

Opinnäytetyö (YAMK)

Sosiaali- ja terveysala, kulttuurihyvinvointi

2022

Tiina Mämmelä

**”SIINÄ ON NIINKU ALKU JA
LOPPU JA SE EI OLE
LOPUTONTA LIUKUHIHNAA.”**

- Mun Maailma-työpaja
pitkäaikaistyöttömien
kulttuurihyvinvoinnin ja työllistymisen
tukena

Tiina Mämmelä

”SIINÄ ON NIINKU ALKU JA LOPPU JA SE EI OLE LOPUTONTA LIUKUHIHNAA.”

-Mun Maailma-työpaja pitkäaikaistyöttömien kulttuurihyvinvoinnin ja työllistymisen tukena.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia osallistujien kokemuksia siitä, voidaanko teatterin avulla parantaa pitkäaikaistyöttömien kulttuurihyvinvoinnin kokemusta ja kuntouttaa heitä työelämään. Tarkoitus oli myös selvittää miten teatterin keinoin toteutettavaa työpajaa voisi kehittää.

Riihimäen Nuorisoteatterissa on toiminut maaliskuusta 2018 alkaen kuntouttavan työtoiminnan teatterityöpaja Mun Maailma. Työpajassa ryhmäläiset tekevät töitä nuorisoteatterissa ja opiskelevat itseilmaisua ja itsetuntemusta teatteriopettajan johdolla. Opinnäytetyössä teemahaastateltiin seitsemää pajan läpikäynyttä henkilöä. Tarkoitus oli selvittää ovatko he kokeneet teatterityöpajan vaikuttaneen heidän kulttuurihyvinvoinnin kokemukseensa ja työllistymiseensä.

Opinnäytetyöhön osallistuneiden haastateltavien kokemusten mukaan Mun Maailma oli parantanut heidän hyvinvoinnin kokemustaan ja auttanut heitä kuntoutumaan opiskeluihin tai työelämään siirtymisessä. Kehittämisehdotuksia ei haastatteluissa noussut esille.

ASIASANAT:

Kulttuurihyvinvointi, kuntouttava työtoiminta, teatteritoiminta

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Master of Health Care and Social Services, Creative Wellbeing

2022 | 34 number of pages, 10 number of pages in appendices

Tiina Mämmelä

”THERE IS LIKE THE BEGINNING AND THE END AND IT IS NOT AN ENDLESS CONVEYOR BELT.”

-Mun Maailma - Workshop supporting the well-being and employment of the long term unemployed.

The purpose of this thesis was to study the experience of participants whether theater can improve the experience of cultural well-being of the long-term unemployed and rehabilitate them into the worklife. The purpose was as well to study how the workshop conducted through means of theater could be developed.

Since August 2018 there has been a rehabilitating theater workshop in Riihimäki Nuorisoteatteri. In the workshop each member works at the youth theater and studies self-expression and self-knowledge under the theater instructors' supervision. Seven individuals who have passed the workshop are interviewed in this thesis. The purpose is to explore if the theater workshop has influenced the participants' experience of cultural well-being and employment. The interviewed participants were between 22 to 58 years of age.

According to the interviews, Mun Maailma has improved the participants' experience of well-being and helped them to rehabilitate for studies and transitioning to work life. No development ideas occurred during the interviews.

KEYWORDS:

Cultural well-being, rehabilitative work, theater activities

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	5
2. TIETOPERUSTA	7
2.1 Kulttuurihyvinvointi	7
2.2 Osallistaminen ja osallisuus	10
2.3 Kuntouttava työtoiminta	12
3. TEATTERI JA ITSENSÄ ILMAISUN KONTEKSTI	14
3.1 Teatteritoiminta	14
3.2 Positiivinen psykologia	16
4. FYYSINEN, PSYYKKINEN JA SOSIAALINEN HYVINVOINTI	18
5. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEHTÄVÄT	21
6. OPINNÄYTETYÖN AINEISTON KERUUMENTELMÄT, AINEISTON ANALYYSI JA EETTISET KYSYMYKSET	22
6.1 Aineiston keruu	22
6.2 Aineiston analyysi	24
6.3 Eettisyys ja luotettavuus	25
7. AINEISTON KUVAUS	26
7.1 Kokemus teatterin vaikutuksista hyvinvointiin	26
7.2 Teatteri osana kuntouttavan työtoiminnan työpajaa	29
7.3 Toiminnan kehittäminen	35
8. POHDINTA	36
LÄHTEET	

1 JOHDANTO

Työttömyyden haasteina ovat fyysisen ja psyykkisen terveyden ja hyvinvoinnin heikkeneminen päivärytmin menetyksen, työttömyyden passivoivan vaikutuksen ja sosiaalisten kontaktien vähenemisen myötä. (Hult ym. 2016, 108–118.) Kuntouttava työtoiminta pyrkii ehkäisemään työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn. Toiminnan tarkoitus on parantaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä ja vahvistaa asiakkaan arjenhallintaa. Työtoiminta ja sen tarjoamat palvelut pyrkivät ehkäisemään syrjäytymistä. (STM 2020.)

Riihimäen Nuorisoteatteri ry. on vuonna 1991 perustettu laajaa teatteritaiteen perusopetusta antava valtionosuuskoulu. Teatteritaiteen perusopetuksen lisäksi Riihimäen Nuorisoteatterissa toimii mm. Mun Maailma, joka on kuntouttavan työtoiminnan työpaja. (RNT 2021.) Kuntouttavan työtoiminnan työpajaan osallistuneiden ikähaarukka on ollut 22–58-vuotta.

Opinnäytetyöntekijä on toiminut Riihimäen Nuorisoteatterissa lähes koko sen kolmekymmentävuotisen historia ajan. Opinnäytetyöntekijä on kokenut teatterin vaikutukset omaan hyvinvointi kokemukseen ja omaan uravalintaan ja siksi teatterin vaikutukset nousivat opinnäytetyön aiheeksi. Mun Maailma on toiminut maaliskuusta 2018 alkaen, eikä sen osallistujien kokemuksia ole aikaisemmin kartoitettu. Tässä opinnäytetyössä haluttiin selvittää miten pitkäaikaistyöttömät ovat kokeneet teatterin keinoin toteutettavan kuntouttavan työtoiminnan työpajan vaikuttaneen heidän kokemukseensa hyvinvoinnista ja työllistymiseensä.

Maailman terveysjärjestö WHO on julkaissut marraskuussa 2019 raportin taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Raportin mukaan taidetoimintaan osallistuminen voi ehkäistä sekä psyykkisiä, että fyysisiä sairauksia. Raportin mukaan taidetoiminta voi vähentää yksinäisyyttä ja lisätä sosiaalisia suhteita, jotka vaikuttavat terveyteen. Taiteet voivat vähentää stressiä ja kehittää stressin hallintaa sekä tukea terveyttä edistävää käyttäytymistä. Taiteen avulla voidaan tavoittaa vaike-

asti tavoitettavat kohderyhmät ja sitä on hyödynnetty esimerkiksi mielenterveysongelmien ja niihin liittyvien stigmojen käsittelyssä ja vähentämisessä. (Fancourt & Finn 2019.)

Sosiaalinen toimintakyky on arjen ja elämänhallintaa, kykyä toimia yhteisöissä, kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuutta. Sosiaalisen toimintakyvyn parantamisella pyritään löytämään asiakkaan vahvuudet. (THL 2020b.) Työssäni selvitettiin miten pajoihin osallistuneet ovat kokeneet oman sosiaalisen toimintakykynsä ja miten se on muuttunut pajan aikana.

Riihimäen Nuorisoteatterissa painotetaan positiivista pedagogiikkaa ja se näkyy kaikessa toiminnassa. Dosentti Lotta Uusitalo on positiivisen pedagogiikan uranuurtaja Suomessa ja hänen mukaansa positiivinen kasvatuksen kautta voidaan opetella tunnetaitoja, palautumiskykyä ja omien vahvuuksien tunnistamista. Sen avulla voidaan lisätä hyvinvointia, kun keskitytään ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin ja näiden vahvistamiseen. (Suomen positiivisen psykologian yhdistys ry 2021.) Työssäni peilasin haastateltavien kokemuksia positiiviseen pedagogiikkaan ja siihen, miten he olivat kokeneet sen työpajassa.

Kuntouttavan työtoiminnan lainsäädännöstä ja kehittämisestä vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. Toiminta on sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua. (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2001/189.) Riihimäen kaupunki osti Mun Maailma kuntouttavan työtoiminnan työpajatoimintaa Riihimäen Nuorisoteatterilta vuosina 2018–2022 ja tässä työssä pyrittiin selvittämään haastateltavilta, miten toimintaa voisi heidän mielestään kehittää, jotta se tukisi paremmin työllistymistä ja kulttuurihyvinvoinnin vahvistamista.

2 TIETOPERUSTA

2.1. Kulttuurihyvinvointi

Kulttuurihyvinvoinnin käsite on vakiintunut 2010-luvulla, jolla tarkoitetaan taiteen ja kulttuurin hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia ja laajemmin ihmisten kulttuurisia oikeuksia. Kulttuuri ja taide lisäävät hyvinvointia ja ovat yhteydessä hyvinvointiin niin yksilöllisesti kuin yhteisöllisesti. (Houni ym. 2020, 17.)

Laitinen (2017) on tuonut esiin julkaisussaan, että taiteella ja taiteellisella toiminnalla on tutkimuksissa todettu positiivisia vaikutuksia ihmisen mielen hyvinvoinnille. Ne tuovat elämään iloa ja onnellisuutta ja vähentävät masennusta ja ahdistusta. Taiteelliseen toimintaan osallistuminen vahvistaa myös itseluottamusta, itsetuntoa sekä itsensä hyväksymistä. Taide ja kulttuuritoimintaan osallistumisen on myös todettu vahvistavan elämän hallinnan tunnetta, kyvykkyyttä tehdä päätöksiä ja tunnetta pärjätä muuttuvassa maailmassa. Taiteelliseen toimintaa osallistumisen on myös todettu lisäävän voimaantumisen kokemusta. Ihminen oppii tunnistamaan omia vahvuuksiaan, luottamus omiin kykyihinsä paranee ja tunne siitä, että hallitsee tilannetta ja ympäristöä kasvaa. (Laitinen 2017, 30–31.)

Samassa Laitisen (2017) julkaisussa on käyty läpi tutkimuksia, joissa on selvitetty taiteen vaikutuksia sosiaaliseen osallisuuteen ja osallistumiseen. Taiteen on tutkittu vaikuttavan yhteisöllisyyden muodostumiseen. Myös kokemus nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta lisääntyy taiteen myötä. Taiteen on todettu lisäävän eri kulttuurien ja sukupolvien välistä ymmärrystä, erilaisuuden hyväksymistä ja empatiaa. Vuorovaikutuksen ja kommunikoinnin on todettu lisääntyvän taiteen myötä. (Laitinen 2017, 32–33.)

Turun ammattikorkeakoulussa on aloitettu kouluttamaan 2019 kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijoita. Lilja-Viherlampi ja Rosenlöf (2019) ovat määritelleet kulttuurihyvinvoinnin tarkoittamaan yksilön kokemuksia kulttuurin ja taiteen vaikutuksista

omaan tai toisen terveyteen ja hyvinvointiin. Kulttuurihyvinvointia voidaan tarkastella ilmiönä, jossa kulttuurilla ja taiteella on todettu olevan yhteyksiä yksilön tai yhteisön terveyteen ja hyvinvointiin. Kulttuurihyvinvointi voi viitata myös alaan, joka kouluttaa, tutkii ja kehittää toimintaa, jossa kulttuuri ja terveys- ja hyvinvointialan osaamista ja toimintatapoja yhdistellään. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21–22.)

Kulttuurihyvinvointi on arkea, jota ihminen elää. Se on yhteydenpitoa ja vuorovaikutusta, toimintaa ja elämään merkitystä tuova asia. Kulttuurihyvinvointiin liittyy ne kulttuuriset sisällöt ja merkitykset, jotka ovat syntyneet osana elämää, arvoa maailmaa, tottumuksia ja muistoja. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20.) Kulttuurihyvinvointi voi olla illanistujaisia ystävien kanssa, konsertissa käymistä tai teatterissa näyttelemistä.

Kulttuurihyvinvointi on itsensä ilmaisua taiteen ja kulttuurin keinoin. Näiden avulla voidaan olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa ja harrastaa taidetta. Taiteen ja kulttuurin avulla ihminen voi ilmaista omaa luovuutta ja tämä lisää hyvinvointia. Taidetta voi harrastaa joko yksin tai ryhmässä. Kulttuurihyvinvointia voi lisätä osallistumalla taide- ja kulttuuritapahtumiin. Digitaaliset ja virtuaaliset palvelut lisääntyvät koko ajan ja mahdollistavat sellaisten ihmisten osallistumisen kulttuuritapahtumiin, jotka eivät välttämättä pääse paikanpäälle. Taidetta ja kulttuuria voidaan viedä myös ihmisten luo, esimerkiksi muusikko voi vieraila sairaalassa potilaan luona. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21.)

