

Sara Mäkinen

Anna-Mari Tossavainen

VOIMAANNUTTAVA KÄSITYÖ
- Huovutus mielenterveyskuntoutuksessa

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Toukokuu 2013



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>	<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>17.05.2013</p>	
<p>Tekijä(t)</p> <p>Sara Mäkinen, Anna-Mari Tossavainen</p>	<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)</p>	
<p>Nimeke</p> <p>Voimaannuttava käsityö –Huovutus mielenterveyskuntoutuksessa</p>		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyömme lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostamme toiminnallisiin menetelmiin ja erityisesti käsityön ja huovutuksen merkityksestä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavana asiana. Yhteistyö Klubitalon kanssa tuntui innostavalta mahdollisuudelta tutustua käytännössä Klubitalon toimintatapoihin ja arvo-maailmaan. Ennestään tuttuihin asioihin olemme yhdistäneet sosionomin näkökulman. Erityisesti olemme halunneet kiinnittää huomion käsityön ja vertaistuen voimaannuttaviin vaikutuksiin.</p> <p>Opinnäytetyön taustateoriassa avataan käsitettä käsityö toiminnallisena ja luovana menetelmänä. Myös mielenterveyskuntoutus, vertaistuki ja voimaantumisen ovat keskeisiä käsitteitä. Tutkimusmenetelminä käytettiin havainnointia toiminnallisessa osiossa sekä kuntoutujille suunnattua alku- ja loppukyselyä. Aikaisempia tutkimuksia hyödynnettiin tutkimustulosten tukena ja johtopäätöksiä tehtäessä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin huovutuskurssina Imatran Klubitalolla. Huovutuskurssiin kuului kahdeksan ohjauskertaa sekä näyttelyn rakentaminen ja avajaiset. Kurssille osallistui neljä Klubitalon jäsentä, jotka ovat jollakin tasolla kiinnostuneita käsitöistä. Kullekin kurssikerralle olimme suunnitelleet voimaannuttavan teeman. Voimaannuttavina elementteinä otimme kurssilla mukaan myös värien merkityksen ja painotimme osallistujille itselle positiivisten ja merkityksellisten asioiden sisällyttämistä omiin käsitöihin. Nämä asiat on tässä työssä otettu kuitenkin esiin vain mahdollisuutena kunkin osallistujan oman voimaantumisen vahvistumiseen.</p> <p>Johtopäätöksissä todetaan, että huovutuksella kädentaidollisena menetelmänä ja vertaisryhmässä toimimisella oli positiivisia ja voimaannuttavia vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Myös värien käyttö sekä näyttelystä saadut kokemukset näyttivät saavan aikaan voimaannuttavia kokemuksia. Huovutusryhmä antoi oppimisen ja innostumisen kokemuksia kuntoutujille. Lisäksi huovutusryhmän toiminnalle toivottiin jatkoa myös tulevaisuudessa, ja yhteistyömme Klubitalon kanssa sai jatkoa.</p>		
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>Mielenterveyskuntoutus, voimaantuminen , vertaistuki, toiminnalliset ja luovat menetelmät, huovutus, käsityö.</p>		
<p>Sivumäärä</p> <p>41+ liitteet</p>	<p>Kieli</p> <p>Suomi</p>	<p>URN</p>
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p>		

Liitteet: 1-5


Ohjaavan opettajan nimi

Johanna Hirvonen

Opinnäytetyön toimeksiantaja

Imatran Klubitalo

DESCRIPTION

 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences	Date of the bachelor's thesis 17.5.2013
Author(s) Sara Mäkinen, Anna-Mari Tossavainen	Degree programme and option Degree Programme in Social Work Bachelor of Social Services
Name of the bachelor's thesis Empowering Handicraft- Felting in psychiatric rehabilitation	
Abstract <p>Our thesis theme was chosen due to our personal interest in action-based methods and especially the meaning of handicrafts and felting as a method that enables human well-being. Co-operation with the Imatra Fountain House felt as an inspiring opportunity to get acquainted with the practices and values of the Fountain House in a concrete way. We have combined the social services perspective into the previously familiar activities. In particular, we have aimed to focus on the empowering effects of handicrafts and peer support.</p> <p>In the background theory of the thesis the concept of handicraft as a functional and creative method is explained. Also terms such as psychiatric rehabilitation, peer support and empowerment are central. The research method in the functional part was observation as well as a beginning and ending questionnaire for the rehabilitation participants. Earlier studies were utilized as support for the research findings and while drawing the conclusions.</p> <p>The thesis was carried out as a felting course at the Imatra Fountain House. The course consisted of eight guided sessions with the participants as well as building an exhibition gallery and organizing an opening event for the exhibition. There were four participants from the Fountain House members, who were at some level interested in handicrafts. For each session we had planned an empowering theme. As empowering elements, we also brought up the meaning of colors and emphasized to the participants the importance of including to their work the qualities that are important to them personally. In this thesis these elements have, however, been merely brought up as an opportunity for strengthening each participant's personal empowerment.</p> <p>In the conclusions it is stated that felting as a handicrafts method and working within a peer group had positive and empowering effects to the psychiatric rehabilitation participants' well-being. Also the use of colors and the experiences gained from the exhibition seemed to facilitate empowering experiences. The felting group gave experiences of learning and inspiration for the rehabilitation participants. Further, the need for continuing this kind of work also in the future was expressed, so the co-operation with the Fountain House will continue in the future.</p>	

Subject headings, (keywords)		
psychiatric rehabilitation, empowerment, mutual support, functional and creative methods, felting, craft.		
Pages	Language	URN
41+ Appendices	Finnish	
Remarks, notes on appendices		
Appendices: 1-5		
Tutor	Bachelor's thesis assigned by	
Johanna Hirvonen	Imatra Fountain House	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	MIELENTERVEYS.....	3
2.1	Mielenterveyskuntoutus.....	4
2.1.1	Klubitalotoiminta	7
2.1.2	Vertaistuki.....	9
2.2	Voimaantuminen.....	11
2.2.1	Toiminnalliset ja luovat menetelmät.....	13
2.2.2	Huovutus toiminnallisena ja luovana menetelmänä	16
3	OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET	17
4	HUOVUTUSTYÖSKENTELEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	18
4.1	Huovutusprojektin suunnittelu.....	18
4.2	Aineiston hankintamenetelmä	19
4.3	Yhteistyötaho ja kohderyhmä	20
4.4	Ohjauksetojen kuvaus.....	21
5	PALAUTTEEN JA HYVINVOINTIKYSELYN ANALYSOINTI.....	26
5.1	Hyvinvointikyselyn tulokset.....	26
5.2	Avoimen kyselyn tuloksia, vastauksia ja kommentteja.....	27
5.3	Kommentteja päiväkirjasta	29
5.4	Vaikutusten arviointia.....	31
6	POHDINTA	33
	LÄHTEET.....	38
	LIITTEET	

Mitä on huovutusryhmä?

Villaa, villaa, villaa

kuumaa vettä, kylmää vettä

mäntysuopaa, mäntysuopaa!

Ja niistä syntyy vaikka mitä:

voimaannuttavaa,

kaunista,

pehmeää!

(Huovutuskurssi 2012, osallistuja)

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme lähti liikkeelle omasta mielenkiinnostamme toiminnallisiin menetelmiin ja erityisesti käsityön merkityksestä ihmisen hyvinvointiin vaikuttavana asiana. Aikaisempi artenomien koulutus ja aikaisempi työkokemus myös käsityöryhmien ohjauksesta sekä käsillä tekemiseen liittyvä harrastuneisuus olivat hyvä perusta toiminnallisen ryhmän vetämiseksi ja loivat mahdollisuuden keskittyä voimaannuttaviin elementteihin. Omien kokemusten kautta käsillä tekeminen on huomattu terapeutiksi, voimia antavaksi ja uusia ajatuksia herättäväksi toiminnaksi. Imatralla alkaa syksyllä 2013 Virtapiikki-hanke, jolla pyritään etsimään taiteesta uusia keinoja jaksamiseen. Tämä osoittaa myös, että tällaisella toiminnalla on merkitystä ja kysyntää tässä ajassa.

Henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edellytys on mielekäs ja merkityksellinen arki. Taide- ja kulttuuritoiminta, joihin myös käden taidot voidaan sisällyttää, ovat keskeisiä elementtejä hyvän arjen ja hyvän elämän kokemiselle. Toimintakyvyn ylläpitäminen, itsensä kehittäminen ja voimaantuminen mahdollistuvat omien elämysten, luovien voimavarojen ja osallisuuden kautta sekä vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Liikanen 2010, 25.)

Huovuttaminen oli meille tekniikkana ennestään hyvin tuttu eli sen vuoksi se ei vaatinut erityistä perehtymistä ja keskittymistä kurssin aikana, vaan oli mahdollista keskittyä kurssilaisten kohtaamiseen ja havainnoimaan vaikuttavuutta. Huovutuksen monipuolisuus ja materiaalin tuntu eri työvaiheissa sekä valmiiden tuotteiden monipuoliset käyttömahdollisuudet olivat myös perusteita siihen, miksi valitsimme juuri huovutuksen tarkastelun kohteeksi. Villojen runsasta värivalikoimaa on myös mahdollista käyttää hyväksi voimaannuttavana elementtinä.

Klubitalon kanssa yhteistyössä toimiminen tuntui myös innostavalta mahdollisuudelta tutustua Klubitalon toimintatapoihin ja arvomaailmaan käytännön kautta. Oman ajatuksemme mukaan kurssi tuntui sopivan heidän toimintaansa ja puitteisiinsa sekä toiminnallisuuden että sosiaalisen kuntoutuksen vuoksi. Kurssin osallistujina olisivat Imatran Klubitalon jäsenet, jotka ovat kiinnostuneita käsitöiden tekemisestä. Havain-

noinnin, tilojen toimivuuden ja ryhmäytymisen onnistumisen vuoksi kurssille otettaisi vain neljä jäsentä.

Uutena asiana itsellemme on sosionomin näkökulman esiin tuominen ja sen yhdistäminen huovutuksen ja mielenterveyskuntoutuksen kautta itsellemme ennestään läheisiin aiheisiin. Voimaannuttavina elementteinä otimme huovutuskurssilla mukaan väri- en voimaannuttavan merkityksen ja painotimme osallistujille itselle tärkeiden ajatusten sisällyttämistä omiin töihin. Tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan keskitytä tarkemmin näitä asioita analysoimaan, vaan ne otetaan esille mahdollisuutena kunkin osallistujan oman voimaantumisen vahvistamiseen. Koska samankaltaista kehittämistyötä ei ole aikaisemmin tehty, halusimme saada omakohtaista kokemusta ja kerätä tietoa osallistujien kautta juuri huovutuksen ja siihen liittyvien mahdollisuuksien voimaannuttavista vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Opinnäytetyön kautta tuli mahdolliseksi etsiä teoriapohjaa koetuille asioille ja kehittää toimintatapaa käytettäväksi sosionomin työssä tulevissa työtehtävissä. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä.

Teoreettisessa osuudessa käsittelemämme teemat ovat mielenterveyskuntoutus, klubitalotoiminta, vertaistuki, voimaantuminen, käsityön ja huovutuksen voimaannuttava vaikutus sekä toiminnalliset ja luovat menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa. Haasteina tehtävässä ovat innostaminen ja motivointi luovuuteen, voimaannuttavan vaikutuksen havainnointi ja ryhmäläisten omien kokemusten kerääminen.

Löysimme muita tutkimuksia ja opinnäytetöitä, jotka liittyvät läheisesti omaan opinnäytetyöhömmme. Muun muassa Sinikka Pöllänen on tutkinut käsityön vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin terapiana ja terapeuttisena toimintana. Pöllänen tarkastelee käsityötä psyykkisen hyvinvoinnin tukena artikkelissa *Elämä ilman käsitöitä - mitä se on*. Pölläsen mukaan käsityöllä voi olla suuri merkitys psyykkisen hyvinvoinnin edistämässä ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä, hoitotyössä, kuntoutuksessa ja terapiassa. Pölläsen mukaan käsityö toimii voimavarana, hyötynä tai viihteenä, mutta myös vaikeiden asioiden käsittelykeinona ja mielenrauhan antajana. (Pöllänen 2006, 75 – 76.)

Marika Aakala Hämeen ammattikorkeakoulun ohjaustoiminnan koulutusohjelmasta on tehnyt vuonna 2006 opinnäytetyön Käsityö- ja askarteluterapia mielenterveyspotilaan hoitomenetelmänä. Opinnäytetyön tarkoitus oli dokumentoida Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS) Helsingin sairaaloiden, psykiatrian tulosyksikön, toiminta- ja taideterapiayksikön käsityö- ja askarteluterapian prosessi. Opinnäytetyösään Aakala antaa esimerkin kädentaitojen ohjauksen hyödyntämisestä osana psykiatrisen potilaan kokonaisuhoitoa. (Aakala 2006, 1 – 2.)

2 MIELENTERVEYS

Emme voi tarkalleen tietää, mitä mielenterveys on. Tiedämme kuitenkin, että mielenterveys on keskeinen osa ihmisen terveyttä eli psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Aiheena ja ilmiönä mielenterveys on hyvin mielenkiintoinen ja ajankohtainen, koska mielenterveysongelmat ovat lisääntyvä ongelma yhteiskunnassamme. Psykkinen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila, vaan se vaihtelee yksilöllisesti erilaisissa elämän tilanteissa. Hyvän mielenterveyden tunnusmerkkejä ovat kyky ihmissuhteisiin, välittämiseen ja rakastamiseen. Myös kyky ja halu vuorovaikutukseen ja tunneilmaisuun, työn tekoon, sosiaaliseen osallistumiseen ja oman edun valvontaan ovat merkkejä hyvästä mielenterveydestä. Olennaista on myös vaikeuksia kohdatessa Kyky tehdä työtä vaikeuksien voittamiseksi, ahdistuksen hallitseminen, menetysten sietäminen ja valmius elämänmuutoksiin ovat hyvän mielenterveyden ominaispiirteitä. Myös sosiaalinen itsenäisyys ja identiteetti sekä yksilöllinen luovuus kuuluvat olennaisesti hyvään mielenterveyteen. (Lehtonen & Lönnqvist 2007, 28.)

Mielenterveys on kuluva ja muuttuva voimavara, joka tarvitsee jatkuvaa huolenpitoa. Ihminen tarvitsee voimaannuttavia onnistumisen kokemuksia selviytyäkseen elämän haasteista ja vaatimuksista. Jokainen meistä tarvitsee eri elämänvaiheissa toista ihmistä ja riittävän hyvät elinolosuhteet tunteakseen olonsa turvalliseksi, ja että voi luottaa sekä itseensä että toisiin ihmisiin. Elämässä tulisi olla riittävästi luovaan toimintaan mahdollistavia haasteita, sillä haasteet herättävät innostusta, uteliaisuutta ja motivaatiota. Lehtinen (2002, 20) toteaa mielenterveyttä tarkastellessaan keskeisiksi asioiksi yksilön hyvinvoinnin ja hallinnan tunteen, tiettyjen yksilöllisten valmiuksien kuten omanarvontunteen sekä optimismin eli myönteisen elämänasenteen.

