivät selvästi enemmän improvisaatioharjoitteista, kun taas toisten mielestä esimerkiksi rentoutus oli mielekkäämpää.

"Mä tykkään rentoutuksesta eniten!" (O8)

"Ai mä tykkäsin noist kaikista liikeharjoituksista, must ne oli tosi kivoja." (O7)

8.6.2 Harjoitteiden fyysinen vaativuustaso ja vaikutukset

Harjoitteet koettiin fyysisesti sopivan raskaiksi. Harjoitteita tehdessä esimerkiksi osallistujilla syke nousi, tuli lämmin sekä hengästytti sopivasti. Nämä ovat fyysisen aktiivisuuden tuottamia vaikutuksia elimistössä. Harjoitteita ei pidetty liian raskaina, vaan eri harjoitteiden fyysinen raskaus vaihteli sopivasti. Harjoitteiden kautta sai myös koetella omaa fyysistä jaksavuuttaan ja kuntoaan.

"Must sai kokeilla sitä omaa, niinku sitä semmost omaa jaksavuutta." (O2)

"Joo, mun mielestä oli aika hyviä liikkeitä oli, tuli hyvin lämmin. Veri lähti kiertään."(O5)

"Kaiken kaikkiaan tuntu tosi hyvältä ja niinku mä sanoinkin tossa alussa niin et hyvin just kun ei ole pitkään aikaan tehnyt niin pääsi silleen pikkuhiljaa kroppaansa sitten herättelemään, uusia lihaksia löyty.." (O6)

8.6.3 Harjoitteiden haastavuus

Osallistujilla oli eriäviä mielipiteitä harjoitteiden haastavuudesta. Osa koki, että harjoitteet olivat helppoja ja omien liikkeiden tuottaminen oli melko vaivatonta. Suurimman osan mielestä harjoitteet olivat sopivasti haastavia ja ne tuottivat haastetta. Moni koki myös, että omien liikkeiden tuottaminen oli alussa melko haastavaa. Liian haastavat harjoitteet olisivat saattaneet estää osallistumisen

ryhmään. Toisaalta, jos harjoitteet olisivat olleet liian helppoja ja yksinkertaisia, ei ryhmäläisillä välttämättä olisi ollut motivaatiota ryhmässä pysymiseen.

”Luova oli mun mielestä aika helppo sitten. Joo, se oli mun mielest ihan sopiva.” (O1)

”No kyllähän ne kaikki liikkeet, ei niissä nyt mitään semmosta et ei ois pystynyt tekemään.” (O3)

”Ei oo liian vaikeeta et... et sen omien taitojen mukaa, omien kykyjen mukaan, liikkua..” (O2)

”Mun mielest ehkä vähän hankalaa oli keksiä kyllä.” (O4)

Osa myös toi esille, että erinäiset itseen kuten kuntoon liittyvät asiat estivät toteuttamasta joitakin liikkeitä ja harjoitteita kuten olisi halunnut ne omassa mielessään toteuttaa.

”Tos huomaa silleen et ei se kroppa ihan taivu silleen ja tasapaino ei ehk ihan niin pitänyt eikä niin sulavii nää liikkeet, mitä olis halunnut.” (O6)

”Se oli mun mielestä aika vaikeeta sen musiikin kanssa et silleen et mä tarkotan et se oli ihan hauskaa mutta tota. Mut siinä ei aina pystynyt niinku miten olis halunnu ni tai ei osannu..” (O2)

8.7 Henkilökunnan mielipide luovan liikkeen ryhmän toteutuksessa

Henkilökunnan mielestä luovan liikkeen ryhmä ja ryhmäkerrat olivat hyvin rakennettu ja suunniteltu. Toistuva rakenne koettiin hyväksi, sillä se auttoi asiakkaita tuntemaan olonsa turvalliseksi ryhmässä. Luovan liikkeen ryhmä sopii henkilökunnan mielestä sisällöllisesti päivätoimintakeskuksen toimintaan. Henkilökunnan mielestä luova liikunta ja tanssi auttavat asiakkaita hahmottamaan ja hallitsemaan kehoaan paremmin sekä irtaantumaa arjesta, löytämään liikkumisen ilon, rentoutumaan, huomioimaan toisia, helpottamaan kontaktin ottoa sekä lisäämään ryhmähenkeä.

Ryhmään osallistunut henkilökunnan edustaja koki myös, että hän pystyy jatkamaan luovan liikkeen ryhmän toimintaa jatkossakin ryhmään osallistumisen jälkeen. Hän kuitenkin toivoi aluksi materiaalia esimerkiksi erilaisista improviisaatioharjoitteista. Hän myös pohti osallistuvansa tulevaisuudessa mahdollisesti johonkin tanssityöpajaan, josta voisi saada työkaluja luovan liikkeen ryhmän jatkolle. Mahdolliset riskit ja esteet ryhmän jatkumiselle liittyivät käytännön asioihin. Esimerkiksi ongelmana saattaisi olla ajan järjestäminen ryhmälle sekä tanssiryhmän koko. Päivätoimintakeskuksessa on päivittäin paljon asiakkaita ja luovan liikkeen ryhmä toteutuu ehkä paremmin pienessä ryhmässä. Ison ryhmän ongelmana olisi myös turvallisuuden tunteen vaarantuminen, sekä käytännöllisistä syistä johtuen tilan koko. Jos pieni ryhmä kokoontuisi, tulisi toisille asiakkaille järjestää muuta toimintaa ryhmän ajaksi. Henkilökunnan edustajan ainoa kehitysehdotus oli, että ryhmän jatkuessa alkulämmittelyn liikkeet ja loppurentoutus voisivat vähän vaihdella.

8.8 Luovan liikkeen ryhmän toteutuksen arvioinnin yhteenveto

Tulosten perusteella osallistujat kokivat ryhmän pääsääntöisesti hyväksi. Ryhmään osallistuneiden mielestä ryhmä saisi varmasti paljon uusia osallistujia, jos sitä jatkettaisiin. Osallistujien mielestä luovuutta ja liikuntaa olisi jatkossakin hyvä yhdistää toisiinsa. Ryhmän jatkoa varten ehdotettiin, että alkulämmittely ja rentoutus voisi olla tehokkaampaa. Aikaisemmin myös todettiin, että jos ryhmä jatkuu, alkulämmittelyssä olevat liikkeet voisivat vaihdella. Palautekyselyssä osallistujille annettiin mahdollisuus antaa numeerinen arvosana ryhmän toteutumisen kokonaisuudesta asteikolla 1–5. Keskiarvoksi ryhmästä saatiin 4,3, mikä tarkoittaa, että osallistujat kokivat ryhmän toteutuneen melko hyvin. Palautekyselyn vastaamisprosentti oli 75 %. Henkilökunta koki myös luovan liikkeen ryhmän toteutuneen hyvin ja, että se olisi jatkossakin toteuttamisen arvoinen.

9 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Työn keskeiset tulokset

Ryhmään osallistuneilla oli erilaisia liikuntataustoja ja tottumuksia. Jotkut osallistuneista olivat harrastaneet enemmän kuin toiset. Tällä ei kuitenkaan näyttänyt olevan vaikutusta kokemuksiin ryhmään osallistumisesta. Osallistujien diagnoosien selvittäminen ei ollut mielestämme tarkoituksenmukaista työmme kannalta, vaikka olemme esitelleet esimerkiksi liikunnan vaikutuksia erilaisiin mielenterveysongelmiin ja psyykkisiin sairauksiin. Kaikki osallistujat olivat kuitenkin mielenterveyskuntoutujia.