Taidetta voi kokea myös julkisissa tiloissa. Taide- ja luontoelementeillä voidaan edistää kuntoutumista ja toipumista. Sairaalamuusikoiden ja sairaalaklovnien avulla voidaan tuoda iloa sairaaloihin. Ne voivat helpottaa ahdistusta ja pelkoa. Pitkäaikaisessa hoidossa ja hoivassa taiteen ja kulttuurin avulla voidaan mahdollistaa asukkaille kodinomaisen arki. Kulttuurihyvinvointi on kulttuurihyvinvointia tukevaa toimintaa ja kulttuurihyvinvointipalveluita. Nämä voivat olla toimintaa, tekoja ja palveluita, jotka mahdollistavat osallistumisen ja osallisuuden. Tällaisia voivat olla konsertit, esitykset, taideteokset ja taideterapia. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf, 2019, 21.)



Kuva 1. Mitä on kulttuurihyvinvointi? (Taikusydän, 2018)

Houni, Turpeinen & Vuolasto (2020, 11) ovat koonneet kulttuurin ja taiteen erilaisia käyttömahdollisuuksia. Taide voi olla osana elinympäristöä, jolloin rakennushankkeiden yhteydessä päätetään tilaan hankittavista taidehankinnoista. Ohjattua taide- ja kulttuuritoimintaa voidaan toteuttaa niin, että tanssitaiteilija vierailee koulussa säännöllisesti pitämässä tanssitunteja ja osallistamassa oppilaita. Sairaalaklovnit ovat osa soveltavan taiteen käyttöä, joka on suunnattu tiettyyn aiheeseen. Kulttuuriläheteellä, kulttuuripassilla tai kulttuurireseptillä voidaan tukea omaehtoista harrastamista tai mahdollistaa osallistuminen taide- ja kulttuuritoimintaan. Taidetta voidaan kokea eri muodoissa konserteista teatteriesityksiin niin esitystiloissa kuin digitaalisten kanavien välityksellä. Osana oppilashuoltotyötä ja kotihoitoa voidaan toteuttaa etsivää kulttuurityötä. Taidetoiminnalla voidaan tukea työhyvinvointia ja kehittää työtä.

Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen on osa kulttuurillisten perusoikeuksien ja hyvinvoinnin toteutumista, hyvää elämänlaatua ja elinikäistä oppimista. Taide- ja kulttuuritoiminnan osallistumisen yhdenvertainen saavutettavuus ja näistä syntyvät hyvinvointivaikutukset ovat tärkeitä inhimillisyyden kannalta. Näistä syntyvät kulttuurihyvinvointivaikutukset voidaan laskea myös talousvaikutuksina säästyvinä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kustannussäästöinä. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 8.)

Jansson (2014, 8) on todennut, että vaikutustutkimusten mukaan sekä passiivinen, että aktiivinen osallistuminen taiteisiin ja kulttuurin edistävät terveyttä ja koettua hyvinvointia. Tutkimustulosten mukaan kulttuurilla ja taiteilla voidaan lisätä hyvinvointia, joka taas koetaan parempana terveytenä ja onnellisuutena.

2.2. Osallistaminen ja osallisuus

Suomen hallitus ja Euroopan unioni ovat asettaneet osallisuuden edistämisen yhdeksi keskeisimmistä tavoitteista torjua köyhyyttä ja ehkäistä eriarvoistumista. Osallisuus edistää terveyttä ja tasa-arvoa. Osallistuminen ja vaikuttaminen ovat väyliä osallisuuteen. Osallistuminen yhteiskuntaan ja kiinnittyminen yhteisöön vaatii sen, että ihmisellä on mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin. (THL 2019.)

Palkkatyö on yksi merkittävimmistä osallistumisen muodoista ja se määrittelee ihmisen identiteettiä, asemaa ja paikkaa yhteiskunnassa. Työttömyys saattaa johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen ja vaikuttaa hyvinvointiin ja terveyteen. Osallisuutta voidaan edistää esimerkiksi mahdollistamalla kaikille osallistuminen kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin. (THL 2019.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa työllä on suuri merkitys. Työstä saa toimeentulon, se jäsentää ajankäyttöä, mahdollistaa kehittymisen ja tavoitteellisen toiminnan ja ohjaa yhteisön jäseneksi. Työttömyys altistaa elämänhallinnan menettämiselle. Ansiotason lasku johtaa niukempaan elintasoon, ravitsemuksen laskuun ja heikentää täten terveyttä. Pitkäaikaistyöttömyydellä on vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. (Airio & Niemelä 2013, 44.)

Maailman terveysjärjestön kehittämän elämänlaadun mittarilla mitattuna työttömillä on yli kaksinkertainen riski verrattuna työssäkäyviin heikentyneeseen psyykkiseen elämänlaatuun ja heikkoon yleiseen elämänlaatuun. Työttömät joutuvat tinkimään kulutuksestaan ja kokevat toimeentulo-ongelmia. Nämä vaikuttavat psyykkiseen ja fyysiseen elämänlaatuun. Huonon terveyden on todettu olevan yhteydessä suurempaan työttömyysriskiin ja pidempään työttömyyden keston.

Työttömän koettuun hyvinvointiin vaikuttavat taloudelliset ongelmat, heikko terveydentila ja työn keskeisyys henkilön arvostuksessa. (Airio & Niemelä 2013, 45–46.)

Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on todettu olevan positiivisia sosiaalisia vaikutuksia kuten osallistumisen ja osallisuuden lisääminen ja yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden vähentäminen. Taiteen on todettu myös vahvistavan yhteisöjä ja yhteisöllisyyttä. Taide tarjoaa osallistujalle mahdollisuuden kokea nähdyksi ja kuulluksi tulemisen. Taiteen avulla voidaan vahvistaa sosiaalisia verkostoja ja lisätä erilaisuuden arvostamista. (Laitinen 2017, 32.)

Taidetta voidaan käyttää ennaltaehkäisevässä toiminnassa, jolloin voidaan palauttaa osallistujien toimintakyky ja ehkäistä syrjäytymistä. Taloudellista hyötyä syntyy, kun ihminen voi toimia aktiivisena kansalaisena ja pysyy tekemään työtä. Sosiaalinen kanssakäyminen, joka liittyy taiteiden tekemiseen vähentää yksinäisyyttä ja parantaa elämänlaatua ja mielen hyvinvointia. (Houni ym. 2020, 112.)

Kulttuuri- ja taidetoiminta ehkäisee syrjäytymistä. Osallistumalla toimintaan on mahdollisuus tavata uusia ihmisiä ja saada uudenlaisia kokemuksia ja elämyksiä sekä oppia uutta. Onnistumisten kautta itsetunto ja rohkeus lisääntyvät. Yhdessä tekeminen parantaa vuorovaikutusta. (Ellonen 2016, 26.)

Taikusydämen sivustolle kootuissa alan ydinkäsitteiden kuvauksissa kulttuuriin osallistuminen määritellään tarkoittamaan kulttuurin kuluttamista ja omaehtoista taiteen tekemistä ja luomista. Kulttuuriin osallistumiseen liittyy niin palvelujen tarjonta kuin osallistuvan henkilökohtaiset tekijät ja mieltymykset. Poliittisen ulottuvuuden kannalta osallisuutta tarkasteltaessa huomio kiinnittyy kulttuuristen oikeuksien toteutumiseen ja siihen, kuinka kansalainen voi päättää ja kehittää kulttuuritoimintoja. Sosiaalinen osallisuus on syrjäytymisen vastakohta, jolloin kansalainen saa kokemuksen kuulumista, osallisuudesta ja identiteetistä. (Taikusydän 2019.)

2.3. Kuntouttava työtoiminta

Suomalaisessa yhteiskunnassa työllä on ollut aina suuri merkitys. Työyhteisöön kuulumiseen kuuluu taukokulttuuri. Kahvitauot ovat osa yhteisökulttuuria. Siellä jaetaan elämään liittyviä iloja ja suruja, lisätään keskinäistä luottamusta ja ne voimaannuttavat työyhteisöjä. Tutkimusten mukaan sosiaalisuus ja keskinäinen luottamus lisäävät luottamusta ja parantavat tuottavuutta. Sosiaalisuus parantaa tutkimusten mukaan terveyttä. (Hyyppä 2013, 93–95.)

Pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa yksión kokemuksiin omasta itsestä ja mahdollisuudesta saada töitä (THL 2020c). Tilastokeskus määrittelee pitkäaikaistyöttömäsi henkilön, joka on ollut tutkimusajankohtana yhtäjaksoisesti työttömänä 12 kuukautta tai sitä pidemmän ajan (Tilastokeskus 2020). Pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa sekä terveyteen että hyvinvointiin. Työttömyys vaikuttaa henkilön toimeentuloon ja lisää riskiä köyhyyteen. Työttömien sairastavuus on suurempaa kuin työssäkäyvien ja mielenterveysongelmat lisäävät työttömyysriskiä. (THL 2020c.)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan kuntouttavan työtoiminnan tehtävänä on auttaa asiakasta pääsemään työhön, koulutukseen tai työvoimapalveluihin. Kuntouttavan työtoiminnan tarkoitus on myös parantaa asiakkaan elämänhallintaa ja toimintakykyä. Kuntouttava työtoiminta voi olla työtoimintaa, ryhmätoimintaa, yksilövalmennusta tai toimintakyvyn arviointia. Kuntouttavaan työtoimintaan päädytään aktivointisuunnitelman kautta. Asiakkaan tilannetta seurataan työ- ja toimintakykyarviointien kautta, joita tehdään jakson alussa, väliarvioinneissa ja lopussa. (THL 2020a.)

Jansson (2014) on haastellut omassa tutkimuksessaan kuntouttavassa työtoiminnassa olevia asiakkaita (n=12). Hänen tutkimuksessaan tuli esiin, että kuntouttavan työtoiminnan tuoma arkirytmii ja yhteisöön kuuluminen voimaannuttivat asiakkaita. Työttömien usko omiin kykyihin lisääntyi, kun he onnistuivat työtehtä-

vissä ja saivat toimia ryhmässä. Kuntouttava työtoiminta toi mukanaan uusia ihmisuhteita ja kuulumisen työyhteisöön toi tunteen kuulumisesta yhteiskuntaan. Kuntouttavan työtoiminnan koettiin kohottavan itsetuntoa ja antamaan mahdollisuuden kokea osallisuuden tunnetta omassa elämässä ja pysyvyyden tunnetta. (Jansson 2014, 60.)

Myös Marttila ja Ojanperä (2011, 12–13, 96) ovat tutkineet miten asiakkaat ovat kokeneet kuntouttavan työtoiminnan. Heidän tutkimuksensa mukaan kuntouttavalla työtoiminnalla voidaan selvästi vaikuttaa elämänhallintaan ja sitä kautta saadaan paremmat mahdollisuudet palata työelämään pitkänkin työttömyyden jälkeen. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat kokivat kuntouttavan työtoiminnan pääsääntöisesti positiivisesti ja erityisesti sosiaalisen tuen tärkeäksi. Kuntouttavassa työtoiminnassa mukana olleet kokivat tärkeäksi saamansa vertaistuen. He kokivat saaneensa työkavereita vuosien jälkeen ja kokivat tärkeäksi, että työtoiminnan kautta he pääsivät tapaamaan muita ihmisiä.

Taiteita voidaan käyttää soveltavasti, jolloin päämääränä ei olekaan taiteellinen lopputulos vaan toiminnan prosessi. Se miten prosessi vaikuttaa osallistujaan on oleellista. Taiteen soveltava käyttö on mahdollista erilaisista lähtökohdista olevien ihmisten kanssa ja sen tavoitteet määräytyvät osallistujien mukaan. (Kauppinen 2014, 9.)