Mielenterveys tarkoittaa mahdollisuutta olla, ajatella, tuntea sekä toimia yhdenvertaisena muiden tavoin kokematta häpeää, syyllisyyttä tai pelkoa eristetyksi tulemisesta. Ihmiselle merkittäväksi muotoutuneet kokemukset, henkilökohtaiset ominaisuudet, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet sekä kulttuuriympäristö ja -asenteet muovaavat mielenterveyttä persoonallisen kasvun ja kehityksen myötä koko elämämme ajan. Hyvä mielenterveys on elämän ongelmatilanteissa eräänlainen kykyvaranto ja yksilöä auttava tekijä, jonka avulla esimerkiksi menetysten kestäminen, ahdistuksen hallitseminen, sopeutuminen sekä todellisuuden jäsentäminen on helpompaa. (Pylkkänen 2008, 168)

Tilapäinen ja lievä psyykinen oireilu on yleistä ja kuuluu ihmisen normaaliin reagointiin, jos se ei heikennä toimintakykyä tai elämänlaatua. Tavallisimpia oireita ovat psyykkiseen kuormittumiseen liittyvä jännittyneisyyden ja levottomuuden tunne sekä unettomuus. Myös ahdistuneisuus sekä masentuneisuutena koettu mielialan lasku ovat yleisiä väestössä ilmeneviä oireita. Psyykinen oireilu on Suomessa sekä aikuisilla että lapsilla yhtä yleistä kuin muissa länsimaissa. Varsinaisten mielisairauksien eli psykoosien yleisyydeksi on arvioitu noin 2 %. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy ja hoito ovat kehittyneet huomattavasti. Avohoidon mielenterveyspalveluissa on edelleen puutteita ja palvelut jakautuvat maassa epätasaisesti. (Lönqvist 2005)

Mielenterveyshäiriö on yleisnimitys hyvinkin erilaisille psyykkisille häiriöille. (Lehtonen & Lönqvist 2008, 14.) Mielenterveyden häiriöiden osuus työkyvyttömyyden aiheuttajana on kasvanut huomattavasti. Yli puoleen alle 55-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä on syynä mielenterveyshäiriö. Suurin osa mielenterveyspotilaista ei kykene palaamaan sairastumisen jälkeen työelämään. Mielenterveyskuntoutusta tulisi siis tehostaa. Mielenterveysongelmiin ja niiden hoitoon tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota, koska ne ovat vakava kansanterveydellinen ongelma ja vaikuttavat laajasti koko yhteiskuntaan. (Kuntoutusselonteko 2002)

2.1 Mielenterveyskuntoutus

Jokaisella meistä on käsitys omasta elämänhallinnastamme, ja siitä, miten pidämme asiamme järjestyksessä. Psyykkisesti sairas ihminen voi kokea sairautensa hyvin kokonaisvaltaisena ja hallitsevana asiana elämässään. Ihminen kokee psyykkisesti sairas-

tuessaan romahduksen omassa elämänhallinnassaan, jolloin elämästä tulee arjesta ja arjen asettamista tehtävistä suoriutumista. (Koskisuus 2004, 14.)

Mielenterveyslaissa mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäisemistä, parantamista ja lievittämistä sekä psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä (Mielenterveyslaki 1116/1990).

Kuntoutuminen tarkoittaa asiaa, joka tapahtuu kuntoutujan arjessa jokaisena päivänä ja johon kuntoutuja voi vaikuttaa omalla toiminnallaan. Kuntoutuksessa tulee kunnioittaa jokaisen itsemääräämisoikeutta ja itsenäisyyttä, mikä tekee kuntoutustyöstä hyvin haastavaa. (Koskisuus 2004, 31.) Kuntoutusta ei enää nähdä erillisinä kuntoutukseen liittyvinä toimenpiteinä, vaan se nähdään asiakaslähtöisenä toimintana, joka tukee kuntoutumista ja jossa kuntoutujan oma aktiivinen rooli on korostunut. (Kettunen ym. 2002, 29–30).

Mielenterveyskuntoutus on mielenterveyskuntoutujan monimuotoinen kuntouttavien palveluiden kokonaisuus, jota suunniteltaessa huomioidaan kuntoutujan yksilölliset tarpeet yhteistyössä kuntoutujan kanssa. Mielenterveyskuntoutuksen keskeisiä käsitteitä ovat elämänhallinta, elämänprojektit, yhteisön jäsenyys, suunnitelmallisuus, monialaisuus, yhteistyösuhde ja kuntoutujan asiantuntijuus. Kuntoutuksen taustalla on suuri joukko erilaisia lähestymistapoja ja tieteitä, esimerkiksi psykologia, kliininen lääketiede ja kansanterveystiede. Mielenterveyskuntoutus nojautuu pääasiassa sekä psykiatrian että yksilöpsykologian tietoon, näkemykseen ja tutkimukseen. (Koskisuus 2004, 15–16, 21.)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoite on kuntoutuminen eli toimintakyvyn edistäminen ja ylläpitäminen sekä omatoimisuuden ja itsenäisen arjesta selviytymisen vahvistaminen. Tavoitteena on, että kuntoutujan tyytyväisyys elämänlaatuun lisääntyy. (Kettunen ym. 2002, 30; Kuntoutusselonteko 2002.) Tavoitteena on myös saada sairaus hallintaan ja ehkäistä sen uusiutuminen. Lisäksi tavoitteena on saada aikaan myönteinen muutos sekä kuntoutujassa että hänen suhteessaan yhteiskuntaan, muihin ihmisiin sekä hänen ympäristöönsä (Koskisuus 2004, 24).

Nykyään kuntoutuja nähdään omiin pyrkimyksiin ja tarkoitukseen tähtäävänä tavoitteellisena toimijana, jonka päämääränä on suunnitella, ymmärtää ja tulkita omaa elämänsä ja sen perustaa. Käsitteeseen kuntoutujasta on muuttumassa asiantuntijuuden ja kuntoutuspalveluiden kohteesta aktiiviseksi tekijäksi. Erityisesti psykiatriassa tämän näkökulman muutos on ollut todella merkittävä. (Koskisu 2004, 12–13.) Kuntoutujille kuntoutuminen merkitsee koko elämänaikaista prosessia, jonka aikana he vähitellen oppivat selviytymään elämästään joko sairauden tai sen mahdollisen uusiutumisen mahdollisuuden kanssa (Koskisu 2004, 66–67).

Järvikoski (Koskisu 2004, 13) määrittelee mielenterveyskuntoutuksen seuraavasti:

”Mielenterveyskuntoutuksessa autetaan kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöihin integroitumiseen ovat mielenterveysongelmien ja henkisen uupumuksen takia heikentyneet tai uhattuina. Kuntoutus on kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhdessä laatimaan suunnitelmaan perustuva prosessi, jonka etenemistä osapuolet yhdessä arvioivat. Siihen sisältyy sekä yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä että ympäristöön liittyviä toimenpiteitä.”

Mielenterveyskuntoutuksen perimmäinen ajatus on yksilön oikeus hyvään elämään, mikä sisältää onnellisuuden ja itsenäisyyden tunteet sekä oikeudenmukaisen kohtelun. Yhteiskunnallisesti kuntoutuksen päämääränä on työvoiman ylläpitäminen sekä menojen säästö. Kuntoutuksella pyritään minimoimaan kaikki sairaudesta tai vammasta aiheutuneet haitat, ratkaisemaan ongelmia ja parantamaan toimintakykyä. (Koskisu 2004, 10-11.)

Monialaisuuteen, yhteistyösuhteeseen ja kuntoutujan asiantuntijuuteen pohjautuu ajatus siitä, että kuntoutusprosessissa kohdellaan kuntoutujaa tasa-arvoisesti, hänen omia mielenkiinnonkohteitaan ja arvojaan kunnioittaen. Nykyään avohoito toteutetaan hyvin moniammatillisessa työyhteisössä, mikä rikastuttaa kuntoutuksen muotoja. Moniammatillisuus tuo kuntoutustyöhön myös haasteita, kun työntekijöitä on eri koulukunnasta, vaikka työskentelyä peruseriaatteena onkin kuntouttava työote. (Koskisu 2004, 21-22.)

2.1.1 Klubitalotoiminta

Klubitalotoiminta sai alkunsa vuonna 1948 New Yorkissa, psykiatrisista potilaiden kehittäessä omaksi tuekseen oma-apuryhmän. Ensimmäinen klubitalo, Fountain House, perustettiin samana vuonna toiminnan vakiinnuttua kyseisten potilaiden toimesta heidän päästyään sairaalasta. Kansainvälinen resurssikeskus International Center for Clubhouse Development (ICCD) perustettiin vuonna 1994 maailmanlaajuisen klubitaloyhteisön avuksi tukemaan ja valvomaan klubitaloyhteisöjen kehittämistyötä. ICCD:n tarkoituksena on auttaa kyseisen kehittämiskeskuksen alaisia klubitaloja niiden perustamisvaiheessa sekä toiminnan kehittämisessä ja vahvistamisessa. (Hietala-Paalamaa ym. 2009.)

Muihin Euroopan maihin verrattuna Suomessa klubitaloja on eniten maan väestömäärään suhteutettuna. Suomen ensimmäinen klubitalo, Näsinkulma, perustettiin vuonna 1995 Tampereelle. Suomessa on tällä hetkellä 23 klubitaloa ja niissä noin 3000 jäsentä. Merkittävänä toiminnan rahoittajana toimii Raha-automaattiyhdistys ja kolmas sektori, jonka lisäksi kunnat ja kaupungit avustavat paikkakuntiansa klubitalojen toimintaa. (Lehtinen, 2011.) Klubitalot on koettu hyödyllisiksi, koska ne lyhentävät mielenterveysongelmaisten sairaalajaksoja. (Suomen Fountain House 2012.)

Klubitalotoimintamalli yhdistää Suomessa mielenterveystyön, sosiaalisen ja ammatillisen kuntoutumisen keinoja sekä työllistämisen menetelmiä. Klubitalotoimintaa voidaan pitää siltana hoitojärjestelmästä tavalliseen elämään, joka täydentää avohoidon tarjoamia palveluja. (Avopalvelut ovat mielenterveyspalvelujen kantava rakenne, 2006.) Suomessa toimivat klubitalot ja niiden taustajärjestöt ovat tavallisesti sosiaali- ja terveysalan kolmannen sektorin avomielenterveyspalveluja tarjoavia, yksityisiä ja yleishyödyllisiä yhdistyksiä. Taustajärjestöjen pääasiallisena tarkoituksena on klubitalojen toimintaedellytysten luominen, rahoituksen järjestäminen ja jokapäiväisen toiminnan tukeminen. (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 27, 30.)

Klubitalo on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille. Jäseneksi klubitaloon pääsee kuka tahansa yli 18-vuotias mielenterveysongelmista kärsinyt henkilö. Kansainväliseksi laajentuneen klubitalotoiminnan tavoitteena on psykososiaalisen tuen avulla parantaa mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua, vähentää sairaalahoidon tarvetta sekä tukea

paluuta työelämään. Klubitaloyhteisöjen tarkoituksena on tarjota jäsenilleen mahdollisuus monipuoliseen osallistumiseen ja vertaistukeen. Jäsenyys muodostaa klubitalotoiminnan perustan, joka tarkoittaa jaettua omistajuutta ja vastuuta yhteisön toiminnan onnistumisesta. (Hietala-Paalamaa ym. 2009, 7.) Jäsenyys on aikarajoitteeton ja vapaaehtoinen. Jäsenet valitsevat itse, miten hyödyntävät klubitaloa. Sopimuksilla, säännöillä ja aikatauluilla ei pakoteta ketään osallistumaan. Jokainen klubitalolainen on tasavertainen käyttämään klubitalon tarjoamia mahdollisuuksia riippumatta toimintakyvystä ja diagnoosista. Klubitalolaiset pitävät huolta toisistaan ja ovat yhteyksissä toisiinsa. (Puumalainen ym. 2003, 15-16.)

Klubitalo on mielenterveyskuntoutujien ja palkatun henkilökunnan muodostama jäsenyhteisö. Klubitalo tarjoaa mahdollisuuden osallistumiseen, vertaistukeen ja työtoimintaan, joka lähtee mielenterveyskuntoutujien omista tarpeista. Toiminnassa korostuu yhteisöllisyys, tasa-arvoisuus ja työntekoa korostava psykososiaalisen kuntoutuksen malli. Klubitalon pyrkimyksenä on edesauttaa kuntoutujan omien voimavarojen löytymistä. Toiminnalla pyritään ohjaamaan mieleltään sairastuneiden ihmisten siirtymistä hoitojärjestelmän piiristä takaisin normaalin yhteiskunnan jäseniksi. Henkilökunnalla ja jäsenillä on kokouksissa yhtäläinen äänioikeus. Henkilökunta ohjaa ja tukee jäseniä, ja antaa jäsenten osallistua toimintaan itsenäisinä ja kykenevinä toimijoina. Jäsenet hoitavat monia vastuullisia työtehtäviä, mutta lopullinen vastuu toiminnasta on henkilökunnalla, erityisesti johtajalla. (Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo, 2009.)

Klubitalo poikkeaa tavanomaisesta mielenterveystyöstä ja -kuntoutuksesta, mutta se täydentää kuntoutusta korostamalla vertaistuen ja sosiaalisen osallisuuden merkitystä. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 217.) Klubitalot ovat erillään mielenterveyskeskuksista ja laitoksista. Ne ovat suunniteltu viihtyisiksi. Tilat ovat yhteisiä jäsenten ja henkilökunnan kanssa. Jäsenet osallistuvat klubitalon toiminnan kehittämiseen ja ylläpitämiseen sekä osallistuvat klubitalon työpainotteiseen päivään ja mahdollisesti ilta- ja viikonlopputapahtumiin. Kuntoutujat ja henkilökunta osallistuvat tasavertaisina mm. toiminnan suunnitteluun, kehittämiseen ja päätöksentekoon. Kaikki talon työt pyritään tekemään omin voimin, henkilökunta ei tee töitä jäsentensä puolesta. Klubitalo tarjoaa mielekästä toimintaa ja lisää ihmissuhteita sekä estää syrjäytymistä ja vähentää mielenterveysongelmaisten leimautumista. (Suomen Fountain House 2012.)

2.1.2 Vertaistuki

Mielenterveyskuntoutus on monialainen kuntouttavien palveluiden kokonaisuus. Palveluiden kokonaisuus suunnitellaan yhdessä kuntoutujan kanssa hänen tarpeensa huomioon ottaen. Ammattihenkilöt toimivat kuntoutujan yhteistyökumppaneina kuntoutusprosessissa. Ammattihenkilöiden tehtävänä on motivoida, tukea ja rohkaista kuntoutujaa tavoitteiden asettamisessa ja niiden toteuttamisessa. Mielenterveyttä tukevat monet tekijät kuten ihmissuhteet, perhe ja työ. Vertaistuki ja erilaiset vertaisryhmät ja niiden kautta rakennetut ihmissuhteet muodostuvat usein tärkeäksi osaksi tervehdyntä ja kuntoutumista. Nämä osa-alueet tulisikin huomioida kuntoutuksessa hoidon ja ohjauksen lisäksi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007, 13.)

Kuntoutuksessa hyödynnetään yksilötoimintamuotojen lisäksi yhteisöpainotteisia hoitoja. Yhteisöpainotteisessa hoidossa keskeinen asema on vertaistuella. Vertaistuella tarkoitetaan avun antamista ja saamista samassa elämäntilanteessa olevien kesken. Vertaistukitoiminta on lisääntynyt huomattavasti sosiaali- ja terveysalalla. Jatkuva kasvu kertoo ihmisten tarpeesta saada tietoa ja jakaa kokemuksia samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. (Nylund 2005, 195.)

