

KORUT MIELENTERVEYDEN EDISTÄJINÄ

TEKIJÄ:

Elena Savela

Koulutusala Kulttuuriala	
Tutkinto-ohjelma Muotoilun tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Elena Savela	
Työn nimi Korut mielenterveyden edistäjinä	
Päiväys 10.5.2022	Sivumäärä/Liitteet 38
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) -	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Lähes jokaisella suomalaisella on jonkinlaista kosketuspintaa mielenterveyden haasteisiin. Vuodesta 2019 saakka jyllännyt koronapandemia on laittanut ihmisten mielet entistä enemmän koetukselle. Eristäytymisjakso -toisinaan pitkätkin-, töiden ja opintojen siirtyminen suurelta osin etäyhteyksien varaan sekä yleinen pelko ja epävarmuus ovat vaikuttaneet etenkin niihin ihmisiin, joilla mielenterveyden haasteita on ollut jo aivan normaaleissa olosuhteissa. Itsetuhoisuuden lisääntyminen on hälyttävää, kriisipuhelimien ruuhkautuminen kertoo paljon. Kuinka muotoilijana voi vaikuttaa? Kuinka luovalla työskentelyllä voi lisätä tietoisuutta, sekä herätellä ihmisiä pitämään itsestään ja toisistaan huolta?</p> <p>Opinnäytetyössä tullaan suunnittelemaan ja tekemään koruja, joita voidaan käyttää välineinä mielenterveyden edistämiseksi. Siihen pyrkimykseen päästään tutkien aiempia tuotteita ja projekteja, joissa tavoitteena on ihmisten mielen hyvinvoinnin parantaminen tavalla tai toisella. Koska korujen tarinallisuus ja mielenterveyden tärkeyden viestiminen ovat keskeisimmässä osassa työtä, tutkitaan työssä myös korujen merkitystä sekä symboliikkaa yleisesti.</p> <p>Korumuotoilun työ sisältää muun teoriaosuuden lisäksi laajan laadullisen kyselytutkimuksen, jossa haetaan henkilökohtaisemmalla tasolla teemoja koruihini ja niiden tarinoihin. Näiden työkalujen avulla tehdään kolme yksilöllistä ja uniikkia mielenterveyden edistämiseen tähtäävää korua.</p>	
Avainsanat Mielenterveys, korujen merkitykset, symboliikka, tarina, korumuotoilu	

Field of Study Culture	
Degree Programme Degree Programme in Design	
Author(s) Elena Savela	
Title of Thesis Jewellery as Mental Health Improver	
Date 10. of May 2022	Pages/Appendices 38
Client Organisation /Partners	
<p>Abstract</p> <p>Almost every Finnish person has some kind of experience with mental health struggles. From 2019 to this day, the COVID-19 has increased these struggles. Lockdowns, work and studies shifting almost completely to home, and fear and uncertainty have affected people a lot. Especially those who have had mental health struggles even before all of this happening are suffering even more. The increase of self-destructiveness is alarming, mental health hotlines being constantly busy is really telling.</p> <p>In this thesis there is designed and made jewellery, that could be used as tools in improving mental health. To reach this aim, there is looked into other kinds of similar products and projects, where the goal is mental health improvement one way or the other. Because storytelling and messages of mental health are the most important things about this project, there is also some research about symbolism and the meaning of jewellery in general.</p> <p>With all the other theory parts, there is a qualitative questionnaire, from where was gotten themes for the jewellery and jewellery stories on a more personal level. With all of these tools, there was created three individual and unique pieces of mental health jewellery.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Mental health, jewellery meanings, symbolism, story, jewellery design</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUSOSUUS.....	6
2.1	Aikaisempaa tietoperustaa.....	6
2.2	Korujen merkityksestä ja symboliikasta	11
3	TAVOITTEET JA KYSELYTUTKIMUS.....	14
3.1	Työni tavoitteet	14
3.2.	Kyselytutkimus	14
4	KORUJEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	18
4.1	Ideat ja luonnostelu	18
4.2	Suunnitelmista koruiksi.....	23
5	TOINEN KYSELYTUTKIMUS	31
6	PÄÄTÄNTÄ.....	32
	LÄHTEET JA KUVA/KAAVIOLUETTELO	33
	LIITEET	37

1 JOHDANTO

Minulle oli jo varhaisessa vaiheessa koru- ja jalometallimuotoilun opintojani selvää, että haluan tehdä opinnäytetyöni mielenterveysteemalla. Tein eräälle kurssille samankaltaista koruprojektia, ja siitä minulle jäikin ajatus, että tästä voisi oikeasti syntyä jotain aika hienoa ja merkityksellistä -sekä itselleni että muille.

Mikä on merkityksellistä? Minulle merkityksellistä on, että kukaan ei tunne olevansa yksin minkään tasoisen haasteen kanssa. Koen myös tärkeäksi tuoda esille sitä, kuinka mikään asia ei ole liikaa: kaikesta voi ja pitää puhua, jotta voimme luoda aidosti hyvinvoivaa yhteiskuntaa. Uskon pystyvän välittämään näitä asioita opinnäytetyössäni ihmisten avoimuuden, mielenterveyden haasteiden tutkimisen sekä oman luovan työskentelyni kautta.

Aiheeni syvyydestä huolimatta teen tietenkin opinnäytetyöni muotoilijan näkökulma etusijalla. Yhtenä tärkeänä tavoitteenani on tehdä koruja, joissa yhdistyvät tehokkaasti ja kauniisti sekä käsittelemäni teema että käytännöllisyys. Haluan lopputuotosteni sopivan hyvin arkikäyttöön. Tärkeää on koko prosessini ajan pitää kohderyhmäni mielessä; usein on helppoa ja kiintoisaa lähteä liikkeelle siitä, mikä itsestä tuntuu selkeälle, tärkeälle ja myyväälle. Haluan kuitenkin pitää kohderyhmäni toiveet selkeästi esillä, vaikka se edellyttäisikin oman mukavuusalueeni ulkopuolella olemista.

Jotta saan mahdollisimman tehokkaasti yhdistettyä teemani koruihin, aion keskittyä paljon ihmisten tarinoihin. Lähes jokaisella ihmisellä on jonkinlaista kosketuspintaa mielenterveyden haasteisiin, ja erityisesti vallitseva koronapandemia on lisännyt huomattavasti ihmisten mielen huonovointisuutta. Suomen Kansanterveysyhdistys ry:n 29.06.2020 kirjoittamassa artikkelissa ”Miten korona on vaikuttanut suomalaisten mielenterveyteen?” kirjoitetaan seuraavasti: ”Korona on laittanut monen mielen terveyden koville, kriisipuhelimet ovat ruuhkautuneet ja itsetuhoisuus lisääntynyt. Erityisen lujilla ovat ikäihmiset ja ne, joiden mielenterveys horjui jo ennen pandemiaa.” Suomen kansanterveysyhdistyksen jäsenjärjestön Mieli ry:n toiminnanjohtaja Sari Aalto-Matturi sanoo, että vaikka mielenterveysongelmien osuus suomalaisten tautitaakasta on lisääntynyt, ei tilanteeseen satsata niin paljon kuin siihen pitäisi. Artikkelissa kerrotaan myös, että mielenterveysongelmat ovat suurin syy suomalaisten ennen-aikaiseen työkyvyttömyyteen. (Aalto-Matturi, 2020.)

Lähestyn aihetta tutustumalla yleisesti korujen merkitykseen, sekä tekemällä omaa henkilökohtaisempaa tutkimustani mielenterveydestä ja tulevista lopputuotteistani kyselytutkimuksen avulla. Tulen työssäni siis tutustumaan kipeisiin, henkilökohtaisiinkin asioihin; sekä itselleni että monelle muulle. Tavoitteenani kuitenkin on, että työstäni jäisi lukijan mieleen päällimmäisenä toivo.

Työssäni en tule keskittymään mihinkään tiettyihin mielenterveydellisiin diagnooseihin. Minulle on tärkeää tuoda esille tietoisuutta mielenterveyden haasteista yleisesti oman muotoilullisen näkökulmani kautta.

2 TUTKIMUSOSUUS

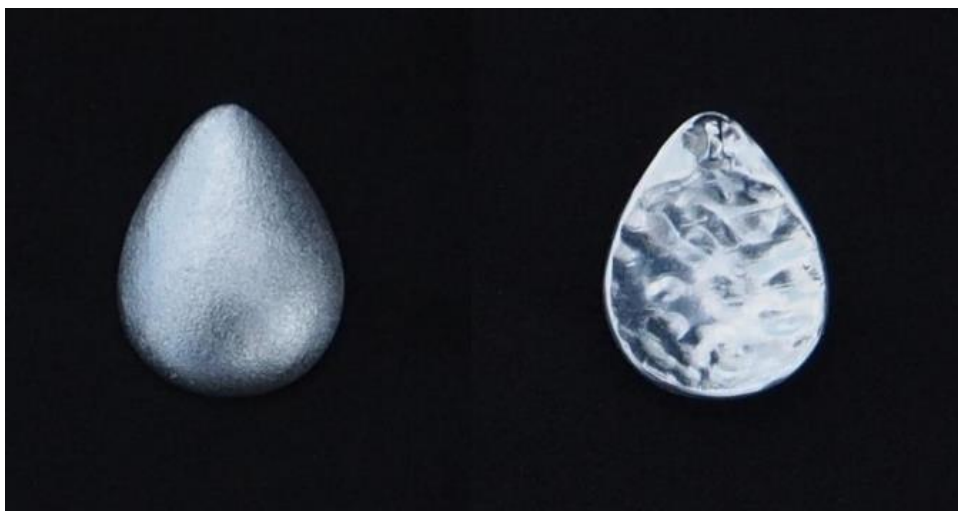
2.1 Aikaisempaa tietoperustaa

Kun lähdin kartoittamaan aiempia samankaltaisia töitä, yrityksiä ja muita vastaavia konsepteja, löysin Hanna Luhtavaaran sekä Milla Kallajoen tekemän opinnäytetyön vuodelta 2018. Opinnäytetyön otsikona on ”hyvinvointikoru -korukonseptin suunnittelu käyttäjäryhmälle”. Toisin kuin omassa työssäni, tässä työssä keskitytään yhteen yleiseen mielenterveydelliseen diagnoosiin, masennukseen.