Vaikka ryhmä oli kestoaltaan varsin lyhyt, saimme kannustavia tuloksia luovan liikkeen ryhmän käyttökelpoisuudesta. Arvioinnissa esitellyt osallistujien positiiviset kokemukset ryhmään osallistumisesta tukevat sitä, että luovan liikkeen ryhmä sopisi hyvin käytettäväksi mielenterveyskuntoutuksessa. Keskeisimpinä työn tuloksia liittyen osallistujien kokemuksiin ryhmään osallistumisesta, oli mielestämme luovuuden ja liikkumisen hyödyntämisestä saavutetut hyvän olon tunteet ja onnistumisen kokemukset. Positiiviset onnistumisen kokemukset tukevat mielenterveyttä ja voivat parhaimmillaan toimia korjaavina kokemuksina aikaisemmille mahdollisille epäonnistumisen kokemuksille ja näin parantaa itsetuntoa ja edistää mielenterveyttä. Onnistumiset sekä kokemukset itsestä pystyvänä ja osaavana ihmisenä tukevat varmasti myös ihmisen itseluottamusta ja itsetuntoa, mikä vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen (Rintala ym. 2012, 191).

Aineistosta ilmeni, että osallistujat kokivat oman liikkeen tuottamisen aluksi hankalana. Tämän ei kuitenkaan pitäisi estää luovan liikkeen ryhmän käyttöä menetelmänä mielenterveyskuntoutuksessa. Ryhmä voi olla monille uusi kokemus, ja liikkeiden tuottaminen helpottuu ryhmäprosessin edetessä. Tärkeää on kannustaa osallistujia ja antaa heille positiivista palautetta. Olisimme itsekin voineet ryhmäprosessin aikana antaa enemmän positiivista palautetta osallistujille. Palautteen anto ja saaminen tukevat esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmässä (Kuhanen ym. 2010, 113). Vaikka liikkeiden tuottaminen koettiin

aluksi haastavaksi, osallistujat kokivat kuitenkin voineensa vapaasti liikkumaan ja tanssimaan omien mieltymystensä ja kykyjensä mukaisesti. Vapaus määrittää itse oma liikkuminen ehkä madaltaa kynnyistä osallistua ryhmään, jossa kaikenlainen liikkuminen on tarkoituksenmukaista ja toivottua. Tämä olikin yksi ryhmän keskeisimmistä tavoitteista: rohkaista osallistujia liikkumaan omalla tavallaan.

Luovan liikkeen ryhmään osallistuminen koettiin tavaksi päästä irti rutiineista, mikä tuo positiivista vaihtelua arkeen. Toisaalta arjen askareet ja tavallinen arki voidaan nähdä kuntoutusta tukevinä tekijöinä (Koskisuus 2004, 86–89). Liikunnan on kuitenkin nähty lievittävän masennusta juuri siksi, että liikunnan lisääminen osaksi arkea muuttaa ihmisen päivittäisiä rutiineja (Callaghan 2004, 478). Osallistujat kuvailivat myös ihmisen eri ulottuvuuksia ja niiden yhteyttä toisiinsa. Osallistujien kokemukset olivat samansuuntaisia Rauhalan (2005) holistisen ihmiskäsityksen kanssa. Ryhmään osallistuminen kosketti ikään kuin kaikkia holistisessa ihmiskäsityksessä esitettyjä ulottuvuuksia.

Haastatteluista ilmeni ryhmään osallistumisen melko yllättäviäkin vaikutuksia, kuten erään osallistujan kokemus naisellisuudesta. Ihmisen omat roolit ovat tärkeä asia identiteetin ja mielenterveyden kannalta. Syrjäytyminen omista rooleista saattaa aiheuttaa kokemuksia ulkopuolisuudesta, erilaisuudesta ja kelpaamattomuudesta. Mielenterveyskuntoutuksen yhtenä tavoitteena voidaan pitää kuntoutujan roolien tukemista, jolloin hän voi kokea elämänsä mielekkääksi ja tarkoitukselliseksi. (Koskisuus 2004, 18–19.) Toinen yllättävä piirre luovan liikkeen ryhmään osallistumisesta oli sen inspiroiva vaikutus henkilökunnan edustajan mahdollisiin suunnitelmiin osallistua tulevaisuudessa jonkinlaiseen tanssityöpajaan. Tämä oli mielestämme erittäin positiivinen asia.

Keskeisimpiä tuloksia luovan liikkeen ryhmän käytännön toteutuksesta, olivat mielestämme osallistujien positiiviset kokemukset ryhmän sisällöstä. Erityisesti osallistujien kokemus luovien harjoitteiden mielekkyydestä oli mielestämme tärkeää. Olimme positiivisesti yllättyneitä siitä, kuinka ennakkoluulottomasti osallistujat lähtivät mukaan ryhmään, josta heillä ei ollut paljonkaan ennakkokäsitystä. Vaikka olemme aloittelijoita ryhmän ohjauksessa, osallistujat kokivat ohjauksen

onnistuneeksi. Eräs tilanne kuitenkin sai miettimään omaa roolia ryhmän ohjaajana. Tilanne liittyi huomautukseen jalkineiden käytön aiheuttamasta turvallisuusriskistä. Eräs osallistuja ei reagoinut pyyntöön jalkineiden poisottamiseen, jolloin henkilökunnan jäsen kehotti osallistujaa poistamaan jalkineensa. Ohjaajana tuntui hankalalta puuttua aikuisen ihmisen tekemään valintaan osallistua jalkineet jalassa, vaikka ohjaajan olisi pitänyt asiaan puuttua.

Pohdimme myös henkilökunnan jäsenen roolia ryhmässä. Lähtökohtaisesti tarkoituksena oli osallistujien tasavertainen asema ryhmässä. Ajattelimme, että ryhmän jäsenien tasavertaisuus edistää ryhmän yhteisöllisyyden tunnetta. Ryhmään osallistuminen saattoi olla helpompaa, kun osallistujat ovat keskenään tasavertaisia ja unohdetaan roolit henkilökunnan edustajana ja mielenterveyspalvelun käyttäjinä. Tasavertainen asema ryhmässä voisi myös vaikuttaa henkilökunnan ja kuntoutujien väliseen vuorovaikutukseen. Kummankin osapuolen voi olla kuitenkin hankalaa unohtaa tavanomaiset roolinsa ja nähdä itsensä vertaisina. Toisaalta omien roolien säilyttäminen ryhmässä voi olla tärkeää ja edistää esimerkiksi henkilökohtaisen ja ryhmän sisäisen turvallisuuden tunnetta.

9.2 Työn luotettavuuden ja eettisyyden arviointi

Luovan liikkeen ryhmän arvioinnin perustaksi keräsimme aineistoa monipuolisesti hyödyntäen eri aineistonkeruumenetelmiä, mikä voi lisätä työn moniulotteisuutta ja luotettavuutta. Aineistonkeruumenetelmät olivat pääsääntöisesti laadullisia, lukuun ottamatta palautekyselyn toteutumista arvioivaa kohtaa, jossa käytettiin numeerista asteikkoa. Erilaisten keruumenetelmien käyttö takaa tutkitavan ilmiön monipuolisen tarkastelemisen sekä eri keruumenetelmät voivat tukea ja täydentää toisiaan. Menetelmätriangulaatiossa hyödynnetään erilaisia aineistonkeruu- ja tutkimusmenetelmiä. Aineistotriangulaatiossa hyödynnetään erilaisia aineistoja. Triangulaatiolla voidaan parantaa tutkimuksen luotettavuutta ja sen avulla voidaan muodostaa moniulotteinen kuva tutkimuksen kohteena olevasta ilmiöstä. (Eskola & Suoranta 2008, 70; Viinamäki 2007; 176, 181–182.)