Vertaistuen yksi toteutumisen muoto on vertaistukiryhmä. Vertaistuen toteutumisen muotoja ovat kahden ihmisen keskinäinen vertaistuki tai ryhmän kautta tuleva vertaistuki. (Hyväri 2005, 215). Vertaisryhmien tavoitteena on kokemusten jakaminen ja uusien näkökulmien laajentaminen. Aina ei päästä tavoitteeseen, sillä jokainen ryhmä toimii omanlaisena kokonaisuutena. (Mykkänen-Hänninen 2007, 28.) Mielenterveyskuntoutujien vertaisuus on ei-ammattillista vapaaehtoisuuteen perustuvaa toimintaa, jonka pohjana ovat psyykkisen sairauden tuomasta tuskasta ja leimautumisesta johtuvat samankaltaiset kokemukset. Vertaisuuden käsitettä ei juurikaan käytetä samassa merkityksessä sosiaali- ja terveydenhuollon ulkopuolella. (Auranheimo ym. Mielenterveyden keskusliitto)

Mielenterveyskuntoutujat hyötyvät vertaistuesta valtavasti. Mielen sairaudet aiheuttavat syrjäytymisen vaaran ja hyvin negatiivisia ja leimaavia syyllisyyden ja häpeän tunteita, ja samat ongelmat läpikäyneiden vertaisten tuki ja yhdessä jakaminen helpottavat tilannetta usein huomattavasti. Vertaistuki on yhteisöllistä tukea sellaisten ihmis-

ten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne. Ihminen, joka on kokenut samankaltaisia tunteita, ymmärtää ja hyväksyy helpommin toista vastaavassa tilanteessa olevaa. Vertaistuen käyttövoimaa ovat kokemukset, kokemustieto ja niihin pohjaava elämänviisaus. (Auranheimo ym. Mielenterveyden Keskusliitto)

Vertaisuus on kokemus, joka ei synny yksin, vaan siihen liittyvät aina keskeisesti muut ihmiset. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä. Toisten kuntoutujien selviytymistarinoilla on erityinen merkitys silloin, kun ihminen kokee yksinäisyyttä ja leimautumista. Vertaistuki mahdollistaa menneen ymmärtämisen ja nykyhetken sitoutumisen sekä antaa toiveikkautta tulevan kohtaamiseen. Kokemusten jakaminen vertaisten kesken lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa, jota psyykinen sairaus tai siihen liittyvä oireilu aiheuttaa. (Auranheimo ym. Mielenterveyden Keskusliitto)

Vertaistuki perustuu vastavuoroisuuteen, ja keskeistä sille ovat elämäntilanteisiin ja ongelmiin liittyvien kokemusten jakaminen (Hyväri 2005, 214). Elämäkokemusten tuoma asiantuntijuus, keskinäinen tasa-arvoisuus, solidaarisuus, kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen, vastavuoroinen kommunikaatio ja ajatusten vaihto sekä vertaisten kohtaaminen ja keskinäinen tuki ovat mielenterveyskuntoutuksen vertaistuen perusta (Heikkinen 2004,180–181; Mykkänen-Hänninen 2007, 26). Talvikosken (2004, 73) mukaan vertaisia yhdistää se, että heidän elämäntilanteensa eroaa heidän lähipiiristään. Luottamuksellisen ja hyväksyvän ilmapiirin omaavassa ryhmässä on helppo puhua asioista (Mykkänen-Hänninen 2007, 26).

Kovanen (2007, 52–55) on tutkinut mielenterveyskuntoutujien vertaistukitoimintaa. Tutkimuksen mukaan mielenterveyskuntoutajat pitivät tärkeänä sitä, ettei ryhmässä tarvitse hävetä sairauttaan. Tutkimukseen osallistujien mukaan ihmistä ei pyritä muuttamaan vertaisryhmässä, joten ryhmässä voi olla oma itsensä. Vaikka ryhmän aihepiirit liikkuvat usein sairauden ympärillä, oli ryhmän tarkoituksena myös tuoda esiin iloisia ja toivoa herättäviä asioita sekä nauraa yhdessä. Haastateltavat kokivat ryhmän tärkeäksi, vaikka he eivät käyneetkään ryhmässä jatkuvasti. Turvallisuuden tunnetta loi pelkkä tietoisuus ryhmän olemassaolosta.

2.2 Voimaantuminen

Voimaantumisella (empowerment) tarkoitetaan ihmisten ja yhteisöjen kykyjen, mahdollisuuksien ja vaikutusvallan lisääntymistä. Voimaantumisessa ihminen vahvistuu sisäisesti. Sisäisesti vahva ihminen kokee olevansa tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Tämän seurauksena hän tuntee itsetuntonsa parantuvan, kykenee asettamaan ja saavuttamaan päämääriä, sekä tuntee elämän olevan hallinnassa. Tärkeää voimaantumisessa on muilta saatu kannustava palaute ja vuorovaikutuksellisuus. Voimaantuminen on ajattelun, tunteiden ja toiminnan uudelleensuuntaamista, jossa henkilökohtaisella tasolla on kysymys oman sisäisen voiman kokemuksesta, lisääntyneestä itseluottamuksesta ja sosiaalisten taitojen hallinnasta. (Takanen 2005, 25).

Voimaantuminen (empowerment) on käsitteenä saanut alkunsa 1960-luvulla toimintamallina muunmuassa amerikkalaisissa kansalaisoikeusliikkeissä, kehitysmaiden vapautustaisteluliikkeissä, Freiren sorrettujen pedagogiikan toimintamalleissa ja feminismissä. Käsitteellä on yhä erilaisia merkityksiä ja tulkintoja (Tuusa. 2005, 38). Siitonen (1999, 83) on koonnut suomalaisten tutkijoiden teksteistä esimerkkejä, joista käy ilmi, että empowerment-käsitteellä ja sen johdannaisilla ei ole suomen kielessä vakiintuneita vastineita. Tutkijat käyttävät käsitettä vastaamaan mm. seuraavia: henkinen vahvistuminen, ihmisten voimistaminen, toimintakykyisyyden lisääminen, valtuuttaminen, valtautuminen, valtauttaminen, voimistuminen. Käsitteen käännoistä on käytetty tieteellisissä tutkimuksissa ja käytännön toiminnassa sen mukaan, onko haluttu painottaa valta vai voima ulottuvuutta, jotka kumpikin ovat power-sanan suomenoksia (Mäkinen ym. 2009, 132 – 133). Tutkijat määrittelevät myös empowerment-prosessin eri tavoin. Esimerkiksi Ruohotien mielestä toista ihmistä voidaan voimistaa, kun taas Heikkilä-Laakso ja Heikkilä(1997) ovat sitä mieltä, että vahvan sisäisen voimantunteen kokeminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. (Siitonen 1999, 83 - 84.)

Sosiaalialalla empowerment-käsitettä on määritelty ja pyritty soveltamaan laajalaisesti. Voimaantumisen ajatellaan viittaavan enemmän yksilön omaan kehitykseen, kun taas valtaistuminen viittaisi myös alistamisen rakenteellisiin syihin. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 141.) Valtaistumisen- käsite voidaan jaotella kolmeen osaan koskien yksilötasoa, yksilöiden välisiä tasoja sekä yhteiskunnallista ja yhteisöjen ja organisaatio-

tioiden tasoa. Tässä opinnäytetyössä merkitykselliseksi voimaantumisen prosessissa nähdään sekä yksilötaso että yksilöiden välinen taso:

Empowerment muutokseen tähtäävänä asiakkaan ja työntekijän välisenä vuorovaikutuksena ja yhteisenä toimintana, millä tarkoitetaan mm. sosiaalityön asiakastyöprosesseja, joissa käytännöt ja toimintatavat ovat asiakkaan kuntoutumista ja voimaantumista tukevia. Ratkaisu- ja voimavarakeskeinen työote on esimerkki tällaisesta toiminnasta.

Empowerment asiakkaan ja myös työntekijän omana voimaantumisprosessina, jossa voimaantuminen on yksilön oman hallinnan ja kontrollin tunteen lisääntymistä ja kriittistä tietoisuutta oman sosiaalisen toimintaympäristön vaikutuksista omaan tilanteeseen. Voimaantumisen kautta mahdollisuus omia asioita koskevaan päätöksentekoon ja toimeenpanoon paranee. Työntekijän on oltava itse riittävän voimaantunut, että voi auttaa asiakasta voimaantumaan. (Tuusa 2005, 37 – 38., Vänskä ym.2011, 77- 78.)

Siitosen (1999, 91, 93, 117.) mukaan voimaantuminen on jokaisen yksilöllinen henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi. Näin ollen voimaa ei voi antaa toiselle. Voimaantumisen prosessissa toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä ja siitä syystä voimaantuminen voi jossain ympäristössä olla todennäköisempää kuin toisessa. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään ja ilmenee eri ihmisillä eri tavoin, eri ominaisuuksina. Tilanteista, ympäristöstä ja ajankohdasta riippuen voi olla myös eriasteista voimaantumista. 'Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa.'

Siitonen (1999, 61, 189) jakaa sisäisen voimaantumisen seitsemään kategoriaan: vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri ja myönteisyys. Vaikka Siitosen mielestä voimaa ei voi toiselle antaa, voimaantumisen osaprosesseihin tutustumisen kautta voimaantumista on kuitenkin mahdollista yrittää tukea. Esimerkiksi toimintaympäristön sosiaaliset rakenteet ja olosuhteet voivat olla voimaantumista ajatellen merkityksellisiä. Toimintaympäristön olosuhteissa esimerkiksi turvallinen, luottamuksellinen ja arvostava ilmapiiri on voimaantumista tukeva asia, johon toisilla ihmisillä on osaltaan mahdollisuus vaikuttaa.

Tässä opinnäytetyössä pohjaamme teoriaa ja käytäntöä Siitosen voimaantumisteoriaan. Voimaannuttavuutta käsittelemme siltä pohjalta, että yritämme luoda sellaiset puitteet, että voimaantuminen voisi olla mahdollista.

Voimaannuttava käsityö on itsessään jo kuvaava käsite. Pyrimme kuitenkin käsityön, ja tässä nimenomaan huovutuksen, lisäksi lisäämään kurssiin muita siihen läheisesti liittyviä osasia, kuten villojen runsas värimaailma ja värien vaikuttavuus. Ilmapiirin toivomme muodostuvan avoimeksi, kunnioittavaksi ja arvostusta ja luottamusta tukeväksi. Sitä kautta osallistujien olisi mahdollista tunnistaa, luoda ja kanavoida omia voimavaroja (Siitonen 1999, 96).

2.2.1 Toiminnalliset ja luovat menetelmät

Luovuus on voimavara sisällämme. Tätä sisäistä voimavaraa ja luovia menetelmiä hyödyntäen ihminen voi käsitellä ja ratkoa elämän vastoinkäymisiä ja vaikeita asioita, itseään eheyttäen ja toteuttaen. Luovuus voi antaa sairaalle ihmiselle voimia koota itsensä uudelleen. Luovia menetelmiä on käytetty ennaltaehkäisevässä mielenterveys-työssä. Luova ilmaisu edesauttaa yhteyden löytymistä sekä itseen että muihinkin. Sen avulla voidaan myös kommunikoida tai kuvata asioita sekä tunteita. Ihmisen hyvinvoinnille luovuuden merkitys on tärkeä. Luovuus kuitenkin usein aliarvioidaan ja muut osa-alueet kuten osaaminen ja suoritukset menevät sen edelle. (Ahonen 1994, 20.) 'Luovuudella on merkittävä asema ihmisen ja yhteisöjen terveydessä ja hyvinvoinnissa', Mantere kirjoittaa (Mantere 2007, 190).

Ihmisen, joka ei osaa tai uskalla puhua itsestään ja tuntemuksistaan, on mahdollista taiteellisin tai taiteenomaisin keinoin ilmaista itseään. Pieniä ja suuria oivalluksia voi tapahtua työtä työstettäessä ja valmista työtä tarkasteltaessa. (Mantere 2007, 194.) 'Mielihyvän ja ilon kokemuksilla on vahva yhteys psyykkiseen hyvinvointiin' (Mantere 2007, 196).

Tukahdutettuna tai piilossa ollut oman ilmaisun tarve voi löytää tarkoituksensa ja paikkansa taiteellisen toiminnan kautta. Luovan toiminnan löytäminen mahdollistaa oman luovan ilmaisun myös jatkossa. (Hentinen 2007, 154)

Luovan prosessin myötä voidaan kokea myös hyvin voimakkaita ja ahdistavia tunteita. Työn valmistuttua tunteet muuttuvat täyttymyksen tunteeksi. Hentisen (2007) mukaan luova ilmaisu tuottaa terapeuttisesti arvokkaita ja vahvistavia tyydytyksen tunteita. Varsinaisen luovan toiminnan lisäksi voimakkaasti terapeuttisia ja vahvistavia kokemuksia aiheuttavat myös täyttymyksen, tyytyväisyyden ja loppuunsaattamisen tunteet (Hentinen 2007, 143-144).

Perinteisten taiteenlajien lisäksi myös muun muassa käsityöt, valokuvaus, askartelu, tekstiilitaide voivat olla koskettavia elämyksiä. (Hyypä & Liikanen 2005, 106.) Francois Matarasso teki tutkimusta osallistuvasta taiteesta vuosina 1995-1997. Tavoitteena oli määrittellä ja hahmottaa kokemuksia osallistumisesta taiteen tekemiseen. Tulosten mukaan osallistuminen taiteen tekemiseen koettiin tärkeämmäksi kuin taide itse, se sai ihmiset voimaan paremmin ja tuntemaan itsensä onnellisemmiksi. (Hyypä & Liikanen 2005, 125.)

Pöllänen (2008) on kuvannut käsityötä terapiana ja terapeuttisena toimintana. Terapeuttisuus voidaan määrittellä toiminnaksi, joka vahvistaa yksilön olemassaoloa ja minuuden rakentumista ja edistää itsensä ilmaisua ja psyykkistä terveyttä. Pöllänen mukaan käsityön hyvinvointia tuottava merkitys voidaan nähdä syntyvän tuotteen tai materiaalin, toiminnan ja tekijän terapeuttisena vuorovaikutuksena. Jossakin tapauksessa keskeistä on käsityö, käsin tekeminen, vuorovaikutus materiaalin ja välineiden sekä käytettävän tekniikan välillä, itseilmaisuus, käsityöprosessiin kuuluva reflektointi ja vuorovaikutus käsityöprosessiin liittyen muiden ihmisten kanssa. Käsin tekeminen voi saada aikaan muutoksia tunteissa, kehossa, aisteissa, ajatuksissa, toiminnassa tai käyttäytymisessä. Ohjaajan tai terapeutin tehtävä on tukea ja edesauttaa yksilön ja käsityön välisen suhteen syntymistä ja etenemistä.

Toisessa tapauksessa taas käsityö toimii sisäisen maailman ilmaisun välineenä eli henkilö tuo esiin käsityössään jotakin mielikuvaa, henkilöä, havaintojaan, tapahtumaa tai tunteitaan. Kokemuksellisen ja osallistuvan työtavan kautta tietoisuuteen nousee ajatuksia ja tunteita, jotka eivät pääse esille, kun tilanteesta vain keskustellaan. Terapeuttinen vuorovaikutussuhde voi olla vuorovaikutus materiaaliin sen työstämisessä ja koskettamisessa. Pöllänen (2008) kuvaa myös healing-aluetta, jossa mielen tasapaino ja harmonia palautuvat käsityötuotteiden ja –materiaalien kautta. Käsityönä valmiste-

tut tuotteet, värit tai materiaalit voidaan kokea energiaa lisäävänä tai mekaaninen, toistuva toiminta rauhoittavana kiireen keskellä.

