



# Luovat menetelmät päihdetyössä

Jenni Leppäaho & Ronja Pitsinki

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Luovat menetelmät päihdetyössä

Jenni Leppäaho, Ronja Pitsinki  
sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2025

Jenni Leppäaho, Ronja Pitsinki

**Luovat menetelmät päihdetyössä**

Vuosi

2025

Sivumäärä

55

---

Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa raittiutta tukevia voimavaroja luovien menetelmien avulla sekä lisätä A-kiltalaisten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Tarkoituksena oli kehittää A-killan Villa Grönbergin toimintaa tuomalla siihen uusia luovia menetelmiä, jotka pyrkivät tukemaan päihdetyön asiakkaita itseilmaisun ja voimavarojen löytämisessä. Toiminnasta hyötyivät erityisesti Villa Grönbergin asiakkaat, mutta myös päihdetyön ammattilaiset, jotka saavat uusia työvälineitä asiakastyöhön ja ryhmänohjaukseen.

Kehittämistehtävä keskittyi luovan ja yhteisöllisen toiminnan kehittämiseen hyvinvoinnin tukemiseksi. Opinnäytetyössä toteutettiin intensiivitaidepäivä, jossa hyödynnettiin tarinankerontaa, musiikkia, kuvataidetta ja rentoutumisharjoituksia. Toimintaa arvioitiin osallistujilta kerättävän palautteen, havainnoinnin ja itsearvioinnin avulla, jotta kehitettyä toimintaa voidaan jatkossa edelleen parantaa.

Viitekehyksenä toimi osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys päihdetyössä. Tietoperusta pohjautui tutkimuksiin, joiden mukaan osallisuus ja luovat menetelmät tukevat asiakkaiden hyvinvointia, itsetuntoa ja sitoutumista kuntoutusprosessiin. Menetelmällisesti toteutimme opinnäytetyömme tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa yhdistyi teoria ja käytännön keilu luovien menetelmien muodossa.

Keskeisin tulos oli intensiivitaidepäivän suunnittelu ja toteutus sekä siihen liittyvät arviointimenetelmät. Tulosten perusteella luovat menetelmät voivat vahvistaa päihdekuntoutujien osallisuutta, itsetuntoa ja tunnetyöskentelytaitoja. Osallistujien palautteiden perusteella luova toiminta tarjosi uudenlaisia mahdollisuuksia itseilmaisuun ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen luovien menetelmien avulla on arvokas lisä päihdetyössä. Kehitettäväksi jää luovien menetelmien integroiminen A-killan jatkuvaan toimintaan sekä uusien osallistumismahdollisuuksien luominen eri asiakasryhmille.

Asiasanat: luovat menetelmät, päihdetyö, osallisuus, yhteisöllisyys

Jenni Leppäaho, Ronja Pitsinki

**Creative Methods in Substance Abuse Work**

Year

2025

Pages

55

---

The aim of this Bachelor's thesis was to strengthen resources that support sobriety through creative methods and to enhance the sense of community and participation among the members of A-kilta (a Finnish peer support organization that promotes sobriety, community and participation among people recovering from substance abuse). The purpose was to develop the activities of A-kilta's Villa Grönberg by introducing new creative methods that support clients in substance abuse rehabilitation in self-expression and discovering their inner strengths. The activities particularly benefited the clients of Villa Grönberg, but also professionals in substance abuse work who will gain new tools for client interaction and group facilitation.

The development task focused on fostering creative and communal activities to support well-being. As part of the thesis, an intensive art day was organized, incorporating storytelling, music, visual arts, and relaxation exercises. The activities were evaluated using participant feedback, observation, and self-assessment to enable further development of the approach in the future.

The theoretical framework for the work was based on the significance of participation and community in substance abuse work. The authors' knowledge base drew on studies indicating that participation and creative methods support clients' well-being, self-esteem, and commitment to the rehabilitation process. Methodologically, the thesis was carried out as a research-based development project, combining theory with practical experimentation through creative methods.

The main outcome was the planning and implementation of the intensive art day and its related evaluation methods. The results indicate that creative methods can enhance the participation, self-esteem, and emotional skills of individuals recovering from substance abuse. According to participant feedback, creative activities provided new opportunities for self-expression and experiencing a sense of community. The conclusion is that strengthening participation and community through creative methods is a valuable addition to substance abuse work. Further development is needed in integrating creative methods into the ongoing activities of A-kilta and in creating new participation opportunities for different client groups.

Keywords: creative methods, substance abuse work, involvement, communality

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Työelämäkumppani .....	7
3	Päihdetyö.....	9
3.1	Päihdepalvelut.....	10
3.2	Päihderiippuvuus ja -kuntoutus .....	11
3.3	Toipumisorientaatio .....	12
4	Luovat menetelmät .....	13
4.1	Ryhmätoiminta, vertaistuki ja toiminnallisuus.....	16
4.2	Osallisuus.....	17
4.3	Yhteisöllisyys.....	18
4.4	Yhteys alan kirjallisuuteen ja tutkimukseen .....	20
5	Opinnäytetyön toteutus .....	22
5.1	Kehittämistyön tarve ja tavoitteet.....	23
5.2	Intensiivitaidepäivä .....	25
5.3	Palaute .....	29
5.4	Arviointi .....	31
6	Eettisyys ja luotettavuus .....	33
7	Pohdinta, johtopäätökset ja jatkokehittäminen.....	35
	Lähteet.....	38
	Kuviot .....	43
	Kuvat .....	43
	Liitteet .....	44

## 1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön aiheena ovat luovat menetelmät päihdetyössä. Luovat menetelmät viittaavat tässä työssä toiminnallisiin ja taideperustaisiin menetelmiin, joita hyödynnetään vuorovaikutteisessa asiakastyössä. Aihevalinta perustuu tekijöiden yhteiseen kiinnostukseen yhdistää luovia menetelmiä aikuissosiaalityöhön, erityisesti päihdetyön kontekstiin. Näemme luovissa menetelmissä monipuolisia mahdollisuuksia päihdetyön asiakastyöhön, erityisesti osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamisen näkökulmasta. Kiinnostus aiheeseen heräsi keväällä 2024 osana Luonto ja minä -tutkimus- ja kehittämistyötä, jonka yhteydessä tutuimme Vantaan A-kilta Villa Grönbergin toimintaan. Villa Grönberg toimi opinnäytetyömme toimeksiantajana ja tarjoaa vertaistukeen perustuvaa ennaltaehkäisevää päihdetyötä.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli raittiutta tukevien voimavarojen vahvistaminen luovien menetelmien avulla sekä A-kiltalaisten yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisääminen. Kehitystehtävämme tarkoituksena oli rikastuttaa Vantaan A-killan toimintaa matalan kynnyksen luovilla ryhmätoiminnoilla, jotka tukevat järjestön arvoja osallisuudesta ja toiminnallisuudesta. Opinnäytetyö toteutettiin tutkimuksellisenä kehittämistyönä, jossa syvennyttiin osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitykseen päihdetyössä. Päihderiippuvuus voi aiheuttaa eristäytymistä ja yksinäisyyttä, jolloin yhteisön tarjoama vertaistuki muodostuu merkittäväksi osaksi toipumista. Luovalla ryhmätoiminnalla on potentiaalia toimia välineenä sellaisten tunteiden ja kokemusten käsittelyssä, joita on vaikea sanallistaa (THL 2019). Sosiaalialan kehittämistyössä onkin korostunut tarve löytää uusia menetelmiä, jotka tukevat asiakkaiden hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.

Opinnäytetyön käytännön toteutuksena suunnittelimme, toteutimme ja arvioimme intensiivitaidepäivän, jonka sisältö yhdisti tarinankerrontaa, musiikkia, kuvataidetta ja rentoutumisharjoituksia. Arviointimenetelminä hyödynsimme osallistujien palautetta, havainnointia ja itsearviointia. Näin saatujen tulosten perusteella toimintaa voidaan kehittää jatkossa edelleen. Tekstin kieliasun viimeistelyssä, sujuvoittamisessa ja rakenteen yhtenäistämässä on hyödynnetty ChatGPT:tä. Opinnäytetyön tietoperusta rakentuu Villa Grönbergin toimintaa määrittävistä teemoista, kuten riippuvuuksista, toipumisorientaatiosta ja sosiaalityön näkökulmista päihdekuntoutuksessa. Lisäksi käsittelemme luovia menetelmiä osana sosiaalialan työskentelyä sekä osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamista toiminnallisten lähestymistapojen kautta. Keskeisiä käsitteitä ovat päihdetyö, -riippuvuus, luovat menetelmät, toipumisorientaatio, ryhmätoiminta, osallisuus ja yhteisöllisyys.

## 2 Työelämäkumppani

Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Vantaan A-kilta, Villa Grönbergin toimipiste (Kuva 1). Vantaan A-kihta ry on itsenäinen yhdistys, joka on perustettu vuonna 1976 ja kuuluu osaksi A-kihtojen Liittoa. Yhdistyksen toiminnan taustalla vaikuttaa yhteinen arvopohja, joka painottaa muun muassa päihteettömyyttä, vapaaehtoisuutta, kokemuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä. Toiminta perustuu poliittiseen ja uskonnolliseen riippumattomuuteen, ja sitä rahoitetaan Sosiaali- ja terveystajrjestöjen avustuskeskuksen (STEA) sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen myöntämällä avustuksilla. Lisäksi A-kihta tuottaa asumispalveluja ostopalveluna, joiden tuotoilla katetaan sekä asumispalvelujen että tarvittaessa koko yhdistyksen kuluja. Tavoitteena on taloudellisesti kestävä toiminta ilman voitontavoittelua. (Tiittola-Odijie 2025.)

Toimintaa järjestetään kahdessa toimipisteessä Vantaalla: Villa Grönbergissä (tunnetaan myös nimellä Römpäri), joka sijaitsee Tikkurilassa ja on avoinna arkipäivisin klo 8-16, sekä Löydöstuvassa Myyrmäessä, joka on avoinna ma-pe klo 9-15. Lisäksi yhdistys tarjoaa asunnottomille mahdollisuuden hakeutua päihteettömään Kiltakotiin. (Vantaan A-kihta 2025a.)



Kuva 1: Vantaan A-kihta, Villa Grönberg

Vuodelle 2025 Vantaan A-kilta ry on asettanut tavoitteekseen vahvistaa ja laajentaa yhteistyötä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen eri palvelutoimijoiden kanssa. Yhteistyötä tehdään muun muassa päihdekliniikoiden, mielenterveyspalveluiden sekä muiden sosiaali- ja terveydenhuollon yksiköiden kanssa. Tavoitteena on rakentaa asiakaslähtöinen ja yhtenäinen palveluketju, joka tukee asiakkaiden päihdeettömyyttä ja edistää heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. Osana tätä kehittämistyötä A-kilta suunnittelee aloittavansa säännölliset yhteistyötapaamiset hyvinvointialueen kanssa, joiden tarkoituksena on tunnistaa yhteisiä kehittämistarpeita ja sopia konkreettisista toimenpiteistä toiminnan parantamiseksi. Lisäksi A-kilta osallistuu aktiivisesti alueellisiin verkostotilaisuuksiin, joissa jaetaan kokemuksia, tietoa ja hyviä käytäntöjä muiden toimijoiden kanssa yhteistyön ja kehittämisen tueksi. (Tiittola-Odijie 2025.)

Vantaan A-kilta ry järjestää toiminnassa mukana oleville säännöllisesti suunnittelu- ja kehittämispäiviä, joiden tarkoituksena on tukea asiakasosallisuutta ja kehittää toimintaa yhdessä. Kaksi kertaa vuodessa järjestettävät avoimet suunnittelupäivät tarjoavat osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa siihen, mihin suuntaan toimintaa viedään ja mitä kehityskohteita painotetaan. Näiden lisäksi järjestetään kahdesti vuodessa teemallisia kehittämispäiviä, joiden yhteydessä kerätään suoraa, kohdennettua palautetta osallistujilta. Palaute- ja vuorovaikutuskanavia hyödynnetään jatkuvasti myös viikoittaisissa yhteisöpalavereissa eli Kiltamissa, joissa käsitellään ajankohtaisia asioita. Kiltamien keskusteluista laaditaan muistio, joka julkaistaan kaikkien nähtäväksi ja toimii pohjana hallituksen ja henkilöstön päätöksenteossa. Yhteiset keskustelut ja kokoontumiset tarjoavat mahdollisuuden yhteisölliseen arviointiin, itsearviointiin ja tärkeiden teemojen jatkuvaan käsittelyyn. Tällainen osallistava toimintamalli vahvistaa yhteisöllistä päätöksentekoa ja varmistaa, että tarvittavat kehittämistoimenpiteet voidaan toteuttaa perustellusti ja oikea-aikaisesti. (Tiittola-Odijie 2025.)

Vantaan A-kilta ry kerää laajasti tilastotietoa toiminnastaan eri näkökulmista. Tilastointi kattaa muun muassa yksilökohtaamisten, ryhmien ja tapahtumien määrän. Lisäksi toiminnasta kerätään laadullista tietoa eri lähteistä, jotta sen vaikuttavuutta ja laatua voidaan arvioida monipuolisesti. Näitä tietoja saadaan esimerkiksi arkisista vuorovaikutustilanteista, ryhmätoiminnasta, tapahtumista sekä yhteisön ja henkilöstön palavereista. Myös kehityskeskustelut ja viestintäkanavat, kuten sosiaalinen media ja palautelaatikko, toimivat tiedonkeruun välineinä. (Tiittola-Odijie 2025.)

Vuodelle 2025 asetettuihin tavoitteisiin kuuluu myös uusien ryhmämallien kehittäminen ja käyttöönotto yhteistyössä hyvinvointialueen päihdepalveluiden kanssa. Tavoitteena on tarjota asiakkaille entistä monipuolisempaa tukea, joka edistää sekä vertaistukea että sosiaalista kuntoutumista. Tämän kehittämisen tueksi A-kilta järjestää erilaisia ryhmiä, kuten keskustelu- ja tunneryhmiä, joissa osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan, saada vertaistukea ja tarvittaessa myös palvelu- tai sosiaaliohjausta. Ryhmien teemat voivat liittyä esimerkiksi

toipumiseen tai elämänhallinnan vahvistamiseen, ja ne pyritään järjestämään olemassa olevien tilojen ja palvelujen yhteydessä. Kehittämistyötä varten yhden kiltahjaajan työaika on varattu kokonaisuudessaan ryhmämallien suunnitteluun ja toteutukseen. (Tiittola-Odijie 2025.) Opinnäytetyömme tukee Villa Grönbergin vuoden 2025 tavoitteita ryhmämuotoisten toimintamallien kehittämisessä. Tarjosimme esimerkkinä avoimen intensiivitaidepäivän, jossa yhdistettiin eri luovia menetelmiä, ja toivomme, että työn myötä vastaavia taidepäiviä tullaan järjestämään jatkossa osana A-killan toimintaa.

### 3 Päihdetyö

Päihdetyön tavoitteena on ehkäistä, vähentää ja hoitaa päihteiden ja riippuvuuksien aiheuttamia haittoja yksilön ja yhteiskunnan tasolla. Se muodostaa laajan ja moniulotteisen kentän, johon sisältyvät sekä ehkäisevät toimet että korjaavat ja haittoja vähentävät palvelut. Työn keskiössä on yksilön hyvinvoinnin tukeminen ja yhteiskunnallisen eriarvoisuuden vähentäminen, sillä päihdehaitat vaikuttavat laajasti myös käyttäjän läheisiin, palvelujärjestelmän kuormitukseen ja yhteiskunnalliseen kestävyYTEEN. (STM 2021, 7; Järvikoski, Lindh & Suikkanen 2019, 136-137.)

Päihdetyötä ohjaavat Suomessa useat lait, kuten Päihdehuoltolaki (41/1986), Ehkäisevän päihdetyön laki (523/2015), Terveystuoltolaki (1326/2010) ja Sosiaalihuoltolaki (1301/2014). Näiden mukaan hyvinvointialueet ovat velvollisia järjestämään matalan kynnyksen palveluita niin ennaltaehkäisyyn kuin hoidon näkökulmasta. Käytännössä päihdetyö toteutuu sekä perus- että erityispalveluissa, kuten avopalveluissa, asumispalveluissa ja laitoksissa. (STM 2025; Järvikoski ym. 2019, 152.)

Päihdetyön toimintaa voidaan jäsentää kolmen päätavoitteen mukaan: ennaltaehkäisevään, korjaavaan ja haittoja vähentävään työhön. Ennaltaehkäisevä työ tähtää päihteiden käytön vähentämiseen valistuksella, koulutuksella ja yhteistyöllä. Se pyrkii vaikuttamaan asenteisiin ja lisäämään tietoisuutta päihteiden vaikutuksista. Esimerkiksi vertaistukiryhmät, kuten AA ja NA, toimivat tukena päihteettömän elämän ylläpitämisessä. (Hyvinvoinnin välitystoimisto 2018; STM 2021, 23.)

Korjaava työ keskittyy niihin tilanteisiin, joissa päihteiden käyttö on jo johtanut riippuvuuteen tai muihin ongelmiin. Sen keskeinen tehtävä on tukea yksilöä muutoksessa ja päihteettömyyden saavuttamisessa. Tämä toteutuu mm. avo- ja laitospalveluissa sekä räätälöidyissä asumisratkaisuissa, joita järjestävät kunnat (nyk. hyvinvointialueet), järjestöt ja muut toimijat. (Hyvinvoinnin välitystoimisto 2018.)