Opinnäytetyössä tehtiin korutuote, joka luotiin masennuksesta parantumisen tueksi naisille. Työn tilasi Patrik Laxell, joka oli halunnut kehittää hyvinvointikorun jo useamman vuoden ajan. Tekijät määrittivät kohderyhmänsä, ja sen jälkeen haastattelivat heitä. Haastattelun he toteuttivat Mielenterveyden tuki oy:n avustuksella. Haastattelun perusteella he tekivät 3D-mallinnettuja kappaleita, jotka sitten valoivat koruiksi. Lopuksi he vielä keräsivät koruista palautetta kohderyhmältään, sekä valitsivat niiden perusteella lopullisen tuotteen.

Lopulliseksi korutuotteeksi heillä valikoitui Peukku -koru. (Kuvat 1-4) Korua on kuvailtu opinnäytetyössä muun muassa seuraavasti: ”Korun ulkomuoto on hyvin klassinen pisara, mutta se kätkee taakseen jotain, mitä vastaantuleva ei näe. Korun nurjalla puolella on juuri peukalolle sopiva kovera pinta, mikä on hieman epätasainen. Tätä pintaa on miellyttävä koskea ja peukalo hakeutuu siihen automaattisesti.” (Luhtavaara, 2018, 28-29.)

Haptiikka on Milla Kallajoen sekä Hanna Luhtavaaran työssä yksi avainsana. Haptisuuden he ovat tiivistäneet tarkoittavan tuntopalautetta, eli tuntoaistin havainnoimaa ympäristöärsykettä. Haptisuus voi tarkoittaa esimerkiksi korun lämpenemistä kosketuksessa. (Kallajoki ja Luhtavaara, 2018, 19.) Heidän kehittämässään ja lopputuotteeksi valitsemassaan korussa tuntoaistimus on siis otettu keskeisesti huomioon: koru on puoliltaan erin tuntoinen. Kupera puoli on sileä, koveralla, peukalon mentävällä puolella, tuntee rosoisuuden (Kuva 1). Haptisuuden haluan ottaa huomioon myös omassa koruprojektissani.



KUVA 1 Peukku -korun prototyyppi, Luhtavaara 2018



KUVA 2 Peukku kaulakoruna, Luhtavaara 2018



KUVA 3 Peukku rannekoruna, Luhtavaara 2018



KUVA 4 Peukku korvakoruna, Luhtavaara 2018

Suomesta muita mielenterveysteemaisia koruja oli vaikea löytää. Aloin siis kartuttamaan muita tuotteita, kuten esimerkiksi kortteja, paitoja tai tarroja, joiden tausta-ajatuksena on hyvinvointi. Lähdin

tutustumaan yritykseen Hidasta elämää. Hidasta elämää on hyvinvoinnin media, jonne sisältöä tuottavat asiantuntijat ja bloggarit. Hidasta elämää -sivuston esittelysivulla on hyvin tiivistetty median tarkoitus seuraavasti: ”Me Hidasta elämää -sivuston perustajat olemme omalta osaltamme mahdollistamassa sitä, että kokonaisvaltainen -ja etenkin henkinen- hyvinvointi lisääntyy Suomessa.” (Niemi-
nen&Wikström sekä muu Hidasta elämää tiimi, ajankohta tuntematon)

Hidasta elämää sivulla on puoti, josta voi tilata hyvinvointia lisääviä tuotteita. Tuotteita löytyy kaikenikäisille. Sieltä löytyy esimerkiksi kortteja ja tarroja erinäisillä teemoilla, esimerkiksi ”kiltin voimakortit” (kuva 5) ja ”hyvän elämän reseptejä” (kuva 6). Kiltin voimakorttien sanoma on olla rohkaisemassa, herättämässä ajatuksia ja muistuttaa siitä, että muita ei tarvitse aina miellyttää. Kortteja on yhteensä 43, ja ne on jaoteltu kolmeen eri luokkaan: vaaleanpunaiset VINKKI-kortit, oranssit TSEMPPI-kortit ja vihreät TEHTÄVÄ-kortit. Vinkki-kortit voivat auttaa tunnistamaan omia totuttuja tapoja sekä saamaan uutta perspektiiviä. Tsemppi kortit ovat nimensä mukaiset; ne tarjoavat rohkaisua ja myönteisiä ajatuksia. Tehtävä-korttien tarkoitus on auttaa vahvistamaan itsetuntemusta sekä pitämään huolta itsestä. (Hidasta elämää -puoti, ajankohta tuntematon)

Hyvän elämän reseptejä -kortit ovat itse täytettävät. Niitä on yhteensä 38, 19 jonkin teeman sisältävää, sekä 19 täysin avoimia omille teksteille. Hyvän elämän reseptejä -kortteja on kuvaitu Hidasta elämää -sivulla seuraavasti: ”Kirjoita kortteihin itsellesi ne sanat, jotka haluaisit kuulla – sanat, jotka innostavat, lohduttavat, rauhoittavat, tasapainottavat ja auttavat kohti sellaista olotilaa, jota itsellesi toivot.” (Hidasta elämää -puoti, ajankohta tuntematon) Hidasta elämää -median yksi tärkeimmistä ydinajatuksista on samansuuntainen kuin omassa projektissani; edistää ihmisten hyvinvointia.



KUVA 5

Kiltin voimakortit, Hidasta elämää-puoti, ajankohta tuntematon



KUVA 6

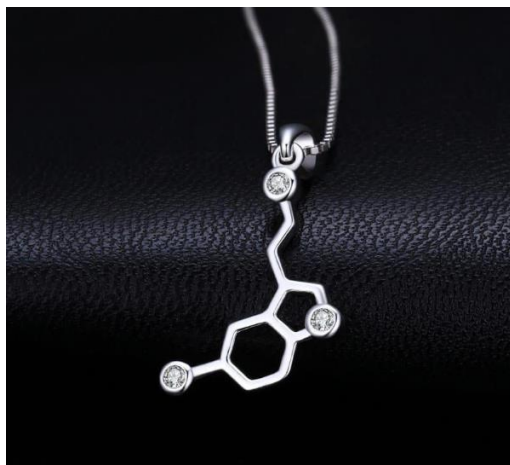
Hyvän elämän reseptejä -kortit, Hidasta elämää-puoti, ajankohta tuntematon

Kun lähdin tutustumaan mielenterveyskoruihin yleisesti maailmalla, vastaan tuli joitakin ihmisiä, jotka haluavat koruillaan lisätä tietoisuutta mielen haasteista. Yksi näistä yrityksistä on Yhdysvaltalainen Awareness Ally. Yrityksen aloitti yhdysvaltalainen kirjailija Celia Kyle. Kyle kärsii kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä ja haluaa käyttää menestyneen kirjailijan asemaansa levittämällä tietoisuutta mielenterveyden ongelmista. (Awareness Ally, ajankohta tuntematon)

Awareness Allyn nettisivuilta löytyy laaja valikoima mielenterveyttä tukevia koruja, sekä myös muita saman teeman tuotteita, kuten t-paitoja. Useissa koruista on huojentavia ja tsemppaavia lauseita tai sanoja, kuten ”i am strong”, joka tarkoittaa ”minä olen vahva.” (kuva 7) tai ”I am enough” (minä olen tarpeeksi). Heillä on myös esimerkiksi serotoniini -välittäjäaineesta inspiroitunut koru, jossa serotoniinin kemiallinen rakenne on tehty koruksi. (Kuva 8) Serotoniini on hermoston välittäjäaine, jolla on tunnettu rooli mielialan säätelyssä. (Evermind, 2021.)



KUVA 7 I am strong -sormus, Awareness Ally, ajankohta tuntematon



KUVA 8 Serotoniini -riipus, Awareness Ally, ajankohta tuntematon

Huomasin myös useiden myyvän mielenterveysteemaisia koruja Etsy -sivustolla. (Etsy.com) Etsy on maailmanlaajuinen tori/markkinapaikka netissä, jossa ihmiset voivat myydä uniikkeja tuotteitaan. Useat Etsyä löytämäni korut olivat tyyliltään hyvin samankaltaisia kuin Awareness Allyn tuotteet; paljon tsemppaavia lauseita/sanoja hopea- tai sitä muistuttavissa koruissa. Muutakin kuitenkin löytyi, esimerkiksi sormuksia, joiden idea on toimia niin sanottuna ”spinnerinä”. Spinnerikoruissa on osa, jota esimerkiksi hermostunut tai ahdistunut ihminen pystyy pyörittelemään sormissaan. Spinnerikorut ovat usein sormuksia.

Spinnerikoruissa haptisuudella on taas omanlaisensa merkitys. Ihmiset usein tykkäävät näpelöidä jotain esinettä käsissään, esimerkiksi lievittämään ahdistusta tai auttamaan keskittymään. Lähdin tutustumaan lisää spinnerisormusten historiaan ja merkityksiin ihmisille. Yhdysvaltalainen koruyritys Larson Jewelers kirjoittaa, kuinka spinnerisormusten historia juontaa juurensa muinaisesta buddhalaisuudesta. Tiibetiläinen buddhalainen käytti metallisia pyöriviä sylintereitä, joiden ulkopintaan oli kaiverrettu pyhä teksti. Näitä sylintereitä hän käytti lausueessaan ja esittäessään uskonnollisia harjoitteita. Pyörivän liikkeen uskottiin luonnollisella tavalla auttavan Tiibetiläistä buddhalaista rauhoittamaan mieltään, samalla lisäten hyvää karmaa ja poistaen pahaa energiaa heidän lausueessaan uskonnollista kirjallisuuttaan. Tällaisia harjoitteita muinaiset Tiibetin Buddhalaiset alkoivat kutsua pyörärukouksiksi (wheel prayer). Nykyihmiset, satoja vuosia myöhemmin, käyttävät samaa pyörimismetodia sormuksissa. Jatkuva metalliosan pyörittely sormella sormusrunkoa vasten auttaa mielen rauhoittamisessa esimerkiksi pois harhauttavista asioista, tai negatiivisuudesta. (Spinner Ring Origins and Uses, 2015.)