Riihimäen Nuorisoteatterissa hyödynnetään myös taidetta soveltavasti ja Mun Maailma- työpajassa hyödynnetään teatteri-ilmaisun menetelmiä. Toiminta-ajatus perustuu ryhmätyöskentelyyn, teatterin työtehtäviin tutustumiseen sekä työvalmennukseen. Mun Maailmassa tehdään lavastuksia, tarpeistoa, teatteritekniikkaa tai markkinointia. Riihimäen Nuorisoteatterissa kaikki osallistuvat esitysten tekemiseen ja ensi-illoissa kaikki kumartavat yhdessä yhteistyön valmistumisen merkiksi. (RNT 2021)

3. Teatteri ja itsensä ilmaisun konteksti

3.1 Teatteritoiminta

Riihimäen Nuorisoteatterissa toimivassa Mun Maailmassa teatteritoiminta näkyy siinä, että työpajassa tutustutaan teatterin työtehtäviin ja ryhmissä työskennellään ajankohtaisten teemojen parissa hyödyntäen teatteri-ilmaisun menetelmiä. Teatterin keinoin käsitellään esimerkiksi arjenhallintaa, itsetuntemusta, voimavaroja ja tunnetaitoihin liittyviä teemoja. Harjoitteiden avulla etsitään omaa polkua, vahvistetaan itsetuntemusta ja harjoitellaan vuorovaikutusta. (RNT 2021)

Teatterin avulla voidaan lisätä sosiaalista yhteenkuuluvuutta erilaisissa ryhmissä ja parantaa vuorovaikutusta. Osallistavan teatteritoiminnan ja roolipelien avulla voidaan lisätä sosiaalisia taitoja ja parantaa kommunikaatiota ja viestintätaitoja. Improvisaatioharjoitusten avulla voidaan parantaa kuuntelutaitoja ja vahvistaa kykyä vastata spontaanisti. Teatteriharrastus voi lisätä itsetuntemusta ja auttaa kielteisen omakuvan muuttumisessa myönteiseksi sekä auttaa sosiaalisten verkostojen rakentumisessa. Taideohjelmien avulla voidaan lisätä empatiaa ja ymmärrystä erilaisia ihmisiä kohtaan. (Houni ym. 2020, 53–54).

Heikkinen (2002) on todennut, että draaman, leikin ja teatterin avulla kerromme merkityksellisiä tarinoita. Niiden avulla peilaamme omaa tarinaa muiden tarinoihin ja samalla oma tarinamme muodostuu uudeksi tarinaksi. Draamakasvatuksessa tarinoiden kertominen tapahtuu joustavasti ja sosiaalisesti ja perustuu kokemukselliseen oppimiseen. (Heikkinen 2002, 90)

Voimaa taiteesta hankkeessa pilotoitiin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmässä draamallisia menetelmiä ja syntyi Tarinamatto-työpajamalli. Työpajamalli kehittää yhteisöllisyyttä ottaen samalla huomioon asiakkaiden henkilökohtaiset tarpeet. (Malte-Colliard & Lampo 2013, 30–34.)

Toivanen (2002) on tutkinut väitöskirjassaan lasten kokemuksia teatterin tekemisestä ja hänen tutkimuksensa mukaan heidän itsetuntonsa kasvoi prosessin

myötä. Lapset kokivat oppivansa teatterin tekemistä ja ihmisenä olemista prosessin aikana. (Toivanen, 2002, 190, 192.) Myös Rusasen (2002) tutkimuksen mukaan nuorten itsetunto kasvoi ja he kokivat rohkeutensa lisääntyneen. Lisäksi he kokivat hyötynsä tulevaa työelämää varten saadessaan valmiuksia sosiaaliseen työskentelyyn ja erilaisten esitysten pitoon. He kokivat myös oppineensa, ymmärtämään paremmin erilaisia elämäntilanteita ja erilaisia ihmisiä. (Rusanen, 2002, 179,182,185,188)

Legioonateatteri ry Tampereelta on tehnyt vuodesta 1993 työtä yhteisöllisenä harrastajateatterina, jonka tavoitteena on ollut nuorten sosiaalisen hyvinvoinnin lisääminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy teatterin keinoin. Legionateatterin toimintaa on tutkittu sen alkuajoista lähtien. Legionateatteri toimii soveltavan teatterin, yhteisöteatterin ja osallistavan teatterin keinoin ja he itse kuvaavat toimintaansa sosiaalisesti teatteriksi. Sosiaalisen teatterin keinoin opitaan elämästä, maailmasta ja ihmisyydestä ja tarkoitus on löytää elämänilo, rohkaista ilmaistamaan omia toiveita, ajatuksia ja tunteita myös kehollisesti. (Järviluoma ym. 2021,7–9,10.) Yhteisöteatterissa toimitaan erilaisissa yhteisöissä, joissa teatteri kohtaa ihmiset ja tarjoaa heille taiteen avulla keskusteluvälineen. (Lavaste ym. 2015, 118.)

Soveltavassa teatterissa esitystavat, valmistusprosessit ja -paikat vaihtelevat. Ihmisten kertomuksia, kokemuksia ja haasteita käsitellään soveltavassa teatterissa draaman keinoin. Esityksissä yleisö saatetaan kutsua mukaan esitykseen tai se voidaan järjestää kokonaan ilman yleisöä. Esityksiä voidaan järjestää hyvin erilaisissa paikoissa esim. kouluissa tai sairaaloissa. Soveltavan teatterin avulla pyritään edistämään sosiaalista oikeudenmukaisuutta ja antamaan ääni haavoittuvassa tai heikossa asemassa oleville henkilöille. (Menard 2018, 20–21.)

Osallistavaa teatteria tehdään erilaisissa yhteisöissä, laitoksissa ja koulutustilaisuuksissa. Osallistava teatteri voi olla yhteisöllistä, kasvatuksellista tai terapeutista. Tavoitteena on pyrkimys muutokseen ja enemmän asioiden ihmettely kuin ratkaisujen löytäminen. Esitykset voivat olla yhdessä yleisön kanssa rakennettuja tai niitä käytetään keskustelujen herättäjänä. Käsiteltävä aihe sidotaan osaksi

paikallisuutta ja siitä tehdään osallistujille merkityksellistä. Osallistavassa teatterissa tarjotaan tila, jossa osallistujat voivat käsitellä asioita vakavasti, mutta leikinomaisesti. Asiat tehdään konkreettiseksi ja näkyviksi, jolloin osallistujalla on mahdollisuus omien ajatusten ja käsitysten kyseenalaistamiseen ja muutoksen mahdollisuuteen. (Korhonen 2007, 111–113.)

3.2 Positiivinen psykologia

Riihimäen Nuorisoteatterin toimintaperiaatteisiin kuuluu positiivisen pedagogiikan käyttäminen ohjaamisessa ja sitä käytetään myös kuntouttavan työtoiminnan työpajassa Mun Maailmassa.

Ihminen on sosiaalinen olento, joka vaatii hyväksyvää yhteyttä toisiin ihmisiin ja siksi yhdessä tekeminen on hyvin palkitsevaa. Maailman muuttuessa on tärkeää ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä ja vahvistaa joukkoon kuulumisen kokemusta. Syrjäytyminen aiheuttaa surua niin yksilölle kuin yhteiskunnallekin. Positiivisen psykologian keinoin ihmisiä autetaan sitoutumaan toisiinsa. (Sajaniemi & Mäkelä 2014, 136–137.)

Positiivinen pedagogiikka perustuu käsitykseen ihmisestä aktiivisena toimijana ja merkityksen rakentajaan. Positiivisessa pedagogiikassa tuodaan keskiöön osallisuuden vahvuudet ja myönteiset tunteet. Oppimisesta tehdään mielekästä ja siinä tunnetaan oppimisen iloa. Positiivisen pedagogiikan tavoite on tukea ihmisten hyvinvointia ja oppimista. (Kumpulainen ym. 2014, 224–225.)

Positiivisessa pedagogiikassa määritellään, että hyvinvointi ja oppiminen ovat mahdollisuuksia tunteiden ja kokemusten ilmaisuun, itsensä toteuttamiseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja merkityksenantoon sekä sosiaalisiin suhteisiin ja pääomaan. Painopiste on sosiaalisten suhteiden ja yhteisöjen merkitys oppimiselle. Positiivinen pedagogiikka rohkaisee dokumentoimaan, jakamaan ja tarkastelemaan omaa elämää eri toimintaympäristöissä yhdessä toisten kanssa. Positiivisessa pedagogiikassa on huomion kohteena ne asiat, jotka tuovat hyvää oloa, mutta vastoinkäymisiä tai vaikeuksia ei jätetä huomioimatta, vaan niitä

lähestytään positiivisesta näkökulmasta, sillä vaikeudet eivät välttämättä ole ihmistä rikkovia, vaan ne voivat myös kasvattaa ja eheyttää. (Kumpulainen ym. 2014, 227–228.)

Positiivisen pedagogiikan perusajatukset voidaan kiteyttää seuraaviin taustaoletuksiin:

1. Toimintakulttuuri, joka on yhteisöllinen ja myönteinen vahvistaa sosiaalisia suhteita, oppimista ja hyvinvointia
2. Nuoren toimijuus ja osallisuus kasvuympäristöjen kokonaisuudessa ovat lähtökohtana kasvatus- ja opetustyössä
3. Oppimisen ja hyvinvoinnin voimavaroja ovat myönteiset tunteet
4. Jotta nuoren oppimista ja hyvinvointia voidaan tukea, täytyy tunnistaa hänen vahvuutensa

(Kumpulainen ym. 2014, 228–230.)

Positiivisessa pedagogiikassa opettajan tehtävänä on tarjota opiskelijalle sellaiset olosuhteet, työvälitteet ja oppimis- ja opetusmenetelmät, jotka auttavat häntä osallistumaan ja kehittymään yksilöllisesti osana yhteisöä. Visuaalisuus on keskeisessä asemassa kulttuurillisten merkitysten tuottamisesta ja tästä syystä positiivisessa pedagogiikassa käytetään erityisesti visuaalisia dokumentointimenetelmiä, kuten piirustuksia, valokuvia ja videoita. (Kumpulainen ym. 2014, 231.)

Positiivinen pedagogiikka voidaan tiivistää kolmeen periaatteeseen:

1. Kannustetaan omien elämäkokemusten havainnointiin sekä tunteiden ja vahvuuksien tunnistamiseen.
2. Asetutaan aktiivisen toimijan asemaan tarjoamalla tilaisuuksia kokemusten ja tunnetilojen dokumentointiin.
3. Luodaan mahdollisuus omien elämäkokemusten jakamiseen ja yhteiseen merkityksenantoon.

(Kumpulainen ym. 2014, 231–232.)

4 Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi

Hyvinvointi voidaan jakaa sosiologi Erik Allardin mukaan omistamiseen (having), rakastamiseen (loving) ja olemiseen (being). Omistaminen liittyy tarvelähtöisiin tekijöihin, joita ovat esimerkiksi toimeentulo, terveys ja asuminen. Rakastaminen liittyy ihmissuhteisiin ja yhteisöllisyyteen. Oleminen korostaa itsensä toteuttamisen näkökulmaa ja sitä, että voi vaikuttaa asioihin. (Allard 1976, 38–50.) Työttömänä oleminen vaikuttaa ihmisen toimeentuloon ja häneltä puuttuu työyhteisö. Pitkäaikaistyöttömyys vähentää mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja asioihin vaikuttaminen hankaloituu. Nämä tekijät voivat vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin.

Fyysistä terveyttä voidaan mitata erilaisilla mittareilla. Kulttuuritoimintaan osallistumisella on todettu olevan vaikutuksia koettuun fyysiseen terveyteen ja taiteen merkitystä pitkäaikaissairaiden hoidossa on tutkittu. Kulttuuritoimintaan osallistuneet kokevat itsensä tutkimusten mukaan terveemmiksi ja vähemmän yksinäisiksi. (Nummelin 2011, 3–4.)

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee vuorovaikutuksessa sosiaalisen verkoston kanssa, erilaisista rooleista suoriutumisena, sosiaalisena osallistumisena ja yhteisyyden ja sosiaalisen osallisuuden kokemuksina. Jos sosiaalisessa toimintakyvyssä on ongelmia, se näkyy vaikeuksina selviytyä arkielämän edellyttämistä tehtävistä tai vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvinä ongelmina. (Tiikkainen & Pynnönen 2018,1.)

Kun puhutaan koetusta hyvinvoinnista ja onnellisuudesta, puhutaan henkilön subjektiivisesta kokemuksesta. Silloin kun ihminen kokee itsensä fyysisesti terveeksi, hänellä on paljon positiivisia tunteita ja paljon aktiviteetteja. Hän on tyytyväinen elämäänsä ja kokee runsaasti subjektiivista hyvinvointia. Subjektiivisen hyvinvoinnin tunteeseen vaikuttavat myös ihmisen itsetunto ja sosiaaliset tekijät. Muita subjektiivisen hyvinvoinnin tekijöitä ovat siviilisääty, työllisyys ja ikä. Subjektiivista hyvinvointia vähentävät huono terveys, avioero, työttömyys ja sosiaalisten kontaktien puute. (Felixson ym. 2012, 18.)

Taiteella voidaan vaikuttaa psyykkisten ja fyysisten sairauksien, sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Taiteiden avulla yksilö voi löytää merkityksen elämäänsä ja taiteilla voidaan tukea elämänhallintaa. Sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaat hyötyvät taiteesta, sillä ne luovat inhimillistä hyvinvointia terveyden edistämisen prosesseihin. Taidetoiminnan avulla voidaan ratkoa elämänlaatuun, merkityksellisyyteen, yksinäisyyteen ja toivon liittyviä haasteita ja taide mahdollistaa inhimillisen kohtaamisen. Sosiaali- ja terveydenhuollossa, terveyden edistämässä ja syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä on tärkeä huomioida asiakkaan kulttuuriset oikeudet. (Houni ym. 2020, 19,21.)