Pölläsen (2008) mukaan käsityössä henkilö voi kokea käsin työstämisen, käsityöprosessin vaiheet ja materiaalit ja välineet purkautumiskanavana ja etäännyttäjänä ja jopa minän pakokeinona. Käsityö voidaan nähdä esimerkkinä siitä, miten merkityksellinen tekeminen ja toiminta lisäävät hyvinvointia. Merkitykselliseksi koettu toiminta lisää terveyttä edistävää toiveikkuutta ja positiivista mielialaa.

Taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien kautta on mahdollista tarjota uusia ulottuvuuksia myös sosiaalialan työssä. Toiminnan lopputuotos ei ole tärkeintä, vaan työskentelyprosessi. Prosessin ja myös oman luovuuden kautta syntyy mahdollisuuksia voimaantumiseen, itsetunnon vahvistumiseen, oman arvostuksen lisäämiseen ja vuorovaikutuksen rakentamiseen toisten kanssa. Taiteella, kulttuurilla ja luovuudella on oleellinen merkitys ihmisen elämässä, samoin kuin yhteisellä tekemisellä ja ryhmätoiminnalla. Ryhmätoiminta vahvistaa me-henkeä ja synnyttää sitä kautta sosiaalista pääomaa ja positiivisia terveysvaikutuksia. (Nietosvuori 2008, 136 - 137.)

Joulukuussa 2007 valtioneuvoston periaatepäätöksen pohjalta hyväksyttiin Terveyden edistämisen ohjelma. Tämän ohjelman myötä vuosille 2010-2014 käynnistyi Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia –toimintaohjelma, jonka tavoitteena on edistää terveyttä ja hyvinvointia kulttuurin ja taiteen keinoin. Toimenpideohjelmassa painotetaan taidetta ja kulttuuria osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa, sillä asuinpaikasta riippumatta jokaisella tulisi olla oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan oman halun, toimintakyvyn ja luovien voimavarojen mukaisesti koko elämänsä ajan. (Liikanen 2010, 8 – 10.)

Toimintaohjelman yhtenä tavoitteena on, että kulttuuri- ja taideharrastukset tulisivat osaksi hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Hoitolaitosten päivätoiminta kaipaava uudenlaista toimintaa, joka tuo asiakkaiden elämään mielekästä sisältöä. Syrjäytymisvaarassa olevat ihmiset tarvitsevat yhteisön tukea, jota syntyy juuri yhteisen kulttuuritoiminnan parissa. Kulttuuritoiminta, hoito- ja sosiaalityö toimivat parhaimmillaan tasa-arvoisessa yhteistyössä. (Liikanen 2010, 25.)

2.2.2 Huovutus toiminnallisena ja luovana menetelmänä

Huovutus on ikivanha, jo ennen ajanlaskun alkua keksitty tekstiilivalmistusmenetelmä. On mahdollista, että se on jopa kaikkein vanhin tekstiilitekniikka. Siinä lampaan villasta voi muokata alkalista nestettä ja mekaanista tekniikkaa hyväksi käyttäen erilaisia sekä käytännöllisiä että taiteellisia tuotteita. Rullaustekniikalla on mahdollista valmistaa myös isoja töitä, kun taas hankaustekniikalla on perinteisesti valmistettu pienempiä. Kaavatekniikalla voidaan huovuttaa esimerkiksi erilaisia pähineitä, laukkuja ja jalkineita ilman ommeltua saumaa. Huopaneulaa voi käyttää apuna tarkkojen yksityiskohtien kuvioimisessa ja esimerkiksi kuvioiden kiinnittämisessä pohjaan. (Mentu ym. 2005, 7, 32, 90.)

Villan hyvien ominaisuuksien vuoksi huopatöitä voi tehdä todella moneen käyttötarkoitukseen taiteellisten töiden lisäksi. Huovuttamalla on mahdollista tehdä sekä tasomaisia että kolmiulotteisia, myös veistosmaisia töitä. Huopa ei purkaannu ja siksi tuotteen muotoa voidaan muunnella monipuolisesti. Huovuttaminen ei välttämättä vaadi tarkkaa etukäteissuunnittelua. Huovutus on tekniikkana helppo oppia melko nopeasti, mutta haastetta voi lisätä taitojen karttuessa. (Mentu ym.2005, 31.)

Huovutuksen terapeuttinen vaikutus on koettavissa jo huovutuksen aikana eikä ainoastaan valmista työtä katsoessa tai käytettäessä. Huovutuksen voimaannuttavia vaikutuksia ovat käsillä tekeminen, materiaalin tuntu, värien vaikutus, villan muokkautuvuus, luovuuden mahdollisuus ja valmiit työt. Materiaalin tuntu on läsnä koko työstämisen ajan. Lämmintä vettä ja saippuaa käyttäen villa muokkaantuu tuotteeksi omissa käsissä. Materiaali muuntuu niin paljon yksittäisistä villakuiduista yhtenäiseksi, tiiviiksi levyksi. Alemmat kuidut tulevat päällimmäisten kuitujen välistä huovan pintaan ja muokkaavat väritystä maalaukselliseksi. Värivalikoima villoissa on laaja ja myös sen puoleen on mahdollista valmistaa maalauksellisia tuotteita. Vain kokemuksen kautta oppii tietämään, miten eri väriyhdistelmät toimivat yhdessä. Villan muokkaaminen vaatii toisaalta jonkinlaisen keskittymisen tekemiseen, toisaalta mikään ei estä samalla esimerkiksi keskustelemasta. Huovutusprosessi vie oman aikansa, eikä sitä kannata yrittää nopeuttaa. Ajatukset keskittyvät helposti tekemiseen ja muu unohtuu.

3 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET

Tutkimuksemme pääkysymys on: Millaisia voimaannuttavia vaikutuksia huovutuksella on toiminnallisena ja luovana menetelmänä mielenterveyskuntoutujan voimavaroihin?

Alakysymys on: Miten mielenterveyskuntoutajat kokivat huovutuksen toiminnallisena ja luovana menetelmänä?

Tutkimuskysymysten lisäksi pohdimme menetelmän käyttöä ohjaajan näkökulmasta. Tarkastelemme toiminnallista menetelmäämme ohjauksellisuuden kannalta selvittääksemme, miten sosionomi voi hyödyntää tätä käsityömenetelmää työssään.

Usein ihmisillä on käsitys, että kädentaitoryhmään osallistuminen vaatii osallistujalta kokemusta ja valmiiksi hyviä kädentaitoja. Opinnäytetyömme kohderyhmänä ovat Imatran Klubitalon mielenterveyskuntoutajat ja yhtenä tavoitteenamme onkin muuttaa tätä käsitystä mielenterveyskuntoutujiemme yhteisössä tuomalla heille jotakin uutta Klubitalon toimintaan. Tavoitteenamme on myös kehittyä ammatillisesti ohjaajana sekä tuoda omaan työhömmme uusia virikkeitä, joita voidaan mahdollisesti hyödyntää myös jatkossa.

Opinnäytetyömme päätavoitteena on ohjata vertaisryhmänä toteutettu huovutuskurssi ja tutkia samalla käsityön voimaannuttavaa merkitystä luovana menetelmänä osana mielenterveyskuntoutusta. Kurssin tavoitteena on tarjota kuntoutujille onnistumisen kokemuksia huovuttamisen kautta sekä antaa osallistujille mahdollisuus voimaantumiseen vertaisryhmässä. Tavoitteena on myös kehittää toimintamalli, jota voitaisiin käyttää laajemmin yhtenä vaihtoehtona toiminnallisessa mielenterveyskuntoutuksessa ja jatkossa myös muissa yhteyksissä sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä.

Opinnäytetyön kautta toivomme saavamme kokemusta mielenterveyskuntoutujien voimavaroista osallistua kädentaitojen kursseille. Tarkoitus on havainnoimalla, keskustelemalla ja palautelomakkeiden avulla saada tietoa siitä, miten positiivisina kuntoutajat kokivat juuri käyttämämme työmenetelmän oman kuntoutumisensa kannalta. Tarkoituksena on myös saada tietoa siitä, mitä erityistä on otettava huomioon toimit-

taessa mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tuloksia voidaan hyödyntää Klubitalon toiminnassa tai muussa vastaavanlaisessa kuntouttavassa työ- tai päivätoiminnassa.

Opinnäytetyö koostuu kahdeksan ohjauskertaa sisältävästä huovutuskurssista, siihen liittyvästä näyttelystä sekä teoriaosuudesta.

4 HUOVUTUSTYÖSKENTELEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Huovutusprojektin suunnittelu

Huovutuskurssi koostuu kahdeksasta huovutuskerrasta, kukin näistä kestää kaksi tuntia. Huovutuskurssin tarkoitus on opettaa huovutustekniikka mielenterveyskuntoutujille. Liikkeelle lähdetään pienistä töistä, ettei tule liian vaikean, työlään tai hitaan tekniikan tuntua. Tarkoitus on huovuttaa ensin pitkälti valmiin mallin mukaisia töitä. Jatkossa osallistujia ohjataan suunnittelemaan työt ja väritykset omien mieltymysten mukaan, jolloin on mahdollisuus päästä käyttämään myös omaa luovuuttaan. Kuitenkin ohjaajina otamme huomioon töiden haasteellisuuden, ajan rajallisuuden ja jäsenten yksilölliset voimavarat tehdä töitä. Kullekin työlle mietimme jonkin voimaannuttavan teeman, jota kukin osallistuja omaan kokemukseensa ja tilanteeseensa pohjautuen voi työhön sisällyttää. Ajatus on, että lopussa kaikki huovuttavat jonkun isomman työn, jossa oma luovuus on mahdollista päästää valloilleen. Pyrimme työskentelemään niin, että työ, työn osa tai työvaihe on valmis kunkin kurssikerran päättyessä niin, että jäsenelle jää mielihyvä ja mielenrauha siirtyä muihin Klubitalon toimintoihin.

Huovutusten lisäksi on tarkoitus, että osallistajat tekevät kurssista omanlaisensa portfolion. Sitä tehdään ohjauskerroilla, mutta sitä on mahdollista työstää myös muuna aikana. Portfolioon voi koota ohjaajien ottamia valokuvia ryhmän toiminnan ajalta, värimalleja omista huovutuksista, piirroksia suunnitelmista, sekä omia odotuksia kurssista ja tunteita kurssin ajalta ja päättyessä. Portfolion idea on säilyttää ja koota ryhmässä opitut taidot ja koetut kokemukset. Sen avulla kurssin tunnelmaan on helpompi palata tulevaisuudessakin.

Kun huovutuskerrat on pidetty ja kaikki työt ovat valmiita, järjestämme töistä näyttelyn Klubitalolle. Omien töiden asettaminen esille muiden nähtäväksi päättää projektin arvokkaasti ja toimii osaltaan voimauttavana elementtinä.

4.2 Aineiston hankintamenetelmät

Keräsimme tutkimusaineistoa kahdella eri kyselyllä sekä ohjauskertojen alussa että lopussa näyttelyn pystytyksen jälkeen. Niin sanotussa hyvinvointikyselyssä (Liite 4) käytettiin suljettuja kysymyksiä. Hyvinvointikysely oli sama kurssin alussa ja lopussa. Hyvinvointikyselyn tarkoituksena oli saada vertailupintaa voimaantumisen kokemuksen ja hyvinvoinnin lisääntymisen havainnointiin ja arviointiin. Hyvinvointikyselyllä haluttiin saada tietoa osallistujien viimeaikaisesta ja senhetkisestä olotilasta esittämällä kysymyksiä liittyen osallistujien yleiseen vireystilaan, tyytyväisyyteen, kireyteen, jännittyneisyyteen, iloisuuteen, toiveikkuuteen ja aktiivisuuteen. Hyvinvointikyselyn kysymyksiin oli mahdollista vastata asteikolla 1-5, jossa 1 kuvasi olotilaa erittäin heikko/ erittäin paljon/ hyvin tyytymätön/ ei lainkaan ja 5 kuvasi olotilaa erittäin hyvä/ ei lainkaan/ erittäin tyytyväinen/ erittäin paljon.

Toisessa kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä. Avoimella alkukyselyllä (Liite 2) oli tarkoitus saada tietoa osallistujien toiveista, ajatuksista ja odotuksista sekä mahdollisista aikaisemmista huovutukseen liittyvistä kokemuksista. Avoimella loppukyselyllä (Liite 3) oli tarkoitus saada palautetta huovutusryhmään osallistujien kokemuksista. Palautetta kerättiin myös vapaamuotoisissa keskusteluissa ohjauskertojen alussa ja lopussa sekä jatkuvalla havainnoinnilla ohjauskertojen aikana.

Kokoontumiskerrat ryhmän kanssa tallennettiin joko video- tai äänitallenteiksi, mikä helpotti tuotoksien laatimista analysointia ja pohdintaa varten. Purimme jokaisen ohjauskerran keskenämme päiväkirjan omaisesti heti jokaisen ohjauskerran päätyttyä. Näin halusimme varmistaa, että jokaisesta ohjauskerrasta tullut palaute kohdistui oikeisiin ja todellisiin kokemuksiin ja että mitään ei jäänyt vain muistin tai tallenteiden varaan. Päiväkirjaa pidimme vapaamuotoisesti, ilman tarkemmin määriteltyjä kysymyksiä. Ryhmässä keskusteltiin osallistujien kanssa tuntemuksista, joita ryhmään osallistuminen oli saanut aikaan. Tarkoitus oli tällä tavoin myös ohjaajina saada palautetta ohjauskertojen välillä ja mahdollisuuksien mukaan reagoida siihen. Näyttelyn

jälkeen kävimme vielä avoimen yhteisen loppukeskustelun, missä keskustelimme ryhmäläisten kokemuksista ja tuntemuksista ryhmään osallistumisen ajalta.

Kyselylomakkeista saatua tietoa tärkeämpänä pidimme tietoa, jota saimme jokaisella ohjauskerralla havainnoimalla ryhmää ohjauksen aikana sekä osallistumalla itse aktiivisesti ryhmän toimintaan. Havainnointi on menetelmänä sopiva, kun tutkitaan vuorovaikutusta ja muuttuvia tilanteita (Hirsjärvi 2009, 213). Kun tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan, puhutaan osallistuvasta havainnoinnista. Osallistuvan havainnoinnin tyypilliseen tapaan osallistuimme ryhmätilanteeseen olemalla mukana ja apuna huovutuksen eri vaiheissa. (Eskola & Suoranta 1996, 76). Grönforsin (2001) mukaan osallistuva havainnointi on hyvä tapa tutkia ihmisen toimintaa ja saada tietoa tutkittavasta yksilöstä ja yhteisöstä sekä heidän suhteestaan (Vilka 2005, 120). Koska halusimme saada kohderyhmästä suoraa ja välitöntä tietoa, oli havainnointi mielestämme hyvä valinta aineistonkeruumenetelmänä. Pelkkä kyselyn teettäminen olisi jättänyt paljon olennaista pois tuloksista.

Oma osallistumisemme oli huovutustekniikan opettamista ja avustamista huovutuksen eri vaiheissa. Siinä ohessa käytiin keskusteluja joko yhteisesti kaikkien kanssa tai pienemmissä ryhmissä sen mukaan, mitä milloinkin asioina nousi esiin. Päivästä riippuen osallistujat saattoivat kaivata innostamista ja kannustamista muun muassa aiheen tai värien valinnassa tai mallin suunnittelussa.

