



# Pieni onnistuminen - Luovat toiminnat mielen- terveyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena

Meija Hämäläinen, Veronika Kari

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Pieni onnistuminen - Luovat toiminnot mielenterveyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena**

Meija Hämäläinen, Veronika Kari

Sosionomi

Opinnäytetyö

08/2025



Meija Hämäläinen, Veronika Kari

**Pieni onnistuminen - Luovat toiminnat mielenterveyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena**

Vuosi 2025 Sivumäärä 86

---

Opinnäytetyön aiheena oli luovien toimintojen käyttö mielenterveyskuntoutuksessa. Toimeksiantajana toimi Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Työ toteutettiin mielenterveyskuntoutujien tehostetun palveluasumisen yksikössä, Tellervokodissa. Sen toiminta perustuu toipumisorientaatioon, joka painottaa asiakkaiden itsenäisyyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistamista sekä sosiaalisen kuntoutumisen tukemista.

Tavoitteena oli lisätä asiakkaiden osallisuutta ja toimijuutta luovien menetelmien avulla. Tavoitteena oli tuottaa luovan toiminnan opas neljän taide- ja käsityöohjauksen pohjalta, johon koottiin kuvallisia ohjeita käytännön toteutukseen sekä tietoa hyvinvoinnin, osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisesta. Oppaan tarkoitus oli tukea sekä asiakkaita itsenäisessä toiminnassa, että ohjaajia mielekkään toiminnan suunnittelussa ja ohjaamisessa.

Opinnäytetyö oli kehittämispohjainen ja sen keskeisiä käsitteitä olivat mielenterveys, luovat toiminnat ja osallisuus. Tavoitteena oli edistää mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia ja osallisuutta luovien menetelmien avulla. Suunnittelimme ja toteutimme Tellervokodissa neljä käsityö- ja taidepainotteista luovan toiminnan ohjausta. Luovat toiminnat olivat abstrakti piirtäminen, Kumihimo, mikromakramee ja lankataide. Ohjausten onnistumista arvioitiin osallistujilta saadun palautteen, kyselyn tulosten sekä osallistavan ja jatkuvan havainnoinnin perusteella.

Toteuttamamme luovan toiminnan ryhmät saivat myönteistä palautetta asiakkailta, ohjaajilta ja toimeksiantajalta. Toimeksiantajan mukaan kehittämistoiminta vahvisti asukkaiden osallisuutta ja hyvinvointia. Laadittu luovien toimintojen opas arvioitiin selkeäksi ja helposti seurattavaksi. Oppaassa olevat kuvalliset ohjeet tukivat onnistunutta ohjaamista. Opasta voidaan hyödyntää laajasti yhdistyksen eri asiakasryhmien kanssa, ja siihen on mahdollista lisätä jatkossa uusia luovien toimintojen ohjeistuksia.

Meija Hämäläinen, Veronika Kari

**A Small Success - Creative Activities as Support for Mental Health, Inclusion, and Well-being**

Year

2025

Pages

86

---

The topic of this thesis was the use of creative activities in mental health rehabilitation. The commissioning party was the Eastern Uusimaa Social Psychiatric Association. The work was carried out in Tellervokoti, an assisted housing unit for mental health rehabilitees. Its operations are based on the recovery-oriented approach, which emphasizes strengthening clients' independence, inclusion, and sense of community, as well as supporting social rehabilitation.

The aim was to increase clients' participation and agency through creative methods. The goal was to produce a creative activity guide based on four art and craft workshops, which included illustrated instructions for practical implementation as well as information on strengthening well-being, participation, and agency. The purpose of the guide was to support both clients in independent activities and instructors in planning and facilitating meaningful activities.

This was a development-oriented thesis, and its key concepts were mental health, creative activities, and inclusion. The objective was to promote the well-being and inclusion of mental health rehabilitees through creative methods. We designed and implemented four handicraft- and art-focused creative activity sessions at Tellervokoti: abstract drawing, Kumihimo, micro macramé, and yarn art. The success of the sessions was evaluated based on participant feedback, survey results, and participatory continuous observation.

The creative activity groups we implemented received positive feedback from clients, staff, and the commissioner. According to the commissioner, the development work strengthened residents' inclusion and well-being. The creative activities guide was considered clear and easy to follow, with the illustrated instructions supporting successful facilitation. The guide can be widely utilized with different client groups within the association, and additional creative activity instructions can be added in the future.

Keywords: mental health rehabilitation, creative activities, inclusion, well-being

## Sisällys

1	Johdanto .....	8
2	Toimintaympäristön kuvaus .....	9
3	Tiedollinen perusta .....	10
3.1	Mielenterveys .....	10
3.1.1	Mielenterveyshäiriöt .....	11
3.1.2	Keskeisimmät mielenterveyshäiriöt .....	12
3.1.3	Mielenterveystyö .....	14
3.1.4	Toipumisorientaatio Tellervokodissa .....	15
4	Luovat menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa .....	16
4.1	Luovat menetelmät osallisuuden tukena .....	17
4.2	Osallisuus mielenterveyskuntoutuksessa .....	18
5	Toteutus ja tuotos .....	19
5.1	Tutkimuksellinen kehittäminen .....	20
5.2	Luovien toimintojen suunnitteleminen .....	22
5.2.1	Huomioitavat lähtökohdat .....	22
5.2.2	Valittujen toimintojen kriteerit .....	23
5.2.3	Konkreettinen oman ryhmätoiminnan suunnittelu .....	25
6	Ohjauksien toteutus .....	28
6.1	Ensimmäinen ryhmän ohjaukerta: abstrakti piirtäminen .....	28
6.1.1	Abstraktin piirtämisen toteutus .....	29
6.1.2	Palaute ja arviointi abstraktista piirtämisestä .....	30
6.2	Toinen ryhmän ohjaukerta: Kumihimo punonta .....	30
6.2.1	Kumihimo-työskentelyn toteutus .....	31
6.2.2	Palaute ja arviointi Kumihimo-työskentelystä .....	33
6.3	Kolmas ohjaukerta yksilöohjauksena: mikromakramee .....	33
6.3.1	Mikromakramee-työskentelyn toteutus .....	34
6.3.2	Palaute ja arviointi mikromakramee-työskentelystä .....	35
6.4	Neljäs ryhmän ohjaukerta: lankataide .....	35
6.4.1	Lankataidetyöskentelyn toteutus .....	36
6.4.2	Palaute ja arviointi lankataidetyöskentelystä .....	37
6.5	Oppaan tekeminen .....	37
7	Toiminnan arviointi ja palautteet .....	38
7.1	Palaute luovasta toiminnasta .....	38
7.2	Oma arviointi toiminnasta .....	38
7.3	Luovan toiminnan oppaan testaus ja arviointi Tellervokodissa .....	40
7.4	Kyselyn analysointi .....	41

7.4.1	Asiakaskyselyn analyysi .....	42
7.4.2	Ohjaajakyselyn analyysi.....	42
7.5	Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyön arviointi .....	43
8	Johtopäätökset ja pohdinta .....	44
8.1	Luovat toiminnot mielenterveyden tukena Tellervokodissa.....	44
8.1.1	Osallisuuden kokemus toiminnassa .....	46
8.1.2	Luovat toiminnot hyvinvoinnin tukena .....	46
8.2	Luovan toiminnan opas.....	47
8.2.1	Luovan toiminnan oppaan jatkokehitys .....	48
8.3	Opinnäytetyön luotettavuus .....	49
8.4	Opinnäytetyön eettisyys .....	49
	Lähteet .....	52
	Liitteet.....	55

## 1 Johdanto

Opinnäytetyössämme tarkastelemme, kuinka mielenterveyskuntoutuksessa luovilla toiminnoilla voidaan tukea asiakkaiden kuntoutusta. Luovat toiminnat tarjoavat mielenterveyskuntoutujille vaihtoehtoisen mahdollisuuden tunteiden ja ajatuksien ilmaisemiseen, psyykkisten oireiden käsittelyyn sekä itsetunnon vahvistamiseen. Luovien menetelmien hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa on yhä yleisempää ja se on osoittautunut toimivaksi, tulokselliseksi ja edulliseksi tavaksi tukea mielenterveyttä ja hyvinvointia. (THL 2025.)

Opinnäytetyön aiheena oli luovien toimintojen käyttö mielenterveyskuntoutuksessa. Ajatus opinnäytetyömme aiheesta oli lähtöisin kiinnostuksestamme mielenterveyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisestä luovien toimintojen avulla. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on pitkä kokemus sosiaali- ja terveysalalla työskentelemisestä. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskentelee opinnäytetyön toimeksiantajalla mielenterveyskuntoutujien ohjaajana Tellervokodissa. Toinen tekijöistä työskentelee lastensuojelussa. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä on paljon kokemusta luovien toimintojen ohjaamisesta erilaisille asiakasryhmille ja olemme havainneet työskentelyn kautta, kuinka luovalla toiminnalla voidaan edistää myönteisesti mielen hyvinvointia ja osallisuutta.

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistys, joka on yhteiskunnallinen yritys ja tarjoaa mielenterveyskuntoutujille asumispalveluja ja päivätoimintaa Uudenmaan alueella. Opinnäytetyö toteutettiin Tellervokodissa Porvoossa. Tellervokoti on yhdistyksen tehostetun palveluasumisen yksikkö mielenterveyskuntoutujille. Tellervokodin viitekehyksenä toimii toipumisorientaatio. Tellervokodin asiakkaat toivoivat viriketoiminnan kehittämistä ja monipuolisempia luovia toimintoja, joten Tellervokoti valikoitui sopivaksi kohteeksi opinnäytetyömme toteuttamiselle.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Tellervokodin viriketoimintaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli edistää luovan toiminnan avulla mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja hyvinvointia sekä löytää sopivia luovia toimintoja mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena oli kehittää ja toteuttaa neljä luovan toiminnan ohjausta Tellervokodin asiakkaille. Kehitimme ohjauksiemme pohjalta oppaan luovista toiminnoista Tellervokodin asiakkaiden ja ohjaajien käyttöön. Opas sisältää luovien toimintojen ohjeita, Tellervokodin ohjaustyötä tukevia tietoja sekä keräämäämme tietoa mielenterveyden, osallisuuden, toimijuuden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Opas on PDF-muodossa. Opas jää Tellervokodin asiakkaiden ja ohjaajien käyttöön. Yhdistys voi hyödyntää opasta myös muissa yksiköissä. Opasta on mahdollista hyödyntää myös muiden asiakasryhmien kanssa.

Opinnäytetyön muoto oli kehittämispohjainen. Opinnäytetyön teemoja olivat mielenterveys, luovat toiminnot ja osallisuus. Suunnittelimme ja toteutimme Tellervokodissa neljä luovan toiminnan käsityö- ja taideohjausta. Luovien toimintojen ohjauksien onnistumista arvioitiin osallistujien, sekä asiakkaiden, että ohjaajien antamien palautteiden ja kyselyn tuloksien perusteella, sekä osallistavalla ja jatkuvalla havainnoinnilla.