KUVA 9 Esimerkki spinnerisormuksesta, Larson Jewelers, 2015

2.2 Korujen merkityksestä ja symboliikasta

Tutustuin Lapin yliopiston Taiteiden tiedekunnan opiskelijan Päivi Partasen pro gradu -tutkielmaan Koru merkityksen kantajana. Hän kuvailee tutkimuksensa tavoitetta seuraavasti: ”Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, tavoittaako koruun sisällytetty muotoilullinen viesti ja tarina kuluttajan, miten selvästi korun muoto kertoo sen nimestä ja minkälainen merkki, symboli tai viesti koru on kantajalleen, minkälaista kohderyhmää korulla on tavoiteltu ja onko kohderyhmä vastaanottanut korun viestin ja merkityksen.” (Partanen 2017, 6.)

Tarinallisuus on tullut osaksi suomalaisen korumuotoilun markkinointia. Partanen antaa esimerkkejä siitä, kuinka jotkut koruvalmistajat ovat hyödyntäneet julkisuuden henkilöitä tarinoiden luomisessa, brändin uudistuksessa sekä uusien asiakasryhmien tavoittelussa. Tästä Partanen antoi useita esimerkkejä, yhtenä niistä Kalevala Korulta duudsoneitten Elämän Roihu -riipus (kuva 10). Partanen kertoi myös, kuinka Lumoava Oy hyödynsi muotoilija Eero Aarnion muotoilutuotteita. Muun muassa Aarnion kuplatuolista valmistettiin Bubble -koru. (kuva 11) Kaikkiin Partasen mainitsemiin ”julkiskoruihin” on myös sisällytetty sanallinen viesti eli tarina. (Partanen 2017, 7.)



KUVA 10 Elämän roihi -riipus, joka on tehty duudsoneitten mukaan. Partanen, 2017



KUVA 11 Eero Aarnion kuplatuolin pohjalta valmistettu Lumoavan Bubble -koru. Partanen, 2017

Partasen tutkimuksen alussa on ollut oletamus, että korut ovat viestinnän välineitä, sekä kantavat mukanaan koruun ladattuja merkityksiä. Partasen tutkimuksen pääkysymys, johon hän tutkimuksessaan pyrki saamaan vastauksen, oli se, että mitä koru viestii. Kysymyksen selkeyttämiseksi hän jakoi pääkysymyksen kahteen erilliseen osakysymykseen: ”onko koru merkityksen antaja vai merkityksen kantaja?” ja ”Tavoitetaanko korun sanomaa?”. Partanen toteutti tutkimuksen teemahaastatteluna, jossa hän haastatteli korusuunnittelijaa ja korujen käyttäjiä. (Partanen 2017, 8–9.)

Partanen avaa tutkimuksensa johtopäätösosuuudessa selville saamiaan asioita muun muassa seuraavasti: ”Tutkimuksen perusteella on perusteltua sanoa, että koruun ladattu valmis viesti toimii osittain merkityksellisenä, mutta tutkimus osoitti, että kuluttajat liittävät koruihin myös omia merkityksiään. Merkitykset liittyivät yleensä elämäkokemuksiin tai johonkin henkilökohtaiseen toiveeseen tai uskomukseen, esimerkiksi toiveeseen vapaudesta ja vapaasta ajattelusta.” (Partanen 2017, 60.)

Partanen avaa tutkimuksessaan myös symboleita ja symboliikkaa, joihin lähdin itsekkin tutustumaan vähän enemmän. Design inspis -blogin Laura Tiiton mukaan symbolilla tarkoitetaan tunnuskuva tai -merkkiä, jolla jotakin asiaa viestinnässä ilmaistaan. Symbolit ovat esimerkiksi opasteista, esitteistä ja sosiaalisen median julkaisuista löytyviä visuaalisia vertauskuvia. Ne tukevat viestintää nopeuttamalla informaation ymmärtämistä ja avautumalla eri kieltä puhuville. (Tiitto, 2020.)

Mielenterveyden tietoisuuden lisäämisen yksi kansainvälinen symboli on vihreä nauha. (Mental Health Foundation, Green ribbon FAQs, 2022) Vihreä nauha on Suomessakin käytössä. MIELI ry on järjestänyt valtakunnallisen Mielinauha -kampanjan, jonka tuotot menevät kotimaisen mielenterveystyön ja kriisityön tukemiseen. Kampanjan tavoitteena on kannustaa ihmisiä olemaan avoimempia mielenterveydestä ja mielen ongelmista, ja tätä kautta vähentää leimautumista. Vuonna 2022 Mielinauha-kampanja järjestetään 1.4 - 30.6. Kampanjan tunnuksena on ”Toivo Elää”. Tunnuksella sanomana on, että vaikeimmistakin elämäntilanteista voi selviytyä. Mielinauha-kampanja toistuu vuosittain, muistuttaen kaikkia siitä, että jokaisella on oikeus hyvään mielenterveyteen. Kampanja kerää varoja myös Ukrainan sodan pakolaisten sekä heitä tukevien vapaaehtoisten auttamiseen. Vuonna 2022 Mielinauha-kampanjaa tähdittää suosittu yhtye Haloo Helsinki!, joka rohkaisee ihmisiä puhumaan mielen asioista avoimesti. Mielinauhoja myydään kampanjan ajan ympäri Suomen erinäisissä myymälöissä, kuten Prismoissa ja S-marketeissa. (Mielinauha, 2022)



KUVA 12 Vihreä mielinauha, jossa lukee Mielinauha -kampanjan 2022 tunnuslause ”Toivo elää!”. Pia Inberg, 2022

Perhosen ajatellaan olevan yksi mielenterveyden symboleista. Marquette High schoolin ylläpitämä Marquette Messenger uutissivusto kirjoittaa opiskelija Isha Deolin aloittamasta kampanjasta Mission Mental Health Awareness, jonka virallisena tunnuksena on monarkkiperhonen. Tunnus on saanut inspiraationsa mielenterveysyhdistys Mental Health association of Monmouth Countyn symbolista (annual reports, 2016). Monarkkiperhonen edustaa sitä, mitä ihmiset käyvät läpi mielenterveysongelmien kanssa: perhosen kotelo symbolisoi sisäisiä haasteita mielen sairaudessa, ja kehitys värikkääksi ja siivekkääksi perhoseksi kuvastaa toivoa paremmasta tulevaisuudesta. Monarkkiperhonen aloittaa vaeluksensa, jatkaen sinnikkäästi esteiden läpi, mikä on verrattavissa mielenterveyden ongelmista paranemisen prosessiin. (Mission Mental Health Awareness aims to boost resources in RSD, 2021)



KUVA 13 Mission Mental Health Awareness -kampanjan tunnus. Isha Doel, 2021



KUVA 14 Mielenterveysyhdistys Mental Health association of Monmouth Countyn symboli on monarkkiperhonen. Annual report, 2016

3 TAVOITTEET JA KYSELYTUTKIMUS

3.1 Työni tavoitteet

Kun lähdin miettimään työlleni realistisia tavoitteita, jotka pystyn saavuttamaan, aloitin rajaamalla aihealuetta reilusti. Mielenterveyden edistäminen on aiheena laaja. Ajatuksenani on kuitenkin alusta asti ollut, että haluan keskittyä mielenterveyden edistämiseen. Lähdin miettimään, kuinka saisin parhaiten tehtyä sen korumuotoilijan näkökulma etusijalla, tarpeeksi rajatulla alueella mutta kuitenkin niin, että opin itsekin jotain uutta ja pääsen haastamaan taitojani.

Päällimmäiseksi tavoitteekseni muotoutui pyrkiä luomaan korut, joiden teemat ja tarinat ovat edistämässä mielenterveyttä. Mielenterveyttä edistäviä elementtejä haen pääasiassa keräämällä tietoa ihmisiltä, joilla on henkilökohtaista kosketuspintaa mielenterveyden haasteisiin -joko itse koettuna, tai läheltä seurattuna. Näin toivon saavani henkilökohtaisia ja avoimia vastauksia, joita muutoin voi olla vaikeaa löytää, kuin vain luottamuksellisesti kysyen ja antaen oikeuden anonymiteetin. Tavoitteeseeni pääsemisessä tulee auttamaan myös yleisesti korujen merkitykseen sekä symboliikkaan tutustuminen, sekä aiempien saman teemaisten projektien tutkiminen.

3.2. Kyselytutkimus

Kun lähdin miettimään, kuinka pääsisin parhaiten alkuun omien korujeni prosessissa, päädyin tekemään nettikyselyn. Kyselyssäni halusin ensisijaisesti kartoittaa teemoja tuleville korutarinoilleni. Kyselyni oli laadullinen. Loin kyselyni Kyselynetti -alustalla.

Kyselyssäni oli kymmenen kysymystä, joista suurin osa oli avoimia. Jaoin kyselyni Instagramissa ja Facebookissa omilla tileilläni. Kyselyyni vastasi vaihteleva määrä ihmisiä, koska olin epähuomiossa jättänyt kyselyn asetuksiin vaihtoehdon kyselyn keskeyttämisestä. Enimmillään vastauksia tuli kuitenkin 67, ja kokonaisuudessaan vastauksia tuli riittävästi tarpeisiini nähden kyselyn laadullisuus huomioon ottaen.

Ensimmäiseksi laitoin peruskysymykset: sukupuoli ja ikä. Suurin osa kyselyyni vastanneista on naisia, heitä on 56. Miehiä vastanneista on 8, sekä muunsukupuolisia kaksi. Ikähaarukka vastaajissa oli laaja, aina 15-vuotiaasta 56-vuotiaaseen. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin vähän yli parikymppisiä.

