

Henna Mäkelin

KANNATTELEVA KIRJOITTAMINEN

Yhteisöllinen, osallistava ja esteetön luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille

Opinnäytetyö

Kulttuurialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Kulttuurihyvinvoinnin koulutus (ylempi AMK)

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	muotoilija (ylempi AMK)
Tekijä/Tekijät	Henna Mäkelin
Työn nimi	Kannatteleva kirjoittaminen. Yhteisöllinen, osallistava ja esteetön luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille
Toimeksiantaja	Parik-säätiö
Vuosi	2022
Sivut	90 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja(t)	Tuija Suikkanen-Malin

TIIVISTELMÄ

Tämä opinnäytetyö toteutettiin Parik-säätiölle kehittämistyönä. Työn tavoite oli luoda osallistava, yhteisöllinen ja esteetön luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli, joka huomioi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien erityistarpeet.

Kehittämistyössä suunniteltiin kohderyhmän tarpeet huomioiva luovan kirjoittamisen kurssi. Kehittämistyöllä oli kaksi tavoitetta: osallisuuden kokemusten tarjoaminen vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta ja toiminnan rakentaminen niin, että kirjoittajaryhmästä muodostui todellinen yhteisö, joka tarjosi jäsenilleen yhteisöllisyyden kokemuksia. Toimintamalli pilotoitiin yhteistyössä Parik-säätiön kanssa. Lopputuloksena syntyi kannattelevan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli, jossa kirjoittajakurssille osallistumisesta ja luovan kirjoittamisen opiskelusta tehtiin mielenterveys- ja päihdekuntoutujille mahdollisimman esteetöntä.

Kehittämistyö toteutettiin hyödyntämällä palvelumuotoilua. Toimintamallin yhteiskehittämiseen osallistuivat tilaajan eli Parik-säätiön työntekijät ja toimintamallin kohderyhmä eli mielenterveys- ja päihdekuntoutujat. Lisäksi prosessiin osallistui taiteilijoita sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, joilla oli kokemusta kohderyhmän kanssa työskentelystä. Tutkimusaineiston keräysmenetelminä käytettiin muun muassa teemahaastattelua, kyselyä, kenttäpäiväkirjaa ja toiminnallisia menetelmiä.

Kurssille osallistuneet mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä Parik-säätiön edustajat antoivat toiminnasta palautetta prosessin eri vaiheissa. Sen perusteella kannattelevan kirjoittamisen toimintamalli saavutti asetetut tavoitteet: esteettömäksi tehty kirjoittajakurssi tarjosi mielenterveys- ja päihdekuntoutujille osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia.

Asiasanat: osallisuus, yhteisöllisyys, esteettömyys, luova kirjoittaminen, päihdeongelma, mielenterveysongelma, kulttuurihyvinvointi

Degree title	Master of Culture and Arts
Author (authors)	Henna Mäkelin
Thesis title	Supportive Writing. A participatory, communal and accessible model of teaching creative writing for adults with mental health problems or substance abuse history
Commissioned by	Parik Foundation
Time	2022
Pages	90 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Tuija Suikkanen-Malin

ABSTRACT

This thesis was created for the Parik Foundation as a development work. The goal was to create a participatory, communal and accessible model of teaching creative writing for the focus group: people with mental health problems or substance abuse history.

A course of creative writing was designed as a part of the development work, taking into account the special needs of the focus group. The development work had two objectives: to offer experiences of participation through engagement and making choices, as well as engineering the group to allow the individual participants to grow into a group with experiences of communality. The model was piloted with the Parik Foundation. As a result, a model called "supportive writing" was created, in which participation and studying creative writing were accessible to the focus group.

The development work was implemented using methods of service design. The focus group and the counselors of the Parik Foundation participated in the co-creating process, as did two types of experts with experience of working with the focus group: experts of health and social services and experts of arts. The methods used for collecting data included a theme interview, a questionnaire, a field journal and functional methods.

The focus group and the counselors of the Parik Foundation gave feedback during the development process at its different stages. According to the feedback, the model of supportive writing reached the intended goals. Created to be as accessible as possible, the course of creative writing offered experiences of participation and communality for the focus group.

Keywords: participation, communality, accessibility, creative writing, substance abuse, mental health problem, cultural well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS.....	8
2.1	Kehittämistyön tausta	8
2.2	Kehittämistyön tavoite ja tutkimuskysymykset	10
3	KEHITTÄMISYMPÄRISTÖN ESITTELY.....	10
3.1	Parik-säätiö ja Kulttuurilla osallisuutta -hanke	11
3.2	Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat	12
3.3	Asiantuntijat eli sosiaali- ja terveysalan sekä taiteen ammattilaiset	13
4	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	13
4.1	Käsitteet.....	15
4.2	Esteettömyys	16
4.3	Yhteisöllisyys	17
4.4	Osallisuus	18
4.5	Kirjoittaminen ja luova kirjoittaminen.....	19
4.6	Kirjoittajaidentiteetti.....	20
4.7	Syrjäytyminen	20
5	MENETELMÄT	21
5.1	Palvelumuotoilu ja Tuplatimantti-prosessin malli	22
5.2	Kehittämistoiminta	23
6	TYÖPROSESSIN KUVAUS JA TULOKSET.....	25
6.1	Tuplatimantti-prosessin löydä-vaihe	27
6.1.1	Nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen	27
6.1.2	Ideointi	29
6.2	Tuplatimantti-prosessin määritä-vaihe	31
6.3	Tuplatimantti-prosessin kehitä-vaihe	43
6.3.1	Luovaa kirjoittamista tehdään ryhmässä mutta myös ryhmänä	44
6.3.2	Kirjoittajaidentiteetti kaivetaan piilosta päivänvaloon	45

6.3.3	Ryhmäyttäminen auttaa turvallisen ryhmän rakentamisessa	48
6.3.4	Esteettömyys on portti osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen.....	49
6.3.5	Palaute teksteistä voi olla dialogista	50
6.4	Tuplatimantti-prosessin tuota-vaihe	55
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	57
7.1	Ryhmänä kirjoittaminen	57
7.2	Janatyöskentely kirjoittajaidentiteetin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden työkaluna	60
7.3	Esteettömyys	63
7.4	Dialoginen palaute	64
7.5	Kurssilaisten antama palaute, loppukysely ja Parik-säätiön loppukommentit	66
8	TÄRKEIMMÄT TULOKSET	71
8.1	Palvelupolku kannattelevan kirjoittamisen kurssille	71
8.2	Mitä kannatteleva kirjoittaminen on käytännössä?.....	73
8.3	Kannattelevan kirjoittamisen ohjaajan huoneentaulut.....	74
8.4	Esimerkkitehtäviä.....	76
9	POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	80
9.1	Kehittämistyön luotettavuus	81
9.2	Kehittämistyön eettisyys	84
9.3	Jatkokehittelyn mahdollisuudet	84
	LÄHTEET.....	86

KUVALUETTELO

TAULUKKOLUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Henkilötietolomake

Liite 2. Mitä kuuluu? Täydennettäviä lauseita kurssin käynnistelyä varten

Liite 3. Loppukysely kirjoittajille

Liite 4. Ohjaajan kirje

1 JOHDANTO

Vuonna 2019 Suomessa tuli voimaan laki kuntien kulttuuritoiminnasta. Lain tavoitteena on muun muassa tukea ihmisten mahdollisuuksia luovaan ilmaisuun ja toimintaan, edistää kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisia mahdollisuuksia ja osallistumista kulttuuri-, taide- ja sivistystoimintaan sekä vahvistaa väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä kulttuuri-, taide- ja sivistystoiminnassa. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 8.2.2019/166.) Kulttuuri- palveluiden käyttö ja kulttuurinen harrastustoiminta ovat yhteydessä hyväksi koettuun terveydentilaan, hyvään elämänlaatuun sekä matalaan ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen (Houni ym. 2020, 18).

Tässä opinnäytetyössä käydään läpi ja raportoidaan prosessi, jonka ydinsäältö lepää tukevasti kolmen periaatteen päällä. Ne ovat yhteisöllisyys, osallisuus ja esteettömyys kulttuuritoiminnassa – tavoitteet, joita laki kuntien kulttuuritoiminnasta nostaa näkyviksi. Prosessin aikana kehitettiin luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli päihde- ja mielenterveyskuntoutujille, joilla tulee lain mukaan olla yhdenvertaiset mahdollisuudet päästä osaksi taide-, kulttuuri- ja sivistystoiminnasta. Olen nimennyt toimintamallin kannattelevaksi kirjoittamiseksi, sillä toiminnan tarkoitus on lisätä vaikeuksissa kannattelevan hyvän määrää mielenterveys- ja päihdekuntoutujan elämässä.

Toimintamalli tulee tarpeeseen, sillä kaikkien kansalaisten tasavertainen pääsy kulttuurin pariin ei ole itsestään selvää. Vuosina 2015–2021 käynnissä ollut kansallinen ArtsEqual-hanke nosti esille monia eriarvoistavia mekanismeja taidekentän sisä- ja ulkopuolella: Taiteen ja taidekasvatuksen pariin haikuu, valikoituu ja aktiivisesti valitaan ihmisiä, joilla on parhaat edellytykset menestyä järjestelmän asettamin ehdoin. Esimerkiksi vammaiset, ikääntyneet tai erilaiset oppijat jäävät usein taiteen ja taidekasvatuspalvelujen ulkopuolelle. Asiantuntijat tekevät taiteen ja taidekasvatuksen sisällöistä päätöksiä vedoten ammatilliseen erityisosaamiseensa ja asemaansa kuulematta palveluiden käyttäjiä. (ArtsEqual 2021, 16–17.)

Aikuiset mielenterveys- ja päihdekuntoutujat ovat väliinpuotoajia kulttuurihyvinvointipalveluissa (Kivikko 2021). Näin on, vaikka Terveiden ja hyvinvoinnin

laitoksen mukaan mielenterveys- ja päihdeongelmilla on suomalaisessa yhteiskunnassa suuri kansanterveydellinen ja kansantaloudellinen merkitys. Lisäksi ne muodostavat keskeisen ihmisten elämänlaatua, terveyttä ja toimintakykyä rajoittavan haasteen. (Bäckmand & Lönnqvist 2009, 7.) Syrjäytyessään mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tulevat siis yhteiskunnalle kalliiksi, puhumattakaan syrjäytymiseen liittyvästä inhimillisestä kärsimyksestä. Samaan aikaan tutkimukset ovat jo osoittaneet kulttuurin ja hyvinvoinnin yhteyden. Taidetta tavalla tai toisella yli sata tuntia vuodessa harrastava ihminen voi psyykkisesti paremmin kuin ilman taidekokemuksia jäävä tai niitä vähän saava ihminen (Houni ym. 2020, 18). Tässä kehittämistyössä luotu luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli vastaa omalta pieneltä osaltaan tarpeeseen luoda kulttuurihyvinvointipalveluja päihde- ja mielenterveyskuntoutujille.

Rajaan opinnäytetyöni ulkopuolelle kirjallisuusterapian, joka on lukemista tai kirjoittamista ryhmässä. Linnainmaan (2005) mukaan toimintaan kuuluu olennaisesti vuorovaikutuksellinen keskustelu, ja ryhmää ohjaa koulutettu ohjaaja. Kirjallisuusterapiassa tekstin välityksellä lähestytään omia ongelmia. Luovan ja terapeuttiseksi tarkoitetun kirjoittamisen ero ei ole selvärajainen. Luovalla kirjoittamisella ei välttämättä ole terapeuttisia tavoitteita, kun taas toisaalta monet ammattilais- tai harrastajakirjoittajat kertovat kirjoittamisen olevan heille terapiaa, jonka avulla he ovat käyneet läpi elämänsä vaikeita asioita. Kirjallisuusterapian tavoite ei ole tekstin tai muun materiaalin sisällön analyysi vaan tekstin tunnelmien ja teemojen tarkastelu, joka auttaa osallistujaa tiedostamaan omia tunteitaan ja vaikuttimiaan. Kirjallisuusterapian piiriin voidaan lukea myös omaelämäkertakirjoittaminen. Oman tarinan kertominen ja kirjoittaminen nostaa esiin ajatuksia ja tunteita, mikä voi johtaa muutokseen asenteissa ja menneen elämän tulkinnassa. (Linnainmaa 2005, 11–14.) Kirjallisuusterapian tarkoitus ei ole kirjoitustaidon harjaannuttaminen, vaikka sitäkin työskentelyn aikana voi tapahtua (Suomen kirjallisuusterapia ry 2022).

Kirjallisuusterapia onkin nimenomaan terapiaa, jota voi antaa vain tehtävään koulutettu ammattilainen, ei sanataideohjaaja. Tässä opinnäytetyössä toiminnan ohjaajan ei tarvitse olla terapeutti. Kirjallisuusterapiassa olennaista on terapeuttinen työskentely kirjoittajan elämäkokemusten ja identiteetin parissa. Kannattelevassa kirjoittamisessa toimitaan fiktion maailmassa ja vedetään raja terapiassa käymisen ja luovan toiminnan välille.

Opinnäytetyön tekeminen alkoi huhtikuussa 2021 ja loppui toukokuussa 2022. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä yhteistyössä kouvolaalaisen Parik-säätiön kanssa. Kehittämistyön tavoite oli luoda yhteisöllinen, osallistava ja esteetön luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli aikuisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille.

Kehittämistyöhön osallistuivat tilaajan eli Parik-säätiön työntekijät, Parik-säätiön asiakkaat eli mielenterveys- ja päihdekuntoutajat sekä Parik-säätiön ulkopuoliset sosiaali- ja terveysalan sekä taidetoiminnan asiantuntijat, joilla oli kokemusta mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa työskentelystä. Kehittämistyön tekemistä ohjasi vahvasti palvelumuotoilusta tuttu yhteiskehittämisen periaate: toimintamallin kehittäminen yhdessä edellä jo mainittujen sidosryhmien kanssa. Kehittämistyössä hyödynnettiin nelivaiheista palvelumuotoilun Tuplatimantti-prosessin mallia.

2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

2.1 Kehittämistyön tausta

Kirjoittamisella on monia hyvinvointivaikutuksia. Esimerkiksi koulumaailmassa luovan kirjoittamisen on todettu kehittävän oppilaiden luovaa ajattelua ja kirjoittamisen taitoja, tarjoavan mahdollisuuden itseilmaisuun ja saattavan muuttaa luovan kirjoittajan käsityksiä itsestään ja muista ihmisistä (Kauppinen 2020, 14). Kirjoittamisen vaikutukset voivat olla myös terapeuttisia, esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen sisältää itsereflektiota ja itsehoidollisia aineksia (Ihanus 2009, 23). Luova kirjoittaminen voi toimia kirjoittajalle identiteettityön välineenä (Vanhatalo 2008, 21).

Aikuinen voi harrastaa luovaa kirjoittamista Suomessa esimerkiksi kirjoittajaoppaiden ohjaamana. Ekströmin (2011) mukaan ensimmäinen suomalainen kirjoittajaopas Kynäilijä julkaistiin jo vuonna 1900. Teoksen kirjoittaja Vihtori Peltonen tunnetaan tänä päivänä paremmin kirjailija Johannes Linnankoskenä. Kynäilijää seurasi vuonna 1935 klassikon asemaan noussut Mika Waltarin Aiotko kirjailijaksi? (Ekström 2011, 32, 35.) Kirjoittajaoppaat alkoivat kuitenkin yleistyä vasta myöhemmin (Haanpää 2015, 19). Tänä päivänä oppaita on muun muassa kirjailijan ammatista haaveileville, eri tekstilajien ammattilaisille,

kirjoittamista harrastaville ja ikäryhmittäin: omansa lapsille, nuorille ja aikuisille. Rivien välistä löytyy kuitenkin olettaen siitä, että kirjoittamisesta kiinnostuneella on käytössään paljon resursseja, kuten kirjoittamiseen liittyvää teknologiaa ja hyvä kognitiivinen toimintakyky.

Tarjolla on myös paljon aikuisille suunnattuja kirjoittajakoulutuksia, joiden kohderyhmää ovat sekä tekemisen ilosta harrastavat että kustannussopimusta tavoittelevat kirjoittajat. Opiskella voi esimerkiksi Kriittisessä korkeakoulussa sekä monissa työväen-, kansalais- ja kansanopistoissa. Korona-ajan ilmiö ovat lukemattomat fiktiivisen tai asiakirjoittamisen verkkokurssit. Kirjoittamis-harrastuksesta kiinnostuneen edessä aukeaa näin ollen todellinen mahdollisuuksien maailma – ainakin periaatteessa. Maksullinen opetus edellyttää toimivaa teknologiaa, taitoja sen käyttöön ja voimia hakeutua opetuksen pariin.

Sama linja jatkuu opetuksen sisällöissä. Svinhufvudin (2016) mukaan käytetyin kirjoittamisen opettamisen menetelmä Suomessa on prosessikirjoittaminen. Se sisältää eri vaiheita, kuten ideointi, luonnostelu, ensimmäisen version kirjoittaminen, muokkaus ja oikoluku. (Svinhufvud 2016, 22.) Omaa tekstiä työstetään sekä yksin että kirjoittajatoverien avulla. Muiden kirjoittajien tekstien lukeminen ja niistä palautteen antaminen tarjoavat tekijälle uusia näkökulmia ja mahdollisuuksia muokata omia tekstejä. Opettajan tehtävä on ohjata varsinaisen kirjoittamisen lisäksi palautteen antamista sekä sitä, miten palautteeseen tulee suhtautua. Hyvin ohjattu prosessikirjoittaminen käsittää myös kirjoittajien keskinäisen rakentavan vuorovaikutuksen. (Jyrkiäinen & Koskinen-Sinisalo 2012, 32.)

Miten tässä kontekstissa käy kirjoittamisesta kiinnostuneen ihmisen, jolla on arjessaan monia haasteita? Niitä voivat olla esimerkiksi hädin tuskin selätetty päihdeongelma, univaikeudet, pääsy tietokoneelle ainoastaan kirjastossa, rikkiäinen älypuhelimien näyttö, taloudelliset taakat, traumaattiset kokemukset ja taipumus tuntea lamauttavaa ahdistusta ryhmätilanteissa. Jos elämässä on paljon ylimääräisiä haasteita, tie kirjoittajuteen tyssää turhan helposti jo ennen alkamistaan. Siksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tarvitsevat oman, juuri heille räätälöidyn kirjoittamisen opettamisen mallin, jossa otetaan huomioon ryhmän erityiset tarpeet.

2.2 Kehittämistyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän kehittämistyön tavoite on kehittää luovan kirjoittamisen opettamisen yhteisöllinen, osallistava ja esteetön toimintamalli, joka huomioi aikuisten mielenterveys- ja päihdekuntoutujien erityistarpeet. Pääsy sanataiteen pariin tavallisessa kirjoittajaryhmässä voi nimittäin olla mielenterveys- ja päihdekuntoutujille hankalaa. Valmista toimintamallia kutsutaan tässä opinnäytetyössä kannattelevaksi kirjoittamiseksi.

Kehittämistyön prosessin aikana pohdin seuraavia tutkimuskysymyksiä:

1. Mitkä ovat hyvä työtapa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten tuottamisessa luovan kirjoittamisen opetuksessa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille?
2. Mitkä tekijät ovat osallisuuden ja yhteisöllisyyden esteitä luovan kirjoittamisen opetuksessa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja miten näitä tekijöitä voidaan poistaa?
3. Mitkä tekijät ovat osallisuuden ja yhteisöllisyyden luoja luovan kirjoittamisen opetuksessa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ja miten näitä tekijöitä voidaan vahvistaa?

Ensimmäinen kysymys on tutkimuskysymyksistä tärkein. Kaksi muuta ovat pääkysymystä tarkentavia kysymyksiä.

3 KEHITTÄMISYMPÄRISTÖN ESITTELY

Työn tilaaja on Kouvolassa toimiva Parik-säätiö. Työ tehdään osana säätiön vuosina 2019–2022 toteutunutta Kulttuurilla osallisuutta -hanketta. Opinnäytetyön yhteyshenkilöinä ja yhteiskehittäjinä toimivat Parikin työntekijät Tuija Kivikko ja Siiri Setälä.

Työn kohderyhmä on Parik-säätiön asiakkaat eli mielenterveys- ja päihdekuntoutajat. Myös he osallistuvat prosessiin yhteiskehittäjinä.

Lisäksi prosessiin osallistuu kohderyhmän kanssa työskennelleitä asiantuntijoita kahdesta eri ammattiryhmästä. Ensimmäinen ryhmä koostuu sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista ja toinen kohderyhmän kanssa työskennelleistä

taiteen ammattilaisista. Lukeudun itse jälkimmäiseen ryhmään, sillä olen kirjallisuutta ja luovaa kirjoittamista yliopistossa opiskellut toimittaja, kirjailija ja kirjoittajaohjaaja.

3.1 Parik-säätiö ja Kulttuurilla osallisuutta -hanke

Parik-säätiö on perustettu vuonna 2001. Se järjestää ja kehittää sosiaalisena palveluna tuotannollista ja sosiaalihuollollista työtoimintaa nuorille, pitkäaikaistyöttömille ja muille heikossa työmarkkina-asemassa oleville. Säätiö kehittää ja järjestää työllistämis-, kuntoutus- ja koulutuspalveluita ja muuta alaan liittyvää toimintaa. Toiminnan tavoite on lisätä asiakkaan toimintakykyä, itsenäistä työllistymisaktiivisuutta, hyvinvointia, osallisuutta ja elämänhallintaa. (Parik-säätiö 2022.)

Parikin hallinnoima Kulttuurilla osallisuutta -hanke käynnistyi Kouvolassa vuonna 2019. Sen kohderyhmä ovat aikuiset mielenterveys- ja päihdekuntoutajat Kymenlaakson alueella. Hankkeen tavoitteita ovat muun muassa osallisuuden lisääminen ja sosiaalisten taitojen vahvistaminen taiteen ja kulttuurin keinoin. Lisäksi hankkeessa edistetään mielenterveyskuntoutujien tasavertaisia mahdollisuuksia harrastaa taidetta ja kulttuuria sekä tuodaan kulttuurin hyvinvointivaikutukset osaksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien arkea. Tavoitteita kohti pyritään taiteen, kulttuurin ja yhdessä tekemisen keinoin. Osallistujille avoimia ja ilmaisia työpajoja ohjaavat työparina toimivat ammattitaiteilijat ja projektityöntekijät Työpajoissa on tarjolla muun muassa teatteria, sanataidetta, kuvataidetta ja musiikkia. (Parik-säätiö 2022.)

Osallistuin itse Kulttuurilla osallisuutta -hankkeeseen luovan kirjoittamisen ohjaajana. Ohjasin kahdeksan kertaa kokoontuneen luovan kirjoittamisen kurssin vuonna 2020. Kurssille osallistui kahdeksan mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa. Myönteinen kokemus kohderyhmän kanssa toimimisesta rohkaisi minua tarkastelemaan luovaa kirjoittamista mielenterveys- ja päihdekuntoutujan tarpeiden näkökulmasta. Siksi päädyin jatkamaan työskentelyä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa tässä opinnäytetyössä.

3.2 Mielenterveys- ja päihdekuntoutajat

Mielenterveys on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) mukaan voimavara, johon ihmisen hyvinvointi ja toimintakyky perustuvat. Se mahdollistaa arjessa selviytymisen, läheiset ihmissuhteet ja luovuuden. Mielenterveyden häiriöistä on kyse silloin, kun oireet rajoittavat yksilön toiminta- ja työkykyä, osallistumis- ja selviytymismahdollisuuksia tai aiheuttavat kärsimystä ja psyykkistä vajaakuntoisuutta. Mielenterveysongelmien laajaan kirjoon kuuluvat muun muassa masennus, sosiaalisten tilanteiden pelko, psykoosi, skitsofrenia ja syömishäiriöt. Monet mielenterveyden häiriöt esiintyvät myös yhdessä. (THL 2021.)

Päihderiippuvuudella tarkoitetaan sellaista kemiallisen aineen käyttöä, jolla on käyttäjälle haitallisia seurauksia. Aineen käyttö saattaa johtaa fyysisen ja psyykkiseen terveyden heikkenemiseen, kyvyttömyyteen säädellä aineen käyttöä, elimistön kasvavaan kykyyn sietää ainetta sekä vieroitusoireisiin käytön loputtua. (THL 2021.)

Tässä kehittämistyössä viisi mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa muodostaa luovan kirjoittamisen ryhmän. He ovat 25–70-vuotiaita, ja heidän koulutuksensa vaihtelee perusasteelta korkeaan. Joukossa on sekä paljon että hyvin vähän kirjoittaneita, sekä miehiä että naisia. Kuntoutajat ovat päätyneet kurssille Parik-säätiön ja sen sidosryhmien kautta. Parik-säätiö on tiedottanut sidosryhmiään mahdollisuudesta osallistua kurssille ja sen myötä kehittämistyöhön. Ainoat kriteerit kurssille osallistumiselle ovat päihde- tai mielenterveysongelmat ja kiinnostus luovaan kirjoittamiseen.

Kun kuvaan kehittämistyön prosessia, käytän mielenterveys- ja päihdekuntoutujista ensisijaisesti nimitystä *kirjoittaja*. Sana on mielenterveys- ja päihdekuntoutujaa lyhyempi ja siksi sujuvampaa kieltä. Valinta on myös kehittämistyön henkeen sopiva. Kuten myöhemmin paljastuu, mielenterveys- ja päihdekuntoutuja haluaa tyypillisesti tulla nähdyksi omana itsenään sen sijaan, että hänet määritellään hänen sairautensa kautta.

3.3 Asiantuntijat eli sosiaali- ja terveysalan sekä taiteen ammattilaiset

Yhteiskehittämiseen osallistuu asiantuntijoita kahdelta eri sektorilta. Mukana on sekä sosiaali- ja terveysalan että taiteen ammattilaisia. He osallistuvat toimintamallin kehittämiseen prosessin eri vaiheissa.

Kehittämistyön alkuvaiheessa haastattelen kahta asiantuntijaa. Ensimmäinen haastateltava on voimauttavan valokuvan menetelmää pitkään käyttänyt valokuvaaja, joka on työskennellyt mielenterveys- ja päihdeongelmaisten ihmisten kanssa sekä ryhmässä että kaksin. Toinen haastateltava on mielenterveys- ja päihdeongelmataustan omaavien ihmisten kanssa pitkään työskennellyt sosiaalialan ammattilainen. Hän johtaa yhteisöllistä asumisyksikköä, jonka asukkaat ovat aikuisia mielenterveyskuntoutujia. Sekä valokuvaaja että asumisyksikön johtaja osallistuvat toimintamallin kehittämiseen työn tutkimuksellisessa alkuvaiheessa. He ovat mukana nimettöminä, jotta heidän kanssaan työskennelleiden kuntoutujien oikeus yksityisyyteen ei vaarannu.

Kun kehittämistyö on jo pitkällä, toimintamallin ensimmäistä versiota kommentoi psykoterapeutti ja työnohjaaja Erja Vanhala. Hänen tehtävänsä on varmistaa, että toimintamalli on sekä ohjaajille että kohderyhmälle turvallinen.

Erityisen tiivistä yhteistyötä teen tilaajan eli Parik-säätiön työntekijöiden kanssa. Parik-säätiö on mukana kehittämisprosessin jokaisessa vaiheessa alusta loppuun.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Lähtökohta kehittämistyöhön tulee sosiologi Erik Allardtilta teoksesta Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Allardtin ajattelussa (1976, 32–46) ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen olento, jonka hyvinvointia voidaan kuvailla kolmen ulottuvuuden avulla. Ne ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving) ja itsensä toteuttaminen (being). Myöhemmin Allardt lisäsi being-ulottuvuuden rinnalle tekemisen (doing) käsitteen (Uusitalo ym. 2020, 582). Siihen kuuluvat aktiviteetit ovat yksilölle merkityksellisiä ja tekevät elämästä mielekäästä (Hirvilampi & Helne 2014, 2169). Jotta ihminen voi kokea hyvinvointia, jokaisen ulottuvuuden tarpeiden tulee olla tyydytettyjä (Allardt 1976, 38; Saari 2011, 43–44).

Elintasoon (having) liittyvät tulot, asuminen, työllisyys, koulutus ja terveys. Yhteisyyssuhteet (loving) kattavat suhteet esimerkiksi perheeseen, paikallisyhteisöön ja ystäviin. (Uusitalo & Simpura 2020, 581.) Itsensä toteuttamisen ulottuvuus (being) tarkoittaa, että yksilöä pidetään persoonana, hän saa osakseen arvontoa, ja lisäksi hänellä on mahdollisuus harrastuksiin ja vapaa-ajan toimintaan sekä poliittiseen osallistumiseen (Allardt 1976, 47). Tekemisen ulottuvuus (doing) on esimerkiksi opiskelua, luontoon liittyvä toimintaa ja vapaa-ajan harrastuksia (Hirvilampi & Helne 2014, 2169).

Ryhmämuotoista luovaa kirjoittamista voidaan jäsentää hyvinvointia mahdollistavana toimintana Allardt'n teoriaa soveltaen taulukon 1 mukaisesti.