Mielestämme valitsemamme aineistonkeruu- ja analysointimenetelmät tukivat työmme luonnetta. Koska osallistuimme molemmat ryhmään omista rooleistamme käsin, tuntui osallistuvan havainnoinnin valitseminen aineiston keruu- ja arviointimenetelmäksi luonnolliselta. Koimme myös, että havaintojemme kautta saimme arvokasta tietoa, jota ei välttämättä muuten olisi tullut ilmi. Eniten havaintomme vaikutti seuraavan luovan liikkeen ryhmäkerran suunnitteluun. Ryhmähaastattelu tuntui myös luonnolliselta valinnalta sen vuoksi, että ryhmä toteutui ryhmämuotoisena. Kirjallinen palautekyselyn avulla halusimme kuitenkin antaa osallistujille vielä mahdollisuus anonyymiin palautteeseen. Sisällönanalyysi tuntui myös sopivalta analyysimenetelmältä meidän työssämme ottaen huomioon aineiston luonteen ja työntarkoituksen. Koimme, että sisällönanalyysillä voimme paremmin tehdä tulkintoja esimerkiksi osallistujien kokemuksista. Sisällönanalyysi soveltui käytettäväksi myös muuhun aineistoon kuin pelkästään haastatteluun. Saimme myös samansuuntaisia tuloksia verrattuna esimerkiksi liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen, mikä tukee mielestämme työn luotettavuutta. Koska osallistujien määrä oli melko vähäinen, ryhmään osallistumisesta syntyneitä kokemuksia ja tuloksia ei välttämättä voida yleistää koskevaksi kaikkia sellaisia osallistujia, jotka mahdollisesti myöhemmin osallistuvat luovan liikkeen ryhmään. Ryhmäämme osallistuneiden kokemukset ovat kuitenkin mielestämme arvokkaita itsessään ja antavat suuntaa ryhmän käyttökelpoisuudesta jatkossakin.

Pyrimme noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkimusluvan saimme Niemikotisäätiön apulaistoiminnanjohtajalta lähetettyämme heille kattavan opinnäytetyösuunnitelman. Kävimme esittelykäynnillä Tuulimyllyn päivätoimintakeskuksessa ja esittelimme opinnäytetyömme sekä ryhmän idean. Painotimme käynnillä, että kyseessä on hoitoalan opinnäytetyö ja tulemme keräämään aineistoa esimerkiksi haastattelemalla. Tutustumiskäynnin perusteella asiakkaat saivat itsenäisesti päättää, halusivatko osallistua ryhmään. Halukkaat ilmoitettiin meille noin viikon kuluttua esittelykerrasta, joten asiakkailta oli aikaa harkita osallistumisestaan. Hyviin tutkimuseettisiin periaatteisiin kuuluu, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja, että osallistuja tietää mistä on kyse ja mihin hän on osallistumassa. Osallistujalla tulee myös olla aina mahdollisuus keskeyttää ja kieltäytyä tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Olimme myös ennakkoon pohtineen haastattelujen taltiointia ja tulleet lopputulokseen, että taltioinnissa hyödynnämme vain ääniraitaa suojataksemme osallistujien yksityisyyttä ja anonymiteettiä. Kävimme myös keskustelua henkilökunnan jäsenten kanssa tutkimuseettisistä periaatteista. Palautekysely toteutettiin nimettömänä, jotta osallistujilla oli mahdollisuus vastata ilman ryhmähaastattelun mahdollisesti luomia paineita. Ryhmäkäynneillä pyysimme jokaiselta uudelta osallistujalta allekirjoitetun suostumusluvan opinnäytetyön aineiston keräämiseksi ja hyödyntämiseksi. Lisäksi kysyimme vain opinnäytetyöhömmä oleellisesti liittyviä asioita emmekä esimerkiksi selvittäneet osallistujien diagnooseja, koska koimme tämän epäolennaiseksi työmme kannalta. Käsittelimme aineistoa anonymisti ja pyrimme säilyttämään osallistujien anonymiteetin tulosten esittelyssä. Aineistoa säilytettiin asianmukaisesti ja tuhottiin käsittelyn jälkeen. Tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin säilyttäminen ja kunnioittaminen ovat myös keskeisiä tutkimuseettisiä periaatteita. Ulkopuolisten ei tulisi tunnistaa osallistuneita aineistosta ja raporttiosuudesta. (Kuula & Tiitinen 2010, 452–453.) Pyrimme esittämään osallistujien kokemukset ja mielipiteet työssämme kunnioittavasti ja todenmukaisesti. Raporttiosuudessa ilmiöstä sekä osallistujista tulee kirjoittaa kunnioittavasti, halveksumatta sekä mustamaalamatta osallistujia (Vilkkä 2006, 114–115.) Olemme sopineen Tuulimyllyn henkilökunnan kanssa opinnäytetyömme esittelystä päiväkeskuksen asiakkaille ja henkilökunnalle. Tämä mielestämme tukee työmme läpinäkyvyyttä, luotettavuutta ja osoittaa eettisten periaatteiden kunnioittamista.

Mielestämme työmme sisältää myös eettisen kannanoton. Holistinen ihmiskäsitys oli yksi työmme keskeisiä lähtökohtia ja koemme, että ihmisen kohtaaminen kokonaisvaltaisesti on tärkeää hoitotyössä. Myös mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävä opinnäytetyö sisältää eettisiä kysymyksiä. Valitettavan usein mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset kohtaavat paljon ennakoasenteita ja stigmatisointia. Työssämme emme halunneet keskittyä ihmisten psyykkisiin ongelmiin esimerkiksi selvittämällä osallistujien diagnooseja vaan halusimme enemmänkin keskittyä tarjoamaan osallistujille ryhmän, jossa heidän psyykkiset ongelmansa eivät olleet keskiössä. Vaikka ihmisellä olisi mielenterveysongelmia, tulee hänet aina kohdata ihmisenä eikä pelkkänä sairauksina ja ongelmina.

9.3 Prosessin arviointi ja sen vaikutus ammatilliseen kasvuun

Opinnäytetyöprosessi oli mielestämme kokonaisuudessaan hyvin onnistunut. Lähtökohtana oli yhteinen kiinnostuksenkohteemme luovien menetelmien ja erityisesti tanssin käyttö mielenterveystyössä. Tarkoituksenamme oli tehdä tutkimus, jossa voisimme kartoittaa tällaisten menetelmien käyttöä hoitotyön menetelmänä ja kuntoutujien/potilaiden kokemuksia. Tietoomme ei kuitenkaan tullut mitään paikkaa, jossa säännöllisesti toteutettaisiin tällaista ryhmää osana hoitoa. Emme olleet kuitenkaan valmiit luopumaan ideasta, sillä se oli meille tärkeä. Tämä vuoksi päätimme toteuttaa itse ryhmän ja haastaa itsemme siinä samalla uudenlaisen toiminnan tuottamiseen. Koska opinnäytetyö muuttui toiminnalliseksi, tuli meidän uudelleen suunnitella ja orientoitua opinnäytetyömme tekemiseen.

Prosessi eteni meidän kannaltamme jouhevasti, kun löysimme yhteistyökumppanin, joka jakoi kiinnostuksemme luovien menetelmien käyttöön ja jossa oli tarve uuden toiminnan kehittämiseksi. Toteutimme yhteissuunnittelua Tuulimyllyn kanssa ja kunnioitimme yhteistyökumppanin toiveita ryhmän sisällön suhteen. Prosessin yksinkertainen onnistumisen osoitus on myös se, että ryhmään todella osallistui ihmisiä ja suurin osa pysyi mukana ryhmäprosessin ajan. Osallistujat pääsivät myös mukaan vaikuttamaan ryhmän sisältöön ja antamaan palautetta, mikä palvelee osallistujia itseään. Osallistujien vastausten perusteella he myös pitivät ryhmään osallistumisesta. Tämä on mielestämme tärkeintä, sillä ryhmä on toteutettu heitä varten. Mikä tahansa menetelmä on turha, jos se ei saavuta kohderyhmän hyväksyntää.