Taidelähtöisillä menetelmillä voidaan käsitellä asioita ja tunteita, joiden käsittely muuten on hankalaa. Niiden avulla voidaan kehittää omaa elämää kohti onnellisuutta. Taidelähtöiset menetelmät auttavat näkemään oman elämäntarinan ja niiden avulla voi löytää uusia mahdollisuuksia. Hyvinvoinnille on tärkeää olla yhteydessä itseensä ja toisiin. Taidelähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää erilaisissa ryhmissä ja niillä voidaan käsitellä esimerkiksi voimavaroja, jaksamista ja työkykyä. (Katajainen ym. 2003, 4.)

Taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista on julkaistu marraskuussa 2019 WHO:n raportti, joka kattaa yli 3500 tutkimusta. Tutkimusten mukaan taidetoimintaan osallistuminen sekä taiteen kokijana, että tekijänä vaikuttavat sekä psyykkiseen, että fyysiseen terveyteen. Taiteen avulla voidaan aktivoida aisteja ja lisätä mielikuvituksen käyttöä. Taide herättää tunteita, tukee sosiaalista vuorovaikutusta ja kognitiivisia stimulaatioita. Taiteiden avulla voidaan parantaa fyysistä toimintaa. Psykologisesti nämä parantavat tunteiden säätelyä, minäpysyvyys vahvistuu ja ihminen pystyy kehittämään erilaisia selviytymiskeinoja. Fysiologisesti immuunitoiminta tehostuu, sydän- ja verisuonireaktiivisuus on korkeampi ja stressihormonivaste matalampi. Sosiaalisesti yksinäisyys ja eristyneisyys vähenevät sekä sosiaalinen tuki lisääntyy. Käyttäytyminen muuttuu tutkimusten mukaan niin, että liikkuminen lisääntyy, elämäntavat muuttuvat terveellisimmiksi ja erilaiset taidot kehittyvät. (Fancourt & Finn 2019.)

Taide vaikuttaa mieleen ja tunteisiin erityisesti ihmisen tunne- ja kokemusmaailman kautta. Taiteiden avulla voidaan vaikuttaa elämänhallintaan. Ihmiset kokevat

eri taiteenlajit eri tavalla. Yhteiskunnassa mielenterveysongelmat ovat yhä useamman arkea. Tutkimusten mukaan taidetoiminnalla voidaan vaikuttaa mielen-terveyteen myönteisesti. Eri taiteenlajien vaikutukset liittyvät subjektiiviseen hyvinvointiin, kehotietoisuuteen ja -tuntemuksiin ja alentuneisiin klinisiin oireisiin. Taiteen tekemiseen liittyy sosiaalinen, yhteisöllinen toiminta, jossa ollaan vuoro-vaikutuksessa toisten kanssa, voidaan käyttää kosketusta ja näin vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun. (Houni ym. 2020, 47.)

Markku T. Hyypä (2013) on tutkinut kulttuurin vaikuttamista terveyteen ja elin-ikään pohjoismaissa. Hän selvitti, että aktiivisimmin kerhoissa ja yhdistyksissä toimivat ja kulttuuria harrastavat elävät kauemmin. Taloudellisella tilanteella ei nähty vaikutusta verrattuna kulttuurin harrastamiseen. Kulttuurin kuluttaminen lisää sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja voi lisätä myös aikuisena esimerkiksi kulttuuriharrastuksen tai vapaaehtoistoiminnan aloittamista. (Hyypä 2013, 19–22.)

5. Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tehtävät

Riihimäen Nuorisoteatterissa on järjestetty kuntouttavan työtoiminnan työpajaa maaliskuusta 2018 alkaen Mun Maailma-ryhmässä. Ryhmiä on alkanut aina puolen vuoden välein ja tähän mennessä ryhmiä on alkanut kahdeksan kertaa ja niihin on osallistunut noin 80 henkilöä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kerätä teemahaastatteluilla pajatyöskentelyyn osallistuneiden ihmisten kokemuksia siitä, onko teatterin keinoja pystytty hyödyntämään heidän kulttuurihyvinvointinsa tukemisessa ja onko työpajatyöskentelyyn osallistuminen vaikuttanut heidän mahdollisuuteensa jatkaa koulutuksessa tai työllistyä. Haastateltaviksi valikoitui henkilöitä eri pajoista niin, että lähes kaikki pajat olivat edustettuina. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tuoda esiin toimintaan osallistuneiden kokemuksia ja merkitystä omaan elämäntilanteeseen. Riihimäen Nuorisoteatterissa ei ole aikaisemmin kerätty osallistujien kokemuksia työpajan toiminnasta.

Riihimäen Nuorisoteatteri sai rahoituksen kuntouttavan työtoiminnan järjestämiseen Riihimäen kaupungilta ja rahoitusta myönnettiin vuodeksi kerrallaan. Opinnäytetyötä voidaan tarvittaessa käyttää perusteluna jatkorahoitusta haettaessa.

Opinnäytetyösopimus tehtiin yhdessä Riihimäen Nuorisoteatterin kanssa. Opinnäytetyö sai alkunsa siitä, että Riihimäen Nuorisoteatteri hakee vuosittain jatkorahoitusta työpajatoiminnan järjestämiseen. Nuorisoteatterin hallitus on seurannut pajan läpi käyneiden työllistymistä ja kuntoutumista ja heidän näkemyksensä mukaan pajalla on ollut molempiin myönteinen vaikutus. Koska tätä ei ole koskaan aikaisemmin haastattelujen avulla selvitetty, tämän työn tarkoitus on vastata siihen. Tarkoituksena on myös hyödyntää saatuja kokemuksia pajan kehittämisessä ja jatkorahoitusta hakiessa ja osoittaa pajan tarpeellisuus osana kuntouttavaa työtoimintaa, jota Riihimäen kaupungissa järjestetään.

6. Opinnäytetyön aineiston keruu menetelmät, aineiston analyysi ja eettiset kysymykset

6.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyö alkoi siitä, että tekijä oli yhteydessä Riihimäen Nuorisoteatterin Mun Maailma työpajan ohjaavaan opettajaan Jatta Stepanoff-Harakkamäkeen. Hän kertoi ryhmän toiminnasta ja hänen kanssaan mietittiin miten opinnäytetyö olisi hyvä toteuttaa.

Opinnäytetyön tavoitteeksi asetettiin kymmenen haastateltavaa. Haastateltavat valikoituvat niin, että ryhmän ohjaava opettaja laitto viestiä pajaan osallistuneille ja heistä ne, jotka ilmoittautuvat opettajalle valikoituvat tutkimukseen. Opettaja ilmoitti halukkaiden sähköpostiosoitteet haastattelijalle, joka lähetti heille tutkimuksen esittelyn ja kysymykset etukäteen ja sopii haastatteluajankohdan. Haastattelijalla sai tietoonsa haastateltavista vain sähköpostiosoitteen ja tällä pyritään varmistamaan, ettei haastateltavia tunnistettaisi. Koska työpajaan on osallistunut vasta 80 henkilöä, yksityisyyden takaamiseksi kysymykset pyrittiin luomaan niin yleispäteviksi, ettei niistä voida tunnistaa haastateltavaa.

Haastattelijalla sai kahdeksan sähköpostiosoitetta ja ensimmäiset haastattelukutsut (Liite 1) lähetettiin kesäkuussa 2021. Neljän kanssa saatiin sovittua haastatteluajat kesä-heinäkuulle 2021. Loput neljä eivät lopulta olleetkaan kiinnostuneita haastattelusta. Haastattelijalla otti elokuussa 2021 uudelleen yhteyttä työpajan ohjaavaan opettajaan ja sai kolme uutta haastateltavaa, joille lähetti yhteydenotto-pyyynnön. Nämä haastattelut toteutettiin syyskuussa 2021. Koska opinnäytetyö oli tarkoitus esitellä lokakuussa 2021, enempää haastateltavia ei lähdetty kartoittamaan.

Aineisto kerättiin teemahaastatteluilla Riihimäen Nuorisoteatterin tiloissa. Yksi haastattelu tehtiin haastateltavan kotona. Haastatteluajankohtana Covid-19 oli sellaisessa vaiheessa, että tapaamiset kasvokkain onnistuivat. Haastattelut kestivät kymmenestä minuutista puoleen tuntiin riippuen haastateltavasta. Jokainen haastateltiin yksin. Haastattelutilaa mietittäessä otettiin huomioon haastateltavan

näkökulma. Kun tila on haastateltaville tuttu, haastateltava ei koe oloansa liian epävarmaksi. (Eskola & Vastamäki. 2015, 30.)

Haastattelut nauhoitettiin haastattelijan puhelimen nauhurilla ja litteroitiin tietokoneelle. Haastattelumateriaalia kertyi 21 sivua litteroitua tekstiä. Tämän jälkeen alkuperäiset haastattelunauhut hävitettiin. Litteroinnit hävitettiin siinä vaiheessa, kun opinnäytetyö oli kirjoitettu valmiiksi.

Teemahaastattelu valikoitui tutkimusmenetelmäksi, koska se on suosittu tapa kerätä laadullista aineistoa. Teemahaastattelun avulla haastateltavat pääsivät kertomaan omista kokemuksistaan ja haastatteluhetkestä muodostuu luonteva keskusteluhetki. Teemahaastattelussa haastattelija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavilta häntä kiinnostavat asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. Tarkoituksen on pitää haastattelu enemmänkin keskusteluna. Teemahaastattelussa kaikki etukäteen päätetyt teema-alueet käydään läpi, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastateltavan mukaan. (Eskola & Vastamäki 2015, 27–29.) Haastatteluhetket muodostuivat haastateltavan näköisiksi. Toiset halusivat avata enemmänkin omia kokemuksiaan, toiset vastailivat kysymyksiin lyhyesti.

Teemahaastattelussa haastattelija keskustelee haastateltavan kanssa eri teemoista. Teemat on etsitty kirjallisuudesta ja niitä on yhdistetty teoriaan. Teemahaastattelu perustuu tutkimusongelmaan, johon ollaan hakemassa vastausta ja se sitoo kokonaisuuden yhteen. Haastattelutilanteessa käytetään tukena ennalta laadittuja kysymyksiä keskustelun pohjana. (Eskola & Vastamäki 2015, 35–36.)

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruun väline on tutkija itse. Tutkimusote on avoin ja aineiston keruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua tutkimuksen edetessä. Tutkijan pyrkimyksenä on tavoittaa tutkittavien näkemys tai ymmärtää ihmisten toiminta tietyssä ympäristössä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen eri elementit kehittyvät joustavasti tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi 2015, 74.)

Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeä rajata tutkimusasetelma. Kaikkea aineistoa, joka on kerätty, ei sisällytetä tutkimusraporttiin. Laadullinen aineisto ei kuvaa todellisuutta, vaan tutkija rajaa tutkittavaa kenttää oman intressinsä mukaan. Tutkimustehtävää rajatessa nostetaan esiin ydinsanoma, jonka tutkija haluaa nostaa esille. Laadullisessa tutkimuksessa teorian ja aineiston keruun vuorovaikutteisuus on luontevaa. Alkuvaiheessa kerätty teoria tarkentuu tutkimusprosessin kuluessa. Tutkimuskohteen selkeytyminen antaa tutkijalle näkemyksen mihin teoreettisiin näkökulmiin hänen kannattaa syventyä. (Kiviniemi 2015, 77–80.)

6.2 Aineiston analyysi

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston analyysi on prosessiluonteista, jossa tutkimustehtävä täsmentyy aineiston keruun myötä. Laadullisessa tutkimuksessa analyttisyyttä on aineiston luokittelu ja jäsentäminen eri teema-alueisiin. Raportoinnissa tulee tarkastella teemoja kokonaisvaltaisesti. Tutkijan tehtävänä on löytää keskeiset käsitteet ja rajata epäolennainen aineisto pois. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija ratkaisee raporttia tehdessä mitä raporttiin sisällyttää. (Kiviniemi 2015, 83–84.)

Tietokonetta käytetään analyysin apuna puhtaaksikirjoittamalla haastatteluai-
neisto. Aineiston lukeminen uudestaan ja uudestaan, tekstien pohtiminen, vertailu, tulkitseminen ja niihin limittyvä teoretisointi on laadullisen aineiston analyysiä. Aineistoa luokitellaan, vertaillaan ja tulkitaan. Laadullisen aineiston analyysi muodostuu koodaamisesta eli jäsentelemisestä ja memojen eli muistilappujen kirjoittamisesta. Tutkimuskysymys ja aineisto itse ohjaavat koodausta. Koodaus on analyysin ratkaiseva linkki aineiston ja teorian välillä. Koodauksen avulla ryhmitellään samantapaiset aineistot luokkiin, joilla on yhteisiä piirteitä. (Rantala 2015, 108–112.) Koodatessa kirjoitin muistilapuille saman kaltaisia asioita, joita haastateltavat olivat kertoneet ja jäsentelin niitä teemojen alle.