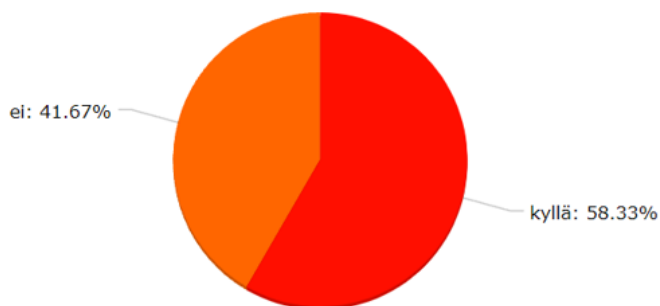
Kolmannessa kysymyksessäni halusin kartoittaa sitä, kuinka suuri osa vastaajistani koki kamppailleensa mielenterveydellisten ongelmien kanssa elämänsä aikana. Tällä kysymyksellä sain parhaiten tiedon siitä, kuinka suuri osa ihmisistä vastaa suoraan omaa kohderyhmääni: ihmisiä, joilla mielenterveydellisiin ongelmiin on kosketuspintaa. Täsmensin kysymykseni siten, että laitoin siihen aikahaarukan vaikeuksien sekä niiden vaikutusten kokemisen pituudelle. Jokaisella on varmasti elämässään hankalia aikoja, mutta on tärkeää erottaa tavalliset ”huonot päivät” pidempiaikaisista, mahdollisesti jopa hoitoa vaativista mielenterveyden ongelmista. Kysymykseen vastaajia tuli 60. Vastaajista 58,3 % vastasi kokeneensa haasteita, jotka ovat vaikuttaneet pitkäaikaisesti heidän päivittäiseen elämäänsä (useita viikkoja tai kauemmin). Kieltävästi kysymykseen vastasi 41,7 %. (Kaavio 1)

Onko sinulla ollut mielenterveytesi kanssa haasteita, jotka ovat vaikuttaneet pitkäaikaisesti päivittäiseen elämääsi (useita viikkoja tai kauemmin)? *

Osallistujamäärä: 60

35 (58.3%): **kyllä**

25 (41.7%): **ei**



Kaavio 1 Vastaukset mielenterveysongelmien kartoituksesta

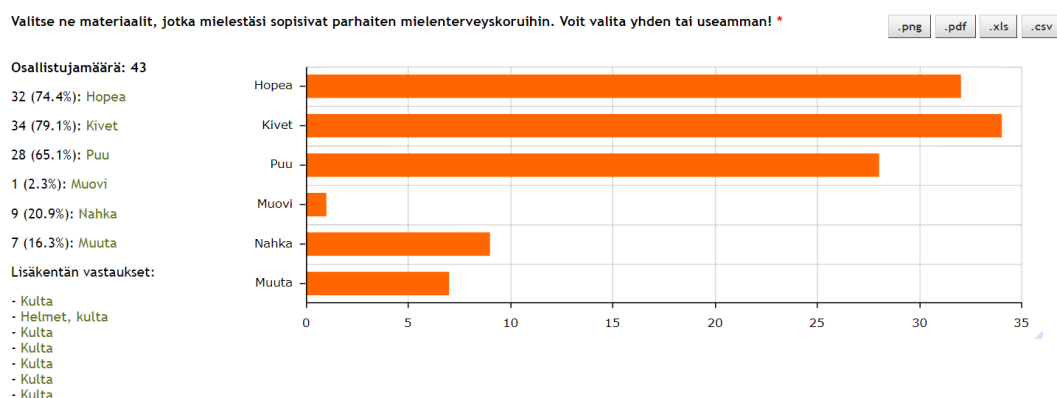
Neljännessä kysymyksessäni tiedustelin, mitkä asiat olivat helpottaneet ”kyllä” kolmanteen kysymykseen vastanneita ihmisiä heidän vaikeuksiensa keskellä, tai jopa auttaneet niiden yli. Tällä kysymyksellä pyrin saamaan ajatuksia aivan konkreettisesti koruihini ja/tai niiden tarinoihin. Kysymyksen vastaukset auttavat minua löytämään niitä elementtejä korukokonaisuuksiini, joiden toivon inspiroivan ja luovan toivoa. Vastaaajia tähän kysymykseen sain yhteensä 33.

Neljänteen kysymykseen jokainen vastaaja laittoikin enemmän kuin yhden asian, joka heitä on auttanut. Läheisten merkitys korostui hyvin paljon, 25 henkilöä vastaajista mainitsi heille läheiset ihmiset tärkeänä voimavarana. Osa vielä täsmensi, että erityisesti läheisten kanssa puhuminen on ollut helpottavaa. Vastaajista 20 korosti ammattiavun tärkeyttä. Ammattiapuna tarkemmin mainittiin terapia/keskusteluapu sekä lääkkeet, osalla molemmat, osalla jompikumpi. Liikunta tuotiin myös tärkeänä esille, sen mainitsi vastaajista 14. Luonnon tärkeys tuli esille kahdeksassa vastauksista. Muina auttavina seikkoina mainittiin muun muassa mindfulness, harrastukset (esimerkiksi maalaaminen), musiikki, armollisuus itselle sekä oma aika.

Seuraavaksi halusin kysyä, mitä sanoja ja/tai tekoja haastateltavat toivoisivat muilta ihmisiltä vaikeina hetkinä. Ajatuksenani oli, että voisin näitä asioita sulauttaa erityisesti korutarinoihin, missä muodossa ne sitten ikinä tulevatkaan olemaan. Tähän vastasi yhteensä 43 henkilöä. Vastaukset olivat todella hyviä, tarkkaan mietittyjä, ja osa kirjoitti pitkiäkin vastauksia. Melkein kaikissa vastauksissa korostui ihmisten läsnäolo vaikeina hetkinä, oli se sitten pelkästään kuuntelua, tai esimerkiksi rohkaisevia sanoja. Kymmenen vastaajaa korosti kosketuksen merkitystä, yleisimpänä halaaminen. Kuusi vastaajista mainitsi erikseen konkreettiset teot, kuten siivoamisen tai ruoanlaiton toisen puolesta. Kaikki läsnäoloa korostaneet eivät täsmentäneet sen tarkemmin, että mitä he sillä tarkoittivat. Kuitenkin selkeästi -ja hyvin jo etukäteen oletettavasti- ihminen tarvitsee toista ihmistä konkreettisesti lähelleen silloin, kun haasteet alkavat tuntua ylivoimaisilta. Myös ymmärretyksi tuleminen koettiin tärkeäksi; yhdeksässä vastauksista mainittiin se yhtenä helpottavista asioista. Eräs vastaajista kiteytti ajatuksensa seuraavasti: ”Toivoisin läsnä olemista sekä sitä, että toinen kuuntelisi aidosti. Toivoisin ehkä halaamista ja sanoja siitä, että yksin ei tarvitse jaksaa.” (anonyymi)

Myös kuudes kysymys oli avoin pohdintakysymys: mitä asioita haluaisit, että mielenterveyskoruissa sekä niihin liittyvissä tarinoissa tuotaisiin esille? Tähän kysymykseen sain vastauksia yhteensä 42. Vastaukset olivat keskenään hyvin erilaisia. Jotkin asiat toistuivat kuitenkin useampaan kertaan, kuten selviytymistarinoiden sekä toivon esille tuominen. Näitä teemoja oli selkeästi ilmaistuna 14 vastauksista. Yksi vastaajista toi toivo -näkökulman esille seuraavasti: "Tietynlainen toivo siitä, että valoa on ja kaikki kääntyy parhain päin. Kukaan ei ole yksin ja apua saa kunhan pienestikin uskaltaa kysyä." (anonyymi) Selviytymisnäkökulma tuotiin esille muun muassa seuraavasti: "Parantumistarinoita? Jotta on toivoa päästä yli/oppia elämään mielenterveysongelmien kanssa." (anonyymi)

Korujen teemaan ja sanomaan liittyvien kysymysten jälkeen lähdin selvittämään itse koruihin liittyviä seikkoja. Ensimmäiseksi halusin selvittää, millaisia materiaaleja vastaajani toivoisivat mielenterveyskoruissa olevan. Sain kysymykseen 43 vastausta. Laitoin viisi eri materiaalivaihtoehtoa joista valita: hopea, kivet, puu, muovi ja nahka. Kuudenneksi laitoin muuta -kohdan, johon sai vapaasti kirjoittaa oman materiaalisuosikkinsa. Eniten kannatusta ehdottamistani materiaaleista saivat kivet, niitä ehdotti vastaajista 79,1 %. Seuraavaksi suosituin oli hopea, 74,4 %. Puuta kannatti 65,1 %, nahkaa 20,9 %. 16,3 % vastasi muuta -kohtaan, kaikkien vastauksena kulta. Yksi oli kullan lisäksi myös vastannut materiaaliksi helmet. Muovi oli kaikista vähiten suosittu, vain jäljelle jäänyt 2,3 % toivoi materiaaliksi muovia. (kaavio 2)



Kaavio 2 Materiaalivaihtoehtojen vastaukset

Kahdeksannessa kysymyksessä halusin selvittää aistimielityksiä: miltä mielenterveyskorun kuuluisi tuntua iholla? (kaavio 3) Tähänkin kysymykseen laitoin erilaisia vaihtoehtoja. Kysymykseen osallistujia oli 43. Heistä 72,1 % olivat sitä mieltä, että mielenterveyskorun kuuluisi tuntua sileältä. Myös karheaa korua toivottiin, siihen vastasi 18,6 % osallistujista. Sileyteen haluttiin selkeästi yhdistää lämpö, jota kannatti 55,8 % vastaajista. Kylmä tuntoaistimus sai vain 9,3 % suosion. Kolmanneksi tärkeintä oli korun keveys, sen vastasi 53,5 %. Painavalta tuntuva korua suosi vastaajista 16,3 %. Kolmiulotteisuuskin koettiin tärkeäksi, 25,6 % toivoivat korun olevan kolmiulotteinen. Muuta osioon sain vain yhden vastauksen: "Uniikkeja, kuten mieletkin. Esimerkiksi eri muotoisia, ehkä jopa eri materiaaleja." (anonyymi)

Miltä mielenterveyskorun kuuluisi sinusta tuntua iholla? Valitse yksi tai useampi. *

[.png](#)
[.pdf](#)
[.xls](#)
[.csv](#)