Taulukko 1. Luovan kirjoittamisen ryhmätoiminta hyvinvoinnin mahdollistajana Erik Allardt'n (1976) hyvinvointiteoriaa mukaillen

Hyvinvoinnin ulottuvuudet ja luova kirjoittaminen ryhmätoimintana			
Having (elintaso)	Loving (yhteisyyssuhteet)	Being (itsensä toteuttaminen)	Doing (tekeminen)
Kirjoittamiseen liittyvät resurssit <ul style="list-style-type: none"> • Välineet • Tiedot • Taidot 	Kirjoittamiseen liittyvät sosiaaliset suhteet <ul style="list-style-type: none"> • Ohjaajat • Kirjoittajaryhmä 	Kirjoittajakurssi toimintana <ul style="list-style-type: none"> • Mielekäs tekeminen / harrastus • Luovuus, itsensä toteuttaminen • Näkyväksi tuleminen itselle ja muille • Mahdollisuus vaikuttaa toimintaan yksilönä ja ryhmän jäsenenä 	

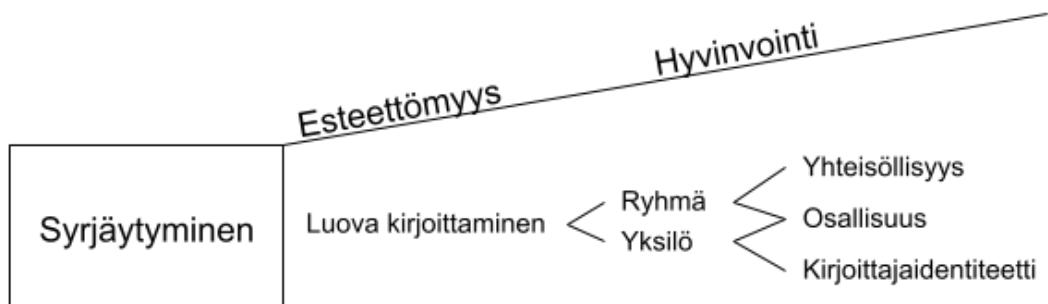
Kirjoittamisen having-ulottuvuus tarkoittaa toimintaan liittyviä resursseja, kuten välineet (kynä, paperi, tietokone), tiedot (tekstin rakenne, tekstilajit) ja taidot (kirjoitustaito, teknologiaan liittyvät taidot). Kirjoittamisen loving-ulottuvuus kattaa toimintaan liittyvät sosiaaliset suhteet (kirjoittajaohjaaja, kirjoittajaryhmä). Being- ja doing-ulottuvuudet käsittävät kirjoittamisen yhteisöllisenä toimintana: Luova kirjoittaminen on mielekäs harrastus tai opiskelua, joka mahdollistaa luovuuden ja itsensä toteuttamisen. Sen avulla ihminen voi tulla näkyväksi sekä itselleen että kirjoittavalle yhteisölle ja saada arvontoa. Kirjoittajaryhmään osallistuminen tarjoaa myös tilaisuuden vaikuttaa toimintaan sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä.

Pelkistäen voisi väittää, että tavalliseen kirjoittajaryhmään osallistuvan ihmisen hyvinvointi on yleensä riittävän hyvällä tolalla. Hänellä on useimmiten käytössään resursseja kaikilta hyvinvoinnin osa-alueilta, kuten varallisuutta hankkia kirjoittamiseen liittyvää välineistöä, myönteisiä kokemuksia yhteisyyssuhteista ja mahdollisuus harrastaa kirjoittamista. Näin ei välttämättä ole, kun kirjoittamisesta kiinnostuneella on elämänsähistoriassaan mielenterveys- tai päihdeongelma - tai molemmat. Siksi opetusta järjestävän tahon tulisi ottaa huomioon mahdolliset puutteet kirjoittajan hyvinvoinnin eri osa-alueilla. Kun näitä puutteita pyritään tunnistamaan ja kompensoimaan, luovan kirjoittamisen kurssi voi tarjota yksilölle mahdollisuuksia koetun hyvinvoinnin lisääntymiseen.

4.1 Käsitteet

Rakennan kehittämistyössäni luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamallin, joka jäsentyy kolmen pääkäsitteen kautta (kuva 1). Ne ovat esteettömyys, osallisuus ja yhteisöllisyys.

Luovan kirjoittamisen toimintamalli



Kuva 1. Luovan kirjoittamisen esteettömäksi tekeminen voi kasvattaa yksilön kokemusta hyvinvoinnista

Esteettömyys on osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten edellytys. Jos esteettömyyden taso on alhainen, riski syrjäytymiseen kasvaa. Mitä paremmin esteettömyys toteutuu, sitä suurempi mahdollisuus yksilöllä on kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Ne puolestaan kasvattavat yksilön kokemusta hyvinvoinnista.

Luovan kirjoittamisen näkökulmasta tämä tarkoittaa sitä, että mahdollisimman esteettömäksi tehty luovan kirjoittamisen kurssi voi tarjota osallistujalle kokemuksia yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta. Silloin hänen hyvinvointinsa voi lisääntyä.

Luovaa kirjoittamista voidaan tehdä sekä ryhmässä että yksilönä. Tässä kehittämistyössä pyritään etsimään esteettömiä ryhmässä toimimisen ja ryhmänä kirjoittamisen tapoja, joiden avulla yksilöt voivat kokea yhteisöllisyyttä ja osallisuutta.

Kirjoittamisessa piilee syvä ristiriita: vaikka kirjoitusharrastus tapahtuu usein kirjoittajaryhmissä ja tekstejä kehitetään eteenpäin yhdessä, luovaa kirjoittamista tehdään kuitenkin yksin. Vaikka ryhmä voi antaa kehitysehdotuksia, kynää pitelee perinteisesti vain yksi käsi. Allardtin teoriassa hyvinvointi liittyy yksilön näkemiseen persoonana, arvonantoon ja yksilön mahdollisuuksiin vaikuttaa ja osallistua (Allardt 1976, 47). Teoriaan on kuitenkin kirjoitettu sisään ajatus sekä yksilöstä että ryhmästä: yksilö ei voi tulla nähdyksi ilman katsojaa eli ryhmää. Siksi olen ottanut mukaan käsitteen kirjoittajaidentiteetti. Sen avulla yksilö voi tutkailla itseään kirjoittavana, tietyn arvon omaavana ja vaikuttamisen ja osallistumisen paikkoja saavana ihmisenä, joka toimii paitsi yksilönä, myös käyttäen ryhmää peilinä omalle toiminnalleen.

4.2 Esteettömyys

Invalidiliiton (2022) mukaan esteettömyys (accessibility) liittyy lähinnä fyysiseen ympäristöön, kuten rakennuksiin, ulkoalueisiin ja julkisiin liikennevälineisiin. Sen parina esiintyy usein saavutettavuus, jolla viitataan aineettomaan ympäristöön, kuten tietoon, verkkosivuihin, palveluihin tai asenteisiin. Viestintä, tieto ja palvelut ovat saavutettavia, kun käyttäjä voi valita itselleen sopivia tapoja kommunikoida ja saada tietoa tai palveluja. Tietoa voidaan jakaa esimerkiksi kasvotusten keskustelemalla, painettuna kirjasena, äänitiedostona tai sähköisenä verkkosivuna. Sosiaalinen esteettömyys puolestaan on mahdollisuus osallistua ja toimia yhteiskunnan jäsenenä sen eri osa-alueilla esimerkiksi poliittisessa päätöksenteossa tai oppilaitoksessa. (Invalidiliitto 2022.)

Savelan ja Hakulisen (2001) mukaan esteettömyys ymmärretään laajana käsitteenä. Rakennusten ja tilojen esteettömyyden lisäksi se on viestinnän ja palveluiden esteettömyyttä. Lisäksi se on kansalaisten sujuvaa osallistumista yhteiskunnan toimintaan, kuten opiskeluun, harrastuksiin tai kulttuuritoimintaan. Esimerkiksi koulumaailmassa erityisiä esteitä voivat kohdata opiskelijat, joilla on oppimisen vaikeuksia, jokin vamma tai vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. (Putkinen 2009, 9–10.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2014) mukaan taide- ja kulttuuripalvelujen saavutettavuus on sitä, kuinka hyvin taide- ja kulttuuripalvelut ovat kaikille avoimia ja monenlaisia yleisöjä huomioivia ja miten taide- ja kulttuuritoimijat huomioivat palveluissaan erilaisia saavutettavuuden osa-alueita. Näitä osa-alueita ovat viestinnän saavutettavuus, sosiaalinen ja taloudellinen saavutettavuus, rakennetun ympäristön saavutettavuus, saavutettavuus eri aistien avulla ja ymmärtämisen tukeminen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2014, 15.)

Käytän tässä kehittämistyössä selkeyden vuoksi vain termiä *esteettömyys*. Kyseinen termi sisältää sekä saavutettavuuden että sosiaalisen esteettömyyden ajatuksen. Kehittämistyössäni esteettömyyden käsite hahmottuu luovan kirjoittamisen näkökulmasta.

4.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys (communality) voidaan määritellä monesta eri näkökulmasta. Se on esimerkiksi yksilöllisyyden, syrjäytyneisyyden, osattomuuden ja yhteiskunnallisen irrallisuuden vastakohta. Se viittaa sosiaalisiin suhteisiin, jotka kiinnittävät ihmiset toisiinsa, aatteisiin, paikkoihin ja yhteiskunnan täysivaltaisiksi jäseniksi. Se voi olla osallistumista toimintaan sekä sidoksia toisiin ihmisiin ja yhteiskunnan instituutioihin. Yhteisöllisyys on myös sisältä päin koettua ja tunnettua yhteenkuuluvuutta. Se voi olla samaistumista omalta tuntuvaan ryhmään, osallistumista sen toimintaan ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ryhmää kohtaan. Yhteisöllisyydellä voidaan tarkoittaa ihmisiä yhteen liittävän vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan edellytyksiä, niiden toteutumista yhteistoiminnassa ja yhteistoiminnassa muodostuvia kokemuksia yhteisyydestä. (Kallio-koski 2020, 36–42.)

Yhteisöllisyys voi syntyä esimerkiksi jaetusta arvomaailmasta, ideologiasta, vuorovaikutuksesta tai yhdessä vietetystä ajasta. Kokemuksina siihen liittyvät luottamus ja turvallisuus. Yhteisöllisyys on tunne siitä, että yksilö on yhteisölle tärkeä ja luottamusta siihen, että yksilön tarpeet tulevat yhteisössä tyydytetyiksi. (Birck 2020, 35.)

4.4 Osallisuus

Osallisuuden (participation) käsitettä käytetään paljon monissa yhteyksissä, ja sen määritelmät vaihtelevat. Osallisuuden eri määritelmille yhteistä on tarkastella sitä, miten edistetään hyvää elämää. (Isola ym. 2017, 9.)

Virolaisen (2015) mukaan osallisuudella kuvataan usein yhteisöllisyyttä, kuulumista tai osallistumista yhteisön tai yhteiskunnan toimintaan. Laajasti määriteltynä se on kuulumista johonkin yhteisöön, yhteisössä toimimista ja kokemusta yhteisöön kuulumisesta ja omasta merkityksestä yhteisön jäsenenä. Osallisuus voidaan nähdä myös vaikuttamisen mahdollisuutena esimerkiksi omaan lähiympäristöön, itseä koskevaan päätöksentekoon tai itseä koskeviin asioihin. Lisäksi poliittinen ja sosiaalinen ulottuvuus huomioidaan toisinaan osallisuutta määriteltäessä. (Virolainen 2015, 18.) Osallisuudesta paitsi jääminen voi olla lamauttava, jopa traumatisoiva kokemus. Ihminen on sosiaalinen olento, joka haluaa kuulua, olla mukana ja kokea osallisuutta. Osallisuus on yksi elämän perusedellytys. (Harju 2020.)

Isolan ym. (2017) mukaan osallisuus on mahdollisuus vaikuttaa oman elämän kulkuun, mahdollisuuksiin, toimintoihin, palveluihin ja yhteisiin asioihin. Osallisuus on kuulumista kokonaisuuteen, jossa yksilö kykenee liittymään erilaisiin elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin ja hyvinvoinnin lähteisiin. Hyvinvoinnin lähteet voivat tarkoittaa aineellisia ja aineettomia mahdollisuuksia tai jotakin niiden välille sijoittuvaa, kuten palveluita. Aineellisia mahdollisuuksia ovat esimerkiksi kohtuullinen toimeentulo, koulutus ja harrastustarvikkeet. Aineettomia mahdollisuuksia ovat esimerkiksi luottamus ja luovuus. (Isola ym. 2017, 5.)

Osallisuuden ilmenemistä yksilön elämässä käytännön tasolla voi tarkastella Isolan ym. (2017) mukaan kolmesta näkökulmasta. Ensinnäkin osallisuus voi

näyttäytyä oman elämän päätösvaltana ja mahdollisuutena säädellä omaa olemista ja tekemistä. Siihen liittyy myös ymmärrettävä, hallittavissa oleva ja ennakoitava toimintaympäristö. Toiseksi osallisuus voi näyttäytyä vaikuttamisen prosesseina. Niissä yksilöllä on vaikutusvaltaa itsensä ulkopuolelle esimerkiksi ryhmässä, palvelussa tai yhteiskunnassa. Kolmanneksi osallisuus voi näkyä paikallisena panostamisena yhteiseen hyvään, osallistumisena merkityksellisyden luomiseen ja kokemiseen sekä kykynä liittyä vastavuoroisiin suhteisiin. (Isola ym. 2017, 5.)

Osallisuustyö käsittää osallisuutta edistävän tiedon ja käytännöt. Sen avulla yksilön mahdollisuudet kiinnittyä eri hyvinvoinnin lähteisiin vahvistuvat. Osallisuustyö perustuu yhteisyyteen, jolla luodaan ja jaetaan arvoa ja hyvinvointia yli yhteiskuntaryhmien. Osallisuustyössä olennaista on toimijuuden vahvistaminen: ongelmia ei poisteta ulkoapäin vaan yhdessä ongelmista kärsivien kanssa. (Isola ym. 2017, 5.)

4.5 Kirjoittaminen ja luova kirjoittaminen

Svinhufvudin (2016) mukaan kirjoittaminen (writing) on sekä jokapäiväistä että poikkeuksellista. Jokainen meistä kirjoittaa arkisia tekstejä, kuten ostoslistoja, muistilappuja ja sähköposteja. Kirjoittamisen taito koostuu kuitenkin monista eri osa-alueista, kuten tekniikasta, luovuudesta, kulttuurin ja perinteen tunteuksesta sekä kokemuksesta. Taitavalla kirjoittajalla on kielitaitoa. Hän ymmärtää ja hallitsee kirjoitusprosessin ja erilaiset työskentelytavat sekä luovuuden merkityksen. Hän saa yhteyden omiin luoviin kykyihinsä sekä ymmärtää ja hallitsee tekstilajin ja kirjoittamista ympäröivien sosiaalisten rakenteiden toiminnan. (Svinhufvud 2016, 13–14, 18.)

Kirjoittaminen voidaan jakaa luovaan kirjoittamiseen (creative writing) ja asiakirjoittamiseen, mutta tämä kahtiajako on ollut pitkään murroksessa (Kallionpää 2017, 82). Hessen (2010, 49–50) mukaan luovan kirjoittamisen ja asiakirjoittamisen sijaan etenkin uusissa mediaympäristöissä kirjoittamisesta voidaan puhua käyttäen termiä *creative composition*. Termi voidaan kääntää luovien tekstien tuottamiseksi (Kallionpää 2017, 82).

Luova kirjoittaminen pitää laajassa merkityksessä sisällään proosan, lyriikan ja draaman alalajeineen, ja myös asia- ja tietotekstit luetaan luovan kirjoittamisen käsitteen piiriin. Niitä ovat esimerkiksi esseet, elämäkerrat, lehtijutut ja muistelmat. (Haanpää 2015, 14.) Luovalla kirjoittamisella voidaan myös tarkoittaa kokonaista kirjoitusprosessia, joka mahdollistaa yksilöllisen ilmaisun (Kauppinen 2020, 9).

4.6 Kirjoittajaidentiteetti

Vanhatalon (2008) mukaan kirjoittajaidentiteetti (writer identity) on käsitteenä paljon käytetty mutta epämääräinen. Identiteetti voidaan käsittää yksilön suhteellisen pysyväksi ja jatkuvaksi oman yksilöllisyyden ja minuuden kokemistavaksi, jonka rakennus jatkuu läpi elämän. Identiteetti pitää sisällään ajatuksia siitä, keitä me olemme tai emme ole ja keitä me tahdomme olla. Yksilön identiteetillä on myös vahva yhteisöllinen perusta: se nojaa muilta ihmisiltä saatuun tietoon. Ihmisellä on tarve hahmottaa maailma, itsensä ja elämänsä järkevällä, loogisella ja yhtenäisellä tavalla. Identiteetin rakennusprosessissa tärkeitä ovat kieli ja tarinat, joiden avulla ihmiset kertovat itselleen ja toisilleen menneisyydestä, nykyisestä ja tulevasta. Identiteetin rakentamisen lisäksi tarinat auttavat uudistamaan omaa minuutta koskevia käsityksiä. Identiteetti voidaan nähdä yksilön sisäistämänä kokonaistarinaa. (Vanhatalo 2008, 19–20.)

Kirjoittajaidentiteetin rakentumisessa olennaista on yksilön halu identifioitua kirjoittajaksi. Vahva kirjoittajaidentiteetti kertoo, että kirjoittajan rooli on yksilölle tärkeä silloin, kun hänen pitää kuvata, kuka tai millainen ihminen hän on. Kirjoittajuus on merkittävä osa yksilön elämäntarinaa ja sosiaalinen viite-ryhmä, johon kirjoittavat ihmiset vaihtelevissa määrin identifioituvat. (Vanhatalo 2008, 21.)

4.7 Syrjäytyminen

Sandbergin (2015) mukaan syrjäytymisellä (social exclusion) tarkoitetaan yksilön ja yhteiskunnan välisten siteiden heikkenemistä. Se on yksilöllisten toimintamahdollisuuksien kaventumista ja moniongelmaisuuksia, jossa ihminen ei saa otetta elämästään. Se on myös osattomuutta suhteessa yhteiskunnassa hyväksytyihin hyvinvoinnin päämääriin, jolloin se voidaan nähdä normaaliksi hahmotetun elämänsä poikkeamana. Syrjäytyminen voi edetä vähitellen tai

tapahtua jyrkkänä pudotuksena. Kun puhutaan syrjäytymisestä, puhutaan usein köyhyydestä, koulutuksesta, tuloerojen kasvusta, mielenterveysongelmista, rikollisuudesta ja yksinäisyydestä. (Sandberg 2015, 93–94.)

Syrjäytymisen riski on suuri erilaisissa elämän käännekohdissa, kuten työpäivän menetys tai parisuhteen päättyminen. Myös koulun tai opiskelun päättyminen voi altistaa syrjäytymiselle. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015.)

Eri tutkimukset ovat osoittaneet, että sosiaalisen osallisuuden lisääminen ja segregaaation vähentäminen onnistuu tehokkaasti kulttuurin avulla monialaisena yhteistyönä (Houni ym. 2020, 114). Taide ja kulttuuri voidaan nähdä keinoiksi vähentää syrjäytymistä, kohentaa hyvinvointia ja terveyttä sekä vaikuttaa terveyserojen kaventumiseen (Liikanen 2010, 26).

5 MENETELMÄT

Tässä kehittämistyössä hyödynnetään palvelumuotoilua: Kehittämistyön eri vaiheissa kerrytetään asiakasymmärrystä. Työskentelyä ohjaa yhteiskehittämisen periaate. Kehittämisprosessi pohjautuu Tuplatimantti-malliin. Osa tuloksista esitellään palvelumuotoilun avulla.

Asiakasymmärryksen kasvattaminen on tutkimusta kohderyhmän odotuksista, tarpeista ja tavoitteista. Siinä keskitytään keräämään ja analysoimaan suunnittelua ohjaavaa asiakastietoa. (Tuulaniemi 2011, 90.) Asiakasymmärryksen syntyminen tarkoittaa sitä, että asiakkaan tarpeet ymmärretään ilman, että hänen tarvitsee selittää niitä. Palvelumuotoilussa kartoitetaan ja huomioidaan myös ihmiseltä itseltään piilottelevia tarpeita ja toiveita. Asiakasymmärrys on läsnä koko palvelun kehittämisen prosessin ajan, sillä palvelumuotoilu perustuu yhteiskehittämiseen. (Ahonen 2017, 50–51.)

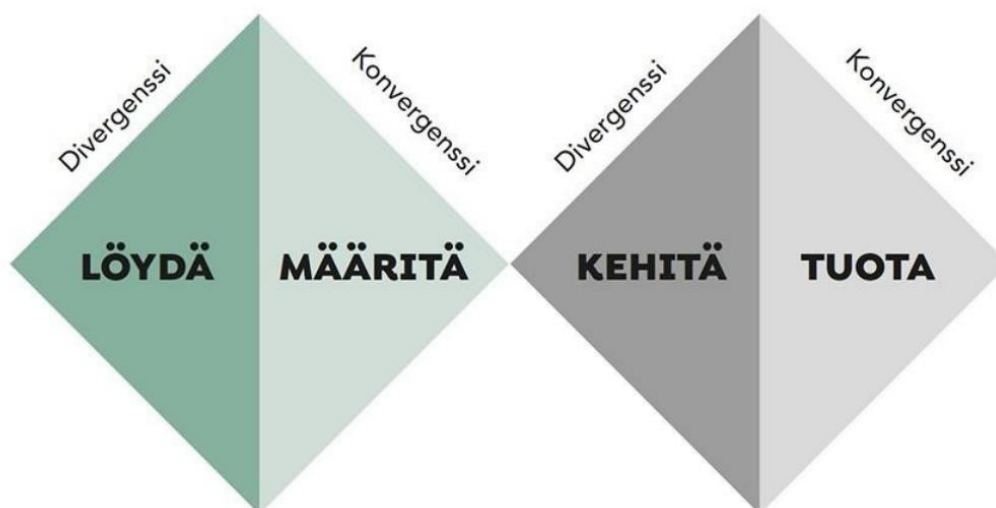
Tuulaniemen (2011) mukaan palvelumuotoilu on yhteiskehittämistä. Sen yksi keskeinen ajatus on palvelun eri osapuolten osallistaminen palvelun kehittämiseen. Palvelun käyttäjä nähdään oman elämänsä ja toimintansa asiantuntijana. Hänen lisäksi kehitystyöhön osallistetaan muitakin palveluun kuuluvia ihmisiä, esimerkiksi asiakaspalvelijoita ja palvelutuotannossa työskenteleviä

henkilöitä. Päämääränä on ymmärtää loppukäyttäjän tarpeet ja toiminnan motiivit. (Tuulaniemi 2011, 75.) Tässä kehittämistyössä yhteiskehittäminen on tapa osallistaa kehittämissuunnitelmaan erityisesti sekä Parik-säätiön ohjaajat että Parik-säätiön palveluja käyttävät mielenterveys- ja päihdekuntoutujat. Prosessiin osallistuu myös sosiaali- ja terveysalan sekä taiteen asiantuntijoita.

Ahosen (2017) mukaan palvelumuotoilu sopii sosiaali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen erityisen hyvin. Sosiaali- ja terveyspalveluissa on tärkeää kunnioittaa palvelun käyttäjän eli asiakkaan perusoikeuksia, itsemääräämisoikeutta ja oikeutta tehdä valintoja. Asiakas tulee kohdata yhdenvertaisena. Kokonaisvaltainen lähestymistapa, tasapuolinen ja eri tahoja osallistava kehittämissuunnitelma ja avoin kehittämiskulttuuri sopivat eettiseen ja inhimilliseen toimintaan perustuvalla sosiaali- ja terveysalalla. (Ahonen 2017, 47–48.)

5.1 Palvelumuotoilu ja Tuplatimantti-prosessin malli

Tämän kehittämistyön prosessissa hyödynnetään palvelumuotoilua. Kehittämissuunnitelma perustuu brittiläisen Design Council -järjestön vuonna 2005 esittelemään Tuplatimantti-prosessin malliin.



Kuva 2. Design Council -järjestön kehittämä Tuplatimantti-prosessin malli (Koivisto ym. 2019, 43)

Prosessissa on kaksi toisiaan seuraavaa vaihetta eli timanttia. Ensimmäinen niistä on ongelman tunnistamisen timantti. Sen aikana pyritään tunnistamaan ratkaistava ongelma. Vaihe on luonteeltaan tutkimuksellinen ja analyttinen. Vaiheen motto on seuraava: “Ratkaise oikea ongelma”. (Koivisto ym. 2019, 43.)

Toinen timantti on ratkaisun kehittäminen. Tunnistamisen timantin aikana tunnistettuun ongelmaan tai mahdollisuuteen kehitetään ratkaisun kehittämisen timantin aikana mahdollisimman sopiva ratkaisu. Timantin työvaiheet perustuvat luovuuteen. Vaiheen motto on seuraava: "Ratkaise ongelma oikein". (Koivisto ym. 2019, 43.)

Tuplatimantissa on neljä päävaihetta. Ne ovat löydä, määritä, kehitä ja tuota. Löydä- ja määritä-vaiheet ovat osa ongelman tunnistamisen timanttia. Kehitä- ja tuota-vaiheet ovat osa ratkaisun kehittämisen timanttia. Tuplatimantissa vuorottelevat divergentti ja konvergentti ajattelu. Konvergentissa ajattelutavassa ohjenuorana on analyyttinen päättely ja arviointi, kun taas divergentti ajattelutapa perustuu intuitioon, mielikuvitukseen ja asioiden vapaaseen yhdistelyyn, joka synnyttää uusia ideoita ja vaihtoehtoja. (Koivisto ym. 2019, 43, 39–40.)

5.2 Kehittämistoiminta

Tuplatimantti-prosessin malli on selkeä, mutta se ei yksin riitä kuvaamaan tämän kehittämistyön eri vaiheita. Siksi jäsennän ja raportoin työskentelyäni myös jonkin verran tarkemman, kehittämistoiminnassa yleisesti käytetyn kehittämistoiminnan mallin mukaan.

Kehittämistoiminnan käsitettä voidaan pitää kattavana yläkäsitteenä kaikelle sellaisen toiminnan kokonaisuymmärtämiselle, työskentelylle ja kuvaukselle, jonka perusteella syntyy uusi asia tai muutos toiminnassa (Salonen, Eloranta ym. 2017, 7). Kehittämistoiminnan käsite voidaan nähdä yläkäsitteenä, jonka alle mahtuvat muun muassa kehittämishanke, toiminnallinen opinnäytetyö, tutkimuksellinen kehittämistoiminta ja kehittämistyö (Salonen 2013, 7). Kehittämis- ja toimintatutkimuksen välinen raja on hiuksenhieno, mutta tärkein ne toisistaan erottava tekijä on tutkijan osallistuminen. Toimintatutkimuksessa tutkija on itse mukana kehittämiskohteen toiminnassa. (Kananen 2012, 41.) Kutsun opinnäytetyötäni kehittämistyöksi, koska sen päämäärä on kehittää uudenlainen toimintamalli. Samaan aikaan osallistun vahvasti itse prosessiin

sekä tutkijana että aktiivisena toimijana eli luovan kirjoittamisen kurssin ohjaajana, joten kehittämistyössäni on piirteitä myös toimintatutkimuksesta. Taulukossa 2 kerrotaan, miten kehittämistyö voidaan jaotella eri vaiheisiin.

Taulukko 2. Kehittämistyön eri vaiheet (Salonen, Eloranta ym. 2017, 52)

1.	Nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen
2.	Ideointivaihe
3.	Suunnitteluvaihe
4.	Toteutusvaihe
5.	Tulos ja/tai tuotos
6.	Arviointivaihe
7.	Päätös, implementointi eli juurruttaminen ja tulosten levittäminen

Jaottelu näyttää paperilla selkeältä, mutta tosiasiasa kehittämistyön vaiheet limittyvät toisiinsa ja voivat olla myös yhtäaikaisia. Salosen ym. (2017) mukaan lineaarisen kehittämisen rinnalla kulkee kehittämisen syklinen eteneminen. Siinä kehittämistoiminnan eri vaiheet muodostavat kehiä, ja toiminta jatkuu kehän muodostamisen jälkeen aina uusilla kehillä. Tämän kaltaisessa ajattelussa edellisen vaiheen tulos tai tuotos arvioidaan uudelleen. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 52–53.) Palvelumuotoilun kontekstissa käytetty termi on *iteratiivisuus*. Se tarkoittaa, että ratkaisun ensimmäistä versiota kehitetään iteroiden eli toistetaan niin kauan, kunnes tavoite on saavutettu (Tuulaniemi 2011, 72). Iteratiivinen ja syklinen ajattelu ohjaavat myös tätä kehittämistyötä: toimintaa arvioidaan uudelleen vaiheiden aikana ja niiden vaihtuessa.

Kehittämistoiminnassa työn tekijöiden, palveluiden käyttäjien tai yhteistyökumppaneina toimivien tulee osallistua työn kehittämiseen (Salonen, Eloranta ym. 2017, 39). Kutsun kehittämistyöhöni mukaan palveluiden käyttäjät eli mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, heidän kanssaan työskennelleet taiteen ammattilaiset sekä kohderyhmän tuntevat sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset.