Aloitamme opinnäytetyöraporttimme toimintaympäristön kuvauksella. Seuraavaksi esittelemme tiedollista perustaa mielenterveyteen liittyvistä teemoista, luovista menetelmistä, osallisuudesta ja hyvinvoinnista. Tiedollisen perustan jälkeen kerromme opinnäytetyön toteutuksesta ja tuotoksesta. Kirjoitamme ohjauksien toteutuksista. Seuraavaksi arvioimme asettamiemme tavoitteiden toteutumista. Päätämme opinnäytetyöraporttimme pohdintaan.

## 2 Toimintaympäristön kuvaus

Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Teimme opinnäytetyömme Tellervokodissa, joka on Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen yksikkö. Tellervokoti tarjoaa mielenterveyskuntoutujille tehostettua palveluasumista. Yhdistyksellä on yhteensä kolme palveluasumisyksikköä Porvoossa sekä tukipalveluasuntoja. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat myös Porvoon ja Loviisan klubitalotoiminnot. Yhdistyksen toiminnan viitekehystenä toimii toipumisorientaatio. Tellervokodissa on 14 asuntoa mielenterveyskuntoutujille. Asiakkaiden ikähaarukka on laaja. Asukkailla on erilaisia psyykkisiä sairauksia. Tellervokodissa toiminta perustuu asukkaiden itsenäisyyden, osallisuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen sekä sosiaaliseen kuntoutukseen. Kuntoutumisen tavoitteista sovitaan asiakkaiden kanssa yksilöllisesti. Jokainen asiakas saa tukea tarpeidensa mukaisesti. Toiminnan tavoitteena on, että asiakas kykenisi selviämään mahdollisimman itsenäisesti asioidensa hoitamisesta ja kuntoutuksi eteenpäin elämässään.

Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys tarjoaa asumispalveluja ja päivätoimintaa mielenterveyskuntoutujille Etelä-Suomessa. Tavoitteena yhdistyksellä on edistää asiakkaiden mielenterveyttä ja lisätä heidän psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Yhdistys osallistuu kuntouttavien toimintamallien kehittämiseen. Toiminnan tarkoituksena on yksilön ja yhteisön tasavertainen tukeminen yhteiskunnassa. Yhdistys toiminta on voittoa tavoittelematonta. Yhdistys on yhteiskunnallinen yritys. Yhdistyksen arvoja ovat turvallisuus, itsemääräämisoikeus, avoimuus, osallisuus ja toivo. (Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys 2025.)

### 3 Tiedollinen perusta

Työskennellessämme opinnäytetyön ja oppaan parissa, meidän oli ymmärrettävä kohderyhmämme kokonaisvaltaisesti. Pehdyimme tietoperustan avulla siihen, miten mielenterveys vaikuttaa asiakkaiden toimintaan. Tämä auttoi meitä ohjaamaan ryhmätyöskentelyä siten, että asiakkaat saivat siitä positiivisen kokemuksen. Käytimme luovia menetelmiä, joten tarvitsemme myös tietoa siitä, miten nämä menetelmät vaikuttavat ihmiseen ja kohderyhmään. Etsimme myös tietoja opinnäytetyöhöemme mielenterveyskuntoutujien osallisuuden edistämisestä.

Osallisuus tukee ihmisen hyvinvointia. Pitkäaikainen yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti sekä psyykkiseen että fyysiseen tasapainoon. Lisäksi yksinäisyys saattaa heikentää ihmisen kognitiivista toimintakykyä. (Müller & Lehtonen 2016, 73.)

#### 3.1 Mielenterveys

Työskennellessämme ohjaajina psyykkisesti oireilevien asiakkaiden parissa olemme huomanneet, kuinka keskeinen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä mielenterveys on. Mielenterveys on olennainen osa ihmisen jokapäiväistä toimintakykyä, ihmissuhteita ja elämänlaatua. Selvitimme mielenterveyden merkitystä yksilön hyvinvoinnille sekä niitä tekijöitä, jotka siihen vaikuttavat.

Mielenterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä kuuluu jokaiselle perusoikeutena. Kun ihmisen mielenterveys on hyvä, hän kykenee paremmin luomaan ihmissuhteita, toimimaan arjessa, selviytymään vastoinkäymisistä ja kehittymään. Mielenterveys sijoittuu laajalle jatkumolle, jossa ihmisen kokemukset voivat vaihdella erinomaisesta hyvinvoinnista syvään kärsimykseen ja henkiseen kipuun. (WHO 2022.)

Käsitteenä mielenterveys on laaja ja se sisältää positiivisen mielenterveyden ja erilaiset mielenterveyden sairaudet sekä häiriöt. Mielenterveys rakentuu psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta ja henkisistä ulottuvuuksista. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi yksilölliset ominaisuudet, biologiset tekijät, kasvuolosuhteet, perhe, ystävät, läheiset, elämänpiiri, fyysinen terveys, sosiaalinen tuki, ympäristö, yhteiskunta, arvot ja kulttuuri. Perusta mielenterveydelle luodaan lapsuudessa. Ikäkausien yhteisöt, kuten ystävät, harrastukset, päiväkotit ja koulu vaikuttavat psyykkiseen kehitykseen. Psyykkiseen kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat yhteisölliset tekijät, esimerkiksi ympäröivä kulttuuri ja asuinympäristö. Mielenterveyteen ja hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia tekijöitä ovat taloudellinen toimeentulo ja mieluinen työ. Kaikki ihmisen mieleen vaikuttavat tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään ja vaikuttavat ihmisen oman hyvinvoinnin kokemiseen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 10.)

### 3.1.1 Mielenterveyshäiriöt

Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa neljä luovaa toimintakertaa mielenterveyskuntoutujille sekä koostaa niiden pohjalta opas luovien toimintojen ohjaamisen ja asiakkaiden itsenäisen toimijuuden tueksi. Toimintojen tuli soveltua sekä ryhmä- että yksilöohjaukseen, ja niiden tuli olla jatkossa mahdollisia toteuttaa myös itsenäisesti. Erityistä huomiota kiinnitimme siihen, että toiminnot sopivat henkilöille, joiden toimintakykyä heikentävät erilaiset psyykkiset ja fyysiset sairaudet sekä niihin liittyvät oireet.

Koska mielenterveyshäiriöt voivat vaikuttaa kognitiivisiin taitoihin ja arjen toimintaan, tarvitsimme suunnittelun pohjaksi tietoa yleisimmistä psyykkisistä sairauksista. Esittelemme työsämme näitä sairauksia ja niihin liittyviä oireita, jotta ymmärtäisimme paremmin kohderyhmämme erityistarpeita ja sitä, mitä tulee huomioida heidän kanssaan työskennellessä. Yleisimpiä kohderyhmämme sairastamia häiriöitä ovat skitsofrenia, persoonallisuushäiriöt sekä mielialahäiriöt, kuten masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö. Näistä sairauksista keräämämme tietoa hyödynsimme luovien toimintojen suunnittelussa ja ohjauksessa.

Sairastuminen skitsofreniaan tai johonkin muuhun psykoositasoiseen häiriöön saattaa aiheuttaa kognitiivisia haasteita muiden oireiden lisäksi. Kognitiivisia puutosoireita esiintyy toiminnan ohjauksessa, tarkkaavaisuudessa, muistissa, havainnoinnissa, tiedon käsittelyssä ja kognitiivisessa suorituskyyvyssä. Häiriöt kognitiivisessa suorituskyyvyssä ilmenevät toimintakyvyn puutoksina arjessa ja sosiaalisen kanssakäymisen vaikeuksina. Häiriöistä kärsivällä on vaikeuksia uusien asioiden oppimisessa ja tiedon etsimisessä sekä soveltamisessa. Henkilöllä voi olla vaikeuksia soveltaa opittuja taitoja uusissa tilanteissa. Puutokset sosiaalisessa kognitiossa vaikuttavat ymmärtämiseen ja viestien tulkitsemiseen vuorovaikutustilanteissa. Kyky havainnoida äänensävyjä ja kuulla tunneviestejä voi olla puutteellinen. Tämä voi aiheuttaa väärinkäsityksiä ja haitata keskustelua. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 312-313.)

Sairastuneella voi olla hankaluuksia hahmottaa useasti ja päivittäin toistuvia asioita. Henkilö saattaa kohdata jokapäiväiset toiminnot ja askareet ikään kuin asiat olisivat aivan uusia hänelle. Sairastuneesta saattaa tuntua pienistäkin tehtävistä suoriutuminen ylitse pääsemättömältä, ja puutokset motivoitumisessa aiheuttavat passiivisuutta ja haluttomuutta toimeen ryhtymisessä. Sairastuneella voi olla haasteita käsitteellisessä ajattelussa ja ne voivat haitata päivittäistä toimintaa. Kuntoutujan suoriutumista arjen tehtävistä helpottaa asioiden pilkkominen ja selkeän kielen käyttäminen. Ohjauksen on oltava konkreettista ja tilanteen mukaista. Kuvailevien ilmaisujen ja vertauksien käyttäminen on välttävää. Asiat perustellaan havainnollisesti ja monipuolisesti. Kirjallisten ohjeiden käyttäminen helpottaa kuntoutujan selviytymistä käytännön tehtävistään. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 313.)

Toiminnanohjauksen puute voi aiheuttaa kuntoutujalla apatiaa ja toimeettomuutta. Tutunkin toiminnan aloittaminen voi edellyttää toisen henkilön kehottamista. Psyykkinen haavoittuvuus

ja aistivaikutelmien yliherkkyys saattavat aiheuttaa eristäytymisen tarvetta sekä ahdistusta. Melu, valo, hajut ja äänet saattavat tuntua kuntoutujasta voimakkaammilta kuin muista. Tunnehajaisesti ja sosiaalisesti vaikeat tilanteet saattavat aiheuttaa kiihtymystä ja ahdistusta. Mikäli kuntoutujalla on herkkyyttä tuntee näin, hän saattaa alkaa vältellä asioiden hoitamiseen liittyviä tilanteita, joihin kyseisiä tunteita liittyy. Kuntoutujalla voi olla haasteita ristiriitaisten tietojen käsittelyssä ja ihmisten kehonkielen tulkitsemisessa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 312-314.)

Kuntouttavat hoitomuodot esimerkiksi asumispalveluissa tukevat psykoosiin sairastuneita. Sosiaalisten taitojen harjoittelu edistää toimintakykyä ja sosiaalisia taitoja, lievittää ahdistuneisuutta sekä vahvistaa sairastuneen itsetuntoa. Kognitiivisia taitoja voidaan vahvistaa erilaisilla kuntouttavilla menetelmillä, ja ne kehittävät sairastuneen tiedollisia toimintoja, kuten keskittymistä, tarkkaavaisuutta, muistia ja ongelmanratkaisua. Psykoosia sairastavan hoidossa on lähtökohtana empaattinen kohtaaminen, vuorovaikutus ja luottamuksen saaminen. (Hämäläinen ym. 2017, 258-259.)

### 3.1.2 Keskeisimmät mielenterveyshäiriöt

Mielenterveyden häiriöksi nimitetään yleisesti erilaisia psykiatrisia häiriöitä. Mielenterveyden häiriöissä henkilöllä kärsii merkittävästi psyykkisistä oireista, jotka sisältävät haittaa ja kärsimystä. Tavalliseen arkielämään liittyvät reaktiot, kuten surun aiheuttamat reaktiot, eivät lukeudu mielenterveyden häiriöihin. Yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä ovat psykoottinen häiriö, ahdistuneisuushäiriö ja mielialahäiriö (masennus ja kaksisuuntainen mielialahäiriö). (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, & Schubert & Seuri 2017, 224.)