Osallistujamäärä: 43

31 (72.1%): Sileä

8 (18.6%): Karhea

11 (25.6%): Kolmiulotteinen

23 (53.5%): Kevyt

7 (16.3%): Painava

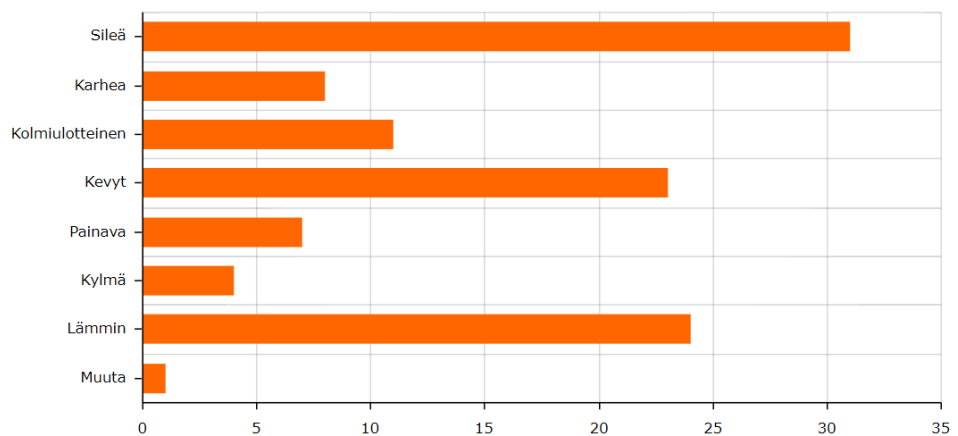
4 (9.3%): Kylmä

24 (55.8%): Lämmin

1 (2.3%): Muuta

Lisäkäntän vastaukset:

- Uniikkeja, kuten mieletkin.
Esimerkiksi eri mutoisia, ehkä jopa
eri materiaaleja



Kaavio 3 Vastaukset korujen haptisuuteen liittyen

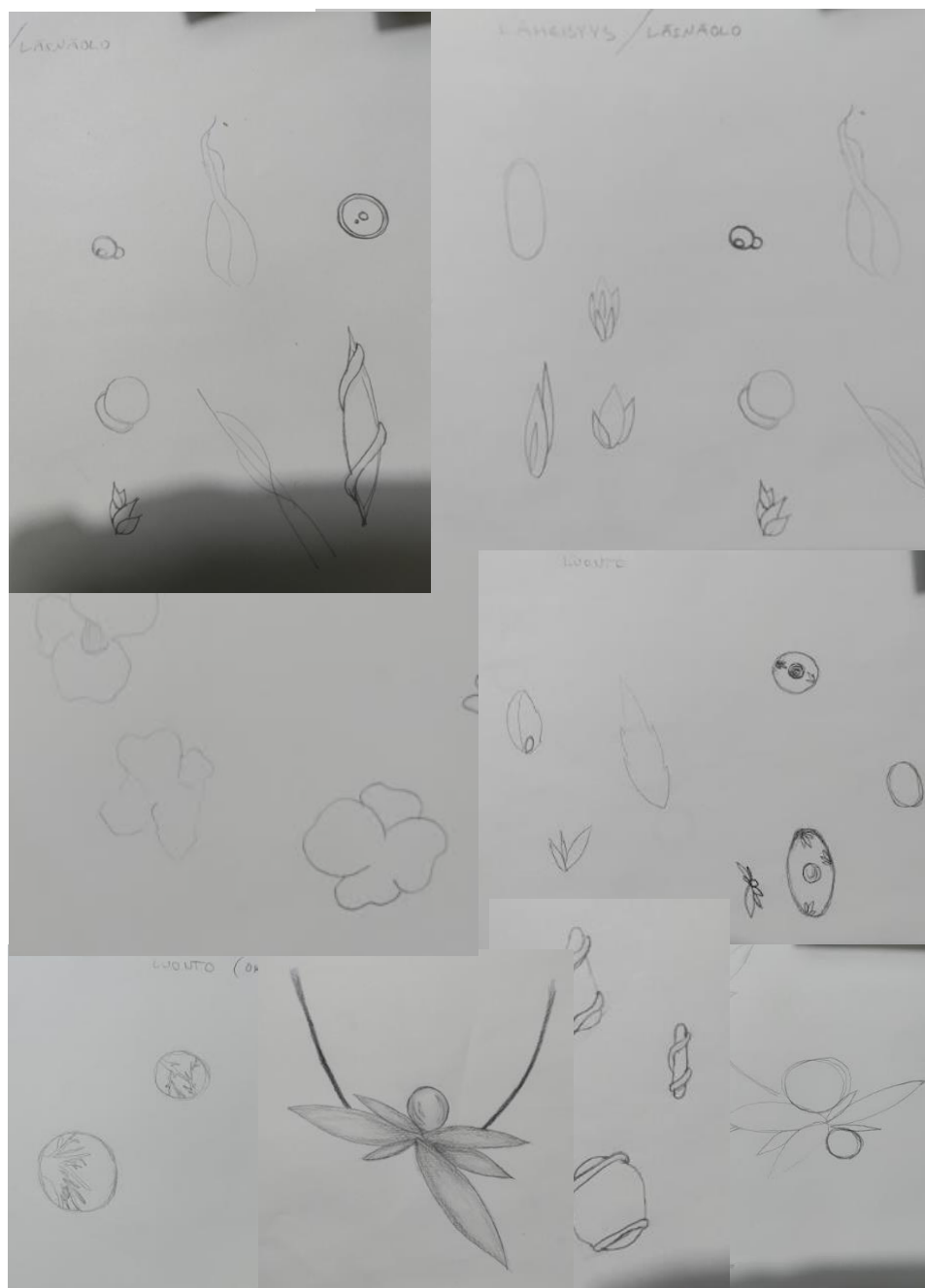
Seuraavaksi halusin kysyä osallistujilta, että voisivatko he hankkia mielenterveysteemaisen korun itselleen, tai jollekin toiselle. Pyysin myös perusteluja vastauksille. Tähän kysymykseen vastasi 42 henkilöä. Suurin osa, 38 henkilöä osallistujista, vastasi voivansa hankkia korun itselleen tai jollekin muulle. Vain pieni osa, eli jäljelle jääneet 4 osallistujaa, vastasivat jokseenkin kieltävästi. Perustelut olivat kuitenkin moninaisia, eivätkä aina aivan selkeitä "kyllä" tai "ei" vastauksia.

Kymmenes, eli viimeinen varsinainen kysymykseni oli seuraava: mikä olisi vastaajan mielestä paras käyttötapa mielenterveyskorulle (kaulakoru, sormus tms.)? Pyysin perustelemaan vastaukset. Kysymykseen vastasi yhteensä 42 henkilöä. Selkeä enemmistö vastasi kaulakorun olevan paras vaihtoehto. Perusteluja oli muun muassa seuraavia: "Kaulakoru. Se kulkee mukana lähellä sydäntä. Etenkin lahjana annettu merkitsee paljon." (anonyymi) ja "Kaulakoru. Helppo pitää mukana, ja saa olla töissäkin päällä." (anonyymi) Myös sormusta, rannerengasta ja korvakoruja ehdotettiin. Sormuksen puolesta yksi vastaajista sanoi seuraavasti: "Sormus, sitä voi helposti hipelöidä." (anonyymi) Haptisuuden merkitys korostui tämän kysymyksen vastauksissa muutenkin. Eräs vastaajista kirjoitti näin: "Kaulakoru ja sormus voisivat toimia. Tykkään hypistellä niitä, jos olen stressaantunut ja ahdistunut jossakin tilanteessa." (anonyymi)

4 KORUJEN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

4.1 Ideat ja luonnostelu

Kyselytutkimuksen jälkeen lähdin kohti omien mielenterveyskorujeni suunnitteluvaihetta. Kun olin saanut kyselyn vastaukset luettua ja avattua, oli minun jo suureksi osaksi niiden pohjalta hyvä lähteä suunnittelemaan omia mielenterveyskorujani. Alkuun lähdin hyvin vapaamuotoisesti tekemään luonnoksia. Jaottelin luonnosteluani myös erinäisiin kyselyn vastauksissa esille tulleisiin teemoihin, kuten esimerkiksi ”pehmeä/sileä”, ”läheisyys” ja ”luonto”. (kuvat 15, 16 sekä 19) Tein alkuun hyvin abstrakteja luonnoksia vain saadakseni jotain ajatusta siitä, mihin suuntaan korujeni perusmuoto tulee menemään, ja kuinka saisin tarinallisuuden/teeman näkymään jo korun ulkomuodossa. Kun sain kiinni mieleisistäni muodoista, lähdin tekemään tarkempia ja yksityiskohtaisempia luonnoksia.



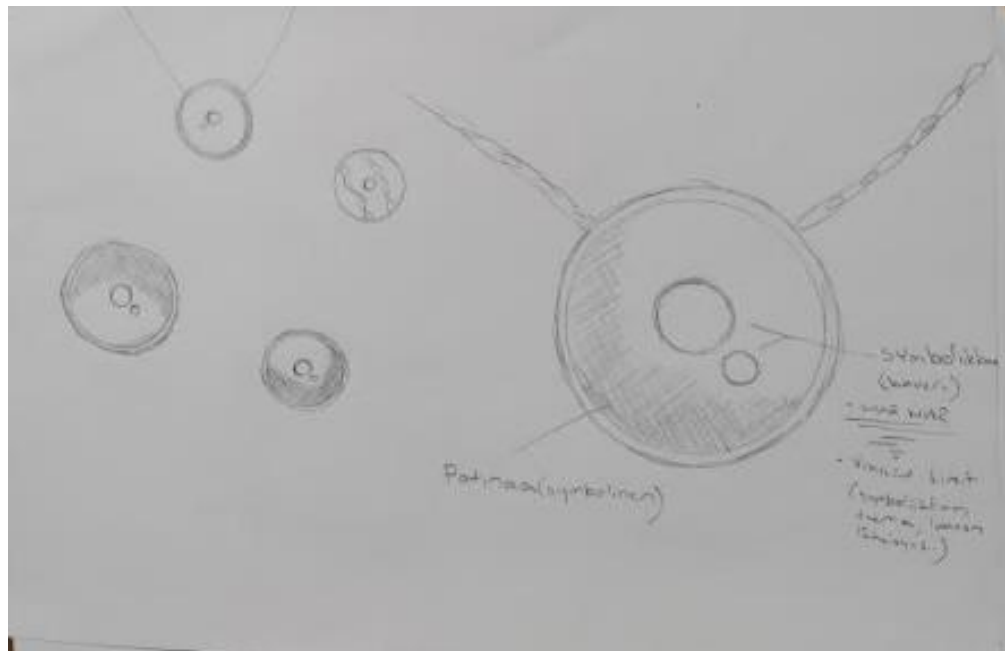
KUVA 15 Luonnoksia, Savela



KUVA 16 Luonnoksia, Savela

Aika pian minulle selkeytyi ajatuksia siitä, mitä teemoja voisin koruilleni valita. Kaikkia näitä teemoja en kuitenkaan valinnut kerralla, korujen suunnitteluprosessi ei ollut suoraviivainen. Lopulta kolmen mielenterveyskoruni teemaksi kuitenkin valikoituivat seuraavat: Toivo, läheisyys ja uusi alkua.