Työn tekeminen ja prosessi tukivat mielestämme omaa ammatillisuuttamme tulevana sairaanhoitajina. Opimme työn tekemisen kautta paljon esimerkiksi organisoinnista ja ryhmän järjestämisestä. Saimme myös kokemuksia ryhmän ohjauksesta ja opimme myös erilaisista tutkimusmenetelmistä. Koska teimme opinnäytetyömme parityönä, opimme paljon tiimityöskentelystä. Tiimityöskentelytaidot ovat arvostettuja työelämässä tänä päivänä. Sairaanhoitajan ammatissa se on ensiarvoisen tärkeää, sillä usein työskennellään erilaisissa tiimeissä ja ryhmissä. Tärkeimpänä kuitenkin on se, että kehitimme uudenlaista toimintaa

ryhmän muodossa. Innovatiivisuus on arvostettu ominaisuus työntekijässä ja työelämässä edellytetään uusien ajatusten ja ideoiden luomista. Voimme myös hyödyntää luovan liikkeen ryhmää mahdollisesti tulevassa työssämme sairaanhoitajina. Voimme työn tekemisen jälkeen viedä paljon tietoa luovuudesta ja toiminnallis-liikunnallista menetelmistä ja niiden vaikutuksista mielenterveyteen, tuleville työpaikoillemme.

9.4 Kehitysehdotukset ja tulevaisuuden näkymät

Luovan liikkeen ryhmällä näyttäisi olevan tulosten perusteella potentiaalisia hyödyntämisenäkymiä mielenterveyskuntoutuksessa. Tuulimylyn henkilökunta koki ryhmän toteuttamiskelpoiseksi ja opinnäytetyön riittäväksi ohjeistukseksi ryhmän jatkamiselle. Jos luovan liikkeen ryhmää jatkettaisiin kauemmin, voisi ryhmässä liikkumisen ja luovuuden käytön edistämisen lisäksi olla terapeuttisempi ulottuvuus. Lisäksi pitempään jatkuvan luovan liikkeen ryhmän vaikutukset mielenterveyteen olisi kiinnostavaa tutkia. Ryhmän vetäminen ei vaadi ohjaajalta tanssialan koulutusta. Tärkeintä on kiinnostus luovien ja liikunnallisten menetelmien sekä tanssin käyttöön työmenetelmänä ja innostunut ja motivoitunut asenne. Aikaisempi kokemus tanssista esimerkiksi harrastuksena voi tietysti helpottaa ryhmän aloittamista. Suomessa olisi mielekästä ja ajankohtaistakin tutkia lisää tanssin käyttöä mielenterveystyössä. Luovan liikkeen ryhmän vetäminen ei vaadi myöskään välttämättä sairaanhoitajan ammattipätevyyttä, vaan ryhmää voisi vetää muutkin sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset kunhan kiinnostusta riittää.

Luovan liikkeen ryhmän hyödyntämistä muilla mielenterveystyön osa-alueilla voisi harkita. Ryhmä ei välttämättä sellaisenaan sovellu toteutettavaksi esimerkiksi akuuttipsykiatriassa. Akuuttivaiheessa tulee kuitenkin keskittyä enemmän potilaan tilanteen rauhoittamiseen. Ryhmää voisi mielestämme hyvin kokeilla esimerkiksi psykiatrisilla suljetuilla kuntoutusosastoilla tai esimerkiksi psykiatriassa avohoidossa päiväosastoilla tai poliklinikalla. Kokemustemme perusteella näissä paikoissa on usein käytössä myös muunlaisia hoidollisia ryhmiä, kuten musiikki- tai kädentaitoryhmiä. Tanssia ja luovuutta yhdistävä ryhmä voisi tuoda

positiivista vaihtelua ryhmätarjontaan. Osallistumisen tulisi kuitenkin aina perustua vapaaehtoisuuteen, muuten ryhmään osallistuminen ei välttämättä palvele osallistujaa ja toivotut vaikutukset jäävät toteutumatta. Luovat menetelmät tai muutkaan hoitomenetelmät eivät hyödytä, jos kuntoutuja ei sitoudu ja ole motivoitunut niihin vaan osallistuminen johtuu ”pakosta”. Kaikki menetelmät eivät myöskään sovi kaikille, vaan menetelmien koetussa hyödyssä on paljon yksilöllistä vaihtelua. (Leckey 2011, 507.)

Kokemustemme ja työmme tulosten perusteella luovan liikkeen ryhmä on toimiva menetelmä mielenterveystyössä, mutta sen leviäminen laajempaan tietouteen vaatii oman kehittämistyönsä. Mahdollisten koulutusten ja erilaisten työpaikkojen kautta tiedon lisääminen luovan liikkeen ryhmän toiminnasta voisi edistää sen käyttöönottoa laajemminkin. Menetelmä itsessään ei vaadi suuria taloudellisia panostuksia tai muita resursseja toimiakseen. Esimerkiksi ryhmän vetämiseen riittää yksi henkilö ja ryhmän voi toteuttaa sisällä tai vaikkapa ulkona, joten toimitilojenkaan ei tarvitse olla suunniteltu ryhmäliikkumiseen.

Tulevaisuudessa luovat ja taidelähtöiset menetelmät ovat todennäköisesti löytäneet oman paikkansa hoitotyön kentällä. Valtioneuvoston luotsaamassa Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelmassa suunnitellaan toteutettavaksi kulttuurin ja hyvinvoinnin yksikköä, joka keskittyisi kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutusten tutkimukseen, kehittämiseen ja koordinointiin. (Liikanen 2010, 13.) Valmisteluja tätä varten suoritetaan parhaillaan Turun yliopistossa osana Kulttuuri, terveys ja hyvinvointi -hanketta, jota johtaa professori Marja-Liisa Honkasalo. Hänen johdollaan kartoitetaan aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusta sekä hankkeita, joita Suomessa on jo toteutettu. (Laukkanen 2012.) Tämä voi edistää luovien ja taidelähtöisten menetelmien käyttöä ja arvoa osana hoitotyötä, sillä hoitotyössä arvostetaan näyttöön perustuvien menetelmien käyttöä.

LÄHTEET

- Acil, A. A.; Dogan, S. & Dogan, O 2008. The effects of physical exercises to mental state and quality of life in patients with schizophrenia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 15 (10), 808–815. Viitattu 18.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Cinahl-aineisto.
- Bäkmand, Heli 2006. Fyysisen aktiivisuuden yhteys persoonallisuuteen, mielialaan ja toimintakykyyn. Pitkäaikaisseuraustutkimus ikääntyvillä miehillä. Helsingin yliopisto. Kansanterveystieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 25.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, E-Thesis-tietokanta.
- Callaghan P. 2004. Exercise: a neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 11 (4), 476–483. Viitattu 19.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, PubMed-aineisto.
- Ciszkzentmihalyi, Mihaly 1990. Flow -elämänvirta. Tutkimuksia onnesta ja siitä, kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Ciszkzentmihalyi, Mihaly 1996. Creativity – Flow and the psychology of discovery and invention. New York: HarperCollins Publisher.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu i.a. Alakohtaiset kompetenssi- ja ydinosaamiskuvaukset. Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Viitattu 15.11.2012. <http://www.diak.fi/opiskelu/harjoittelu/Sivut/default.aspx>
- Eriksson, Katie; Isola, Arja; Kyngäs, Helvi; Leino-Kilpi, Helena; Lindström, Unni, Å.; Paavilainen, Eija; Pietilä, Anne-Maija; Salanterä, Sanna; Vehviläinen-Julkunen, Katri & Åstedt-Kurki, Päivi 2007. Hoitotiede. Helsinki: WSOY: Oppimateriaalit Oy.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Faulkner, Guy & Carless, David 2006. Physical activity in the process of psychiatric rehabilitation: Theoretical and methodological issues. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 29 (4), 258–266. Viitattu 17.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Cinahl-aineisto.