Psykoosissa olevan ihmisen ajatus- ja havaintokyky on vääristynyt ja sen takia henkilö tulkitsee muita ihmisiä ja todellisuutta poikkeavasti. Psykoosissa olevan henkilöllä on vaikeuksia erottaa mikä ei ole totta ja mikä on. Joissain määrin psykoosista kärsivä ihminen pystyy jäsentyneeseen toimintaan. Psykoosissa olevan henkilön puhe tai käyttäytyminen voi olla vaikeasti ymmärrettävää ja hajanaista. Psykoottiset oireet ovat ajattelun ja puheen häiriöt, erilaiset aistiharhat, kuten kuulo-, näkö- ja tuntoharhat, harhaluulot, kognitiiviset puutokset ja erilaiset tunne-elämän ja käyttäytymisen häiriöt. Psykoosin oireita voivat olla unihäiriöt, pelkotilat, ahdistuneisuus ja epäluuloisuus. Pitkään psykoosia sairastaneilla toimintakyky laskee ja eristymistäipumus lisääntyy sekä tunne-elämä latistuu. (Hämäläinen ym. 2017, 253-254.)

Ahdistuneisuus on tunnetila, jossa yksilö kokee voimakasta pelon kaltaista jännittyneisyyttä ilman välitöntä ulkoista uhkaa. Vaikka ahdistuneisuus on normaali osa elämää, sen muuttuessa pitkäkestoiseksi, voimakkaaksi, toimintakykyä heikentäväksi ja fyysisiä sekä psyykkisiä voimavaroja kuluttavaksi, voidaan puhua mielenterveyden häiriöstä. Ahdistuneisuutta voi esiintyä myös muiden psykiatristen sairauksien, kuten psykoosien, yhteydessä. (Hämäläinen ym. 2017, 247.)

Ahdistuneisuushäiriöitä ovat muun muassa paniikkihäiriö, pelko-oireinen ja pakko-oireinen häiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, elimellisoireinen häiriö sekä erilaiset stressiperäiset reaktiot. Yksi yleisimmistä ja pitkäaikaisimmista muodoista on sosiaalisten tilanteiden pelko, joka voi merkittävästi heikentää yksilön toimintakykyä. Sosiaaliset tilanteet, kuten ruokailu julkisissa paikoissa tai vuorovaikutus tuntemattomien kanssa, koetaan usein pelottavina, mikä johtaa välttelykäyttäytymiseen. Tilanteisiin voi liittyä myös voimakkaita fyysisiä reaktioita, kuten sydämentykytystä, hikoilua ja vapinaa, jotka muistuttavat paniikkihäiriön oireita. Oireilu on usein vähäisempää läheisten seurassa. (Hämäläinen ym. 2017, 247.)

Yleistyneelle ahdistuneisuushäiriölle on ominaista jatkuva, tilanteista riippumaton huoli ja jännittyneisyys, joka heijastuu laaja-alaisesti arjen eri osa-alueille, kuten työelämään ja kotiin. Oireisiin sisältyy usein korostunut murehtiminen, keskittymisvaikeudet, väsymys, unihäiriöt, ärtyneisyys sekä erilaiset somaattiset tuntemukset. (Hämäläinen ym. 2017, 247-248.)

Pitkittynyt ahdistuneisuus voi kaventaa yksilön elämänpiiriä merkittävästi. Sosiaalisten suhteiden vähentyminen ja toimintakyvyn heikkeneminen voivat muodostaa noidankehän, jossa oireet pahenevat entisestään. Tavalliset arjen toiminnot, kuten kaupassa käynti tai julkisilla liikkuminen, voivat aiheuttaa niin suuria haasteita, että henkilö alkaa vältellä niitä kokonaan. Tämä voi johtaa toimintakyvyn ja työkyvyn huomattavaan heikentymiseen. (Hämäläinen ym. 2017, 249.)

Mielialahäiriöitä ovat kaksisuuntainen mielialahäiriö ja mania (psykoottinen tila) sekä masennus. Mielialahäiriöiden oirekuvaan kuuluu muutokset sairastuneen toimintakyvyssä, tunnetiloissa ja kognitiivisissa toiminnoissa. Oireiden kesto vaihtelee useista viikoista vuosiin. Mielialahäiriöt voivat olla toistuvia joillakin henkilöillä. Mielialahäiriöt saattavat laukaista jokin rasisustekijä, kuten ihmissuhdeongelma, menetys, epäonnistuminen, vastoinkäyminen, traumaattinen tilanne tai kriisi. Mielialahäiriöiden puhkeamiseen voi vaikuttaa myös vuodenaajat. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 127-128.)

Mielenterveyshäiriöistä masennus on yleisin sairaus Suomessa. Masennuksessa vaikuttavat yhtä aikaa psykologiset, fysiologiset ja sosiaaliset tekijät. Masennusta sairastavan oireisiin voi kuulua alavireisyys, itkuisuus, tuskaisuus, ahdistuneisuus, uniongelmat ja vaikeus kokea mielihyvää. Masennus heikentää lähimuistia, ajattelua, päätöksentekokykyä, kokonaisuuksien hahmottamista ja loogista päättelykykyä. Työn tekeminen ja oppiminen voi olla haasteellista, koska sairastunut ei kykene keskittymään, ajattelemaan loogisesti eikä muistamaan asioita. Toimintakyvyn heikentyessä arkisten asioiden hoitaminen, harrastukset ja asioiminen voivat tuntua vaikeilta, raskailta sekä ponnistelua vaativilta tehtäviltä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 128-129.)

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä vaihtelevat depressiiviset ja maaniset tai hypomaaniset jaksot. Depressiivisessä jaksossa sairastuneen toimintakyky ja mieliala ovat heikentyneet ja

maanisessa vaiheessa ne ovat kohonneet. Depressiivisen jakson aikana sairastuneella on vaikeuksia kognitiivisissa toiminnoissa, lähimuistissa, keskittymisessä sekä kokonaisuuksien hahmottamisessa. Hypomaanisen jakson aikana sairastunut on vilkas, puhelias ja kyvytön keskittymään. Unen tarve vähenee ja rauhattomuus lisääntyy. Kaksisuuntainen mielialahäiriö on yleensä koko elämän mittainen sairaus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 132.)

Persoonallisuushäiriössä henkilön omaksi itseksi yksilöitymisen prosessi on jäänyt keskeneräiseksi. Psykkisiä vaurioita on syntynyt hyvin aikaisin, ennen henkilön kielen kehittymistä. Puolustusmekanismeiksi ovat jääneet ahdistuksen ja minän puolustamismekanismien hallitsemiseksi varhaiset puolustusmekanismit, kuten projektio, lohkominen ja kieltäminen. Persoonallisuushäiriöitä on usein masennusta ja ahdistuneisuutta sairastavilla henkilöillä. Häiriö tulee esille poikkeavina luonteenpiirteinä, kuten riippuvaisuutena, huomionhakuisuutena, epävakautena, narsistisuutena ja vaativuutena, jäykkyytenä tai kontrollina. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 139-140.)

### 3.1.3 Mielenterveystyö

Mielenterveystyö perustuu yhdenvertaisuuteen ja ihmisarvoon. Mielenterveystyössä se ilmenee toiminnan ja ajattelun kautta. Mielenterveystyön peruslähtökohtana on yksilön, yhteisön ja perheen mielenterveyden edistäminen ja voimavarojen tukeminen asiakasta kunnioittavalla työtoteella. Mielenterveystyössä tavoitteena on asiakkaan voimavarojen edistäminen, selviytymisen ja voimaantumisen tukeminen. Tavoitteena on tukea asiakasta selviytymään arkielämästään ja auttaa asiakasta elämänhallinnassa. Mielenterveystyössä läsnäolo ihmisenä sekä asiantuntijana asiakkaalle on tärkeää. Asiakas huomioidaan kokonaisvaltaisesti, eikä häntä nähdä vain sairauden kautta. (Hämäläinen ym. 2017, 33.)

Mielenterveystyöntekijä käyttää ja soveltaa tietojansa mielenterveys sairauksista ja niiden ennalta ehkäisemisestä sekä mielenterveyden edistämisestä. Mielenterveystyössä kannustetaan asiakasta toimijuuteen käyttämällä erilaisia menetelmiä ja hyödyntämällä moniammatillista yhteistyötä. (Hämäläinen ym. 2017, 33.)

Työskennellessämme ohjaajina mielenterveyden haasteista kärsivien asiakkaiden kanssa olemme havainneet, kuinka tärkeää on huomioida jokaisen asiakkaan yksilölliset tarpeet ja toiveet. Asiakas nähdään ihmisenä, eikä hoitamisessa keskitytä pelkästään hänen sairauteensa. Mielenterveystyössä sovelletaan tietoja ja taitoja erilaisista mielenterveydenhäiriöistä. Mielenterveystyössä voidaan käyttää omaa persoonaa työvälineenä. Mielenterveystyössä on kyse asiakkaan kunnioittamisesta, asiakaslähtöisyydestä ja hänen tukemisestaan elämän eri osa-alueilla. Mielenterveystyöllä edistetään mielenterveyttä ja ehkäistään sekä hoidetaan mielenterveyden häiriöitä.

### 3.1.4 Toipumisorientaatio Tellervokodissa

Opinnäyteraportissamme tarkastelimme Tellervokodin mielenterveystyötä, jossa toipumisorientaatio toimii keskeisenä viitekehyksenä. Toipumisorientaatio korostaa yksilön omia voimavaroja, osallisuutta, merkityksellistä elämää ja toivoa. Opinnäytetyömme aihe - luovat toiminnat mielenterveyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukena - istuu hyvin tähän viitekehykseen, sillä se tukee asiakkaiden osallisuutta ja vahvistaa heidän itsemääräämisoikeuttaan. Tämän vuoksi pidimme tärkeänä avata lukijalle, mitä toipumisorientaatiolla tarkoitetaan ja miten sitä sovelletaan Tellervokodin mielenterveyskuntoutuksessa.

Toipumisorientaatiossa on kyse siitä, että psyykkistä sairautta sairastava henkilö kykenee sairaudestaan huolimatta elämään itselleen mielekäästä ja merkityksellistä elämää. Toipumisorientaatiossa tavoitteena on lisätä henkilön päätösvaltaisuuden ja elämän hallinnan tunnetta sekä tuntee voivansa vaikuttaa omien asioidensa kulkuun. Toipumisprosessi on kaikilla yksilöllinen ja henkilökohtainen prosessi, eikä yhtä oikeanlaista kuntoutumistapaa ole olemassa. (Nordling & Toivio 2013, 329.)

Tellervokodissa työskennellään toipumisorientaatioon perustuvan viitekehyksen mukaisesti yllä pitäen ja edistään asiakaslähtöisyyttä. Asiakkaita tuetaan yksilöllisesti heidän tarpeidensa mukaisesti. Asiakkaita tuetaan ja kannustetaan itsenäiseen elämään eri elämäntilanteilla, jotta tulevaisuudessa heillä olisi mahdollisuus elää itsenäisemmin ja vähemmän tuen avulla.