Toivo -teeman koru oli ensimmäinen, johon tartuin. Klassisen pyöreä muoto syntyi luonnollisesti; se antaa haluttua vaikutelmaa sileydestä ja lempeydestä. Halusin koruuni kontrastia: rosoisuutta kuvaamaan vaikeuksia, sileyttä ja kirkkautta tuomaan valoa ja toivoa. Toivo -korun tavoittelemani ulko-muoto syntyi aika nopeasti paperille.



KUVA 17, Toivo -riipuksen raakoja luonnoksia, Savela

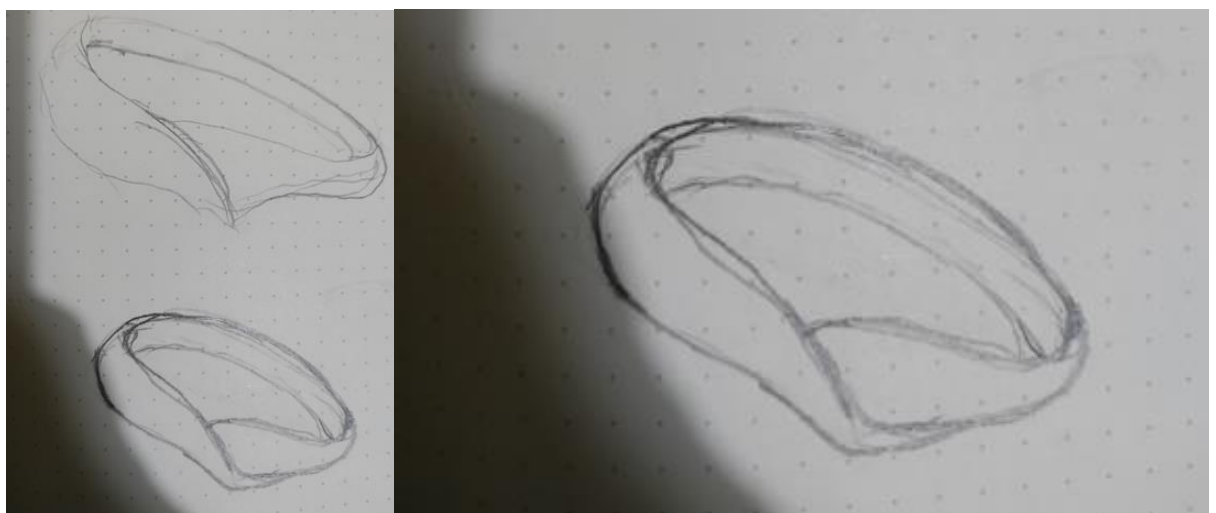


KUVA 18 Toivo -riipuksen tarkempi luonnos, Savela

Luonnostelin paljon pehmeitä, luonnonläheisiä muotoja, joiden kautta syntyikin Läheisyys -teeman korun ulkomuoto. Mietin pehmeitä muotoja paljon luonnon kautta: pilviä, aaltoja, sekä puiden lehtiä. Mieleeni syntyi abstraktien luonnosten kautta ajatus kietoutuneisuudesta - kosketuksesta, sekä myös henkisestä läheisyydestä. Ja koska läsnäolon ja läheisten kannattelun merkitys korostui tärkeänä asiana kyselyni vastauksissa, tartuin tähän kietoutuneisuuden ajatukseen. Läheisyys teeman korun ulkomuoto syntyi myös nopeasti lopulta, vaikka sitten itse korua tehdessäni päätinkin tehdä siihen joitain muutoksia. Perusajatus kuitenkin säilyi.

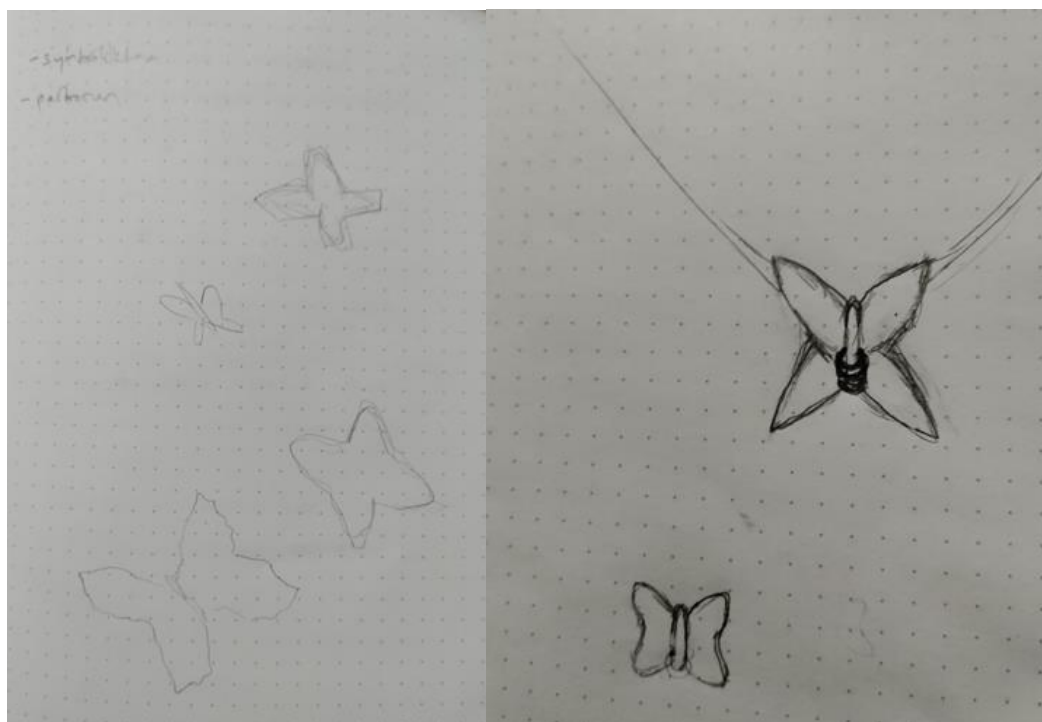


KUVA 19 Läheisyys -korun luonnoksia, Savela



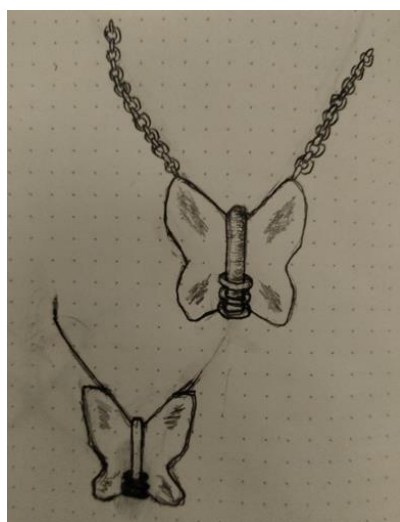
KUVA 20 Lisää läheisyys -korun luonnoksia, Savela

Kolmanteen koruuni halusin enemmän selkeää symboliikkaa. Aiemmin mainitsemani perhonen tuli minulle hyvin pian mieleen. (sivu 13) Tekemässäni kyselytutkimuksessa tuli ilmi, kuinka olisi tärkeää tuoda esille toivo huonon tilanteen muuttumisesta, sekä myös ajatus siitä, kuinka kaiken kanssa voi oppia elämään. Perhonen on yhtä aikaa sekä herkkä että vahva. Teemaksi tähän koruun muotoutui uusi alku.



KUVA 21 Uusi alku -riipuksen luonnoksia, Savela

Perhosluonnoksia tehdessäni aloin pohtia, kuinka voisin yhdistää koruuni spinneriajatuksen. Halusin liittää koruun jotain, jota voisi olla rauhoittavaa näpeltää sormilla jännittävässä ja epämukavassa olotilassa, tai esimerkiksi stressaantuneena. Koska päätin kuitenkin tehdä perhoskorunkin riipuksena, ei tutkimani sormus-spinneri (sivu 10) tullut kyseeseen. hetken mietittyäni ja luonnosteltuani päädyin ratkaisuun, jossa perhosen vartalo on lenkki, josta roikkuu muutama pienempi lenkki vapaana. Näin korun kantaja voisi liikutella irrallaan olevia lenkkejä ylös ja alas perhosen vartaloa pitkin sekä pyörittää lenkkejä.



KUVA 22 Uusi alku korun tarkempia luonnoksia, Savela

4.2 Suunnitelmista koruiksi

Aika pian luonnostelujen jälkeen lähdin tekemään itse koruja. Jokaisen koruistani päätin tehdä 925 hopeaan, se oli kyselytutkimukseeni laittamistani vaihtoehtoista toiseksi suosituin kivet -vaihtoehdon jälkeen. Hopea on myös itselleni materiaali, josta olen eniten koruja työstänyt. Näin ollen en materiaalin suhteen ottanut sen suurempaa haastetta itselleni. Koska kiviä toivottiin, on yhdessä koruistani myös kaksi kivi-istutusta.

Ensimmäisen, toivo -teeman korun tein valaen. Tein ensin korusta vahamallin (kuva 23), josta sitten tehtiin kipsivalu. Vahamallin tein täysin käsin, käyttäen välineinä pääosin sahaa, skalpellia sekä viilaa.