- Grönfors, Martti 2010. Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 154–170.
- Haho, Annu 2009. Etiikka-sarja: Eettinen hoitamisen taito. Sairaanhoidaja-lehti 82 (5), 42–44.
- Hakala, Juha T. 1998. Opinnäytetyö luovasti: Kehittämisen- ja tutkimustyön opas. Helsinki: Gaudeamus.
- Harju, Heidi & Malmberg, Nina 2009. Kohti omaehtoista liikuntaa. Keinoja nuorten mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaation tukemiseksi. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 25.10.2012 Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Theseustietokanta.
- Heimonen, Kirsi 2009. Sukellus liikkeeseen – liikeimprovisaatio tanssimisen ja kirjoittamisen lähteenä. Helsinki: Teatterikorkeakoulu. Tanssitaiteen laitos. Väitöstutkimus. Viitattu 15.09.2012. http://www.teak.fi/general/Uploads_files/ActaScenica24_Heimonen.pdf
- Hietaharju, Päivi & Nuutila, Mervi 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.
- Hokkanen, Laura; Rantala, Leena; Remes, Anne M.; Härkönen, Birgitta; Viramo, Petteri & Winblad, Ilkka 2008. Dance and movement therapeutic methods in management of dementia: a randomized, controlled study. *Journal of American Geriatrics Society* 56 (4), 771-772. Viitattu 28.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Ebsco-tietokanta.
- Holyoake, Dean-David & Reyner, Charlotte 2005. Moving Body and mind – a nurse led dance group for young people with a mental illness. *Pediatric nursing* 17 (4), 36–39.
- Ihanus, Juhani & Vuorinen, Virva 2000. Tanssiterapia. Teoksessa Heikkilä, Paaloheimo, Taipale (toim.) *Mieli ja taide*. Helsinki: Mielenterveyden keskusliitto ry, 79–90.
- Jussila, Petri & Lundhal, Raija 2011. Lysti-hankkeen lähtökohdat. Teoksessa Jussila, Petri (toim.) *Luovaa lystiä - luovat menetelmät osana hoito-*

- työtä, 14–20. Viitattu 26.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Theseus-tietokanta.
- Jussila, Petri 2011. Teoksessa Jussila, Petri (toim.) Luovaa lystiä - luovat menetelmät osana hoitotyötä. Viitattu 26.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Theseus-tietokanta.
- Kataja, Jukka; Jaakkola, Timo & Liukkonen, Jarmo 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kiviniemi, Liisa 2008. Psykiatrisessa hoidossa olleen nuoren aikuisen kokemuksia elämästään ja elämää eteenpäin vievistä asioista. Kuopion yliopisto. Kuopio: Hoitotieteen laitos. Väitöstutkimus. Viitattu 15.11.2012. <http://www.uku.fi/vaitokset/2008/isbn978-951-27-0809-3.pdf>
- Koskisuus, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Kuhanen, Carita; Oittinen, Pirkko; Kanerva, Anne; Seuri, Tarja & Schubert, Carla 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kunnari, Ari 2011. Liikunta pääoma ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä. Lapin yliopisto. Rovaniemi: Kasvatustieteen tiedekunta. Väitöstutkimus.
- Kuula, Arja & Tiitinen, Sanni 2010. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa Ruusu vuori, Nikander (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 446–459.
- Käypä hoito -suositukset 2008a. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Viitattu 19.10.2012. www.kaypahoito.fi
- Käypä hoito -suositukset 2008b. Skitsofrenia. Viitattu 19.10.2012. www.kaypahoito.fi
- Käypä hoito -suositukset 2012. Liikunta. Viitattu 17.10.2012. www.kaypahoito.fi
- Laakko, Juha-Matti 2006. Mies tanssia oppimassa. Jyväskylän yliopisto. Liikuntatieteiden laitos. Pro gradu-tutkimus. Viitattu 20.10.2012 <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/9345>
- Lahti, Pirkko 2006. Liikunta ja mielenterveys- historiallista taustaa. Teoksessa Turhala, Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Suomen mielenterveysseura. Mie-

- lenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 12–13.
- Laukkanen, Anu 2012. Kulttuuri, terveys ja hyvinvointi-hanke. Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos. Turun yliopisto. Viitattu 26.10.2012. <http://www.hum.utu.fi/laitokset/hkt/tutkimus/hyvinvointi/>.
- Leckey, J 2011. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 18 (6), 501–509. Saatavissa <http://nelliportaali.fi, Cinahl-tietokanta>.
- Lehtinen, Ville 2002. Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2002:14. Viitattu 15.10.2012 <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/hyvinvointi/osa1.htm>
- Liikanen, Hanna-Liisa 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – Ehdotus toimintaohjelmaksi 2012-2014. Helsinki: Opetusministeriö. <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/OPM1.pdf?lang=fi>
- Louhivuori, Jukka 2011. Kulttuuri- ja hyvinvointihankkeet Jyväskylän seudulla – taustaa ja tulevaisuuden näkymiä. Teoksessa Jussila, Petri (toim.) *Luovaa lystiä - luovat menetelmät osana hoitotyötä*, 9–13. Viitattu 26.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi, Theseus-tietokanta>.
- Lysti-hanke 2011. Hyvinvointia luovasta toiminnasta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.10.2012. <http://www.jamk.fi/tutkimus/projekteja/lysti/etusivu>.
- Manninen, Niina & Ollikainen, Laura 2011. Hoitajien kokemuksia Theraplay-ryhmäsovelluksesta lasten psykiatrisessa hoitotyössä. Tampereen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 25.10.2012 Saatavissa <http://nelliportaali.fi, Theseus-tietokanta>.
- Merriam-Webster 2012. Merriam-Webster encyclopedia. Viitattu 26.9.2012. <http://www.merriam-webster.com/dictionary/creativity>.
- Mielenterveyslaki 1990/1116, 14.12.1990. Viitattu 15.10.2012. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1990/19901116>
- Niemikotisäätiö i.a. Niemikotisäätiön -kotisivut. Viitattu 20.10.2012 <http://www.niemikoti.fi/etusivu/>

- Niskanen, Leo 2011. Liikunnan vaikutukset elimistöön. Helsinki: Duodecim Oy. Viitattu 17.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Terveyskirjasto-aineisto.
- Noppiari, Eija; Kiiltomäki, Aliisa & Pesonen, Arja 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.
- Ojanen, Markku. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa Turhala, Kettunen (toim.) Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikunta-toiminnan kehittämisestä. Suomen mielenterveysseura. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Helsinki: Suomen mielenterveysseura, 14–27.
- Ojanen, Markku; Svennig, Hanna & Nyman, Markku 2001. Oikein toteutettu liikunta tukee kuntoutusta - liikunta mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena -projekti. Teoksessa Ojanen, Markku (toim.) Liiku hyvin - voi hyvin - Liikunnan merkitys hyvinvoinnille.
- Palo-Bengtsson, Liisa 2000. Social Dancing as a caregiver intervention in the care of persons with dementia. Tukholma: Karoliniska Institutet.
- Pestka, Elizabeth, L.; Bee, Susan, M. & Evans, Michele, M. 2010. Relaxation Therapies. Teoksessa Snyder, Lindquist (toim.) Complementary and alternative therapies in nursing. New York: Springer Publishing Company, 383–369.
- Pötsönen, Riikka & Pennanen, Pirjo 1998. Ryhmähaastattelun esittely. Teoksessa Riikka Pötsönen ja Raili Välimaa (toim.) Ryhmähaastattelu laadullisen terveystutkimuksen menetelmänä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Rauhala, Lauri 2005. Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ravelin, Teija 2008. Tanssiesitys auttamismenetelmänä dementoituvien vanhusien hoitotyössä. Oulu: Oulun yliopisto. Viitattu 28.10.2012. <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514288913/isbn9789514288913.pdf>.
- Ravelin, Teija; Kylmä, Jari & Korhonen, Teija 2006. Dance in Mental Health Nursing: A Hybrid Concept Analysis. Issues in Mental Health Nursing 27, 307-317. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Cinahl-tietokanta.
- Ravelin, Teija; Kylmä, Jari & Korhonen, Teija 2006. Dance in Mental Health Nursing: A Hybrid Concept Analysis. Issues in Mental Health Nur-

- sing 27, 307-317. Viitattu 15.10.2012. Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Cinahl-tietokanta.
- Richards, Ruth 2007. Everyday Creativity: Our hidden Potential. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American Psychological Association, 25-53.
- Riikkonen, Eero & Järvikoski, Aila 2001. Mielenterveysongelmat. Teoksessa Kallanranta, Rissanen, Vilkkumaa (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Duodecim, 162–172.
- Rintala, Pauli; Huovinen, Terhi & Niemelä, Satu 2012. Soveltava liikunta. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 168. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Runco, Mark A. 2007. To Understand is to Create: An Epistemological perspective on Human Nature and Personal Creativity. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American Psychological Association, 91-107
- Ruuskanen, Eija-Inkeri 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003–2006. Kuntotutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Tampereen yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkimus. Viitattu 17.10.2012. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu01045.pdf>.
- Ruusuvuori, Johanna 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa Ruusuvuori, Nikander & Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431 .
- Schuldberg, David 2007. Living Well Creatively: What's Chaos Got to do With it. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American Psychological Association, 55-73.
- Suvisaari, Jaana & Lönnqvist, Jouko 2009. Mieli 2009. Mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys, elämänlaatu-vaikutukset, sairaustaakka ja kustannukset. Viitattu 19.10. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/dc68e731-f2d4-4db0-83e2-b9db5bc92412>.
- Suvisaari, Jaana 2010. Mielenterveyshäiriöiden epidemiologia Suomessa. Teoksessa Partanen, Moring, Nordling, Bergman (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 17–19. Viitattu 20.10.2012.