Haittoja vähentävä päihdetyö keskittyy minimoimaan päihteiden käytön aiheuttamia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Tämä ilmenee esimerkiksi matalan kynnyksen palveluissa, joissa

tarjotaan terveysneuvontaa, välineitä ja muuta tukea. Näiden palvelujen keskeisiä periaatteita ovat asiakaslähtöisyys, toipumisen tukeminen ja osallisuuden vahvistaminen. (THL 2023a.)

Päihdetyö edellyttää moniammatillista yhteistyötä, jossa mukana ovat sosiaali- ja terveydenhuollon toimijat sekä kolmannen sektorin järjestöt. Käytännön työmenetelmiä ovat muun muassa neuvonta, psykososiaalinen kuntoutus, lääkehoito, vertaistuki ja yhteisölliset toimintatavat. (STM 2025.) Psykososiaalinen kuntoutus on keskeinen lähestymistapa, joka kattaa sekä ehkäisevät että korjaavat toimet ja tukee yksilön toimijuutta eri elämäalueilla (Järvikoski ym. 2019, 135).

Toimijuuden tukeminen onkin keskeistä päihdetyössä. Kuntoutuvan henkilön aktiivinen osallistuminen omaan prosessiinsa yhteistyössä ammattilaisten ja läheisten kanssa vahvistaa hänen mahdollisuuksiaan vaikuttaa omaan elämäänsä. Toimijuus syntyy suhteessa elinympäristöön, yhteiskunnan rakenteisiin ja yksilölliseen elämäntilanteeseen (Järvikoski ym. 2019, 136-137).

Koska päihdehaitoilla on laajat vaikutukset yhteiskunnassa, tarvitaan laaja-alaista strategista otetta. Päihde- ja riippuvuusstrategian tehtävänä on suunnata ja kehittää toimintaa pitkäjänteisesti, tuloksellisesti ja ajantasaisesti. Tarvitaan hallinnonalojen välistä yhteistyötä, jossa mukana ovat julkinen sektori, järjestöt, kansalaistoiminta ja tutkimus. Strategiatyöllä voidaan rakentaa vaikuttavia, hyvinvointia ja taloudellista kestävyyttä samanaikaisesti tukevia ratkaisuja. (STM 2021, 8.)

### 3.1 Päihdepalvelut

Päihdepalveluilla pyritään vastaamaan muuttuvaan palvelutarpeeseen kokonaisvaltaisesti, ja niiden tavoitteena on haittojen ehkäisy ja vähentäminen, hoito ja kuntoutuminen sekä päih-teisiin liittyvien somaattisten ja sosiaalisten ongelmien ratkaiseminen. Palvelut on suunnattu sekä riippuvuudesta kärsiville että heidän läheisilleen. (STM 2021, 24.)

Hyvinvointialueet vastaavat Suomessa päihde- ja riippuvuustyön järjestämisestä. Sosiaalihuollon osalta tämä tarkoittaa toimintaa, joka kohdistuu yksilöihin ja yhteisöihin, tarkoituksena vähentää päihdekäytön aiheuttamia hyvinvoinnin ja turvallisuuden riskejä sekä tukea päih-teettömyyteen sitoutumista. (STM 2025.) Sosiaalihuollon päihdetyöhön sisältyvät muun muassa neuvonta, ohjaus ja sosiaalipalvelut, joita voidaan tarjota sekä yleisinä että erityispalveluina. Tärkeänä osana on palvelujen yhteensovittaminen muun sosiaali- ja terveydenhuollon sekä ehkäisevän työn kanssa. (STM 2025.)

Erityispalveluina sosiaalihuollossa tarjotaan esimerkiksi sosiaalityötä, sosiaaliohjausta, sosiaalista kuntoutusta, asumispalveluja ja päiväkeskustoimintaa. Näissä palveluissa huomioidaan asiakkaan yksilöllinen tuen tarve, ja niitä voidaan järjestää sekä avo- että laitospalveluina.

Päiväkeskuspalveluissa korostuu matalan kynnyksen periaate: palvelua tarjotaan myös päihtyneille ja asiointi on mahdollista nimettömästi. Tavoitteena on vastata sekä perustarpeisiin että tarjota sosiaalista tukea tilanteissa, joissa perinteinen palvelu ei tavoita asiakasta. Eri-tyispalvelut täydentävät muuta sosiaalihuollon tarjontaa päihdeongelmien hoidossa ja niihin voi hakeutua oma-aloitteisesti. Laitosmuotoiseen kuntoutukseen tarvitaan yleensä terveydenhuollon lähete. (STM 2025.)

Sosiaalihuollon rinnalla merkittävän osan päihde- ja riippuvuustyöstä tekevät kolmannen sektorin toimijat, kuten järjestöt ja yhdistykset. Näillä tahoilla on tarjolla monipuolista tukea niin kuntoutujille kuin heidän läheisilleen. Vertaistukiryhmät, kuten AA, NA ja A-killat, tarjoavat mahdollisuuden päihteettömyyden tukemiseen arjessa. (STM 2025.) Järjestöissä toimii laaja joukko ammattilaisia ja vapaaehtoisia, mukaan lukien kokemusasiantuntijat, joilla on oma roolinsa palveluiden kehittämisessä. Myös järjestöistä irrallaan toimivat aktiiviset kansalaiset ovat paikallistasolla merkittäviä toimijoita. (STM 2021, 15.)

### 3.2 Päihderiippuvuus ja -kuntoutus

Päihteiden käyttö ja siihen liittyvät riippuvuudet muodostavat ilmiökokonaisuuden, joka kattaa sekä aineelliset että toiminnalliset riippuvuudet. Riippuvuuden ytimessä on käytön jatkuminen haitallisista seurauksista huolimatta, ja se voi ilmetä fyysisenä, psyykkisenä tai sosiaalisena sidoksena esimerkiksi alkoholiin, huumeisiin, lääkkeisiin tai käyttäytymiseen, kuten pelaamiseen tai syömiseen. (Mielenterveystalo 2025a.) Riippuvuudet voivat esiintyä samanaikaisesti, ja niiden kasautuminen lisää palveluiden tarvetta sekä korostaa tarvetta kokonaisvaltaisiin tukimuotoihin (STM 2021, 11).

Päihderiippuvuuden tunnistamiseen käytetään kansainvälistä ICD-10-luokitusta, jossa keskeisiä tunnusmerkkejä ovat esimerkiksi pakonomainen käyttö, hallinnan menetys, vieroitusoireet ja käytön jatkaminen kielteisistä seurauksista huolimatta. Diagnoosi edellyttää, että useampi kriteeri täyttyy joko jatkuvasti tai toistuvasti 12 kuukauden aikana. (Mielenterveystalo 2025a.)

Päihteisiin liittyvien fyysisten ja psyykkisten haittojen vakavuus vaihtelee aineittain. Esimerkiksi pistoskäyttö altistaa infektioille ja tartuntataudeille. Sosiaalinen riippuvuus liittyy usein käyttäjäpiireihin, joista irtautuminen voi olla vaikeaa. Päihteiden käytön rinnalla esiintyy usein rikollisuutta ja väkivaltaa, jotka lisäävät yksilön haavoittuvuutta. (STM 2021, 20.)

Päihde- ja mielenterveysongelmat heijastuvat laajasti yksilön arkeen, ja niiden taustalla voi olla myös elämänhallinnan vaikeuksia, sosiaalisia ongelmia tai traumataustaa. Usein syyt ja seuraukset kietoutuvat niin tiiviisti yhteen, että niitä on vaikea erottaa toisistaan. (Järvikoski

ym. 2019.) Viime vuosina päihdeongelmat ovat lisääntyneet ja erityisesti ikääntyneiden päihdekuntoutujien määrä on kasvanut, mikä lisää painetta palvelujärjestelmään (Järvikoski ym. 2019, 152).

Syrjintä ja leimautuminen muodostavat merkittäviä esteitä palveluihin hakeutumiselle. Vaikka perusoikeudet takaavat palveluiden saatavuuden, käytännössä kaikki eivät pääse niihin yhdenvertaisesti. Ennakkoluulot ja pelko syrjinnästä voivat viivästyttää avun hakemista. (STM 2021, 10-13.) Toipuminen edellyttää usein myös emotionaalista työskentelyä, kuten tunteiden säätelyn opettelu. Kokemukselliset ja toiminnalliset menetelmät - kuten taideterapia, liikunta ja musiikki - voivat tarjota turvallisia tapoja käsitellä tunteita ja purkaa kuormitusta ilman päihteitä, mikä tukee toipumista. Taideterapiassa taide on väline, jossa keskeistä on tekemisen prosessi ja sen herättämät tunteet ja ajatukset - ei taide itse. Terapeuttinen taidetyöskentely edellyttää tutkittuun psykologiseen teoriaan pohjautuvaa viitekehystä. (Iivanainen 2019.)

Hyvinvointialueet vastaavat riippuvuuden hoidon ja kuntoutuksen järjestämisestä yksilöllisen tarpeen mukaan. Palveluihin voi sisältyä esimerkiksi mini-interventioita, vieroitushoitoa, motivoivaa haastattelua, terapeuttisia yhteisöjä tai korvaushoitoa. Palvelutarpeen arvioinnit tehdään usein päihdeklinoilla ja poliklinoilla. (THL 2023a.) Eri tilanteissa tarvitaan eritasoisia palveluja - akuuttia katkaisuhoidon, avokuntoutusta, jälkikuntoutusta tai pitkäaikaista tukea.

Ympäristötekijät vaikuttavat ratkaisevasti toipumiseen. Perhe, työyhteisö, koulu ja sosiaaliset suhteet luovat vahvistussuhteita, jotka voivat joko estää tai ylläpitää päihteiden käyttöä (Päihdelinkki 2025). Yksilöllinen suoja tai alttius päihdeongelmille määräytyy monien tekijöiden, kuten itsetunnon, lähiverkoston, koulutuksen, työn ja roolimallien, perusteella (Mieli ry 2024). Esimerkiksi A-killan kaltainen hyväksyvä yhteisö voi toimia merkittävänä toipumisen tukena. Kokemukselliset ja yhteisölliset menetelmät tekevät kuntoutuksesta konkreettisempää ja lisäävät asiakkaiden motivaatiota. Ne vahvistavat sosiaalisia taitoja, osallisuuden tunnetta ja hyvinvointia, mikä voi tukea pysyvää muutosta elämäntavoissa pitkällä aikavälillä.

### 3.3 Toipumisorientaatio

Toipumisorientaatio toimii keskeisenä viitekehysenä päihdetyössä, korostaen yksilön voimavaroja, osallisuutta, toivoa, merkityksellisyyttä ja positiivista mielenterveyttä (Nordling 2018). Tämä lähestymistapa perustuu yksilöllisyyden, itsemääräämisoikeuden ja kasvuun tähtäävien mahdollisuuksien arvostamiseen, tunnustaen, että toipuminen on ainutlaatuinen ja henkilökohtainen prosessi. Toipumisessa yksilön omat valinnat ja voimavarat ohjaavat matkaa kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia. Toipumisorientaatiossa toipuja on itse aktiivinen toimija. Hoidossa tuetaan potilaan oman identiteetin vahvistumista ja autetaan uskomaan omiin voimavaroihin. Häntä kannustetaan myös löytämään itselleen merkityksellisiä elämänsisältöjä ja

tavoitteita psyykkisten häiriöiden aiheuttamista rajoituksista huolimatta. (Nordling 2018; Raivio & Raivio 2020.) Taustalla vaikuttavat useat teoriat, kuten sosiaalinen konstruktionismi ja voimavarakeskeiset mallit, jotka painottavat yksilön kykyä muutokseen ja toivoa paremmasta tulevaisuudesta (THL 2023b). Toipumisorientaatio on vakiintunut keskeiseksi näkökulmaksi mielenterveytyössä, ja se tukee osallisuutta ja yksilön omatoimisuutta (Saarinen & Kilkku 2021, 26).

Toipumisorientaation periaatteisiin kuuluvat muun muassa identiteetin ja yksilöllisyyden kunnioitus, yhteisön tuki, kokemuksellisuuden merkitys sekä positiivisen mielenterveyden ja toivon ylläpitäminen. Toipuminen nähdään laaja-alaisena elämänmuutoksena, joka ulottuu psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueille eikä rajoitu pelkästään päihteiden käytön lopettamiseen. (THL 2023b.)

Prosessina toipuminen etenee yksilöllisesti, mutta sen etenemistä voidaan hahmottaa vaiheina: etsintävaihe, tietoisuuden lisääntyminen, valmistautuminen muutokseen, uudelleenrakentaminen ja kasvu kohti merkityksellistä tulevaisuutta. Prosessiin liittyy psykologisia tekijöitä, kuten toivon löytäminen ja ylläpito, vastuun ottaminen ja identiteetin rakentaminen. (THL 2023b.) Nordlingin (2018) mukaan toipuminen ei ole lineaarinen prosessi, vaan siihen kuuluu myös taantumisen ja edistymisen vaiheita. Tämä vaatii ammattilaisilta joustavuutta ja tietoisuutta omista toimintatavoistaan, jotta he voivat tukea yksilöä parhaalla mahdollisella tavalla.

#### 4 Luovat menetelmät

Luovat menetelmät tarjoavat laajan kirjon mahdollisuuksia tukea yksilön toipumista, itseilmaisua ja osallisuutta. Ne perustuvat kokemuksellisuuteen, kehollisuuteen ja vuorovaikutukseen, jotka täydentävät perinteisiä puhekeskeisiä lähestymistapoja mielenterveys- ja päihde-työssä. (Päihdelinkki 2017; THL 2019.) Opinnäytetyössämme käytimme kuvataidetta, kuten piirtämistä ja maalaamista, koska visuaalinen ilmaisu tarjoaa osallistujille väylän jäsentää tunteitaan, kokemuksiaan ja identiteettiään, ilman sanojen pakkoa (Bethell 2025, 24). Tällaiset menetelmät vahvistavat yksilön toimijuutta, itsetuntemusta ja kuuluvuuden tunnetta, erityisesti silloin kun toiminta tapahtuu yhteisöllisessä ympäristössä (Mielenterveysseurat 2024). Taiteen soveltava käyttö tunnetaan monilla eri nimillä, kuten soveltava taide, osallistava taide, yhteisötaide, taidelähtöiset ja toiminnalliset menetelmät, voimauttava taidetoiminta, sosiokulttuuriset menetelmät tai taiteelliset interventiot (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019).

Taiteellinen työskentely sopii monenlaisiin ryhmiin, kuten päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Monilla on lapsuudestaan muistoja kuvallisen ilmaisun ilosta ja vapaudesta; toisaalta

myös epävarmuudesta, jos kokemuksiin on liittynyt kielteistä palautetta. Usein tekeminen on jäänyt kouluaikojen jälkeen kokonaan pois elämästä. (Iivanainen 2019.)

Luovan toiminnan keskiössä on itse prosessi, ei lopputulos. Taidetyöskentely toimii avoimena dialogina yksilön ja hänen sisäisten kokemustensa välillä. Prosessi etenee vaiheittain virittämismisestä työskentelyyn ja kokemusten jakamiseen, mikä mahdollistaa reflektiota ja uudelleenkäsitelmistä omasta elämäntilanteesta. (THL 2025; Bethell 2025, 25.) Ryhmämuotoinen työskentely mahdollistaa hyväksyvän palautteen saannin ja yhteisöllisen oppimisen, mikä puolestaan syventää yksilön ymmärrystä itsestään ja muista (Hagman 2025a, 20).

Luovuus kuuluu ihmisyyteen ja se voi ilmentyä monin tavoin - arjen luovista ratkaisuista taiteelliseen ilmaisuun. Se on meille kaikille mahdollista, mutta elämän haasteet voivat heikentää yhteyttä luovuuteen. Uupumus ja vaikeudet saattavat kaventaa kykyä nähdä asioita eri näkökulmista. Taide voi auttaa ottamaan etäisyyttä omiin kokemuksiin ja arkeen symbolisella tasolla, mikä mahdollistaa myös vaikeiden asioiden käsittelyn epäsuorasti. Taiteellinen työskentely voi toimia suojana, vapauttavana tapana tai valintana tarttua mieltä kuormittaviin tai yhteistä käsittelyä kaipaaviin asioihin. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019.)

Luovat menetelmät tukevat tunnetyöskentelyä ja auttavat käsittelemään vaikeita kokemuksia turvallisessa ympäristössä. Esimerkiksi musiikki, kirjallisuus ja liikunta voivat aktivoida tunnesäätelyä tukevia aivoalueita, lievittää ahdistusta ja lisätä myönteisiä tunnetiloja. (Sihvonen, Leo, Särkämö & Soinila 2014; Terve 2013; THL 2019.) Taideterapia tai musiikkitoiminta voivat parantaa keskittymistä, alentaa stressitasoja ja tukea psyykkistä hyvinvointia riippumatta siitä, onko osallistujalla aiempaa kokemusta kyseisestä taidemuodosta (Harrison 2019). Keholliset menetelmät, kuten tanssi tai draama, vahvistavat kehotietoisuutta, vapauttavat jännitystä ja tukevat yhteyttä omaan itseensä. (Aivoliitto 2018; Bethell 2025, 28.)