Aineiston analyysin tuloksena syntyvä teema, joka voi olla tutkimuksen tulos, on eri asia kuin teemahaastattelun teema. Aineistoa lähestytään teemoittain. Aluksi teema-alueet ovat laajoja, joita aletaan koodaamaan pienemmiksi. (Rantala,

2015, 115–116.) Aineiston analyysin tarkoituksena on luoda aineistosta kokonaisuus, josta voidaan tuottaa johtopäätöksiä tutkittavasta kohteesta (Puusa 2011, 116).

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Mun Maailma toimii Riihimäen Nuorisoteatterissa kuntouttavan työtoiminnan työpajana. Tutkimuksessa varmistettiin, ettei haastateltavia voida tunnistaa. Haastateltavat ilmoittautuivat itse haastateltaviksi. Haastattelija sai haastateltavista tietoonsa vain sähköpostiosoitteet. Osassa sähköpostiosoitteista oli haastateltavan nimi, mutta ei kaikissa. Haastateltavilta kysyttiin kaikilta, miten he toivoivat, että tutkimuksessa heidät identifioitiin. Kaikki halusivat käyttää sukupuolta ja ikää. Haastateltaville kerrottiin, mihin tutkimus tulee ja mitä sillä tavoitellaan. Haastateltaville toimitetaan valmis opinnäytetyö, kun se on valmistunut.

Haastattelut tehtiin haastattelijan puhelimella, jonne pääsy on salasanan takana. Haastattelut litteroitiin samana päivänä, kun haastattelut oli tehty ja haastattelut hävitettiin tämän jälkeen haastattelijan puhelimesta. Litteroidut haastattelut ja keskeneräinen opinnäytetyö tallennettiin pilvipalveluun, jonne oli pääsy vain haastattelijan käyttäjätunnuksen ja salasanan avulla.

Haasteena oli, ettei haastattelija siirrä omia kokemuksiaan haastateltaviin. Tähän pyrittiin vaikuttamaan niin, ettei haastattelija kertonut omia kokemuksia ennen kuin vasta sen jälkeen, kun haastattelu oli tehty.

Haastattelut olivat antoisia ja haastateltavat olivat erittäin otettuja saadessaan kertoa omia kokemuksiaan. Aineistoa kerätessä huomio kiinnittyi siihen, että haastateltavat kokivat kuntouttavan työpajatoiminnan erittäin positiiviseksi. Tämä sai haastattelijan miettimään sitä mahdollisuutta, että haastateltavat halusivat antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia. Tämä on hyvä ottaa huomioon tutkimustulosten luotettavuutta tarkasteltaessa. Myös se, että haastateltavat olivat itse halunneet osallistua tutkimukseen saattaa vaikuttaa siihen, että vastauksissa korostui teatterin positiiviset kokemukset.

7. Aineiston kuvaus

Tämän tutkimuksen avulla haluttiin selvittää pitkäaikaistyöttömien kokemuksia teatterin keinoin toteutettavasta kuntouttavan työtoiminnan työpajasta. Kaikilta haastateltavilta kysyttiin myös kehitysehdotuksia työpajatoiminnalle. Litteroinneissa haastateltavista käytettiin tunnisteina sukupuolta ja ikää.

Haastattelujen jälkeen haastattelut litteroitiin ja haastattelija etsi niistä teemoihin sopivia vastauksia. Tässä tutkimuksessa haastatteluteemoja (liite 2) olivat kokemukset teatterin vaikutuksesta fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja teatterityöpajan hyödyntäminen kuntouttavan työtoiminnan työpajassa. Hyvinvointiteemoihin päädyttiin, sillä kulttuurihyvinvoinnin näkökulma on uusi. Haastattelijaa kiinnosti, voidaanko teatterin avulla vaikuttaa kokemuksiin hyvinvoinnista. Teatterimenetelmien käyttämistä kuntouttavan työtoiminnan työpajassa on hyödynnetty vielä vähän ja näitä kokemuksia haluttiin myös selvittää.

7.1 Kokemus teatterin vaikutuksista hyvinvointiin

Taiteella voidaan vaikuttaa psyykkisten ja fyysisten sairauksien, sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Taiteiden avulla yksilö voi löytää merkityksen elämäänsä ja taiteilla voidaan tukea elämänhallintaa. (Houni ym. 2020, 19.)

WHO:n raportissa nostetaan esille erilaisia asioita, joilla voidaan vaikuttaa ihmisen kokemaan terveyteen. Taiteen tekemisen ja kokemisen on todettu vaikuttavan aistien aktivoitumiseen, mielikuvituksen käyttöön, tunteiden heräämiseen, kognitiiviseen stimulaatioon, sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja fyysiseen toimintaan. Nämä voivat saada ihmisessä aikaan erilaisia psykologisia (selviytymiskeinojen kehittyminen), fysiologisia (matalampi stressihormonivaste), sosiaalisia (yksinäisyyden väheneminen) ja käyttäytymiseen liittyviä (terveellisemmät elämäntavat) vasteita. (Fancourt & Finn 2019.)

Haastatteluissa nousi esiin, miten Mun Maailmaan osallistuminen oli lisännyt osallistujien yhteenkuuluvuuden tunnetta, joka osaltaan vähentää syrjäytymistä ja antaa elämälle merkitystä.

”Kyllä tänne jotenkin tuli nopeasti semmoinen, että tunsin olevansa niinku porukassa.” (Mies, 33)

”Jos tämän talon tuntee ni kyllä täällä otetaan tosiaan kaikki hylkiöt vastaan ja silleen ja mä tykkään siitä, että tosiaan niinku keneltä tahansa saa kysyä neuvoa koska tahansa. Täällä ei ole mitään semmosta, että pitäisi pelätä mitään hierarkioita tai tämmöstä ja siis kyllä täällä on niin kuin tuntenut olonsa tosi tervetulleeksi.” (Mies, 34)

” No siis mä olin aika sulkeutunut ja niinku yksinäinen silloin ennen Mun Maailma. Onhan mulla toki kavereita, mutta tavallaan se työttömyyskausi mikä mulla oli, oli aika pitkä, että totta kai mä niinku vetäydyin kuoreeni. Nyt tavallaan olen uudelleen löytänyt sen oman vanhan itteni, minkä mä olin vielä siellä sanotaan opiskeluaikana.” (Mies, 35)

Haastatteluissa kysyttiin, miten haastateltavat olivat kokeneet teatterityöpajaan osallistumisen vaikuttaneen heidän fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Kysymys Mun Maailman vaikutuksista fyysiseen hyvinvointiin vaikuttamisesta koettiin vaikeimmaksi. Osa koki teatterityöpajan vaikuttaneen fyysiseen hyvinvointiin kunnon parantumisen myötä. Fyysisen kunnon koettiin parantuneen, kun joutui tulemaan paikan päälle ja monet työtehtävät olivat fyysisiä.

”Vähän niinku yleiskuntoa, että se kumminkin et on joutuu kävelemään ja juoksemaan paikasta toiseen, niin ei ole ollu ihan niinku sohvaperunana, mutta ei hirveesti.” (Mies, 34)

”Kyllä se vähän vaikutti mun fyysiseenkin hyvinvointiin. Mä kävelin tänne sen neljä kertaa viikossa semmoinen 3 km niin se siinä mielessä vähän.” (Mies, 37)

Yhteiskunnassa mielenterveysongelmat ovat yhä useamman arkea. Tutkimusten mukaan taidetoiminnalla voidaan vaikuttaa mielenterveyteen myönteisesti. Taideteen tekemiseen liittyy sosiaalinen, yhteisöllinen toiminta, jossa ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa, voidaan käyttää kosketusta ja näin vaikuttaa toimintakykyyn ja elämänlaatuun. (Houni ym. 2020, 47.)

”No siis mulla on masennus taustaa ja lääkitys siihen ja ennen kuin mä aloitin Mun Maailman, niin mä olin ollut pitkään työttömänä ja melko passiivituneena kotona. Ja silleen ja sitten kun aloitin tämän, niin ensinnäkin ihan se, että tuli lähdettyä kotoa ulkomaailmaan joka päivä niin se tietysti auttaa heti ja sitten mä itseasiassa myöskin teatterin kautta löysin sitten niinkun uusia ystäviä aika paljonkin. Joo, niin siis tosiaan se, että ihan pelkästään jo se että oli niinku syy lähtee kotoa, niin se auttoi ja sitten lisäksi kun tää tekeminen mun maailmassa oli mulle niinku hyvinkin mielekästä niin se nostatti fiilistä aika paljonkin.” (Mies 34)

Kaikki haastateltavat olivat kokeneet Mun Maailman vaikutukset psyykkiseen terveyteen suuriksi. Moni koki itseluottamuksensa kasvaneen päästessään tekemään itselle mielekkäitä asioita. Se että esim. yhdessä rakennetut lavasteet olivat merkittävä osa esitystä, nostatti itseluottamusta ja omanarvontunnetta. Useampi koki mielensä piristyneen, kun päiviin tuli rytmiä ja elämänhallinta parani. Riihimäen Nuorisoteatterin positiivinen ilmapiiri ja hyvä henki nousi esiin haastatteluista ja moni kertoi sen tarttuneen itseensäkin.

” Joo kyllä se on ihan selkeästi huomasi, että tota toi miten mieli piristyy ja jotenkin niinku aktivoitukin.” (Nainen, 36)

”Oon saanut enemmän tota elämän kontrolliaan takaisin” (Mies, 28)

”Vaikka kuinka huono päivä itsellä oli kyllä se jossain vaiheessa rupee tarttuu, kun toinen jaksaa hymyillä ja nauraa.” (Mies, 37)

Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on todettu olevan positiivisia sosiaalisia vaikutuksia kuten osallistumisen ja osallisuuden lisääminen ja yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden vähentäminen. Taiteen on todettu myös vahvistavan yhteisöjä ja yhteisöllisyyttä. Taiteen avulla voidaan vahvistaa sosiaalisia verkostoja ja lisätä erilaisuuden arvostamista. (Laitinen 2017, 32.)

Haastatteluista nousi esille, miten puhuminen ja vuorovaikutus ja yhdessä tekeminen olivat lisänneet sosiaalista hyvinvointia. Moni nosti esiin, miten puhuminen

oli helpottunut, koska sitä oli joutunut tekemään Mun Maailmassa niin paljon. Kokemus sosiaalisten suhteiden ylläpidosta oli helpottunut monen mielestä ja niihin oli tullut syvyyttä, kun oli oppinut arvostamaan itseään ja hyväksymään itsensä sellaisena, kun on. Moni oli saanut uusia ystäviä Mun Maailman kautta. Yksi haastateltava koki, että sosiaaliset suhteet vaikeutuivat pajan jälkeen, mutta hän koki, ettei se ollut pajan syytä, vaan johtui hänen omasta henkisestä prosessista.

” Se mä uskalsin sen jakson jälkeen olla paljon enemmän oma itseni. Mä niinku jotenkin niinku rohkaistuin, että niinku loppuvaiheessa ihan viimeisinä päivinä, kun mä huomasin, kun puhuttiin niinku omista henkilökohtaisista asioista, että vaikka mun ääni värisi niin silti uskalsin puhua.” (Nainen, 36)

”Mut sit silleen, et miten mä oon mun omien kavereiden kanssa. Ei se niinkään, että se lisäs sitä, mutta sitä tota asennetta. Se ei ollut enää semmoista et aina pitää vähän naljailla. Se, että niinku uskalsi sitten tavallaan sanoa, että ei tää oo enään OK. Ja sit taas niinku toisaalta, että sit itekki pystyin suhtautumaan niinku asioihin paljon positiivisemmin.” (Mies, 37)

” Sitten kun siitä tutustu tuohon porukkaan ni se oli ihan mielettömän hyvä porukka tossa mun maailmassa” (Mies, 35)

7.2 Teatteri osana kuntouttavaa työtoiminnan työpajaa

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksia hyvinvointiin on tutkittu runsaasti. Suomalaisessa hyvinvointiyhteiskunnassa terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvon edistäminen on tärkeää ja tämän rakentamisessa myös kulttuuri, ja koulutus ovat keskeisessä asemassa. Hyvinvointia voidaan edistää kulttuurin avulla ja se tukee sekä yksilöä että yhteiskuntaa. (Liikanen 2010, 30–34.)