<http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>.

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2010. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma. Teoksessa Partanen, Moring, Nordling, Bergman (toim.) Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 15–17. Viitattu 20.10.2012 <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/53837d85-321b-4694-90ad-a2332abaea71>.
- Treat-Jacobson, Diane; Ulf G., Bronäs & Daniel L., Mark 2010. Exercise. Teoksessa Snyder, Lindquist (toim.) Complementary and alternative therapies in nursing. New York: Springer Publishing Company, 349–372.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valli, Raine 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 103–127.
- Viinamäki, Leena 2007. Triangulatiivisen tutkimusasetelman soveltamismahdollisuudet. Teoksessa Viinamäki, Saari (toim.) Polkuja soveltavaan yhteiskuntatieteelliseen tutkimukseen. Helsinki: Tammi, 173–195.
- Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, Hanna; Airaksinen, Tiina 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtanen, Mika 2000. Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys yksilövastuun, yhteistyötä korostavan ja mielenterveyttä edistävän hoitotyön lähtökohtana – postmoderni konstruktio. Tampereen yliopisto. Tampere: Hoitotyön laitos. Pro gradu –tutkielma.
- Voimaa taiteesta –hanke i.a. Tutkivan teatterityön keskus. Tampereen yliopisto. Viitattu 29.10.2012. <http://voimaataiteesta.fi/>.
- Vänskä, Tarja 2009. Taiteita hyödyntävä teemallinen kuntoutusmenetelmä dementoituneiden potilaiden toimintakyvyn tukena. Diakoniamattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Vi-

tattu 25.10.2012 Saatavissa <http://nelliportaali.fi>, Theseus-tietokanta.

Zausner, Tobi 2007. Artist and Audience: Everyday creativity and Visual Art. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American Psychological Association, 75–89

LIITE 1 RYHMÄHAASTATTELUN RUNKO

Teema: Ryhmän toimivuus/ käytännön asiat

- vastasiko ryhmän sisältö omia tarpeita/toiveita/ ennakkoletuksia?
- oliko ohjaus toimivaa?
- oliko ryhmän koko sopiva?
- oliko ryhmään varattu aika riittävä?
- mitä pidit tuntien rakenteesta? (ohjattu alkulämmittely, improvisaatioharjoitukset, loppurentoutus)?
- jäikö joku harjoite erityisesti mieleen? Miksi?
- koetko ryhmän jatkamisen ”tarpeelliseksi”?

Teema: Luovuus/luovien menetelmien käyttö

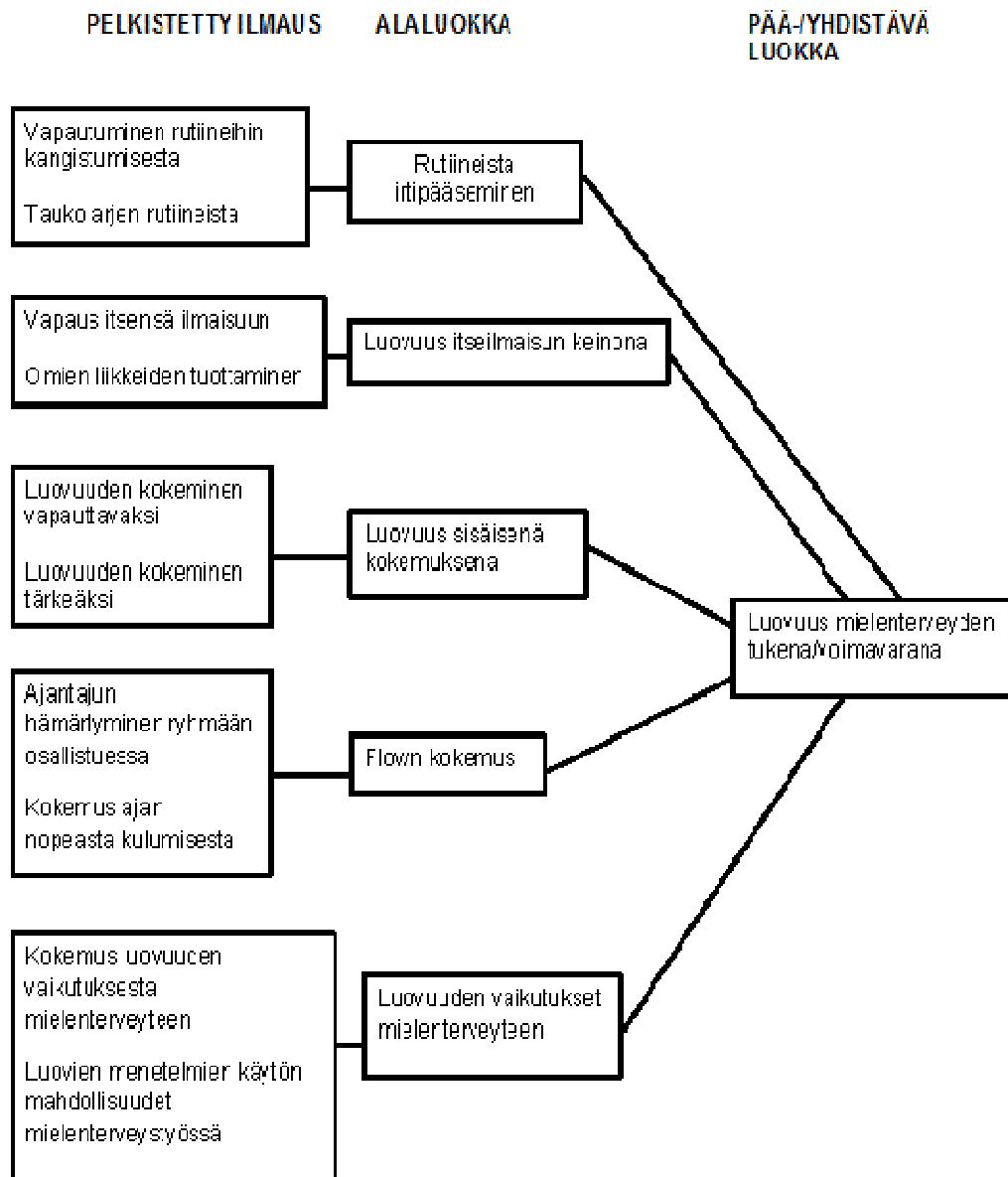
- miltä tuntui osallistua ryhmään, jossa toteutettiin ns. luovaa liikettä/tanssia?
- mitä luovuus sinulle merkitsee?
- miten koet luovien menetelmien käytön mielenterveystyössä? (luova liike, käden taidot, tarinateatteri jne.) -> mitä ”saat” luovien menetelmien käytöstä verrattuna perinteisiin menetelmiin mielenterveystyössä? (lääkehoito, terapeutit keskustelut jne.)
- onko luovuudella/sen hyödyntämisellä vaikutuksia sinuun?
- voiko luovuuden käytöllä olla vaikutuksia mielenterveyteen?