Luovan toiminnan soveltaminen toisten kanssa lähtee usein liikkeelle omasta kokemuksesta. Tällöin keskiöön ei nouse henkilön oma taiteellinen osaaminen, vaan tärkeämpää on kyky ja uskallus kohdata ihmiset kunnioittavasti - arvostaen heidän tunteitaan ja kokemuksiaan. On olennaista ymmärtää, että jokaisella on oikeus osallistua omalla tavallaan ja omien mahdollisuuksiensa mukaan. Jokainen kokemus on yksilöllinen ja ainutlaatuinen. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019.) Luovassa toiminnassa ohjaajan tehtävä on mahdollistaa turvallinen tila ja tunnistaa tilanteet, joissa esiin nousevat kokemukset vaativat syvempää käsittelyä. Vaikeiden tunteiden herätessä ohjaajan tulee pystyä rajaamaan käsittely turvallisella tavalla ja ohjata tarvittaessa ammatillisen tuen piiriin (Bethell 2025, 31). Ohjaajan olisi hyvä kokeilla menetelmiä itse, jotta hän voi ymmärtää osallistujan kokemusta paremmin. Tällöin ohjaaminen helpottuu ja osallistujan tukeminen työskentelyssä onnistuu luontevammin. (Iivanainen 2019.)

Aihevalintojen aikajänne (esim. nykyhetki vs. menneisyys) vaikuttaa myös haavoittuvuuden asteeseen. Osallistujilla voi olla aiempia kielteisiä kokemuksia luovuuden alueelta, ja siksi

turvallinen, kannustava ilmapiiri on olennaista. Kun osallistuja saa onnistumisen kokemuksia ja kokee tulevansa kuulluksi, se vahvistaa itsemääräämisoikeutta ja itsearvostusta. (Bethell 2025, 25-27.) Malchiodin (2007, 61) mukaan taiteen tekeminen ei vahingoita ihmistä, vaikka kuvat voivat olla voimakkaita ja tunteita herättäviä. Kuvallinen ilmaisu toimii suojana sisäisen ja ulkoisen maailman välillä ja voi auttaa käsittelemään asioita, joita on vaikea tai mahdollista puhe sanoiksi. (Iivanainen 2019.)

Teoreettisesti luovat menetelmät nojaavat osallistaviin, ekspressiivisiin ja humanistisiin lähestymistapoihin. Ne painottavat kokemuksellisuutta, voimavarojen tunnistamista ja itseilmaisun vapautta (THL 2019; THL 2025). Ne voivat lisätä arjen hallintaa ja tarjota välineitä esimerkiksi retkahdusten ehkäisyyn, kun yhdistetään strukturoituja työkaluja, kuten kirjoittamistehtäviä ja kognitiivis-behavioraalisia elementtejä (Päihdelinkki 2017).

Luova tekeminen yhdistää meitä itseemme ja toisiimme. Se tarjoaa tilan kohdata tasa-arvoisesti ja jakaa kokemuksia, jopa silloin kun yhteistä kieltä ei ole. Taidelähtöinen ilmaisu voi toimia yhteyden luojana, lisäten ymmärrystä ja hyväksyntää, myös eri kulttuurien välillä. Ihminen tarvitsee yhteyttä muihin ja mahdollisuuksia jakaa oman elämänsä merkityksiä. Kun esimerkiksi laulamme tai tanssimme yhdessä, osallistumme samalla yhteisen tilan ja kokemuksen luomiseen, jossa aistimme sekä toistemme että taiteen herättämät tunteet. Luovan toiminnan jakaminen mahdollistaa vastavuoroisuuden ja yhteyden kokemuksia ilman, että sanoja tarvitsee käyttää. Tällaiset jaetut hetket rakentavat yhteenkuuluvuutta ja vahvistavat osallisuuden tunnetta. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019.)

Luovalla toiminnalla on myös fysiologisia vaikutuksia: se voi tasapainottaa autonomista hermostoa, aktivoita parasympaattista järjestelmää ja lievittää stressiä (THL 2019; Terve 2013). Taiteisiin osallistumisen on havaittu muun muassa vähentävän riskiä dementian sekä masennuksen kehittymiseen (UNRIC 2019). Musiikki ja tanssi voivat vaikuttaa aivojen dopamiinijärjestelmiin ja voivat parantaa neurologisten sairauksien, kuten Parkinsonin taudin, oireita (Sihvonen ym. 2014; UNRIC 2019). Samalla musiikki lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sosiaalista integraatiota (Harrison 2019). Musiikki luo tilan, jossa yhteys itseen ja muihin voi syventyä erityisellä tavalla, ja yhdessä kuunneltuna se synnyttää yhteisöllisen kokemuksen, joka vahvistaa voimavaroja ja suuntaa mieltä mahdollisuuksiin ongelmien sijaan. Musiikin tuottama positiivinen energia ja luova toiminta voivat lisätä hyvinvointia ja iloa arkeen. Tutkimusten mukaan musiikkitoiminta vahvistaa elämänhallintaa, itsenäisyyden ja toimijuuden tunnetta sekä edistää kunnioituksen ja arvostuksen kokemuksia sosiaalisten kohtaamisten kautta. Yhteinen musiikillinen kokemus hyödyttää koko yhteisöä: se voi olla kuntouttavaa, antaa voimia omaisille ja tuoda uusia näkökulmia työntekijöille asiakastyöhön. (Huhtinen-Hildén 2019.)

Neurotiede on tuonut esiin, miten kuvallinen ilmaisu vaikuttaa aivotoimintaan ja tunteisiin; kuvien katselu voi aktivoita eri aivoalueita. Traumojen ollessa myös kehollisia kokemuksia,

voi kuvallinen ilmaisu tarjota keinoja niiden purkamiseen tavalla, johon sanat eivät riitä. (Malchiodi 2010, 35-36, Iivanaisen 2019 mukaan). Kuvallinen työskentely on moniaistista ja se voi palauttaa mieleen muistoja ja auttaa muovaamaan negatiivisia kokemuksia uudelleen (Iivanainen 2019).

Laajemmin tarkasteltuna luovien menetelmien hyödyt ulottuvat yksilötasolta yhteiskunnalliselle tasolle. Ne voivat vähentää palvelujen tarvetta pitkällä aikavälillä lisäämällä hyvinvointia ja toimijuutta. Samalla ne avaavat uusia työmahdollisuuksia luovan alan ammattilaisille ja edistävät innovatiivista yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä. (THL 2025.)

#### 4.1 Ryhmätoiminta, vertaistuki ja toiminnallisuus

Ryhmämuotoinen työskentely on olennainen osa sosiaalista kuntoutusta ja luovia menetelmiä, sillä se tukee sosiaalista oppimista, vertaistukea, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa osallistujien sosiaalisia suhteita, lisätä aktiivista toimijuutta ja tarjota turvallinen tila, jossa yksilöt voivat ilmaista itseään ja kokeilla uusia toimintatapoja ilman leimautumisen pelkoa. (THL 2020.) Mielenterveys- ja päihdetyössä vertaistuen merkitys korostuu, sillä se auttaa lievittämään ulkopuolisuuden tunnetta ja tarjoaa kokemuksen ymmärretyksi tulemisesta (THL 2020).

Ryhmätoiminta mahdollistaa kokemusten jakamisen, uusien näkökulmien löytämisen sekä vuorovaikutus- ja itsetuntemustaitojen vahvistamisen. Luovat ja toiminnalliset menetelmät, kuten musiikki, kuvataide ja draama, edistävät tunnetyöskentelyä ja emotionaalista säätelyä. Tärkeää on, että ryhmän ilmapiiri on turvallinen ja kannustava, jolloin osallistujat voivat olla mukana omista lähtökohdistaan ja tahdillaan. (Päihdelinkki 2017; Bethell 2025, 25.) Taidetoimintaan osallistuminen sekä taiteen kokijana että tekijänä voi ehkäistä lukuisia psyykkisiä ja fyysisiä sairauksia sekä hoitaa ja auttaa selviytymään useiden akuuttien ja kroonisten sairauksien kanssa (UNRIC 2019).

Ryhmätoiminta perustuu osallistujalähtöisyyteen ja yhdessä tekemiseen. Osallistujat voivat olla mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa sisältöjä, jotka voivat liittyä esimerkiksi arjen hallintaan, päivärytmiin tai työ- ja koulutuspolkuihin. (THL 2020.) A-Killassa tällaisia toimintoja ovat esimerkiksi keskusteluryhmät, bänditoiminta, retket, talkoot ja kulttuurivierailut, jotka vahvistavat yhteisöllisyyttä ja tukevat osallisuutta (Vantaan A-kilta 2025a).

Luovalla ryhmätoiminnalla voi olla merkittävä rooli myös elämäntarinoiden käsittelyssä. Sosiaalityöhön liittyvässä tutkimuksessa (Huhtinen-Hildén & Isola 2018) havaittiin, että yhteisöllinen luova toiminta auttaa tunteiden tunnistamisessa ja antaa keinoja niiden käsittelyyn. Ryhmässä ja luovassa toiminnassa voi nousta esiin asioita, joita yksin on vaikea hahmottaa. Ryhmän monimuotoisuus antaa osallistujalle mahdollisuuden käsitellä myös muiden kokemuksia, jotka herättävät omia ajatuksia ja tunteita. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019.)

Vertaistuki tarkoittaa samankaltaisia kokemuksia jakavien ihmisten keskinäistä tukea, joka perustuu yhdenvertaisuuteen ja keskinäiseen luottamukseen. Vertaisryhmät voivat tukea osallistujien henkilökohtaista kasvua, empatiakykyä ja ongelmanratkaisutaitoja. Ne voivat toimia täysin itsenäisesti tai osana muuta kuntoutusta. Päihdetyössä vertaistuki ja ammatillisuus voivat myös yhdistyä, erityisesti silloin kun työntekijällä on oma kokemus toipumisesta. (Järviskoski ym. 2019, 144; ASPA 2010, 14.) Sosiaali- ja yhteiskuntatieteet tutkivat vertaistukiryhmiä yhteisöllisyyden näkökulmasta ja osana yhteiskunnallista keskustelua esimerkiksi osallisuuden, vaikuttamisen ja voimaantumisen näkökulmista (ASPA 2010, 26).

Turvallinen ilmapiiri mahdollistaa tunteiden ja vaikeiden kokemusten käsittelyn ilman pelkoa vähättelystä. Tällöin osallistuja voi tarkastella myös omaan elämäänsä liittyviä kriittisiä teemoja, kuten päihteiden käyttöön tai rikollisuuteen liittyviä ajatusmalleja. (Hagman 2025b, 65-66.) Ohjaajan tehtävänä on tukea osallistujan kokemusta hyväksytyksi tulemisesta ja huolehtia ryhmän psykologisesta turvallisuudesta. Luovassa ryhmätoiminnassa vuorovaikutus vaatii ohjaajalta kykyä kannatella ryhmää ja ymmärtää sen dynamiikkaa. Esimerkiksi kuvataiteellisessa työskentelyssä on tärkeää rohkaista osallistujia ylittämään omat sisäiset esteensä ja kokeilemaan erilaisia välineitä ja tekniikoita ilman pelkoa epäonnistumisesta. Myönteinen ja turvallinen ilmapiiri auttaa osallistujia antamaan itselleen luvan kokeilla ja osallistua vapaasti, ilman painetta lopputuloksesta. (Iivanainen 2019.)

Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa työskentelyssä tarkoittaa käytännönläheistä, osallisuutta ja kokemuksellisuutta korostavaa lähestymistapaa, jossa tekeminen toimii kuntoutumisen välineenä. Yhdessä toimiminen vahvistaa yhteisöllisyyttä ja mahdollistaa osallistujien osaamisen esiin tuomisen. Toiminta ei ole tekemistä tekemisen vuoksi, vaan tavoitteellista, voimaannuttavaa ja osallistavaa työtä, jossa yksilö vahvistuu osana ryhmää ja yhteisöä. (Kivistö & Siljamo 2025, 34; THL 2020.)

#### 4.2 Osallisuus

Osallisuus on moniulotteinen käsite, joka voidaan ymmärtää yksilön kuulumisena yhteisöön, mahdollisuutena vaikuttaa omaan elämäänsä ja yhteiskuntaan sekä kokemuksena arvostuksesta ja merkityksellisyydestä. Se voi ilmetä emotionaalisenä, älyllisenä tai sosiaalisena osallisuutena - kokemuksina siitä, että on tärkeä, kuultu ja osa yhteisöä. (THL 2024; Laitila 2010, 33.) Osallisuus on keskeinen osa mielenterveys- ja päihdetyötä sekä toipumisorientaatiota, jossa korostuvat itsemääräämisoikeus ja toivo (Saarinen & Kilkku 2021, 26).

Osallisuus rakentuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja tarvitsee tuekseen ammattilaisten rohkaisua ja rakenteellisia mahdollisuuksia, kuten tiloja, välineitä ja resursseja. Vaikka osallisuus on perusoikeus (Suomen perustuslaki 731/1999), sen toteutuminen vaatii konkreettisia tukirakenteita, etenkin ihmisille, joilla on haasteita arjen hallinnassa tai jotka ovat

syrjäytymisvaarassa (STM 2024, 86; Laitila 2010, 119). Osallisuuden vahvistaminen voi ehkäistä päihdehaittoja, lisätä motivaatiota toipumiseen ja parantaa hyvinvointia (Päihdelinkki 2020; THL 2025).

Päihderiippuvuus voi heikentää osallisuuden kokemusta rajoittamalla sosiaalisia suhteita ja vaikeuttamalla palveluiden käyttöä. Siksi on tärkeää luoda ympäristöjä, joissa asiakas voi saada uusia näkökulmia elämäänsä ja tuntea merkityksellisyyttä. (THL 2025.) Luovat menetelmät, kuten yhteisötaide, ryhmätyöpajat ja draamalliset ilmaisut, tukevat tätä prosessia tarjoamalla turvallisia tiloja, joissa yksilö voi käsitellä kokemuksiaan, rakentaa identiteettiään ja kokea osallisuutta (Eskelinen 2025, 60; Laitila 2010, 91). Huhtinen-Hildénin ja Karjalaisen artikkelissa (2019) on havaittu, että luovalla toiminnalla voi olla suora vaikutus osallisuuden kokemukseen.

Osallistuminen luoviin ryhmätoimintoihin voi lisätä itsetuntoa ja vahvistaa asiakkaan tunnetta omasta toimijuudestaan. Osallistavat menetelmät auttavat asiakasta kokemaan, että hänen näkemyksensä ja panoksensa ovat merkityksellisiä, mikä vähentää passiivisuutta ja sitoutumattomuutta hoitoon. (Laitila 2010.) Laitilan (2010) mukaan kokemus siitä, että tulee nähdyksi ja kuulluksi, edistää yhteiskuntaan integroitumista ja vähentää stigmatisoitumista.

Asiakaslähtöisyys on olennainen osa osallisuuden toteutumista. Se näkyy yksilön mahdollisuutena osallistua omaan hoitoonsa, mutta myös palveluiden suunnitteluun ja arviointiin organisaatiossa. (Laitila 2010, 183.) Aktiivinen osallistuminen ei ole itseisarvo, vaan sen tulee tukea asiakkaan omaa hyvinvointia ja elämänhallintaa. Osallisuuden kokemus voi olla ratkaiseva tekijä yksilön motivaation ja pitkäaikaisen kuntoutumisen kannalta. (Laitila 2010, 91.)

### 4.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyys on päihdekuntoutuksen keskeinen elementti, joka tukee yksilön toipumista tarjoamalla mahdollisuuden kuulua ryhmään, jakaa kokemuksia ja rakentaa uusia, päihdeettömiä sosiaalisia suhteita. Yhteisöllisyyden toteutuminen voi ilmetä monin tavoin, kuten vertaistuen, ryhmätoiminnan ja yhteisöllisen asumisen kautta, ja se toimii vastavoimana yksinäisyydelle, syrjäytymiselle ja ulkopuolisuuden kokemuksille, jotka ovat usein osa päihteiden käyttäjien elämää. Yhteisöllisyys lisää asiakkaiden yhteiskuntaan integroitumista. Se on osa korvaushoitoon kuuluvaa, asiakkaan tarpeisiin vastaavaa psykososiaalista hoitoa ja kuntoutusta. Yhteisöllisyys luo perustan kaikkien yhteisön jäsenten osallisuuden ja toimijuuden edistämiseksi, kuntoutumiselle sekä vertaistoiminnalle. Yhteisö oppii ottamaan vastuuta jokaisen kuntoutumisesta yksilönä ja ryhmänä sekä osaltaan edesauttaa työntekijöitä luopumaan turhasta vallankäytöstä. Yhteisöhoito sisältää yhdessä sovitut rakenteet. (THL 2023c.) Yhteisöllisessä kuntoutusmallissa korostuu vastuunotto omasta käyttäytymisestä sekä terapeutin vuorovaikutus, jossa jokaisella yhteisön jäsenellä on roolinsa ja oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi (Lindström & Kumlander 2019, 95).

Yhteisöllisyys perustuu luottamuksellisuuteen, joka antaa turvallisuuden tunnetta. Ulkopuolisuuden tunne ja tunne siitä, että ei voi vaikuttaa omiin asioihin, aiheuttavat puolestaan epätoivoa, kyynisyyttä ja näköalattomuutta. Ryhmällä on enemmän voimaa tehdä ongelmia näkyviksi ja vaikuttaa asioihin kuin yhdellä ihmisellä. (ASPA 2010, 10.)