KUVA 23 Toivo -riipuksen vahamalli, Savela

Valu onnistui hyvin, ja pääsin haluttuun tulokseen hopeakappaleessani. Valun jälkeen viimeistelin kappaleen poistaen valukanavan sahalla ja viilaten ja hioen pinnat siistiksi. Siistimisen jälkeen juotin koruun lenkin ketjua varten. Lopulta tärkein ja aikaa vievin työni oli istuttaa kivet, kaksi vihreää kuu-tiollista zirkoniaa. Päätin jo alkuun istuttaa kivet hiertäen, koska mielestäni kyseinen istutustapa antaa tässä korussa parhaiten oikeutta kiville. Lopuksi kiillotin korun kiillotuslaikalla, jonka jälkeen päädyinkin kuitenkin tekemään koruun mattapintaa hiomapaperilla.



KUVA 24 Toivo -koru valun jälkeen, Savela



Toivo-riipus

*Valoa valoa valoa
jonka säteisiin
haparoiva käsi kurkottaa
kuin niihin voisi tarttua
toivon langanpätkiin mustassa aukossa*

*Valoa valoa valoa
niin vähän
kuin likaisen ikkunan läpi katsoen
mutta juuri riittävästi jatkamaan vielä*

- *Elena Savela*

KUVA 25 Valmis Toivo -riipus, kuva Elia Hintsala



KUVA 26 Valmis Toivo -riipus,
kuva: Elia Hintsala

Toivo -teeman korun nimeksi jätin Toivo. Riipuksen tarinaan halusin voimaa ja uskoa tulevasta. Nämä kuvastuvat koruni moninaisessa kokonaisuudessa. Korussa näkyy rosoisuus, jonka voidaan ajatella kuvastavan elämän vaikeuksia ja vastoinkäymisiä. Toinen puoli korusta on sileä, ja sileälle puolelle istutin myös kaksi kuutiollista zirkoniaa. Sileys ja kivet ovat osoitus valosta ja toivosta. Yhden kiven sijaan ajattelin istuttaa kaksi muistuttamaan siitä, että kenenkään ei tarvitse jaksaa yksin. Toisin kuin alkuperäisenä ajatuksenani oli, jätin korun rosoisen puolen tummentamatta. Näin korussa säilyi raikkaus ja keveys.

Korun tuotetarinat päätin kirjoittaa runon muotoon. Toivo -korun runossa tulee esille toivottu sanoma, joka tulee esille myös korun toisessa tuotekuvassa (kuva 25) Runossa puhuttu valo lävistää kuvaa, ja korun yksityiskohdat tulevat esille. Kuvat on ottanut Elia Hintsala.

Seuraavaksi lähdin toteuttamaan läsnäolo -teeman korua. Tämän korun päätin tehdä sormukseksi, sillä vaikka ylivoimainen enemmistö kyselyyni vastanneista toivoi kaulakorua, seuraavaksi eniten haluttiin sormusta. (sivu 17). Sormuksen tein 925 hopealevystä. Tein ensin perinteisen sormuksen, johon sitten piirsin ääri viivoja kuvioinnille, johon olin päätenyt. Kuvioinnin toin esille sahalla.



KUVA 27 Läsnäolo -teeman korun prosessia, Savela



Syli-sormus

Et sinä kysellyt

miksi jätin vastaamatta niihin viesteihin

miksi mihinkään en enää lähtenyt

Et vaatinut edes vastausta kysymykseen

"Kahvia vai teetä?"

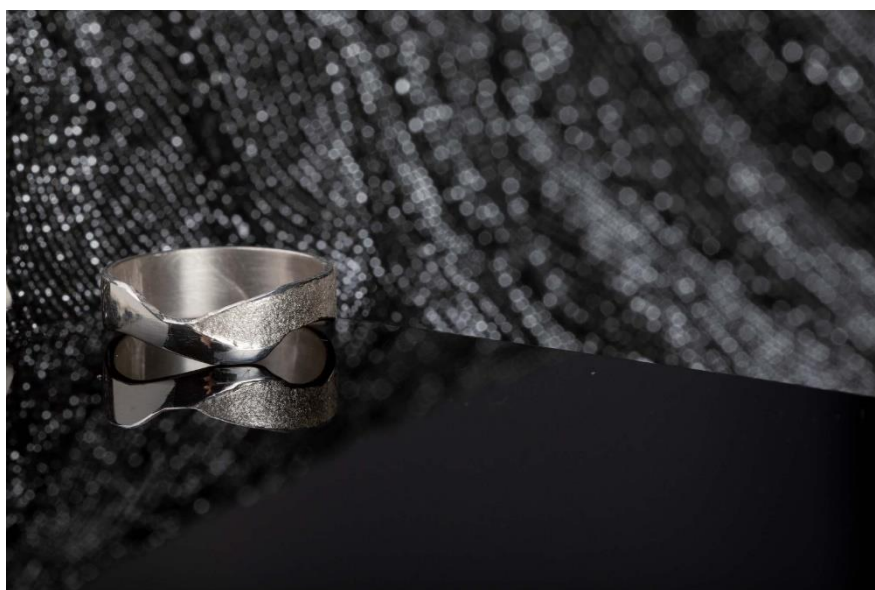
Kannoit höyryävää mukia

lempeä hymy

sinä aina tiedät

- *Elena Savela*

KUVA 28 Syli -sormus
kuva: Elia Hintsala



KUVA 29 Syli -sormus
kuva: Elia Hintsala

Läsnäolo-teeman korun nimeksi annoin Syli. Syli sormus on kuin halaus; siinä on ikään kuin kaksi toisiinsa kietoutunutta kättä. Halusin tämänkin korun ulkonäköön lopulta kontrastia, jota toin teke-
mällä toisen ”käsistä” pintaan hennon mattaisen kuvioinnin (kuva 29). Kuvion tein mikroporalla.

Syli -sormuksessa itsessään halusin tuoda esille kosketuksen merkityksen; kuinka joskus sanoilla ei ole merkitystä, vaan esimerkiksi pelkkä halaus voi riittää. Runoon olen laittanut läsnäolon ja kuuntelun tärkeyden viestin. Moni korosti kyselyssäni läsnäolon merkitystä. Kuvat on ottanut Elia Hintsala.

Viimeiseen koruuni halusin enemmän symboliikkaa. Aiemmin tutkimani perhonen jäi mieleeni, ja päätinkin tehdä korun perhosesta, jonka voidaan ajatella kuvastavan uutta alkua. Tämänkin korun toteutin 925 hopeasta.

Lähdin tekemään koruni hopealevystä sahaten. Piirsin perhosen paperille, liimasin sen levyn päälle, sekä sahasin ääri viivoja pitkin. Siistin perhosen sivuja viilalla ja hiekkapaperilla. Halusin tähän ko-
ruun aiemmin tutkimaani spinneriajatusta. Päätin toteuttaa sen liittämällä irtonaisia lenkkejä perho-
sen vartaloon, jonka jätin koholle lenkkejä varten.



KUVA 30 Uusi alkua -riipuksen prosessia, Savela



KUVA 31 Valmis uusi alku -koru
kuva: Elia Hintsala



Uusi alku -riipus

Pyörähdit

ympäri ympäri ympäri

Keskellä katua hölmistynyt hymy:

"Voin taas hengittää."

-Elena Savela

KUVA 32 Uusi alku -koru tarinalla
Kuva: Elia Hintsala

Uusi alku -riipuksen sanoma tulee esiin tarinassa helpotuksena siitä, kuinka joskus pitkänkin ajan jälkeen elämä alkaa helpottaa ja mieli selkeytyä vaikeuksien jälkeen. Halusin, että sen kantajalle tulee olo, ettei mikään ole mahdotonta.

5 TOINEN KYSELYTUTKIMUS

Toteutin vielä lopuksi hyvin lyhyen kyselyn koruistani Instagramissa. Jaoin siellä tarina -osiossa kuvan jokaisesta korustani tarinoineen, ja kysyin seuraavat kysymykset: Mitä näistä mieluiten kantaisit mukasi, tai antaisit vaikka läheisellesi? Voisitko ajatella hankkivasi näiden tyyliä mielenterveyskoruja? Loppuun laitoin vielä vapauden sanoa muita kommentteja. Eniten kannatusta saivat Toivo -koru ja Syli sormus. Toivo -riipuksesta kommentoitiin muun muassa seuraavaa: "Toivoa. Se pitää meidät elämässä kiinni, sen avulla voi luottaa tulevaan." (anonyymi) Syli -sormuksesta kerrottiin muun muassa sen muotokielen puhuttelevan, sekä runon olevan samaistuttava.



6 PÄÄTÄNTÄ

Kun lähdin miettimään aihetta opinnäytetyölleni, ei minun täytynyt kauaa epäröidä. Johonkin mieleni sopukoihin ajatus mielenterveyskoruista oli jäänyt kytemään jo opintojeni alkumetreiltä saakka. Mielenterveyden edistämiseksi ei kai voi laittaa liikaa resursseja, oli ne resurssit sitten minkä suuruisia ja näköisiä tahansa. Minun kohdallani ne olivat itseni likoon laittamista tavalla, jossa tunsin itseni jopa vähän haavoittuvaiseksi. Itse koen kuitenkin, että haavoittuvaisuuden näyttäminen on jotain mitä tarvitaan, jotta voidaan aidosti näyttää ymmärrystä ja tukea mielenterveyden edistämisen saralla. Oma avoimuuteni kipeidenkin asioiden suhteen on aina ollut jotain, jonka ympärilläni olevat läheiset ovat kokeneet voimaa antavana ja tärkeänä asiana. Kun sitten koronapandemia iski ja ihmisten arki muuttui radikaalilla tavalla, ajatus mielenterveysasioiden edistämisen tärkeydestä vahvistui mielessäni entisestään. Siispa heitin itseni tähän prosessiin rohkeasti, enkä ole katunut hetkeäkään.