Kehittämistoiminnassa voidaan hyödyntää tutkimuksellisia tiedonkeruun menetelmiä, kuten kysely, haastattelu ja havainnointi. Niillä pyritään tuottamaan

kehittämisen kannalta olennaista tietoa. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 34–35.) Tässä kehittämistyössä hyödynnetään erityisesti kyselyä, teemahaastattelua ja kenttäpäiväkirjaa, johon kirjaan omia havaintojani koko kehittämisprosessin ajan. Lisäksi mielenterveys- ja päihdekuntoutajat ja Parik-säätiön työntekijät antavat toiminnasta palautetta prosessin eri vaiheissa. Sitä kerätään sekä suullisesti, kirjallisesti että toiminnallisilla menetelmin.

Lisäksi kehittämistoiminnassa hyödynnetään aikaisempaa tutkimustietoa (Salonen, Eloranta ym. 2017, 34–35). Myös tämän kehittämistyön tekemisessä hyödynnetään aikaisempaa tutkimustietoa. Koska kehittämistyön tarkoitus on luoda jotakin hyvin käytännöllistä, eli uusi toimintamalli, on tarkoituksenmukaista hyödyntää ei-tutkimuksellista lähdemateriaalia, kuten kirjoittajaoppaita.

6 TYÖPROSESSIN KUVAUS JA TULOKSET

Taulukko 3 havainnollistaa tämän kehittämistyön prosessin etenemisen. Eri sarakkeet kertovat, milloin eri vaiheet toteutuivat, mikä menetelmä oli käytössä missäkin vaiheessa, ketkä kehittämiseen osallistuivat ja mikä oli jokaisen menetelmän tuottama lopputulos. Lisäksi taulukko esittelee toiminnan eri vaiheet sekä Tuplatimantti-prosessin mallin että kehittämistyön vaiheiden mukaan.

Taulukko 3. Tämän kehittämistyön eri vaiheet vuosina 2021–2022

KK/VUOSI	TUPLATI-MANTTI-MALLIN VAIHE	MENETELMÄ	TOIMIJAT	TUOTOS	KEHITTÄMISTYÖN VAIHE	
4–8/2021	Löydä-vaihe	Kenttäpäiväkirja	Tekijä	Kehittämistarpeiden tunnistaminen, teemahaastattelun runko	Vaihe 1: Kehitystarpeiden tunnistaminen	
5–8/2021		Taustoittava ryhmähaastattelu	Parik-säätiön 2 ohjaajaa			
5–8/2021	Määritä-vaihe	Teemahaastattelut	Parik-säätiön ohjaaja, valokuvaaja ja asumisyksikön johtaja	Analysoitava tutkimusaineisto	Vaihe 2: Ideointi	
		Kehitä-vaihe	Kenttäpäiväkirja	Tekijä		Teemat ja tyypitapaukset
			Perehtyminen tutkimuksiin ja muuhun kirjallisuuteen			Teoriaa osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Menetelmiä osallisuuden, yhteisöllisyyden ja esteettömyyden toteuttamiseksi
8–9/2021	Kehitä-vaihe	Kurssin sisällön suunnittelu	Parik-säätiön ohjaaja	Kurssin alustava opetussuunnitelma	Vaihe 3: Suunnittelu	
		Suulliset parannusehdotukset				
9–10/2021	Tuota-vaihe	Kenttäpäiväkirja	Tekijä	Oletusten testaaminen, tutkimuskysymysten vastaukset, toiminnan korjausliikkeet, palautetta sekä yksittäisistä tehtävistä että koko kurssista.	Vaihe 4: Toteutus	
		Henkilötietolomake, lauseiden täydennystehtävä, loppukysely	Kirjoittajat			
		Suullinen, kirjallinen ja toiminnallinen palaute	Parik-säätiön ohjaajat, kirjoittajat			
		Loppuhaastattelu	Parik-säätiön ohjaaja			
11/2021–3/2022		Kirjoittaminen	Tekijä	Toimintamallin 1. versio	Vaihe 5: Tulos/tuotos	
3/2022		Kirjallinen palaute	Erja Vanhala, Parik-säätiö	Valmis toimintamalli	Vaihe 6: Arviointi	
5/2022		Opinnäytetyöseminaari	Tekijä, Parik-säätiö, sidosryhmät	Tulosten levittäminen ja implementointi alkaa	Vaihe 7: Lopetus	

Kehittämistyön prosessi kesti kaikkiaan 13 kuukautta. Avaan prosessia ja sen tuloksia yksityiskohtaisesti seuraavissa alaluvuissa.

6.1 Tuplatimantti-prosessin löydä-vaihe

Löydä-vaiheessa kerätään tietoa palveluntarjoajan tavoitteista ja reunaehdoista sekä asiakkaan tarpeista. Tiedonkeruussa hyödynnetään pääsääntöisesti laadullisen tutkimuksen menetelmiä, joiden tarkoitus on kerätä asiakas- ja käyttäjätietoa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi haastattelu, ryhmäkeskustelu, kysely ja havainnointi. (Koivisto ym. 2019, 44.)

Tämän kehittämistyön löydä-vaiheessa tiedonkeruun menetelmänä käytettiin haastatteluja. Parik-säätiön tarpeita ja tavoitteita kartoitettiin ryhmähaastattelulla, johon osallistui kaksi Parik-säätiön työntekijää. Sen pohjalta rakennettiin teemahaastattelurunko, jonka jälkeen vuorossa oli kolme teemahaastattelua. Teemahaastattelu on erityisen sopiva haastattelumuoto, kun halutaan tietoa vähemmän tunnetuista ilmiöistä ja asioista (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Kehittämistyön prosessin avulla löydä-vaiheen voi jakaa kahteen osaan. Ne ovat nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideointi. Kuvaan nämä vaiheet alaluvuissa 6.1.1 ja 6.1.2.

6.1.1 Nykykäytännön kehittämistarpeiden tunnistaminen

Salosen ym. (2017) mukaan kehittämistyö lähtee liikkeelle, kun esimerkiksi käytännön työssä on ilmennyt jokin muutostarve. Ensimmäisessä vaiheessa on tärkeää päästä yhteisymmärrykseen kehittämisen kohteesta. Aihealue tulee rajata riittävän tarkasti mutta joustavasti. Kehittämistarpeiden tunnistamisessa on hyödyllistä nostaa esille eri tahojen ja sidosryhmien näkemyksiä. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 56.)

Vaiheen tarkoitus oli kartoittaa ja määritellä kehittämistavoite yhdessä Parik-säätiön kanssa. Vaiheessa käyttämiäni työtapoja olivat kenttäpäiväkirjan pitäminen ja taustoittava ryhmähaastattelu. Ryhmähaastatteluun osallistui kaksi

Parik-säätiön ohjaajaa. Kenttäpäiväkirjassani pohdin omia, aiempia kokemuksiani Kulttuurilla osallisuutta -hankkeessa, jossa toimin kirjoittajaohjaajana mielenterveys- ja päihdekuntoutujille vuonna 2020.

Kehittämistarpeiden tunnistamisvaihetta ohjasivat vahvasti Kulttuurilla osallisuutta -hanke ja sille asetetut tavoitteet sekä luovan kirjoittamisen konteksti. Osallisuus on sekä Parik-säätiön (2021) toimintaan sisältyvä että Kulttuurilla osallisuutta -hankkeen nimeen nostettu arvo. Säätiön toiminta nojaakin vahvasti osallisuuden kokemusten lisäämiseen mielenterveys- ja päihdekuntoutujan elämässä.

“Ihmisen kohtaaminen tuottaa osallisuuden tunteen. Hän tulee nähdyksi ja kuulluksi, kun hänellä on tilaa olla oma itsensä.”
(Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Pohdimme Parik-säätiön ohjaajien kanssa, mitä osallisuus voisi käytännössä olla luovan kirjoittamisen kontekstissa. Valintamme oli korostaa osallisuutta mahdollisuutena vaikuttaa ja tehdä valintoja. Keskustelussa nimittäin nousi esille, että kohderyhmään kuuluvalla ihmisellä voi olla menneisyyden kokemuksia tilanteista, joissa hänellä ei ole ollut ollenkaan vaikutusvaltaa oman elämänsä suuntaan. Tunnistimme tässä mahdollisen ongelman: toistuvat kokemukset olemattomista valinnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksista saattavat vaikeuttaa oman mielipiteen ilmaisua ja tukahduttaa halua tehdä valintoja. Jo ylipäättään tilanne, jossa tarjotaan valinnanmahdollisuus, saattaa tuntua vieraalta ja jopa pelottavalta. Siksi osallisuuden kokemusten tarjoaminen nimenomaan vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta valikoitui yhdeksi luovan kirjoittamisen kurssin kehittämistarpeeksi.

Toinen kehittämistarve liittyi yhteisöllisyyden kokemusten tarjoamiseen. Käytännön työskentely kohderyhmän kanssa oli osoittanut, että yksi toiminnan haasteista liittyy ryhmätoimintaan. Kaikki Parik-säätiön toiminta on ryhmämuotoista, mutta ryhmien sisälle ei synny itsestään selvästi yhteenkuuluvuuden tunnetta, jota arkikielellä voitaisiin kutsua me-hengeksi. Tämä näkyi hyvin konkreettisesti esimerkiksi aiemmin pitämälläni Kulttuurilla osallisuutta -hankkeen luovan kirjoittamisen kurssilla, josta olin tehnyt havaintoja kenttäpäiväkirjaani.

“Aiemmalla kurssilla tunnelma oli mukava ja saimme aikaan hienon antologian. Silti jotakin puuttui. Kurssi oli melkein loppuillaan, kun huomasin, mikä minua vaivasi. Osallistujat osoittivat sanansa useimmiten minulle, ohjaajalle. He istuivatkin kasvot minuun päin. Kurssilaisten välinen kommunikaatio oli vähäistä sekä opetustuokioiden aikana että tauoilla. Olimme kuin opettaja ja oppilaat luokkahuoneessa joskus 1980-luvulla.” (Ote kenttäpäiväkirjasta)

Parik-säätiössä taide ja kulttuuri nähdään keinoiksi luoda paitsi osallisuuden myös yhteisöllisyyden kokemuksia. Kokemusten syntyminen edellyttää, että toiminnan ohjaajat sekä tutustuvat kohderyhmän erityistarpeisiin että osaavat samaan aikaan sivuuttaa ne.

“Monen elämäntilanteet ovat tosi vaikeita, samoin toimintaan sitoutuminen ja ulos lähteminen. Vaatii todella avoimen ja hyväksyvän ilmapiirin, että uskaltaa. Meillä on vahvuutena, että ei tarvitse kertoa mitään taakkojaan. On mahdollisuus olla ihan tavallinen ihminen, osa ryhmää, nimenomaan taiteen kautta.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Näin ollen toiseksi kehittämistarpeeksi valikoitui toiminnan rakentaminen niin, että kirjoittajaryhmästä tulisi todellinen yhteisö, joka tarjoaisi jäsenilleen yhteisöllisyyden kokemuksia – ei siis vain joukko ihmisiä samassa huoneessa kirjoittamassa.

Kehittämistarpeiksi valikoitui siis seuraavat kaksi asiaa.

1. Osallisuuden kokemusten tarjoaminen vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta.
2. Toiminnan rakentaminen niin, että opetusryhmästä muodostuisi yhteisö, joka tarjoaisi jäsenilleen yhteisöllisyyden kokemuksia.

Näiden kehittämistarpeiden tuli täytyä luovan kirjoittamisen ryhmämuotoisessa opetuksessa, joka on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

6.1.2 Ideointi

Ideointivaiheessa pohditaan ja ideoidaan, mitä muutettavaa nykykäytännössä on ja miten haluttuun muutokseen päästään. Kehittämistoiminnalle sovitaan alustava etenemissuunnitelma väljine tavoitteineen. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 58.) Ideointivaiheessa tein kolme teemahaastattelua. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, jonka

kysymykset kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Sen avulla voidaan tutkia yksilön kokemuksia, ajatuksia, uskomuksia ja tunteita. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47–49.)

Haastatteluteemoja valitessani pyrin pitämään mielessäni kolme ryhmähaastattelussa tärkeäksi määriteltyä asiaa: osallisuuden, yhteisöllisyyden ja luovan kirjoittamisen toimintana. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten tarjoaminen olivat valikoituneet kehittämiskohteiksi, kun taas luovan kirjoittamisen konteksti puolestaan oli se, jonka puitteissa toiminta tapahtuisi. Teemahaastattelujen tavoite oli myös lisätä asiakasymmärrystäni mielenterveys- ja päihdekuntoutujista sekä ihmisinä että kirjoittajina. Nämä seikat mielessäni hahmottelin teemahaastatteluille taulukon 4 mukaisen rungon.

Taulukko 4. Teemahaastattelurunko

1. Kohderyhmän erityispiirteet, -haasteet ja -vahvuudet
2. Käytännön tason ongelmat, kuten välineet, taidot ja kyvyt
3. Luovuuden esteet ja sitä ruokkivat asiat
4. Osallisuuden esteet ja sitä ruokkivat asiat
5. Yhteisöllisyyden esteet ja sitä ruokkivat asiat

Ensimmäinen haastattelu toteutui Parik-säätiön ohjaajan, sosionomi Tuija Kivikon kanssa. Toinen haastateltava oli kohderyhmän kanssa työskennellyt valokuvaaja, joka on erikoistunut voimauttavaan valokuvaukseen. Kolmas haastateltava oli kohderyhmälle yksityistä asumisyksikköä pitävä sosiaalialan ammattilainen. Teemahaastattelun lopuksi kysyin kaikilta asiantuntijoilta myös konkreettisia vinkkejä ja viisauksia, joita heille oli kertynyt toiminnasta kohderyhmän kanssa.

Tallensin haastattelut äänitiedostoiksi ja litteroin ne. Litteroinnin taso oli yleiskielinen litterointi. Yleiskielisessä litteroinnissa teksti on muunnettu kirjakielelle poistaen murre- ja puhekielen ilmaisu (Kananen 2012, 110). Tein tämän valinnan, sillä halusin tässä kehittämistyön raportissa käyttämästäni sitaateista mahdollisimman helppolukuisia. Säilytin litteroinnin tason samana läpi koko kehittämistyön prosessin.

Haastattelut kestivät kahdesta neljään tuntiin per haastateltava. Haastateltavia oli kolme. Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 108) mukaan on tärkeää, että kaikki haastateltavat ymmärtävät käsitteet, joita haastattelussa käytetään. Teema-haastattelurungon käsitteet, kuten osallisuus ja yhteisöllisyys, olivat kaikille entuudestaan tuttuja, joten niiden läpikäymiseen kului haastattelutilanteessa vain vähän aikaa. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 70–69) painottavat, että hyväksi haastattelijaksi tullaan harjoittelemalla. Koska olen ammatiltani toimittaja, haastattelemisen oli minulle helppoa ja luontaista. Siksi pääsimme pitkien keskustelujen aikana sukeltamaan syvälle aiheeseen.

Teemahaastattelujen avulla pyritään saamaan ilmiöstä ymmärrys. Jos haastattelun teemat on laadittu kattavasti ja ilmiötä onnistutaan valottamaan eri kullilta, aineistoon kätkeytyy ratkaisu. (Kananen 2012, 112.) Valitsin haastateltavat tietoisesti eri sektoreilta, jolloin sain mukaan monta eri näkökulmaa. Niitä tarjosivat voimauttavan valokuvan konkari, kohderyhmän kanssa Parik-säätiössä työskentelevä sosionomi ja asumisyksikön johtajana työskentelevä sosiaalialan ammattilainen.

6.2 Tuplatimantti-prosessin määritä-vaihe

Koiviston ym. (2019) mukaan määritä-vaiheessa tieto analysoidaan ja tulkitaan ymmärrykseksi. Vaiheen lopputuloksena syntyy ongelma tai mahdollisuus, johon prosessin seuraavissa vaiheissa ryhdytään ideoimaan ratkaisua. Tuloksena voi syntyä myös syvälinen ymmärrys asiakkaiden tarpeista ja käyttäytymismalleista tai vaatimusmäärittelyt kehitettävälle ratkaisulle. Analyysiin tulee perustua asiakastarpeisiin. (Koivisto ym. 2019, 45–46.)

Tämän kehittämistyön määritä-vaiheessa teemahaastatteluaineisto analysoitiin kolmivaiheisesti. Vaiheet olivat koodaus, teemoittelu ja tyypittely. Aloitin haastatteluaineiston analysoinnin koodaamalla.

Saaranen-Kauppinen ja Puusniekka (2006) ohjeistavat, että koodaus tarkoittaa aineistoon tehtyjä jäsenteleviä merkintöjä ja luokitteluja, esimerkiksi alleviivauksia värikynin tai tekstinkäsittelyohjelman avulla. Koodatessaan tutkija

merkitsee aineistoon tutkimustehtävän ja -kysymysten kannalta olennaisia asioita. Näin hän pyrkii selkeyttämään aineiston sisältöä. Koodauksessa nostetaan esille kohtia, joissa puhutaan tutkimuksen kannalta oleellisista asioista. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Koodasin paperille tulostamaani aineistoa alleviivaamalla ja tekemällä reuna-merkintöjä. Nostin esille kehittämiskohteisiin eli osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen liittyviä kohtia, esimerkiksi erityisen informatiivisia sitaatteja, eri haastattelussa toistuvia yhtäläisyyksiä tai yllättäviä näkökulmia.

Jatkoin aineiston analysointia teemoittelun avulla. Hirsjärven ja Hurmeen (2001) mukaan teemoittelu analyysivaiheessa tarkoittaa sitä, että aineistosta tarkastellaan esille nousevia piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Ne saattavat pohjautua teemahaastattelun teemoihin, ja odotettavaa onkin, että ainakin lähtökohtateemat nousevat esille. Lisäksi tavallisesti tulee esille myös muita teemoja. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 173.) Teemoittelun edessä teemat tarkentuvat ja alkavat järjestäytyä aineistolähtöisesti pää- ja alateemoihin tarjoten oman näkökulmansa tutkimusongelmaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Teeman alta voidaan etsiä esimerkiksi yhteisiä rakenteita, malleja ja tyypillistä toimintaa (Kananen 2012, 117).

Lähdin liikkeelle jaotteleamalla aineistoa teemoihin, jotka olivat alkaneet hahmottua alustavasti jo koodausvaiheessa. Pian aineistosta alkoi nousta esiin uusia, entistä tarkempia teemoja, jotka olivat yhteisiä haastatelluille. Pidin teemoittelun aikana mielessäni seuraavat kehittämistarpeet:

1. Osallisuuden kokemusten tarjoaminen vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta.
2. Toiminnan rakentaminen niin, että opetusryhmästä muodostuisi yhteisö, joka tarjoaisi jäsenilleen yhteisöllisyyden kokemuksia.

Osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen liittyviä teemoja löytyi kahdeksan:

1. Toiminnan rajaaminen
2. Toiminnan rakentaminen esteettömäksi
3. Parityöskentelyn tärkeys
4. Kirjoittajien yksilölliset tarpeet
5. Toiminnan tavoitteellisuus ja laadukkuus

6. Ryhmän ohjaaminen tietoisena toimintana
7. Ilon voima
8. Toiminnan tasa-arvoisuus

Analyysin lopputuloksen voi esittää esimerkiksi tyyppitarinana. Analyysin raportointi voidaan tehdä tiivistämällä tiedot tyyppitapaukseksi. Esimerkiksi jenginuoren tyyppitapauksessa voidaan kuvata tyypillinen jenginuori tai jenginuoren tyypillinen päivä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 19, 193.)

Esittelen tämän luvun lopuksi teemahaastattelujen avulla kerätyn aineiston analyysin kuvaamalla kaksi teemoitteluun perustuvaa tyyppitapausta. Sitä ennen kerron teemoista ja tyyppitarinaan liittyvistä valinnoistani hieman tarkemmin.

Valintani on kuvata nimenomaan kaksi tyyppitapausta, koska yksi aineistosta löytynyt teema oli "parityöskentelyn tärkeys". Olin pohtinut parityöskentelyn merkitystä jo ennen teemahaastatteluja omassa kenttäpäiväkirjassani. Myös Kulttuurilla osallisuutta -hankkeen työtapana rakentui parityöskentelyn varaan. Yksi haastatelluista, Parik-säätiössä työskentelevä Tuija Kivikko, oli kirjoittanut parityöskentelyn merkityksestä sosionomin opinnäytetyössään.

Kivikon (2020) mukaan työparitoiminta lisää toiminnan eettistä laadukkuutta ja tuo työhön erilaisia näkökulmia. Kun taiteilijan työparina toimii sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, taiteilija voi keskittyä ohjaamiseen. Kohderyhmän tunteva ammattilainen puolestaan voi auttaa taiteilijaa seuraamaan kulttuuri- ja taidetyön vaikutuksia ryhmässä ja ennakoimaan häiriötilanteita ja myös reagoimaan niihin. (Kivikko 2020, 9; Behm ym. 2018, 6.)

Tyyppitarinassa kaksi ohjaajaa vetää työparina tavoitteellista sanataideryhmää mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. "Toiminnan tavoitteellisuus ja laadukkuus" oli yksi esille noussut teema. Sen kohdalla haastateltavat pohtivat muun muassa tavoitteellisen toiminnan ja pelkän viriketoiminnan eroja. Tavoitteellinen toiminta nähtiin mahdollisuutena oppia uutta, kehittyä ja saada onnistumisen kokemuksia. Viriketoiminta oli ajan kuluttamista ilman määriteltyjä tavoitteita. Taiteilijan osuus nähtiin toiminnassa laadun takeena: ammattilaisen ohjauksessa kehittyminen ja uuden oppiminen oli mahdollista.

Tyypitarinassa esiintyvät hahmot ovat taiteilija Viima ja sosiaali- ja terveysalan ammattilainen Tuisku. Taiteilija ohjaa taidetoimintaa, sosiaali- ja terveysalan ammattilainen vastaa henkisen tuen tarpeen tunnistamisesta ja tuen antamisesta sekä kurssin käytännön järjestelyistä. Molempien tavassa ohjata ryhmää toiminnan aikana tulee esille teema "toiminnan rajaaminen".

Toiminnan rajaamisen teema nousi aineistosta esille voimakkaasti. Ohjaajien oli osattava rajata ryhmää, ja heidän edellytettiin puhuvan oman toiminnan rajaamisesta myös ryhmään osallistuville mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

"On hyvä, ettei omaa tautihistoriaa avata liian nopeasti ja laajasti ennen kuin ryhmähenki on lähtenyt kehittymään. Osalla on rajattomuutta, joka voi altistaa kiusaamiselle tai tietojen levittelylle."
(Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Teeman alla korostui jako taidetyöskentelyyn ja terapiatyöskentelyyn, jotka tuli erottaa toisistaan. Taidetoiminnan todettiin olevan terapeuttista mutta ei terapiaa, ja tämän eron sanoittaminen ja ylläpitäminen nähtiin yhdeksi ohjaajien tärkeimmistä tehtävistä. Ilman rajaamista ja kaikille selkeitä sääntöjä ryhmätoiminta nähtiin riskialttiina. Yksi haastateltava puhui riskeistä näin:

"Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmässä diagnooseista, hoidoista, kokemuksista ja aineiden käytöstä puhuminen voi aiheuttaa retkahduksen tai olla traumatisoivaa." (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien oman toiminnan rajaamista pidettiin tärkeänä, jotta ryhmän huomio suuntautuisi taidetoimintaan. Oman toiminnan rajaaminen nähtiin taitona, jota mielenterveys- ja päihdekuntoutujan oli tärkeää harjoitella. Taiteen tekeminen oli yksi oman toiminnan rajaamisen keino, kuten yksi haastateltava seuraavassa toteaa:

"Tekstin tai kuvan taakse pitää olla lupa piiloutua. Ihmisen voi olla vaikeaa tulla kuviin tai tekstiin omana itsenään. Oman paljaan elämän aukaiseminen voi olla vaarallista ja tuhoavaa, tai sitten ei. Kuvan ja tekstin ei tarvitse olla sidottu realismiin, mikä antaa älyttömän paljon mahdollisuuksia." (voimauttavan valokuvan ammattilainen)

Toisaalta rajaamisen painoarvo keventyi sitä mukaa, kun säännöt ja ihmiset tulivat toiminnassa tutuksi. Ryhmän keskinäisen luottamuksen kasvaessa rajaamista saattoi vähentää, jolloin toimintaan tuli mukaan vertaistuellinen aspekti. Siitä huolimatta rajaamiseen liittyvä tärkeä viesti taidetoiminnan kontekstissa näytti olevan seuraava:

“Taide antaa hengähdystauon ainaisesta kuntoutujan roolista.”
(Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Kuvaan molemmat tyyppitapaukset samassa tilanteessa, joka on tavoitteellisen sanataideryhmän ensitapaaminen. Tilanteeksi valikoitui nimenomaan ryhmän ensimmäinen tapaaminen, sillä se tuo esille teemaa “ryhmän ohjaaminen tietoisena toimintana”. Haastateltujen viesti oli, että ohjaajien on ohjattava ryhmää tietoisina siitä, että heidän toiminnallaan on seurauksia. Seuraukset voivat olla esimerkiksi ennakoimattomia, tuhoavia, tarkkaan suunniteltuja tai voimauttavia. Niistä tulee keskustella työparin kanssa ohjaamisen eri vaiheissa; toiminnan alussa, aikana ja lopussa. Teeman kohdalla korostui ratkaisukeskeisyys, mutta ongelmat oli tunnistettava ennen kuin ne yritettiin ratkaista. Tämä edellytti ohjaajilta ryhmän aktiivista havainnointia ja oman toiminnan analyttistä tarkastelua. Ohjaamista tietoisena toimintana kuvaa esimerkiksi seuraava sitaatti:

“Tarvitaan suora henkilökohtainen kiinnostus jokaiseen ihmiseen. Menen varovasti lähelle, samalle tasolle. Kokeilen, kestäkö ihminen kontaktin.”
(voimauttavan valokuvan ammattilainen)

Teemoittelu nosti esille myös teeman “ilon voima”. Haastateltavat nimittäin halusivat kaikki puhua taiteen tekemiseen liittyvistä positiivisista tunteista ja toiminnasta, kuten esimerkiksi innostaminen, kannustaminen, kiinnostus ja ilo. Näitä toimintoja ja tunteita koettiin ja haluttiin synnyttää sekä ryhmän sisälle että ohjaajan roolissa.

Teeman alla ilmeneville asioille yhteistä oli tarttuvuus. Ohjaajan innostuneisuus ja kiinnostus nähtiin toiminnan edellytyksinä mutta myös ryhmässä leviävänä ja sen toimintaa ruokkivina elementteinä. Teemaan liittyi kenties hiukan

ideologistakin ajattelua: mielenterveys- ja päihdekuntoutujaan liitetään mielikuvien tasolla yleensä jotakin aivan muuta kuin esimerkiksi ilo ja innostus, ja tätä ajatusmaailmaa teeman alla haluttiin haastaa.

“Jos on kiinnostunut toisen tarinasta, voi saada uskomattomia lahjoja.”
(voimauttavan valokuvan ammattilainen)

“Toiminnan tasa-arvoisuus” oli teema, jonka jokainen haastateltava nosti esille muodossa tai toisessa. Selvimmin asian sanoitti asumisyksikön johtaja:

“Taiteen tekemisen hetkissä on konkreettista, että kaikki ovat ihmisarvoltaan samalla viivalla. Oli ihmisellä sitten skitsofrenia, jalkasieni tai syöpä, jokaisen ihmisen mielipide ja osallistuminen on yhtä tärkeää.”
(asumisyksikön johtaja)

Tasa-arvoisuuden teemaa käsiteltiin myös ohjaajan ja ohjattavan välisen suhteen kautta. Ohjaajan tuli olla oman alansa asiantuntija, mutta siitä huolimatta hänen tuli välttää katsomasta ohjattavaa ylhäältä alaspäin, valta-asemastaan käsin.

Tasa-arvoisuus nähtiin olennaisena myös yhteisöllisyyden näkökulmasta.

“On tärkeää lähteä liikkeelle puhtaalta pöydältä, jotta ryhmän on mahdollista syntyä tasa-arvoisena taideryhmänä eikä sairauksia pohtivana vertaisryhmänä.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

“Kirjoittajien yksilölliset tarpeet” oli teema, jonka alle listautui runsaasti erilaisia määreitä, joilla haastateltavat kuvasivat kohderyhmää. Niiden moninaisuutta kuvasi osuvasti voimauttavan valokuvan ammattilainen:

“Se voi olla kuka tahansa. Ikinä ei voi tietää, kenen psyyke pettää. Elämässä kun saattaa tapahtua mitä tahansa.” (voimauttavan valokuvan ammattilainen)

Yksilöllisten piirteiden lisäksi variaatiota lisäsivät sairaudet monine oireineen. Tämä loi tarpeita, jotka vaihtelivat – hyvin yksilöllisesti. Yksilöllisten tarpeiden huomioiminen jokaisen mielenterveys- ja päihdekuntoutujan kohdalla osoittautui näin tärkeäksi asiaksi, jonka tulee myös näkyä toiminnan tasolla.

“Toiminnan rakentaminen esteettömäksi” oli teema, jonka alle asettuivat esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujien henkiset, fyysiset ja taidolliset esteet. Tarkemmin katsottuna esteettömyys oli teema, joka lävisti kaikki muut teemat. Esimerkiksi kirjoittajien yksilöllisten tarpeiden tunnistaminen ja niihin reagoiminen on toiminnan tekemistä esteettömäksi. Sama pätee toiminnan tasa-arvoisuuteen, toiminnan rajaamiseen ja ryhmän ohjaamiseen tietoisena toimintana sekä parityöskentelyn merkitys. Siihen liittyy myös ilon voiman teema. Kauimmaksi siitä jäänee toiminnan tavoitteellisuus ja laadukkuus, mutta välillisesti sekin on vähintään toimintaan kutsuva ja siihen sitoutumista lisäävä teema.