Osallistaminen on toimintaa, jossa eri toimijoiden ideoita, osaamista, valmiuksia ja taitoja käytetään yhteisen tavoitteiden toteuttamiseksi. Osallistaminen perustuu osallisuuteen, joka merkitsee vastuuta ja sitoutumista. Osallistamisessa yksilöt ja yhteisöt ovat toiminnan toteuttajia eivätkä toiminnan kohteita. Päätökset tehdään yhdessä ja toimintaa kehitetään jatkuvasti. (Auvinen & Liikka 2016, 5.)

Haastateltavilta kysyttiin, miten työpaja oli vaikuttanut heidän käsitykseensä itsestä ja miten he olivat kokeneet tullessa kohdelluksi työpajassa. Kaikki haastateltavat kokivat teatterityöpajan vaikuttaneen heidän käsitykseensä itsestään myönteisesti. He kokivat tullessa kohdelluksi Mun Maailmassa hyvin ja he kokivat, että saivat olla juuri sellaisia kuin ovat. Myös osallisuus nousi monen haastateltavan puheista esiin. Se miten oli kokenut kuuluvansa ryhmään tai miten oma työ oli ollut merkityksellistä esityksen kannalta, oli ollut haastateltaville hyvin merkityksellistä. Haastatteluista nousi kaikista esiin se, miten tärkeäksi he kokivat Mun Maailman ja sen, että olivat päässeet tekemään työtä teatterissa. Yhteisöllisyys oli vahvasti läsnä kaikissa haastatteluissa.

”Mulle niinku parhaimpia oli se yhteenkuuluvuuden tunne ja se tietty rytmi mikä tuli siitä, että oli niinku joku mihin mennään sinä ja sinä aikana.” (Mies, 37)

”Niinku mulla ei ole eläessäni ollu niin semmoinen yhteisöllinen olo. Sen mä muistan, et kun oli ensimmäinen ensi-ilta mihin mä olin just tehnyt maskit ja siis mun oli pakko mennä siinä, kun se oli ohi, niin menin ulos itsekseni itkemään, koska mulla oli jotenkin niin mieletön fiilis. Niin kyllä se niinku yhteisöllisyys siellä on ihan mieletöntä ja tota joo siihen porukkaan on tosi helppo jotenkin sulautua, olit millainen tahansa.” (Nainen, 23)

”Siis niinku tosi hyvin otettu avoimesti vastaan, vaikka toisin mä en ehkä itse ollut kauheen avoin sillon alkuun. Mutta siis niin kun älyttömän hyvin otettu vastaan. Ihan mahtavia tyyppejä niin Mun Maailmassa kuin sitten talon sisälläkin henkilökuntaa” (Mies, 35)

Haastateltavat kokivat, että pitkäaikaistyöttömyydessä on haasteena se, että aluksi työhakemuksia jaksaa tehdä, mutta pikkuhiljaa se alkaa tuntua turhauttavalta, jos työpaikkaa ei löydy. Pitkään työttömänä olevat alkavat itsekkin epäillä kelpaako enää mihinkään. Mun Maailman koettiin auttavan työnhaun uudelleen aktivoimiseen ja itsestään positiivisten asioiden löytämiseen. Mun Maailmassa haastateltavat kokivat päässeensä tekemään töitä yksilöinä ja oppimaan uusia asi-

oita. Itseluottamuksen lisääntyminen oli vaikuttanut haastateltavien tulevaisuuden haaveisiin. Haastateltavat kertoivat löytäneensä suunnan omalle elämälleen ja löytäneensä omia vahvuuksia.

”Ehdottomasti kyllä. Se niinku avasi tosi paljon niinku silmiä niinku siitä, että mihin suuntaan haluaa, mitä kaikkea on tarjolla ja niinku opetti silleen niinku etsimään, opetti vaatimaan ja niinku kyllä siitä niinku tosi paljon jäi oikeasti käteen. En minä tässä olis, jos mä en olis siinä niinku käyny välissä.” (Nainen, 23)

” ... että justiinsa se, että rohkaistaan ettimään asioita, mutta siihen ei pakoteta. Ja se on, se on sellainen hyvin tuota onko se rakentava ympäristö oikea termi siihen, opettajille kehittyy semmoinen tietämys siitä, mikä on jonkin kyseisen henkilön vahvuus ja sitten sille kyseiselle henkilölle annetaan sellaisia hommia missä ne on vahvoina.” (Mies, 28)

” Pitkäaikaistyöttömyydestä on se, että mun kokemuksen mukaan ainakin, että nää pari ekaa kuukautta kuka tahansa jaksaa ihan hyvin tykitellä työhakemuksia ja laittaa niitä. Mutta sitten niinku 3 kuukauden jälkeen, no jos nyt kerran viikossa jonkun laittaa ja puolen vuoden jälkeen ei välttämättä koe kertaakaan... ja myös henkilökohtaista on se, että kun jos on vuoden työttömänä alkaa tulee semmoinen fiilis, että niinku kelpaanko mä enää mihinkään. Ja sitten täällä on tällainen paikka et kyllähän sä kelpaat. Sä teet tässä just puutöitä ja kaikkea mahdollista, että sehän on ihan hyvä.” (Mies, 34)

” No siis ihan voisin sanoa itsensä niin kuin hyväksymisen semmoisena, kun on.” (Nainen, 36)

Haastateltavat kertoivat saaneensa Mun Maailmasta rohkeutta hakea ammattikorkeakouluun ja työhaastattelutilanteisiin oli löydetty keinoja tuoda omia parhaita puolia esiin.

”Ollaanhan me käyty näitä niinku itsetuntemus juttuja läpi paljon ja tota jonkun verran toki tiedän, että millainen tyyppi mä oon, mutta tuota niin kun mulla on yleensä ollut aina hankala esim. työhaastattelutilanteessa niinku

kehua omia parhaita puolia et miksi mut pitäisi palkata. Nyt tavallaan ehkä olen löytänyt niitäkin puolia, että osaa sit niinku jatkossa mainostaa itseään paremmin.” (Mies, 35)

” ...siis kyllä minä koen, että niinku se niinku fyysinen ja henkinen hyöty mitä siellä tuli oli aika mieletöntä. Jos miettii missä tilanteessa mä olin, ku lähin sinne, että olin niinku pitkään ollut työttömänä ja pelkäsin ihmiskontakteja... ja nyt mä opiskelen AMK:ssa.” (Nainen, 23)

Mun Maailmassa tutustutaan teatterin moninaisiin työtehtäviin lavasteiden rakentamisesta maskeeraukseen. Teatteriesitykset rakennetaan ryhmätyönä ja kaikkiin tehtäviin saa perehdytyksen, joten aikaisempaa osaamista ei tarvitse olla. Työvalmennuksessa harjoitellaan työelämävalmiuksia, työkyvyn vahvistamista ja oman osaamisen tunnistamista yhdessä työvalmentajan ja Nuorisoteatterin kannustavan työyhteisön kanssa. (RNT, 2021.)

Haastateltavilta kysyttiin heidän ajatuksiaan siitä, voisiko teatterityöpajaa käyttää heidän mielestään enemmänkin kuntouttavassa työtoiminnassa ja voisiko heidän mielestään teatterityöpajan avulla parantaa ihmisen työllistymisen mahdollisuuksia. Moni mietti teatterityöpajojen lisäämistä Riihimäen Nuorisoteatterissa. He liittivät pajan toiminnan vahvasti ohjaajaan, joten he miettivät riittäisikö ohjaajan resurssit useampaan pajaan. Haastateltavat nostivat esille pajan ohjaaja persoonan merkityksen. Pohdittavavaksi jäi, kokivatko kaikki pajan läpikäyneet ohjaajan merkityksen samalla lailla, sillä nyt otanta oli varsin pieni.

Haastateltavat kokivat saaneensa paljon teatterityöpajasta ja moni vertasin niitä aikaisempiin kokemuksiin työpajoista ja kokivat Mun Maailman vaikuttaneen erittäin myönteisesti itseensä. Haastatteluissa nousi esille työn mielekkyys ja se miten tärkeäksi heidän työpanoksensa nousi teatteriesityksien valmistumisessa. Oma sitoutuminen työpajaan ja työn tekemiseen lisääntyi, koska omalla työllä oli merkitystä koko esityksen valmistumisen kannalta. Moni oli aikaisemmin osallistunut toisiin työpajoihin ja kokenut ne ankeiksi, koska niistä oli jäänyt kokemus, että siellä vaan istuttiin ja juotiin kahvia. Haastatteluissa nousi esiin Mun Maailma

työpajassa teatterin tekemisen mielekkyys ja itsensä toteuttaminen. Teatterin tekemisessä tärkeäksi koettiin päämäärä, johon tähdättiin ja se toi tekemiseen mielekkyyttä.

”Siis mä olen ollut työpajassa, jossa meidän pääasiallinen pääaikainen työtehtävä oli se, että me otetaan noita pinnasängyn pinnoja ja sitten meillä on polkupyörän sisäkumeja ja me kääritään polkupyörän sisäkumeja pintojen ympärille ja sitten teipataan ne kiinni ja sit otetaan uus keppi... Ni se oli vähän semmoista, että niinku mitähän mä teen täällä mikä miksi...Mutta taas teatterissa sulla on aina se maali, se esitys, jonka niinku sä tiedät mitä varten sä teet sitä asiaa. Ku sulla on se tietty juttu, mihin se menee ja sitten se toteutuu niin. Siinä on niinku alku ja loppu ja se ei ole loputonta liukuhinaa.” (Mies, 34)

”No tota, vaikka lavasteiden tekeminen. Siinä näkee oman käden jäljen aika nopeesti ja sitten se on vielä osa jonkun muun juttua. Ku näyttelijä leikkii niissä sun tekemisissä jutuissa ni se on kyl kiva.” (Mies, 33)

” Tutustuu uusiin ihmisiin ja sitä päässy noihin teatteri prokkiksiin tekemään juttuja. Et jos se olis ollu niinku pelkästään vaan sitä niinku perinteistä työpajatoimintaa, niin mä en välttämättä ole ihan yhtä innoissani. Mut ku pääs tekemään jotain ihan oikeeta niin kuin ihan oikeeta teatteriproggista ja olemaan siinä niinku ihan täyspäiväisesti mukana niin se oli ihan hemmetin siistiä, että siitä mä tykkäsin.” (Mies, 35)

” Ehkä tämä tuntuu vähän tärkeimmältä. Et sä et oo vaan rivityöläisenä jossain. Kyllä tääl otetaan huomattavasti paremmin niinku yksilönä huomioon ja sua kuunnellaan.” (Mies,33)

Mun Maailmaan valitaan osallistujat motivaatiohaastattelun pohjalta, jossa on mahdollista tutustua puolin ja toisin. Tutustumiskäynnin jälkeen tehdään kuntouttavan työtoiminnan sopimus kuudeksi kuukaudeksi, johon osallistujaa edellytetään sitoutumaan. (RNT, 2021.) Vastauksista nousi esille, että tämä haastattelu varmasti vaikutti siihen, kuka pajaan osallistui. Mun Maailmaan osallistuminen sitoutti mukaan toimintaan ja mahdollisti pääsemään elämässään eteenpäin. Haastatteluun osallistui haastateltavia useista pajoista, joten toisten pajojen loppumisesta oli jo kolme vuotta ja jollakin paja oli vasta loppumassa.

Kaikki haastateltavat kokivat, että teatterityöpajalla voidaan parantaa mahdollisuuksia työllistyä tai päästä opiskelemaan ainakin teatterialaa. Kaikki haastateltavat olivat jatkaneet joko töihin tai opiskelemaan pajan jälkeen.

”Kyl se, jos ei se anna valmiuksia niin ainakin se niin kun, tavallaan parantaa niitä lähtökohtia mistä sä itse niinku haluat lähteä opiskelemaan. Jos ei sulla ole ihan varmaa, niin ehkä tuo silleen esille sun omia vahvuuksia. Ja osaat sitten paremmin kartoittaa sitä mitä haluaa tai haluatko sä opiskella ja mitä sä haluat opiskella.” (Mies 37)

”no mä nyt pääsin kouluun nimenomaan tämän työpajan kautta” (Mies, 28)

Taide- ja kulttuuritoiminta vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin monella tapaa. Taiteen tarjoamat elämykset antavat merkitystä elämään ja tyydyttävät aisteja. Taiteella ja kulttuurilla voidaan parantaa terveyttä, työkykyä ja ne vaikuttavat kokemukseen hyvästä elämästä. Kulttuuritoiminta ja taideharrastukset lisäävät yhteisöllisyyttä ja auttavat rakentamaan verkostoja. Taiteen avulla voidaan elinympäristöä rakentaa viihtyisämmäksi. Välillisesti taiteen avulla voidaan kehittää osaamista ja persoonallisuutta. Taiteen avulla voidaan myös lisätä tietoa, luottamusta ja sosiaalista pääomaa ja sen avulla voidaan kehittää uusia ratkaisuja. Taide ja kulttuuritoiminnan avulla voidaan tuoda pehmeitä arvoja työelämään. Niiden avulla voidaan oppia inhimillisyyttä ja empatiaa. (Von Brandenburg, 2007, 181–182, 186.)