Toipumisorientaation tärkeimpiä lähtökohtia ovat yhteys ja toivo. Yhteys merkitykselliseen elämään ja muihin ihmisiin syntyy, kun aloitetaan toipuminen. Yhteys aktivoi toivon, joka on tärkeää oman elämän vastuun kantamisessa ja identiteetin vahvistamisessa. Keskeisiä periaatteita toipumisorientaatiossa ovat yhteyden ja toivon lisäksi, oman elämän kokeminen merkitykselliseksi, vahvistuminen sekä identiteetti. (Raivio & Raivio 2020, 27-28.)

Tellervokodissa tuetaan asiakasta elämään hänelle itselle merkityksellistä elämää sairaudesta ja sen oireista tai puutteellisesta toimintakyvystä huolimatta. Jokaista asiakasta tuetaan yksilöllisesti elämään mahdollisimman itsenäistä elämää. Toipumisorientaatiossa kuljetaan asiakkaan rinnalla herätellen ja edistään hänen elämässään toivoa, osallisuutta ja voimavaroja. Asiakasta tuetaan tekemään hänelle merkityksellisiä ja voimaannuttavia asioita.

Toivo ohjaa elämän merkityksellisyyden tunnetta. Tavoitteita toipumiseen syntyy, mikäli ihmiselle annetaan mahdollisuus unelmointiin. Jokainen toivoo voivansa elää itselleen merkityksellistä elämää ja uskoa parempaan tulevaisuuteen. Toivossa liikkeellä lähdetään miettimällä, missä toipuja on sillä hetkellä. Unelmat toimivat polttoaineena, mikä vie eteenpäin elämässä. (Raivio ym. 2020, 30-31.)

Toivon käsitteessä keskeinen ajatus on myönteiset muutokset ja kehitys. Toivo toimii perustana motivaatiolle. Silloin kun mielenterveystyössä työskentelevät ammattilaiset kiinnittävät huomiota enemmän asiakkaiden vahvuuksiin ja asioihin, joita itse asiakas on halukas teemmään kuin esteisiin ja rajoituksiin, niin tällöin asiakkaan uskomukset mahdollisuuksista muuttuvat myönteisempään suuntaan. Myös asiakkaan valmius uusien asioiden kokeilemiseen ja hallittujen riskien ottamiseen kasvaa. (Hietala & Kopakkala 2022, 64.)

#### 4 Luovat menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa

Omien kokemuksiemme mukaan luovia toimintoja voidaan hyödyntää mielenterveystyössä. Luovien toimintojen avulla voidaan edistää asiakkaan toipumista ja voimaantumista sekä lisätä osallisuutta. Luovan toiminnan avulla mielenterveyskuntoutujat voivat saada helpotusta psyykkisiin oireisiin, esimerkiksi harhat voivat helpottaa taidetyöskentelyyn keskittymisen myötä. Luovilla toiminnoilla on usein rauhoittava vaikutus mieleen. Luovat menetelmät voivat auttaa käsittelemään ja ymmärtämään erilaisia tunteita ja asioita. Taiteen avulla on mahdollista ymmärtää itseään paremmin.

Luovuus on ihmiselle luontainen tarve tuottaa jotakin uutta tai toteuttaa jotakin tuttua uudella tavalla hyödyntäen mielikuvitusta ja kokeillen vaihtoehtoisia toimintatapoja. Luovassa toiminnassa pyritään tavoitteisiin, jotka edellyttävät ongelmanratkaisua ja uusien lähestymistapojen pohtimista. Luovan prosessin aikana yksilö oppii uusia taitoja ja kehittää ajatteluaan (Karjalainen 2019, 11-13.) Luovat toiminnot ovat prosesseja, joissa tuotetaan jotakin uutta sekä korostetaan mielikuvitusta, itseilmaisua, esteettisiä kokemuksia ja uusien ideoiden syntymistä. (Aarnio & Nuutila, 2023). Tutkimusten mukaan luovat toiminnot tukevat kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä (Craft, 2005).

Mielenterveyskuntoutuksen näkökulmasta luovat toiminnat voivat vaikuttaa myönteisesti terveyden sosiaaliin määrittäjiin, kuten yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen. Lisäksi luovat menetelmät tukevat ihmisten kokonaisvaltaista kehitystä ja voivat kannustaa yksilöitä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Luovat toiminnat voivat myös auttaa sairauksien ennaltaehkäisyssä ja tarjota tukea hoivatyöhön, erityisesti omaishoitajien ja perheenjäsenten näkökulmasta. Hoidon ja hallinnan osa-alueella luovat toiminnat ovat osoittautuneet hyödyllisiksi erityisesti mielenterveysongelmista kärsiville. Ne voivat myös tukea akuuttien sairauksien hoitoa ja helpottaa neurokehityksellisten ja neurologisten häiriöiden kanssa elävien arkea. (Fancourt & Finn, 2019.)

Luovan toiminnan kautta henkilön on mahdollista saada arkeensa vaihtelua, katsoa elämäänsä erilaisesta näkökulmasta sekä saada kokemuksia merkityksellisyydestä. Luovan toiminnan avulla muodostuu mahdollisuuksia näköalojen avautumiseen ja oman elämäntarinaa muo-

vaamiseen omien tunteiden, kokemusten ja toisten ihmisten vuorovaikutuksen kautta. Luovat menetelmät edistävät osallisuutta ja hyvinvointia. (THL 2025.)

#### 4.1 Luovat menetelmät osallisuuden tukena

Kokemuksiemme mukaan ohjaajan työssämme luovien toimintojen kautta voidaan edistää vuorovaikutusta. Yhteinen luova tekeminen vahvistaa osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Luovan toiminnan mahdollistaminen ja tarjoaminen mielenterveyskuntoutujille on tärkeää, koska esimerkiksi mielenterveyshäiriön takia aloitekyky luovaan toimintaan voi olla kadoksissa, vaikka intohimoa siihen olisikin.

Kaikilla tulisi olla oikeus luovuuteen. Luovat toiminnat eivät aina ole tasavertaisesti kaikkien saatavilla. Ihmisillä on oikeus kokemuksiin, jotka tuovat heille merkityksellisyyttä ja jotka he voivat jakaa muiden kanssa. Luovan toiminnan vaikutukset edistävät hyvinvointia. Esimerkiksi luovien toimintojen kautta voidaan luoda turvallisuuden tunnetta yhdessä tekemisen kautta. Taiteen tekemisen avulla voi tuoda omat ajatuksensa ja kokemuksensa näkyvimmiksi ja niistä kertominen voi helpottaa. Moniammatillisen yhteistyön ja luovuuden hyödyntämisen perustuvan tiedon kautta voimme löytää uusia ratkaisuja, joista seuraa hyviä asioita pitkälle tulevaisuuteen. Luovuuden avulla voi edistää ihmisten osallisuutta, voimaantumista ja vahvistaa omien asioidensa hoitamista sekä pitämään huolta omasta ympäristöstä. (Huhtinen-Hildeen & Isola 2020. Havaintojemme mukaan luova toiminta luo osallistujille puitteet turvalliselle yhteisölle, jossa on vapaus olla oma itsensä ja tulla hyväksytyksi, vaikka psyykkiset oireet olisivatkin näkyvillä. Luovan toiminnan avulla osallistujat voivat saada toisiltaan hyväksyntää ja vertaistukea.

Luovan toiminnan tavoitteena on auttaa asiakkaita sellaisten ajatusten, sanojen, muotojen, mielikuvien ja tunteiden löytämisessä, jotka eivät vielä ole sanotettuja. Luovien toimintojen kautta on tavoitteena voimaannuttaa asiakasta ja antaa hänelle työvälineitä itsensä ilmaisemiseen. Toiminnallisten menetelmien, kuten kuvataiteen avulla voidaan mahdollistaa esimerkiksi puhuminen haastavista ja vaikeista asioista. Luovat menetelmät auttavat ilmaisemaan ajatuksia tunteita, muistoja sekä mielikuvia. Luovat toiminnat antavat asiakkaille ymmärrätyksi ja hyväksytyksi tuntemisen kokemuksia. (Laurea showcase 2020.)

Työskennellessämme ohjaajina, olemme havainneet kuinka luovan toiminnan avulla henkilö voi saada työkaluja käsitellä ajatuksiaan. Esimerkiksi taidetyöskentelyn avulla voi ilmaista ja käsitellä asioita, joista on vaikea puhua tai joihin ei löydy sanoja. Taidetyöskentely antaa mahdollisuuden haastavien asioiden tai haaveiden käsittelyyn luovalla tavalla, joka mahdollistaa asioiden tarkastelun erilaisesta näkökulmasta. Luovien toimintojen avulla voi saada mielessään tilaa positiivisille ajatuksille ja ilon tuntemiselle haastavasta elämäntilanteesta riippumatta.

Luovat toiminnat tukevat vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Esimerkiksi ryhmissä toteutetut luovat hetket, kuten musiikkiterapia tai draamaharjoitukset, tarjoavat mahdollisuuden jakaa, kuunnella ja toimia yhdessä. Ne luovat tilan, jossa sosiaaliset taidot voivat vahvistua ja osallistujat voivat kokea olevansa osa yhteisöä. (Karjalainen 2017, 11-17.)

Ohjaajan työssämme olemme havainneet, kuinka yhdessä tekemisen kautta asiakkailta on tilaisuus jakaa ajatuksiaan ja kuunnella muita. Ryhmätoiminta edistää osallistujien välistä vuorovaikutusta. Asiakkaiden tunne osallisuudesta vahvistuu.

#### 4.2 Osallisuus mielenterveyskuntoutuksessa

Tellervokodin toiminnassa osallisuus on tärkeässä roolissa. Asiakkailta on mahdollisuus osallistua yhteisölliseen toimintaan. Asiakkaat osallistuvat kiinnostuksensa ja vointinsa mukaan esimerkiksi yhteisökokouksiin tai viriketoimintaan.

Yksilön toipuminen saa alkunsa siitä, kun hän saa muihin ihmisiin yhteyden. Kaikenlaisessa viestinnässä on kyse yhteyden rakentamisesta. Mielenterveysongelmista kärsiville ihmisille yhteyden rakentaminen saattaa olla haasteellista, sillä he pelkäävät tulevansa torjutuksi. Yksi mielenterveys sairauden oireista voi olla se ihmisten vältteleminen. Yhteyden rakentamista muiden kanssa saattaa vaikeuttaa useat stigmaan ja siitä johtuvan häpeän aiheuttamiin ilmiöihin. Mielenterveys sairauksia potevat ihmiset tarvitsevat ympärillensä henkilöitä, jotka näkevät heidän ihmisyytensä, eivätkä vain mielenterveys sairautta tai sen oireita. Toipumisprosessin edellytyksenä on kokemus osallisuudesta. Ihmisillä on tarve kuulua johonkin yhteisöön, jonka kokee itselle merkitykselliseksi. Ihmiset haluavat olla osana perhettä, sukua, työporukkaa tai naapurustoa. Mikäli toipuvan elämä on niin kaventunut, että hänen on tekemisissä ainoastaan hoitohenkilökunnan kanssa, niin silloin ihminen on syrjäytynyt elämästään tai toisin sanoen elämästä syrjäytetty. Mikäli ihminen ei pysty rakentamaan yhteyttä hoitohenkilökuntaankaan, ovat edellytykset toipumiseen vähäiset. Kulttuurissamme ei vielä kukaan katsota kovin suvaitsevaisesti ihmisiä, joiden mieli oirehtii, varsinkaan mikäli oireet ovat hyvin havaittavissa. Tämä voi olla johonkin yhteisöön kuulumisen esteenä. Kulttuurissa on menty kyllä parempaan suuntaan, mutta tarvetta on sellaisille yhteisöille, joissa ihmiset hyväksyvät sellaisina kuin he ovat, eikä heitä yritetä muuttaa. Hyväksyminen ennalta ehkäisee psyykkistä sairastumista ja edistää toipumisprosessia. (Raivio ym. 2020, 29-30.)