Yhteisöllinen lähestymistapa rakentuu osallistumisesta, vuorovaikutuksesta ja yhdessä tekemisestä. Erityisesti luovat menetelmät voivat toimia sillanrakentajina näille elementeille. Esimerkiksi yhteiset luovat hetket voivat vahvistaa ryhmän dynamiikkaa, lisätä luottamusta jäsenten välillä ja tarjota osallistujille kokemuksen hyväksynnästä ja yhteyteen kuulumisesta. (Mielenterveyden keskusliitto 2025.) Monille päihdekuntoutujille tällaiset kokemukset voivat olla ensimmäisiä positiivisia ryhmäkokemuksia pitkään aikaan, mikä tekee niistä merkittäviä itsetunnon ja identiteetin rakentumisen kannalta.

Luovat menetelmät voivat myös syventää empatiaa ja itsetuntemusta, jotka puolestaan auttavat osallistujia tarkastelemaan omia ja muiden kokemuksia uusista näkökulmista, tunnistamaan tunteita ja vahvistamaan vuorovaikutustaitoja, jotka ovat keskeisiä paitsi kuntoutumisessa myös elämänlaadun parantamisessa päihdeettömässä arjessa (Päihdelinkki 2017).

Yhteisöllinen luova toiminta voi toimia myös harjoitteluympäristönä uusille sosiaalisille taidoille. Päihdekuntoutajat voivat tällaisissa ryhmissä kokeilla uusia rooleja ja rakentaa identiteettiä uudelleen ilman päihteiden tuomaa suojaa tai sosiaalista sidettä. Tämä mahdollistaa siirtymän päihdeettömään elämäntapaan, jossa ihmissuhteet rakentuvat luottamukselle ja vastavuoroisuudelle. Kokemukset osallisuudesta, arvostuksesta ja yhteisestä onnistumisesta voivat tukea yksilön sitoutumista muutokseen ja vahvistaa hänen kokemustaan merkityksellisestä paikasta ryhmässä ja yhteiskunnassa. (Päihdelinkki 2017.)

Yhteisöllisyyden tukeminen ei kuitenkaan tarkoita yhtä ja samaa polkua kaikille. Yhteisöllisessä toiminnassa on tärkeää huomioida yksilöllisyys ja joustavuus. Kuntoutusprosessin tulee mukautua yksilön tarpeisiin ja mahdollistaa eteneminen omaan tahtiin. Tavoitteiden asettamisen ja toiminnan suunnittelun tulee olla yksilökeskeistä, mutta samalla osallistavaa - yhteisöllisyys rakentuu yhteisestä tekemisestä, mutta sen muoto voi vaihdella. (Lindström & Kumlander 2019, 96.)

Taidelähtöinen yhteistoiminta liittyy sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin, joissa keskiössä on osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen kokemusten ja elämysten kautta. Taidelähtöiset menetelmät voivat Känkäsen (2013, 32) tutkimuksen mukaan tarjota luontevia tilaisuuksia jaettuun kokemukseen ja tätä kautta lisätä yhteisöllisyyttä (Iivanainen 2019). Yhteinen taiteellinen tekeminen poikkeaa arjen toiminnasta ja tuo esiin uusia rooleja ja dynamiikkoja ryhmässä. Esimerkiksi yhteisen maalauksen tekemisessä joudutaan neuvottelemaan ja sovitttelemaan eri näkökulmia, mikä voi kehittää yhteistyötaitoja. Samalla tullaan tietoiseksi omista rajoista ja tilan käytöstä. (Iivanainen 2019.) Yhteenvetona voidaan todeta,

että yhteisöllisyys päihdekuntoutuksessa on paitsi rakenteellinen ja toiminnallinen ilmiö, myös syvästi emotionaalinen kokemus. Sen avulla rakennetaan siltoja eristäytyneisyyden ja yhteenkuuluvuuden välille. Luovat menetelmät tarjoavat ainutlaatuisia väyliä tämän yhteisöllisyyden vahvistamiseen tarjoamalla toiminnallisia, elämyksellisiä ja turvallisia mahdollisuuksia vuorovaikutukseen, ilmaisuun ja kasvuun osana ryhmää.

#### 4.4 Yhteys alan kirjallisuuteen ja tutkimukseen

Suomessa päihde- ja riippuvuustutkimuksella on pitkät ja kansainvälisesti arvostetut perinteet, ja tutkimusta tehdään eri tieteenaloilla yliopistoissa, tutkimuslaitoksissa ja järjestöissä (STM 2021, 17). Vaikka sosiaalialalla taidelähtöisten menetelmien vaikuttavuutta on tutkittu laajasti, niiden käyttö päihdetyössä on kotimaisessa kontekstissa vähäistä. Silti kiinnostus ja tarve näiden menetelmien soveltamiseen päihdekuntoutuksessa on kasvussa, ja käytännön kokemukset ovat osoittaneet niiden tarjoavan merkittäviä mahdollisuuksia asiakkaiden hyvinvoinnin ja toipumisen tukemiseen. (Hyvinvoinnin välitystoimisto 2018.) Suomessa opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sosiaali- ja terveysministeriö ovat tehneet pitkään yhteistyötä taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten edistämiseksi. Suomi on kansainvälisesti katsottuna edelläkävijä poikkisektorisessa yhteistyössä. On tärkeää lisätä kulttuuripalvelujen saatavuutta ja saavutettavuutta sosiaali- ja terveydenhuollossa kaikkien ihmisten kulttuuristen oikeuksien toteutumiseksi. (UNRIC 2019.)

On tärkeää ymmärtää, miten eri ammattiryhmät voivat omassa työssään hyödyntää taiteen ja luovuuden mahdollisuuksia ja näin rikastuttaa niiden kautta kohtaamiensa ihmisten elämää. Viime vuosina soveltavan taiteen käyttö on yleistynyt monilla aloilla. Sosiaali- ja terveydenhuollossa luova toiminta voi olla osa hoitoa, työnohjausta, oppimista, sosiaalityötä, yhteisöjen vuorovaikutuksen edistämistä tai työhyvinvoinnin tukemista. (Laitinen 2017, Karjalaisen 2019 mukaan; Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019.)

Voidakseen tarkastella luovien menetelmien käyttöä hyvinvoinnin ja kasvatuksen tukena, on ensin hyvä lähestyä kuvataidetta eri näkökulmista. Taiteella on itseisarvo: sen merkitys ei rajoitu siihen, mihin sillä voidaan vaikuttaa, vaan se on tärkeää itsessään. Vaikka taiteen keinoin voidaan lisätä hyvinvointia tai vaikuttaa yhteiskunnallisesti, sitä ei voi sitoa vain yhteen tarkoitukseen. Jokainen taiteilija määrittelee tavoitteensa itse, ja katsoja tulkitsee teoksen omalla tavallaan. (Iivanainen 2019.)

Luovien menetelmien käyttö päihdetyössä liittyy laajempaan sosiaalialan kirjallisuuteen, jossa korostetaan kokonaisvaltaista ja asiakaslähtöistä työtettä. Sosiaalialan tutkimuksissa on tunnustettu, että taidelähtöiset menetelmät voivat tukea ihmisen hyvinvointia ja toipumisprosessia monin tavoin. Esimerkiksi Hietalan (2013) tutkimus osoittaa, että luovat menetelmät tarjoavat vaihtoehtoisia tapoja käsitellä tunteita ja kokemuksia erityisesti silloin, kun sanallinen ilmaisu on haastavaa. Myös Päihdelinkki (2017) korostaa, että taiteelliset ja

keholliset menetelmät voivat edistää itseilmaisua, osallisuutta ja emotionaalista tasapainoa päihdekuntoutuksessa.

Maailman terveysjärjestön WHO:n raportissa (2019) todetaan, että taiteelliset menetelmät ovat osoittautuneet hyödyllisiksi päihdetyössä monin tavoin. Draamaprojektit voivat lisätä tietoisuutta laittomien huumeiden vaaroista sekä ehkäistä nuorten huumeiden käyttöä. Musiikkiin ja tarinankerrontaan perustuvat voimaantumista tukevat toiminnalliset ryhmät voivat vähentää kannabiksen ja alkoholin käyttöä erityisesti riskiryhmään kuuluvilla nuorilla. Laulukirjoitustyöpajojen on havaittu lievittävän päihderiippuvuudesta kärsivien päihdehimoa, todennäköisesti osallistamisen ja motivaation kautta. Taiteeseen perustuvia interventioita huumeiden ja tupakan käyttöön liittyen on toteutettu sekä yhteisö- että koulupohjaisissa hankkeissa. Päihteiden väärinkäytöstä kertovat näytelmät ovat myös lisänneet aikuisten osallistumista päihteiden käytön ehkäisyyn, mukaan lukien lahjoitusten tekeminen ehkäisytoimintaan. Myös visuaalinen media on parantanut tietämystä tupakoinnin ja sähkösavukkeiden vaaroista, ja tukenut tupakoinnin lopettamispäätöstä erityisesti silloin, kun katsojat pystyvät samaistumaan pelien tai videoiden hahmoihin. Taidetapahtumat, kuten festivaalit, ovat tehokkaita kanavia terveystiedon levittämiseen ja voivat olla jopa kaksinkertaisesti urheilutapahtumia vaikuttavampia tupakoinnin vastaisten aikomusten herättämisessä. (WHO 2019, 16-17.)

Aikaisempi tutkimus on myös osoittanut, että luovat menetelmät voivat vahvistaa yksilön identiteettiä ja toimijuutta. Esimerkiksi taide- ja musiikkiterapian vaikutuksia on tutkittu erityisesti kansainvälisesti, ja useat tutkimukset ovat todenneet niiden tukevan tunnesäätelyä ja yhteisöllisyyttä. Vaikka taiteen keinoin voidaan lisätä hyvinvointia tai vaikuttaa yhteiskunnallisesti, sitä ei voi sijoittaa vain yhteen tarkoitukseen. Kuvataidelähtöisiä menetelmiä voidaan soveltaa laajasti eri ryhmien ja tilanteiden mukaan, myös ennaltaehkäisevässä sosiaali- ja terveysalan työssä. (Iivanainen 2019.)

Taidelähtöiset menetelmät tarjoavat monipuolisia väyliä, jotka voivat tavoittaa asiakkaita, joille sanallinen kommunikaatio tai perinteinen terapiatyöskentely on vaikeaa tai liian vaativaa. (Hyvinvoinnin välitystoimisto 2018.) Tällainen toiminta mahdollistaa osallistumisen myös niille asiakkaille, jotka eivät ole vielä valmiita sitoutumaan muodollisiin hoitomuotoihin, mutta voivat saada hyötyä luovasta tekemisestä ja yhteisöllisestä kokemuksesta.

Esimerkiksi taide- ja musiikkiterapia tukevat identiteetin rakentumista, tunnetyöskentelyä ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä; osa-alueita, jotka ovat olennaisia päihdekuntoutuksessa. Myös kirjoittaminen, erityisesti henkilökohtaisessa muodossaan, voi auttaa asiakkaita reflektoimaan omaa toipumispolkuaan, jäsentämään kokemuksiaan ja rakentamaan uudelleen suhdettaan itseensä. Ryhmämuotoiset luovat projektit, kuten draama- ja teatteriharjoitteet, voivat vahvistaa itsetuntemusta ja yhteisöllisyyttä turvallisessa, kannattelevassa ilmapiirissä. (Päihdelinkki 2017.) Näiden menetelmien voima piilee juuri siinä, että ne eivät edellytä

esteettistä lopputulosta - onnistumisen kokemukset syntyvät prosessista ja jaetusta vuorovaikutuksesta.

Vaikka taidelähtöisten menetelmien käytöstä on olemassa kansainvälistä tutkimusta, Suomessa tarvitaan lisää systemaattista tutkimusta siitä, miten näitä menetelmiä voidaan hyödyntää tavoitteellisesti päihdekuntoutuksen eri vaiheissa. Yksittäiset kulttuurihyvinvointihankkeet ovat kuitenkin jo osoittaneet, että taidelähtöiset työmuodot voivat tukea asiakkaan hyvinvointia ja integroitumista yhteiskuntaan sekä vähentävät retkahduksia päihteisiin (THL 2023; Hietala 2013). Tutkimuksissa on tunnistettu erityisesti se, kuinka tärkeää on tarjota monimuotoisia, asiakaslähtöisiä työmuotoja, jotka huomioivat yksilön valmiuden, toimintakyvyn ja elämäntilanteen.

Luovien menetelmien käyttö liittyy läheisesti toipumisorientaatioon ja asiakaslähtöisyyteen, jotka ovat keskeisiä päihdetyön arvolähtökohtia. Näissä korostuu yksilöllisyys, voimavarojen tunnistaminen ja osallistumisen mahdollistaminen. Luovat menetelmät sopivat tähän viitekehukseen erinomaisesti, sillä ne tarjoavat mahdollisuuden olla aktiivinen toimija omassa kuntoutusprosessissaan ilman kielellisiä tai kognitiivisia esteitä. Terveystieteiden tutkimuslaitos (2023b) on nostanut esiin, että toipumisorientaatio tarvitsee tuekseen työmuotoja, jotka vahvistavat osallisuutta ja mahdollistavat kokemuksellisen oppimisen ja ilmaisuuden.

Iso-Britanniassa on ollut jo parinkymmenen vuoden ajan käytössä toimintamalli, jossa esimerkiksi yksinäisyydestä, lievästä mielenterveysongelmasta tai kroonisista kivuista kärsiviä asiakkaita ohjataan yleislääkärin kirjoittamalla kulttuurilähetteellä taide- ja kulttuuritoimintaan. Kulttuurilähettemalli on otettu käyttöön myös muun muassa Ruotsissa ja Tanskassa, ja sen on havaittu vähentävän tarpeettomia lääkärikäyntejä ja siten voivan tuottaa myös kustannussäästöjä. (WHO 2019, UNRIC:in 2019 mukaan.)

Luovat menetelmät täydentävät sosiaalialan palvelukokonaisuutta tarjoamalla vaihtoehtoisia ja kokemuksellisia työtapoja, jotka voivat olla erityisen merkityksellisiä niille asiakkaille, joilla on monimutkaisia elämäntilanteita, traumaattisia kokemuksia tai vaikeuksia löytää paikkaansa yhteiskunnassa. Tämän vuoksi niiden tutkimus, kehittäminen ja käyttöön ottaminen ovat ajankohtaisia myös suomalaisessa päihdetyössä. Kokonaisuudessaan luovat menetelmät asettuvat osaksi sosiaalialan monitieteistä kehitystä, jossa yhdistyvät terapeuttiset, yhteisölliset ja osallistavat lähestymistavat.

## 5 Opinnäytetyön toteutus

Luovan toiminnan kehittäminen Villa Grönbergiin oli tutkimusavusteista kehittämistyötä, joka yhdisti teoreettisen tiedon ja käytännön toiminnan. Toteutimme kehittämistyön toiminnallisessa muodossa. Tutkimusavusteinen kehittäminen tähtää olemassa olevan tilanteen

parantamiseen ja kehittämiseen hyödyntämällä tieteellistä tietoa (Toikko & Rantanen 2009). Tämä tarkoittaa, että työssä yhdistyivät sekä teoreettinen viitekehys että käytännön toteutus, joissa päämääränä oli luoda uusia toimintamalleja ja kehittää nykyistä toimintaa entistä vaikuttavammaksi, erityisesti osallisuuden näkökulmasta. Toiminnallinen lähestymistapa pohjautui elämykselliselle ja osallistavalle työskentelylle, jossa keskeisinä elementteinä olivat taiteellinen ilmaisu, yhteisöllisyys ja hyvinvoinnin tukeminen. Luovat menetelmät tarjoavat matalan kynnyksen keinoja itseilmaisuun, tunteiden käsittelyyn ja osallisuuden vahvistamiseen, mikä teki niistä erityisen soveltuvia opinnäytetyön kontekstiin.

### 5.1 Kehittämistyön tarve ja tavoitteet

Kehittämistyö sai alkunsa yhteydenotosta Vantaan A-killan Villa Grönbergiin, jossa sovittiin opinnäytetyön toteuttamisesta luoviin menetelmiin perustuvana toimintana päihdetyön kontekstissa. Kiinnostus A-killan toimintaan oli herännyt jo keväällä 2024 Luonto ja minä -tutkimus- ja kehittämistyön yhteydessä, jolloin tehtiin teemahaastatteluja Villa Grönbergin asiakkaille.

Työn päätavoitteena oli vahvistaa A-kiltalaisten yhteisöllisyyttä ja osallisuutta hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukemiseksi. Asiakslähtöisyyteen perustuvassa lähestymistavassa korostettiin yksilöllistä kohtaamista ja madallettiin osallistumisen kynnyksiä. Kehittämistehtävä suunniteltiin yhteistyössä Vantaan A-killan kiltatoiminnasta vastaavan ohjaajan Jonna Tiittola-Odijien kanssa kolmen suunnittelutapaamisen aikana (kaksi A-killassa ja yksi Teamsin välityksellä tammi-maaliskuussa 2025).

Kehittämistyö pohjautui A-killan arvoihin sekä vuoden 2025 strategiaan tavoitteisiin, joissa painotetaan osallisuuden vahvistamista. Laitilan (2010, 115) mukaan asiakkaan osallisuus mielen- ja päihdetyön kehittämisessä voi toteutua siten, että heidän kokemuksensa ja näkemyksensä otetaan aktiivisesti huomioon kehittämistyössä.