4.3 Yhteistyötaho ja kohderyhmä

Yhteistyötahona toimi Imatran Klubitalo, joka on Imatralaisille mielenterveyskuntoutujille suunnattu paikka, johon jäseneksi liittyttyään on mahdollista mennä kuntoutumaan ja virkistymään monia talon eri kuntouttavia toimintoja hyödyntäen. Imatran Klubitalo on toiminut 1.1.1999 lähtien eli yli kymmenen vuotta. Imatran Klubitalon toimintaa ylläpitävät Imatran kaupungin mielenterveyspalveluiden vastuualue ja Imatran Mielenterveys ry. Klubitalon ohjaaja ja yksi jäsen toimivat huovutuskurssin aikana yhteyshenkilöinä meidän ohjaajien, kurssilaisten ja toiminnan sujuvuuden vuoksi.

Ennen varsinaista aloittamista sovimme klubitalon henkilökunnan kanssa, että he keskustelivat jäsenten kanssa opinnäytetyöstämme ja siihen liittyvästä alkavasta huovu-

tusryhmästä ja kartoittavat samalla, ketkä olisivat halukkaita osallistumaan huovutusryhmään. Osallistujat valikoituivat ryhmään omaan vapaaehtoisuuteen ja halukkuuteen perustuen. Sovimme, että otamme ryhmään neljä osallistujaa. Ryhmäkoon valintaan vaikutti se, että pientä ryhmää olisi helpompi havainnoida. Liian suuri osallistujamäärä olisi tuottanut myös vaikeuksia tilojen käytön suhteen. Myös ohjaus ja avustaminen vaativimmissa työvaiheissa olisi ollut haastavaa suuremmassa ryhmässä. Pieni ryhmäkoko mahdollisti sen, että meillä oli samalla ohjaajan roolin lisäksi mahdollisuus osallistua myös itse huovutukseen, mikä oli välillä myös tarpeellista fyysisesti työläissä työvaiheissa. Ryhmäkoon suuruuteen vaikuttivat melko paljon myös taloudelliset syyt, koska kustansimme itse materiaaleihin liittyvät kulut. Olemalla aktiivisesti mukana huovutuksessa omalla esimerkillämme myös innostimme kuntoutujia toimintaan.

4.4 Ohjauskertojen kuvaus

Ennen varsinaista aloitusta kävimme Klubitalolla kertomassa suunnitelmastamme ja samalla saimme Klubitalotoiminnan esittelyn. Tapasimme myös osallistujat ennen kurssin alkua. Tapaamiskerran tarkoitus oli innostaa osallistujia ja samalla tutustua puolin ja toisin. Kurssi toteutettiin pääosin suunnitelman (Liite 1) mukaisesti kahdeksalla kokoontumiskerralla. Kurssia varten varasimme mukaan materiaalia ja välineistöä niin, että kaikilla osallistujilla oli tasavertaiset mahdollisuudet toimia kurssin aikana ja että käytännön toimimattomuus ei olisi esteenä luovuudelle ja hyvän olon ja voimaantumisen kokemuksille.

Suunnittelimme ohjauskerrat niin, että teemoja oli neljä, ja kullekin teemalle oli varattu aikaa kaksi ohjauskertaa. Teimme näin, jotta aikaa olisi riittävästi kunkin työn viimeistelyyn, eikä näin pääsisi tulemaan kiireen tunnetta. Jokaiseen ohjauskertaan sisältyi myös kahvitauko, mikä on aina rentouttava ja virkistävä kokemus, sekä hyvä tilaisuus keskustella mieleen jääneistä tunneista. Olimme alun perin suunnitelleet ohjauskertojen kestävän kaksi tuntia kerrallaan, mutta joustimme aikatauluissa melkein joka kerralla tilanteiden ja mahdollisuuksien mukaan. Teimme näin, koska halusimme saada työt joko valmiiksi tai hyvään työvaiheeseen niin, että huovuttajat saivat poistua ryhmästä hyvillä mielin seuraavaa kertaa odottelemaan.

1. ohjauskerta 10.4.2012

Ensimmäisellä ohjauskerralla esittelimme tulevaa toimintaa ja tutustuimme toisiimme. Osallistujat täyttivät suostumukset opinnäytetyöhön osallistumiseen ja videointiin. Lisäksi he täyttivät myös kyselyt, sekä avoimen tyytyväisyyskyselyn että mielialakyselyn. Osallistujilla oli mahdollisuus kurssin aluksi selailta erilaisia huovutuskirjoja ja päästä sitä kautta huovutuksen moninaisiin mahdollisuuksiin. Olimme laittaneet seinälle esille päivän teeman, voimaannuttava kaulanauha, ja värien vaikutuksista tehdyt julisteet (Liite 5).

Olimme ohjaajina huovuttaneet itsellemme etukäteen omat kaulanauhat, jotka innoittivat ryhmäläisiä ja herättivät huomiota jo ennen ryhmän kokoontumista. Aloitimme voimaannuttavan kaulanauhan pallojen huovuttamisen. Osallistujia innostettiin valitsemaan värejä seinällä olevien värien vaikutusten mukaisesti, samoin kuin mahdollisesti lisäämään jollekin pallolle jokin tietty merkitys, kuten jokin tärkeä henkilö tai asia.

Osallistujat syventyivät hyvin värien valintaan ja kaulanauhan sommitteluun. He valitsivat värejä omien mieltymystensä mukaan, ei toisistaan mallia ottaen. Ennen kurssikerran päättymistä aloitettiin myös varsinainen huovuttaminen, että saatiin tuntuma huovutukseen jo valmiiksi ensi kertaa varten. Kysyttiin osallistujilta suullisesti palautetta ja tunteuksia ensimmäisestä kerrasta.

2. kerta 17.4.2012

Toisella kerralla jatkoimme kaulanauhojen pallojen huovuttamista. Varovaisen kyselyn jälkeen ohjaajina avustimme osallistujia huovuttamisessa tarpeen mukaan. Osallistujat saivat kuitenkin itse asetella villat palloihinsa. Ryhmäläiset tuntuivat olevan mielissään siitä, että saivat apua. Kaikki valitsivat alustavasti värejä seuraavaa työtä varten.

Aloitimme portfolioiden teon. Niiden tarkoituksena on saada jokaiselle muisto kursista, kokemuksista ja valmiista töistä. Portfolioihin kerätään muistoja liittämällä niihin valokuvia ja elävöitetään niitä käyttämällä mukana huovutustöissä käytettyjä ma-

teriaaleja. Loppupalautteessa tällä kertaa tuli ilmi, että viime kerta oli saanut aikaan epämiellyttävän olon kolmelle osallistujalle. Nyt tilanne oli toinen. Oli saatu valmista aikaiseksi, ei ollut kiireen tunnelmaa. Kurssilaiset sanoivat odottavansa ensi kertaa innolla.

3. kerta 26.4.2012

Kyselimme taas aluksi kuulumisia. Aloitimme uuden työn asettelemalla villoja valmiiksi, miettien muotoja ja kuviointeja ja värityksiä. Teemana oli usko/toivo/tulevaisuuteen suuntautuneisuus. Uutena tekniikkana oli levytyön tekeminen bambuverhon avulla rullaten. Yksi ryhmäläisistä oli poissa.

4. kerta 3.5.2012

Jatkoimme levyhuovutuksia huovuttaen viime kerralla bambuverholle asetettuja töitä valmiiksi. Kaikki aloitetut työt saatiin valmiiksi. Töistä tuli onnistuneita, kauniita, näyttäviä. Ryhmäläiset tekivät tasotöitä mm. pöydälle, seinälle, patalapuksi ja ommeltavaksi meikkipussiksi.

Kaikkien mielestä viime kerta oli ollut antoisa, ei liian raskas.

5. kerta 8.5.2012

Tällä kerralla oli mahdollisuus tehdä esimerkiksi kuppi, hattu tai pussi kaavatyön avulla. Ennen varsinaista aloittamista johdattelimme ja muistuttelimme osallistujia värien käytöstä ja aiheen ja teeman mukaisesta tekemisestä. Katselimme yhdessä eri värien merkityksiä. Yksi osallistujista alkoi huovuttaa kuppia, toiset hattuja, joko ulkokäyttöön tai saunaan.

Kaikki olivat todella tyytyväisiä, ilahtuneita ja innostuneita valmiista töistä. Luonnosteluvaiheessa he miettivät työn lopullista ilmettä ja onnistumista, ja olivat yllättyneitä miten nopeasti työt valmistuivat.

6. kerta 14.5.2012

Osallistujat olivat tyytyväisiä viime kertaan ja töitä oli ollut ihana tehdä. Aluksi ihaseltiin vielä viime kerran valmiita töitä.

Aloitimme isompien töiden luonnostelun villojen kanssa. Melkein jokaisella oli jo kotona mietitty jonkinlainen suunnitelma ja luonnosteltukin uutta työtä. Ideana oli tehdä mm. erilaisia koristeellisia seinävaatteita ja olkalaukku. Luonto tuntui tulevan esille lähes kaikissa töissä, ja niistä saattoi aistia tulevan kesän odotusta.

Värien merkitys nousi jälleen esille. Osallistujat pohtivat värien voimakasta vaikutusta mielialaan. Värien käyttö oli runsasta ja rohkeaa ja värikkäitä ideoita tuntui riittävän. Yksi ryhmäläisistä ei halunnut tehdä mitään, mutta avusti toisia. Hän sanoi myöhemmin ideoineensa samalla seuraavaa työtään.

Ryhmässä kaivattiin pientä ohjausta, vahvistusta ja kannustusta idean selkeyttämiseen ja värien valintaan. Avustaminen suuremman työn tekemisessä oli tärkeä rohkaisun ja innoittamisen väline. Suuri työ olisi jäänyt ilman avustajaa tekemättä. Halusimme mahdollistaa työn tekemisen, sillä suuri työ on valmistuessaan eheyttävä ja voimaannuttava kokemus, mikä antaa tekijälleen luottamusta omiin kykyihin. Ryhmässä autettiin myös toinen toistaan.

7. kerta 22.05.2012

Jatkoimme viime kerralta kesken jääneitä töitä. Töitä valmistui ja tekijät olivat todella tyytyväisiä. Päätimme tehdä ensikerralla yhteisen isomman työn, johon jokainen, ohjaajat mukaan lukien laittaisi jotakin henkilökohtaista. Valmis työ jäisi kaikille muistoksi kevään ryhmästä. Se olisi tarkoitus laittaa esille Klubitalon seinälle.

Sovimme Klubitalon johtajan kanssa näyttelyn esillepanopaikaksi Imatran Mielenterveys ry:n Puukahvilan. Samalla päätimme myös näyttelyn ajankohdasta ja avajaispäivän aikatauluista.

8. kerta 29.5.2012

Keskeneräiset työt saatiin lähes valmiiksi. Jokaiselle jäi kotiin tehtäväksi pieniä töiden viimeistelyjä. Luonnostelimme yhteisen huovutustyömme muuten valmiiksi, mutta huovutus vaiheen toteutimme myöhemmin niin, etteivät ryhmäläiset enää osallistuneet

siihen. Valmistimme myös yhdessä Klubitalon johtajalle ja ohjaajalle voimaannuttavat kaulanauhat kiitokseksi yhteistyöstä ja toimintamme mahdollistamisesta. Kaulanauhat päätimme ojentaa heille näyttelyn avajaisissa. Myös yhdessä valmistamamme seinävaatteen päätimme luovuttaa näyttelyn avajaisissa. Aloimme suunnitella näyttelyä. Ryhmän jäsenet olivat halukkaita osallistumaan näyttelyn rakentamiseen.

Sovimme vielä seuraavalle viikolle päivän jolloin tapaamme puukahvilalla portfolioiden tekemisen merkeissä. Silloin olisi myös tarkoitus suunnitella yhdessä tulevaa näyttelyä ja sen esille panoa. Sovimme, että seuraavalle tapaamiskerralle he toisivat kaikki valmiit työnsä puukahvilalle, jotta pystyimme paremmin suunnittelemaan näyttelyä etukäteen.

Viimeisen kerran jälkeen tuntui, että huovutuskertoja oli määrällisesti sopivasti, vaikka melkein joka kerralla kyllä käytimme aikaa enemmän kuin mitä alun perin olimme sopineet.

Näyttely

8.6.2012

Näyttelyn rakentaminen sujui hyvässä hengessä, innostunein mielin. Jo rakennusvaiheessa tuntui, että osallistujat nauttivat omien ja toistensa töiden esille laittamisesta ja valmiit työt tuntuivat saavan uudenlaisen arvostuksen. Olimme järjestäneet näyttelyn avajaisiin paikalle Imatran paikallislehden Uutisvuoksen toimittajan ottamaan kuvia näyttelystä sekä haastattelemaan huovuttajiamme heidän kokemuksistaan ja tunnelmistaan. Puukahvila ja Klubitalo olivat tarjoutuneet järjestämään näyttelyn avajaisiin täytekakku- ja kahvitarjoilun, mikä teki tilaisuudesta juhlanan. Tilaisuus oli täynnä iloa, naurua ja positiivista energiaa. Mielihyvä ja ylpeys omista saavutuksista säteili huovuttajiemme kasvoilta. Avajaispäivän tunnelmiin oli mahtavaa päättää kaikille positiivisessa mielessä työntäyteinen ja antoisa kevät.

5 PALAUTTEEN JA HYVINVOINTIKYSELYN ANALYSOINTI

Arvioimme huovutuskurssin tuloksia käymällä läpi vastaukset ryhmän alussa ja lopussa täyttämistä avoimista kyselyistä sekä hyvinvointikyselyistä. Kävimme läpi ohjauskertoihin liittyvät video ja äänitallenteet, joiden pohjalta teimme muistiinpanoja havainnoistamme. Luimme läpi havainnoiteihin perustuvat muistiinpanot jokaiselta ohjauskerralta ja kirjasimme niistä ylös opinnäytetyömme kannalta merkitykselliset asiat. Tiivistimme kaikista saamistamme vastauksista yhteenvedon ja kirjoitimme omin sanoin auki sen, mitä kyselyyn vastattiin alussa ja lopussa.

5.1 Hyvinvointikyselyn tulokset

Hyvinvointikyselyistä kävi ilmi, että osallistujat olivat kokeneet viimeisen kolmen kuukauden aikana yleisen hyvinvointinsa, virkeytensä ja tyytyväisyytensä lisääntyneen, jännityksen ja kireyden vähentyneen, toivottomuuden ja lannistuneisuuden vähentyneen, sekä päivittäisessä elämässä olevien kiinnostavien asioiden lisääntyneen. Kyselyyn vastattiin keskimääräisesti ilmoitettuna seuraavasti:

	Alussa	Lopussa
1. Miltä sinusta on yleisesti tuntunut viimeksi kuluneen kuukauden aikana? 1 = erittäin heikko, ... 5 = erittäin hyvä	3,5	4,3
2. Kuinka tarmokkaaksi, pirteäksi ja elinvoimaiseksi olet kokenut itsesi viimeksi kuluneen kuukauden aikana? 1 = erittäin heikko, ... 5 = erittäin hyvä	3,3	4,0
3. Oletko yleisesti ollut kireä tai tuntenut itsesi jännittyneeksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana? 1 = erittäin paljon, ...5 = ei lainkaan	3,3	4,3

4. Kuinka tyytyväinen olet ollut elämääsi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = hyvin tyytymätön, ..., 5 = erittäin tyytyväinen

3,8

4,7

5. Oletko tuntenut itsesi surulliseksi, lannistuneeksi tai toivottomaksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana? 1 = erittäin paljon, ..., 5 = ei lainkaan

3,5

4,0

6. Onko päivittäinen elämäsi ollut täynnä sinua kiinnostavia asioita viimeksi kuluneen kuukauden aikana? 1 = ei lainkaan, ..., 5 = erittäin paljon

3,3

3,7

Loppukyselyyn vastaajia oli vain kolme, koska yksi ryhmän jäsen menehtyi työskentelyn loputtua, näyttelyn jälkeen. Kysymyksissä 2 ja 6 kaksi vastaajaa kertoi ryhmän jäsenen menehtymisen vaikuttaneen vastausten lopputulokseen. Vastaajat tarkensivat henkilökohtaisesti, että olisivat antaneet paremman tuloksen, ellei näin olisi tapahtunut. Molemmissa kysymyksissä keskimääräinen tulos olisi ollut 4,3.