Haastateltavien kokemuksista nousi esille myös Riihimäen Nuorisoteatterissa käytettävä positiivisen pedagogiikan malli. Riihimäen Nuorisoteatterissa vallitsee vahva yhteisöllisyys ja uuden oppimiseen kannustaminen. Nämä asiat tulivat esiin haastateltavien kokemuksissa. Positiiviset kommentit ja itsensä tutkiminen nousivat myös esiin haastatteluista.

”Sitten sitä niinku aletaan tekemään ja siitä huolimatta, että osaako vai ei ja sitten kaikki auttaa ja koko ajan saa kysellä kaikilta mikä on hyvä ja mikä on välttämätöntä, mutta kyllä huomaa myöskin, että kaikenlaista mä pystyn tekemään mitä mä en välttämättä olisi huomannut.” (Mies, 34)

”Parhaita juttuja. Jatan kehu ihmisille. Itseasiassa Mun Maailma toimii aika hyvin siihen, että yritetään etsiä omia vahvuuksia, mutta sitten kuitenkin

siihen ei missään määrin pakoteta. Ja se, että ohjaajille kehittyy semmoinen tietämys siitä, mikä on jonkin kyseisen henkilön vahvuus ja sitten sille kyseiselle henkilölle annetaan sellaisia hommia missä ne on vahvoina.” (Mies, 28)

”Ihan ensimmäisiin paikkoja mistä ei ole tullut semmoista fiilistä aamulla, ettei jaksaisi lähteä. Mun Maailmassa kaikki käy, semmosen pätjän sitten kun on tullut, semmoista niinku no tämmöistä pedagogiikkaa, niin tiedät varmaan näistä. Niit tota itsetutkiskelu ja niinku näit Jatan juttuja. Ja sit se, että sä saat olla mukana jossain isommassa jutussa missä muutkin on mukana niin sä oot osa sitä” (Mies, 33)

7.3 Toiminnan kehittäminen

Haastateltavilta kysyttiin myös sitä, miten toimintaa voisi heidän mielestään kehittää. Suurin osa koki toiminnan vastanneen jo nyt omiin tarpeisiin eikä osannut sanoa miten sitä voisi kehittää. Puoli vuotta pajaa koettiin pääsääntöisesti hyväksi pituudeksi, mutta osa oli hyötynyt samaan työpajatyöskentelyyn osallistumisesta useampaan kertaan. Korona oli tuonut omat haasteensa pajan toteutukseen, mutta pajat oli saatu vietyä läpi siitä huolimatta. Sulkujen aikana pajaa toteutettiin osittain etätapaamisten avulla tai harventamalla tapaamisia tai sitten oli tavattu ulkona. Toiset kaipasivat enemmän henkisiä teatteriharjoituksia fyysisen työn lisäksi.

” Siellä rohkaistaan siihen, että yritetään etsiä omia vahvuuksia, mutta sitten kuitenkin siihen ei missään määrin pakoteta... tämä on nyt se asia mikä tekee tästä nyt parhaan, et tällä tavalla tehdään super Mun Maailma.” (Mies, 28)

”Mun Maailma voi antaa niin monelle tarkoituksen toimimalla suunnannäyttäjänä elämässä. Päiviin tulee sisältöä ja se on varmaan niinku tosi monelle tärkeätä.” (Nainen, 36)

Pajan ohjaajan merkitys nousi esille monista haastatteluista, ja he kokivat saaneensa ohjaajalta paljon. Ohjaaja koettiin kannustajana ja hänen kanssaan käytyt keskustelut olivat vieneet monia eteenpäin.

”Mä tiesin, että mä haluan korkeakouluun niin kyl minä sain ihan niinku siis siitä niinku hakemisesta asti kaiken mahdollisen tuen.” (Nainen, 23)

” Autetaan vaikka tänne ei ois jäämässäkään niinku eteenpäin Jatta on niinku oikeella paikalla.” (Mies, 33)

8 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia osallistujien kokemuksia siitä, voidaanko teatterin avulla parantaa pitkäaikaistyöttömien kulttuurihyvinvoinnin kokemusta ja kuntouttaa heitä työelämään. Tarkoituksena oli myös selvittää miten teatterin keinoin toteutettavaa kuntouttavan työtoiminnan työpajaa voisi kehittää. Työ sai alkunsa siitä tarpeesta, että Riihimäen Nuorisoteatterissa toimivaa kuntouttavaa työtoiminnan työpajaa Mun Maailmaa ja sen vaikutuksia työllistymiseen ja kulttuurihyvinvoinnin kokemukseen ei oltu aikaisemmin tutkittu.

Kuntouttava työtoiminta pyrkii ehkäisemään työttömyyden kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn. Toiminnan tarkoitus on parantaa asiakkaan työ- ja toimintakykyä ja vahvistaa asiakkaan elämä ja arjenhallintaa. Työtoiminta ja sen tarjoamat palvelut pyrkivät ehkäisemään syrjäytymistä. Lainsäädännöllä pyritään tiivistämään kuntien ja työ- ja elinkeinotoimistojen yhteistyötä. (STM 2020.) Mun Maailmasta saatujen kokemusten perusteella teatterin keinoja hyödyntävä työtoiminta kuntouttaa osallistujia työelämään tai koulutukseen. Haastatteluista nousi esille se, että Mun Maailmaan osallistuneet asiakkaat olivat myös saaneet parannettua elämän ja arjenhallintaa. Tähän voi vaikuttaa se, että pajalle valittiin osallistujat haastattelujen perusteella.

Osallistaminen on toimintaa, jossa eri toimijoiden ideoita, osaamista, valmiuksia ja taitoja käytetään yhteisen tavoitteiden toteuttamiseksi. Osallistaminen perustuu osallisuuteen, joka merkitsee vastuuta ja sitoutumista. Osallistamisessa yksilöt ja yhteisöt ovat toiminnan toteuttajia eivätkä toiminnan kohteita. Päätökset tehdään yhdessä ja toimintaa kehitetään jatkuvasti. (Auvinen & Liikka 2016, 5.) Mun Maailmassa osallistaminen oli vahvasti läsnä ja pajaan osallistuvat tiesivät heidän toimintansa vaikuttavan koko esityksen syntyyn. Onnistumisen kokemukset nousivat esiin haastatteluista ja positiivisen pedagogiikan käyttö pajalla lisäsi psyykkistä hyvää oloa.

Kulttuurihyvinvointi on kokemus siitä, että kulttuurin ja taiteen avulla voidaan lisätä hyvinvointia. Kaikki haastateltavat kokivat Mun Maailman lisänneen heidän

psykkistä hyvinvointiaan. Positiivinen pedagogiikka, mitä Riihimäen Nuorisoteatterissa käytetään, näkyi myös haastateltavien vastauksissa. Se, että haastateltavat kokivat saaneensa positiivista kannustusta, auttoi uskomaan omiin kykyihin.

Teatterissa sosiaalinen kanssakäyminen korostuu ja sitä kautta kyky toimia ihmisten kanssa helpottuu. Haastateltavat kokivat, että sosiaalisten suhteiden ylläpito oli pajan aikana helpottunut ja vuorovaikutus toisiin ihmisiin lisääntynyt, mikä oli osaltaan parantanut hyvinvoinnin kokemusta. Onnistumisen kokemukset ja oman työn merkityksellisyys olivat vaikuttaneet itsetunnon kohentumiseen ja osaltaan lisänneet hyvinvoinnin kokemusta.

Haastateltavat kokivat Mun Maailman vaikuttaneen heihin kuntouttavasti. He kokivat päässeensä osaksi yhteisöä, joka oli vaikuttanut heidän kokemuksiinsa heistä itsestään. Nuorisoteatterin henkilökunta ja työpajan opettaja saivat paljon kiitosta ja he kokivat pajan opettajan auttaneen heitä löytämään oman suunnan elämäänsä. Teatterityöpaja toi elämään rytmiä ja moni haastateltava koki saaneensa elämäänsä tarkoituksen.

Työpajatoiminta koettiin mielekkääksi toiminnaksi, koska siellä pääsi tekemään asioita, joilla oli merkitystä koko teatteriyhteisölle. Opinnäytetyöhön osallistuneet haastateltavat kokivat, että Riihimäen Nuorisoteatterissa toimiva kuntouttava työtoiminnan työpaja Mun Maailma oli auttanut heitä parantamaan arjenhallintaa ja kuntoutumaan opiskelemaan tai työelämään.

Tähän opinnäytetyöhön osallistuneet haastateltavat olivat työllistyneet tai päässeet kouluun työpajan käymisen jälkeen. Mun Maailma työpajaan osallistuminen vaikutti haastateltaviin kokonaisvaltaisesti mikä osaltaan saattoi vaikuttaa tähän. Mun Maailman aikana haastateltavat kokivat hyvinvointinsa parantuneen ja itsetuottamuksensa nousseen, mikä osaltaan saattoi vaikuttaa työllistymiseen tai kouluun pääsemiseen. Osallistuminen motivoivaan työtoimintaan ja oman työnsä merkitykselliseksi kokeminen lisäsi pajassa käynnin mielekkyyttä. Arjenhallinta parani ja kotoa pois lähteminen lisäsi sosiaalisia kanssa käymisiä ja paransi mielen hyvinvointia.

Opinnäytetyön perusteella ei löytynyt kuntouttavaa työtoimintaa kehitettäviä ehdotuksia. Osa haastateltavista oli käynyt pajan kahdesti ja tämä oli tukenut heitä. Teatterin keinojen hyödyntämistä ja omien vahvuuksien etsimistä tukevien harjoitteiden käyttämistä kannattaa jatkaa. Haastateltavat nostivat esille, että oli hyvä, etteivät he ”joutuneet” näyttelemään, vaikka he sitä aluksi pelkäsivätkin. Pajan markkinoinnissa olisi syytä korostaa, että pajalla etsitään omia vahvuuksia, eikä lavalle menoa tarvitse pelätä.

Tämän opinnäytetyön tekemisen aikana haastattelijalle syntyi vahva näkemys siitä, miten tärkeää on, että ihminen tulee nähdyksi kokonaisvaltaisesti. Kuntouttavassa työtoiminnassa on tärkeää, että työ on merkityksellistä niin työn tekijälle kuin muillekin. Opinnäytetyötä tehdessä vahvistui se tärkeä asia, että opettaja kohtaa jokaisen opiskelijansa yksilönä ja on tärkeää tukea heitä löytämään oma polkunsä. Pitkäaikaistyöttömyys vaikuttaa ihmisen itsetuntoon. Opinnäytetyö vahvisti sitä käsitystä, että kannustamalla, rohkaisemalla ja etsimällä ihmiselle mielekästä itseä kiinnostavaa tekemistä, jolla on merkitystä, voidaan syrjäytymistä ehkäistä.

Opinnäytetyön tekemisessä oli haasteena ohjaavien opettajien vaihtuminen ja opintojen toteutuminen lähes kokonaan etänä Covid-19 pandemian takia. Se, ettei opinnäytetyön aihe liittynyt suoraan haastattelijan omaan työhön toi omat haasteensa ja siirsi haastattelujen tekemistä.

Teatterin vaikutuksia on tutkittu jonkin verran, mutta suoraan tätä aihetta sivuavia tutkimuksia ei löytynyt. Aiheen rajaus tuotti myös omat haasteensa. Haastattelijan olisi pitänyt opiskella enemmän tutkimuksen tekoa ja hakea enemmän ohjausta työn tekemiselle.

Tätä opinnäytetyötä kirjoittaessa tuli päätös, että Mun Maailma loppuu koronan aiheuttaminen taloudellisten haasteiden takia. Tätä opinnäytetyötä voidaan tulevaisuudessa hyödyntää, kun haetaan uutta rahoitusta Mun Maailmalle. Tämä opinnäytetyö osoittaa, että siihen osallistuneiden kokemus omasta hyvinvoinnista on lisääntynyt kulttuurihyvinvoinnin myötä ja he ovat työllistyneet tai jatkaneet opintojaan tämän pajan jälkeen.

Kuntouttavassa työtoiminnassa on tärkeää taata riittävät resurssit ja pajan opettajan rooli on merkittävä. Positiivinen pedagogiikka ja onnistumisen kokemukset sitouttavat osallistujat pajan toimintaan ja parantavat kulttuurihyvinvoinnin kokemuksia.