Ensimmäinen virallinen suunnittelutapaaminen järjestettiin 6.2.2025 ja toinen Teamsin kautta 17.2.2025. Näissä tapaamisissa tarkennettiin tavoitteet, kohderyhmä, käytännön järjestelyt sekä alustava sisältö intensiivitaidepäivälle. Tapahtumaa markkinoitiin 12.3.2025 Villa Grönbergissä ja A-killan viestintäkanavissa Tiittola-Odijien avulla (Kuva 2). Päivän nimeksi valittiin Mielen matka, joka kuvasti teemoja muutoksesta ja kasvusta.



Kuva 2: Mainos intensiivitaidepäivästä

Toteutuksen tueksi laadittiin toimintasuunnitelma (Liite 2), ja yksilötyön aiheeksi valittiin lopulta ”Henkinen kasvu” aiemmin suunnitellun ”Minä pienenä” -teeman sijaan. Näin varmistettiin aiheen soveltuvuus ryhmämuotoiseen, ei-terapeuttiseen toimintaan.

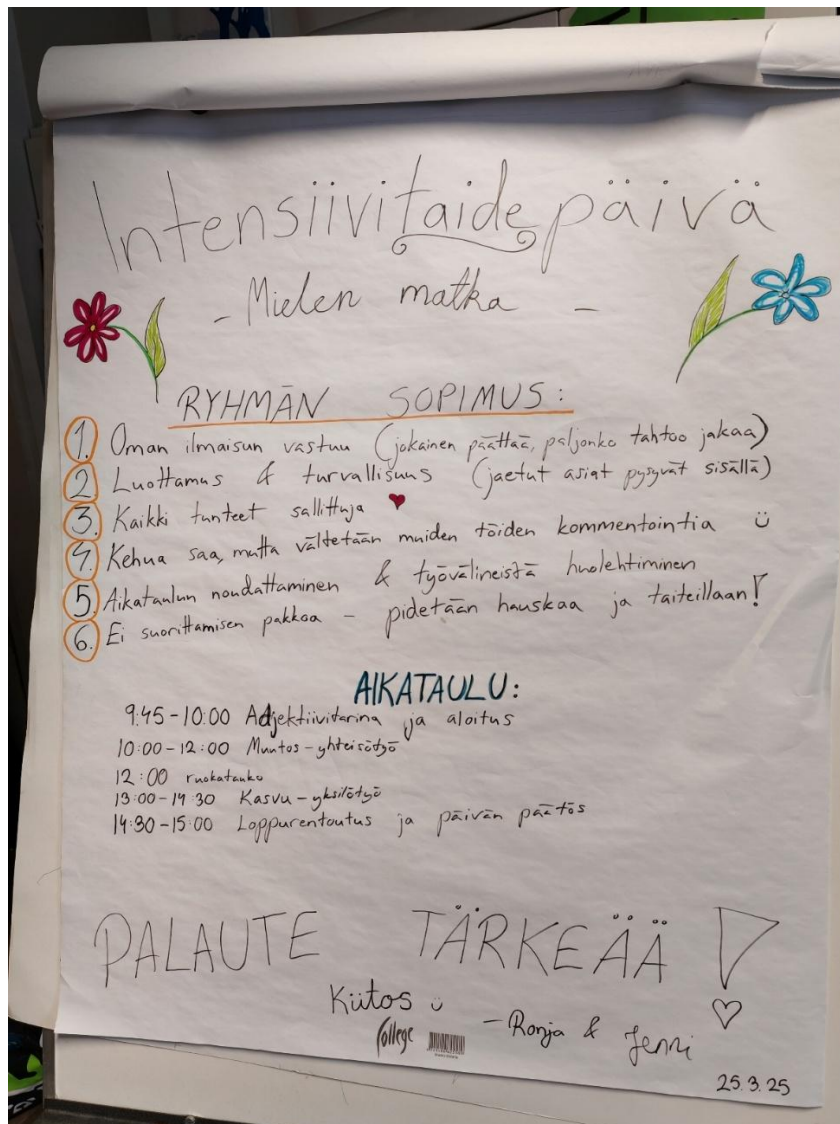
Varsinainen Mielen matka -intensiivitaidepäivä toteutettiin 25.3.2025 Villa Grönbergissä. Päivän ohjelmaan kuului muun muassa adjektiivitarinan kirjoittaminen, itsenäinen maalaustyö ja yhteisötaideteoksen tekeminen. Monimenetelmällisyys - kuten tarinankerronta, visuaalinen taide, musiikki ja rentoutus - mahdollisti moniaistisen kokemuksen ja tunteiden käsittelyn eri keinoin. Päivä toimi osana yhteisön siirtymävaihetta ennen Villa Grönbergin tilamuutosta keuhällä 2025.

Ohjauksessa korostui sensitiivisyys ja osallistujien yksilöllisten tarpeiden huomiointi. Kuvataidelähtöinen ohjaus edellyttää sensitiivisyyttä (kykyä havaita, kuunnella ja aistia ryhmän ja yksilöiden tunteita ja reaktioita), koska se voi tuoda esiin herkkiä aiheita, jolloin ohjaajan kunnioittava ja kannustava asenne on keskeinen. Tällaisessa ilmapiirissä voi syntyä merkityksellisiä kohtaamisia ja kokemuksia, jotka tukevat sekä yksilön että ryhmän hyvinvointia. (Iivanainen 2019.) Reflektiotuokiot ja ryhmäkeskustelut tukivat turvallista tunneyöskentelyä. Jokaisesta työpajasta kerättiin anonymia palautetta Google Forms -lomakkeella (Liite 1), jossa arvioitiin eri taidemuotojen vaikuttavuutta. Kyselylomakkeen kysymyksiä pohtiessa päädyimme sellaisiin, jotka vastaisivat kehittämistyön oleellisiin asioihin; mukana oli kuitenkin myös avoimia kysymyksiä. Saadun palautteen perusteella arvioitiin tapahtuman onnistumista

ja tulevia kehittämistarpeita. Arvioinnissa hyödynnettiin myös SWOT-analyysiä (Liite 4), jonka avulla tunnistettiin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja kehityskohteet. Palautteen pohjalta ohjelmaa voidaan jatkossa kehittää entistä paremmin osallistujien tarpeita tukeväksi. Laadimme lopuksi pikaoppaan (liite 5), jota esimerkiksi Villa Grönberg voi hyödyntää.

## 5.2 Intensiivitaidepäivä

Intensiivitaidepäivän suunnittelu ja toteutus rakentui opinnäytetyöntekijöiden ja työelämäkumppanin tiiviin yhteistyön ja yhteisten aivoriihien kautta. Aivoriihityöskentelyä käytetään yhtenä menetelmänä innovaatioiden tuottamisessa. Aivoriihityöskentelyn keskeinen tavoite on tuottaa ideoita enemmän kuin tietoa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 78). Keskusteluissa pohdittiin eri vaihtoehtoja ja niissä nousi esiin se, millaisista tuokioista päihdekuntoutujat hyötyisivät eniten. Päivän teemaksi valikoitui elämänmuutos ja henkinen kasvu - keskeinen osa kuntoutusprosessia. Teema kuvasti sekä yksilöllistä kehitystä että yhteisöllistä siirtymää Vantaan A-killan muuttaessa uusiin tiloihin. Tavoitteena oli luoda turvallinen tila, jossa osallistujat voisivat käsitellä muutosta ja siihen liittyviä tunteita luovasti. Päivän aikana toteutettu yhteisötaideteos symboloi muutosta ja yhteenkuuluvuutta. Intensiivitaidepäivänä otettiin kuvia, jotka sisältävät ryhmäsopimuksen ja intensiivitaidepäivän ohjelman, työvälineitä, muutos -yhteisötaideteoksen, työvaiheen yksilötöistä sekä mainoksen intensiivitaidepäivästä.



Kuva 3: Intensiivitaidepäivän ohjelma

Tapahtuma järjestettiin 25.3.2025 klo 9:45-15:00 Villa Grönbergissä. Valmistelut alkoivat klo 8 ja päivän ohjelma käynnistyi ysivisan jälkeen (Vantaan A-kilta 2025b; Kuva 3). Valmistelujen yhteydessä kirjoitimme lehtiötelineelle päivän ohjelman, johon sisältyi ryhmän sopimus. Ryhmän sopimus laadittiin siksi, että ryhmässä syntyisi turvallinen ilmapiiri ja se käytiin aamulla osallistujien kanssa ääneen. Ensimmäisenä vaiheena toteutusta oli esittäytyminen ja ryhmää virittävä humoristinen adjektiivitarina (Liite 3), jonka tavoitteena oli luoda yhteisöllisyyttä ja rento ilmapiiri. Tämän harjoituksen avulla osallistujat pääsivät heittäytymään tarinaan ja keksimään mielessään erilaisia adjektiiveja, mikä auttaa ryhmäytymisessä ja luo rentouttavan, avoimen tunnelman päivän alkuun. Tarinallisuus nähtiin keinona lisätä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta (Hagman 2025b, 71). Tämän jälkeen siirryimme yhteisötaideteoksen tekemiseen, ja päivän loppuun oli suunniteltu yksilötaideteoksen tekeminen sekä rentoutushetki.





Kuva 5: Muutos -yhteisötaideteos

Lounastauon jälkeen klo 13:00-14:30 siirryttiin yksilötyöskentelyyn (Kuva 6), jossa osallistujat maalasivat omia teoksiaan akryyli- ja vesiväreillä. Teemana oli "Henkinen kasvu", ja taustalla soi instrumentaalimusiikki, joka tuki rauhallista ja keskittyynyttä ilmapiiriä. Alkuperäiseksi suunniteltu aihe "Minä pieneä" muutettiin teemaksi, joka mahdollisti avoimemman lähestymisen ja yhteisen käsittelyn. Työskentely kannusti osallistujia itsereflektioon, ja reflektointituokioissa käsiteltiin taideprosessin herättämiä ajatuksia ja tunteita.



Kuva 6: Työvaihe yksilötöistä

Päivän päätti klo 14:30-15:00 toteutettu loppurentoutus, jossa ohjattiin palleahengitysharjoitus rauhoittavan musiikin soidessa taustalla (Mielenterveystalo 2025b). Tavoitteena oli auttaa osallistujia rauhoittumaan, palaamaan läsnäoloon ja sulkemaan päivän kokemukset. Harjoitus järjestettiin takkatilassa, jotta osallistujat saivat olla rauhassa ja haluamassaan asennossa. Päivän päätteeksi kerättiin palautetta osallistujilta.

### 5.3 Palaute

Intensiivitaidepäivästä saatiin yhteensä 12 kirjallista paperipalautetta (Liite 6), vaikka osallistujia havainnointiin olleen tapahtuman aikana enemmän. Google Formsiin ei tullut yhtään sähköistä palautetta, mikä ei asiakaskunnan tuntien ollut yllättävää. Tästä syystä olimme varautuneet ensisijaisesti paperisiin palautteisiin.

Osallistujia kiinnosti eniten musiikki- ja kuvataidepaja, mutta myös tarinatuokiopaja ja rentoutuspaja saivat osallistujia. Osa kuntoutujista osallistui kaikkiin pajoihin. Palautteissa korostui, että ohjaus oli helposti lähestyttävää, selkeää ja helposti seurattavaa. Ohjaajat saivat kiitosta erityisesti kannustavuudestaan ja kyvystään luoda turvallinen ilmapiiri toimintaan. Suurin osa osallistujista koki, että tukea oli riittävästi. Tunnetyöskentely osoittautui erityisen onnistuneeksi silloin, kun ryhmän ilmapiiri oli luottamuksellinen ja hyväksyvä. Ohjaajien tehtävänä oli varmistaa, ettei kukaan jää yksin vaikeiden tunteiden kanssa - palautteiden perusteella tämä onnistui hyvin.

Päivän kohokohdiksi nousivat taiteen tekeminen ja yhteisöllisyys. Useat palautteet kuvasivat, kuinka maalaamisella ja musiikilla oli rauhoittava vaikutus. Päivä vaikutti mielialaan pääosin positiivisesti, tarjoten rentoutumista ja hyvää mieltä. Etenkin musiikki- ja taidepajat koettiin yhteisöllisyyttä lisäävinä. Palautteissa toivottiin lisää taideaiheisia työpajoja sekä mahdollisuuksia tunteiden ilmaisemiseen taiteen kautta. Esille nousi myös ehdotus vuodenaikateemaisista taideprojekteista. Yksi kuntoutuja esitti toiveen lahjoitusten lisäämisestä, jotta A-kiltaan (erityisesti Villa Grönbergiin) saataisiin jatkossa enemmän aktiviteetteja.

Yhteisötaide oli kiva, koska jokainen halukas pystyi osallistua. (Liite 6)

Mielestäni oli mukavaa vaihtelua tämän kaltainen taiteeseen ja rentoutumiseen keskittyvä päivä. Pidän taiteesta, joten olo ja mieliala ovat päivän aikana hyviä. (Liite 6)

Pajoissa havaittiin, että vaikka suurin osa ei kokenut itse työskentelyä haastavaksi, osallistumisen kynnyks oli joillekin alkuun korkea. Musiikki ja taide osoittautuivat erityisen tärkeiksi heille, jotka ovat käsitelleet ahdistusta. Useimmat kokivat tunteiden ilmaisemisen taiteen avulla helpoksi ja luonnolliseksi. Tunnetaitojen kehittymisen osalta osa osallistujista koki toiminnan lisänneen tunnetaitojaan, kun taas toisille vaikutus oli neutraali. Musiikin ja maalaamisen yhdistäminen koettiin yksilötyössä tunnetaitoja tukevaksi.

Musiikki ja taide sopii mielestäni aina yhteen, joten oli todella rentouttavaa. (Liite 6)

Villa Grönberg on miellyttävä paikka tämän tyylisiin tapahtumiin. (Liite 6)

Tila koettiin sopivaksi toiminnalle, mutta maaleja olisi voinut olla enemmän. Useimpien mielestä aikataulu toimi hyvin, mutta osa toivoi aamupäiväpainotteista ohjelmaa tai tapahtuman jakamista useammalle päivälle. Osallisuuden kehittämiseksi toivottiin enemmän ennakkotiedotusta tulevista tapahtumista ja mielekkäitä harjoituksia osallistujille. Kehittämiskohteena nousi esiin, että päivän tuokiot voisi jakaa kahdelle tai useammalle päivälle, ja että taidehaket kannattaisi sijoittaa ennen ruokailua, jolloin Villa Grönbergissä on eniten väkeä. Jatkossa olisi hyvä varautua myös äänittämään palautetta siltä varalta, että asiakas ei kykene itse kirjoittamaan. Palautteiden informatiivisuus ja dialogisuus voivat jäädä puutteellisiksi, jos ohjaaja yrittää samanaikaisesti kuunnella ja kirjoittaa.

Ryhmätoiminnan ohjaus on luonteeltaan yllätyksellistä ja muuttuvaa, joten inhimillisiä virheitä voi sattua eikä kaikkeen voi varautua etukäteen. Menetelmien vaikuttavuutta tukivat erityisesti osallistujien palautteet, joissa kuvattiin kokemuksia hyväksynnästä, rauhoittumisesta ja mahdollisuudesta ilmaisuun. Myös omat havaintomme osoittivat, että osallistujat rentoutuivat, keskustelivat avoimemmin ja hakeutuivat spontaanisti yhteistyöhön. Tärkeänä pidimme myös omaa itsearviointiamme, jossa ohjaajina pohdimme, kuinka luovat menetelmät mahdollistivat asiakkaiden kohtaamisen "ilman diagnoosia"; osallistuja nähtiin ensisijaisesti ihmisenä, ei päihderiippuvaisena. Tavoitteenamme ohjaajina oli tarjota jokaiselle osallistujalle onnistumisen kokemuksia ja herätellä esteettisiä arvoja.

Toimeksiantajan eli työelämäkumppanin (Villa Grönbergin) palautteessa kerrottiin, että toteutettu yhteisötaideteos laitetaan näkyville ja yksilöteoksiin palataan myöhemmin. Palautteessa mainitaan, että kävijöiden/osallistujien motivointi työskentelyyn onnistui, vaikka se ei aina ole itsestäänselvyys. Heistä yhteistyömme oli opinnäytetyön tiimoilta sujuvaa ja luontevaa. Vantaan A-kilta antaa mielellään jatkossakin mahdollisuuden vastaaviin kehittämistehtäviin.

#### 5.4 Arviointi

Intensiivitaidepäivän arviointi toteutettiin monipuolisesti. Arvioinnissa huomioitiin osallistujien kokemukset, luovan toiminnan vaikutukset, ohjauksen ja käytettyjen menetelmien toimivuus sekä tapahtuman käytännön järjestelyt. Arvioinnin tavoitteena oli saada palautetta päivän sisällöstä ja sen merkityksestä osallistujille sekä kehittää vastaavaa toimintaa tulevaisuudessa. (Innokylä 2025.) Arvioinnin tukena käytimme SWOT-analyysia yhtenä menetelmänä (Liite 4). SWOT-analyysi on strateginen työkalu, jonka avulla voidaan arvioida toimintaan vaikuttavia sisäisiä ja ulkoisia tekijöitä. Analyysi koostuu neljästä osa-alueesta: vahvuudet (Strengths), heikkoudet (Weaknesses), mahdollisuudet (Opportunities) ja uhat (Threats). SWOT-analyysin toteuttaminen alkaa tiedon keräämisellä. (Sulkava 2024.)