Toipumisorientaation viitekehyksen mukaisella työotteella voidaan mielenterveystyössä vahvistaa asiakkaiden osallisuutta. Toipumista auttaa erilaisten mahdollisuuksien hyödyntäminen, jotka vahvistavat osallisuuden tunnetta. Osallisuuden kokemisella tarkoitetaan liittymistä tai kuulumista sellaiseen toimintaan tai ryhmään, minkä kokee itselle merkitykselliseksi ja jossa on mahdollista jakaa muiden kanssa kokemuksiaan ja tunteitaan sekä saada hyväksyntää ja ymmärrystä. (Nordling 2023, 59.)

Havaintojemme mukaan luovien toimintojen avulla mielenterveyskuntoutujille tarjoutuu mahdollisuus osallistua yhteisölliseen toimintaan ja olla vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Mielenterveyskuntoutajat saavat mahdollisuuden toimintaan, jonka keskiössä ei ole heidän sairautensa. Luovien toimintojen käsityö- ja taideryhmät edistävät asiakkaiden osallisuutta ja toimijuutta. Ryhmän osallistujat saavat ilmaista itseään luovasti ja saavat mahdollisuuden tehdä itselle merkityksellistä asioita. Ryhmässä osallistujat saavat kokea hyväksymisen tunteita esimerkiksi ryhmän positiivisen, kannustavan ja arvostavan ilmapiirin kautta. Ryhmäytyminen luo yhteenkuuluvuuden tunteita, mikä on tärkeää etenkin ihmisille, joilla ei ole läheisiä ihmisiä ympärillään. Luovan tekemisen kautta asiakkaat saavat myös kokea onnistumisen tunteita. Useasti mielenterveyskuntoutajat haluaisivat tehdä jotain luovaa, mutta he tarvitsevat kannustusta, tukea ja ohjausta toiminnan aloittamiseen.

Yhteisötyön perustana toimii halu ympäristön kehittämiseen ja asiakkaan kykyihin uskomisen. Asiakkaiden osallistuminen ja aktiivisuus ovat yhteisötyön kulmakiviä. Ohjaajien tulee tukea edistämällä ja mahdollistamalla heidän osallistumistaan. Ohjaaja välittää tietoa organisaation ja asiakkaan välillä. Asiakkaat toimivat asiantuntijoina omien asioidensa suhteen. Yhteisötyössä lähdetään liikkeelle asiakkaiden tarpeiden kartoittamisesta. Tavoitteena yhteisötyössä on edistää asiakkaiden omatoimisuutta ja asioiden tiedostamista. Yhteisötyössä syrjään vetäytyvien asiakkaiden huomioiminen on tärkeää vastuita jaettaessa. Perusajatuksena yhteisötyössä on ympäristön ja yhteisön huomattava vaikutus asiakkaiden vuorovaikutukselle, hyvinvoinnille, turvallisuudelle, suorituskyvylle ja henkilön luonteen muovautumiselle. (Näkki & Sayed 2015, 129.)

## 5 Toteutus ja tuotos

Toiminnallinen kehittämistyö käynnistettiin määrittelemällä sen keskeiset tavoitteet. Tavoitteena oli kehittää neljä viriketoiminnan ohjausta, jotka herättäisivät asiakkaiden mielenkiinnon ja mahdollistaisivat myönteisiä kokemuksia, kuten ilon ja onnistumisen tunteita. Luovien toimintojen avulla pyrittiin edistämään asiakkaiden keskinäistä kohtaamista, osallisuutta, toimijuutta ja hyvinvointia sekä vahvistamaan toivon kokemuksia. Lisäksi pyrittiin madaltamaan ohjaajien kynnystä toteuttaa luovia toimintoja sekä tekemään ohjaustilanteista aiempaa vaivattomampia. Luovan toiminnan suunnittelussa painotettiin helppoa toteutettavuutta siten, että se soveltuu niin ryhmä- ja yksilöohjaukseen kuin myös itsenäiseen työskentelyyn. Kehittämistyön tavoitteena oli löytää ja soveltaa asiakkaiden ja ohjaajien tarpeisiin parhaiten sopivia luovia toimintoja, joihin laadittiin selkeät ohjeistukset sekä tarvikelistat oppaan muodossa. Oppaan tarkoitus oli jäädä Tellervokodin asukkaiden ja ohjaajien käyttöön. Opasta oli mahdollista hyödyntää myös muiden asiakasryhmien kanssa.

Suunnittelimme toteutuksen ja valitsimme sopivat menetelmät. Aikataulutimme työskentelemme eri vaiheet. Mietimme tietoperustan käsitteet. Suunnittelimme ohjauksetoteutuksen, kyselyn laatimisen, palautteen keräämisen, tulosten arvioinnin sekä niiden pohjalta tuotoksen, eli oppaan kehittämisen ja tuottamisen. Arvioimme tuloksia toimintaan osallistuneiden antamien palautteiden, kyselyn tuloksien sekä osallistavan ja jatkuvan havainnoinnin perusteella. Keräsimme tietoperustaan lähteitä kirjallisuudesta, tutkimuksista ja sosiaali- ja terveysalan artikkeleista. Käytimme myös kansainvälisiä lähteitä. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa opinnäytetyöstämme ja pidimme toimeksiantajan ajan tasalla projektin edetessä.

### 5.1 Tutkimuksellinen kehittäminen

Lähtökohtana oli kehittää Tellervokodin viriketoimintaa luovia menetelmiä hyödyntäen ja laatia niiden pohjalta opas. Asiakkaat olivat toivoneet monipuolisempia viriketoiminnan muotoja, erityisesti luovia toimintoja. Toimeksiantajan kanssa käydyissä keskusteluissa todettiin viriketoiminnan kehittämistarve, ja opinnäytetyön toteuttamiselle annettiin hyväksyntä. Kehittämistyössä hyödynnettiin muun muassa laadullista tutkimusta ja havainnointia.

Tutkimuksellinen kehittäminen keskittyy ensisijaisesti työelämän parantamiseen tutkivan työotteen avulla. Siinä yhdistyvät käytännön kehittämistoimet ja tutkimusmenetelmien hyödyntäminen, mukaan lukien aineiston keruu ja analysointi. Työ saa alkunsa työelämästä kumpuavasta käytännön ongelmasta tai kysymyksestä, joka ohjaa tiedon hankintaa ja kehittämistä todellisessa toimintaympäristössä. (JAMK, 2025.)

Kehittämistoiminnan ytimessä ovat selkeä tavoite ja kohde. Kehittäminen merkitsee muutokseen pyrkimistä, sen avulla pyritään saavuttamaan aiempaa parempia tai toimivampia käytäntöjä ja rakenteita. Tavoitteellisuus on keskeinen osa kehittämistä. Prosessi voi käynnistyä joko nykytilanteesta havaituista haasteista tai tarpeesta uudistaa toimintaa uudenlaisen vision pohjalta. (Toikko & Rantanen, 2009, 16.)

Laadullinen tutkimus (eli kvalitatiivinen tutkimus) on tutkimusmenetelmä, joka keskittyy ilmiöiden syvälliseen ymmärtämiseen ja merkitysten tulkintaan. Se ei pyri mittaamaan asioita numeerisesti, vaan kuvailemaan, selittämään ja tulkitsemaan ihmisten kokemuksia, ajatuksia, käyttäytymistä tai sosiaalisia ilmiöitä. (Hirsjärvi ym. 2004, 151-153.)

Kehittämisprosessissa suoritettiin laadullinen tutkimus. Osana laadullista tutkimusta suoritettiin kaksi pienimuotoista kyselyä. Kyselyiden avulla pyrittiin arvioimaan sekä tavoitteiden saavuttamista että tunnistamaan mahdollisia ohjaukseen liittyviä haasteita. Toinen kysely kohdistettiin asiakkaille ja toinen ohjaajille (liite 4). Kahden erillisen kyselyn toteuttaminen perustui siihen, että kummallekin ryhmälle oli asetettu selvästi toisistaan poikkeavat tavoitteet. Asiakkaille suunnatun kyselyn avulla oli tarkoitus selvittää, miten luovat toiminnot edis-

tivät osallistujien osallisuutta, toimijuutta ja hyvinvointia. Ohjaajille suunnatulla kyselyllä selvitettiin, olivatko toiminnat soveltuvia ohjaustyöhön. Kysely toteutettiin asiakkaiden ja ohjaajien toiveiden mukaisesti haastatteleamalla heitä yksilöllisesti ohjauksien jälkeen. Kyselyyn osallistui viisi asiakasta ja neljä ohjaajaa. Molempien kyselyiden tuloksia hyödynnettiin oppaan laatimisessa.

Osana laadullista tutkimusta toteutettiin myös havainnointia. Havainnot eivät kuitenkaan toimineet itsenäisenä aineistolähteenä, vaan ne sisällytettiin osaksi tutkimuksen kokonaisuutta ilman suoria johtopäätöksiä (Puusa & Juuti, 2020, kappale 9). Havainnointia voidaan käyttää tutkimusmenetelmänä joko itsenäisesti tai yhdessä muiden menetelmien, kuten haastattelun, kanssa. Sen etuna on kyky tuottaa suoraa ja välitöntä tietoa yksilöiden ja ryhmien toiminnasta sekä käyttäytymisestä luonnollisissa ympäristöissään. Menetelmä soveltuu erityisen hyvin laadulliseen tutkimukseen ja tarjoaa erinomaisen välineen esimerkiksi vuorovaikutuksen tarkasteluun. Havainnoinnin avulla voidaan myös saada tietoa nopeasti muuttuvista tai vaikeasti ennustettavista tilanteista. Lisäksi se on hyödyllinen menetelmä silloin, kun tutkittavilla on kielellisiä haasteita tai kun aiheesta ei ole mahdollista saada luotettavaa tietoa haastattelun keinoin. (Hirsjärvi ym. 2004, 201-206.)