Erityisen antoisaa minulle oli itse korujen suunnittelun ja toteutuksen lisäksi kyselytutkimuksen toteuttaminen. Haluankin siis kiittää tässä jokaista siihen vastannutta. Vaikka kyselyn vastaukset olivat hyvin moninaisia, kuului sieltä mielestäni suurimmaksi osaksi yksi elämän tärkeistä peruspilareista: usko ja toivo paremmasta. Tätä uskoa ja toivoa ihmiset saavat olemalla toistensa lähellä tavalla, joka on aidosti läsnä olevaa ja kuulevaa. Mielestäni onnistuin tuomaan tämän esille koruissani, ja olenkin siitä kiitollinen. Mielestäni läsnäolon ja aidon kuuntelun tärkeyttä ei voida korostaa liikaa tänä aikana, jossa niin helposti pakenemme toisiamme älypuhelimien ja kiireen taakse – aivan huomaamattakin.

Alkuun näin koko opinnäytetyöprojektin mielessäni paljon suoraviivaisempänä kuin se lopulta tuli olemaan. Taas kerran kuitenkin todistin itselleni, että luova työskentely ei ainakaan itseni kohdalla koskaan mene niin, että sillä on selkeä alku, keskikohta ja lopetus. Mielestäni on ollut vapauttavaa oivaltaa tämän opinnäytetyön myötä, että ehkä sen ei koskaan niin suoraviivaisesti kuulu mennäkään. Suoraviivainen ja varma ei ole yhtä kuin täydellinen työ. Kuitenkin on sanottava heti tähän perään, että jos jotakin tekisin toisin, olisi se pysyminen jossain selkeämmässä suunnitelmassa koko projektin ajan. Tämä ei tietenkään tarkoita, etteikö taaksepäin projektin vaiheissa voisi palata. Selkeämpi suunnitelma kuitenkin pitäisi kuitenkin aina kirkkaana mielessä sen, mitä kohti koko ajan ollaan menossa.

LÄHTEET JA KUVA/KAAVIOLUETTELO

Aalto Matturi, Sari, 2020. Miten korona on vaikuttanut suomalaisten mielenterveyteen? Suomen kansanterveysyhdistys ry, 29.06.2020. Verkkosivusto. <https://www.skty.fi/miten-korona-on-vaikuttanut-suomalaisten-mielenterveyteen/>. Viitattu 9.5.2022.

Kallajoki, Milla ja Luhtavaara, Hanna, 2018. Hyvinvointikoru – korukonseptin suunnittelu käyttäjäryhmälle. Theseus, 18.5.2018. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147061/Hyvinvointikoru.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 9.5.2022.

Nieminen, Pequ ja Wikström, Sanna. Hidasta elämää -mediat, ajankohta tuntematon. Verkkosivu. [Hidasta elämää -mediat - Hidasta elämää \(hidastaelamaa.fi\)](https://hidastaelamaa.fi) Viitattu 9.5.2022.

Awareness Ally. Ajankohta tuntematon. Verkkosivu. <https://awarenessally.com/about-us/> Viitattu 9.5.2022.

Etsy.com. Esimerkki spinnerisormuksesta. silverindex, ajankohta tuntematon. Verkkosivusto. https://www.etsy.com/listing/1079266308/spinner-ring-hammered-spinner-ring?ga_order=most_relevant&ga_search_type=all&ga_view_type=gallery&ga_search_query=spinner+ring&ref=sr_gallery-2-23&pro=1&organic_search_click=1 Viitattu 9.5.2022.

Spinner Ring Origins and Uses, 2015. Larson Jewelers, 20.10.2015. Verkkosivusto. <https://www.larsonjewelers.com/blog/spinner-ring-origins-and-uses/> Viitattu 9.5.2022.

Partanen, Päivi, 2017. Koru merkityksen kantajana. Pro Gradu -tutkielma. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62825/P%c3%a4iviPartanen2017Lopullinen.pdf?sequence=2&isAllowed=y> Viitattu 9.5.2022.

Tiitto, Laura, 2020. Symbolien merkitys graafisessa suunnittelussa. Design Inspis-blogi. 16.12.2020 <https://designinspis.fi/blogi/symbolien-merkitys-graafisessa-suunnittelussa/> Viitattu 9.5.2022.

Green ribbon FAQs. Mental Health Foundation, ajankohta tuntematon. Verkkosivusto. <https://www.mentalhealth.org.uk/green-ribbon-campaign/faqs> Viitattu 9.5.2022.

Mielinauha, 2022. Suomen Mielenterveys ry, 1.4.2022. Verkkosivusto. <https://mieli.fi/yhteis-kunta/kampanjat/mielinauha-kampanja/> Viitattu 9.5.2022.

Annual reports, 2016. Mental Health association of Monmouth County, ajankohta tuntematon. Verkkosivusto. <https://mentalhealthmonmouth.org/annual-reports/> Viitattu 9.5.2022.

Tola, Zara, 2021. Mission Mental Health Awareness aims to boost resources in RSD, 4.2.2021. Verkkosivusto. <https://marquettetmessenger.com/news/2021/02/04/mission-mental-health-awareness-aims-to-boost-resources-in-rsd/> Viitattu 9.5.2022.

Kuva/kaavioluettelo

KUVAT 1-4 Kallajoki, Milla. Peukku -koru. Hyvinvointikoru – korukonseptin suunnittelu käyttäjäryhmälle. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/147061/Hyvinvointikoru.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

KUVAT 5 ja 6 Kiltin voimakortit, Hyvän elämän reseptejä -kortit. Hidasta elämää -puoti. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: <https://hidastaelamaa.fi/puoti/kiltin-voimakortit/>

<https://hidastaelamaa.fi/puoti/hyvan-elaman-resepteja-kortit-taytettavat/>

KUVAT 7 ja 8 Awareness Allyn tuotteita. Minä olen vahva -sormus, sekä serotoniini -riipus. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: [I Am Strong Ring » Awareness Ally](#)

[Serotonin Pendant » Awareness Ally](#)

KUVA 9 Larson Jewelers. Esimerkkikuva spinnerisormuksesta. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: <https://www.larsonjewelers.com/blog/spinner-ring-origins-and-uses/>

KUVAT 10 ja 11 Partanen, Päivi. Koru merkityksen kantajana, Pro gradu -tutkielma. Esimerkkikuvia tarinallisista koruista. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62825/P%c3%a4iviPartanen2017Lopulin.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

KUVA 12 Inberg, Pia. Suomalaisten hyvinvointia uhkaava kuormitus kasvoi, Suomen Mielenterveys ry, 1.4.2022. Esimerkkikuva mielinauhasta. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: [Suomalaisten hyvinvointia uhkaava kuormitus kasvoi - MIELI ry](#)

KUVA 13 Mission Mental Health Awareness aims to boost resources in RSD, The messenger -verkko lehti. Kuva Mission Mental Health Awareness -kampanjan tunnuksesta. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: <https://marquettemessenger.com/news/2021/02/04/mission-mental-health-awareness-aims-to-boost-resources-in-rsd/>

KUVA 14 Annual reports 2016, Mental Health association of Monmouth County. Mielenterveysjärjestön symboli. Viitattu 9.5.2022.

Saatavilla: <https://mentalhealthmonmouth.org/annual-reports/>

KUVAT 15 ja 16 Elena Savelan kuva-arkisto, raakoja luonnoksia.

KUVAT 17 ja 18 Elena Savelan kuva-arkisto. Toivo -riipuksen luonnoksia.

KUVAT 19 ja 20 Elena Savelan kuva-arkisto. Syli -sormuksen luonnoksia.

KUVAT 21 ja 22 Elena Savelan kuva-arkisto. Uusi alku -riipuksen luonnoksia.

KUVA 23 Elena Savelan kuva-arkisto. Toivo -korun vahamalli.

KUVA 24 Elena Savelan kuva-arkisto. Toivo koru hopeaisena valun jälkeen.

KUVAT 25 ja 26 Kuvat valmiista Toivo -riipuksesta. Korukuvat: Hintsala, Elia. Runo: Savela, Elena

KUVA 27 Elena Savelan kuva-arkisto. Syli sormuksen tekoprosessia.

KUVAT 28 ja 29 Kuvat valmiista Syli -sormuksesta. Korukuvat: Hintsala, Elia. Runo: Savela, Elena

KUVA 30 Elena Savelan kuva-arkisto. Uusi alku -riipuksen prosessia.

KUVAT 31 ja 32 Valmis Uusi alku -riipus. Korukuvat: Hintsala, Elia. Runo: Savela, Elena

KUVA 33 Elena Savelan kuva-arkisto. Toisen kyselytutkimuksen vastauksia.

KAAVIOT 1-3 Ensimmäinen kyselytutkimus, vastauskaaviot, Kyselynetti

(Kyselynetti.com)

LIITEET

Ensimmäinen kyselytutkimus

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Onko sinulla ollut mielenterveytesi kanssa haasteita, jotka ovat vaikuttaneet pitkäaikaisesti päivittäiseen elämääsi (useita viikkoja tai kauemmin)?
4. Mikäli vastasit edelliseen kyllä, mitkä asiat auttoivat haasteiden yli tai helpottivat niitä?
5. Mitä sanoja ja/tai tekoja toivoisit muilta ihmisiltä haastavina hetkinä?
6. Mitä asioita haluaisit, että mielenterveyskoruissa sekä niihin liittyvissä tarinoissa tuotaisiin esille?
7. Valitse ne materiaalit, jotka mielestäsi sopisivat mielenterveyskoruihin. Voit valita yhden tai useamman!
8. Miltä mielenterveyskorun kuuluisi sinusta tuntua iholla? Valitse yksi tai useampi.
9. Voisitko hankkia mielenterveysteemaisen korun itsellesi, tai jollekin muulle? Perustele vastauksesi.
10. Mikä olisi sinusta paras käyttötapa mielenterveyskorulle? (esimerkiksi kaulakoru, sormus tms.) Perustele vastauksesi.
11. Palautteet ja mahdolliset heränneet ajatukset.

Toinen kyselytutkimus

1. Mitä näistä mieluiten kantaisit mukasi, tai antaisit vaikka läheisellesi? (Toivo, Syli vai Uusi alku?)
2. Voisitko ajatella hankkivasi näiden tyylisiä mielenterveyskoruja? (vaihtoehtoina "kyllä" tai "en usko", sekä mahdollisuus perustella)
3. Muita heränneitä ajatuksia, ideoita, tunteita...