Osallistujakokemuksen arviointi keskittyi siihen, miten osallistujat kokivat päivän ohjelman ja sen vaikutukset omaan hyvinvointiinsa. Tätä varten kerättiin anonyymiä palautetta Google Forms -lomakkeella jokaisen työpajan jälkeen. Palautekyselyn kysymykset (Liite 1) käsittelivät osallistujien kokemuksia toiminnasta, heränneitä tunnetiloja sekä mahdollisia oivalluksia tai muutoksia omassa hyvinvoinnissa. Lisäksi havainnoimme osallistujien sitoutumista ja vuorovaikutusta päivän aikana, ja teimme muistiinpanoja näistä havainnoista.

Luovan toiminnan vaikutuksia tarkasteltiin erityisesti itseilmaisun, yhteisöllisyyden ja tunnetaitojen näkökulmasta. Arvioimme, miten eri työpajojen menetelmät tukivat osallistujien mahdollisuuksia ilmaista itseään, jakaa kokemuksiaan ja tunteitaan sekä vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Havainnoimme myös, miten eri menetelmät herättivät kiinnostusta ja erilaisia reaktioita ne tuottivat osallistujissa.

Ohjauksen ja menetelmien toimivuutta arvioitiin sen perusteella, kuinka selkeä ja toimiva päivän ohjelma oli sekä miten hyvin ohjaus mahdollisti turvallisen, innostavan ja osallistujia kunnioittavan ilmapiirin. Palautekyselyssä osallistujat saivat arvioida, kokivatko he ohjauksen kannustavaksi ja selkeäksi, ja heille tarjottiin mahdollisuus esittää kehitysideoita tulevaa toimintaa varten.

Käytännön palautteenantaminen osoittautui osallistujille vaivattomammaksi paperisena. Vaikka loimme Google Forms -lomakkeen ja QR-koodin sähköistä palautetta varten, palaute kerättiin paperilomakkeilla. Palautteenkeruuta olisi voinut tehostaa tarjoamalla enemmän ennakkotietoa tapahtumasta. Tietoisesti päätimme kuitenkin pitää päivän tarkan sisällön yllätyksellisenä, houkutellaksemme osallistujia mukaan. Työskentelyohjeet annettiin suullisesti päivän alussa, ja päivän kulku sekä ryhmän säännöt oli kirjattu näkyvästi lehtiötelineelle.

Tulevaa kehittämistä varten analysoimme osallistujapalautteet ja havainnot arvioidaksemme, miten toimintaa voisi parantaa. Pohdimme, pitäisikö ohjelmaan lisätä tai muokata sisältöjä, kokeilla uusia luovia menetelmiä tai huomioida paremmin osallistujien yksilöllisiä tarpeita. Arvioimme myös tapahtuman käytännön järjestelyjä, kuten sijaintia, tiloja, materiaaleja ja aikataulutusta. Huomioimme, olivatko puitteet riittävät, tukeeko aikataulu osallistujien jakamista ja osallisuutta sekä mahdollistivatko olosuhteet sujuvan ja miellyttävän kokemuksen. Näitä havaintoja voidaan hyödyntää jatkosuunnittelussa, jotta vastaavat tapahtumat voidaan toteuttaa entistä sujuvammin ja vaikuttavammin.

Päivän aikana havainnoimme, että yhteisötaiteen tekeminen tuntui monista asiakkaista aluksi haastavalta. Aloittaminen vaati ohjaajien motivointia ja esimerkkiä. Joitakin osallistujia piti rohkaista, sillä he pelkäsivät omien teostensa "pilaavan" yhteisen työn. Korostimme, että jokaisen jälki on arvokas osa kokonaisuutta. Työskentelyn lomassa syntyi runsaasti myönteisiä vuorovaikutustilanteita osallistujien välillä.

Ohjaajina kohtasimme myös käytännön haasteita. Villa Grönbergin monikäyttöiset tilat hajauttivat osallistujat eri huoneisiin, mikä vaikeutti yhteisen tilan löytämistä taidepäivän aloitukseen. Emme halunneet häiritä asiakkaiden muuta oleskelua, mutta lopulta löysimme avoimen tilan eteisestä, jossa ohjelma voitiin esitellä yhteisesti. Päivän alussa osallistujia oli noin kymmenen, mutta loppupäivänä määrä väheni viiteen. Syynä saattoi olla A-killan oma ruokailu, jonka jälkeen osa osallistujista siirtyi muihin aktiviteetteihin, kuten biljardin pariin.

Päivä oli kuitenkin onnistunut, sillä saatu palaute oli positiivista ja havaitsimme keskustelujen syntyvän luonnollisesti työskentelyn ohessa. Osallistujilla oli utelias ja avoin asenne, vaikka kuvataiteen tekeminen ei ollut kaikille tuttua. Pyrimme matalan kynnyksen osallistamiseen: adjektiivitarina toteutettiin suullisesti, yhteisötaideteoksessa sai käyttää maalaamiseen myös kumihanskoja ja palautetta sai antaa paperilla tai suullisesti, jolloin toinen ohjaaja kirjasi palautteen ylös.

Luovat menetelmät tukivat osallisuutta ja tunnettyöskentelyä tarjoamalla turvallisia, helposti lähestyttäviä osallistumisen muotoja. Menetelmät vahvistivat itseilmaisua ja yhteisöllisyyttä. Intensiivitaidepäivä toimi onnistuneena kehittämisinterventiona ja osoitti, että luovilla menetelmillä on selkeä ja tärkeä rooli toipumista edistävässä päihdetyössä.

## 6 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä noudatettiin sosiaalialan eettisiä periaatteita ja kehittämistyön luotettavuutta arvioitiin huolellisesti. Erityistä huomiota kiinnitettiin siihen, että palautetta antaneet osallistujat pysyivät anonymoineina, eikä heidän henkilöllisyyttään ollut mahdollista tunnistaa. Tämä turvasi eettisesti kestävästä lähestymistavan sekä luottamuksellisen ilmapiirin koko prosessin ajan. Teimme toimeksiantajan eli Vantaan A-killan kanssa opinnäytetyösopimuksen ja haimme tutkimusluvan. Saimme tutkimusluvan Vantaan A-killalta, mutta emme keränneet mitään arkaluontoista tai tunnistettavaa tietoa edes palautteista. Aineistohallintasuunnitelmassa kerroimme, että paperiset palautteet hävitettiin vastuullisesti analysoinnin jälkeen. Raportissa käytetyt kuvat otettiin niin, ettei niissä näkynyt kenenkään kasvoja. Opinnäytetyössä ei tehty henkilöhaastatteluja, joten suostumuslomakkeita ei tarvittu. Ilmoitimme suullisesti osallistujille sen, että intensiivitaidepäivä liittyi opinnäytetyöhön.

Valitut menetelmät tukivat osallistujien aktiivista osallistumista, itseilmaisua, osallisuutta ja tunnettyöskentelyä turvallisessa ympäristössä. Monimenetelmällinen lähestymistapa mahdollisti sen, että jokainen osallistuja saattoi löytää itselleen sopivan tavan osallistua, mikä paransi toiminnan saavutettavuutta ja inklusiivisuutta. Yksi keskeisimmistä eettisistä periaatteista oli osallistumisen vapaaehtoisuus, joka koski niin toimintaan osallistumista kuin palautteen antamista. Tämä sisälsi myös riittävän informaation antamisen toiminnan sisällöstä ja tarkoituksesta.

Osana opinnäytetyötä palautteenkeruu ja SWOT-analyysi (Liite 4) tarjosivat välineitä toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Systemaattinen lähestymistapa tuki työn vaikuttavuutta ja mahdollisti menetelmien monipuolisen arvioinnin. Osallistujien näkemykset ja kokemukset olivat keskeisiä kehittämistyön onnistumisen kannalta, sillä niiden pohjalta menetelmiä voidaan jatkossa kehittää entistä paremmin kohderyhmän tarpeita vastaaviksi.

Palautekysymykset laadittiin mahdollisimman neutraaleiksi ja avoimiksi, jotta ne eivät ohjaisi osallistujia vastaamaan tietyllä tavalla. Kysymysten tavoitteena oli kartoittaa kehittämistyön onnistumista osallistujien näkökulmasta. Palautetta arvioitaessa huomioitiin myös vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset vaikutteet. Vaikka palautteen totuudenmukaisuutta ei voida varmuudella todentaa, palautteeseen tulee suhtautua luottavaisesti, jotta siitä voidaan tehdä johtopäätöksiä.

Luova työskentely ja taidekokemukset voivat nostaa esiin osallistujien haavoittuvuutta, psyykkistä kuormitusta ja vaikeita kokemuksia, mikä tekee prosessin ohjaamisesta erityisen herkan ja vastuullisen tehtävän. Ohjaajalta edellytetään ymmärrystä luovan toiminnan ryhmädynamiikasta sekä kykyä sensitiiviseen kohtaamiseen. Opinnäytetyössä ilmiöitä dokumentoitiin ryhmätasolla yksilöiden sijaan, yksilöiden tunnistettavuuden ehkäisemiseksi erityisesti pienen ryhmäkoon vuoksi.

On tärkeää ymmärtää, että luova ryhmäprosessi ei aina tuota yksinomaan positiivisia kokemuksia. Se voi herättää myös vaikeita tunteita ja muistoja, jotka edellyttävät turvallista käsittelyä. Tulevaisuudessa on tärkeää tutkia tarkemmin, millaista ammatillista osaamista luovien menetelmien ohjaaminen edellyttää ja miten tätä osaamista voidaan kehittää. Tämä on merkittävä tutkimus- ja kehittämistyön kohde sosiaali- ja terveysalalla. (THL 2019.)

Eettisyys opinnäytetyössä tarkoittaa, että eettisiä periaatteita noudatetaan koko prosessin ajan - aiheen valinnasta tulosten raportointiin ja julkaisuun asti. Opinnäytetyön eettisyyttä ohjaavat kansallisesti Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeet: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2023) ja Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa (2019).

Olemme huomioineet tutkimuskohteena olevien osallistujien erityisen haavoittuvuuden ja toteuttaneet kehittämistyön sensitiivisesti. Erityisesti kiinnitettiin huomiota siihen, että osallistajat säilyttivät anonymiteettinsä toiminnallisessa hetkessä. Koska osallistujina oli päihdekuntoutujia, toiminta tarjosi heille mahdollisuuden irtautua arjen päihdeteemoista ja keskittyä henkiseen kasvuun taiteen keinoin ilman päihteiden käytön korostamista.

Tutkimuseettisten suositusten päätavoitteena on ehkäistä hyvän tieteellisen käytännön loukkauksia. Eettisesti kestäväällä tutkimuksella on myös laajempi merkitys: tutkijan vastuulla on huolehtia siitä, ettei tutkimusprosessi aiheuta haittaa tai häiriötä tutkittavalle kohteelle. Eettisyys korostuu erityisesti silloin, kun tutkittavat ovat lähtökohtaisesti haavoittuvassa asemassa, mikä voi johtua elämäntilanteesta, olosuhteista, yhteiskunnallisesta asemasta tai synnynäisistä tekijöistä. (Heikkilä, Kuokkanen, Lehtola, Magga P, Magga S-M, Näkkäläjärvi, Valkonen & Virtanen 2024; Turunen, Pekonen & Elo 2025.)

Toiminnalliset hetket, aineiston keruu ja analysointi toteutettiin mahdollisimman objektiivisesti. Opinnäytetöissä kehittämistyön suunnitelmallisuus, aineiston kerääminen, dokumentointi ja analyysimenetelmät ovat keskeisiä luotettavuuden näkökulmasta. Kehittämistyön alusta alkaen määriteltiin tehtävä, olennaiset tiedontarpeet, osallistajat ja aineiston käsittelevät. Kehittämistyön tulosten levittäminen ja soveltaminen vaatii huolellista dokumentointia. (Diak 2025.)

Vastasimme kehittämistyön tehtävänantoon ja tuotimme tehtävän ja tehtäväasettelun kannalta olennaista tietoa ja näkemyksiä, joita analysoitiin ja dokumentoitiin opinnäytetyöhön. Kuntoutujat hyötyivät työskentelystä ja toimeksiantaja sai uuden työmenetelmän käyttöönsä. Kehittämistyön tulokset ovat toimeksiantajan hyödynnettävissä ja dokumentoitu opinnäytetyöhön. Näin voidaan todeta kehittämistyön olleen tuloksellinen, objektiivinen ja luotettava.

## 7 Pohdinta, johtopäätökset ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyömme tavoitteena oli vahvistaa raittiutta tukevia voimavaroja (osallisuutta ja yhteisöllisyyttä) luovien menetelmien avulla. Tavoittelimme osallistujien, eli A-kiltalaisten, yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämistä, jotka ovat keskeisiä hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukemisessa. Opinnäytetyöprosessi antoi meille mahdollisuuden yhdistää teoria ja käytäntö mielekkäällä tavalla, mikä syvensi ymmärrystämme sekä kehittämistyön kohteesta että sosiaalialan ammatillisista valmiuksista. Koko prosessin aikana saatu oppimiskokemus oli monitasoinen: se ei rajoittunut vain kirjallisen teorian sisäistämiseen, vaan laajeni myös käytännön työskentelyyn intensiivitaidepäivän ohjaamisessa.

Intensiivitaidepäivän toteutus toi näkyväksi sen, miten tärkeää on luoda matalan kynnyksen toimintaa, jossa osallistuminen on mahdollista ilman aiempaa kokemusta taiteellisista menetelmistä. Yhteinen tekeminen, asiakaslähtöisyys ja vapaus ilmaista itseään eri tavoin loivat pohjan kokemukselle osallisuudesta. Menetelmät, kuten kuvataide, musiikki ja tarinankerronta, antoivat osallistujille luvan olla osa ryhmää omista lähtökohdistaan käsin. Ryhmän sisäinen ilmapiiri muodostui turvalliseksi, ja jaetut kokemukset, kuten yhteinen taideprojekti ja musiikkihetki, vahvistivat yhteisöllisyyden tunnetta.

Ohjaajien rooli oli keskeinen yksilöllisen ilmaisun mahdollistamisessa. Tapa, jolla osallistujille annettiin tilaa ja mahdollisuus vaikuttaa, tuki heidän kokemustaan omasta arvostaan ja toimijuudestaan. Osallistujat eivät jääneet passiivisiksi vastaanottajiksi, vaan heidät nähtiin aktiivisina toimijoina. Erityisesti halusimme nostaa esiin Villa Grönbergin yhteisöllisyyden, jonka konkretisoituminen yhteisötaideteoksen muodossa teki näkyväksi ryhmän sisäisen voiman ja yhteenkuuluvuuden.

Opinnäytetyö kokonaisuudessaan saavutti asetetut tavoitteensa. Intensiivitaidepäivä toteutui suunnitellusti, ja osallistujilta saatu palaute oli pääosin positiivista. Luovat menetelmät - kuten musiikki, kuvataide, tarinankerronta ja rentoutusharjoitukset - herättivät osallistujissa kiinnostusta ja loivat tilan itseilmaisulle ja vertaiskokemusten jakamiselle. Tärkeää oli, että osallistuminen oli aidosti mahdollista jokaisen omista lähtökohdista käsin. Tämä ei ollut vain eettinen tavoite, vaan myös toiminnallinen perusta, jonka varaan päivän onnistuminen rakentui.

Opinnäytetyömme kehittämistyön ytimenä oli ajatus siitä, että luovat menetelmät voivat olla merkityksellisiä osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistajia päihdekuntoutujien parissa. Tämä perustui sekä teorian tietoon, kuten toipumisorientaation ja osallistavien, ekspressiivisten menetelmien hyödyntämiseen, että käytännön havaintoihin, joita saimme yhteistyöstä Villa Grönbergin kanssa. Kehittämistyö mahdollisti ryhmämuotoisten, osallistavien työmenetelmien kokeilun päihdetyön kontekstissa. Prosessin vaiheet (suunnittelu, toteutus ja arviointi) muodostivat eheän ja johdonmukaisen kokonaisuuden, jossa teoreettinen viitekehys ja käytännön työ kohtasivat toimivalla tavalla.

Yksi merkittävimmistä oppimiskokemuksista liittyi siihen, kuinka tärkeää on sitouttaa osallistujat kehittämisprosessiin. Kun heidän toiveitaan ja tarpeitaan kuunnellaan ja toiminta tehdään näkyväksi osana yhteisön arkea, vahvistuu tunne siitä, että osallistujat ovat arvokkaita toimijoita. Kehittämistyön onnistumisen kannalta keskeistä oli asiakaslähtöinen suunnittelu, osallisuuden tukeminen sekä palautteeseen perustuva arviointi - nämä elementit muodostivat työn perustan.

Kehittämistyö ei kuitenkaan ollut täysin haasteeton. Suurimmat haasteet liittyivät ajankäyttöön ja resurssien riittävyyteen. Luovien menetelmien hyödyntäminen edellyttää ohjaajalta paitsi tilaa ja aikaa myös herkkyyttä ja valmiutta kohdata jokainen osallistuja yksilöllisesti. Prosessin aikana heräsi myös tarve kehittää menetelmien vaikuttavuuden arviointia, esimerkiksi seuraamalla osallistujien kokemuksia pidemmällä aikavälillä. Tämä voisi tarjota syvempää tietoa siitä, millä tavoin luovat menetelmät vaikuttavat toipumiseen ja arjenhallintaan. Jatkokehittämisen kannalta olisi tärkeää tarkastella, millaiset rakenteet, resurssit ja koulutusmahdollisuudet tukisivat toiminnan jatkuvuutta ja juurtumista arjen työmuotoihin.