Kun toiminnan esteettömäksi rakentamisen teemaa tarkastelee suhteessa kehittämistarpeisiin, eli osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen, esteettömyys voidaankin nähdä aineistosta löytyneistä teemoista tärkeimpänä. Sen voidaan katsoa olevan osallisuuden ja yhteisöllisyyden edellytys, kuten tämän kehittämistyön tärkeimmistä käsitteistä kertova kuva 1 (s. 16) havainnollistaa.

Seuraava tyyppitapausten kuvaus on paitsi teemahaastattelujen analyysin esittelyn, myös sen konkretisoinnin väline. Teemojen lisäksi tyyppitapausten kuvailuun on otettu mukaan haastatelluilta saatuja vinkkejä käytännön toimintaan ja kohderyhmän erityspiirteiden kuvailua. Tavoitteellisen kirjoittajaryhmän ensitapaamisen kuvailu kahden ohjaajan näkökulmasta – vieläpä hyvin yksityiskohtaisesti – oli kehittämistyön tässä vaiheessa perusteltua. Se nimittäin auttoi sekä kehittämistyön tekijää että Parik-säätiön ohjaajia arvioimaan tulevaa toimintaa, keskustelemaan siitä ja antamaan siitä palautetta ennen varsinaisen kirjoittajakurssin käynnistymistä.

Tyyppitarina: Viima ja Tuisku tapaavat kirjoittajaryhmän ensimmäistä kertaa

Tilaan on ripoteltu erilaisia sohvia sekä tuoleja ja pöytiä niin, että kirjoittajat voivat halutessaan nähdä samaan aikaan sekä videotykin ja ohjaajat että toisensa. Kun huoneen ovi avautuu ensimmäisen kerran, innostuneet ohjaajat katsovat toisiinsa ja hymyilevät. Ensimmäinen kirjoittaja!

Sisään astuu nuori nainen, jonka Tuisku tunnistaa. Hän on osallistunut toimintaan aiemminkin. Nainen empii ovella, mutta Tuisku menee naisen vierelle toimittamaan hänet tervetulleeksi henkilökohtaisesti. Hän kertoo olevansa luovan kirjoittamisen opettaja. Hän neuvoo naista etsimään itselleen sopivan istumapaikan ja vinkkaa, että tänään on tarjolla kahvia, omenoita ja välipalakeksejä, joita saa hakea vapaasti. Viimakin sanoo tervetuloa ja kertoo nimensä ja ammattinsa. Hän kirjoittaa naisen nimen maalarinteipin palaseen ja pyytää tätä liimaamaan sen näkyvään paikkaan.

Seuraavaksi saapuu keski-ikäiseltä näyttävä mies. Viima ja Tuisku eivät tunnista häntä, joten molemmat esittäytyvät tulokkaalle. Mies on kuullut kurssista todennäköisesti kuntouttavan työtoiminnan kautta, jossa tuttu ohjaaja on suositellut osallistumista. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tarvitsevat usein henkilökohtaisen ja kannustavan sysäyksen, jotta he lähtevät mukaan johonkin itselleen vieraaseen. Viiman ja Tuiskun on tärkeää nimetä itsensä ja välittää toiselle sekä tunne että tieto siitä, että hän on juuri oikeassa paikassa. Ohjaajan varmat mutta empaattiset otteet helpottavat kirjoittajan mahdollista ahdistusta ja epävarmuutta uudessa tilanteessa. Moni kovia kokenut ihminen on nimittäin taitava kehopeilaaja, joka osaa lukea tarkasti sanattomia viestejä.

Kello on jo hieman yli viisi, mutta tänään viisareita ei vahdata turhan tarkasti. Monella kirjoittajalla saattaa olla vaikeuksia noudattaa sovittuja aikatauluja. Tuisku on lähettänyt aamulla kahdeksalle kurssille ilmoittautuneelle kirjoittajalle muistutustekstarit, jotka ovat osoittautuneet hyväksi tavaksi ehkäistä kurssin keskeytyksiä. Viima jakaa paikalla oleville kyniä ja kumeja ja pitää yllä kevyttä keskustelua. Hän katsoo kirjoittajia silmiin hymyillen ja hengittää rauhallisesti. Kymmentä yli ollaan valmiita aloittamaan.

Tuisku esittelee itsensä uudelleen. Hän toivottaa kaikki tervetulleiksi luovan kirjoittamisen ryhmään ja kertoo lyhyesti, mitä ensimmäisellä kerralla tehdään. Näin hän auttaa kirjoittajia ennakoimaan, mitä seuraavaksi tapahtuu. Lisäksi hän erittelee, mitkä hänen ja Viiman tehtävät työparina kurssilla ovat. Ohjaajien selkeä työnjako on seuraavanlainen: Viima opettaa luovaa kirjoittamista, Tuisku auttaa muissa asioissa, kuten ahdistavissa tilanteissa tai vaikka silloin, jos tietokoneesta loppuu virta.

- Jos sinulle tulee huono olo ja haluat poistua tilasta, voit tehdä niin. Minä tulen hetken päästä perässä kysymään, voinko jotenkin auttaa ja haluatko tulla takaisin vai lähteä tällä kertaa kotiin, Tuisku sanoo.

Sitten Tuisku käy läpi muutaman perussäännön. Hän tietää, että ongelmia ei yleensä tule, jos säännöt ovat kaikille osallistujille selvät heti alusta alkaen. Ne ovat:

- Pyri tulemaan ajoissa.
- Jos tulet myöhässä, ilmoita siitä.
- Kunnioita kaveria: Jokainen tekee taidetta itseään varten ja omista lähdökohdistaan käsin, oman voinnin ja kiinnostuksen mukaan. Jaksaminen voi vaihdella, ja se on ihan ok.
- Ole luottamuksen arvoinen. On tärkeää, että ryhmässä jaetut asiat pysyvät vain ryhmän tiedossa.
- Ohjaajilla on vaitiolovelvollisuus ryhmän asioista.
- Ohjaajat eivät viesti toiminnasta ulospäin mitään, mistä ei ensin kysytä ryhmän mielipidettä. Esimerkiksi tekstien mahdollista julkaisua sosiaalisessa mediassa koskevat päätökset tehdään yhdessä.

Ohjaajat tietävät, että rajaaminen on ryhmätoiminnassa tärkeä mutta vaikea taito. Rajat kannattaa sanallistaa selkeästi, jotta kaikki ymmärtävät, miten kurssilla toimitaan. Tuisku pitää huolta siitä, että aikuisten kanssa asioista puhutaan niiden oikeilla nimillä. Kaikille on joka tapauksessa selvää, että ryhmä koostuu ihmisistä, joilla on jotakin yhteistä: kiinnostus luovaa kirjoittamista kohtaan ja ongelmia päihde- tai mielenterveyshistoriassaan. Ei ole syytä teeskennellä, etteikö osallistujilla olisi erityistä tukea vaativia pulmia.

Tuisku tietää, että toiminnan rajaus on hyvä tehdä heti alussa.

- Me emme ole täällä terapiassa. Me olemme täällä kirjoittamassa. Aina-kin aluksi kannattaa miettiä, miten paljon sairauksistanne jaatte ryhmässä.

Näin sanoessaan Tuisku tietää, että jotkut puhuvat taustastaan luontevasti, eikä siinä ole mitään pahaa tai kiellettyä. Ohjaajan on kuitenkin kyettävä pitämään huomio pääasiassa eli kirjoittamisessa. Toisaalta kaikki eivät halua

avautua ongelmistaan. Rajaaminen liittyy myös kommunikaation tasa-arvoisuuteen. Hiljaisille tai ujoille on luotava tietoisesti tilaisuuksia osallistua, kun taas suulaita on syytä ohjata välillä myös kuuntelemaan muita. Rajaamiseen liittyy sekin, että joskus kirjoittajan on jätettävä kurssi kesken. Sairaudentuntomuus voi estää ihmistä näkemästä, että hänen jaksamisensa ja kurssin tavoitteet eivät kohtaa.

- Jos me ohjaajat näemme, että kirjoittajalla on liian vaikeaa tai hankalaa olla ryhmässä, me voimme sanoa, että älä tule enää, yritetään seuraavalla kerralla uudestaan. Olet tervetullut takaisin myöhemmin, Tuisku sanoo.

Erityisen tärkeä on sanallista kurssin tärkein toimintaperiaate: Ei oikeaa, ei väärää, ei pakkoa. Tuisku kertoo, että sama periaate pätee kaikkeen kurssilla tapahtuvaan.

- Taidetoiminnassa ei ole väärää eikä oikeita vastauksia, eikä toimintaan ole pakko osallistua. Jos joku tehtävä ei tunnu hyvältä, osallistumattomuutta ei tarvitse selitellä. Se on jokaisen henkilökohtainen päätös, jota kukaan ei tuomitse.

Tästä periaatteesta kurssilaisia tullaan muistuttamaan usein, ainakin kerran jokaisella tapaamisella.

On Viiman vuoro. Hän kertoo lyhyesti itsestään ja toiminnastaan kirjoittajana. Sitten hän kertoo konkreetian kautta siitä, mitä kurssilla on tarkoitus oppia.

- Olemme täällä yhdessä hankkimassa lisää työkaluja kirjoittajan työkalupakkiimme. Kirjoitamme esimerkiksi runoja ja lyhyitä kohtauksia. Tarkoitus on myös, että meistä jokainen tutustuu itseensä kirjoittajana, Viima sanoo.

Lisäksi hän kertoo, miten kurssilla opiskellaan.

- Saatte kirjoittaa sekä yksin että ryhmänä. Keskustelemme paljon toistemme teksteistä. Jotta kurssi olisi teille mahdollisimman antoisa, pyydän teitä vähän väliä antamaan minulle palautetta. Kerään sitä suullisesti ja kirjallisesti.

Hän avaa myös toiminnan tavoitteita.

- Tarkoitus on, että te kehitytte kirjoittajina, opitte tunnistamaan vahvuuksianne ja hyväksymään heikkouksianne sekä kirjoittamaan myös yhdessä, ryhmänä. Ja viimeiseksi vielä tärkein tavoite. Se on nauttia kirjoittamisesta!

Muutama kirjoittaja hymyilee, yksi naurahtaa. Joidenkin kasvot pysyvät peruslukemilla, mutta se ei välttämättä tarkoita, etteivätkö hekin olisi innoissaan. Tunteiden näyttäminen on yksilöllistä, yksityistäkin, ja ohjaajan kannattaa tehdä tulkintoja vasta sitten, kun ryhmä on tullut tutummaksi.

Viima tietää olevansa vaativan tehtävän edessä. Hänen on tarjottava tavoitteellista opetusta, jonka tukemana kirjoittajat voivat kehittyä, ylittää ja yllättää itsensä. Opetus on silloin kirjoittajille palkitsevaa. Hän kammoaa ajatusta siitä, että virike on karaoke, bingo, levyraati ja askartelu. Ne ovat ihan mukavia tapoja viettää aikaa, mutta aikuiset tarvitsevat muutakin kuin puuhastelua. Samalla ohjauksen on oltava joustavaa ja sallivaa, ja ohjaajan tulee lukea tilanteita tarkasti yhteistyössä työparin kanssa ja keskustella niistä tapaamisten jälkeen.

Viima tietää, että mielenterveys- ja päihdekuntoutujat ovat usein luovia ja empaattisia, vertaisia, tsemppareita ja kannustajia toisilleen. Tässäkin tosin on vaihtelua, sillä jokaisella ihmisellä on yksilöllisiä vahvuuksia. Niitä Viima haluaa ohjaajana nostaa esille. Heikkouksiakin jokaisella on, kuten toimintaan sitoutumisen vaikeus, mutta kehittymisen paikkoja nostetaan tarkasteluun empaattisesti ja hienotunteisesti, joskus vain kahden kesken. Tekstipalaute annetaan nimenomaan kirjoittamisen näkökulmasta – kysehän tosiaan on kirjoittamisesta, taiteen tekemisestä, ei ihmisen arvostelusta. On tärkeää erottaa taide ja sen tekijä toisistaan, kun annetaan palautetta. Runoon voidaan miettiä tuoreempaa vertauskuvaa, mutta kliseisyys on tekstin ominaisuus, ja kirjoittajalla on valta muokata tekstiä, jos hän niin haluaa.

Viima jakaa ryhmälle heti aluksi lauseiden täydennystehtävän, jossa kysytään kirjoittamiseen liittyvistä tavoista ja mieltymyksistä. Samoja asioita käsitellään myöhemmin ryhmänä toiminnallisessa tutustumistehtävässä. Tällaisen “tuoplasti tekemisen” takana on ajatus, että kun omia ajatuksiaan on ensin muotoillut rauhassa paperille, ne on helpompaa sanoa hetken kuluttua ääneen

muulle ryhmälle. Spontaaniuden vaatimus erityisesti ryhmätoiminnan alussa voi olla pelottava, joten kirjoittaja saa näin tilaisuuden valmistautua ennalta yllätyksenä eteen tulevaan tehtävään.

Täydennystehtävässä kerätään myös käytännön asioihin liittyviä tietoja. Yksi niistä on diagnoosi. Sen kohdan Viima ohjeistaa seuraavasti:

- Jos sinulla on sairaus, joka vaikeuttaa ryhmän toimintaan osallistumista, voit kertoa siitä minulle. Pakko ei ole. Joskus kertominen voi auttaa minua huomioimaan sinut opetuksessa paremmin, mutta sinulla on oikeus yksityisyyteen.

Erityisen tärkeää on, että kirjoittaja ei ole kävelevä diagnoosi.

Täydennystehtävä on osa alkukartoitusta, jonka Viima on todennut hyödylliseksi. Alkukartoituksen avulla hän selvittää nopeasti ja myös luottamuksellisesti muutaman teknisen seikan, sekä kysymällä suoraan että lukemalla rivien välejä: Miten hyvin kirjoittaja kirjoittaa käsin? Mitä tekstilajeja kirjoittaja tuntee ja haluaisi kirjoittaa? Harrastaako kirjoittaja lukemista? Kykeneekö kirjoittaja puhumaan ryhmälle vai tarvitseeko hän tukea kommunikoinnissa muiden kanssa? Mitä kirjoitusvälineitä kotona on? Mitä välineitä kirjoittaja haluaa käyttää? Vastausten avulla Viima mukauttaa toimintaansa juuri tälle kurssille sopivaksi.

Viima ajattelee, että luovuus pääsee kukkimaan, jos sille annetaan paikka ja aika, jos ilmapiiri on turvallinen ja salliva ja ohjaus ammattitaitoista. Luovuuden suurimmat esteet ovat kirjoittajien kohtuuton itsekriittisyys yhdistettynä ajatukseen siitä, että vain loistava lopputulos kelpaa. Kiltin mielenterveys- ja päihdekuntoutujan tulee suorittaa parantuminen niin, että aina seuraavalla kerralla menee paremmin! Ajatus puistattaa Viimaa. Onneksi hänellä on työkalupakissaan paitsi luovaan kirjoittamiseen liittyviä harjoituksia, myös tapoja tutustuttaa kurssilaiset omaan kirjoittajaidentiteettiinsä ja keinoja luoda ryhmään hyvä yhteishenki. Kun kirjoittajan on hyvä olla ryhmässä, alkaa tapahtua hienoja asioita. Kirjoittaminen alkakoon!

6.3 Tuplatimantti-prosessin kehittä-vaihe

Koiviston ym. (2019) mukaan Tuplatimantti-mallin kehittä-vaiheessa ideoidaan vaihtoehtoisia prototyyppejä, ratkaisumalleja tai konsepteja edellisessä vaiheessa tunnistettuun ongelmaan tai mahdollisuuteen. Ideoinnin apuna hyödynnetään syntyneitä ymmärrystä asiakastarpeista. Ratkaisuja voidaan esimerkiksi yhteiskehittää työpajoissa asiakkaiden, henkilökunnan ja muiden sidosryhmien kanssa. Vaiheessa hyödynnetään osallistujien esittämää kritiikkiä ja luovia parannusehdotuksia. (Koivisto ym. 2019, 46.)

Kehittämistyössä tämä vaihe kulkee nimellä suunnittelu. Salosen ym. (2017) mukaan suunnitteluvaiheessa tarkennetaan kehittämistehtävä. Siinä tehdään taustatyötä perehtymällä kirjallisuuteen ja tutkimustietoon ja laaditaan kirjallinen kehittämissuunnitelma. Hyvä tosin on tiedostaa, että käytännön työskentelyä ei useinkaan pystytä suunnittelemaan pikkutarkasti. Kaikkeen ei voi etukäteen varautua, joten kehittämistoiminnassa tarvitaan proaktiivista suunnittelua, ohjausta ja refleksiivistä työskentelyotetta. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 59–60.)

Tämä kehittämistyön vaihe painottui teoreettisen tietämyksen kartuttamiseen, eli tutkimusongelmiin ja kehittämistyön tavoitteisiin liittyvään tutkimukseen ja muuhun kirjalliseen aineistoon syventymiseen. Peilasin tutkimusta teemoittelussa esille nousseisiin seikkoihin ja omiin, aiempiin kokemuksiini kohderyhmän kanssa toimimisesta. Tein tätä kenttäpäiväkirjaa kirjoittamalla. Tutkitun tiedon, jo olemassaolevien kirjoittamisen ja ryhmätoiminnan menetelmien, teemahaastattelujen avulla hankitun tiedon ja omien kokemusteni pohjalta syntyivät päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatun luovan kirjoittamisen kurssin opetuksen suuntalinjat. Kutsun niitä tässä kehittämistyössä kurssin alustavaksi opetussuunnitelmaksi. Parik-säätiön edustaja osallistui vaiheeseen tutustumalla suunnitelmaan ja tarjoamalla siihen parannusehdotuksia.

Esittelen alustavan opetussuunnitelman seuraavissa luvun 6 alaluvuissa. Samalla perustelen, miksi eri menetelmät ja työtavat on otettu mukaan suunnitelmaan.

6.3.1 Luovaa kirjoittamista tehdään ryhmässä mutta myös ryhmänä

Bergmanin ym. (2021) mukaan taiteen parissa toteutettu ryhmätoiminta tekee tutkitusti hyvää. Se tarjoaa kokemuksia yhteenkuuluvuudesta, ilosta ja ymmärrykseksi tulemisesta. Sen positiiviset vaikutukset voivat näkyä myös varsinaisen taideryhmän ulkopuolella lisääntyneenä sosiaalisuutena. Oikein ohjattuna tavoitteellinen taideryhmä voi olla turvapaikka, jossa on mahdollista kokeilla uusia asioita sallivassa ilmapiirissä. Toimivassa ryhmässä ei tarvitse pelätä epäonnistumista. (Bergman ym. 2021, 14.)

Svinhufvudin (2016) mukaan prosessikirjoittaminen on kirjoittamisen tapa, jossa tekstiä työstetään erilaisten työvaiheiden kautta. Aluksi ideoidaan, suunnitellaan ja hahmotellaan. Sen jälkeen kirjoitetaan ensimmäinen luonnos. Palaute on prosessikirjoittamisessa yleensä keskeistä. Esimerkiksi ryhmältä ja opettajalta saatu palaute auttaa kirjoittajaa muokkaamaan tekstiä. 1970-luvulla tunnetuksi tulleen prosessikirjoittamisen yksi keskeinen havainto oli, että kirjoittamiseen kuuluu erilaisia vaiheita, joihin sisältyy erilaisia työskentelytapoja. Toinen tärkeä seikka oli, että tekstin ei tarvitse valmistua kerralla. Kolmas prosessikirjoittamisen vaikutus oli, että kirjoittamisen aikana saatu palaute on merkityksellistä. Lähes kaikki kirjoittamisen opetus perustuu nykyisin ainakin jossakin määrin näkemykseen kirjoittamisesta prosessina. (Svinhufvud 2016, 37–39.)

Kirjoittamisen opetuksessa runsaasti käytetty prosessikirjoittaminen on ryhmässä kirjoittamista. Siinä yksilö kirjoittaa tekstin, jota hän työstää ryhmältä saamansa palautteen perusteella. Kirjoittaa voi kuitenkin myös ryhmänä, jolloin tekstin tekijä ei ole yksilö vaan sen yhdessä luonut ryhmä.

Tämän kehittämistyön kehittämistarpeet olivat osallisuuden kokemusten tarjoaminen vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta sekä toiminnan rakentaminen niin, että opetusryhmästä muodostuu yhteisö, joka tarjoaa jäsenilleen yhteisöllisyyden kokemuksia. Ryhmänä kirjoittaminen voi olla kirjoittamisen tapa, joka tarjoaa ryhmän jäsenille kokemuksia sekä osallisuudesta että yhteisöllisyydestä. Siksi ryhmänä kirjoittaminen on testaamisen arvoinen työtapatoiminnan toteutusvaiheessa.

Yksi ryhmänä kirjoittamisen menetelmä on Harjun ja Vähämaan (2019) kehittämä korvarunous. Korvaruno on hetki, jossa toinen saa puhua ja toinen kuuntelee. Runo kirjoitetaan hetkessä valmiiksi ja luetaan lopuksi ääneen. Runoa fyysisesti ylös kirjoittava ei lisää siihen mitään, mutta hän voi valikoida ja järjestellä kuulemiaan ilmaisuja. Työskennellä voi kaksin tai ryhmässä. (Harju & Vähämaa 2019, 64.)

Korvarunon kirjoitushetkellä fyysisesti kirjoittava yksilö siis ikään kuin kirjaa ylös ajatuksia, joita runoa ”kirjoittava” yksilö tai ryhmä hänelle syöttää. Fyysisesti kirjoittavan rooli on toimia ikään kuin fasilitaattorina eli toiminnan mahdollistajana, joka kirjaa ylös ja järjestelee tekstimassaa. Virolaisen (2015, 18) mukaan osallisuus on osallistumista yhteisön toimintaan ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Korvarunous on molempia, mutta ajatuksen voisi viedä vielä pidemmälle. Myös fasilitaattorin roolissa toimiminen voisi olla mielenterveys- ja päihdekuntoutujalle mahdollisuus osallistua yhteisön toimintaan ja vaikuttaa - siis kokea osallisuutta. Siksi korvarunoutta on mielekästä testata kehittämistyön seuraavassa eli toiminnan toteutusvaiheessa.

6.3.2 Kirjoittajaidentiteetti kaivetaan piilosta päivänvaloon

Teemahaastatteluista ilmeni, että mielenterveys- ja päihdekuntoutujille ominaista on korkea itsekkriittisyys yhdistettynä ajatukseen siitä, että vain loistava lopputulos kelpaa. Yhdistelmä voi olla ylittämätön este luovalle kirjoittamiselle.

Kirjoittajaidentiteetin vahvistaminen voi lisätä myönteistä suhtautumista kirjoittamisen opiskeluun (Kallionpää 2017, 79). Vanhatalon (2008) mukaan kirjoittamista voi käyttää välineenä oman, kirjoittamisen ulkopuolisen, identiteetin ja elämän hahmottamiseen. Kirjoittamalla ihminen voi kysyä, kuka on, mitä ajattelee ja tuntee, millaisena todellisuus näyttäytyy ja mikä oma paikka siinä on. Kirjoittaminen on itsetutkiskelun väline, jonka ominaisuuksia ovat muun muassa tekstin näkyvyys, pysyvyys, kuljetettavuus, hitaus, mahdollisuus harkittuun tuottamiseen ja etäisyys lukijasta. Näiden ominaisuuksien avulla kirjoittaja tulee tietoiseksi ajatusprosesseistaan ja voi kehittää niitä. (Vanhatalo 2008, 23–24.)

Bergmanin ym. (2021) mukaan ryhmämuotoinen taidetoiminta voi muuttaa ajattelutapaa omasta itsestä: omasta kyvykkyydestä, itseen kohdistuvista odotuksista ja tulevaisuuden näkymistä. Tavoitteellisessa taiteen ryhmätoiminnassa omaan itseen suuntautuvat suhteettoman korkeat odotukset ja itsekriittisyys voivat lieventyä. Tilalle saattaa tulla annos itsestä välittämistä ja huolenpitoa. (Bergman ym. 2021, 16–18.)

Omaan kirjoittajaidentiteettiin tutustuminen kirjoittajaryhmässä voisi näin ollen auttaa osallistujaa katsomaan itseään kirjoittajana totuudenmukaisesti. Itsekriittisyys voi asettua silloin oikeisiin mittasuhteisiin, mikä helpottaa luovaa työskentelyä.

Kirjoittajaopettajanakin toimineen Vanhatalon (2008) mukaan kirjoittajaidentiteetti ei ole kaikilla vahva. Opiskelija saattaa epäröidä kutsuessaan itseään kirjoittajaksi. Syitä epävarmuuteen on monia: Kaikki osaavat kirjoittaa, joten itsensä kutsuminen kirjoittajaksi saattaa korostaa kirjoittajuuden erityisyyttä, mitä epävarma kirjoittaja ei itsestään löydä. Koska kirjoittaminen on usein yksinäistä puurtamista, ympäriltä ei löydy viiteryhmää, johon identifioitua tai tämä ryhmä löytyy vasta aikuisena – toisin kuin esimerkiksi lapsuudessa aloitetun urheiluharrastuksen parista. Vertaisryhmän puuttuessa aloitteleva kirjoittaja vertaa omia tekstejään usein ammattikirjailijoiden hiottuihin tuotoksiin. Myös oma elämä tai tapa työskennellä voivat rinnastua epärealistisesti sitkeänä elävään myyttiin suuresta kirjailijasta. (Vanhatalo 2008, 26–28.) Laine-Patana (2005) mukaan kirjoittajat saattavat verrata tekstejään malliposition hyvästä tekstistä. Mallipositiona hyvän kirjoittajan tekstit ovat pitkiä, luontevia, monipuolisia, rakenteeltaan selkeitä ja kieleltään normatiivisen kieliopin mukaisia. (Laine-Patana 2005, 64–67.)

Kirjoittajaryhmä voi tarjota mielenterveys- ja päihdekuntoutujalle turvallisen viiteryhmän. Siinä turhan korkeat odotukset omia tekstejä kohtaan voivat muuttua aiempaa realistisemmaksi. Tämä helpottaa paineita luoda jokaisella kirjoituskerralla mestariteos.

Identiteettityön välineeksi näyttäisi sopivan nimenomaan fiktion kirjoittaminen omaelämäkerrallisten tekstien kirjoittamisen sijaan. Vanhatalon (2008) mukaan itsetutkiskelua ruokkivan kirjoittamisen ei tarvitse perustua kirjoittajan

omaan elämään. Fiktiivisyys voi olla jopa omaelämäkerrallista tekstiä merkittävämpi identiteettityön väline. Se antaa etäisyyttä ja vapautta, ja sen suojaamana on mahdollista rakentaa erilaisia identiteettejä ja rooleja, joiden ei tarvitse palautua tosielämän kokemuksiin. (Vanhatalo 2008, 23–24.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kirjoittajaryhmässä toiminnan rajaaminen on tärkeää, kuten teemoittelu osoitti. Rajaamista voivat tehdä niin ohjaaja kuin kirjoittajatkin. Tekstien sijoittaminen fiktion maailmaan voi olla hyvä rajaamisen työkalu monin eri tavoin.

Ryhmän yhteinen sopimus tekstien fiktiivisyydestä voi toimia ryhmää suojaavasti. Pahimmassa tapauksessa esimerkiksi raaka tosielämän tragedian kuvaus voi aiheuttaa kuulijoissa voimakasta pelkoa ja ahdistusta. Fiktiiviseksi nimetty tekstikin voi tietysti tehdä niin, mutta kuten Vanhatalo (2008, 24) huomauttaa, fiktio antaa tapahtumiin etäisyyttä. Fiktion maailmassa pysyminen auttaa kirjoittajaohjaajaa rajaamaan ryhmän toimintaa.

Jos toiminnan taustalla on yhteinen sopimus kirjoitettujen tekstien fiktiivisyydestä, yksilö voi sen turvin käyttää omankin elämän kokemuksia kirjoittamisen materiaalina ikään kuin salaa muilta, hallita tapahtumia ja järjestellä niitä uudelleen. Näin hän voi rajata itse omaa toimintaansa.

Fiktio antaa vapauden kirjoittaa aiheista ja tapahtumista oman elämän ulkopuolelta, jolloin se voi toimia eräänlaisena eskapismina arjesta. Sekin on rajaamista. Kirjoittaja voi päättää rajata omat kokemuksensa kirjoittamisharrastuksen ulkopuolelle.

Kirjoittajaidentiteettiin liittyy myös kirjoittajien yksilöllisten tarpeiden teema. Omaan kirjoittajaidentiteettiin tutustuminen ja sen pohtiminen ryhmässä tuo esille jokaisen kirjoittajan yksilöllisiä piirteitä ja tarpeita, joita voidaan yhdessä tarkastella ja pyrkiä täyttämään.