Vaikka tiesimme, että emme saa hyvinvointikyselyllä luotettavaa tietoa toiminnan voimaannuttavista vaikutuksista, halusimme tehdä kyselyn kuitenkin kartoittaaksemme hiukan osallistujien alkutilannetta ja siinä tapahtuneita muutoksia. Kaikilla ihmisillä tulee vastaan elämäntilanteita, jolloin omat psyykkiset voimavarat ovat alentuneet vastoinkäymisten tai stressin vuoksi. Muutoksia mielialoissa ja hyvinvoinnin kokemisessa tapahtuu niin terveellä kuin sairaallakin, ja voi olla hyvin vaikea selvästi osoittaa, mitkä tekijät tähän vaikuttavat. Mutta kuten jo aiemminkin mainitsimme, opinäytetyömme aihepiiriä on käsitelty aiemmissa tutkimuksissa ja tutkimustulokset ovat olleet hyvin samansuuntaisia vaikutusten suhteen; käsityö toiminnallisena ja luovana menetelmänä vaikuttaa ihmisen kokemaan hyvinvointiin.

5.2 Avoimen kyselyn tuloksia, vastauksia ja kommentteja

Vapaamuotoiseen avoimeen kyselyyn (Liite 2 ja 3) saimme monipuolisesti vastauksia, joista oli helppo poimia kaikki oleellinen. Avoimen kyselyn etu on se, että vastaaja voi omin sanoin vapaasti kuvailla kokemuksiaan ja tuntemuksiaan jättämättä mitään pois. Strukturoitu kysely olisi ollut jäykkä, ja sen riskinä olisi ollut tarvitsemamme

informaation kannalta vähäisemmät mahdollisuudet kuvailla vaikutuksia ja tuntemuksia.

Avoimen alkukyselyn täyttivät kaikki neljä osallistujaa. Sen avulla saimme hyvää tietoa huovutusryhmään osallistuvien odotuksista, toiveista ja muista asiaan liittyvistä ajatuksista sekä aiemmista huovutuskokemuksista. Ryhmäläiset odottivat huovutuskurssilta hyvää mieltä, vaihtelua ja uuden taidon oppimista sekä kauniita käsitöitä. Voimaannuttavan huovutuksen ajateltiin olevan väsymyksen poistavaa, mieltä rentouttavaa, ajatusten, mielen ja käsillä tekemisen yhteistyötä sekä voimaa ja iloa arkeen antavaa käsillä tekemistä, kun saa käsillään aikaan jotakin uutta ja kaunista. Aikaisempia huovutuskokemuksia ryhmäläisillä oli vähän, yhdellä ei ollenkaan. Ryhmältä odotettiin kivoja yhteisiä hetkiä, mukavaa yhdessäoloa ja yhdessä tekemisen iloa. Meiltä ohjaajilta odotettiin iloista mieltä, hyviä neuvoja ja kärsivällisyyttä, jaksamista sekä apua uuden tekemisen innon löytämiseen.

Loppukyselyssä pyysimme osallistujia pohtimaan toiveidensa toteutumista, kokemuksia kurssista voimaannuttavana tekijänä, ja mitä uutta ryhmäläiset kokivat kurssista saaneensa. Kysyimme myös heidän kokemuksistaan ryhmätilanteen merkityksestä, käsillä tekemisen ja huovutuksen merkityksen kokemisesta sekä muita mieleen tulevia ajatuksia.

Kaikki vastanneista kokivat kurssin kokemusten menneen *yli odotusten*. Tekeminen oli koettu kaikin puolin mieluisana ja antoisana. Uuden oppiminen antoi positiivisia onnistumisen kokemuksia, mikä herätti myös *halua oppia lisää*. Värit ja niiden vaikutukset nousivat esille useammassa kohdassa. Voimaannuttavina kokemuksina nousi esille *vimma tehdä* ja oivallus siitä, että *kaikki käsillä tekeminen on ja antaa voimaa*. *Tekemisen aikana häiritsevät ajatukset pysyivät poissa*. Ohjaajien panos ja läsnäolo koettiin myös tärkeänä. Tulevaisuuden kannalta osallistujat kokivat oppineensa uuden tavan tehdä käsitöitä ja ajatuksena oli myös jatkaa huovutusta harrastuksena tai keksiä jotain uutta oppimisen innoittamana. Värien vaikutus koettiin niin voimakkaana, että huovutusta haluaisi jatkaa ihan senkin takia. Ryhmässä toimiminen koettiin positiivisesti. *Ryhmässä toimiminen oli hauskaa ja sen henki oli kannustava ja iloinen*. Sieltä *sai myös uusia ystäviä*.

Huovutuksen ja käsillä tekemisen merkitys koettiin inspiroivana. *Oli mukavaa ja innoittavaa oppia uutta.* Ideoita syntyi valtavasti ja heräsi halu kokeilla uutta. Aikaisemmat käsitöiden tekemiseen liittyvät epäonnistumisen kokemukset unohtuivat onnistumisen myötä ja siitä sai valtavasti itseluottamusta. Kuvat omista töistä paikallis-lehdessä oli hieno kokemus.

Kun alun perin suunnittelimme näyttelyä avajaisineen ja lehtikirjoituksineen, ajattelimme sen itse tapahtumana olevan voimaannuttava ja ryhmän henkeä vahvistava. Päivä tuntui olevan jokaiselle ikimuistoinen, niin meille ohjaajille kuin huovutusryhmän jäsenillekin. Näyttelystä jäänyt tunnelma ja kokemus välittyvät mielestämme hyvin seuraavassa kommentissa:

”Näyttelystä jäi todella hieno ja hyvä tunne ja kokemus. Se kruunasi onnistumisen tunteen avajaisineen ja lehtikirjoituksineen. Siitä jäi todella positiivinen ja iloinen tunnelma. Teki itsetunnolle hyvää.”

5.3 Kommentteja päiväkirjasta

Kuntoutujien kokemuksista keskustelimme jokaisen ohjauksen päätyttyä ja myös seuraavan kerran alussa. Kävimme myös yhden kokoavan keskustelun loppukeskustelun muodossa. Palautekeskustelut olivat hyvin vapaamuotoisia. Saimme paljon hyviä vastauksia keskustelujen ja kyselyjen avulla. Kursivoidut tekstit ovat osallistujien ajatuksia epäsuorasti lainattuna.

Ensimmäisellä kerralla eräs osallistuja sanoi miettineensä etukäteen, haluaisiko tulla ollenkaan sillä kerralla. Mieli muuttui, koska *hän tunsu saavansa jo väreistä voimaa.* Toinen osallistuja puolestaan sanoi: *pelkää, että hurahtaa huovutukseen,* koska innostuu kaikesta käsillä tekemisestä helposti.

Neljännellä kerralla alkoi olla enenevässä määrin innostuneisuutta huovutuksesta ja alkoi tulla omia ideoita, mitä kukin haluaisi tehdä. Kolme osallistujaa oli ilahtuneita siitä, että *huovuttaen pystyi saamaan nopeasti näyttävää jälkeä.* Joku oli iloinen siitä, että *huopaa oli miellyttävää työstää ja valmiit työt olivat onnistuneita ja kauniita.*

Viidennellä kerralla teemana oli Elämän ilo. Huovutustekniikkana oli kaavatyö, jonka avulla oli mahdollista tehdä esimerkiksi hattu, astia tai laukku. Työn merkitys ja tavoite oli, että se kannattelisi myös kesän jälkeen muodollaan ja väreillään. Jollekin värien valitseminen oli hankalampaa, joku valitsi lempivärejään. Yksi valitsi rohkeita ja kirkkaita värejä ja olikin erittäin tyytyväinen näyttävästä lopputuloksesta. Toinen valitsi punaisen värin. Hän oli heti varma, että haluaa punaisen lierihatun. Hän kertoi voimaannuttavasta kaulanauhastaan. *Viime kerran jälkeen otettuaan kaulanauhan kaulastaan oli lösähtänyt ja menettänyt kaiken tarmonsansa saman tien.* Eräs kurssilainen totesi *yhä enemmän hurahtaneensa huovuttamiseen* ja toinen *toivoi, että kurssi jatkuisi myöhemmin.*

Seitsemännellä kerralla osallistujat tekivät isompia töitä. Samalla keskusteluihin nousi kipeitäkin asioita aikaisemmasta elämästä, jopa lapsuuteen asti. Yksi osallistuja sanoi *käsityön tekemisen olevan tärkeää jaksamisen kannalta, tekemisestä saa voimaa.* Hän *sanoo usein miettivänsä asioita käsityötä tehdessään, eikä jaksaisi ilman sitä.*

Toinen osallistuja oli alun perin aikonut tehdä vain pienen tyynynpäällisen ja lopulta innostettuna rohkaistui tekemään ison seinävaatteen.

Kolmas osallistuja oli usein maininnut villojen värien vaikutuksesta, niin nytkin. Hän *kokee saavansa väreistä paljon voimaa ja energiaa.* Hän *sanoi myös, että valmiista huovutustöistä tulee olemaan paljon iloa syksyn ja talven harmauden keskellä.*

Neljäs osallistuja *sanoi kehuneensa kurssia lähipiirilleen ahkerasti, jollekin moneen kertaan.* Hän *sanoi, että on todella saanut voimaa tästä kurssista.*

Kahdeksannella kerralla ryhmäläiset kertoivat, että olivat keskenään puhuneet, etteivät olisi yksin ilman ohjaajien avustusta jaksaneet työstää kaikkia työvaiheita ja saattaa niitä valmiiksi. He olivatkin kiitollisia saamastaan avusta, ohjauksesta ja tuesta, että kaikki kuitenkin saivat työnsä valmiiksi ja lopputulokset olivat hyviä. Ryhmäläiset olivat yhdessä tehneet pienet muistolahjat meille ohjaajille kiitokseksi kaikesta.

Avoimesta keskustelusta saamamme palautteen mukaan huovutus tuntui aluksi hie-
man vieraalta ja oudolta, mutta lopulta kuitenkin omalta. Myös ryhmässä toimiminen oli koettu uudella tavalla antoisana, vaikka aiemmin ryhmätoiminnasta ei ollut pitänyt. *Ryhmästä tuli hyviä kavereita, aiemmin ollaan oltu vain tuttuja. Ryhmä auttoi ja tuki toisiaan, henkisesti sekä tekemisen tasolla.*

Kurssin alku oli ollut osalle rankka mielialojen vaihtelun, stressin ja muiden päällekkäisten asioiden takia, mikä vaikutti motivoitumiseen ja innostumiseen. Vaikka huovutus koettiin aluksi hieman vieraana ja outona, kokivat kaikki sen lopulta kuitenkin helppona omaksua. Huovutuskurssin koettiin antavan voimaa, lisäävän itseluottamusta ja innostavan muuhunkin käsillä tekemiseen. *Olen tosi ylpeä omista tekemisistäni ja töistäni.* Käsityön tekemisestä tunnuttiin saavan voimaa. Jokainen ryhmäläisistä nosti esiin värien vaikutuksen. Värit koettiin niin voimakkaana, että niiden tunnettiin vaikuttavan piristävästi mielialoihin ja niistä saatiin voimaa ja energiaa. *Värit vaikuttivat voimakkaasti ja värit alkoivat elämään uudella tavalla käsitöissä.*

Yksi ryhmäläisistä kommentoi huovutusta näin; *”En ole ennen tykännyt käsitöistä. On ihanaa, että on löytynyt jotakin mikä tuntuu helpolta ja omalta. Materiaali oli helpposti muokattavaa ja kevyttä. Innostuin enemmän ja enemmän tekemään, on ollut muuta ajateltavaa tekemisen myötä. Värit tuntuivat ihanilta. ”Sain kurssista paljon voimaa. Kevät on yleensä raskasta aikaa, kurssille oli kuitenkin aina ihana tulla. Värit antoivat valtavan paljon energiaa. Onnistuneet työt antoivat paljon itseluottamusta tehdä jatkossa lisää huovutustöitä. Kurssin myötä on herännyt kiinnostus muihinkin käsitöihin ja taiteisiin. Käsityön tekeminen oli tervehdyttävää, helppoa ja maanläheistä.”*

5.4 Vaikutusten arviointia

Voimaantumisen mittaaminen on haasteellista, sillä on vaikeaa arvioida, mitkä kaikki asiat kullakin hetkellä vaikuttavat ryhmään osallistuvien mielialaan. Voimaantumisen tuntemuksia on jossain määrin kuitenkin mahdollista arvioida keskustelujen pohjalta sekä havainnoimalla ryhmän jäseniä toiminnan aikana.

Kaikesta saamastamme palautteesta päätellen kurssi oli vaikuttava. Toiminta saa aikaan ja laittaa liikkeelle ajatuksia, tunteita ja mielikuvia. Mielen ja toiminnan taas tiedetään olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Tämä antaa kokemuksen pysyvyydestä, jatkuvuudesta ja osallisuudesta, mikä vahvistaa ihmisen hallinnan ja selviytymisen tunnetta (Salo-Chydenius 1997, 29.)

Ryhmäläisten antama jatkuva palaute on yhteneväinen kyselylomakkeissa olleisiin vastauksiin verraten. Voimaantumisen kokemuksista kertova palaute koskee kaikkia havainnoimiamme osa-alueita. Toiminnassa oli useita voimaantumiseen vaikuttavia elementtejä. Luovan ja toiminnallisen menetelmän käyttö, vertaistuki ja Klubitalon tasavertainen ilmapiiri yhdessä olivat voimaannuttavia kokemuksia myös meille ohjaajille, sen vuoksi saman voi uskoa tapahtuneen ryhmäläisten kokemana. Näiden asioiden lisäksi oli havaittavissa luottamuksellinen ilmapiiri, myönteisyys, arvostus ja myös vapaus ja vastuu, jotka Siitonen (1999, 61) mainitsee sisäisen voimantunteen kategorioina. Luottamuksellinen ilmapiiri oli havaittavissa parhaiten seitsemännellä ohjauksella, jolloin moni alkoi oma-aloitteisesti jakaa kipeitäkin asioita toistensa kanssa. Arvostus puolestaan korostui esimerkiksi näyttelyä ja lehtikirjoitusta koskeissa kommentteissa. Ryhmäläiset kokivat omanarvontunteen nousua niiden kokemusten kautta. Arvostusta he ovat voineet kokea myös avustavissa työvaiheissa apua saadessaan.

Värien käyttö koettiin pitkän matkaa tärkeänä, energisoivana ja voimaa antavana. Kaikki kokivat tärkeänä uuden taidon oppimisen ja ilmaisivat halun jatkaa myöhemmin. Loppupalautteissa ja –keskustelussa on selkeästi havaittavissa luottamus tulevaisuuteen. Ryhmän merkitystä arvostettiin. Osallistajat ilmaisivat myös ohjaajien merkityksellisyyden huovutusprosessissa ja osana ryhmää. Käsityöryhmässä toimiminen liittyy yksilön osaksi yhteisöä. Vaikeina hetkinä ikävien asioiden kasaantuminen ei saa yhteisöön kuuluvaa käsityön tekijää luopumaan harrastuksestaan, vaan yhteisö pitää tiukasti otteessaan ja innostaa myös silloin, kun motivaatio on vähissä. (Karppinen 2005, 63). Voimauttavaksi päätökseksi suunniteltu näyttely avajaisineen ja lisänä toimittajan haastattelu ja lehtikirjoitus olivat myös todella voimauttavia ja itsetuntoa kohottavia kokemuksia osallistujien mielestä.