Koko kehittämisprosessin aikana opimme sen, että onnistunut työ ei synny pelkästään uusien ideoiden kokeilemisesta, vaan myös kyvystä reflektoida toimintaa, tehdä tarvittavia muutoksia ja dokumentoida edistymistä. Selkeät tavoitteet, realistinen aikataulu ja sitoutunut työryhmä muodostivat kehittämistyön tukirangan. Arvokkaana pidämme erityisesti sitä, että onnistuimme luomaan mallin (Liite 5), jota voidaan hyödyntää tulevaisuudessa taidepäivissä tai vastaavissa työpajoissa muissa sosiaalialan konteksteissa.

Luovilla menetelmillä on mahdollisuus kehittyä toimivaksi ja vaikuttavaksi työvälineeksi päihdetyössä, ja niiden kehittämiseen on selkeästi tarvetta. Ne antoivat intensiivitaidepäivänä mahdollisuuksia tunneilmaisulle ja itsetuntemuksen vahvistamiselle, tarjoten osallistujille vaihtoehtoisia keinoja käsitellä kokemuksiaan. Menetelmät mahdollistivat prosessointia ilman sanallista ilmaisua, mikä oli tärkeää monelle osallistujalle. Kuvataide antoi tilaa vaikeiden tunteiden, kuten ahdistuksen ja toivon, ilmaisulle, joita ei ehkä olisi noussut esiin keskustelutilanteissa. Musiikki ja rentoutusharjoitukset tukivat kehon ja mielen rauhoittumista sekä helpottivat keskittymistä yksilötyöskentelyyn. Useat osallistujat kuvasivat musiikin rauhoittaneen

sisäistä levottomuutta ja parantaneen keskittymiskykyä. Kaikkea ei voi yhdessä taidepäivässä saavuttaa, mutta osallisuuden ja yhteisöllisyyden esille tuominen luovilla menetelmillä oli silti merkityksellistä A-kiltalaisille.

Yhteisöllisyys ja ryhmän vuorovaikutus vahvistivat yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä on keskeinen tekijä päihdekuntoutujien hyvinvoinnin ja toipumisen kannalta. Kokemustemme perusteella luovat menetelmät voisivat muodostaa osan kuntoutumisen ydintoimintaa - ei vain täydentävänä työkaluna, vaan aidosti osallisuutta tukevana ja kuntoutumista edistävänä lähestymistapana.

Kehittämistyön johtopäätöksenä voidaan todeta, että saatujen kokemusten ja tulosten valossa luovat menetelmät ansaitsevat pysyvemmän paikan osana A-killan toimintaa ja päihdetyön kenttää laajemmin. Tällainen kehityssuunta vaatii rakenteellista tarkastelua ja resursien uudelleenorganisointia, mutta samalla se tarjoaa mahdollisuuden vastata asiakkaiden moninaisiin tarpeisiin tavalla, joka on sekä inhimillinen että osallistava. Jotta toimintaa voitaisiin hyödyntää laajemmin, jatkokehittämisen tueksi laadimme Pikaoppaan taidepäivien järjestämiseen (Liite 5), joka sisältää ohjeita ja käytännön vinkkejä muiden sosiaalialan toimijoiden hyödynnettäväksi.

## Lähteet

Aivoliitto 2018. Musiikki antaa aivoille siivet. Viitattu 20.4.2025. <https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/artikkelit/musiikki-antaa-aivoille-siivet/#0f9a3e06>

Asumispalvelusäätiö ASPA 2010. Vertaistoiminta kannattaa. Viitattu 14.5.2025. [https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](https://a-kiltojenliitto.fi/akilta/wp-content/uploads/2015/02/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)

Bethell, S. 2025. Kuvallisen ilmaisun terapeuttiset mahdollisuudet. Teoksessa Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) 2025. Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.5.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/881356/Laurea%20julkaisut%20234.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Diak 2025. LibGuides. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Viitattu 16.5.2025. <https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760642>

Eskelinen, A. 2025. Luovaa ryhmätoimintaa Keski-Uudenmaan Sopimuskodilla. Teoksessa Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) 2025. Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.5.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/881356/Laurea%20julkaisut%20234.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hagman, A. 2025. Luovat menetelmät sosiaalialan opetuksessa. Teoksessa Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) 2025. Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.5.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/881356/Laurea%20julkaisut%20234.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Hagman, A. 2025. "Luovien leikit tekee hyvää sielulle ja poistaa jännitystä ja jäykkyyttä" - Luovat menetelmät KEIJO-kokemusasiatuntijakoulutuksessa. Teoksessa Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) 2025. Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.5.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/881356/Laurea%20julkaisut%20234.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Harrison, K. 2019. The social potential of music for addiction recovery. Music & Science, 2. Viitattu 15.5.2025. <https://doi.org/10.1177/2059204319842058>

Heikkilä, L., Kuokkanen, R., Lehtola, V.P., Magga, P., Magga, S-M., Näkkäljärvi, J., Valkonen, S. & Virtanen, PK. 2024. Saamelaisia koskevan tutkimuksen eettiset ohjeet. Viitattu 16.5.2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:oulu-202405294076>

Hietala, O. 2013. A-klinikan asiakaskahvilassa - etnografinen tutkimus asiakkaiden juomiselle ja ammattiavulle antamista merkityksistä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.3.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140475/A%2037.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A.-M. 2018. Julkaisematon artikkelikäsitelmä. Luovuus osallisuuden tukena - luovan ryhmätoiminnan malli. Teoksessa Karjalainen, A L. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huhtinen-Hildén, L. 2019. Elämän ja arjen musiikkia - musiikillisen ilmaisun monia mahdollisuuksia. Teoksessa Karjalainen, A L. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A L. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvinvoinnin välitystoimisto 2018. Taide päihdetyössä, työkirja toiminnan suunnitteluun. Viitattu 23.3.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141712/978-952-456-269-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Iivanainen, S. 2019. Väriä elämään - kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, A L. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Innokylä 2025. Arvioinnin suunnittelua tukeva lomake. Viitattu 2.3.2025. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/arvioinnin-suunnittelua-tukeva-lomake>

Järvikoski, A., Lindh, J., Suikkanen, A., Härkäpää, K. & Mattus, M. 2019. Kuntoutus muutoksessa. Lapin yliopistokustannus. Viitattu 23.3.2025. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63644/Kuntoutus\\_muutoksessa\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63644/Kuntoutus_muutoksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kivistö, M. & Siljamo, S. 2025. Hyvinvointia edistävä maailmasuhde rakentuu kehollisten kokemusten kautta. Teoksessa Honkonen, A. & Bethell, S. (toim.) 2025. Luovuus kannattaa! Luovuus osana Laurean opetusta ja hankkeita. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.5.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/881356/Laurea%20julkaisut%20234.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 23.3.2025. <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/995de59a-96ca-4da8-9857-263354832acb/content>

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.

Lindström, J. & Kumlander, K. 2019. Kokemuksen politiikkaa - Ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroja toipumisesta sekä päihdetyöstä. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.3.2025. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/167010/Laurea%20julkaisut%20109.pdf?sequence=2>

Mieli ry 2024. Päihderiippuvuus vaikuttaa koko elämään. Viitattu 20.4.2025. <https://mieli.fi/mielenterveys-koetuksella/paihderiippuvuus-vaikuttaa-koko-elamaan/>

Mielenterveyden keskusliitto 2025. Yksinäisyys. Viitattu 2.3.2025. <https://mtkl.fi/tieto-ja-tutkimus/haastavia-elamantilanteita/yksinaisyys/>

Mielenterveystalo 2025. F10.2-19.2 Päihderiippuvuus. Viitattu 2.3.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/f102-192-paihderiippuvuus>

Mielenterveystalo 2025. Hengitysharjoitukset. Viitattu 23.3.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nuorten-ahdistuksen-omahoito-ohjelma/6-hengitysharjoitukset>



Sulkava, E. 2024. SWOT-analyysi - mikä se on ja kuinka sitä kannattaa hyödyntää? Blogikirjoitus. Tulos Helsinki. Viitattu 28.5.2025. [https://tulos.fi/blogi/swot-analyysi-mika-se-on-ja-kuinka-sita-kannattaa-hyodyntaa#:~:text=SWOT%2Danalyysi%20on%20strategi-nen%20ty%C3%B6kalu%2C%20jonka%20avulla%20yritykset,Weaknesses%20\(heikkou-det\)%2C%20Opportunities%20\(mahdollisuudet\)%20ja%20Threats%20\(uhat\)](https://tulos.fi/blogi/swot-analyysi-mika-se-on-ja-kuinka-sita-kannattaa-hyodyntaa#:~:text=SWOT%2Danalyysi%20on%20strategi-nen%20ty%C3%B6kalu%2C%20jonka%20avulla%20yritykset,Weaknesses%20(heikkou-det)%2C%20Opportunities%20(mahdollisuudet)%20ja%20Threats%20(uhat))

Terve 2013. Hyvinvointi. Luova ajattelu ja aivot. Viitattu 20.4.2025. <https://www.terve.fi/artikkelit/74574-luova-ajattelu-ja-aivot>

Terveydenhuoltolaki 1326/2010.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Viitattu 28.2.2025. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 23.3.2025. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023a. Päihde- ja muiden riippuvuuksien ehkäisy, hoito ja kuntoutus. Viitattu 23.3.2025. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/paihde-ja-muiden-riippuvuuksien-ehkaisy-hoito-ja-kuntoutus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023b. Toipumisorientaatio. Viitattu 25.2.2025. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/toipumisorientaatio>

Terveyden -ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2023c. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Yhteisöllisyys, osallisuus ja toimijuus. Viitattu 16.5.2025. <https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/paihdehoito/ok-hanke/yhteisollisyys-osallisuus-ja-toimijuus#:~:text=Yhteis%C3%B6llisyys%20luo%20perustan%20kaikkien%20yhteis%C3%B6n%20j%C3%A4senten%20osallisuuden,sek%C3%A4%20osaltaan%20edesauttaa%20ty%C3%B6ntekij%C3%B6it%C3%A4%20luopu-maan%20turhasta%20vallank%C3%A4yt%C3%B6st%C3%A4>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2024. Osallisuuden edistämisen mallit. Viitattu 25.2.2025. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) 2025. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu 15.5.2025. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Viitattu 1.3.2025. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Turunen, E., Pekonen E. & Elo, S. 2025. Opinnäytetyön menestystarina - Opinnäytetyön opas sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille ja ohjaajille. Sosiaali- ja terveysala. Savonia (toim.). Viitattu 16.5.2025. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia\\_2025\\_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/878870/Savonia_2025_1.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteideneettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Helsinki: TENK.

Viitattu 16.5.2025. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakko-arvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakko-arvioinnin_ohje_2019.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. Helsinki: TENK. Viitattu 16.5.2025. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)

UNRIC 2019. WHO:n raportti: Taide voi tarjota innovatiivisia ratkaisuja monimutkaisiin terveyshaasteisiin. Viitattu 29.5.2025. <https://unric.org/fi/whon-raportti-taide-voi-tarjota-innovatiivisia-ratkaisuja-monimutkaisiin-terveyshaasteisiin/>

Vantaan A-kilta ry. 2025. Kenelle? Miksi? Viitattu 23.3.2025. <https://www.vantaan-a-kilta.fi/kenelle-miksi/>

Vantaan A-kilta ry. 2025. Viikko-ohjelma. Viitattu 2.3.2025. <https://www.vantaan-a-kilta.fi/viikko-ohjelma/>

WHO 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report; 67. Viitattu 28.5.2025. <https://www.who.int/europe/publications/i/item/9789289054553>

Julkaisemattomat lähteet

Tiittola-Odijie, J. 2025. Vantaan A-killan toimintasuunnitelma 2025.

Tämän raportin kieliasun muokkaamisessa on lisäksi hyödynnetty ChatGPT:tä.

## Kuviot

## Kuvat

Kuva 1: Vantaan A-kilta, Villa Grönberg.....	7
Kuva 2: Mainos intensiivitaidepäivästä .....	24
Kuva 3: Intensiivitaidepäivän ohjelma.....	26
Kuva 4: Työvälineitä (yhteisötaideteos) .....	27
Kuva 5: Muutos -yhteisötaideteos .....	28
Kuva 6: Työvaihe yksilötöistä .....	29

## Liitteet

Liite 1: Kyselylomake .....	45
Liite 2: Toimintasuunnitelma .....	46
Liite 3: Tyhjä adjektiivitarinapohja (38 adjektiivia) .....	47
Liite 4: SWOT-analyysi intensiivitaidepäivästä palautteeseen.....	48
Liite 5: Pikaopas taidepäiville .....	49
Liite 6: Intensiivitaidepäivän osallistujien kyselylomakkeiden tulokset/palautteet .....	51

## Liite 1: Kyselylomake

Google Forms -lomakkeen kysymykset:

1. Valitse mihin pajaan osallistuit
  - A) Musiikki ja kuvataide
  - B) Tarinatuokio
  - C) Rentoutus
  - D) Kaikkiin edellä mainittuihin
2. Mikä oli päivän kohokohta ja miksi?
3. Miten päivä vaikutti omaan oloon ja mielialaan?
4. Oliko jokin osuus erityisen merkityksellinen tai vaikea?
5. Oliko taiteen tekeminen ja kokeminen helppo tapa ilmaista tunteita ja ajatuksia?
6. Lisäkö toiminta tunteita, kuten omien tunteiden tunnistamista tai niistä puhumista?
7. Tunsitko olevasi osa yhteisöä päivän aikana?
8. Oliko päivän ohjelma selkeä ja helppo seurata?
9. Oliko ohjaajien toiminta kannustavaa ja turvallista?
10. Oliko tarjolla riittävästi tukea ja ohjausta eri pajoissa?
11. Millaisia pajoja tai teemoja toivoisit jatkossa?
12. Miten voisimme parantaa tapahtuman järjestelyjä ja ohjausta?
13. Oliko tila sopiva taidepäivän tarpeisiin?
14. Oliko materiaaleja riittävästi ja olivatko ne tarkoituksenmukaisia?
15. Oliko aikataulutus toimiva ja mahdollistiko se osallistujien jaksamisen ja viihtymisen?
16. Miten voisi kehittää vastaavaa toimintaa tulevaisuudessa osallisuuden kannalta?

## Liite 2: Toimintasuunnitelma

Tapahtuman nimi: Intensiivitaidepäivä Mielen matka

Ajankohta: Maaliskuun 25. päivä, 2025

Paikka: Villa Grönberg, Vantaan A-kilta

1. Tapahtuman tavoitteena on tarjota osallistujille mahdollisuus itsensä ilmaisuun, yhteisölliseen taiteelliseen kokemukseen ja rentoutumiseen. Luovien menetelmien avulla tuetaan osallisuutta, tunnetyöskentelyä ja vuorovaikutusta.
2. Tapahtumankulku: esittely, virittäytyminen, taidepajat, palautteen keräys
3. Menetelmät ja työkalut: tarinatuokio, kuvaamataito & musiikki, rentoutus
4. Arviointi: Kerätään anonyymi palautekysely jokaisen työpajan jälkeen, havainnoidaan osallistujien vuorovaikutusta ja sitoutumista toimintaan sekä kiinnitetään huomiota siihen, mitkä menetelmät herättävät eniten kiinnostusta ja miten ne vaikuttavat osallistujien kokemukseen
5. Tarvittavat materiaalit: Akryylimaalit ja maalausohjeet (yksilö- ja yhteiskäyttöön), soitto- ja instrumentaalimusiikkia, rentoutumisharjoitusten ohjeet, paperit ja kynät tarinatuokiota varten, Google Forms -lomake (tai muu vastaava) palautteenkeruuseen
6. Yhteenveto: Intensiivitaidepäivä tarjoaa monipuolisen ja osallistavan kokemuksen, jossa yhdistyvät taide, musiikki, rentoutus ja yhteisöllisyys. Päivän aikana osallistajat pääsevät kokeilemaan erilaisia itseilmaisun keinoja, vahvistamaan tunnetaitojaan ja osallistumaan yhteiseen luovaan prosessiin. Havainnoinnin ja palautteen perusteella voidaan kehittää tulevia tapahtumia ja parantaa taidelähtöisten menetelmien soveltamista päihdetyössä.

Liite 3: Tyhjä adjektiivitarinapohja (38 adjektiivia)

Olipa kerran (adjektiivi 1) tyyppi, joka heräsi (adjektiivi 2) aamuna (adjektiivi 3) sängystään. Aamut alkoivat aina (adjektiivi 4) kahvilla ja (adjektiivi 5) yrityksellä näyttää ihmiseltä. Eräänä (adjektiivi 6) päivänä hän päätti tehdä jotain (adjektiivi 7) elämälleen ja lähteä (adjektiivi 8) seikkailuun.

Ensimmäisenä hän löysi itsensä (adjektiivi 9) kahvilasta, jossa barista oli (adjektiivi 10) mutta kahvi (adjektiivi 11). Vieressä istui (adjektiivi 12) matkailija, joka vaikutti (adjektiivi 13) mutta osoittautui (adjektiivi 14). Yhdessä he päättivät lähteä (adjektiivi 15) tapahtumaan, joka lupasi olla (adjektiivi 16) elämys.