6.3.3 Ryhmäyttäminen auttaa turvallisen ryhmän rakentamisessa

Ryhmässä toimiminen on kurssilla keskeistä mutta kirjoittajille potentiaalisesti vaikeaa. Koska yksi kehittämistavoite liittyy yhteisöllisyyteen, ryhmässä vieraillee ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmäyttämiseen erikoistunut sosionomi Eija Honkakoski. Ryhmä ja kirjoittajakurssin ohjaajat osallistuvat Honkakosken vetämiin ryhmäytymisharjoituksiin. Ryhmäytymisharjoituksen vetäjä tulee ryhmän ulkopuolelta, koska myös kirjoittajakurssin ohjaajat osallistuvat ryhmäytymisharjoituksiin. Silloin he pääsevät osaksi ryhmää.

Honkakosken (2022) mukaan ryhmä rakennetaan ryhmäyttämällä. Se on tietoisista toimintaa ryhmän turvallisuuden kehittymisen tukemiseksi. Prosessissa olennaista on vuorovaikutus, luottamus, yhdessä viihtyminen ja ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa. Yhdessä ne luovat ryhmäläisille tunteen ryhmään kuulumisesta. Se ja ryhmän tarjoama hyväksyntä ovat inhimillisiä perustarpeita. (Honkakoski 2022, 22; Mast 2016, 2.)

Aallon (2000) mukaan ryhmäyttämiseen liittyy tiiviisti turvallisen ryhmän käsite. Psyykinen turvallisuus on yksilön tai ryhmän tila, jossa on mahdollisimman vähän ihmisen minuutta uhkaavia tekijöitä, jotka voisivat synnyttää pelkoa, häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuutta. Uhkien poissaolon lisäksi turvallisuus on myös tietoisuutta hyväksytyksi tulemisesta. Tosiasiallinen turvallisuus ja turvallisuuden tunne tulee erottaa toisistaan. Turvallisuus voi olla tosiasiallista turvallisuutta, jossa ihmisen minuu ei ole uhattuna. Turvallisuuden tunne puolestaan tarkoittaa emotiota, joka voi olla olemassa riippumatta tosiasiallisen turvallisuuden asteesta. Turvallisuuden tunne voi siis olla voimakas, vaikka ihmisen minuu olisi uhattuna, jolloin puhutaan yliturvallisuudesta. Toisaalta olo voi tuntua uhatulta, vaikka minuu ei olisi uhattuna, jolloin käytetään termiä *aliturvallisuus*. Menneisyyden turvallisuuden ja turvattomuuden kokemukset ohjaavat ihmisen reaktioita erilaisissa ärsyketilanteissa, joten tunteet eivät aina ole samassa linjassa ulkoisen turvallisuustodellisuuden kanssa. (Aalto 2000, 15.)

Teemoittelussa esille noussut rajaaminen etenkin ryhmän ensimmäisten koontumiskertojen aikana liittyy yli- ja aliturvallisuuden käsitteisiin. On hyvinkin mahdollista, että mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla on vaikeuksia arvioida

ryhmän tosiasiallinen turvallisuuden taso. Turvallisen ryhmän rakentamiseen on siis kiinnitettävä erityistä huomiota.

Aallon (2000) mukaan turvallisuus ryhmässä syntyy viidestä osatekijästä, jotka ovat luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja halukkuus yhteistyöhön eli sitoutuminen. Luottamus on antautumista fyysiselle tai psyykkiselle haavoittuvuudelle suhteessa ryhmän muihin jäseniin. Sen rinnalle kuuluu luotettavaksi osoittautuminen, jolloin ei käytetä hyväksi toisen avoimuutta. Kun luottamus on molemminpuolista, ihmisissä herää turvallisuuden tunne. (Aalto 2000, 16.) Ryhmäyttämiseen on syytä kiinnittää erityistä huomiota, sillä ryhmän ulkopuolelle joutuminen voi henkisellä tasolla tuntua “elämän ja kuoleman” asialta (Honkakoski 2022, 22; Mast 2016, 2).

Näyttäisi siis siltä, että ryhmän turvallisuuden tason on oltava riittävä, jotta kirjoittajan kokemus yhteisöllisyydestä on edes mahdollinen. Turvallisuuden tasoltaan matala ryhmä on myös riski: se saattaa tarjota kokemuksia ulkopuolisuudesta ja yksinäisyydestä yhteisöllisyyden sijaan. Pahimmillaan ryhmän ulkopuolelle joutuminen saattaa voimistaa sairauksiin liittyvää oireilua.

Kivikon (2020) mukaan ryhmän turvallisuuden tasoa voi parantaa työparityöskentelyn avulla. Taiteilijan työparina toimiva sosiaali- ja terveysalan ammattilainen voi ennakoida mahdolliset häiriötilanteet ja reagoida niihin. Hän nimittäin tuntee mielenterveys- ja päihdekuntoutujien erityiset haasteet, ja lisäksi hänellä on aikaa tarkkailla ryhmän toimintaa taiteilijan keskittyessä taidetoiminnan ohjaamiseen. (Kivikko 2020, 9; Behm ym. 2018, 6.)

6.3.4 Esteettömyys on portti osallisuuteen ja yhteisöllisyyteen

Vaikka käytin jo ryhmä- ja teemahaastatteluja suunnitellessani sanapareja, kuten “luovuus ja sen esteet”, “osallisuus ja sen esteet” ja “yhteisöllisyys ja sen esteet”, en tosiasiallisesti vielä hahmottanut, miten tärkeäksi esteettömyyden käsite tässä kehittämistyössä osoittautuisi.

Teemahaastatteluissa keskusteltiin kirjoittamisen, luovuuden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden esteistä. Teemoittelun aikana ne jakautuivat kolmeksi eri ala-

teemaksi eli henkiseksi, fyysisiksi ja taidollisiksi esteiksi. Fyysiset esteet liittyvät kirjoittamiseen toimintana. Taidollinen este tarkoitti esimerkiksi oikeinkirjoitukseen liittyviä asioita. Henkinen este liittyi usein sairauteen. Esteettömyys näytti olevan edellytys, jotta luova kirjoittaminen on edes mahdollista.

Birck (2020) on luonut käsitteen “esteetön yhteisöllisyys” tutkimalla alueellisen yhteisöllisyyden syntyä. Esteetön yhteisöllisyys rakentuu neljän periaatteen varaan. Ne ovat asukkaiden yhteistyötä ja innostusta vahvistava koordinaatio, naapuruutta arvostavan vuorovaikutuskulttuurin synnyttäminen, asukkaiden vaikuttamisen paikkojen varmistaminen ja monipuolinen yhteisöllisyyttä vahvistava yhteistoiminta. (Birck 2020, 70.) Näiden periaatteiden toteutuminen voi poistaa esteitä yhteisöllisyyden tieltä.

Esteetön yhteisöllisyys kirjoittajaryhmässä voi rakentua Birckin hahmotteleman neljän periaatteen varaan. Birckin ajattelua soveltaen ne ovat ohjaajan vastuulla oleva kirjoittajien yhteistyötä ja innostusta vahvistava koordinaatio, arvostavan vuorovaikutuskulttuurin synnyttäminen kirjoittajien kesken, vaikuttamisen paikkojen varmistaminen ja monipuolinen yhteisöllisyyttä vahvistava yhteistoiminta eli esimerkiksi ryhmänä kirjoittaminen. Näiden periaatteiden huomioiminen auttaa poistamaan henkisiä esteitä.

Teemahaastattelujen aikana ilmeni, että fyysiset ja taidolliset esteet ovat hyvin konkreettisia. Ne näyttivät olevan myös yksilöllisiä, joten jokaisen kirjoittajan tilanne täytyy arvioida erikseen. Vasta silloin fyysisten ja taidollisten esteiden ylittäminen onnistuu.

6.3.5 Palaute teksteistä voi olla dialogista

Keskittyneisyyden ilmapiiri ja flow-tila voivat tarjota unohduksen sairauden oireista. Itsensä haastaminen oman osaamisen ääri rajoille voi tuntua palkitsevalta vaikeudestaan huolimatta. (Bergman ym. 2021, 14–15.) Teemoittelun avulla selvisi, että toiminnan tuli olla puuhastelun sijaan tavoitteellista, jotta kirjoittajat voisivat ylittää ja yllättää itsensä. Tähän liittyy kirjoittajana kehittyminen, jota tavallisessa kirjoittajaryhmässä edesauttaa kirjoittajatovereilta ja ohjaajalta saatu palaute.

Svinhufvudin (2016) mukaan palaute on dialogia palautteen antajan ja kirjoittajan välillä. Sen tavoite on kirjoittajan ja kirjoittamisen prosessin tukeminen sekä tekstin kehittäminen - siis kirjoittajan auttaminen. Palaute kohdistuu yleensä keskeneräiseen tekstiin, jolloin se on yksi osa kirjoitusprosessia. Palautteen antaminen on taito, joka kirjoittamisen opettajille oletetaan olevan mutta jota heille ei välttämättä opeteta. Myös palautteen vastaanottaminen on taito, jota kannattaa harjoitella. Palaute tulee erottaa arvioinnista, joskin arvioinnilla ja palautteella on myös yhteisiä piirteitä. Arviointi tehdään yleensä tekstin valmistumisen jälkeen ja se kohdistuu nimenomaan tekstiin, ohi kirjoittamisen prosessin. Arviointi on arvottavaa hyvien ja huonojen puolien erittelemistä kirjallisuuskritiikin tapaan. (Svinhufvud 2016, 64–65.)

Toiminnan muokkautuvuus sekä turvallinen ja salliva ilmapiiri ilman pakkoa ovat ryhmämuotoisessa taidetoiminnassa tärkeitä. Niiden avulla osallistujien on mahdollista kokea flow. Se on tila, jossa luovuus kukoistaa ja tekeminen sujuu. (Bergman ym. 2021, 18.) Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien ryhmässä voi olla kirjoittajia, joilla on hyvin erilaiset tiedot ja taidot kirjoittamisesta. Teemoittelussa nousi esille teema "kirjoittajien yksilölliset tarpeet", esimerkiksi hänen henkilökohtaiset vahvuutensa ja heikkoutensa, joiden mukaan ohjaajan tulisi mukauttaa toimintaansa jokaiselle ryhmälle ja yksilölle sopivaksi.

Näin ollen ainakaan heti toiminnan alussa ei siis liene viisasta sukeltaa syvälle tekstianalyysin maailmaan puhumaan metaforisuudesta tai allitteraatiosta. Kirjallisuusanalyysin termit eivät välttämättä ole mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tuttuja. Etenkin toiminnan alussa palaute on turvallista kohdistaa tekstin sijaan kirjoittamisen prosessiin ja tunteisiin sekä ajatuksiin, joita teksti herättää lukijassa.

Svinhufvudin (2016) mukaan palautteen antajan tulisi tiedostaa, että hän käyttää valtaa. Opettaja on kirjoittajaan nähden auktoriteettiasemassa. Opettaja voi yrittää minimoida vallankäyttönsä ja antaa mahdollisimman vähän ohjailevaa palautetta. Hän voi myös hyväksyä, että palaute vaikuttaa aina kirjoittajaan. Silloin hän voi pyrkiä antamaan palautetta, joka on kirjoittajalle mahdollisimman hyödyllistä. Vallankäytön teema voidaan ottaa esille ohjaustilan-

teessa. Avoin keskustelu auttaa kirjoittajaa hahmottamaan palautteen antamiseen liittyviä rakenteita, jolloin palautteeseen on kenties helpompaa suhtautua realistisesti. Yleensä kirjoittajat haluavat palautetta. Sen antamatta jättäminen tai kirjoittajan tarpeisiin vastaamaton palaute on vallan väärinkäyttöä. (Svinhufvud 2016, 68–69.) Tähän ajatukseen liittyy erityisesti teema toiminnan tasa-arvoisuudesta.

Ekströmin (2011) mukaan kirjoittajat yleensä toivovat teksteistään palautetta, usein enemmän kuin saavat. Palautteen antajan ja saajan on hyvä tiedostaa, että palautetilanteeseen liittyy paljon tunteita, esimerkiksi jännitystä ja pelkoa, joiden syntyminen ei välttämättä ole sidottu edes itse tilanteeseen. Oppimistilanteessa oppija haluaa yleensä kuulla muutosehdotuksia. (Ekström 2011, 208–210.) Tavoitteellisessa toiminnassa palautetta on siis annettava. Kannattelevan kirjoittamisen kurssilla palaute voisi olla perinteisen (teksti)analyttisen palautteen sijaan dialogista, ikään kuin dialogia tekstin äärellä. Vertaispalautteen antaminen olisi silloin ohjattu hetki, jossa ryhmä, kirjoittaja ja ohjaaja pysähtyvät tekstin äärelle ja tutkivat sitä sekä kirjoittamisen prosessia avoimin mielin.

Svinhufvudin (2016) mukaan vertaispalautteessa erityisen hyödyllistä on, että se opettaa sekä palautteen saajaa että palautteen antajaa. Se ohjaa palautteen antajaa lukemaan kriittisesti ja analysoimaan tekstiä yksityiskohtaisesti. Samalla se opettaa ottamaan etäisyyttä omiin teksteihin ja analysoimaan niitä samojen periaatteiden mukaan. Lisäksi vertaispalaute lisää ryhmähenkeä. Se on myös hetki, jona ylitetään tärkeä kynnyks: annetaan teksti muiden luettavaksi. Toisaalta vertaispalaute ei ole aina laadukasta. Se vaatii taitoja, joita vertaisilla ei välttämättä ole. Vertaispalaute voi olla turhan kriittistä tai huonosti muotoiltua. Se voi olla myös sarja kohteliaisuuksia. Silloin palaute ei auta kirjoittajaa kehittymään. (Svinhufvud 2016, 73–74.)

Vertaispalaute voi siis olla erittäin hyvä tekstin arvioimisen tapaa - tai todella huono. Ainakin se on taito, jota kirjoittajien tulisi harjoitella.

Ekströmin (2011) mukaan kirjoittajakoulutuksiin sopii hyvin ajatus yhdessä oppimisesta palautteen avulla. Kun vastuu oppimisesta siirtyy kaikille, palautteen luonne muuttuu vähemmän arvioivaksi. Palautetilanteessa tekstiä voidaan

työstää yhdessä eteenpäin arvioinnin sijaan. Kirjoittajien tulee kuitenkin keskustella toiminnan alussa palautteeseen liittyvistä ajatuksista ja toiveista. Palautteen antamiseen ja oman tekstin aktiiviseen käsittelyyn pitää saada totutella rauhassa. Lisäksi ryhmän on kunnioitettava kirjoittajan intentiota. Kirjoittajalla on oltava valta valita muutosehdotuksista itselleen sopivat. (Ekström 2011, 218–219.)

Turvallinen ryhmä on edellytys sille, että ihminen kykenee antamaan korjaavaa palautetta ja ottamaan sitä vastaan. Sama koskee myönteisen palautteen antamista ja vastaanottamista. (Aalto 2000, 27.) Korjaava palaute on tärkeää, koska ilman sitä ryhmä tai yksilö ei pääse kehittymään. Korjaavassa palautteessa huomioidaan, että sekä palautteen saaja että sen antaja ovat vajavaisia. Korjaavan palautteen kohdalla oleellista on ymmärtää, että se on ihmisen kasvumahdollisuuksien tunnustamista, ei niiden vähättelyä. Korjaava palaute tulee nähdä välineenä päästä entistä parempiin tuloksiin. Turvallisessa ryhmässä se on luottamuksen lisääjä ja me-henkeä luova kannustustekijä. (Aalto 2000, 57.)

Aalto ei puhu kirjassaan palautteesta, jota ryhmä antaa jäsenilleen näiden kirjoittamista teksteistä. Ajatukset kuitenkin soveltuvat kirjoittamiseen ja siitä annettuun palautteeseen hyvin. Kannattelevan kirjoittamisen ryhmässä vertaispalautteen antamista tulisi ohjata herkällä korvalla. Palautteen antamista ja vastaanottamista tulisi harjoitella tietoisena toimintana. Etenkään toiminnan alussa vertaispalautteen ei saisi antaa mennä kovin syvälle tekstin yksityiskohtiin eikä sen tulisi olla pilkuntarkkaa tekstin analysointia. Analysoinnin määrä voi lisääntyä, kun kirjoittajien tiedot ja taidot karttuvat ja ryhmän turvallisuuden taso nousee.

Ekströmin (2011) mukaan hyvä palaute ei ole musertavan runsasta vaan sen määrä on suhteessa tekstin kehitysvaiheeseen. Se on kannustavaa, ja siinä tunnustetaan tekstin potentiaali. Palautteen perusteella kirjoittaja saattaa löytää tekstistään aineksia ja mahdollisuuksia, joita hän ei ennen ollut huomannut. Hän myös saattaa ymmärtää, etteivät kaikki hänen suunnittelemansa elementit ole tekstissä läsnä. Hyvän palautteen avulla kirjoittaja ymmärtää, mitä opittavaa hänellä vielä olisi. (Ekström 2011, 211.)

Valta omaan tekstiin tulisi säilyä kirjoittajalla. Ohjaajan tehtävä on antaa palautetta mutta samalla hyväksyä se, että kirjoittaja ei välttämättä ole valmis ottamaan sitä vastaan, ainakaan välittömästi. Palaute kohdistuu sekä tekstiin että kirjoittamisen prosessiin, ja esille nostetaan ennen kaikkea onnistumisia. Tekstin muokkaamiseen liittyvä palaute olisi kenties hyvä antaa kysymysten muodossa. Mitä jos tekisit näin? Huomaatko eron, jos käytät tässä vaihtoehtoista sanaa? Keksiikö joku muu toisen tavan ilmaista sama asia?

Palautteen antamisen taustalla on ajatus siitä, että teksti vaikuttaa lukijaan - ja kirjoittaja voi vaikuttaa tekstiin. Eli kirjoittaja voi yrittää kirjoittaa tekstiä mielesään jotakin, mitä haluaa herätellä lukijassa. Tämän ymmärtäminen ruokkii parhaimmillaan kokemusta osallisuudesta. Erityisen tärkeää on tehdä kirjoittajalle selväksi, että mahdollisen arvioinnin kohde on teksti, ei sen kirjoittaja.

Svinhufvudin (2016) mukaan kirjoittaminen voi tuntua epämääräiseltä toiminnalta, etenkin, jos se tuottaa ongelmia. Ratkaisuja voi etsiä pohtimalla, mihin kirjoittamisen osa-alueeseen ongelma liittyy. Tekstiin liittyvä ongelma voi olla se, ettei tiedä, miten jokin virke kirjoitetaan. Prosessiin liittyvä ongelma on, ettei osaa jakaa kirjoittamista eri työvaiheisiin. Kirjoittamisen kulttuuriin liittyvä ongelma voi olla se, että kirjoittaja haluaa tulla arvostetuksi runoilijaksi tunteematta nykykirjailijoiden tuotantoa. (Svinhufvud 2016, 25.)

Kannattelevan kirjoittamisen ohjaajan tulisi kartoittaa jokaisen kirjoittajan yksilölliset haasteet. Olennaista olisi valita, mitä ongelmaa lähdetään ratkaisuun, jotta kirjoittajan motivaatio ei lopahda. Kielioppisääntöjen hallinta on tärkeä taito, mutta sääntöihin juuttuminen voi lamaannuttaa kirjoittajan. Svinhufvudkin (2016, 26) toteaa, että kirjoittajalla, jolta puuttuu tekstitason kielellistä kompetenssia, voi olla luovia ja poikkeuksellisia ideoita, vaikka hänen tekstinsä ovat esimerkiksi lauserakenteeltaan sekavia ja täynnä kirjoitusvirheitä.

Kannattelevassa kirjoittamisessa kielioppisääntöjä tulisikin annostella maltillisesti. Huomio tulisi kiinnittää etenkin kirjoitusprosessiin ja kirjoittamisen kulttuuriin. Kirjoituskulttuuriin tutustuminen - esimerkiksi runojen lukeminen ja kuunteleminen - on tärkeä osa opetusta, koska mallioppiminen voi auttaa kirjoittajaa oivaltamaan uusia asioita ja kehittymään kirjoittajana.

Kirjoituskulttuuriin tutustumista puoltaa myös se, että lukemisella on tutkittuja vaikutuksia mielenterveyteen. Kirjan parissa vietetty aika voi lievittää masennusta ja ahdistusta sekä lisätä yksilön tyytyväisyyttä omaan elämään (Bu ym. 2021, 553).

Bergmanin ym. (2021) mukaan tekemisen ilo ja huumori on myös syytä muistaa. Niiden avulla etukäteen hankaliltakin tuntuvat suoritukset voivat onnistua. Toiminta, jossa ilo on läsnä, houkuttelee mukaan ja edistää mielenterveyttä. (Bergman ym. 2021, 18.) Opettajille on kuitenkin tyypillistä keskittyä virheisiin: he antavat lyhyempiä palautteita onnistuneiden tekstien ja tehtävien tekijöille (Ekström 2011, 215). Pelkkä ongelmiin ja korjausehdotuksiin keskittyminen ei näin ollen ole viisasta. Ilon voiman teemakin toi esille muun muassa kannustamisen ja innostamisen tärkeyden.

6.4 Tuplatimantti-prosessin tuota-vaihe

Koiviston ym. (2019) mukaan tuota-vaiheessa rajataan ja tunnistetaan ideoiden joukosta toimivia vaihtoehtoja, jotka vastaavat asetettuihin tavoitteisiin. Vaihtoehtoja testataan asiakkailla, henkilökunnalla tai muilla sidosryhmillä ja tehdään esimerkiksi prototyypin pilotoiminen. Tavoitteena on tuottaa palvelusta määritelty idea tai konsepti, jonka pohjalta voidaan tehdä päätös, viekö kehitetty ratkaisu toteutukseen vai ei. (Koivisto ym. 2019, 46.)

Kehittämistyössä tämä vaihe kulkee nimellä toteutus. Siinä suunnitelmaa aletaan toteuttaa. Salosen ym. (2017) mukaan huomion arvoista on, että hyvinkin suunnitelma voi tarkentua työn edetessä. Vaiheessa kokeillaan ja kehitetään uutta toimintatapaa. Kaikki kerätty tutkimusmateriaali dokumentoidaan. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 62.)

Tässä kehittämistyössä tämä vaihe tarkoitti päihde- ja mielenterveyskuntoutujille suunnatun luovan kirjoittamisen kurssin pilotointia. Kurssikertoja oli kuu- den viikon aikana viisi. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien lisäksi kurssille osallistuvat Parik-säätiön ohjaajat. Kurssilla testattiin erilaisia luovaan kirjoittamiseen liittyviä tehtävätyyppejä, toimintatapoja ja kirjoitustekniikoita, joita peilattiin tutkimusongelmiin ja kehittämistyön tavoitteisiin. Peilaaminen tapahtui

kehittämistyön tekijän kenttäpäiväkirjan avulla. Sekä kurssille osallistuneet mielenterveys- ja päihdekuntoutajat että Parik-säätiön työntekijät antoivat toiminnasta suullista, kirjallista ja toiminnallista palautetta. Mielenterveys- ja päihdekuntoutajat täyttivät myös loppukyselyn, jonka avulla pyrittiin mittaamaan toiminnan vaikuttavuutta.

Keräsin tässä vaiheessa aineistoa seuraavasti:

Henkilötietolomakkeen (liite 1) täytti jokainen kirjoittaja heti ensimmäisellä kurssikerralla. Siinä kirjoittaja sai mahdollisuuden jakaa henkilötietonsa ohjaajille. Niitä olivat esimerkiksi yhteystiedot ja diagnoosi, jonka kertomisen vapaaehtoisuutta painotettiin erityisesti.

Lauseiden täydennystehtävässä (liite 2) kartoitettiin ensimmäisessä tapaamisessa muun muassa kirjoittajan odotuksia, pelkoja ja toiveita kurssiin liittyen. Lauseet täydennettiin käsin kirjoittamalla, jolloin rivien välistä paljastuivat mahdolliset tekniseen kirjoitustaitoon liittyvät ongelmat.

Kenttäpäiväkirja oli toteutusvaiheessa erityisen tärkeä työkalu. Dokumentoin siihen kurssin tapahtumat mahdollisimman tarkasti heti kurssikertojen jälkeen. Litteroin siihen kaiken kurssilla nauhoitetun materiaalin, esimerkiksi janatyöskentelyharjoitukset ja suullisesti kerätyn palautteen. Lisäksi kirjasin siihen havaintojani, pohdintojani ja kehitysideoitani.

Palautetta tehtävistä ja toiminnasta keräsin sekä kurssilaisilta että toimintaan osallistuvilta Parik-säätiön ohjaajilta. Palautetta kerättiin sekä yksittäisistä tehtävistä ja toiminnasta että koko kurssista. Palaute annettiin kirjallisesti, suullisesti ja toiminnallisina menetelmin. Yksinkertaisin palautteen antamisen tapa oli niin sanottu peukkupalaute: peukun nostamista ylös, pitoa vaakatasossa tai osoittamista alaspäin, minkä jälkeen kirjoittaja sai halutessaan perustella antamansa palautteen suullisesti. Monimutkaisimmillaan palautteenantotilanne oli kaksin käyty keskustelu, jonka kirjasin jälkeenpäin kenttäpäiväkirjaan parhaan muistini mukaan.

Janatyöskentely oli peukkupalautteen lisäksi käyttämäni toiminnallinen palautteen keräämismenetelmä. Siinä huoneeseen hahmoteltiin jana, jonka

päissä oli kaksi vastakkaista väittämää. (Esimerkki: Vapaan kirjoittamisen harjoitus sopi minulle loistavasti. / Vapaan kirjoittamisen harjoitus ei sopinut minulle ollenkaan.) Kirjoittajan tehtävä oli asettua janalle omaa tuntemustaan vastaavaan kohtaan. Sen jälkeen ohjaaja kiersi jokaisen luona kysymässä, haluaako kirjoittaja jakaa muiden kanssa, miksi valitsi juuri kyseisen kohdan. Kysymykseen vastaaminen suullisesti oli siis vapaaehtoista. Vastaukset ja niiden mahdolliset suulliset perustelut kirjattiin ylös mahdollisimman tarkasti. Välillä kirjaajana toimin minä, välillä toinen paikalla oleva ohjaaja. Kurssin viimeisellä kerralla kirjoittajat saivat antaa koko kurssista palautetta janatyöskentelyn avulla.

Loppukyselyn (liite 3) suuntasin kirjoittajille. Sen avulla pyrin selvittämään, onko kurssi onnistunut yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen liittyvissä tavoitteissaan. Kirjoittajat saivat vastata osallisuutta ja yhteisöllisyyttä käsitteleviin väittämiin. Lisäksi mukana oli väittämiä liittyen kurssiin yleisemmin.

Loppuhaastattelun tein Parik-säätiön Tuija Kivikon kanssa. Siinä hänellä oli tilaisuus kommentoida kurssia. Kurssille osallistuneet Parik-säätiön ohjaajat antoivat myös jatkuvaa suullista palautetta, jonka perusteella mukautimme toimintaamme kurssin aikana.

Vaiheen loppuksi kirjoitin toimintamallin ensimmäisen version. Toteutusvaiheen tarkoitus oli kokeilla ja kehittää uutta toimintatapaa (Salonen, Eloranta ym. 2017, 62). Seuraavissa alaluvuissa kerron, miten kannattelevan kirjoittamisen opetussuunnitelma toteutui ja miten toiminta muuttui toteutusvaiheessa. Esitelen myös Parik-säätiöltä saamaani palautetta ja loppukyselyn tulokset.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Ryhmänä kirjoittaminen

Korvarunous osoittautui erittäin toimivaksi yhdessä kirjoittamisen menetelmäksi. Kirjoitimme korvarunoja kolmella tapaamiskerralla viidestä. Kirjoittajat saivat ensimmäisen kerran äänestää korvarunon jatkosta peukkupalautteen avulla. Kaikki peukut nousivat ylös. Kuvailin tunnelmaa huoneessa toisen korvarunon kirjoittamisen jälkeen kenttäpäiväkirjassa seuraavalla tavalla:

“Kun luen runon ääneen, tuntuu kuin ryhmän lävitse löisi wau-aalto. Olemme kaikki yllättyneitä siitä, mitä saimme yhdessä aikaan. Näen hymyjä. Kysyn myöhemmin, huomasiko Tuija mitään samankaltaista. Hän sanoo, että kyllä, ehdottomasti.” (Ote kenttäpäiväkirjasta)

Korvarunous toimi ensin alkulämmittelyä yksilöharjoituksille, mutta yhdessä kirjoittamisen aloittaminen ei ollut ongelmattonta. Spontaanisti mieleen tulevien asioiden sanominen ääneen ei selkeästi ollut kirjoittajille luontevaa – seikka, joka oli tullut esille teemahaastatteluissa. Myös Parik-säätiö huomioi asian loppupalautteessaan.

“Muihin taidemuotoihin verrattuna kirjoittaminen näyttää vaativan eniten lämmittelyä ja orientoitumista. Myös kohderyhmän sisällä olevat erilaiset tuen tarpeet tulivat esille usein tapaamisten alussa, mikä vei aikaa. Tapaamisten alussa nousivat esiin ajankäytön hallinnan ongelmat, sairauksien liittyvä huono päivä tai muu kuulumisten vaihdossa esille nouseva vastoinkäyminen.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Sekä korvarunousharjoitusten että muun toiminnan yhteydessä ohjaajan tehtäväksi jäi muistuttaa usein säännöstä “Ei oikeaa, ei väärää, ei pakkoa”. Jos keskustelu uhkasi lopahtaa, sitä tuli ruokkia. Se tapahtui esimerkkejä esittelemällä ja kysymyksiä kysymällä. Samaan aikaan oli erityisen tärkeää pystyä sietämään hiljaisuutta, joka leijui puhumiseen rohkeutta keräävien ihmisten yllä. Tunnistin riskiksi sen, että ohjaaja ei malta antaa kirjoittajalle tarpeeksi tilaa ajatusten kokoamiseen, sillä hiljaisuuden täyttäminen puheella tuntui kovin houkuttelevalta.