Taiteen tekemiseen voi kuulua myös ikäviä tunteita ja mielialoja. Jane Piirto on todennut: ”Yleensä keskitytään luovuuden ’kevääseen’, mutta luovan henkilön täytyy kohdata myös syksy ja talvi” (Mantere 2007, 190). Tähän emme osanneet varautua, mutta tästä esimerkkinä voivat olla kurssin alun vaikutukset mielialaan. Toisella kerralla tuli ilmi, että ensimmäisestä kerrasta oli kolmelle osallistujalle jäänyt epämiellyttäviä tuntemuksia. Yksi osallistujista oli ollut niin huonovointinen, että oli joutunut ottamaan yhteyttä Akuuttiryhmään. Tähän on toki voinut vaikuttaa monikin asia ky-

seisen kuntoutujan senhetkisessä elämässä. Joku oli pohtinut taitojensa riittävyttä, toinen oli harmissaan, kun ei ollut ehtinyt saada tarpeeksi valmista ja yksi mietti, ottaako 'tämänkin' liian vakavissaan. Nämä kokemukset voidaan osaltaan ymmärtää Mantereen (2007, 191) mainitsemaan noidankehääjätukseen. Ahdistuksen, masennuksen ja nimettömän pahanolon ja voimattomuuden vallitessa taiteen tekemiseen keskittyminen ja sitä kautta tiedostamattoman luovuuden aktivoituminen ja ryhmän palaute voivat avata pois pääsyn noidankehästä. Kun tarkoituksena oli myös saada tietoa siitä, mitä erityistä on otettava huomioon toimittaessa mielenterveyskuntoutujien kanssa, tulkitsemme erityisesti tämän vaiheen siihen liittyvänä oppimiskokemuksena. Jatkossa on mahdollista ohjaajana miettiä ennakoivasti, kuinka tilanteeseen valmistautuu.

6 POHDINTA

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää miten käsillä tekeminen ja sekä vertaisryhmässä toimiminen vaikuttavat mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin. Halusimme saada tietoa kokemuksista, jotka kuntoutujat kokivat voimaannuttavina. Havaintojemme ja saamamme palautteen perusteella saatoimme todeta huovutusryhmään osallistumisen vaikuttavan mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin positiivisesti. Kyselyjen vastauksista ja kaikesta saamastamme palautteesta päätellen kuntoutujat ovat kokeneet toiminnan mielekkääksi, ovat oppineet uutta, saaneet onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta mielihyvää. Saamamme vastaukset ja palaute vastasivat myös tutkimuskysymyksiimme.

Siitosen ajatus siitä, että voimaa ei voi antaa toiselle, vaan voimaantuminen on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, ilmeni ryhmämme toiminnassa ja heidän antamassaan palautteessa. Siitosen mukaan toimintaympäristön olosuhteet voivat olla merkityksellisiä ja siitä syystä voimaantuminen voi jossain ympäristössä olla todennäköisempää kuin toisessa. Klubitalon toimintakulttuuri ja arvomaailma tukevat tätä ajatusta. Ohjaajina koimme itsellämme myös olevan suuri merkitys toimiessamme kyseisen arvomaailman mukaisesti ja luodessamme avointa, turvallista ja arvostavaa ilmapiiriä. (Siitonen 1999, 91, 93, 117.)

Manteretta lainaten: 'Luovuudella on merkittävä asema ihmisen ja yhteisöjen terveydessä ja hyvinvoinnissa.' (Mantere 2007, 190). Tämä tuli esille mielenterveyskuntoutujien huovutuksesta saamistaan kokemuksista. Ihmisen tulisi saada tuntee itsensä luovaksi, jotta hän saisi kokemuksia omista sisäisistä voimavaroistaan ja kyvyistään. Kun ihmisellä on mielekästä tekemistä, on hänellä ja hänen elämällään merkitystä. Kokemukset merkityksellisyydestä vahvistavat itsetuntoa ja sitä kautta mielenterveyttä. Esteettisyys ja esteettiset kokemukset lisäävät mielenterveyttä ja siksi erilaiset kokemukset muun muassa taiteesta yhdistettynä käsillä tekemiseen ovat merkityksellisiä kaikille meistä. Siksi onkin tärkeää, että mielenterveyskuntoutuja saa kokea kuntoutumisensa aikana erilaisia eheyttäviä voimaantumisen kokemuksia ottaessaan vastaan asioita eri aistien välityksellä osallistumalla vaikkapa luovaan kädentaitoryhmään. Palautteissa he ilmaisivat sen muun muassa seuraavasti:

"Ei vaan voimaa, vaan vimma tehdä... Keksin, et kaikki tekeminen on voimaa."

"Käsityöt ovat aivan uusi juttu, viimeksi 35 vuotta sitten koulussa, jossa en onnistunut, enkä ollut kiinnostunut. Sain inspiksen ja valtavasti itseluottamusta huovutuksesta."

"Kurssin aikana ainakin häiritsevät ajatukset poissa."

Mielenterveyskuntoutajat hyötyvät vertaistuesta merkittävästi. Kokemuksemme mukaan vertaistuki toimi yhteisöllisenä tukena ryhmämme jäsenten kesken samankaltaisessa elämäntilanteessa. Yksin ei kukaan voi olla vertainen, vaan siihen tarvitaan aina muita ihmisiä. Yhteisten kokemusten synnyttämä keskinäinen ymmärrys ja kokemusten jakaminen lievittävät ahdistuneisuutta, jota psyykinen sairaus aiheuttaa. (Auranheimo, Mielenterveyden Keskusliitto) Myös ryhmämme jäsenet kokivat vertaisryhmän merkittävänä. Palautteiden mukaan ryhmähenki oli ollut iloinen ja kannustava:

"Ryhmässä toimiminen oli uudella tavalla mukavan antoisaa, kun on normaalisti totunut pakertamaan yksin. En ole aiemmin pitänyt ryhmässä toimimisesta."

"Ryhmähenki oli hyvä, hyvän päivän tutuista tuli hyviä ystäviä."

"Ryhmä auttoi ja tuki toisiaan, henkisesti sekä tekemisen tasolla."

Päällimmäisenä ajatuksena huovutuskurssista ja kaikesta siihen liittyvästä työstämisestä ja toiminnasta on huomattavan tyytyväinen mieli, voimaantunut olo ja innostu-

neisuus. Vaikka opinnäytetyömme ei tarjoa uutta tietoa käsityön vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin, se antaa aineistoa meille siitä, että kädentaidollinen toiminta on tärkeää mielenterveyskuntoutujan voimaantumisen ja hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyömme aihe oli meille molemmille henkilökohtainen, sillä uskomme, että luova käsillä tekeminen voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin positiivisesti. Meillä molemmilla on henkilökohtaisia kokemuksia käsityön ja huovutuksen voimaannuttavista vaikutuksista sekä omaan että muiden hyvinvointiin. Näin ollen meille molemmille oli tärkeää saada kokemus siitä, että voimme myös ohjaajina vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan hyvinvointiin ja voimaantumisen kokemiseen käyttämällä huovutusta toiminnallisena ja luovana menetelmänä. Pölläsen (2008) kuvaama terapeuttinen vuorovaikutussuhde materiaaliin sen työstämisessä ja koskettamisessa toteutuu huovutuksessa luonnostaan. Samoin Pölläsen kuvaama healing-alue ja tässä kohtaa nimen omaan käsityönä valmistetut tuotteet, värit tai materiaalit energiaa lisäävänä tai mekaaninen, toistuva toiminta rauhoittavassa merkityksessä ovat kaikki niitä elementtejä, joista on myös osallistujat ovat palautetta antaneet.

Hyvinvointikyselyjen mukaan huovutus vaikutti positiivisesti osallistujien mielialaan. Jouduimme kuitenkin pohtimaan ryhmän jäsenen äkillistä menehtymistä ja sen vaikutusta tuloksiin. Asia tuli ilmi hyvinvointikyselyjen vastauksissa ja keskusteluissa ja kaksi osallistujista kertoi asialla olevan suora vaikutus sen hetkiseen mielialaan. Tämnäkaltaiset tapahtumat ovat niitä yllätyksiä, joihin on mahdotonta osata varautua ennalta, ja jotka kuitenkin vaikuttavat väistämättä lopputulokseen. Huolimatta siitä, että loppupalautte jäi häneltä antamatta, saimme häneltä huomattavan määrän hyvää palautetta koko kurssin ajan.

Olimme koonneet tietoa eri värien vaikutuksista ihmisen mielialoihin ja hyvinvointiin. Ajattelimme sen olevan vain ylimääräinen elementti toiminnassamme, mutta yllätykseksemme huomasimme sillä olevan enemmän merkitystä, kuin mitä osasimme odottaa. Tekemistämme positiivisista havainnoistamme ja saamastamme palautteesta huolimatta päätimme rajata värien vaikutusten avaamisen pois teoriaosuudesta, koska ajattelimme sen itsessään olevan liian suuri kokonaisuus tämänhetkisen tavoitteemme kannalta. Se herätti kuitenkin mielenkiintomme tutkia asiaa myöhemmin lisää.

Itse koemme onnistuneemme henkilökohtaisessa projektissamme yli omien odotustemme. Oppimiskokemus on toiminut valtavana inspiraation ja uusien ideoiden lähteenä. Ongelmallista tutkimuksessa oli toiminnasta aiheutuvan voimaantumisen havainnoiminen, sillä mielenterveyskuntoutujat saavat samanaikaisesti myös muuta apua ja tukea, sekä osallistuvat myös muihin ryhmiin, jolloin ei voi aina suoraan osoittaa voimaantumisen kokemusten syntyneen juuri tietystä toiminnasta. Saamamme palaute kuitenkin antoi meille mielestämme riittävää tietoa siitä miten kuntoutujat aina sillä hetkellä olivat kokeneet ryhmässä toimimisen ja itse toiminnan.

Teoriaosuuden työstäminen on vahvistanut käsitystä oman työn merkityksellisyydestä. Aikaisempiin tutkimuksiin perehtyminen on vienyt mennessään ja lisääkin intoa toimia ja kehittää entisestään tässä vaiheessa pääasiassa huovutusta luovana ja toiminnallisena menetelmänä. *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia* –toimintaohjelmaan kuuluu taide- ja kulttuuritoiminnan sisällyttäminen osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa, myös ennalta ehkäisevästi, muun muassa työhyvinvoinnin kannalta. Toiminta-alue on laaja.

Omaa ammatillista kasvua ajatellen teoriaan perehtyminen ja erityisesti käytännön ja teorian yhdistäminen ovat tuoneet huomattavasti lisäpontta. Ennen kurssia oli olemassa oma kokemus ja pieni teoreettinen tuntemus käsityön voimaannuttavasta vaikutuksesta. Erilaisten käsityökurssien ohjaajana on huomannut muun muassa kurssilaisten tyytyväisyyden, tekemisen ilon, työhön paneutumisen ja valmiin tuotoksen tuoman tyytyväisyyden. Siitä huolimatta yllättää, että asiasta onkin tehty useampia tutkimuksia, on myös Valtioneuvoston periaatepäätös Terveiden edistämisen politiikkaohjelmasta, jonka osana on nimenomaan Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma. Kyseinen ohjelma luo kannustimen sille, että kannattaa jatkaa omienkin ajatusten työstämistä. Toisaalta se luo myös mahdollisuuden vedota kyseiseen ohjelmaan omaa toimintamallia eteenpäin markkinoidessa.

Sekä Uutisvuoksi (Imatralla 4000 euroa voimaannuttavaan taiteeseen 2013) että Imatralainen (Imatralla yritetään parantaa jaksamista uuden hankkeen avulla: ”Virtapiikki on tarpeen” 2013) kirjoittivat artikkeleissaan Imatralla syksyllä alkavasta Virtapiikki-hankkeesta, johon on myös saatu varoja Taiteen edistämiskeskukselta Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman turvin. Hankkeen avulla pyritään etsimään taiteesta uusia keinoja jaksamiseen ja hankalaan elämäntilanteeseen. Imatran vapaa-

aikapalveluiden palvelupäällikkö Ulla Särkinen kertoo lehtihaastattelussa, että 'Virtapiikki on mielenkiintoinen uusi avaus tehdä yhteistyötä kahden eri sektorin välillä'. Ryhmä on Särkinen mukaan tarkoitettu aikuisille, joilla on jaksamisen kanssa ongelmia ja joille tällaisesta toiminnasta voisi olla apua nykyisessä elämäntilanteessa ja voimaannuttamisessa. Särkinen uskoo, että Virtapiikki on tarpeen. Hän kertoo, että vastaavia hankkeita on tehty muualla Suomessa ja niistä on saatu todella hyviä kokemuksia.

Opinnäytetyössä toteutettu huovutuskurssi oli hyvä alku toimintamallin kehittämisessä. Jälkeenpäin on tullut paljon ideoita kehittää tätä toimintaa omaan työhön. Sen kautta oli mahdollista havainnoida sekä kurssilaisten voimaantumista ja muuta hyvää oloa että myös omaa toimintaansa. Sekä kurssilaisten että Klubitalon antama palaute oli kannustavaa. Tavoitteeseen on päästy myös siltä osin, että pidetty kurssi on poikinnut toisen Klubitalolla pidetyn huovutusryhmän ja suunnitteilla on jo kolmas ryhmä loppukeväälle.

Olisi mielenkiintoista tehdä jatkossa laajempi tutkimus opinnäytetyömme aiheesta jatkamalla kenties saman menetelmän parissa. Haluaisimme tutkia pintaa syvemältä käsityötä ja erityisesti huovutusta, ja sen eri työvaiheissa kuntoutujan hyvinvointiin ja voimaantumiseen vaikuttavia tekijöitä työstämällä niitä prosessin aikana ja tuomalla niitä myös enemmän näkyville valmiissa tuotoksissa. Yksi mielenkiintoa herättävä osa-alue olisi myös perehtyä ja tutkia lisää värien vaikutusta mielenterveyskuntoutujan hyvinvointiin, koska värien vaikutus tuntui nousevan jatkuvasti esille palautteissa ja keskusteluissa.