Paikan päällä oli (adjektiivi 17) ilmapiiri ja musiikki soi (adjektiivi 18) voimalla. Joku tarjosi heille (adjektiivi 19) välipalaa, joka maistui (adjektiivi 20). He osallistuivat (adjektiivi 21) kilpailuun ja voittivat (adjektiivi 22) palkinnon, joka paljastui (adjektiivi 23) yllätykseksi.

Tämän jälkeen joku paikalla olijoista ehdotti, että heidän pitäisi kokeilla siellä (adjektiivi 24) taiteen tekemistä. He tarttuivat (adjektiivi 25) siveltimiin ja alkoivat maalata (adjektiivi 26) teosta, joka näytti yhtä aikaa (adjektiivi 27) ja (adjektiivi 28). Värit olivat (adjektiivi 29) ja tunnelma muuttui (adjektiivi 30). Vaikka lopputulos oli kaikkea muuta kuin (adjektiivi 31), he tunsivat olonsa (adjektiivi 32) ja tajusivat, että joskus pitää sotkea kädet (adjektiivi 33) maalilla ja antaa mennä.

Illan päätteeksi he lähtivät yhdessä katselemaan (adjektiivi 34) auringonlaskua ja ymmärsivät, että elämä voi olla sekä (adjektiivi 35) että täysin arvaamatonta - ja juuri siksi niin hienoa. Se oli (adjektiivi 36) päätös (adjektiivi 37) päivälle, ja hän tunsii olonsa (adjektiivi 38).

#### Liite 4: SWOT-analyysi intensiivitaidepäivästä palautteeseen pohjautuen

##### Vahvuudet:

Musiikki- ja taidepajat vetivät eniten osallistujia, ja osa osallistui kaikkiin pajiin. Ohjaus koettiin helposti lähestyttäväksi, selkeäksi ja kannustavaksi. Ohjaajat onnistuivat luomaan turvallisen ja yhteisöllisen ilmapiirin. Päivä vaikutti mielialaan positiivisesti - osallistujat kokivat rentoutumista ja hyvää mieltä. Taide ja musiikki koettiin tehokkaina tunnetaitojen tukijoina ja helppoina tapoina ilmaista itseään. Tila oli pääosin sopiva ja aikataulu toimiva useimmille.

##### Heikkoudet:

Osallistumiskynnys; joillekin osallistumisen aloittaminen oli haastavaa. Maaleja olisi voinut olla vielä useampia. Vaihtelevat vaikutukset tunnetaitoihin: Vaikka osa koki kehittymistä, osa ei huomannut muutosta. Kaikki eivät kokeneet suunniteltua aikataulua sopivaksi - toiveita aamupajoista ja pidemmästä toteutusajanjaksosta.

##### Mahdollisuudet:

Voidaan järjestää lisää taideaiheisia pajoja. Toiminnan kehittäminen osallistujatoiveiden mukaan: Lisää tunteiden ilmaisua taiteen kautta ja ennakkotiedottamista. Musiikin ja taiteen yhdistäminen kehittää edelleen tunnetaitoja tukevia kokonaisuuksia. Mahdollisuus lisätä materiaaleja (kuten maaleja) lahjoitusten avulla. Ennakkotiedotus, toistuvuus ja tutustumismahdollisuudet voivat madaltaa osallistumiskynnystä.

##### Uhat:

Materiaalien puute voi heikentää kokemusta ja osallistumismahdollisuuksia. Kaikkia palautteita ei saatu kerättyä risteävien aikataulujen vuoksi. Pidempi tapahtuma-aika voi vaatia enemmän resursseja. Koska osallistujilla on moninaisia tarpeita ja toiveita, vaikutusten vaihtelevuus voi vaikeuttaa toiminnan yhdenmukaista kehittämistä.

## Liite 5: Pikaopas taidepäiville

### Alkusanat:

Osaksi opinnäytetyötä kehitimme myös tämän pikaoppaan taidepäiville, jotta intensiivitaidepäivän kaltaisia taidepäiviä päihdetyössä voitaisiin helposti jatkokehittää. Taidepäivä on helpposti toteutettava, mutta merkityksellinen keino tukea päihdekuntoutujien hyvinvointia ja itsetuntemusta. Kun toimintaa ohjataan arvostavalla ja asiakaslähtöisellä otteella, pienistä kokemuksista voi syntyä suuria vaikutuksia. Taidepäivän tarkoituksena on vahvistaa osallistujien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, tukea tunnelmaisua ja itsetuntemusta, tarjota matalan kynnyksen itseilmaisun väyliä ilman suorituspaineita sekä mahdollistaa positiivisia ja voimaannuttavia kokemuksia jokaiselle. Taidepäivä voi toimia alkuna toistuville luoville työpajoille tai ryhmille. Opas on suunnattu päihdetyön ammattilaisille, ohjaajille ja järjestötoimijoille, jotka haluavat järjestää matalan kynnyksen luovan toimintapäivän asiakkailleen.

### Tarvittavat resurssit:

Henkilöstö: vähintään 2 ohjaajaa, joista vähintään toinen perehtynyt luoviin menetelmiin ja ryhmäohjaukseen (suhteutetaan osallistujamäärään; ohjaajia olisi hyvä olla yksi per viisi osallistujaa eli 2 ohjaajaa = n. 10 osallistujaa)

Materiaalit: Kuvataidepajaan vesivärit, akryylimaalit tai kynät, paperia (tai taulupohja), siveltimiä, maalikippoja sekä pöytäsuojia. Musiikkipajaan tarvitaan soitin (esim. kaiutin) ja soitto-  
lista (mieluiten instrumentaalinen). Tarinankerronta- tai kirjoittamis- pajaan tarvitaan paperia ja kyniä. Rentoutukseen tarvitaan rauhoittava äänimaisema (luontoäänet, rauhallinen musiikki), rauhaisa tila sekä suullisen rentoutuksen ohjeet (esim. hengitysharjoitus).

### Ohjaajan rooli:

Luo turvallinen, avoin ja arvostava ilmapiiri. Painota, että taidepäivässä ei arvioida tuotoksia - tärkeintä on osallistumisen kokemus. Kannusta lempeästi osallistumiseen, mutta kunnioita vetäytymisen tai tarkkailun tarvetta.

Ole valmis kohtaamaan esiin nousevia tunteita, mutta ohjaa syvempään käsittelyyn tarvittaessa (esim. ammattiauttajille). Ohjaa reflektointia lopussa lempeästi, esimerkiksi kysymyksillä: Miltä tekeminen tuntui? Nousiko jokin tunne esiin? Mikä jäi erityisesti mieleen?

Kerää osallistujilta kirjallinen tai suullinen palaute. Hyödynnä myös ohjaajien itsearviointia (esim. mikä toimi, mitä voisi kehittää?). Palaute auttaa jatkokehittämään toimintamallia ja perustelemaan sen vaikutuksia työyhteisössä. Järjestäkää yhdessä tarvittaessa myös taide-näyttely tai esittely tuotoksista osallistujien luvalla - kokemuksen jakaminen voi vahvistaa yhteisöllisyyttä. Tärkeintä valmiiden töiden käsittelyssä on arvostus, joka antaa jokaiselle osallistujalle tunteen riittävydestä.

Liite 6: Intensiivitaidepäivän osallistujien kyselylomakkeiden tulokset/palautteet

1. Valitse mihin pajaan osallistuit?

Musiikki ja taide X/X/X/X/X/X/X/X = 9

Tarinatuokio X/X/X/X/ = 4

Rentoutus X/X/ = 2

Kaikkiin ed.m. X/ = 1

Palautteita yhteensä: 12 kpl paperilla, Formsissa 0 kpl

2. Mikä oli päivän kohokohta ja miksi?

Maalaus/ Taulu/ Osallistuin taulun maalaukseen, sain hienoon tauluun kädenjälkeni/ Istuin (Römperin työntekijää) vastapäätä/ Epämukavuusalueella käynti/ Sai rentoutua ja nauttia musasta sekä maalata/ Musiikki ja taide. Vie mielen rauhaisaan tilaan/ Kohentaa mielialaa/ Yhteisötaide oli kiva, koska jokainen halukas pystyi osallistua/ Pidin erityisesti yhteisestä tai-deprojektista sekä rentoutumisharjoituksesta/

3. Miten päivä vaikutti omaan oloon ja mielialaan?

Positiivisesti/ Positiivisesti/ Hyvin vaikutti mielialaan, sai jotain aktiviteettiä kyseenomaiseen päivään/ Rauhoittua päivän päätteeksi/ Njaa/ Rauhoituin, jäi työkiireet pois mielestä/ Musiikki ja taide sopii mielestäni aina yhteen, joten oli todella rentouttavaa/ Rentoutti, rauhoitti, koin yhteyttä muihin/ Oli päivän piristys/ Hyvä mieliala/ Maalatessa tuli hyvä mieli ja yhteisöllinen olo/ Mielestäni oli mukavaa vaihtelua tämän kaltainen taiteeseen ja rentoutumiseen keskittyvä päivä. Pidän taiteesta, joten olo ja mieliala ovat päivän aikana hyviä/

4. Oliko jokin osuus erityisen merkityksellinen tai vaikea?

Eipä oikeestaan/ Ei/ Ei ollut vaikea, vaan hyvä kokemus/ Henkinen kasvun ymmärrys/ Ei/ Ei, hyvä ohjeistus niin pystyi vaan aloittamaan/ Musiikki ja taide. Ollut niin pitkä matka ahdistuksesta pois päin, niin tärkeää minulle/ Ryhmä on merkityksellinen/ Osallistumisen kynnys oli

matala, vaikka aluksi osallistuminen tuntui vaikealta/ Mielestäni ei ainakaan vaikea. Päinvas-  
toin. Henkilökohtainen taidetyö oli ehkä eniten merkityksellinen/

5. Oliko taiteen tekeminen ja kokeminen helppo tapa ilmaista tunteita ja ajatuksia?

Kyllä/ Best of all/ Kyllä oli/ Oli helppoa/ Eikä pidäkkään/ Yllättävän helppo/ Oli helppo/  
Kyllä/ Ei ole/ Kyllä, minulla tuli tätini mieleen/ Oli kiva tapa ilmaista ajatuksia ja tunteita/  
Mielestäni kyllä/

6. Lisäkö toiminta tunnetaitoja, kuten omien tunteiden tunnistamista tai niistä puhumista?

En osaa sanoa/ Ehkä/ Oli mukava osallistua/ Pysy ennallaan/ Juu/ Maalaus olikin yllättävän  
hempeä, olisin kuvitellut tummempaa/ Tunnistan helposti tunteitani/ Kyllä/ Jonkin verran/  
Musiikki taustalla on tärkeää, auttaa ilmaisemaan itseään/ Helpotti/ Tämän kaltaiset harjoit-  
ukset sekä taideprojektit lisäävät tunnetaitoja/

7. Tunsitko olevasi osa yhteisöä päivän aikana?

Kyllä/ Kyllä/ Kyllä tunsin olevani osa yhteisöä/ Kyllä!/ Kyl/ Kyllä/ Kyllä ehdottomasti/ Kyllä/  
Kyllä/ Kyllä ja aina!/ Tunsin/ Kyllä/

8. Oliko päivän ohjelma selkeä ja helppo seurata?

Juu/ 😊 / Kyllä oli/ Jep/ Kyllä selkeä, kiva kun yhdessä alussa käytiin päivä läpi/ Oli todella  
selkeät ohjeet/ Kyllä/ Kyllä selkeä/ Oli/ Mielestäni kyllä oli/

9. Oliko ohjaajien toiminta kannustavaa ja turvallista?

Oli/ Kyllä/ Kyllä oli/ Jes/ Kyllä 😊 / Kyllä oli/ Kyllä/ Kyllä oli/ On. On vapaus valita, osallis-  
tuuko/ Ohjaajat osasivat hyvin ohjata. He olivat kannustavia ja helposti lähestyttäviä/ Kyllä  
oli, kiitos! 😊 /

10. Oliko tarjolla riittävästi tukea ja ohjausta eri pajoissa?

Juu/ Jep/ Oli riittävästi/ Njuu/ Oli/ Kyllä/ Kyllä/ Kyllä oli/ Mielestäni oli/

11. Millaisia pajoja tai teemoja toivoisit jatkossa?

Taidetta/ Taidetta/ Kaikki mitä järjestetään on ok/ Nämä oli kivat/ Tunteiden ilmaisu taiteen kautta on aina hyvä tapa ilmaista itseään/ Olisi mukava tehdä taidetta, jonka aiheena olisi eri vuodenaajat/ Tämän samankaltaisia teemoja, taide sekä rentoutus, kulttuuri/

12. Miten voisimme parantaa tapahtuman järjestelyjä ja ohjausta?

En osaa sanoa/ ?/ Ei korjattavaa/ Lyhyempi/ ?/ Jakaa parille päivälle/ Mieleeni ei nyt tule parannusehdotuksia/

13. Oliko tila sopiva taidepäivän tarpeisiin?

Oli/ Juu/ Kyllä oli/ Kyllä/ Oli/ Kyllä oli/ Kyllä/ Kyllä on/ Tilaa oli riittävästi/ Villa Grönberg on miellyttävä paikka tämän tyylisiin tapahtumiin/

14. Oliko materiaaleja riittävästi ja olivatko ne tarkoituksenmukaisia?

Kyllä/ Jep/ Kyllä on/ Ok/ Kyllä oli/ Kyllä/ Kyllä oli/ Aina tarvitaan lisää lahjoituksia tällaisiin paikkoihin/ Maaleja olisi voinut olla enemmän/ Mielestäni kyllä/

15. Oliko aikataulus toimiva ja mahdollistiko se osallistujien jaksamisen ja viihtymisen?

Oli/ Juu/ Aikataulu ok, ei kestänyt liian pitkään. Ei tullut tylsistymistä/ Ei ihan/ Kyllä/ Aamupäivät olisivat ehkä parempia ja niin kuin sanoittekin, niin jakaa parille päivälle/ Kyllä/ Kyllä varmaan, jos en olisi töissä/ Kyllä oli ihan soveltuva, ei liian lyhyt tai liian pitkä/

16. Miten voisi kehittää vastaavaa toimintaa tulevaisuudessa osallisuuden kannalta?

En osaa sanoa/ Ei osaa sanoa/ En tiedä, en osaa sanoa/ Lyhyempi/ Oli hyvä/ Tulla kertomaan vaikka tapahtumasta etukäteen/ Itse osallistumalla, näkee osallistumisen määrän/ No en oikein osaa sanoa. Tehdä osallistujille mieluisia ja soveltuvia harjoituksia/

Tiivistetysti:

Osallistuminen pajoihin: Eniten osallistuttiin Musiikki ja taide -pajaan, mutta myös Tarinatuokio ja Rentoutus kiinnostivat. Osa osallistui kaikkiin.

Päivän kohokohta: Korostui erityisesti taiteen tekeminen ja yhteisöllisyys. Monet mainitsivat maalauksen, yhteistaideprojektin ja musiikin rauhoittavan vaikutuksen.

Vaikutus mielialaan: Päivä vaikutti pääosin positiivisesti, tarjoten rentoutusta ja hyvää mieltä. Taide ja musiikki koettiin rentouttavina ja yhteisöllisyyttä lisäävinä.

Merkityksellisyys tai vaikeus: Suurin osa ei kokenut haastetta, mutta osallistumisen kynnyks oli joillekin alussa korkea. Musiikki ja taide olivat tärkeitä erityisesti niille, jotka ovat käsitelleet ahdistusta.

Tunteiden ilmaiseminen taiteen kautta: Useimmat kokivat sen helpoksi ja luonnolliseksi tavaksi ilmaista ajatuksia ja tunteita.

Tunnetaitojen kehittäminen: Osa koki, että toiminta lisäsi tunnetaitoja, mutta osalle vaikutus oli neutraali. Musiikin ja maalaamisen yhdistäminen koettiin tunnetaitoja tukevaksi.

Yhteisöllisyys: Lähes kaikki kokivat olevansa osa yhteisöä päivän aikana.

Ohjelman selkeys: Päivän rakenne ja ohjeistus koettiin selkeiksi ja helposti seurattaviksi.

Ohjaajien toiminta: Ohjaajat saivat kiitosta kannustavuudesta ja turvallisesta ilmapiiristä.

Tuki ja ohjaus pajoissa: Suurin osa koki, että tukea oli riittävästi.

Toiveet tulevaisuuden pajoille: Toivottiin lisää taideaiheisia työpajoja ja tunteiden ilmaisua taiteen kautta. Myös vuodenaikateemaiset taideprojektit kiinnostivat.

Parannusehdotukset: Ei juurikaan parannettavaa, mutta osa ehdotti jakamista useammalle päivälle ja lyhyempiä tapahtumia.

Tilat ja materiaalit: Tila koettiin sopivaksi, mutta maaleja olisi voinut olla enemmän. Lahjoitusten lisääminen nähtiin hyödyllisenä.

Aikataulutus: Useimmat pitivät aikataulua toimivana, mutta osa toivoi aamupäiväaikoja tai tapahtuman jakamista usealle päivälle.

Osallisuuden kehittäminen: Toivottiin enemmän ennakkotiedotusta tapahtumista ja osallistujille mielekkäitä harjoituksia.