Teema: Fyysinen hyvinvointi I. psyykinen hyvinvointi

- miltä luovat liikeharjoitteet tuntuivat? (tuntuivatko fyysisesti raskailta, kevyiltä jne, oliko vaikea olla kontaktissa toiseen, katseen kohteena, luoda omaa liikettä jne.)
- Oliko luovalla liikkumisella mitään vaikutusta vointiisi?
- koetko, että liikkuminen voisi vaikuttaa myös mielenterveyteen?

LIITE 2 ESIMERKKI SISÄLLÖNANALYYSSISTA

Esimerkki sisällönanalyysistä pääluokkana luovuus mielenterveyden tukena/voimavarana



LIITE 3 ALKULÄMMITTELY

Alkulämmittely tapahtuu ympyrämuodostelmassa. Osallistujia pyydetään seuraamaan ohjaajan liikkeitä. Ohjaaja toteuttaa alkulämmittelyn rauhallisessa tempossa ohjaten liikkeitä myös sanallisesti. Ohjauksessa korostetaan jokaisen omaa tapaa liikkua ja kehoitetaan ”kuuntelemaan” omaa kehoa, niin että ei pakota itseään liikkeisiin, jotka sattuvat tai tuntuvat muuten epämiellyttäviltä.

1. Kehon taputtelu

- ota jaloille lantionlevyinen asento ja aseta kämmenet päälle
- taputtele kevyesti kehoa herätellen koko vartaloa päästä alkaen lopettaen varpasiin

2. Hartioiden lämmittely

Olkapäidennostot



- ota jaloille lantionlevyinen asento
- pidä käsivarret vartalon vierellä
- nosta molempia hartioita ylös ”korviin” ja pidä ylhäällä muutama sekunti
- rentouta takaisin aloitusasentoon
- toista kolme kertaa.

Olkapäiden ja käsivarsien pyörittelyt



- ota lantionlevyinen asento ja pidä käsivarret vartalon vierellä
- pyörittele olkapäitä edestä taaksepäin rauhallisin ja suurin ympyröin
- toista noin kuusi kertaa



- kasvata liikettä asettamalla sormet olkapäille ja pyörittämällä koko olkavartta edestä taaksepäin
- toista noin kuusi kertaa



- kasvata liikekettä vapauttamalla käsivarret pitkäksi ja pyörittämällä koko käsivarsia edestä taaksepäin.
- toista noin kuusi kertaa
- kasvata liikettä avaamalla rintakehää ja suuntaamalla katsetta ylöspäin käsivarsien avautuessa ylhäältä taakse
- toista noin kolme kertaa

3. Venytys ja rentous



- ota jaloille lantionlevyinen asento
- lähde viemään molempia käsivarsia sivukautta ylös
- nouse käsivarsien liikkeen mukana varpille
- venyttäydy täyteen pituuteen ikään kuin näkymättömät narut vetäisivät sinua käsistä kohden kattoa
- rentouta venytys tipauttamalla käsivarret rentoina vartalon viereen ja notkistamalla polvia koukkuun
- toista liike kolme kertaa

4. Selkärangan lämmittely



- ota jaloille lantionleveyinen asento
- rullaa selkärankaa nikama nikamalta rauhallisesti alaspäin



- päästyäsi alas vapauta polvet koukkuun
- pysy asennossa hetki



- koukista polviasi niin, että pääset kyykkyasentoon
- aseta kädet maahan
- "kävele" käsillä eteenpäin
- kokeile paljonko painoa pystyt laittamaan käsien varaan
- "kävele" käsillä takaisin kyykkyasentoon
- kokeile paljonko painoa voit siirtää taaksepäin pyllähtämättä



- keskitä paino
- suorista jalkoja hitaasti ja anna ylävartalon roikkua alhaalla rennosti
- pysy asennossa hetki
- rullaa selkäranka nikama nikamalta takaisin pystyasentoon

5. Painonsiirto



- ota jaloilla leveämpi aloitusasento
- koukista vuoronperään oikeaa ja vasenta polvea tehden painonsiirtoa puolelta toiselle



- kurota kädellä sivulle koukussa olevan jalan puolelle puolia vaihdellen
- kurota kädellä ylös koukussa olevan jalan puolelle



- kurota kädellä eteen koukussa olevan jalan puolella

6. Rennot potkut



- ota jaloilla lantionlevyinen asento
- koukista polvia hieman
- potkaise rennosti eteen vuorojaloin



- "räiskäise" molemmat kädet eteen samaan aikaan potkun kanssa

LIITE 4 LUOVAT HARJOITTEET

Luovat harjoitteet ohjataan ennen harjoitteen aloittamista sanallisesti ja havainnollistamalla. Osa harjoitteista vaatii sanallista ohjausta myös harjoitteen aikana. Ohjaaja tulee korostaa, että kaikilla on ominainen tapa liikkua eikä luovissa harjoitteissa ole oikeaa tai väärää tapaa luoda liikettä. Ohjaajan vastuulla on myös määrittää harjoitteiden kesto esimerkiksi harjoitteen aikana tarkkailemalla osallistujien intensiteettiä. Harjoitteiden kesto voi vaihdella muutamasta minuutista 20:een minuuttiin riippuen osallistujista. Ohjaaja voi halutessaan käyttää harjoitteiden taustalla musiikkia.

1. Seuraa liikkujaa

Harjoite tehdään samalla ajatuksella kuin leikki seuraa johtajaa. Osallistujia pyydetään jonomuodostelmaan. Jonon ensimmäinen aloittaa liikkumisen muiden osallistujien matkiessa johtajan liikkeitä. Johtajaa kehoitetaan liikkumaan vapaasti tilassa tehden haluamiaan liikkeitä. Jokainen saa johtaa haluamansa ajan. Vuoro vaihtuu johtajan vaihtaessa paikkaansa jonon viimeiseksi. Tarvittaessa johtajan vaihtoa voi korostaa sanallisesti tai ikään kuin ojentamalla vuoro toiselle.

Variaatio: Seuraa liikkujaa voi toteuttaa myös piirimuodostelmassa, jolloin osallistujat tekevät liikkeitä omalla paikallaan. Vuoro vaihtuu ikään kuin ojentamalla vuoro seuraavalle myötöpäivään.

2. Peili

Osallistujia pyydetään valitsemaan itselleen parit ja kääntymään toisiinsa kasvotusten. Pareja kohotetaan ottamaan toisiinsa miellyttävän tuntuinen välimatka, kuitenkin niin, että näköyhteys säilyy. Seuraavaksi parit saavat valita kumpi johtaa ensimmäiseksi liikkumista ja kumpi seuraa. Ideana on seurata johtajan liikettä ikään kuin katsoisi peilistä. Ohjaaja ohjaa pareja aloittamaan hitaista liikkeistä ja ilmoittaa, kun on aika vaihtaa johtajaa.

3. Musiikkilähtöinen liikkuminen

Ohjaaja valitsee ennen tuntia musiikkilähtöiseen liikkumiseen erityylisiä musiikkikappaleita esimerkiksi klassista, kansan-, rock- tai jazzmusiikkia.

Ohjataan osallistujia ottamaan tilasta oma paikka ja asettautumaan mieleiseen aloitusasentoon. Osallistujia kehoitetaan sulkemaan silmänsä ja kuuntelemaan musiikkia. Tämän jälkeen liikutaan, kukin omalla tavallaan, musiikin tuottaman liikkumisen tai mielikuvien mukaisesti. Harjoitteen aikana voi pitää silmät suljetuina tai auki. Ohjaaja kehottaa osallistujia seuraamaan tilankäyttöä niin, että kaikilla olisi turvallista liikkua.