Toiminnan edetessä huomasin, että korvarunouden toimintaperiaate oli sovellettavissa muihinkin kirjoitusharjoituksiin: valitaan yhdessä aihe, jaetaan ryhmässä suullisesti ajatuksia, kirjataan ne ylös ja muokataan yhteiseksi tekstiksi. Testasimme esimerkiksi Sanadomino-harjoitusta: Valitsimme yhdessä aiheen hyödyntämällä peukkupalautetta. Ohjaaja antoi aloituslauseen. Seuraava kirjoittaja aloitti oman lauseensa sanalla, johon edellisen lause päättyi. Omalla vuorolla sai sanoa “Ohi”, jos siltä tuntui. Ohjaaja kirjasi lauseet ylös ja päätti, milloin tarina on tullut päätökseensä. Pidimme syntynyttä tekstiä niin onnistuneena, että päätimme julkaista sen sosiaalisessa mediassa. Tehtävä vaati spontaaniutta, mikä kirjoittajien antaman palautteen mukaan teki siitä vaativan. Siitä huolimatta kirjoittajat äänestivät harjoituksen jatkoon.

Näiden kahden ryhmänä kirjoittamisen tehtävän saaman palautteen perusteella päätelin, että ryhmänä kirjoittaminen on hedelmällinen työtapa mielen-terveys- ja päihdekuntoutujien ryhmässä.

Ajatukseni oli, että ryhmänä kirjoittamisen fasilitaattorina voi toimia aluksi ryhmän ohjaaja, mutta kun ryhmä on saavuttanut riittävän turvallisuuden tason ja toimintatavat ovat tulleet tutuiksi, fasilitaattorina voisi toimia myös tehtävään vapaaehtoiseksi ilmoittautuva kirjoittaja. Tämä ajatus jäi kurssilla testaamatta, sillä aika loppui kesken.

Runous tekstilajina näytti sopivan hyvin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kirjoittajaryhmälle joustavuutensa takia. Runoja oli mahdollista kirjoittaa edellä kuvatulla tavalla ryhmänä. Runojen muoto ei kahlinnut kirjoittajia, sillä ne voivat olla lyhyitä ja siksi nopeita kirjoittaa. Hidas kirjoittaja kirjoitti yhden, nopea monta tai pitkän, ja molemmat tunsivat saaneensa tekstiä aikaan. Lyhyissäkin runoissa saattoi kiteytyä suuria ajatuksia ja puhuttelevia tuntemuksia. Näin yksi kurssilainen kommentoi runojen kirjoittamista janatyöskentelyn avulla kerätyssä palautteessa:

“Runous on ihan huikeaa, että miten voi tiivistää niin paljon ajatuksia pienen tilaan.” (kirjoittaja)

Runot myös muistuttivat laululyriikoita, jotka olivat monelle omasta arjesta tuttu tekstilaji. Kolme kirjoittajaa toivoi kurssin alussa lauseiden täydennystehtävässä kirjoitettavaksi laulu- tai rap-lyriikoita. Ne kuitenkin olisivat tarvinneet rinnalleen musiikkia. Runous oli kompromissi, jonka avulla opettelimme kielen tehokeinoja, joita lauluissa käytetään.

Runous ei ollut kirjoittajille tuttu tekstilaji. Siksi kurssilla luettiin paperilla jaettu runoja ääneen. Kirjoittajat kaipasivat kaikkeen toimintaan selkeitä esimerkkejä. Mallioppiminen tuntui olevan heille luonteva oppimisen tapa. Esimerkkien tarve päti myös tehtävänantoihin. Jos mukana ei ollut konkreettista esimerkkiä, tehtävänannon ymmärtäminen jäi joillakin kirjoittajilla puutteelliseksi.

Jaoin lukemani runot kirjoittajille myös paperilla, koska jotkut kirjoittajat kertoivat pitävänsä kuuntelua enemmän lukemisesta.

7.2 Janatyöskentely kirjoittajaidenteetin, osallisuuden ja yhteisöllisyyden työkaluna

Janatyöskentely osoittautui erittäin hyväksi metodiksi monipuolisuutensa ja joustavuutensa takia. Honkakosken (2022) mukaan janatyöskentelyä voi käyttää esimerkiksi tutustumiseen, ennakkooajatusten ja palautteen selvittämiseen ja mielipiteen ilmaisun harjoitteluun. Se on ohjattua keskustelua, jonka avulla ohjaajan on mahdollista hahmottaa ryhmän tila kokonaisuutena nopeasti. Harjoitus on matalan kynnyksen toimintaa, jossa itseilmaisuus onnistuu, vaikka puhuminen ja sanallinen ilmaisu jännittäisivät. (Honkakoski 2022, liite 11.)

Kurssilla paljon käytetyksi menetelmäksi valikoitui Fiilisjana, jota Eija Honkakoski käytti ryhmäyttämiseen ensimmäisellä kurssikerralla. Fiilisjana näytti soveltuvan kaikille kirjoittajille - myös heille, joilla oli puheen tuottamiseen liittyviä vaikeuksia. Omat tunnelmat oli mahdollista ilmaista vain liikkumalla janalla, jolloin puhetta ei välttämättä tarvittu.

Janatyöskentelyn tarkoitus oli aluksi olla vain ryhmäyttämistyökalu, jonka avulla ryhmäläiset oppivat toistensa nimet ja tutustuvat toisiinsa tavoitteellisen kirjoittajaryhmän jäseninä. Jo heti ensimmäisellä kerralla kuitenkin huomasi, että janatyöskentely oli monella tavalla vaikuttavaa toimintaa, jonka avulla oli mahdollista tarjota kirjoittajille sekä osallisuuden että yhteisöllisyyden kokemuksia. Loppujen lopuksi se näytti muokkautuvan kaikkiin opetussuunnitelman tavoitteisiin.

Janatyöskentely oli toiminnan ohjaajille hyvä keino saada kirjoittajista tietoa, jonka avulla pystyimme mukauttamaan toimintaamme kurssilaisten tarpeisiin sopivaksi. Samalla tieto tuli näkyväksi kirjoittajille itselleen, mikä auttoi heitä omaan kirjoittajaidenteettiin tutustumisessa. Lisäksi janatyöskentely sai kirjoittajat tutustumaan toisiinsa, jolloin heille tuli mahdolliseksi peilata omaa kirjoittajuuttaan muihin kirjoittajiin. Janan päiden väittämiä vaihtamalla toimintaa oli helppo muokata ohjaajien ja kurssilaisten tarpeisiin, esimerkiksi kirjoitta-

jaidentiteetin tutkimisen välineeksi. Esimerkkiväittämiä tällöin olivat muun muassa: Olen paljon kirjoittanut konkari. / Olen vain vähän kirjoittanut vasta-alkaja.

Janatyöskentely tarjosi tilaisuuksia yhteisöllisyyden kokemuksiin hyvin erilaisille ihmisille, sillä mielenterveys- ja päihdekuntoutajat eivät tietenkään ole yhtenäinen ryhmä. Pelkän diagnoosin perusteella ei voi päätellä mitään esimerkiksi ihmisen koulutuksesta, taidoista tai opiskelumotivaatiosta. Kurssilaisten ikähaitari oli noin 25–70 vuotta, ja heidän koulutuksensa vaihteli perusasteelta korkeaan. Vaikka jokainen kirjoittaja oli omanlaisensa persoona ja mukana oli kirjoittamisen konkareita ja aivan vasta-alkajia erilaisine toiminnan haasteineen, meillä kaikilla oli jotakin yhteistä. Se oli kiinnostus kirjoittamiseen. Olin jo aiemman kurssin aikana ja kenttäpäiväkirjassani pohtinut sitä, että kirjoittajat pitävät kirjoittamisesta puhumisesta melkein yhtä paljon kuin kirjoittamisesta. Janatyöskentelyn aikana tämä huomio sai vahvistuksen: kävimme jokaisella tapaamiskerralla antoisan (jana)keskustelun kirjoittamisesta. Kirjoittamisesta keskustelu näytti olevan kirjoittajille helppoa ja innostavaa. Janatyöskentelyn aikana he alkoivat puhua toisilleen sen sijaan, että he olisivat vain vastailleet minulle minun esittämiini kysymyksiin.

Janatyöskentely osoittautui osallisuuden kokemuksia tarjoavaksi metodiksi. Se madalsi oman mielipiteen ilmaisemisen kynnyistä ja helpotti keskusteluun osallistumista, koska se on joustava itseilmaisun tapa. Kirjoittajat pystyivät osallistumaan keskusteluihin ilman suorituspainetta senhetkisen vointinsa mukaan. Huonona päivänä oli mahdollista vain valita paikkansa janalla ja sanoa ”Ohi”, mikä riitti oman mielipiteen tai tunnelman ilmaisuun. Hyvänä päivänä sama kirjoittaja saattoi antaa tarkentavaan kysymykseen pitkän ja polveilevan vastauksen.

Janatyöskentely oli kurssilaisille luonteva tapa antaa palautetta toiminnasta. Tämän pystyi päättelemään toimintaa seuraamalla ja vertaamalla kirjallisesti pyydetyn palautteen ja janalla annetun palautteen määrää. Palautetta kertyi janalta huomattavasti enemmän ja se oli syvällisempää kuin paperilta, kirjoittajasta riippumatta. Osasyys tähän oli ohjaajalle janatyöskentelyssä oleellinen mahdollisuus esittää jatkokysymyksiä.

Osallisuuteen liittyi myös toinen toiminnallinen palautteen antamisen kanava, peukkupalaute. Sitä käytettiin mielipiteen ilmaisun tapana aina, kun teimme yhdessä nopeita päätöksiä. Peukku auttoi meitä muun muassa valitsemaan kirjoittajaryhmälle nimen Kekseliäs runoposse, päättämään runon aiheen tai ilmaisemaan halun kokeilla jotakin tekemäämme asiaa uudelleen.

Näin ollen toiminnalliset menetelmät näyttivät olevan erityisen toimivia tilanteissa, joissa kirjoittajille haluttiin antaa mahdollisuus valintoihin ja vaikuttamiseen, jotka tässä kehittämistyössä nostettiin kehittämiskohteeksi osallisuuteen liittyen. Oman mielipiteen hahmottaminen ja ilmaisu saattaa olla mielenterveys- ja päihdekuntoutujalle vaikeaa. Toiminnallisten menetelmien avulla jokainen sai ilmaistua mielipiteensä. Kurssilla ei tullut kertaakaan eteen tilannetta, jossa kukaan ei olisi astunut janelle tai antanut peukkupalautetta. Muutamia poikkeuksia lukuunottamatta kirjoittajat myös tarkensivat palautettaan suullisesti, jos heille tarjottiin siihen tilaisuus.

Osallisuuteen, yhteisöllisyyteen ja kirjoittajaidentiteetin tutkimiseen liittyvät tehtävät näyttivät ruokkivan toisiaan. Janatyöskentely oli tästä paras esimerkki, mutta esimerkiksi luovan kirjoittamisen harjoituksista käydyillä palautekeskusteluilla näytti olevan sama vaikutus.

Seuraavat kenttäpäiväkirjaa kirjoittamani katkelmat kuvaavat tilannetta, jossa kahden kirjoittajan välinen dialogi hitsasi ryhmää aiempaa yhteisöllisemmäksi, auttoi kirjoittajia rakentamaan kirjoittajaidentiteettiään ja osallisti kirjoittajia kertomaan mielipiteensä. Katkelmissa kuvataan tilanne, jossa kirjoittaja Y on juuri lukenut ryhmässä kolme kirjoittamaansa runoa. Ne ovat tehneet kirjoittaja X:n suuren vaikutuksen mutta samalla Y:n tuottaman tekstin runsas määrä tuntuu lannistavalta. Myös kirjoittaja Z on saanut onnistuneesta tehtävästä kannustavaa palautetta.

“X on kovin lannistunut ja sanoo, ettei halua lukea tekstiään. Y kuitenkin avaa suunsa ennen kuin ehdin sanoa mitään. “Mä haluaisin tosi mielelläni kuulla, mitä sä olet kirjoittanut. Musta tuntuu, että teidän muiden tekstejä kuuntelemalla oppii niin paljon uutta.” Minä puolestani sanon, että pakko ei ole lukea, mutta haluaisiko X kertoa, mikä tekstissä jumittaa. Hän sanoo, että se on liian asiallinen, ei yhtään runollinen niin kuin muilla. Y:n hartaasti pyytäessä X kuitenkin suostuu lukemaan tekstinsä.

--- Kysyn, ovatko muut samaa mieltä X:n kanssa siitä, että teksti ei ollut runollinen. Muut vakuuttavat, että olihan se runollinen. Sanon X:lle, että kuvailit näkymää tarkasti ja sait minut tuntemaan, että ihan kuin olisin ollut siellä, paikan päällä. X:n on ilmeisesti vähän vaikea ottaa kehuja vastaan, mutta ne näyttävät silti tuntuvan hyvältä. Lopuksi summaan tehtävän sanallisesti: "Y:n vahvuus kirjoittajana on tuotteliaisuus, X on taitava kuvailija - ja Z nyt vaan hoiti homman kotiin loistavasti. Te olette kirjoittajia, hienoa työtä!" Tapaaminen päättyy innostuneissa tunnelmissa, ja Z sanoo, että kahden tunnin sijaan tapaamisten pitäisi kestää neljä tuntia." (Kaksi katkelmaa kenttäpäiväkirjasta)

7.3 Esteettömyys

Toteuttamisvaiheen aikana teemoittelussa esille noussut esteiden jakautuminen kolmeen kategoriaan tarkentui. Tässä alaluvussa yhdistelen sekä kurssilla havaittua että teemahaastatteluissa ja kenttäpäiväkirjassani esille noussutta tietoa.

1. Fyysiset, usein hyvin konkreettiset, esteet liittyvät kirjoittamiseen toimintana. Käsin kirjoittaminen saattaa olla fyysisesti mahdotonta tai käsiäsi lukukelvotonta. Kotoa ei välttämättä löydy tietokonetta tai muita kirjoitusvälineitä.
2. Taidollinen este saattaa tarkoittaa sitä, että kirjoittaja ei osaa käyttää tietokoneen tekstinkäsittelyohjelmaa, lukivaikeus haittaa nimenomaan luetun tekstin ymmärtämistä tai kielioppisäännöt ovat niin kateissa, että kirjoittajan tuottamaa tekstiä on vaikea seurata.
3. Henkisiä esteitä tielle heittävät sairaudet ja niiden oireet. Kirjoittajan toimintakyky saattaa vaihdella jopa yhden tapaamisen aikana. Kirjoittaja saattaa esimerkiksi väsyä ponnisteltuaan vaikean tehtävän parissa tai saada virtaa jostakin onnistumisesta niin, että nahkeasti alkaneelta kurssikerralta poistuu intoa pursuava ihminen.

Kaikkia mahdollisia tielle tulevia luovan kirjoittamisen esteitä on mahdoton luetella parhaimmassakaan kehittämistyössä, mikä tekee niihin ennalta reagoimisesta mahdotonta. Siksi esteiden ylittämisen vaatimus on ohjaajan ratkaisukeskeinen, salliva, utelias ja joustava asenne. Jokaisen kirjoittajan kohdalla tulisi kartoittaa yksilöllisesti, mitkä ovat hänen henkilökohtaiset esteensä luovan kirjoittamisen tiellä. Sen jälkeen on aika miettiä, miten esteen voisi ylittää. Sitä ohjaaja muokkaa ajatteluaan ja toimintaansa niin, että este ei enää estä luovaa kirjoittamista.

Hahmottelin kenttäpäiväkirjaani muutaman esimerkin ratkaisukeskeisestä toiminnasta:

1. Jos kirjoittaja esimerkiksi ei kykene puhumaan tai halua tehdä niin, hän voi osallistua keskusteluun kirjoittamalla sanottavansa älypuhelimien sovellukseen tai paperille ohjaajan luettavaksi. Silloin ohjaajan on tärkeää kiinnittää erityistä huomiota siihen, että puhumaton kirjoittaja saa suunvuoron.
2. Jos kirjoittaja on fyysisesti kykenemätön kirjoittamaan, hän voi tallentaa ajatuksensa äänitiedostoksi tai sanella ne ohjaajalle kirjoitettavaksi. Kirjoittaminen kannattaa siis nähdä laajempaan kuin fyysisenä toimintona. Pohjimmillaan kirjoittamisessa on kyse ajattelusta, jonka tuotos on vain totuttu kirjoittamaan paperille tai koneen ruudulle.
3. Henkisten esteiden ylittäminen helpottuu, jos ryhmästä muotoutuu turvallinen ja sen jäsenet kokevat yhteisöllisyyttä. Ryhmäyttäminen aloitetaan heti ja sitä jatketaan koko kurssin ajan. Henkiset esteet otetaan huomioon myös opetuksen sisällössä, eli tehtävät eivät saa olla liian vaativia kirjoittajan taitotasoon nähden. Tehtävät pyritäänkin muotoilemaan niin, että kirjoittaja saa itse asettaa oman vaatimustasonsa ja hallita kirjoittamansa tekstin määrää. Erityisen tärkeä on sääntö: Ei oikeaa, ei väärää, ei pakkoa.

7.4 Dialoginen palaute

Perinteisen analyttisen tekstipalautteen antamisen ja vastaanottamisen taitojen opettelu jäi kurssilla miltei olemattomaksi. Syitä tähän on useita: Palautteen antamisen ja vastaanottamisen taidot ovat vaikeita, jolloin niiden oppiminen vie aikaa. Kokoonnuimme vain viisi kertaa, joten aika ei riittänyt vaativan prosessin läpiviemiseen. Analyttista palautetta on myös vaikea antaa ja vastaanottaa ilman tekstien analyttistä lukutaitoa. Se puolestaan vaatii esimerkiksi tekstianalyysin käsitteiden hallintaa eli ikään kuin yhteistä kieltä ja termistöä, jolla puhua tekstistä. Tämä termistö ei ollut kirjoittajille tuttua. En kuitenkaan näe esteitä sille, etteikö ryhmä olisi ajan kuluessa pystynyt oppimaan analyttisen palautteen antamisen ja vastaanottamisen taitoja ja termistöä.

Perinteisen palautteen sijaan annoimme palautetta teksteistä keskustellen, dialogin muodossa. Palautteen tarkoitus ei ollut arvottaa tekstiä hyväksi tai huonoksi. Sen sijaan päämääränä oli tehdä tekstistä huomioita ja jakaa niitä ryhmälle. Arvottamista tapahtui jonkin verran, mutta arvottava palaute saattoi olla seuraava tunnilla kirjoittajan suusta kuultu kannustava hihkaisu:

“Älyttömän hyvin sanottu!” (kirjoittaja)

Dialogisen palautteen tehtävä tarkentui kehittämistyön toteutusvaiheessa. Dialogisen palautteen tehtävä oli nostaa esille tekstin ja kirjoittamisen prosessin herättämiä ajatuksia kirjoittajassa ja lukijassa. Ohjaajan tehtävä oli kysyä kysymyksiä. Hyviä kysymyksiä lukijoille olivat: Mitä tunteita tai ajatuksia tämä teksti sinussa lukijana herätti? Minkälainen sinun mielestäsi oli tekstin tunnelma? Kirjoittajalle sopivat esimerkiksi kysymykset: Halusitko kirjoittajana herätellä tällaisia tunteita, ajatuksia tai tunnelmia? Osaatko sanoa, mitä muuta olisit voinut vielä tehdä päästäksesi päämäärääsi?

Dialoginen palaute oli toimiva työkalu kurssin alussa, kun kirjoittajat olivat toisilleen vieraita ja toiminta uutta. Pian alkoi kuitenkin esiintyä hajontaa. Konkari kirjoittajat olisivat halunneet yksityiskohtaisempaa palautetta siitä, miten hioa omaa tekstiään paremmaksi. Myös itsessäni ohjaajana heräsi halu antaa kirjoittajan tarvitsemaa analyyttistä palautetta; teemoittelussa nousi vahvasti esille teema "toiminnan tavoitteellisuus ja laadukkuus". Siihen liittyi itsensä ylittämisen, yllättämisen ja kehittymisen tarve, joka tekee toiminnasta aikuisille mielekäästä. Siksi tässä opetussuunnitelman kohdassa ilmeni tarve seuraavalle toiminnan korjausliikkeelle:

Tavallisessa kokeneista kirjoittajista ja etenkin kokeneista kirjoittajakurssilaisista koostuva ryhmä kykenee keskustelemaan analyyttisesti alan termistöä käyttäen esimerkiksi tekstin metaforista tai draaman kaaresta. Kannattelevan kirjoittamisen ryhmässäkin ohjaajan tulee nostaa termit esille. Etenkin alussa se tehdään opetustarkoituksessa, jolloin kaikki käytetyt termit on avattava. Ohjaaja ei voi olettaa, että kirjoittajat tuntevat alan sanaston - mutta toisaalta tekstin kuvallisuuden nimeäminen tarkemmin esimerkiksi metaforisuudeksi auttaa kirjoittajaa poimimaan sen työkalupakkiinsa tietoisesti tekstin elävöittämisen keinoksi. Mitä pidemmälle toiminta etenee, sitä enemmän dialogisen palautteen rinnalle voidaan tuoda analyyttistä palautetta. Ensin sitä voi antaa ohjaaja, taitojen kehittyessä myös vertaiset.

7.5 Kurssilaisten antama palaute, loppukysely ja Parik-säätiön loppukommentit

Salosen ym. (2017) mukaan kehittämistyössä arviointivaihe voidaan erotella omaksi vaiheekseen. Se voi myös sisältyä kaikkiin vaiheisiin syklisten ja refleksiivisten periaatteiden ohjaamana. Arviointia voi tapahtua esimerkiksi ennen arvioitavaa toimintaa, toiminnan aikana ja toteutuksen päätyttyä. Keskeisiä kysymyksiä voivat olla esimerkiksi: Mikä muuttui? Muuttuiko se, minkä oletettiin muuttuvan? Mitkä ovat toiminnan vaikutukset kohderyhmälle? Mitä opittiin? Missä epäonnistuttiin? (Salonen, Eloranta ym. 2017, 65.)

Tässä kehittämistyössä toimintaa arvioitiin ennen sen alkua, toiminnan aikana ja toteutuksen päätyttyä. Ennen toiminnan alkua arviointia tekivät Parik-säätiön ohjaajat. Tätä palautetta olen kuvannut edeltävissä luvuissa. Seuraavaksi esittelen toiminnan aikana ja sen jälkeen saamaani palautetta. Sitä antoivat kirjoittajat ja Parik-säätiön ohjaajat.

Otin ensimmäisellä kurssikerralla jakamassani ohjaajan kirjeessä (liite 4) esille sen, että toivoin kirjoittajilta rehellistä palautetta kurssin ja tehtävien toimivuudesta. Kannustin kirjoittajia olemaan kriittinen ja sanoin kirjeen lisäksi ääneen, että minua saa haastaa eikä ajatuksiaan tarvitse pehmentää; en mene kritiikistä rikki. Siitä huolimatta kirjoittajilta saamani palaute oli hyvin myönteistä. Parhaat, kritiikkiä lähenevät kehitysehdotukset sain rivien välistä esimerkiksi niin, että kirjoittaja huokaisi nautinnollisesti ja sanoi, että haluaisi vain olla hiljaa ja kirjoittaa. Esimerkiksi tästä lausahduksesta sukeutui spontaani keskustelu, koska ryhmän muut jäsenet haaveilivat samasta asiasta. He päätyivät ehdottamaan tulevaisuudessa vielä pidempiä tapaamiskertoja ja jopa kirjoitusviikonloppua:

“Sitten ei tarvitsisi lähteä kotiin juuri silloin, kun kirjoittaminen on alkanut sujua”. (kirjoittaja)

Sama aikaan liittyvä ajatus nousi esille myös kurssin kirjallisissa loppupalautteissa, kuten tämä Muita terveisiä -kohtaan kirjoitettu palaute:

“Toivoisin lisää vastaavanlaisia kursseja / työpajoja. Tämä tuntuu loppuvan kesken, eli voisi jatkua kauemmin.” (kirjoittaja)

Miten kehittäisit koulutusta / kurssia? -kysymykseen yksi kirjoittaja kirjoitti:

“Vois olla pidempi.” (kirjoittaja)

Kirjoittajien palautteissa ja keskusteluissa nousi esille kirjoittamisen aloittamisen vaikeus. Sitä helpottamaan valitsin Svinhufvudin (2016) esittelemät klassiset matalan kynnyksen kirjoitusharjoitukset *vapaa kirjoittaminen* ja *kontrolloitu vapaa kirjoittaminen*. Molemmissa harjoituksissa periaatteena on kirjoittaa tietty minuuttimäärä nostamatta kynää paperista tai sormia näppäimistöltä. Tarkoitus on kirjoittaa jatkuvasti, mitä tahansa mieleen tulee ja kritiikittömästi. Vapaa kirjoittaminen alkaa ilman aihetta, kontrolloitu vapaa kirjoittaminen alkaa annetusta aiheesta. (Svinhufvud 2016, 138–141.) Palautteen mukaan kaikki kurssilaiset pitivät molemmista harjoituksista, vaikka ajatus kontrolloimattomasta kirjoittamisesta tuntui ensin vieraalta, tai kuten yksi kirjoittaja asian ilmaisi:

“Järjetöntä toimintaa. Ihanan järjetöntä.” (kirjoittaja)

Sama kurssilainen kommentoi janatyöskentelyn avulla kerätyssä palautteessa vapaata kirjoittamista ja kontrolloitua vapaata kirjoittamista seuraavasti:

“Se oli kivaa. Minulla on usein päällimmäisenä ajatus, että mitäs jos tulee blokki, mitä jos en keksi mitään, mutta tämä oli sellaista tajunnanvirtaa. Tykkään kirjoittaa, mutta ajattelen liikaa, että onko se oikeanlaista.”
(kirjoittaja)

Osa kirjoittajista pelkäsi etukäteen ennen kurssin alkua, että kirjoittaminen ei onnistu. He ilmaisivat ajatuksensa lauseiden täydennystehtävässä seuraavasti:

“Minua pelottaa, että... en saa mitään aikaiseksi.”
“Minua jännittää, että... miten oma kirjoitus on onnistunut.”
“Minua pelottaa, että... luovuuden määrä aaltoilee.”

Näyttikin siltä, että erityisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tarvitsevat erilaisia kirjoittamisen aloittamisen vaikeutta helpottavia harjoituksia.

Luovan kirjoittamisen kurssin lopuksi kirjoittajat täyttivät kurssin loppukyselyn (liite 3). Kyselyssä esitettiin väittämiä, joiden todenperäisyyttä Kekseliään runoposson jäsenet eli kirjoittajat saivat arvioida taulukon 5 mukaisesti. Väittämät pisteytettiin analysointia varten.

Taulukko 5. Luovan kirjoittamisen kurssin loppukyselyn arviointiasteikko

Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa ottaa kantaa
1	2	3	4	0

Koska kyselyyn vastasi neljä kirjoittajaa, kunkin väittämän korkein mahdollinen yhteispistemäärä oli 16. Kunkin väittämän saama pistemäärä on avattu sulkeissa väittämän perässä.

Yhteisöllisyyttä mitattiin seuraavilla väittämillä:

- A. Koulutus/kurssi vahvisti yhteisöllisyyttä. (4+4+4+2=14)
- B. Tunnen olevani osa Kekseliästä runopossea. (4+3+4+3=14)

Väitteen a kohdalla (Koulutus/kurssi vahvisti yhteisöllisyyttä) yksi kirjoittaja arvioi väitettä arvolla 2 (Jokseenkin eri mieltä). Sama kirjoittaja arvioi toista yhteisöllisyyttä käsittelevää kysymystä (Tunnen olevani osa Kekseliästä runopossea) kuitenkin korkeimmalla mahdollisella arvolla 4. Jälkeen päin katsottuna voi olla mahdollista, että kysymyksessä a käytetty termi "yhteisöllisyys" ei auennut kirjoittajalle. Molempien väittämien saaman korkean yhteispistemäärän perusteella voidaan kuitenkin päätellä, että kurssi onnistui yhteisöllisyyttä koskevassa kehittämistavoitteessaan.

Osallisuutta mitattiin seuraavilla väittämillä:

- A. Olen saanut vaikuttaa kurssilla käsiteltyihin sisältöihin. (3+3+3+3=12)
- B. Pidin tärkeänä, että sain vaikuttaa kurssilla käsiteltyihin sisältöihin. (3+4+4+3=14)

Väittämät mittaavat hiukan eri asiaa. Väite a (Olen saanut vaikuttaa kurssilla käsiteltyihin sisältöihin) mittaa kurssin sisältöä osallisuuden näkökulmasta.

Väite b (Pidin tärkeänä, että sain vaikuttaa kurssilla käsiteltyihin sisältöihin) mittaa kirjoittajan ajatuksia vaikutusmahdollisuuksista eli osallisuudesta yleisesti.