LÄHTEET

Allard, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo. WSOY

Airio, I. & Niemelä, M. 2013. ”Työmarkkinatuen saajien koettu terveys ja toimeentulo”. Teoksessa Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa, toim. Mikko Niemelä & Juho Saari. Helsinki: Kelan tutkimusosasto. Viitattu 19.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40230/Huono-osaisten_hyvinvointi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Auvinen, A. & Liikka, P. 2016. Osallistamisen käsikirja. Viitattu 7.2.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.slideshare.net/eOppimiskeskus/osallistamisen-ksikirja>

Elonen, N., Humanities, Y. j. k. y. - S. o. S. S. a. & Tampere, U. o. 2016. *Ilo ja hyvä mieli ovat oikeaa hyvinvointia: Tutkimus kulttuurin ja taiteen hyödyntämisestä eri kohderyhmien hyvinvoinnin edistämiseksi Suomessa. Pori Jazz kaupungin kulttuurisen hyvinvoinnin edistäjänä -hankeen loppuraportti*. Tampereen yliopisto. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99792/978-952-03-0253-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2015. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Juva: PS-kustannus, 27-44

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Viitattu 19.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Felixson, K., Helle, L., Mäntymäki, M. & Roininen, M. 2012. *Taviksesta tähdeksi: Hyvinvointi, elämänhallinta ja yhteisöllisyys Hair-musikaalin tekijöiden kokemana*. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162472.pdf>

Heikkinen, H. 2002. *Draaman maailmat oppimisalueina: Draamakasvatuksen vakava leikillisuus*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.4.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/24952/9789513940065.pdf>

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki. Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). Viitattu 23.1.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781>

Hult, M., Saaranen, T. & Pietilä, A-M. 2016. Työttömien kokemuksia terveydestä ja hyvinvoinnista: haastattelututkimus, Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2016: 53

Hyvinvointivoimala 2019. Itä-Suomen hyvinvointivoimala. Viitattu 28.3.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.hyvinvointivoimala.fi/esittely/>

Hyyppä, M. T. 2013. *Kulttuuri pidentää ikää*. 1. p. Helsinki: Duodecim.

Jansson, A. 2014. Asiakkaalla langat omissa käsissään läpi kuntouttavan työtoiminnan. Pro gradu-tutkielma. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto. sivu 60. Viitattu 24.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96435/GRADU-1418305140.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Järviluoma, L., Koski, A. & Tuomi, S. (2021). *Legioonateatterin metodi: Sosiaalisen teatterin opas*. Tampere: Legionateatteri ry. Viitattu 21.3.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://legioonateatteri.fi/wp-con->

[tent/uploads/2021/03/Sosiaalisen teatterin opas A5 web aukeamat.pdf?fbclid=IwAR16WjgwJcg4hLuzu9DJGRC-fHR6QoVBeowEqk03e3klLxz42YsFP2S28fM](tent/uploads/2021/03/Sosiaalisen_teatlerin_opas_A5_web_aukeamat.pdf?fbclid=IwAR16WjgwJcg4hLuzu9DJGRC-fHR6QoVBeowEqk03e3klLxz42YsFP2S28fM)

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön: Hyvää oloa ja onnellisuutta. Helsinki: Duodecim.

Kauppinen, M. 2014. *"Tuottaja uskoo, kun muut epäröivät": Kulttuurituottajan työn taiteen soveltavan käytön kentällä.* Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73940/Kauppinen_Miia.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltonen, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva: PS-kustannus, 74-88

Korhonen, P. 2007. Osallistava teatteri- omien ajatusten vakoilua. Teoksessa Kiasma (museo) & Bardy, M. 2007. Taide keskellä elämää. Helsinki: Like : Kiasma.

Kumpulainen, K., Mikkola, A., Rajala, A., Hilppö, J & Lopponen, L. 2014. Positiivisen pedagogiikan jäljillä. Teoksessa, Uusitalo-Malmivaara, L. (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-kustannus, 224-263.

Laitinen, L. (2017) Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Viitattu 23.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf>

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001. Annettu Helsingissä 1.9.2001. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Lavaste, S., Rautavuoma, S. & Sirén, K. 2015. *Avoin näyttämö - käsikirja teatterin uudistajille: Teatteri 2.0.* Tampere: Kulttuuri- ja teatteriyhdistys Kaksikko. Viitattu

21.3.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://asiakas.kotisivukone.com/files/teatteri2.0.ota.fi/Julkaisu/teatteri2.0_avoin-nayttamo_lowres-sivuittain.pdf

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. (toim.) (2017). Taide ja hyvinvointi: katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Helsinki: Taideyliopisto. Viitattu 6.2.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia: ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1. Viitattu 2.2.2021 Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75612/OPM1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lilja-Viherlampi L-M. & Rosenlöf A-M., (2019). Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Tanskanen I. (toim.), Taide töissä: Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä., Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.1.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf>

Malte-Colliard, K. & Lampo, M. 2013. *Voimaa taiteesta: Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla*. [Tampere]: Tampereen yliopisto.

Marttila, K., Ojanperä, J. & ammattikorkeakoulu, S. 2011. *Kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuus: Tutkimus kuntouttavan työtoiminnan vaikuttavuudesta Seinäjoella*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla sähköisesti https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26094/Marttila_Kari.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Menard, L., (2018). Vankilateatterin vaikutukset ja vaikuttavuus: Taittuu ry:n esteettis-eettinen työtapa vankien kuntoutuksessa. Helsinki: Rikosseuraamuslaitos. Viitattu 21.3.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/301888/2_2018_Taittuu_ryn_vankilateatterin_vaikutusten_arviointia_verkkoon.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nummelin, S. (2011). Kulttuurin hyvinvointivaikutukset: onnea, elämyksiä ja terveyttä. Tutkimuskatsauksia 1/2011. Turku: kaupunkitutkimus ja tietoyksikkö. Viitattu 21.3.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522162472.pdf>

Puusa, A. 2011. Laadullisen aineiston analysointi. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: Johtamistaidon opisto, 114–125.

Rantala, I. 2015. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Juva: PS-kustannus, 108–133.

RNT, Riihimäen Nuorisoteatteri, 2021. Mun maailma. Viitattu 16.10.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://rnt.fi/mun-maailma/>

Rusanen, S. 2002. *Koin traagisia tragedioita: Yläasteen oppilaiden kokemuksia ilmaisutaidon opiskelusta*. [Helsinki]: Teatterikorkeakoulu. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla verkossa https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33786/Acta_Scenica_11.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sajaniemi, N & Mäkelä, J. 2014. Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa L, Uusitalo-Malmivaara (toim.) Positiivisen psykologian voima. Juva: PS-kustannus, 224–263.

STM, 2020. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 17.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

Suomen positiivisen psykologian yhdistys ry, 2021. Positiivinen psykologia. Viitattu 18.12.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://www.sppy.fi/positiivinen-psykologia/>

Taikusydän, 2019. Käsitteet. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://taikusydän.turkuamk.fi/tietopankki/kasitteet/>

Taikusydän, 2018. Mitä on kulttuurihyvinvointi? Viitattu 6.2.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://www.youtube.com/watch?v=ozHinZx5Dzc&feature=emb_logo%29

THL, 2019. Osallisuus. Viitattu 11.2.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

THL, 2020a. Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta>

THL, 2020b. Käsitteitä sosiaalisesta toimintakyvystä. Viitattu 17.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/sosiaalinen-toimintakyky>

THL 2020c. Työllisyys. Viitattu 8.9.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Tiikkainen, P. ja Pynnönen, K. (2018). Sosiaalisen toimintakyvyn mittaaminen väestötutkimuksissa. TOIMIA-tietokanta. Julkaistu 14.2.2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL). viitattu 17.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/18_Sosiaalisen%20toimintakyvyn%20arviointi%20ja%20mittaaminen%20vaestotutkimuksessa.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tilastokeskus 2020. Pitkäaikaistyön. Viitattu 17.5.2020. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.stat.fi/meta/kas/pitkaaikaistyot.html>

Toivanen, T. 2002. *"Mä en ois kyllä ikinä uskonu ittestäni sellasta": Peruskoulun viides- ja kuudesluokkalaisten kokemuksia teatterityöstä*. Helsinki: Teatterikor-

keakoulu. Viitattu 18.4.2021. Saatavilla sähköisesti osoitteesta https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/33759/Acta_Scenica_9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

World Health Organization (WHO) 1998. WHOQOL. User manual. Programme of mental health. Division of Mental Health and Prevention of Substance Abuse. Viitattu 17.5.2020 Saatavilla sähköisesti osoitteesta http://www.who.int/iris/bitstream/10665/77932/1/WHO_HIS_HSI_Rev.2012.03_eng.pdf

Von Brandenburg (2007). Taide ja työhyvinvoinnin edistäminen- tehokkuusajattelua vai elämänlaadun parantamista?. Kiasma (museo) & Bardy, M. 2007. Taide keskellä elämää. Helsinki: Like: Kiasma.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukutsu

Hei!

Sain yhteistietosi Jatalta liittyen opinnäytetyöhöni.

Opiskelen toista vuotta Turun ammattikorkeakoulun ylempää ammattikorkeakoulututkintoa ja tarkoitukseni on valmistua kulttuurihyvinvoinnin asiantuntijaksi.

Olen aikaisemmalta koulutukseltani terveydenhoitaja ja ammatillinen opettaja ja työskentelen tällä hetkellä Hyria koulutuksessa opettaen lähihoitajia.

Olen itse liittynyt nuorisoteatteriin 1993 ja toimin tällä hetkellä siellä hallituksen sihteerinä. Itse olen kokenut teatterin vaikuttaneen omaan hyvinvointiini niin tekijänä kuin kokijana niin paljon, että haluan omassa opinnäytetyössäni selvittää, voidaanko teatterilla vaikuttaa ihmisen kokemaan hyvinvointiin.

Tarkoituksen on haastatella Mun maailmassa mukana olleita henkilöitä.

Tarkoituksen on etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Voitaisiinko teatterityöpajaa mielestäsi enemmänkin hyödyntää kuntouttavassa työpajatoiminnassa?

Voidaanko teatterin avulla mielestäsi parantaa pitkäaikaistyöttömien edellytyksiä työllistyä ja edistää heidän mahdollisuuksiaan osallistua työllistämistä edistäviin julkisiin työvoimapalveluihin ja koulutuksiin?

Onko sinulla ollut kokemuksia teatterista ennen työpajaan osallistumista joko kokijana kuin tekijänä?

Oletko kokenut teatterin vaikuttaneen fyysiseen, psyykkiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiisi?

Onko kuntouttava työpajatoiminta vaikuttanut käsitykseesi itsestäsi?

Miten olet kokenut tullesi kohdelluksi työpajassa?

Onko sinulla ajatuksia, miten toimintaa voisi kehittää?

Mielellään juttelisin ajatuksista sinun kanssasi, mutta voit vastata minulle myös kirjallisesti, jos koet sen olevan helpompaa.

Jos sinulle sopii, voisimme sopia yhteisen tapaamisen ja silloin haastattelin sinua ja nauhoitaisin sen keskustelun työtäni varten. Kun olen saanut työni valmiiksi, hävitän kaikki materiaalit, jotka ovat kertyneet haastatteluista.

Itselleni on tärkeää, ettei sinua voida tunnistaa tästä työstä, joten mietitään yhdessä, miten toivot, että havaintojasi hyödynnän työssäni. Tällä tarkoitan sitä, että voinko käyttää sinusta työssäni ”tunnistetta” esim. mies/ nainen/ henkilö 30v vai miten toivot, että havaintosi kirjataan?

Olen erittäin iloinen, että haluat olla osana tätä tärkeää työtä 😊

Laitatko minulle viestiä, miten toivot, että haastattelu toteutetaan.

Ystävällisin terveisin

Tiina Mämmelä

tiina.mammela@edu.turkuamk.fi

p.050-5401166

Liite 2 Teemahaastattelun kysymykset

1. Onko sinulla ollut kokemuksia teatterista ennen työpajaan osallistumista joko kokijana tai tekijänä?
2. Onko teatteri vaikuttanut fyysiseen hyvinvointiisi?
3. Onko teatteri vaikuttanut psyykkiseen hyvinvointiisi?
4. Onko teatteri vaikuttanut sosiaaliseen hyvinvointiisi?
5. Onko kuntouttava työpajatoiminta vaikuttanut käsitykseen itsestäsi?
6. Miten olet kokenut tulöeesi kohdelluksi työpajassa?
7. Voitaasiinko teatterityöpajaa mielestäsi enemmänkin hyödyntää kuntouttavassa työpajatoiminnassa?
8. Voidaanno teatterin avulla mielestäsi parantaa pitkäaikaistyöttömien edellytyksiä työllistyä tai edistää heidän mahdollisuuksiaan osallistua työllistämistä edistäviin julkisiin työvoimapalveluihin ja koulutuksiin?
9. Onko sinulla ajatuksia miten toimintaa voitaisiin kehittää?
10. Mikä pajassa on ollut mielestäsi parasta?