4. Eri kehonosien liikkumisen tutkimista

Osallistujia pyydetään ottamaan tilasta oma aloituspaikka. Ohjaaja ohjaa sanallisesti koko harjoitteen ajan. Ensin pyydetään osallistujia siirtämään ajatus jalkateriin ja lähdetään tutkimaan miten eri tavoin niitä voi liikuttaa esimerkiksi: *”siirrä painoa rullaten kantapäiltä varpaille. Tunnustele miten paino jakaantuu jalkapohjaan... mitä tapahtuu jalkaterissä, kun otat kävelyaskeleita... entä mihin eri suuntiin pystyt liikuttamaan jalkateriä/harottamaan varpaita/pyörittelemään nilkkaa.”* Jalkateristä siirrytään ylöspäin kehossa ja käydään samaan tyyliin läpi kehon eri osiot: polvet, lonkat, lantio, rintakehä, kädet ja pää. Lopuksi ohjataan yhdistämään kaikkien eri kehonosien liikkeet ja tanssimaan vapaasti.

Ohjaajan tulee huomioida, että esimerkiksi polvien liikkeet tulee tehdä maltillisesti, jotta välttyttäisiin tapaturmilta.

5. Maasta ylösnouseminen

Ohjataan osallistujia ottamaan tilasta oma paikka ja aloitusasento maassa istuen. Harjoitteen tarkoituksena on tutkia eri reittejä, miten pääsee sulavasti istuma-asennosta seisomaan ja sieltä takaisin lattialle istuma-asentoon. Ohjaaja voi sanallisesti tukea harjoitetta, ehdottamalla ääneen eri reittivaihtoehtoja.

6. Liikettä toimintaa kuvaavien sanojen pohjalta

Osallistujia pyydetään ottamaan tilasta aloituspaikka ja ohjeistetaan liikkumaan kuulemiensa sanojen mukaisesti. Ohjaaja sanoo ääneen sanan ja kaikki lähtevät liikkumaan sanan mukaisesti. Ohjaaja aloittaa ensin helpommista toimintaa kuvaavista sanoista, kuten kävellä, juosta, hyppiä, hiipiä jne. Myöhemmin voi-

daan käyttää sanoja kuten pyöriä, sulaa, kopistella jne. Lopuksi ohjaaja pyytää osallistujia keksimään vapaasti omia, toimintaa kuvaavia sanoja, sanomaan ne ryhmälle ääneen ja liikkumaan tämän mukaisesti.

7. Vastaparit

Pyydetään osallistujia ottamaan oma paikka tilassa. Ohjeistetaan osallistujia liikkumaan liikelaatua kuvaavien vastaparien mukaisesti, kuten pieni – suuri kevyt – raskas, vapaa – kahlehdittu, hidas – nopea jne. Ensin sanotaan ääneen vastaparin ensimmäinen sanan ja liikutaan tämän mukaisesti, jonka jälkeen vaihdetaan jälkimmäiseen sanaan ja liikutaan sen mukaisesti.

8. Supistumis – kasvamisharjoite

A) Makuulla:



- ohjataan osallistujat ottamaan omaa tilaa ja asettumaan lattialle selinmakuulle x- asentoon.



- kääperrytään kasaan toiselle kyljelle, jonka jälkeen venyttäydytään ääripituuteen



- k perryt n takaisin kasaan ja avaudutaan takaisin x-asentoon
- harjoite toistetaan toiselle puolelle

B) Seisoma-asennossa:



- ohjataan osallistujia ottamaan itselleen tilaa ja aloitusasennon kippurassa kuitenkin pysytellen jalkojen p all 
- ohjataan l htem n kasvamaan kippurasta yl sp in kohti kattoa/taivasta aivan  riiasentoon yl s asti



- ylh alt   riiasennosta l hdet n supistumaan takaisin pieneen kippuraan

C) Lattiatasosta ylätasoon:



- ohjataan osallistujia ottamaan tilaa ja alkuasento maassa kippurassa
- kehoitetaan osallistujia liikkumaan hitaasti kasvaen ylöspäin



- saavutettuaan ääriasennon ylhäällä lähdetään supistumaan takaisin maahan kippuraan

9. Tasojen tutkimista

A) Lattiataso:



- ohjataan osallistujia ottamaan oma aloitusasento lattialta
- kokeillaan miten eri tavoin pystytään liikkumaan lattiatasossa kontaktissa latti-
aan

B) Keskitaso:



- nouseaan hiljalleen keskitasoon ja liikutaan tutkien, miten tässä tasossa voi liikkua

C) Ylätaso:



- nouseaan hiljalleen liikkumaan ylätasossa ja tutkitaan liikkumista tässä tasossa
- ylätason jälkeen palataan keskitason kautta takaisin lattiatasoon

10. Rakennukset

Harjoite tehdään noin neljän hengen ryhmissä. Jokaiselle ryhmäläiselle jaetaan numerot. Osallistujille tähdennetään, että omat liikkeet tulisi muistaa ja olla toistettavissa. Numero 1 aloittaa ensimmäisen rakennuksen valitsemalla mieleisensä asennon, johon muut kytkeytyvät fyysisellä kontaktilla numerojärjestyksessä. Kun kaikki ryhmäläiset ovat kytkeytyneet toisiinsa ja ensimmäinen rakennus on valmis, numero 2 saa aloittaa seuraavan rakennuksen. Muut ryhmäläiset kytkeytyvät numero 2 aloittamaan rakennukseen numerojärjestyksessä numero 1 viimeisenä. Seuraavaksi on numero 3 vuoro aloittaa rakennus jne. Tätä jatketaan niin kauan, että kaikki ovat saaneet aloittaa rakennuksen. Tämän jälkeen osallistujia kehoitetaan muistelemaan juuri tehdyt rakennukset niin, että jokainen muistaa omat asentonsa niissä.

Seuraavaksi ohjataan ryhmäläiset huomioimaan liikkuminen rakennuksesta toiseen vaihdettaessa. Väleihin ohjataan keksimään haluamaansa liikettä tai tanssillisia elementtejä. Näin rakennukset nivoutuvat ikään kuin yhtenäiseksi tanssiksi. Ohjaajan on hyvä ohjata harjoitetta ulkopuolisena, jolloin hän voi tukea osallistujia muistamaan oman vuoronsa.

LIITE 5 LOPPURENTOUTUS

Loppurentoutus ohjataan sanallisesti koko harjoitteen läpi. Tärkeää on luoda puheella rentouttava ilmapiiri; puhe on siis rauhallista ja pehmeää. Koko keho käydään läpi jännitys – rentous menetelmällä lihasryhmä kerrallaan.



1. Osallistujia ohjataan ottamaan omaa tilaa ja käymään lattialle selinmakuulle jalat pitkinä ja kädet suorina vartalon vierellä.
2. Kehotetaan osallistujia sulkemaan silmät ja hengittämään syvään sisään ja ulos (x4) ja rentoutumaan hengityksen myötä.
3. Kehota osallistujia nyt siirtämään ajatuksensa tunnustelemaan mitkä kehonosat koskettavat lattiaa ja mitkä ei; minne muodostuu kehon luonnollisia aukkoja ja onkaloita; miten paino jakaantuu selinmakuulla.
4. Pyydä osallistujia siirtämään ajatus jalkateriin. Tämän jälkeen pyydä jännittämään varpaat kippuraan. Jännitys pidetään yllä kolme sekuntia, jonka jälkeen varpaat rentoutetaan. Toista jännitys (3 sekuntia) ja rentous.
5. Siirrytään kehossa eteenpäin pohkeisiin. Jännitetään pohkeen lihakset ja pidetään jännitystä yllä 3 sekuntia, jonka jälkeen rentoutetaan lihakset. Toista jännitys (3 sekuntia) ja rentouta.
6. Pohkeista nousee ylöspäin reisiin ja siitä eteenpäin pakara-, selkä-, vatsa-, käsi-, hartia- ja kasvolihakset. Kaikissa lihasryhmissä toistetaan jännitys (3 sekuntia) ja rentous x2.
7. Pyydä nyt osallistujia tunnustelemaan ajatuksella miltä kehossa tuntuu. Tuntuvatko lihakset rennoilta?
8. Kehota osallistujia hengittämään syvään sisään ja ulos (x4) ja avaamaan silmänsä tämän jälkeen