Kaikki kirjoittajat olivat jokseenkin samaa mieltä väitteen a kanssa. He siis kokivat saaneensa vaikuttaa kurssilla käsiteltyihin sisältöihin. Väite b sai väite a:ta korkeammat pisteet. Kaikki kirjoittajat olivat väitteen kanssa joko jokseenkin samaa mieltä tai samaa mieltä. Kirjoittajat tosin sanoen kokivat, että mahdollisuus vaikuttaa kurssilla käsiteltyihin sisältöihin oli heille tärkeä.

Myös osallisuutta mittaavien kysymysten perusteella voidaan päätellä, että kurssi onnistui tarjoamaan kirjoittajille kokemuksia osallisuudesta.

Loppukyselyn muut kysymykset antoivat kehittämistyön tekijälle ja Parik-säätiölle arvokasta tietoa kurssin ilmapiiristä ja sillä käytetyistä työtavoista kirjoittajien näkökulmasta. Niiden antamaa tietoa käytettiin palautteena ja vahvistettiin päätelmiä siitä, mitkä työtavat ovat sopivia luovan kirjoittamisen kurssilla päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Tässä väittämät pistemäärineen:

- A. Olen tullut hyväksytyksi sellaisena kuin olen. (4+4+4+4=16)
- B. Koulutus/kurssi on vahvistanut voimavarojani. (3+0+4+3=10)
- C. Pidin siitä, että kirjoitimme yhdessä. (4+4+4+3=15)
- D. Tunnen itseni kirjoittajana paremmin nyt kuin ennen kurssia. (3+0+4+3=10)
- E. Aion jatkaa kirjoittamista jossakin muodossa. (4+4+1+4=12)

Kysely vahvisti sekä kehittämistyön tekijän että Parik-säätiön näkemyksiä kurssin onnistumisista. Onnistumisiksi voidaan lukea seuraavat asiat:

- Korkein mahdollinen pistemäärä väitteessä a (Olen tullut hyväksytyksi sellaisena kuin olen). Ohjaajat siis onnistuivat kohtaamaan kirjoittajat hyväksyvästi ja sallivasti.
- Väitteen c (Pidin siitä, että kirjoitimme yhdessä) saama korkea pistemäärä. Tämä kertoo, että ryhmänä kirjoittaminen oli pidetty kirjoittamisen tapa ohjaajien lisäksi myös kirjoittajien keskuudessa.
- Kolmen kirjoittajan samaa mieltä -vastaus väitteeseen e (Aion jatkaa kirjoittamista jossakin muodossa). Onnistumisena voidaan kehittämistyön tekijän mielestä pitää sitäkin, että yksi kirjoittajista oli väittämän kanssa eri mieltä. Hänen valintansa oli lopettaa kirjoittaminen. Kaikki kurssille osallistuneet kirjoittajat kuitenkin antoivat toiminnasta hyvin po-

sitiivista palautetta. Tästä lienee turvallista päätellä, että kyseinen kirjoittaja piti kurssia onnistuneena, ja lopetuspäätös kohdistui itse kirjoittamiseen. Tavoitteellinen kirjoittaminen ei kenties ollut hänelle se omin luovuuden muoto. Senkin ymmärtäminen on kirjoittajalle arvokasta identiteettityötä.

Huomionarvoisia ovat seuraavat asiat:

- Väittämä d (Tunnen itseni kirjoittajana paremmin nyt kuin ennen kurssia) sai vain 10 pistettä. Kysymys mittaa kirjoittajaidentiteettitehtävien onnistumista. Kolme kirjoittajaa oli väittämän kanssa jokseenkin tai samaa mieltä. Yksi kirjoittaja vastasi arvolla 0 (En osaa ottaa kantaa). Tämä ei välttämättä tarkoita, että kirjoittajaidentiteettiä koskevat tehtävät olisivat olleet vastaajan mielestä epäonnistuneita. En osaa ottaa kantaa -vastaus voi kertoa myös siitä, että kyseisen kirjoittajan identiteetti on vielä hauras eikä hän siksi tunne itseään kirjoittajana.
- Myös väite b (Koulutus/kurssi on vahvistanut voimavarojani) sai vain kymmenen pistettä. Tässäkin kohdassa yksi kirjoittaja oli ruksinut vaihtoehdon 0 (En osaa ottaa kantaa), kun muut olivat väittämän kanssa jokseenkin tai samaa mieltä.

Parik-säätiön Tuija Kivikko kommentoi kehittämistavoitteiden toteutumista kirjallisessa loppupalautteessa. Ensimmäinen tavoite oli osallisuuden kokemusten tarjoaminen vaikuttamisen ja valintojen tekemisen kautta. Toinen oli toiminnan rakentaminen niin, että opetusryhmästä muodostuisi yhteisö, joka tarjoaisi jäsenilleen yhteisöllisyyden kokemuksia.

Osallisuuteen liittyvä kehittämistavoite katsottiin täyttyneeksi erittäin hyvin.

“Koetun osallisuuden kasvu oli selkeää sekä havainnoinnin että palautteen perusteella.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Yhteisöllisyyden tavoitekin täyttyi, mutta parannettavaakin jäi.

“Yhteisöllisyyden kokemus lähti muodostumaan, mutta jäi hieman kesken, kun työpaja jo päättyi. Pidempi kesto tukisi yhteisöllisyyden syntymistä. Sekä osallistujille että meille ohjaajille jäi tunne, että tätä olisi pitänyt jatkaa.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Myös Kivikon mielestä yhden tapaamisen ja myös koko kurssin kesto olisi voinut olla pidempi. Hän kiinnitti huomiota kotitehtäviin, joita kurssilla annettiin kaksi kertaa. Toisella kerralla tehtävän palautti vain yksi kirjoittaja, toisella kerralla sen olivat tehneet kaikki paikalle saapuneet.

“Osallistujilla oli vaikeuksia kirjoittaa kotona, vaikka aikaa olisi ollut. Kodin ulkopuolella tapahtuva toiminta, selkeästi kirjoittamiselle rajattu aika ja ammattitaitoinen ohjaus auttoivat kirjoittamaan enemmän ja laadukkaammin. Se tukee toimintakyvyn kasvua sekä osallisuuden kokemuksen syntymistä.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

Teemahaastatteluissa esille noussut mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tyyppinen haaste oli toimintaan sitoutuminen. Seuraava palaute liittyy toiminnan tavoitteellisuuden ja laadukkuuden teemaan.

“Vaikka toimintamme on vapaa-ajan toimintaa, työpajat, joissa on tavoitteita ja mahdollisuus opetella itselle uusia taitoja, sitouttavat ryhmää toimintaan paremmin kuin harjoitukset ilman suurempaa tavoitetta tai päämäärää.” (Tuija Kivikko, ohjaaja, Parik-säätiö)

8 TÄRKEIMMÄT TULOKSET

Tulokset ja/tai tuotokset kertovat kehittämistoiminnassa saavutetuista hyödyistä ja toiminnan muutoksista. Keskeistä on huomioida toimijoiden tai hyödyn kohteena olevien henkilöiden näkemykset saavutetuista tuloksista tai muutoksista. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 63.) Sekä Parik-säätiön että mielenterveys- ja päihdekuntoutujien näkemykset esittelin edellisessä luvussa.

Vaiheen materiaallinen tuotos voi olla esimerkiksi opas tai toimintapäivä. Immateriaalinen tuotos puolestaan voi olla työyhteisön osaamisen nostaminen tai työskentelyn järjeistäminen. (Salonen, Eloranta ym. 2017, 63.)

Tämän kehittämistyön tuotos on yhteisöllinen, osallistava ja esteetön luovan kirjoittamisen opettamisen toimintamalli aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Toimintamallia kutsutaan kannattelevaksi kirjoittamiseksi. Tämän luvun tarkoitus on esitellä kannattelevan kirjoittamisen opettamisen valmis toimintamalli.

8.1 Palvelupolku kannattelevan kirjoittamisen kurssille

Palvelupolku kuvaa, miten asiakas kulkee ja kokee palvelun aika-akselilla (Tuulaniemi 2011, 53). Seuraava kuvan 3 palvelupolku visualisoi kannattele-

van kirjoittamisen kurssille osallistuneiden mielenterveys- ja päihdekuntoutu-
jien matkan kurssille, kurssilla ja pois kurssilta. Kurssi tapahtui Kouvolassa, jo-
ten ensimmäisen tason toimijat, kuten Kymsoten päihde- ja mielenterveyspoli-
klinikka, ovat kouvolaalaisia. Palvelupolku on kuitenkin sovellettavissa myös
muualla Suomessa.



Kuva 3. Kannattelevan kirjoittamisen kurssin palvelupolku

Lisäksi huomion arvoista on, että palvelupolun alussa korostuu henkilökohtaisen kontaktin tärkeys. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujan on helpompaa lähteä toimintaan mukaan, jos sitä suosittelee joku hänelle entuudestaan tuttu ihminen. Siksi yhteistyö eri toimijoiden kesken on oleellisen tärkeää.

8.2 Mitä kannatteleva kirjoittaminen on käytännössä?

Kuva 4 havainnollistaa, mistä toiminnoista kannatteleva kirjoittaminen koostuu.

Kannatteleva kirjoittaminen on...

1. Ryhmäyttämisharjoituksia
2. Luovan kirjoittamisen ryhmä- ja yksilöharjoituksia
3. Kirjoittajaidentiteettiharjoituksia



- Tutustumista itseen ja muihin kirjoittajana
- Luovaa kirjoittamista ryhmänä ja yksilönä

Kuva 4. Mitä kannatteleva kirjoittaminen on?

Kannattelevan kirjoittamisen toimintamallissa on kolmen tyyppisiä tehtäviä:

Ryhmäyttämisharjoitukset, kuten janatyöskentely, muodostavat ja ylläpitävät turvallista ryhmää. Ryhmäyttämisharjoituksia tehdään koko ryhmän olemassaolon ajan.

Luovan kirjoittamisen harjoituksia tehdään sekä ryhmänä että yksin. Yhdessä kirjoitetaan esimerkiksi korvarunoja. Ryhmä osallistuu myös yksilön kirjoittamien tekstien tekemiseen keskustelemalla ajatuksista, joita tekstin lukeminen herätti. Palaute on etenkin toiminnan alkuvaiheessa dialogista.

Kirjoittajaidentiteettiharjoitukset auttavat yksilöä vastaamaan kysymykseen: "Kuka minä olen kirjoittajana". Kun yksittäisen kirjoittajan vastauksia puretaan ryhmässä, ne ruokkivat myös muiden ryhmäläisten yksilöllistä ajattelua.

Nämä kolme eri tehtävätyyppiä limittyvät toisiinsa. Esimerkiksi ryhmäyttämisharjoitukset, luovan kirjoittamisen harjoitukset ja dialoginen palaute auttavat

yksilöä rakentamaan kirjoittajaidentiteettiään. Kirjoittajaidentiteetin selkiytymisen puolestaan auttaa kehittymään luovassa kirjoittamisessa ja rohkaisee osallistumaan ryhmän toimintaan.

8.3 Kannattelevan kirjoittamisen ohjaajan huoneentaulut

Kannattelevan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan tulee pitää mielessä seuraavat toimintaa määrittelevät periaatteet (taulukko 6).

Taulukko 6. Kannattelevan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan muistilista

Toiminnan rajaaminen
Toiminnan rakentaminen esteettömäksi
Parityöskentelyn hyödyntäminen
Kirjoittajien yksilöllisten tarpeiden huomioiminen
Toiminnan tavoitteellisuus ja laadukkuus
Ryhmän ohjaaminen tietoisena toimintana
Toiminnan tasa-arvoisuus
Ilon voima

Nämä periaatteet on purettu toiminnaksi seuraavissa kolmessa huoneentaulussa. Niiden nimet ovat Alkuvalmistelut (kuva 5), Toiminnan aikana (kuva 6) ja Toiminnan loppuessa (kuva 7).

1. Avaa kirjoittajille toimintaperiaate: Ei oikeaa, ei väärää, ei pakkoa.
2. Rakenna turvallinen ryhmä käyttämällä ryhmäyttämisharjoituksia ja rajaamalla osallistujien halua jakaa traumaattisia tai muuten kipeitä kokemuksiaan etenkin toiminnan alussa. Hyödynnä työpariasi: tarkkaile ja keskustelkaa havainnoistanne.
3. Kartoita osallistujien henkiset, fyysiset ja taidolliset esteet kirjoittamiselle luottamuksellisesti kyselylomakkeella ja havainnoimalla toimintaa heti alusta alkaen.
4. Tunne vastuusi: sanoillasi ja teoillasi voi olla oletettua suurempi vaikutus.

5. Kerää kirjoittajista tietoa, jota voit hyödyntää toiminnan suunnittelussa ja kirjoittamisen esteiden ylittämässä. Tiedonkeruu voi tapahtua esimerkiksi janatyöskentelyn tai kirjoittajaidentiteettiin liittyvien tehtävien avulla. Etsi keinot esteiden ylittämiseen yhdessä työparin ja kirjoittajan kanssa.
6. Osallista kirjoittajia. Kysy heidän mielipidettään pienissä ja suurissa päätöksissä. Toiminnalliset menetelmät helpottavat mielipiteen ilmaisemista.
7. Muista opettaa luovaa kirjoittamista ja antaa palautetta. Aikuisella kirjoittajalla on oikeus kehittyä ja oppia uutta. Anna palaute tasolla, johon kirjoittaja on valmis.
8. Tunnista ja nimeä vahvuuksia ja onnistumisen hetkiä. Kannusta ryhmää samaan.
9. Pidä yllä keskustelevaa ilmapiiriä. Ryhmä voi antaa alussa vertaispalautetta vastaamalla kysymykseen: "Mitä ajatuksia tämä teksti sinussa herätti?" Kun ryhmän turvallisuus kasvaa ja taitotaso nousee, palautteen analyysitys voi lisääntyä.
10. Ole johtaja, kun ryhmä tarvitsee rajaamista pysyäkseen turvallisena. Muissa tilanteissa roolisi on olla johtajaa paljon näkymättömämpi mahdollistaja. Mitä suuremmaksi luottamus ryhmässä kasvaa, sitä enemmän voit antaa ohjausvastuuta ryhmän jäsenille.
11. Anna tehtäviä, joissa tekijä saa valita tasonsa ja jaksamisensa mukaan, miten paljon itseään haastaa. Ohjeista tehtävät kirjallisesti ja suullisesti.

Kuva 6. Toiminnan aikana

12. Anna eväitä jatkoon. Miten kirjoittamista voi jatkaa yhteisten kokoontumisten loputtua? Vinkkaa kirjoittajaryhmistä ja yhteisöistä verkossa ja livenä. Suosittele kirjoittajaoppaita.
13. Rohkaise lukemaan. Lukeminen on kirjoittajana kehittymisen ehto ja mielekäs tapa viettää aikaa. Auta kirjastokortin hankinnassa, jos sellaista ei vielä ole. Suosittele teoksia ja kirjailijoita, jotka voisivat innostaa.
14. Käsittele esimerkiksi janatyöskentelyn avulla myös vaikeus ja haikeus, jota toiminnan loppuminen voi aiheuttaa.
15. Kerää loppupalaute ja tarjoa mahdollisuus käydä se läpi yksityisesti. Näin kehityt ohjaajana. Myös kirjoittaja voi jättää ryhmän hyvillä mielin.

Kuva 7. Toiminnan loppuessa

Vaikka huoneentaulut on esitetty kolmessa osassa, kaikkien kolmen taulun ohjeet tulee pitää mielessä koko toiminnan ajan.

8.4 Esimerkkitehtäviä

Kannattelevan kirjoittamisen toimintamalli tähtää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten tarjoamiseen. Jokaisella kannattelevan kirjoittamisen tapaa- misella työskennellään samojen ydinasioiden ympärillä. Ne ovat ryhmässä toimiminen, luova kirjoittaminen ja kirjoittajaidentiteetti.

Sama harjoitus tai tehtävä voi tarjota monia oivalluksia. Onnistunut luovan kirjoittamisen harjoitus voi tuottaa taiteellisesti tavoitteellisen tekstin, vahvistaa yksilön tunnetta ryhmään kuulumisesta, tarjota valinnan ja vaikuttamisen paikkoja ja opettaa jotakin merkityksellistä omasta itsestä kirjoittajana.

Seuraavaksi esittelen kurssin aikana erityisen toimiviksi osoittautuneita harjoituksia.

Esimerkki 1: Fiilisjana (janatyöskentelyharjoitus)

Janatyöskentelyharjoituksia on useita erilaisia. Niitä voi käyttää moneen, esimerkiksi alkulämmittelyyn, tilanteen purkamiseen, palautteen antamiseen ja tiedonhankintaan. Fiilisjana muuntautuu tarpeiden mukaan, koska ohjaaja määrittelee, mitä janan avulla käsitellään.

Fiilisjanan suullinen ohjeistus Eija Honkakosken esimerkin mukaan:

“Seuraavaksi tutustutaan ja tutkaillaan vähän meidän tuntemuksia tulevan kurssin suhteen. Tehdään se Fiilisjanan avulla. Fiilikseenhän voi vaikuttaa moni asia, kuten nälkä, päivän aiemmat ihanat tai kurjat tapahtumat tai vaikka jännittäminen tai innostuminen uudessa tilanteessa.

Tehdään siis näin: Kuvitelkaa lattiaan jana. Sen toinen pää on tuolla oikealla, kirjahyllyn luona, toinen pää on tuo vasemmalla oleva seinä. Kirjahyllyn pää tarkoittaa äärinegatiivista tunnelmaa: Ei huvita, en jaksa, ei kiinnosta. Seinän pää tarkoittaa ääripositiivista fiilistä: Ihan parasta, mahdavaa, en malta odottaa. Janan keskellä tunnelma on aika neutraali: Ei kummempaa, perusfiilis.

Esitän teille kysymyksen ja vastaatte siihen valitsemalla paikkanne janalla. Sen jälkeen kierrän jokaisen luona kysymässä esittämäni kysymyksen. Jos tuntuu siltä, että juuri nyt ei halua jakaa ajatuksiaan, se sopii minulle hyvin. Olet ilmaissut fiiliksesi jo valitsemalla paikkasi janalla. Silloin sanot vaan, että ohi tai näytät kädellä, että et välitä puhua.

Janalla saa myös vaihtaa paikkaa. Joskushan käy niin, että jonkun toisen ajatusten kuunteleminen muuttaa omaa ajattelua, parantaa tai huonontaa fiilistä. Liikkuminenkin siis on ok.

Kysymys on: Millä fiiliksellä tulit kurssille tänään? Valitkaa nyt paikkanne janalla. Kirjahyllyn luona oli “Ei kiinnosta”, seinän luona “Todellakin kiinnostaa” ja neutraali eli “Ei tässä kummempaa” sijaitsee janan keskellä.”

Kun ryhmäläiset ovat valinneet paikkansa janalla, ohjaaja kiertää jokaisen luona kysymässä, haluaako kirjoittaja kertoa, millä fiiliksellä hän tuli tänään kurssille. Vastausta ei ole pakko perustella, paikan valinta janalla riittää. Jokaiselle annetaan oma vastausvuoro, mutta spontaani keskustelu ryhmässä on sallittua ja suorastaan suotavaa.

Esimerkki 2: Kielikuvaharjoitus (luovan kirjoittamisen yksilötehtävä)

Tehtävä pohjustetaan käymällä lyhyesti läpi kielikuvan käsite. Esimerkki on tehtävässä tärkeä mallioppimisen väline. Esimerkkeinä kannattaa käyttää lauluja, koska laulutekstit ovat monelle runoutta tutumpia ja arkisempia - siis helposti lähestyttäviä. Hyvä esimerkki kielikuvan käytöstä on vaikkapa Juha Tapiolin kappale Kaksi puuta. Sen tekstissä kuvaillaan rakkaussuhdetta kahden puun avulla. Kappaleen sanat jaetaan ryhmälle ja kappale kuunnellaan yhdessä. Sen jälkeen jatketaan varsinaiseen harjoitukseen, joka on muokattu versio runoilija Niina Hakalahden (2018, 30) harjoituskirjasta Syön aamupalaksi Eiffel-torneja.

Suullinen ja kirjallinen tehtävänanto:

“Tehtävässä harjoitellaan kielikuvien tekemistä. Kielikuvat ovat oiva tapa elävöittää omaa tekstiä. Kirjoita jostakin ihmissuhteesta niin, että käytät hyväksesi erikoissanastoa.

Esimerkkejä:

Rakkaussuhde - autokorjaamo

Opettaja ja oppilas - metsä

Vanhemman ja lapsen suhde - uimahalli

Ystävyysuhde - kännykät ja tietokoneet

Voit keksiä suhteen ja erikoissanaston lähteen myös itse tai yhdistellä edellä mainittuja uudella tavalla.

Tekstistä ei tarvitse tulla valmis.

Muoto on vapaa: teksti voi olla esimerkiksi yksi kohtaus pidemmästä kokonaisuudesta, runo, laulun sanoitus tai vaikka vain kertosäe.

Voit käyttää erikoissanaston etsinnässä apuna nettiä. (Esimerkiksi googlaamalla sanan “autokorjaamo” löytää seuraavia sanoja: määrääikaishuolto, lisävaruste, huolto ja varaosa. Keksi ihmeessä myös muita hakusanoja! Esimerkiksi yhdistelmä “autokorjaamo työkalu” antaa sanoja: hydraulinen puristin, pakoputkileikkuri ja akkuporakone.)

Jos haluat, tekstisi voidaan lukea tunnin lopuksi ääneen.”

Anna ryhmälle kirjoitusaikaa noin 20 minuuttia. Kirjoitusnopeudessa on yksilöllistä vaihtelua, joten tekstejä saa tuottaa myös useita. Jos alkuunpääsy on hankalaa, ohjaaja voi auttaa valitsemaan sopivan suhteen ja sanaston.

Kun aika on kulunut tai tekstejä alkaa valmistua, jokaiselta kysytään vuorotellen, haluaako hän jakaa tekstinsä ryhmän kanssa. Kieltäytymistä ei tarvitse perustella. Jos kirjoittaja ei halua lukea tai pysty lukemaan tekstiään ääneen itse, lukijana voi toimia ohjaaja.

Jokaisesta tekstistä käydään lyhyt keskustelu. Sen tarkoitus ei ole arvottaa tekstiä hyväksi tai huonoksi. Ohjaajan tehtävä on nostaa tekstistä tai sen kirjoitusprosessista esille ainakin yksi onnistumisen kohta ja tarjota keskustelun lomassa työkaluja tekstin analysointiin.

Ryhmäläiset antavat palautetta vastaamalla kysymykseen: “Mitä ajatuksia teksti sinussa herätti?” Samalla voidaan yhdessä pohtia, miksi kyseinen ajatus heräsi. Oliko teksti liikuttava tai hauska? Mistä rakennusaineista sen liikuttavuus tai hauskuus syntyi?

Esimerkki 3: Kamera itsedokumentaation välineenä (kirjoittajaidentiteettitehtävä)

Suullinen ja kirjallinen ohjeistus kotitehtävää varten:

“Ota kameralla tai matkapuhelimella kuva paikasta, jossa kirjoitat mielelläsi. Mieti, miksi kirjoitat juuri siellä. Tarkoitus on, että kuvaillet paikkaa tunnilla lyhyesti muille kurssilaisille. Voit kirjoittaa valmiin tekstin, kirjata tärkeimmät asiat ylös ranskalaisin viivoin tai kuvailla paikkaa vapaasti, sen kummemmin valmistautumatta. Toimi niin kuin itsestäsi tuntuu luontevalta. Kuvaa ei tarvitse näyttää muille, jos et sitä halua.

Jos puhelimessasi ei ole kameraa, voit jättää kuvan ottamatta ja siirtyä suoraan kuvailuun. Kuva kuitenkin kannattaa ottaa, sillä se saa sinut katsomaan kirjoituspaikkaasi tuorein silmin. Ehkä huomaat kuvan avulla myös jotakin, mitä et ole huomannut aiemmin.

Valmistaudu jakamaan tekstisi muille ryhmässä. Jakaminen on vapaaehtoista. Voit lukea tekstin ääneen itse tai antaa sen ohjaajalle luettavaksi.”

Esimerkki 4: Korvaruno (ryhmänä kirjoittamisen tehtävä)

Korvarunon periaatteet Harjun ja Vähämaan (2019) mukaan ovat:

Runo on puhetta toiselle. Korvaruno on hetki, jossa toinen puhuu ja toinen kuuntelee. Runo kirjoitetaan hetkessä valmiiksi ja luetaan lopuksi ääneen. Korvaruno koostuu kokonaan vain toisen puhumista sanoista. Kirjoittaja valikoi ja järjestelee mutta ei lisäile omiaan. Valikoinnin ja järjestelyn tehtävä on tehdä runosta puhujansa runo. Korvarunoja voi kirjoittaa yksin tai ryhmässä. Ryhmätyöskentelyssä pätevät samat periaatteet: runo kirjoitetaan jaetun hetken aikana ja kootaan vain ryhmäläisten omista ilmaisista. (Harju & Vähämaa 2019, 64.)

Korvarunon kirjoittaminen ryhmässä (Harju & Vähämaa 2019, 78–80), muokattu versio.

1. Aiheen valitseminen yhdessä: “Mistäs tänään kirjoitetaan?” (Esimerkiksi rakas puu, lapsuuteni piilopaikka, vanhat autot)
2. Ajatusten jakaminen: “Alkakaas syöttää minulle aiheeseen liittyviä sanoja, sanontoja, ajatuksia, tunteita, muistoja, mitä tahansa tulee mieleen aiheesta X. Muistakaa; ei oikeaa eikä väärää, eli antakaa tulla vaan!” (Ohjaaja esittää yhdessä valitusta aiheesta kysymyksiä, jos materiaalia ei ala tulla spontaanisti.)
3. Ohjaaja taltioi puheesta ajatuksia, yksittäisiä sanoja, hihkaisuja ja sanontoja niin paljon kuin ehtii.
4. Ohjaaja järjestelee säkeet runoksi. (Kun työtapa ja runous tulevat tutuiksi, toimeen voi tarttua myös joku ryhmän jäsen.)
5. Runo nimetään yhdessä.
6. Ohjaaja tai ryhmän jäsen lukee valmiin runon ääneen kerran tai pari.
7. Lyhyt keskustelu siitä, mitä tunteita ja ajatuksia runo herätti: onko se kiihkeä, verkkainen, vihainen vai mikä? Ohjaaja nostaa keskustelun lomassa esille lyriikan rakennusaineita, kuten metaforisuus ja rytmi. Tässä kohtaa siis käydään läpi runon tehokeinoja opetustarkoituksessa, mikä poikkeaa korvarunouden alkuperäisestä ideasta.
8. Runo jaetaan ryhmäläisille paperilla ja julkaistaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, mikäli ryhmä niin haluaa.

Kun ryhmä tekee valintoja, käytetään peukkupalautetta. Se on matalan kynnyksen nopea ja toiminnallinen mielenilmaisu. Peukku ylös, ketkä kannattavat!

9 POHDINTA JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Kehittämistoiminnan viimeisessä eli päättämisvaiheessa suunnitellaan, mitä tuloksille tai tuotoksille tapahtuu jatkossa. Miten niitä hyödynnetään tai miten laajalle niitä levitetään? (Salonen, Eloranta ym. 2017, 66.)

Kannattelevan kirjoittamisen toimintamallia on tarkoitus jakaa erilaisissa kirjoittaja- ja sanataideohjaajien yhteisöissä sekä kulttuurihyvinvointiin liittyvissä verkostoissa. Seuraavissa luvuissa esittelen myös jatkokehittelyn mahdollisuuksia. Lisäksi pohdin kehittämistyön luotettavuutta ja eettisyyttä.

9.1 Kehittämistyön luotettavuus

Jyväskylän yliopistossa kirjoittaminen on kirjallisuuden syventävien opintojen suuntautumisvaihtoehto, mutta opiskelijan pääaine on kuitenkin kirjallisuus. Jatko-opintojen tai tohtorikoulutuksen pääaineena tai tutkinto-ohjelman sijaan voi olla myös kirjoittaminen. Kirjoittamisen tutkimus on Suomessa kuitenkin suhteellisen uutta: ensimmäinen kirjoittamista käsittelevä väitöskirja, Risto Niemi-Pynttärin Verkkoproosa, tarkastettiin vuoden 2007 lopussa (Ekström 2011, 17). Täällä tehtävä kirjoittamisen tutkimus on ainakin toistaiseksi suhteellisen vähäistä (Kauppinen 2020, 6, 20). Etenkin aikuisten harrastajakirjoittajien opettamisen ja kirjoittamisen tutkimus näyttää olemattomalta. Lasten, nuorten ja koulussa tapahtuvaa kirjoittamista ja siellä opettamista on tutkittu enemmän (Ekström 2011; Kallionpää 2017; Laine-Patana 2005). Tutkimuksen vähäisyys näkyy tämän työn lähdeluettelossa, jossa on kehittämistyön aiheeseen nähden vain vähän luovaa kirjoittamista käsittelevää tutkimusta. Tätä kompensoidakseni olen käyttänyt lähteinä myös pro gradu –tutkielmia, kirjoittajaohjaajille suunnattuja oppaita ja kirjoittamista käsitteleviä artikkeleita.

Toimintamallin kehittämiseen osallistui melko pieni joukko ihmisiä. Mukana prosessissa kulki viisi päihde- ja mielenterveyskuntoutujaa, kaksi Parik-säätiön ohjaajaa, yksi voimauttavan valokuvan ammattilainen, yksi asumisyksikön johtaja ja yksi taidelähtöisiä menetelmiä työssään hyödyntävä psykologi – yhteensä kymmenen ihmistä. Lisäksi olin itse tiiviisti mukana kehittämisessä luovan kirjoittamisen ohjaajana.