LÄHTEET

- Aakala, M. 2006. Käsityö- ja askarteluterapia mielenterveyspotilaan hoitomenetelmänä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Wetterhoff. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Ahonen, H. 1994. Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Auranheimo, J. Hyväri, S. & Salo, M. Mielenterveyden keskusliitto. Mielenterveyden keskuliitto. 2012. Vertaisuus ja vertaistuki. WWW-julkaisu. http://www.mtkl.fi/liiton_toiminta/vertaistuki/ Luettu 4.2.2013.
- Avopalvelut ovat mielenterveyspalvelujen kantava rakenne. 2006. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Mielekäs elämä –ohjelma. <http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/toimijoita/kunnatavopalvelut.html>. Julkaistu 7.8.2006. [Viitattu 4.2.2013]
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.
- Heikkinen J. 2004 Psykonomia-aate. Teoksessa Hulmi, H. (kirj.) Tyybä-kinoja, M. (toim.) Ihminen, vertainen 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Vantaa: Mielenterveyden keskusliitto, Printway Oy.
- Hentinen, H. Monitasoinen merkitysten muotoutuminen, teoksessa Rankanen-Hentinen-Mantere 2007. Taideterapian perusteet. Karisto Oy: Hämeenlinna
- Hietala- Paalasmaa, O., Hujanen, T., Härkäpää, K. & Reuter, A. 2009. Mielenterveyskuntotujien klubitalot. Avustustoiminnan raportteja. Helsinki: Yliopistopaino
- Hirsjärvi, S. 2009. Tutkimustyyppit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Hirsjärvi, S. Sajavaara, P. Remes, P. (toim.) Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hyväri, S. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hyyppä, M., Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Imatralla yritetään parantaa jaksamista uuden hankkeen avulla: ”Virtapiikki on tarpeen” 2013. Imatralainen 4.4.2103.
- Imatralle 4000 euroa voimaannuttavaan taiteeseen 2013. Uutisvuoksi 22.3.2013.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Vantaa:WSOY

Karppinen, S. 1999. Käsiyö taitona, tunteena ja ajattelun heräämisenä. Teoksessa Humalajärvi, M. & Seilo, M-L. (toim.) Käsiyö koskettaa- käsiyön taiteen perusopetus. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä A. & Ihalainen, J. 2002. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Koskisuus, J. 2004. Eri Teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Kovanen, R-L. 2007. Vertaisryhmien toiminta ja merkitys mielenterveyskuntoutujalle. Valtiotieteiden tiedekunta. Helsingin Yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Kuntoutusselonteko 2002. Sosiaali- ja terveysministeriö Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2002/02/pr1064564873341/passthru.pdf>. Luettu 10.2.2013.

Lehtinen, V. 2002. Mielenterveys osana hyvinvointipolitiikkaa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Toim. T. Immonen ja J. Aaltonen. Helsinki. 19-25. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/hyvinvointi/hyvinvointi.pdf>. Luettu 20.3.2013.

Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2007. Mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Heikkinen, M., Hendrikson, M., Marttunen, M., Purtonen, T. (toim.) Psykiatria. Jyväskylä: Gummerus.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia- ehdotus toimenpideohjelmaksi 2010 – 2014. Opetusministeriön julkaisuja. Kulttuuri, -liikunta- ja nuorisopolitiikan osasto.

Mantere, M-H. 2007. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. teoksessa Rankanen-Hentinen-Mantere Taideterapian perusteet. Karisto Oy: Hämeenlinna

Mentu, T., Mikkilä, Tiina, Pakkunainen, U. 2005. Huopakirja. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. 2003. Toim. E. Pöyhönen. Helsinki: Art-Print Oy.

Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo. Sosiaaliportin Hyvä käytäntö –verkkopalvelu. <http://www.sosiaaliportti.fi/fi/hyvakaytanto/kuvaus/?PracticeId=7b66e441-fd65-4c39-8be4-cd7f15c28908>. Luettu 20.3.2013.

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116. Eduskunnan päätöksen mukaisesti säädetty 11.12.2009/1066. Finlex. Ajantasainen lainsäädäntö. 1990. Mielenterveyslaki. Ylläpitäjä Edita Publishing Oy. <http://www.finlex.fi/fi/> Luettu 10.2.2013.

Mykkänen-Hänninen, R. 2007. Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsinki: Yliopistopaino.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T., 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: Viinamäki, Leena (toim.) 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Anjalankoski: Solver palvelut Oy.

Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Nylund, M. & Yeung A. (toim.) Vapaaehtoistoiminta anti, arvot ja osallisuus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Bookwell Oy.

Puumalainen, T., Hiltunen, E., Kurri, S., Holm, A., Loukola, E-M. & Pöyhönen, E. 2003. Mielenterveyskuntoujien klubitalo, yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy

Pyökkänen, K. 2008. Muut kuin psykoottiset häiriöt. Nuoret ja aikuiset. Teoksessa Kallanranta, T. Rissanen, P. Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsityötä- mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kaukinen, L. Collanus, M. (toim.) Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Tampere: Juvenes Print..

Pöllänen 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. PDF-dokumentti. <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/pollanen.pdf>. Luettu 5.5.2013.

Rautiainen, M. 2006. ”Valmis tuote on aina eheyttävä kokemus” – käsityön terapeuttisuus mielenterveystyön ammattilaisen käsityksissä. Helsingin yliopisto. Kotitalous ja käsityötieteiden laitos. Syventävien opintojen tutkielma.

Salo-Chydenius, S. 1997. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: Opetushallitus

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu: Oulun yliopisto.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2007. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2007:13. Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://www.stm.fi/Resource.phx/publishing/store/2007/04/pr1176454313087/passthru.pdf> Luettu 12.2.2013.

Suomen Fountain house. 2012. <http://www.fh-klubitalot.fi/>

Takanen, T. 2005. Voimaantuva työyhteisö –miten luomme tulevaisuutta? Helsinki: Sun Innovations.

Tuusa, M. 2005. Kohti kuntouttavaa sosiaalityötä. Aktivointi ja työllistymisen tukeminen sosiaalityön ammattikäytäntönä kunnissa. Helsinki: Yliopistopaino.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T., Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima

**VOIMAANNUTTAVA KÄSITYÖ –
HUOVUTUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA**

HUOVUTUSKURSSI, suunnitelma

Kurssikerrat 8 krt, n. 2 h /krt

1. kerta: 10.4. klo 13 – 15: VOIMAUTTAVA KAULANAUHA

- huovutetaan palloja
- esitellään värien energisoiva ja mielialoihin vaikuttava merkitys
- esitellään voimaannuttavan käsityön merkitys- kuinka työstää positiivisia ja merkityksellisiä asioita käsityöhön värejä ja tunteita hyödyntämällä (ei tarvitse tuoda esiin, mikä merkitys kullakin pallolla on, vaan voi jäädä tiedoksi vain itselle)
- ryhmäyttäminen ryhmää yhdistävän tuotoksen avulla, kaikki tekevät saman työn, myös ohjaajat ovat tehneet kaulanauhat itselleen

2. kerta: 17.4. klo 13 – 15: VOIMAUTTAVA KAULANAUHA jatkuu

**3. kerta: 24.4. klo 13 – 15: USKO / TOIVO / TULEVAISUUTEEN
SUUNTAUTUNEISUUS**

- levytyö
- yksi isompi tai useampia pienempiä töitä
- seinälle, ikkunaan, pöydälle, ...
- värien merkitys
- oma teema mietittäväksi ensi kerraksi

**4. kerta: vkolla 18 , sovitaan yhteisesti, koska ti on vappu: sama teema kuin 3.
kerralla**

5. kerta: 8.5. klo 13 – 15: ELÄMÄN ILO

Liite 1 (2)

- huovutetaan kuppi, hattu/ .. (kaavatyö)
- tavoitteena tuoda esiin kokemuksen/ opitun kantavuus myös kesän jälkeen
- värikkyys, valoa elämään, syksyyn, ...

6. kerta: 15.5. klo 13 – 15: sama kuin ed. kerta

7. kerta: 22.5. klo 13 – 15: OMA TEEMA

- jotakin vähän isompaa
 - seinävaate / hartiahuivi / ...
 - oman teeman ajatuksena on tehdä ryhmäkokemuksesta vielä henkilökohtaisempi.
- Se on myös voimauttava elementti ja siksi sitä on saanut etukäteen myös miettiä.

8. kerta: 29.5. klo 13 – 15: viimeistellään edellisen kerran työt. Valmistetaan yksi ryhmäläisten ja ohjaajien yhteinen työ, joka on tarkoitus lahjoittaa muistoksi Imatran Klubitalolle.

VOIMAANNUTTAVA HUOVUTUS



Kaikessa tavoitteellisessa toiminnassa on hyvä olla selvillä myös omat odotukset tulevalle toiminnalle.

- Mitkä ovat Sinun odotuksesi tälle huovutuskurssille?
- Millaaisia toiveita ja ajatuksia Sinussa herättää kurssin nimi: 'Voimaannuttava huovutus'?

Toisinaan on hyvä miettiä jo olemassa olevaa, omaa kokemuspohjaa ja miettiä sitä kautta, mitä uutta voisi itselleen antaa.

- Millaiset ovat Sinun kokemuksesi huovutuksesta tätä ennen?
- Mitä odotuksia Sinulla on ryhmältä?
- Mitä odotat meiltä ohjaajilta?

Liite2 (2)

Meillä kaikilla on takana elettyä elämää. Niiden kokemusten ja tulevaisuuden toiveiden ja haaveiden kautta on hyvä lähteä suunnittelemaan omaa elämää voimauttavia asioita ja tuoda niitä esiin kurssin aikana tehtävissä töissä.

Onnea ja hyvää mieltä matkaan meille kaikille! 😊

- Sara ja Anna-Mari

Liite 3 (1)

VOIMAANNUTTAVA HUOVUTUS



Kurssi on ohi, näyttely vielä ilahduttaa katsojiaan. Takana on monenlaisia tunteita, onnistumisen iloa ehkä toivottomuuden tunteita. Loistavat, todella onnistuneet työt jäävät muistoksi pitkäksi aikaa.

Alkutilanteeseen palataksemme:

- Muistelepa alun omia odotuksiasi, toiveitasi, haaveitasi, joita kurssille olit asettanut. Totentuivatko ne?
- Mikä on oma kokemuksesi kurssista voimaannuttavana tekijänä?
- Oletko saanut kurssilta jotakin uutta tulevaisuutta ajatellen?
- Miten olet kokenut ryhmätilanteen merkityksen?
- Miten olet kokenut käsillä tekemisen ja erityisesti huovutuksen merkityksen?
- Mitä muuta haluaisit sanoa?

ISO KIITOS SINULLE YHTEISESTÄ MATKASTAMME! 😊

-Sara ja Anna-Mari

Liite 4 (1)

Kysely opinnäytetyötä varten.

vastaa seuraaviin kysymyksiin käyttämällä asteikkoa 1 - 5. Halutessasi voit myös perustella vastauksesi.

1. Miltä sinusta on yleisesti tuntunut viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = erittäin heikko, ... 5 = erittäin hyvä

1 2 3 4 5

2. Kuinka tarmokkaaksi, pirteäksi ja elinvoimaiseksi olet kokenut itsesi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = erittäin heikko, ... 5 = erittäin hyvä

1 2 3 4 5

3. Oletko yleisesti ollut kireä tai tuntenut itsesi jännittyneeksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = erittäin paljon, ... 5 = ei lainkaan

1 2 3 4 5

4. Kuinka tyytyväinen elämääsi olet ollut viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = hyvin tyytymätön, ..., 5 = erittäin tyytyväinen

1 2 3 4 5

5. Oletko tuntenut itsesi surulliseksi, lannistuneeksi tai toivottomaksi viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = erittäin paljon, ..., 5 = ei lainkaan

1 2 3 4 5

6. Onko päivittäinen elämäsi ollut täynnä sinua kiinnostavia asioita viimeksi kuluneen kuukauden aikana?

1 = ei lainkaan, ..., 5 = erittäin paljon

1 2 3 4 5

Liite 5 (1)

Värit vaikuttavat mielialaamme

"Kaikki tietävät, että keltainen, oranssi ja punainen herättävät ajatuksia ilosta ja rikekaudesta" – Delacroix.

- Kaikilla väreillä on oma merkityksensä ja jokainen meistä koee värit omalla persoonallisella tavallaan.
- Värit vaikuttavat meihin sekä psyykkisesti että fyysisesti.
- Ne voivat rauhoittaa, piristää, kiihottaa, masentaa tai esimerkiksi ahdistaa.
- Henkilön luonteesta ja mieltymyksistä riippuu se, miten eri värit eri tilanteissa koetaan.
- Värien merkitys vaihtelee eri kulttuureissa.
- Iällä on myös oma vaikutuksensa värivalintoihin.

Päättäväinen punainen

- viestii tarmokkuutta, rohkeutta, jännitystä ja ennen kaikkea rakkautta sekä vahvoja tunteita.
- antaa kantajalleen voimaa, itsetuottamusta ja innostusta.
- Punaiseen väriin mieltyneet ihmiset ovat uudistajia, taistelijoita ja parhaimmillaan energisiä johtajia.. Ujompikin henkilö saa punaiseen pukeutumalla itsevarmuutta ja rohkeutta.

Sydämellinen oranssi

- viestii ystävyyttä sekä keskipisteenä olemista.
- Avartaa elämää ja ohjaa ihmisiä tavoitteissaan kohti määränpäättä.
- Elämän mukanaan tuomat vastoinkäymiset on helpompi käsitellä oranssin värin vaikutuksessa.
- Oranssi parantaa ja auttaa vaikeuksien ylitse.

Liite 5 (2)

- Henkilöt, jotka pitävät oranssista väristä, ovat sydämellisiä, rakastavaisia, optimistisiä sekä hyväntahtoisia.

Energinen keltainen

- Auttaa keskittymään, innostumaan ja mukautumaan eri tilanteisiin.
- Raikas ja ennakkoluuloton. Keltainen voi olla myös kevyen kiihottava väri.
- Herkistää refleksiä ja toimii varoitus- sekä viestivärinä.
- Henkilöllä, joka mielellään käyttää keltaisia vaatteita, on tietävästi sana hallussaan. Keltaisen värin ystävät ovat energisiä, terävä-älyisiä, positiivisia, oikeudenmukaisia sekä rehellisiä ihmisiä.

Hedelmällinen vihreä

- Kuvastaa harmoniaa ja hyväntahtoisuutta.
- Merkitsee selkeyttä ja ymmärrystä.
- Auttaa myös ihmistä tekemään parhaansa ja saavuttamaan hyvän elämän.
- Mielletäänkin yleisesti parannusväriksi.

Levollinen sininen

- Rauhoittava ja viilentävä vaikutus.
- Saa ihmisen asettumaan ja ajattelemaan kaikessa rauhassa.
- Opettaa arvostamaan rehellisyyttä, vilpittömyyttä ja kunniaa.
- Saa karttamaan epäjärjestyttä ja erimielisyyttä. Se myös ohjaa varovaisuuteen ja antaa levollisen mielen.
- Siniseen väriin mieltyneistä ihmisistä välittyy sisäinen varmuus sekä uskollisuus.

Liite 5 (3)

Vaaleanpunainen

Rauhoittaa ja lisää hellyyden tunteita.

Violetti, purppura

- Voimakas väri, joka vaikuttaa ennen muuta psyykkisellä tasolla lisäten sisäistä rauhaa.
- Voimakas parantava, puhdistava ja innoittava voima.
- Vaalea violetti edistää henkistä parantumista, sisäistä tasapainoa sekä rauhoittaa.

Turkoosi

- Rauhoittaa ja lisää itsevarmuutta.
- Puhdistava ja tyhjentävä vaikutus.
- Merkitsee raikkautta, puhtautta ja luovuutta.

Harmaa

- Tasapainottaa muita värejä
- Torjuu liikaa kirjavuutta
- Varovaisten ja ujojen ihmisten väri

Ruskea

- Auttaa "laskeutumaan maan tasalle", kohtaamaan arjen ongelmat ja siten helpottaa oloa.

Liite 5 (4)

- Ruskeaan mieltyminen kertoo vakaasta, väiteliaasta, hienotunteisesta ja lujasta luonteesta.

Musta

- Hienostunut, salaperäinen, vahva
- "Liiallinen" mieltymys mustaan voi viestittää elämästä puuttuvan jotakin.
- Halu olla rauhassa ja keskittyä tai eristäytyä
- Kirkastaa muita värejä

Valkoinen

- Merkitsee viattomuutta, puhtautta, aitoutta ja luottamusta.
- Ylläpitää toivoa.
- Selkeyttävä ja kirkastava vaikutus.