Ohjauksien aikana suoritimme aktiivista osallistuvaa havainnointia. Ohjatessamme ryhmiä seurasimme aktiivisesti osallistujien toimintaa ja kyselimme miltä tekeminen tuntuu. Lisäksi seurasimme osallistujien nonverbaalista ilmaisua ja toiminnan etenemistä sekä sujumista. Ohjauksen aikana otimme valokuvia eri työskentelyvaiheista osallistujien luvalla. Valokuvia hyödynsimme oppaan tekemisessä. Ryhmien ohjaamisen jälkeen teimme muistiinpanoja toiminnasta ja havainnoinnista. Muistiinpanoja hyödynnettiin arvioinnissa ja oppaan tekemisessä. Ohjauksien aikana ja jälkeen keskustelimme osallistujien kanssa ohjauksista ja seurasimme, olivatko osallistujat kiinnostuneita tekemään ohjattua toimintaa uudestaan.

Analysoimme ja tulkitsimme kaikista ohjausryhmistä kerätyn aineiston (kyselyt ja havainnointit) ja pelkistimme vastaukset. Pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistoa tarkastellaan valikoivasti ja huomioidaan ainoastaan ne osat, jotka ovat merkityksellisiä tutkimuksen näkökulmasta. Tämän jälkeen vastaukset klusteroitiin eli samankaltaiset vastaukset ryhmiteltiin omiin ryhmiinsä, tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti. (Puusa & Juuti, 2020, luku 9.)

Analyysin perusteella arvioimme, kuinka hyvin asetetut tavoitteet toteutuivat. Aineiston tulkinnassa yhdistimme sekä kyselyaineiston vastaukset että havainnot. Tulkinta on laadullisessa tutkimuksessa keskeinen lopputulos, ja se edellyttää kokonaisvaltaista ymmärrystä tutkitusta ilmiöstä (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti, 2018, s. 143-144). Tutkimuksen tuloksia hyödynnettiin oppaan laatimisessa. Lisäksi tulokset antoivat vastauksen siihen, kuinka onnistuneesti virike-toimintaa kehitettiin Tellervokodissa.

## 5.2 Luovien toimintojen suunnitteleminen

Seuraavaksi mietimme mitä lähtökohtia ja kriteerejä tulisi ottaa huomioon ryhmien suunnittelmisessa. Toteutettavien luovien toimintaryhmien sisällöt suunnittelimme asettamiemme tavoitteidemme pohjalta. Asiakslähtöisyys ohjasi suunnittelua, sillä asiakkaat olivat toivoneet monipuolisempaa luovaa viriketoimintaa. Sovimme, että oppaan suunnittelu ja toteutus ajoitetaan viimeiseksi vaiheeksi, ohjaukset toteuttamisen ja kyselyjen analysoinnin jälkeen, jotta tuloksia voidaan hyödyntää oppaan laadinnassa.

### 5.2.1 Huomioitavat lähtökohdat

Ryhmäohjauksen valmistelussa perehdyimme huolellisesti kohderyhmän tarpeisiin sekä asiakkaiden toimintakykyyn. Otimme suunnittelussa huomioon myös mahdollisten psyykkisten oireiden vaikutukset osallistumiseen ja toiminnan toteutukseen. Kokonaisvaltainen ymmärryksemme kohderyhmästä rakentui sekä teoreettisen tiedon että aiemman kokemuksemme varaan. Näiden perusteella valitsimme ryhmään tarkoituksenmukaisia ja osallistavia luovia menetelmiä.

Toimintaa suunniteltaessa pohdimme, millaiset luovat menetelmät soveltuvat parhaiten kohderyhmälle siten, että mahdollisimman moni osallistuja kokee toiminnan mielekkääksi ja saavutettavaksi. Kohderyhmänä toimivat Tellervokodin mielenterveyskuntoutujat, joihin kuuluu sekä naisia että miehiä aikuisväestöstä. Tarpeiden kartoittamisessa hyödynsimme työryhmän pitkäaikaista kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä. Esille nousi erityisesti asukkaiden halukkuus osallistua viriketoimintaan; he ilmaisivat toiveen saada tehdä jotakin konkreettista ja mielekästä. Tarkempia tai yksilöllisempiä toiveita ei tässä vaiheessa noussut esiin.

Ryhmäohjauksen suunnittelussa keskeisenä tavoitteena on myös asiakkaiden hyvinvoinnin tukeminen tarjoamalla mahdollisimman paljon myönteisiä ja voimaannuttavia kokemuksia. Tämä tukee sekä yksilön kuntoutusprosessia että ryhmässä tapahtuvaa sosiaalista vuorovaikutusta. Maslow'n tarvehierarkian viitekehyksessä itsensä toteuttamisen tarpeet sijoittuvat hierarkian ylimmälle tasolle, mikä korostaa mielekkään ja kehitystä tukevan toiminnan merkitystä osana kuntoutusta. (McLeod 2025.)

Maslowin tarvehierarkia kuvaa, kuinka ihmisen toiminta ohjautuu tarpeiden tyydyttämisestä. Hierarkian avulla voidaan hahmottaa, miksi tietyt asiat ovat ihmiselle tärkeitä tietyssä vaiheessa elämää. Se muistuttaa myös siitä, kuinka tärkeää on huolehtia perustarpeista, jotta ihminen voi tavoitella henkistä kasvua ja elämän täyttymystä. (McLeod 2025.)

Hierarkian perustan muodostavat fysiologiset tarpeet, kuten ruoka, vesi, hengittäminen ja uni. Nämä ovat eloonjäämisen kannalta välttämättömiä, ja niiden tyydyttäminen on ensisi-

jaista. Jos ihminen on nälkäinen tai janoinen, hän ei voi keskittyä muihin asioihin ennen kuin nämä perustarpeet on täytetty. Seuraavalla tasolla ovat turvallisuuden tarpeet. Ne liittyvät vakauteen, suojaan ja ennustettavuuteen - esimerkiksi tarve kotina toimivalle asuinpaikalle, työpaikan jatkuvuudelle tai terveydelle. (McLeod 2025.)

Kun perustarpeet on tyydytetty, ihminen alkaa etsiä yhteenkuuluvuutta ja läheisiä ihmissuhteita. Nämä sosiaaliset tarpeet ovat keskeisiä ihmisen hyvinvoinnille: ystävyysuhteet, rakkaus, perhe ja yhteisöllisyys antavat ihmiselle merkityksellisyttä ja emotionaalista turvaa. Neljäs taso hierarkiassa on arvostuksen tarve, joka jakautuu kahteen osaan: itseluottamukseen ja ulkoiseen arvostukseen. Ihminen haluaa tuntea olevansa pätevä ja kykenevä, mutta myös saada tunnustusta ja kunnioitusta muilta. (McLeod 2025.)

Hierarkian ylin taso on itsensä toteuttamisen tarve. Se viittaa yksilön pyrkimykseen saavuttaa oma täysi potentiaalinsa, kehittyä ja löytää syvempää merkitystä elämälleen. Tämä voi ilmetä esimerkiksi taiteellisena ilmaisuna, luovuuden kehittämisenä, oppimisena tai muiden auttamisena. Maslowin mukaan itsensä toteuttaminen on mahdollista vasta, kun alemmat tarpeet on ainakin osittain täytetty. (McLeod 2025.)

Asiakkaat, jotka ovat kiinnostuneita osallistumaan ohjausryhmiin, kokevat usein tarvetta käyttää ja kehittää omia kykyjään. Tämä kertoo heidän motivaatiostaan. Kykyjen kehittäminen onnistuu parhaiten silloin, kun osallistuja kokee toiminnan mielenkiintoiseksi. Tämän vuoksi pohdimme tarkoin, millaisilla toiminnoilla voisimme herättää kiinnostusta osallistua ryhmätoimintaan, ja samalla edistää halua jatkaa toimintaa joko itsenäisesti tai toisen ohjaajan kanssa. Halusimme myös, että asiakkaat oppisivat ja saisivat kokeilla jotakin uutta.

### 5.2.2 Valittujen toimintojen kriteerit

Toimintoja valittaessa huomioimme kokonaisvaltaisesti useita eri kriteereitä. Ensimmäinen kriteerimme oli etsiä ja löytää asiakkaille ja ohjaajille mahdollisimman hyvin soveltuvat luovat toiminnot ja laatia niiden pohjalta opas. Toinen kriteeri oli suunnitella toiminnot asiakaslähtökohtaisesti. Kohderyhmän mahdollisuuksia arvioitaessa nousi esiin, että ohjauksessa tulee huomioida asiakkaiden kognitiiviset haasteet, jotka voivat vaihdella merkittävästi yksilöittäin. Tarkkaavuuden säilyttäminen ja keskittyminen voisivat olla monille haasteellisia. Lisäksi on mahdollista, että asiakkailla olisi traumaattisia kokemuksia, joista meillä ei ole tietoa. Tällöin kuormituksen sietokyky saattaisi olla matala. Tunnistimme myös mahdollisia kuormitustekijöitä, kuten se, että ulkopuolinen ohjaaja (toinen meistä) saattaisi lisätä asiakkaiden kokemaa kuormitusta. Myös liian vaikea toiminta voisi aiheuttaa stressiä ja kuormittaa osallistujia.

Seuraavaksi kriteeriksi nostimme toipumisorientaation viitekehyksen huomioimisen työskentelyssämme. Toipumisorientaation viitekehyyksessä käytetyn kielen tulisi olla asiakasta kunnioit-

tavaa, vahvuuksia esiin nostavaa, rehellistä, yhteistoimintaa, mahdollisuuksia ja toiveikkuutta korostavaa, ei arvostelevaa sekä selkeää ja ymmärrettävää. Skitsofreniaa sairastavien kanssa vuorovaikutustilanteissa on huomioitava asiakkaan mahdolliset kognitiiviset haasteet ja varmistettava, että hän ymmärtää hänelle kerrotut asiat. Väärin ymmärretyt asiat voivat aiheuttaa epävarmuutta ja hämmennystä. Väärinymmärryksillä on negatiivisia vaikutuksia hyvinvointiin ja mielenterveyteen. (Hietala ym. 2022, 63.)

Uusien asioiden oppiminen voi kuitenkin tuottaa iloa ja onnellisuuden kokemuksia, kun toiminta johtaa niin sanottuun flow-tilaan. Flow-tila syntyy, kun ihminen on täysin keskittynyt tekemiseensä ja kokee haasteet mielekkäinä mutta hallittavina. Tällöin yksilö ei kiinnitä huomiota aikaan tai muihin ulkoisiin tekijöihin, vaan keskittyy täysin siihen, mitä tekee ja miten sen voi tehdä hyvin - mahdollisesti yhä paremmin. Uusien taitojen oppiminen vaatii aina keskittymistä. Mikäli ihminen kokee, että hänen osaamisensa riittää kohtaamaan toiminnan asettamat haasteet, hän voi kokea flow-tilan oppimisen aikana (Csikszentmihalyi, 2005, s. 110-113).

Pohdimme sitä, että toiminnan tulisi tuntua miellyttävältä, mikä edellyttää sitä, että siinä on sopivasti haastetta. Haasteiden tulisi olla tasapainossa osallistujien osaamisen kanssa. Tämä on ollut meille jonkinasteinen haaste, sillä asiakkaiden kognitiiviset taidot ja osaamistasot ovat hyvin vaihtelevia.