Yksi syy melko pienelle kehittäjäjoukolle olivat prosessin aikana vallinneet poikkeusolot koronapandemian takia. Prosessi kesti noin vuoden, jonka aikana kokoontumisrajoitukset vaihtuivat välillä nopeastikin. Parik-säätiön ja minun itseni oli huomioitava toiminnan suunnittelussa se mahdollisuus, että koko kurssi joudutaan perumaan, siirtämään tai pahimmillaan keskeyttämään. Näin

ei onneksi käynyt ja saimme järjestettyä kurssin suunnitelman mukaisesti. Koronapandemia vaikutti kuitenkin kirjoittajaryhmän kokoon. Sovimme etukäteen, että tilassa voi olla yhtä aikaa enintään kymmenen ihmistä. Ensimmäisellä kerralla ohjaajia oli, ryhmäyttäjä mukaan lukien, neljä. Siksi kykenimme ottamaan kurssille vain kuusi kirjoittajaa. Kuudesta ilmoittautuneesta yksi jätti tulematta, jolloin kirjoittajaryhmässä oli vain viisi jäsentä.

Ryhmän pienuus oli kirjoittajille etu, olihan heillä mahdollisuus saada yksilöllistä, kiireetöntä ohjausta. Tutkimuksen kannalta se tarkoitti, että otanta jäi melko pieneksi. Suurempi otanta olisi ollut tarpeellinen, sillä vaikka kehittämissyö tehtiin yhteistyössä Parik-säätiön kanssa ja heidän tarpeistaan lähtien, tarkoitus oli rakentaa yleispätevä toimintamalli, jota voisivat hyödyntää myös muut päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelevät luovan kirjoittamisen ohjaajat. Viisi kirjoittajaa ei ole kovin kattava otanta, koska päihde- ja mielenterveyskuntoutajat ovat tavattoman kirjava joukko ihmisiä. Otannan pienuutta paikkasivat onneksi jonkin verran omat aiemmat kokemukseni mielenterveys- ja päihdekuntoutujien luovan kirjoittamisen ryhmän ohjaamisesta sekä asiantuntijoilta saamani tieto.

Otannan pienuus myös syvensi kerättyä aineistoa. Pieni ryhmä rakentui nopeasti turvalliseksi, ja ryhmässä vallinnut luottamus sai aikaan sen, että kirjoittajat uskalsivat heittäytyä ryhmän ja kirjoittamisen kannateltavaksi. Tutussa ympäristössä ja ryhmässä he paljastivat itsestään asioita kirjoittajina ja uskalsivat kokeilla itselleen uusia työtapoja ja tekstilajeja. Pienen ryhmäkoon ansiosta jokaiselle kirjoittajalle jäi aikaa ilmaista oma mielipiteensä ja tulla kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään.

Parik-säätiöstä todettiin, että koronapandemia vaikutti yleisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien käyttäytymiseen. Heidän oli entistä vaikeampi sitoutua toimintaan, sillä koronan mukanaan tuoma sosiaalisen kanssakäymisen tiukka sääntely sai mielen sairaudet oireilemaan. Ehkä siksi kurssilaisille kertyi joitakin poissaoloja, ja harmillisesti viimeisellä kerralla, jolloin tein loppukyselyn, kirjoittajia saapui paikalle viiden sijaan vain neljä.

Kanasen (2012) mukaan dokumentaatio edellyttää tutkijalta tiukkaa kuria tutkimusprosessin vaiheiden taltioinnissa. Tämä tapahtuu tutkimuspäiväkirjan

avulla. Vaiheittain etenevä dokumentaatio perusteluineen tuo uskottavuutta ja lisää kehittämistyön luotettavuutta. (Kananen 2012, 165.) Pysin luotettavaan dokumentaatioon nauhoittamalla ennalta sovitut haastattelut ja palautteenantotilanteet, mikä mahdollisti aineiston tarkan litteraation. Jos nauhoittaminen ei ollut mahdollista, kirjasin keskustelut ja tapahtumat kenttäpäiväkirjaan mahdollisimman pian niiden jälkeen asioiden unohtamisen välttämiseksi. Täytin kenttäpäiväkirjaa koko kehittämistyön prosessin ajan. Aineiston tallentamisen lisäksi kenttäpäiväkirja oli hyvä lisä oman toiminnan arvioinnissa ja analysoinnissa. Pysin avaamaan tutkimusprosessia mahdollisimman kattavasti tässä kehittämistyön raportissa, jolloin lukijan on mahdollista arvioida toimintaani. Pysin kartuttamaan aineistoani käyttämällä useita eri lähteitä: tutkimusta, muuta kirjallisuutta, taiteen sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia sekä tietysti mielenterveys- ja päihdekuntoutujia

Kanasen (2012) mukaan kehittämistyön tutkimuksellisissa osissa, joissa tutkittavilta on pyydetty näkemyksiä esimerkiksi teemahaastattelun avulla, voidaan käyttää luotettavuuden varmistamisessa informanttien vahvistamistekniikkaa. Informanttien vahvistamistekniikassa informantti lukee tekstin ja vahvistaa tutkijan tulkinnan ja tutkimustulokset. (Kananen 2012, 174.) Tätä tekniikkaa hyödynsin teemahaastattelujen analyysin jälkeen. Kaikki teemahaastattelun antaneet saivat tutustua tekemääni analyysiin ja sen avulla löytyneisiin teemoihin, lukea tyyppitarinan ja kommentoida löydöksiäni. Kaikki informantit olivat tyytyväisiä lukemaansa.

Kanasen (2012) mukaan kehittämistutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella myös saturaation kautta: uusia yksikköjä otetaan tutkittavaksi niin kauan kuin ne tuovat jotakin uutta tutkimukseen. Jos vastaukset alkavat toistaa itseään, on saavutettu kylläntymispiste. (Kananen 2012, 174.) Kehittämistyöni perusta lepäsi teemahaastatteluissa, joiden pohjalta toimintamallin kehittäminen alkoi. Teemahaastatteluiden analyysin jälkeen eri tietolähteet, kuten lukemani tutkimukset, alkoivat vahvistaa tekemiäni tulkintoja.

Kehittämistutkimuksen pyrkimys riippuu lähtökohtatilanteesta annetuista tavoitteista. Niiden tulisi olla mitattavia. (Kananen 2012, 165.) Osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemukset ovat subjektiivisia, jolloin niiden mittaaminen on

hankalaa. Esimerkiksi ihmisen lähtötilanne vaikuttaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemiseen: ihmisiin luottamaan oppineen on oletettavasti helpompaa kokea yhteisöllisyyttä kuin ihmisiin pettymään tottuneen. Tässä kehittämissä pyrittiin tarjoamaan luovan kirjoittamisen ryhmään osallistuville aikuisille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille kokemuksia osallisuudesta ja yhteisöllisyydestä. Niiden toteutumista pyrittiin mittaamaan loppukyselyn avulla. Tulokset olivat rohkaisevia, joskin vain suuntaa-antavia edellä mainituista syistä riippuen.

9.2 Kehittämistyön eettisyys

Tässä kehittämissä eettisyys oli erityisen huomion kohteena, sillä mukana oli ihmisiä, joiden asema yhteiskunnassa on heikko. Kehittämistyön aikana kehittämissä tekijä sai haltuunsa kirjoittajiin liittyvää, henkilökohtaista tietoa. Mielenterveys- ja päihdekuntoutajat esitettiin kehittämissä anonymisoina. Tutkimusaineisto säilytettiin ja tullaan hävittämään asianmukaisesti.

Ennen kuin kirjoittajat allekirjoittivat suostumuslomakkeen, heidän kanssaan käytiin läpi seuraavat kysymykset: Mistä tutkimuksessa on kysymys? Mitä sillä tavoitellaan? Mitä kurssilla tehdään? Mitä tietoja kirjoittajista kerätään? Miten tieto säilytetään ja tuhoaan? Sen jälkeen kirjoittaja sai valita, jatkaako hän kurssilla. Jos vastaus oli kyllä, hän allekirjoitti suostumuslomakkeen. Lisäksi kirjoittajien kanssa käytiin läpi luottamuksellisuuteen ja anonymiteettiin liittyvät asiat. Suullisen läpikäynnin lisäksi dokumentit jaettiin myös paperisina, sillä osa kirjoittajista tarvitsi aikaa ja rauhaa lukemiseen ja sisällön ymmärtämiseen suullisen läpikäymisen lisäksi. Jaetuissa materiaaleissa oli aina mukana kehittämissä tekijän yhteystiedot lisäkysymyksiä varten. Lisäksi osallistujia kannustettiin jatkuvasti esittämään kysymyksiä, jos niitä mieleen sattui tulemaan. Näin toimittiin sen varmistamiseksi, että jokainen kirjoittaja ymmärsi osallistuvansa tutkimukseen ja sai siitä tarvittavat tiedot.

9.3 Jatkokehittelyn mahdollisuudet

Vaikka moni luovan kirjoittamisen parissa työskentelevä tai luovaa kirjoittamista harrastava ihminen tiedostaa luovan kirjoittamisen terapeuttiset vaikutukset, saatavilla on vain vähän tietoa siitä, missä luovan kirjoittamisen hyvää

tekevä voima piilee. Luovan kirjoittamisen hyvinvointivaikutuksiin liittyvää tutkimusta kaivattaisiin siksi lisää. Kulttuurihyvinvoinnin näkökulma luovaan kirjoittamiseen - ja ylipäätään luovan kirjoittamisen opettaminen erityisryhmille - olisi hyvä ujuttaa mukaan sanataideohjaajien koulutukseen.

Tähän kehittämistyöhön osallistuneet päihde- ja mielenterveyskuntoutujat olivat suhteellisen toimintakykyisiä. Kroonistuessaan mielenterveyden sairaudet ja niiden lääkitys jättävät ihmisiin jälkensä, aivan kuten ikääntyminenkin. Seuraavaksi olisi aiheellista tutkia, miten toimintamallia olisi mahdollista mukauttaa paremmin ikääntyvien mielenterveyskroonikoiden tarpeisiin sopivaksi. Jos muisti reistailee, sanat ovat hukassa tai kynä ei enää pysy kädessä, miten ihminen voisi vielä kirjoittaa? Jos kirjoittaminen on ennen kaikkea ajattelua, miten se onnistuu, jos ajattelu ja/tai ulosanti eivät ole enää muiden ihmisten mielestä loogisia? Onko kirjoittaminen silloin enää mielekästä toimintaa?

Toimintamallissa olisi voitu huomioida paremmin myös lukeminen. Lukeminen on kirjoittajalle hyvä harrastus, ja etenkin analyttinen lukeminen tuottaa kirjoittamiseen uusia oivalluksia. Tiedetäänpä Mika Waltarinkin sanoneen, että kirjasto on kirjailijan yliopisto (Haanpää 2015, 54). Lisäksi lukemisella on tutkitusti myönteinen vaikutus hyvinvointiin.

Yksi ilmeinen jatkokehityksen kohde olisi ohjaajan ja vertaisryhmän antama palaute teksteistä. Tässä kehittämistyössä palaute pyrki dialogisuuteen, kun taas tavallisessa kirjoittajaryhmässä palaute on pikemminkin analyttistä. Analyttisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen ovat taitoja, joita tulisi harjoitella. Palautteen antaminen ja vastaanottaminen olisi tärkeää kirjoittajana kehittymisen kannalta. Samaan aikaan vahvasti analyttinen ja mahdollisesti myös arvottava palaute voi olla hajottavaa ja rikki repivää. Olisikin syytä tutkia, miten palautteen antamisen ja vastaanottamisen opettamista ja opiskelua tulisi kehittää, jotta palaute olisi sekä rohkaisevaa että tekstiä eteenpäin vievää ja ottaisi huomioon mielenterveys- ja päihdekuntoutujien erityiset tarpeet.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Ryttylä: My Generation Oy.

Ahonen, T. 2017. Palvelumuotoilu sotessa. Palvelumuotoilun käsikirja sosi-
aali- ja terveysalan palvelujen kehittämiseen. Toinen painos. Nummela: Muu-
toksen voima.

Allardt, E. 1976 Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Ensimmäisen painoksen muutta-
maton lisäpainos. Helsinki: WSOY.

ArtsEqual. 2021. Tasa-arvo taiteen ja taidekasvatuksen palveluiden suuntana.
WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/art-sequal+-+visions-raportti+-+verkkoon+-+2021+09+29.pdf/c1a26533-0106-e3cf-708f-d5d178deb21f?t=1632988514664> [viitattu 8.3.2022].

Behm, M., Seppänen, P. & Taipale, M. 2018. Näkökulmia kulttuurin etiikkaan
ja laatuun sosi- ja terveyspalveluissa. Työpaperi. Socom. PDF-dokumentti.
Saatavissa: http://www.socom.fi/wp-content/uploads/2018/10/Tai-teen_laatu_ja_etiikka.pdf [viitattu 8.3.2022].

Bergman, P., Jansson, I. & Bülow, P. 2021. “No one forced anybody to do an-
ything – and yet everybody painted”: Experiences of Arts on Referral. *Nordic
Journal of Arts, Culture and Health* 3(1–2), 9–20. PDF-dokumentti. Saa-
tavissa: <https://doi.org/10.18261/issn.2535-7913-2021-01-02-02> [viitattu
20.3.2022].

Birck, R. 2020. Esteetön yhteisöllisyys. Alueellisen yhteisöllisyyden arjen al-
kuun auttaminen ja kannattelu. Tampereen yliopisto. Elinikäinen oppiminen ja
kasvatus. Pro gradu. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202008146483>
[viitattu 8.7.2021].

Bu, F., Steptoe, A., Mak, H. & Fancourt, D. 2021. Time use and mental health
in UK adults during an 11-week COVID-19 lockdown. *The British Journal of
Psychiatry* 219(4), 551–556. PDF-dokumentti. Saatavissa:
[10.1192/bjp.2021.44](https://doi.org/10.1192/bjp.2021.44) [viitattu 16.3.2022]

Bäckmand, H. & Lönnqvist J. 2009. Mielenterveys- ja päihdeongelmien varhai-
nen tunnistaminen. Opas ennaltaehkäisevän työn ammattilaisille. Terveiden
ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/docu-
ments/10531/104889/Opas%202009%205.pdf](https://thl.fi/documents/10531/104889/Opas%202009%205.pdf) [viitattu 8.5.2021].

Ekström, N. 2011. Kirjoittamisen opettajan kertomus. Kirjoittamisen opettami-
sesta kognitiiviselta pohjalta. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta.
Väitöskirja. Jyväskylä Studies in Humanities 160. Saatavissa:
[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36783/9789513944438.pdf?se-
quence=1](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/36783/9789513944438.pdf?sequence=1) [viitattu 8.3.2022].

Haanpää, P. 2015. Sanataideohjaajan opas. Helsinki: Avain.

Hakalahti, N. 2018. Syön aamupalaksi Eiffel-torneja. 104 kirjoitusharjoitusta.
Hämeenlinna: Karisto Oy.

Harju, A. 2020. Osallisuus ja osattomuus. *Kansalaisyhteiskunta-verkkolehti*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kansalaisyhteiskunta.fi/tietopankki/osallisuus-ja-osattomuus/> [viitattu 19.3.2021].

Harju, T. & Vähämaa, V. 2019. *Korvarunoja*. Helsinki: Ntamo.

Hesse, D. 2010. The Place of Creative Writing in Composition Studies. *College Composition and Communication* 62:1, 31–52.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirvilampi, T. & Helne, T. 2014. Changing paradigms: a sketch for sustainable wellbeing and ecosocial policy. Verkkolehtiartikkeli. *Sustainability* 6, 2160–2175. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/su6042160> [viitattu 1.3.2022].

Honkakoski, E. 2022. Ryhmäytystoiminnan kehittäminen Ksaon opiskeluhoitotoiminnassa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202202252897> [viitattu 7.3.2022].

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolasto, J. 2020. *Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus.

Ihanus, J. 2009. *Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset*. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) *Sanat että hoitaisimme. Terapeuttinen kirjoittaminen*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13–48.

Invalidiliiton Esteettömyyskeskus Eske. 2022. *Saavutettavuus*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus> [viitattu 5.1.2022].

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. THL. Työpaperi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0> [viitattu 17.3.2022].

Jyrkiäinen, A. & Koskinen-Sinisalo, K-L. 2012. *Yhteisöllinen kirjoittaminen*. Helsinki: Kirjoittajat & Avain.

Kalliokoski, T. 2020. *Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta*. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-6077-5> [viitattu 17.3.2022].

Kallionpää, O. 2017. *Uuden kirjoittamisen opetus. Osallistavaa luovuutta verkossa*. Jyväskylän yliopisto. Humanistinen tiedekunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201701121134> [viitattu 14.3.2022].

Kananen, J. 2012. *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kauppinen, L. 2020. Rajojen rikkomista, terapiaa vai työkalu? Luokanopettajien, äidinkielen ja kirjallisuuden opettajien ja sekä sanataiteen opettajien käsitäksiä luovasta kirjoittamisesta. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-202008245632> [viitattu 7.3.2022].

Kivikko, T. 2020. "Kun viet jonnekin, tuot myös pois": Ohjaajan opas kriisin kokeneiden parissa tehtävään taidelähtöiseen työhön. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Sosionomi. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020060416858> [viitattu 2.5.2021].

Kivikko, T. 2021. Sosionomi. Sähköpostiviesti 11.3.2022. Parik-säätiö.

Koivisto, M., Säynäjäkangas, J. & Forsberg, S. 2019. Palvelumuotoilun businesskirja. 2. painos. Helsinki: Alma Talent.

Laine-Patana, S. 2005. Minä kirjoittajana. Identiteetit, subjektit ja persoonat lukion 1. vuoden opiskelijoiden omaa kirjoittamista pohdiskelevissa teksteissä. Helsingin yliopisto. Suomen kielen laitos. Pro gradu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20051611> [viitattu 2.5.2021].

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 8.2.2019/166.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-485-826-7> [viitattu 2.5.2021].

Linnainmaa, T. 2008. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Silja Mäki, Terhikki Linnainmaa (toim.) Hoivasanat. Opas kirjallisuusterapiaan. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 11–29.

Mast. 2016. Ryhmäyttämisosas. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://ameo.fi/wp-content/uploads/2018/02/Ryhmayttamisopas.pdf>. [viitattu 3.8.2021].

Oikeusministeriön rikosentorjuntaneuvosto. 2020. Varhainen tuki ja syrjäytymisen ehkäisy. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://rikosentorjunta.fi/varhainen-tuki-ja-syrjaytymisen-ehkaisy> [viitattu 23.1.2021].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2014. Taiteen ja kulttuurin saavutettavuus. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2014:15. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75254/tr15.pdf?sequence=1> [viitattu 10.3.2022].

Parik-säätiö. 2022. Parik-osallisuuspalvelut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.parik.fi/parik-osallisuuspalvelut/> [viitattu 2.3.2022].

Putkinen, M. 2009. Kohti opiskelun esteettömyyttä? Teoksessa Tanskanen, I. & Suominen-Romberg, T. (toim.) Esteettömästi saavutettavissa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja, 82. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522160843.pdf> [viitattu 10.3.2022].

Suomen kirjallisuusterapiayhdistys ry. 2022. Mitä kirjallisuusterapia on? WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://kirjallisuusterapia.net/kirjallisuusterapiian-historiaa/> [viitattu 5.12.2021].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>. [viitattu 1.3.2022].

Saari, J. 2011. Hyvinvoinnin kentät. Teoksessa Saari, J. (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 33–78.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 15.8.2021].

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf> [viitattu 15.8.2021].

Sandberg, O. 2015. Hallittu syrjäytyminen. Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski? Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-44-9677-6> [viitattu 14.3.2022].

Svinhufvud, K. 2016. Kokonaisvaltainen kirjoittaminen. 3. uudistettu ja täydennetty laitos. Helsinki: Art House.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyiden-ehkaisy> [viitattu 23.1.2021].

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Mitä ehkäisevä päihdetyö on? WWW-dokumentti. Saatavissa: (<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>) [viitattu 3.12.2021].

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. Helsinki: Talentum.

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka* 85, 579–587. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 27.4.2021].

Vanhatalo, P. 2008. Minä! Kirjoittaja! Kirjoittajaidentiteetin haave ja haaste. Teoksessa Juri Joensuu (toim.) Luova laji. Näkökulmia kirjoittamisen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus, 18–35.

Violainen, J. 2015. Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset. Katsaus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistumattomuuteen. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämistätiö Cupore. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.cupore.fi/fi/julkaisut/cuporen-julkaisut/jutta-violainen-kulttuuriosallistumisen-muuttuvat-merkitykset> [viitattu 20.1.2021].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Luovan kirjoittamisen esteettömäksi tekeminen voi kasvattaa yksilön kokemusta hyvinvoinnista. Mäkelin, H. 10.3.2022.

Kuva 2. Design Council -järjestön kehittämä Tuplatimantti-prosessin malli (Koivisto ym. 2019, 43). Mäkelin, H. 10.3.2022.

Kuva 3. Kannattelevan kirjoittamisen kurssin palvelupolku. Mäkelin, H. 10.3.2022.

Kuva 4. Mitä kannatteleva kirjoittaminen on? Mäkelin, H. 10.3.2022.

Kuva 5. Alkuvalmistelut. Mäkelin, H. 16.3.2022.

Kuva 6. Toiminnan aikana. Mäkelin, H. 16.3.2022.

Kuva 7. Toiminnan loppuessa. Mäkelin, H. 16.3.2022.

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Luovan kirjoittamisen ryhmätoiminta hyvinvoinnin mahdollistajana Erik Allardtin (1976) hyvinvointiteoriaa mukailien. Mäkelin, H. 10.3.2022.

Taulukko 2. Kehittämistyön eri vaiheet (Salonen, Eloranta ym. 2017, 52). Mäkelin, H. 10.3.2022.

Taulukko 3. Tämän kehittämistyön eri vaiheet vuosina 2021–2022. Mäkelin, H. 10.3.2022.

Taulukko 4. Teemahaastattelurunko. Mäkelin, H. 10.3.2022.

Taulukko 5. Luovan kirjoittamisen kurssin loppukyselyn arviointiasteikko. Mäkelin, H. 10.3.2022.

Taulukko 6. Kannattelevan kirjoittamisen ryhmän ohjaajan muistilista. Mäkelin, H. 13.3.2022.

Henkilötietolomake

Tässä lomakkeessa annettavat tiedot ovat kaikki vapaaehtoisia, etenkin viimeinen diagnoosi-kohta. Se kannattaa kertoa, jos se vaikuttaa jotenkin kirjoittamiseen tai itseilmaisuuun - mutta tosiaan pakkoa ei ole. Muut tiedot kerään siltä varalta, että haluan kysyä kurssin tai tutkimuksen edetessä jotakin sinulta henkilökohtaisesti. Säilytän tiedot itselläni kotona paperilla ja hävitän ne kuukauden kuluttua opinnäytetyön valmistumisesta - aivan kuten tietosuojalomakkeessa kerroin.

Täytä siis seuraavat kohdat siltä osin kuin haluat:

Nimi

Syntymäaika

Sähköpostiosoite

Puhelinnumero

Mahdollinen diagnoosi

MITÄ KUULUU? - TÄYDENNETTÄVIÄ LAUSEITA KURSSIN KÄYNNISTE- LYÄ VARTEN

Täydennä lauseet tämänhetkisen olotilasi mukaan. Älä mieti vastauksia kovin pitkään. Aikaa tehtävän tekemisen on kymmenen minuuttia. Vastauksen tulevat vain ohjaajan tietoon. Kaikkiin kohtiin ei tarvitse vastata, jos niihin ei ole sanottavaa. Lauseiden tarkoitus on auttaa ohjaajaa tekemään kurssista kaikille sekä kiva että kiinnostava.

Odotan kurssilta, että...

Minua jännittää, että...

Minua pelottaa, että...

Olen innoissani siitä, että...

Haluaisin, että kurssilla kirjoitettaisiin...

Haluaisin vielä sanoa, että...

Loppukysely kirjoittajille

PARIK: LUOVAN KIRJOITTAMISEN KURSSI

Tämä kysely on suunnattu Parikin ja Henna Mäkelinin yhteistyössä järjestämän luovan kirjoittamisen kurssin osallistujille. Henna Mäkelin hyödyntää kyselystä saamia tietoja opinnäytetyössään. Suuri kiitos vastauksistasi!

SUKUPUOLI

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

SYNTYMÄVUOTENI

Vastauksesi...

KOULUTUS (VALITSE KORKEIN)

- Perusaste (perus- tai kansakoulu)
- Keskiaste (ylioppilastutkinnot, ammatilliset tutkinnot)
- Korkea-aste (ammattikorkeakoulu, yliopistotutkinnot: kandidaatti, maisteri tai ylempi)

ARVIOI SEURAAVIA KOULUTUSTA/KURSSIA KOSKEVIA VÄITTÄMIÄ.

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa ottaa kantaa
Kouluttaja/kurssin ohjaaja hallitsi asiansa hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ajatustenvaihto muiden osallistujien kanssa oli antoisaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytännön puitteet olivat toimivat (tila, tarjoiut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VOIT HALUTESSASI TÄSMENTÄÄ VASTAUKSIASI.

Vastauksesi...

ARVIOI SEURAAVIA KOULUTUSTA/KURSSIA KOSKEVIA VÄITTÄMIÄ.

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä	En osaa ottaa kantaa
Olen tullut hyväksytyksi sellaisena kuin olen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus/kurssi vahvisti yhteisöllisyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulutus/kurssi on vahvistanut voimavarojani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut vaikuttaa kursseilla käsiteltyihin sisältöihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin tärkeänä, että sain vaikuttaa kursseilla käsiteltyihin sisältöihin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pidin siitä, että kirjoitimme yhdessä.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni kirjoittajana paremmin nyt kuin ennen kurssia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aion jatkaa kirjoittamista jossakin muodossa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen olevani osa Kekseliästä runopossea.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VOIT HALUTESSASI TÄSMENTÄÄ VASTAUKSIASI. MITÄ MUUTA HYÖTYÄ KOET SAANEESI KOULUTUKSESTA/KURSSISTA.

VastauksesiL.

MITEN KEHITTÄISIT KOULUTUSTA/KURSSIA?

VastauksesiL.

MUITA TERVEISIÄ.

VastauksesiL.

Ohjaajan kirje

Hei, sinä kirjoittaja!

Tervetuloa luovan kirjoittamisen kurssille. Olen ohjaajasi Henna Mäkelin. Hienoa, että olet mukana! Tapaamme tiistaisin 21.9–26.10. kello 17–19. Lokakuun 12. päivänä ei ole tapaamista.

Työskentelen kulttuuritoimittajana Kouvolan Sanomissa ja kirjailijana kotini mukavalla sohvalla. Olen julkaissut tietokirjan Kuolema - kaikki mitä olet aina halunnut tietää ja romaanin Syöpäkortti. Soitan nokkahuilua kansanmusiikkiyhtye Lohtutortussa.

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa kulttuurihyvinvoinnin opetusohjelmassa. Opintoihini kuuluu opinnäytetyö, jossa kehitän kirjoittamiskurssille sopivia työtapoja. Niitä voitaisiin hyödyntää tulevilla kursseilla esimerkiksi päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Työn alustava nimi on Kirjoittamisen työpajan konseptointi erityisryhmälle - osallistava ja yhteisöllinen luovan kirjoittamisen työpaja aikuisille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Opinnäytetyöni julkaistaan verkossa vuoden 2022 kesällä - mikäli ehdin saada sen määräaikaan mennessä valmiiksi.

Olemme kokoontuneet yhteen, koska olemme kaikki kiinnostuneita kirjoittamisesta. Tällä kurssilla kirjoitetaan sekä yksin että ryhmässä. Pääset tutustumaan sekä itseesi että muihin ryhmän jäseniin kirjoittajina. Tutustumisharjoitusten lisäksi kirjoitamme kaikenlaisia tekstejä ja tutustumme erilaisiin kirjoittamista edistäviin tekniikoihin. Jos haluatte, voimme julkaista ryhmämme tuotoksia esimerkiksi sosiaalisessa mediassa.

Koska työstän kurssin pohjalta opinnäytetyötäni, kyselen sinulta kyllästymiseen asti, miltä harjoitusten tekeminen ja kurssilla oleminen tuntuu. Pyydän: ole rehellinen. Minulle saa sanoa suoraan, jos koet harjoitukset tylsäksi tai hankalaksi. Muokkaan kurssia paremmaksi antamasi palautteen perusteella.

Olet tutkimuksessa mukana nimettömänä. Valmiin tutkimuksen lukija ei siis tiedä, kenen ajatuksia lukee. Kerään sinulta tutkimusta varten kuitenkin muutamia henkilötietoja. Siitä kerron tarkemmin, kun käymme läpi tietosuojailmoituksen, jonka jälkeen voit halutessasi allekirjoittaa suostumuslomakkeen, jossa kerrot osallistuvasi tutkimukseen. Älä epäröi esittää kysymyksiä tietosuojasta tai mistään muustakaan. Vastaa oikein mielelläni.

Luomisen iloa toivottaen,

Henna Mäkelin chema024@edu.xamk.fi