Kohderyhmämme asiakkailla saattaisi olla vaikeuksia saavuttaa optimaalista tilaa, kuten flow-tilaa, heidän sairauksiensa vuoksi. Tarkkaavaisuus voi olla hajanaista, eikä keskittyminen yhteen asiaan aina onnistu. Tällöin turhautuminen kasvaa, eikä toiminta tuota onnistumisen tai ilon tunteita. (Csikszentmihalyi, 2005, s. 130-132.)

Kuntoutuksen näkökulmasta on tärkeää, että asiakkaat saavat toiminnasta positiivisia kokemuksia. Todisteet viittaavat siihen, että myönteisillä tunteilla voi olla merkittävä rooli siinä, miksi ihmiset eroavat toisistaan resilienssin eli psyykkisen kestävyuden suhteen. Koska psykologinen resilienssi on pysyvä henkilökohtainen voimavara, laajenna ja rakenna -teoria esittää ajatuksen, että myönteiset tunteet eivät ainoastaan heijasta tätä kestävyyttä, vaan voivat myös vahvistaa ja kehittää sitä ajan myötä. Toisin sanoen, koska myönteiset tunteet laajentavat ihmisen tarkkaavaisuutta ja ajattelua sekä edistävät joustavaa ja luovaa ongelmanratkaisua, ne voivat samalla vahvistaa ihmisen pitkäaikaisia selviytymiskeinoja ja voimavaroja. (Fredrickson 2004.)

Asiakasryhmän vaihtelevan psyykkisen voinnin vuoksi toiminnan keskeyttämismahdollisuus milloin tahansa osoittautui tärkeäksi ja oli yksi kriteereistä. Keskeisenä tavoitteena oli varmistaa, ettei keskeyttäminen aiheuttaisi asiakkaalle epäonnistumisen kokemusta, vaan toimintaan voisi palata ja sitä voisi jatkaa myöhemmin omien voimavarojen mukaisesti. Tällä tavoin asiakkailla säilyisi mahdollisuus edetä yksilöllisesti ja omassa tahdissaan. Lisäksi valin-

nassa painotettiin menetelmien soveltuvuutta myös itsenäiseen työskentelyyn sekä sitä, että ohjaajien olisi helppo omaksua ja käyttää niitä käytännön työssä.

Asetimme tavoitteen madaltaa ohjaajien kynnystä jatkaa toiminnan toteuttamista myös tulevaisuudessa. Jotta toiminta tukisi Tellervokodin viriketoimintaa jatkossa, halusimme valita sellaisia toimintoja, joista ohjaajat voivat helposti löytää erilaisia variaatioita ja joita on mahdollista toteuttaa aiemmin opetettujen perusasioiden pohjalta. Tämän tavoitteen saavuttamiseksi toiminnan tuli olla ohjaajien näkökulmasta helposti omaksuttavaa, mutta samalla mielekästä ja innostavaa. Toivoimme myös, että toiminta olisi ohjaajille uutta ja tarjoaisi heille itselleenkin oppimiskokemuksen.

Ohjauksissa tarvittavat materiaalit olivat myös yksi kriteereistä. Keskustelimme tarvikkeiden turvallisuudesta ja kustannuksista. Tarvittavien materiaalien tulisi olla helposti saatavilla, laadukkaita, kohtuuhintaisia ja turvallisia käyttää. Tarvikkeiden ei tarvinneet olla kalliita, mutta niiden oli oltava yhteensopivia ja tarkoituksenmukaisia, jotta työskentely sujuisi ilman ylimääräisiä haasteita. Kaikki suunnitellut toiminnot ja niihin liittyvät materiaalit testattiin etukäteen, jotta pystyimme arvioimaan sekä tarvikkeiden ominaisuudet että mahdolliset toiminnaissa esiin nousevat haasteet.

Viimeinen kriteerimme liittyi positiivisiin kokemuksiimme valitsemistamme menetelmistä. Ne olivat toiselle opinnäytetyön tekijälle ennestään tuttuja, koska hän oli ohjannut niitä useille eri asiakasryhmille aiemmin. Toiselle tekijälle kaikki toiminnot eivät olleet tuttuja, mutta ennen ohjausten toteuttamista hän perehtyi menetelmiin käytännön kokeilujen avulla, mikä mahdollisti tekniikoiden oppimisen.

Ohjauksiin valittiin seuraavat taide- ja käsityömenetelmät: neuroartista inspiroitunut abstrakti piirtäminen, kumihimo, mikromakramee ja lankataide. Menetelmät soveltuivat hyvin toimintaan ja täyttivät asettamamme kriteerit.

### 5.2.3 Konkreettinen oman ryhmätoiminnan suunnittelu

Kokonaisvaltainen ymmärrys ryhmän tarpeista ja mahdollisuuksista rajasi toimintojen valintaamme. Tulimme siihen tulokseen, että toiminta tulee järjestää niin, että ensimmäinen ohjaukset on helppo ja matalan kynnyksen mukainen. Sen tarkoituksena on antaa sekä asiakkaille että toiselle meistä mahdollisuus tutustua toisiimme ja rakentaa luottamusta ohjaajia kohtaan, jotta asiakkaat uskaltaisivat myöhemmin osallistua myös hieman vaativampaan toimintaan.

Uutta ryhmää aloittaessaan ohjaajan on suunniteltava huolellisesti ryhmän aloittaminen, toteuttaminen ja arviointi. Ryhmän tavoite ja toiminnan luonne määrittelevät, millaisia valmiuksia osallistujilta voidaan edellyttää ja miten ryhmän muodostuminen tapahtuu. (Heikki-

nen-Peltonen ym. 2019, 252.) Ryhmien suunnittelua ja tavoitteiden asettamista helpotti asiakasryhmän tunteminen. Toinen opinnäytetyön tekijöistä on työskennellyt pitkään Tellervokodissa ja tunsi asiakkaat ja heidän tarpeensa sekä toiveensa. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli paljon kokemusta sosiaalialan asiakkaiden kanssa työskentelystä ja luovien toimintojen ohjaamisesta. Opinnäytetyön aihe oli asiakaslähtöinen, koska Tellervokodin asiakkaat olivat toivoneet monipuolisempaa viriketoimintaa ja enemmän luovia toimintoja. Suunnittelimme ryhmien sisällön asiakaslähtöisyyden pohjalta. Ryhmien sisältöä suunnitellessamme keskustelimme asiakkaiden ja toimeksiantajan kanssa ryhmien sisällöistä.

Suunnittelimme myös yksilöohjauksen, koska asiakkaat olivat sitä toivoneet. Yksilöohjaukselle oli tarvetta, koska kaikki asiakkaat eivät voineet osallistua ryhmätoimintaan esimerkiksi terveydellisten syiden vuoksi. Huomioimme toimintojen suunnittelussa myös sen, että ne olivat käyttökelpoisia myös muiden asiakasryhmien ohjauksissa, kuten esimerkiksi yhdistyksen muiden yksiköiden asiakkaiden kanssa tai lastensuojelussa.

Ilmoitimme ryhmistä osallistujille hyvissä ajoin Tellervokodissa yhteisiin tiloihin laitettulla esitteellä. Esitteessä kerroimme mitä ryhmässä tapahtuu, ketkä ryhmää pitää, missä ja milloin ryhmä järjestetään. Kerroimme asiakkaille tulevasta ryhmästä ja kannustimme sekä innostimme tulemaan mukaan sekä muistutimme ryhmien ajankohdista.

Ryhmän aloittamisesta tulee tiedottaa ajoissa, esimerkiksi ilmoitustaululle laitettavalla esitteellä ja yhteisissä kokouksissa. Esitteessä tulee ilmetä, keille ryhmä on tarkoitettu, sen tavoitteet ja menetelmät, onko ryhmä avoin vai suljettu, ryhmän ajankohta ja paikka. Ennen ryhmän kokoontumista, on hyvä varmistaa, että osallistujat ovat tietoisia ryhmän sisällöstä ja ajankohdasta. Samalla heitä kannattaa kannustaa tulemaan toimintaan mukaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 252.)

Pohdimme ja suunnittelimme ryhmän kokoa. Tiedossamme oli, että luovaan toimintaan osallistujien ohjauksen tarve vaihteli. Toinen ohjaaja oli ohjannut aiemmin useita luovan toiminnan ryhmiä Tellervokodissa samoille asiakkaille, joten tiedossamme oli, että osa asiakkaista tarvitsi enemmän ohjausta ja apua kuin toiset. Asiakkaat työskentelivät myös hyvin eri tavoin ja eri nopeudella. Pohdimme, että optimaalinen määrä osallistujia oli 4-6 osallistujaa, jotta ohjaaminen pysyisi hyvin hallinnassa. Suunnittelimme ryhmien sisällön niin, että kaikki voivat osallistua luovan toiminnan eri työvaiheisiin ja toiminta oli mielekästä kaikille ja osallistujilla oli mahdollista kehittää taitojaan sekä harjoitella halutessaan uusia tekniikoita esimerkiksi mikromakramee työskentelyssä.

Pohdimme ryhmien ajoitusta ja tulimme siihen tulokseen, että paras ajankohta järjestää ryhmät, oli iltapäivä, koska silloin oli eniten asiakkaita paikalla, ja ohjaajilla eniten aikaa tulla mukaan toimintaan. Pohdimme ryhmäkerran kestoa ja sovimme, että yksi ryhmäkerta kestäisi 1-1,5 h osallistujien keskittymiskyvystä ja innostuksesta riippuen. Suunnittelimme

pitävämme ryhmät 1-2 viikon välein asiakkaiden ja ohjaajien aikataulujen mukaisesti suunniteltuna.

Mietimme mitkä olisivat sopivat tilat Tellervokodista ryhmän käyttöön. Valitsimme yhteisen tilan, jossa kaikkien osallistujien oli mahdollista nähdä toisensa. Järjestimme sellaiseen järjestykseen ryhmän käytössä olevat tuolit ja pöydät, että kaikkien osallistujien oli mahdollista nähdä toiset ja olla vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Ohjaajan tulee paneutua ryhmän suunnitteluun kokonaisvaltaisesti. Ohjaajan on huomioitava useita eri asioita suunnittelussa, kuten ryhmän tilat, jossa ryhmä järjestetään, tarvittavien materiaalien kustannukset ja hankinta sekä ryhmien sisältöjen valmistelu. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 252.)

Kartoitimme ryhmän ohjauksiin tarvitsemamme materiaalit. Mietimme materiaalien kustannukset ja sovimme toimeksiantajan kanssa tarvittavien materiaalien hankinnoista ja kustannuksista. Valmistimme ryhmän ohjauksiin tarvittavat esimerkkityöt ennen ryhmien ohjausta.

Pohdimme ja suunnittelimme ryhmien toteutusta ja ohjaamista. Otimme ryhmien suunnittelussa huomioon toimintaa tukevan vuorovaikutuksen. Suunnittelimme ohjauksesta selkeää, johdonmukaista, rauhallista, innostavaa ja osallistavaa. Suunnittelimme ottavamme ohjauksessamme huomioon ryhmän kokonaisvaltaisen havainnoinnin ja osallistujien tarpeiden huomioimisen sekä hyväksyvän ilmapiirin luomisen.

Ryhmän ohjaaminen perustuu vuorovaikutukseen, jonka kautta voidaan vaikuttaa osallistujien asenteisiin ja toimintaan. Ohjaamisen tulee tukea ryhmälle asetettua tavoitetta sekä huomioida osallistujien yksilölliset tarpeet. Kommunikaatiotaidot, joita ryhmän ohjaamisessa käytetään, ovat samoja kuin hoitosuhteessa käytettävät. Ohjaajan tulee käyttää empatiakykyään havainnoidakseen ryhmän sisäisiä tapahtumia. Ohjaajalta edellytetään taitoa toimia tilanteen ja tavoitteiden mukaisesti. Ohjaajan on osattava soveltaa tietoa ryhmän toiminnasta sekä sen kehitysvaiheista. Ryhmänohjaajan taidot muodostuvat kolmesta eri osa-alueesta, jotka ovat reaktio-, vuorovaikutus- ja toimintataidot. Reaktiotaitojen avulla ohjaaja pyrkii havainnoimaan ryhmän tilannetta ja ymmärtämään sen jäsenten tarpeita. Näihin taitoihin kuuluvat kuuntelu, selventäminen, toistaminen, kokoaminen sekä tiedon jakaminen. Vuorovaikutustaidot muodostavat ryhmänohjauksen ytimen, sillä niiden avulla ohjaaja kannustaa osallistujia keskinäiseen vuorovaikutukseen. Tällaisia taitoja ovat tasapuolisuus, tukeminen, yhdistäminen, rajoittaminen, työskentely-yhteyden ja yksimielisyyden rakentaminen. Toimintataidoilla ohjaaja puolestaan rohkaisee osallistujia ilmaisemaan itseään ja osallistumaan aktiivisesti, sekä tukee heitä erityisesti haastavissa tilanteissa, kuten vaikeista kokemuksista ja tunteista puhuttaessa. Toimintataitoihin kuuluvat kysyminen, välittömyys, mallin antaminen vahvuuksien nostaminen esiin ja tavoitteiden asettaminen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 252.)

## 6 Ohjauksien toteutus

Ennen jokaista ohjauksetta molemmat ohjaajat saapuivat paikalle etuajassa valmistellakseen tarvittavat materiaalit ja esimerkkityöt. Huolehdimme siitä, että työpöydät olivat tyhjä. Tämä ei ainoastaan varmistanut fyysistä tilaa asiakkaille, vaan myös ehkäisi ylimääräisten esineiden aiheuttamia mahdollisia häiriötekijöitä.

Varmistimme, ettei huoneessa ollut taustamelua, kuten musiikkia. Otimme huomioon aistiherkkyudet siten, että kumpikaan meistä ei käyttänyt hajuvettä, ja kiinnitimme huomiota äänen sävyyn ja voimakkuuteen pitäen ne jatkuvasti sopivan innostavina. Annoimme asiakkaiden valita itselleen mieluisan istumapaikan. Näillä toimenpiteillä pyrittiin luomaan rauhallinen ja keskittymistä tukeva ympäristö.

Ryhmänohjaus alkoi ohjaajien esittelyillä ja kerroimme opinnäytetyöstämme. Ryhmän ohjaukset aloitettiin tutustumisella ja rennolla keskustelulla, jolla loimme turvallista ja positiivista ilmapiiriä osallistujien välille. Kerroimme tulevasta taidetyöskentelystä pääpiirteittäin. Ryhmien taide- ja käsityötyöskentelyvaiheet ohjasimme rauhallisesti vaihe kerrallaan. Etenimme työskentelyn seuraavaan vaiheeseen vasta kun kaikki olivat valmiita etenemään. Ryhmän ohjauksien loppuksi laitoimme työt kaikkien nähtäväksi ja osallistujat saivat vapaasti kertoa miltä tekeminen oli tuntunut ja mitä ajatuksia oli herännyt. Lopuksi osallistujat saivat antaa suullista palautetta ryhmästä.

Ryhmien ohjauksien ja tavoitteidemme saavuttamisen arviointiin keräsimme tietoja eri kanavien kautta. Haastattelimme toimintaan osallistuneita asiakkaita ja ohjaajia, teimme osallistavaa havainnointia sekä keräsimme suullisia palautteita ryhmien jälkeen. Keskustelimme ja arvoimme toimintaamme työryhmän ja toimeksiantajan kanssa. Keskustelimme ja reflektoimme jokaisen ryhmän ohjaamisen jälkeen toiminnasta, tapahtumista ja ohjaamisestamme. Mietimme, saavutimmeko asettamamme tavoitteet. Käytimme osallistujilta saatuja palautteita, haastatteluja ja havainnointejamme tavoitteiden saavuttamisen arvioinnissa.

Jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmänohjaajan tai ohjaajaparin tehtävänä on reflektoida ryhmän kulkua sekä omaa ohjaustaan. On hyvä pohtia ryhmän toimintaa ja tapahtumia sekä miten oma toiminta vaikutti tilanteisiin. Reflektion lisäksi ohjaajan vastuulla on huolehtia palautteen keräämisestä niin ryhmän jäseniltä kuin mahdolliselta ohjaajaparilta. Palautetta voidaan kysyä jokaisen ryhmäkerran jälkeen tai vasta ryhmän viimeisellä kerralla. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 252-255.)

### 6.1 Ensimmäinen ryhmän ohjauksetta: abstrakti piirtäminen

Ensimmäiselle ryhmäohjaukskerralle valitsimme aiheeksi abstraktin piirtämisen. Inspiraation tähän saimme neurotaiteesta (neuro-art), joka korostaa luovan ilmaisun ja hyvinvoinnin yhte-

yttä. Valitsemamme tekniikka on helposti toteutettavissa, eikä se vaadi osallistujilta aikaisempaa osaamista. Lopputulos voi olla yksilöllinen ja vapaamuotoinen - tärkeintä on luova tekeminen, ei tekninen täydellisyys.

Abstrakti piirtäminen soveltuu hyvin osallistavaan työskentelyyn: se edellyttää keskittymistä, tukee hienomotoriikan kehitystä tai ylläpitoa ja mahdollistaa luovan ilmaisun muotojen ja värien kautta. Tarvikkeet - kuten tussit, puuvärikynät ja paperi - ovat helposti saatavilla ja edullisia. Tekniikan vapaamuotoisuus tekee siitä saavutettavan erilaisille osallistujille.

Halusimme aloittaa ohjaustyön helposti lähestyttävällä ja yksinkertaisella taidemenetelmällä, jotta voisimme samalla keskittyä ryhmän jäsenten väliseen tutustumiseen ja ryhmäytymisprosessin tukemiseen. Tellervokotilaiset ottivat uuden ohjaajan lämpimästi vastaan. Tavoitteenamme oli rakentaa luottamusta ohjaajien ja asiakkaiden välille. Uskomme, että miellyttävä ja onnistumisen kokemuksia tarjoava toiminta luo pohjan keskinäiselle luottamukselle ja vuorovaikutukselle.

Ensimmäisellä ohjauskerralla osallistujia oli yhteensä viisi: kolme asukasta ja kaksi ohjaajaa. Aloitimme tapaamisen esittelykierroksella ja pienimuotoisella tutustumisella, sillä osallistujat eivät vielä tunteneet toista ryhmän ohjaajaa. Kerroimme lyhyesti tekeillä olevasta opinnäytetyöstämme sekä sen liittymisestä ryhmäohjaukseen.

#### 6.1.1 Abstraktin piirtämisen toteutus



Kuva 1: Abstrakti piirtäminen

Osallistujille jaettiin taidetyöskentelyyn tarvittavat materiaalit: paperia, kyniä ja tusseja. Työskentelyn alkuun esittelimme erilaisia valmiita esimerkkikitä, jotta osallistujat saisivat käsityksen taidetyöskentelyn luonteesta ja mahdollisuuksista. Tässä vaiheessa havaitsimme osallistujien erilaisia mieltymyksiä: osa innostui erityisesti värikkäistä ja hyvin abstrakteista

kuvista, kun taas toiset suosivat enemmän geometrisia muotoja sisältäviä sommitelmia. Ohjeistimme osallistujia aloittamaan piirtämällä vapaamuotoisia kuvioita kynällä paperille. Tämän jälkeen he värittivät syntyneet alueet erivärisillä tusseilla.

Osallistujat kuuntelivat ohjeita tarkasti ja siirtyivät sen jälkeen itsenäiseen työskentelyyn innokkaasti. Työskentelyn aikana ryhmäläiset keskustelivat keskenään ja tarkkailivat kiinnostuneina toistensa tekemistä. Jokainen osallistuja valitsi omannäköisensä ja persoonallisen lähestymistavan tehtävään.

Ohjasimme toimintaa antamalla yhteisiä ohjeita sekä kiersimme yksilöllisesti osallistujien luona tarjoten tarvittaessa lisätukea ja kannustusta. Yksi osallistujista tarvitsi hieman enemmän ohjausta koko prosessin ajan. Yksi osallistuja keskeytti työskentelyn ja poistui ryhmästä psyykkisen vointinsa heikkenemisen vuoksi. Osallistujat keskittyivät työskentelyyn ja vaikuttivat nauttivan taiteellisesta ilmaisusta. Valmiit työt asetettiin esille seinälle, ja lopuksi tarkastelimme niitä yhdessä keskustellen siitä, millaisia kokemuksia taidetyöskentely herätti. Ryhmäohjaukerta kesti yhteensä yhden tunnin

#### 6.1.2 Palaute ja arviointi abstraktista piirtämisestä

Sekä asiakkaat että ohjaajat antoivat positiivista palautetta taidetyöskentelystä. Esimerkiksi eräs asukas totesi kesken työskentelyn sen olevan "hauskaa". Osallistujien mukaan toiminta koettiin rentouttavaksi ja rauhoittavaksi. Yksi asiakas kertoi tekevänsä taidetta ensimmäistä kertaa kolmeen vuoteen ja kuvasi kokemusta myönteiseksi ja voimaannuttavaksi.

Abstrakti piirtäminen osoittautui sopivaksi taidetyöskentelymenetelmäksi kaikille osallistujille riippumatta heidän aiemmasta kokemuksestaan tai taustastaan. Menetelmän yksinkertaisuus ja luovuutta mahdollistava luonne tekivät siitä saavutettavan ja mielekkään vaihtoehdon monenlaisille osallistujille. Olimme ohjaajina tyytyväisiä sekä ryhmän osallistujamäärään että ohjauksen sujuvuuteen. Erityisen ilahduttavaa oli havaita, että abstrakti piirtäminen tarjosi mielekästä tekemistä kaikille osallistujille ja tuki ryhmän jäsenten erilaisia tarpeita ja ilmaisutapoja.

#### 6.2 Toinen ryhmän ohjaukerta: Kumihimo punonta

Kumihimo on perinteinen japanilainen punontatekniikka, jonka avulla valmistetaan pyöreitä tai litteitä nyörejä. Tekniikassa käytetään erityistä punontalevyä, joka tunnetaan nimellä kumihimo-levy tai marudai (puinen punontateline). Nykyaikana käytetään yleisesti myös vaahdotuovista valmistettua levyä, jota on helppo käsitellä ja joka soveltuu hyvin opetuskäyttöön.

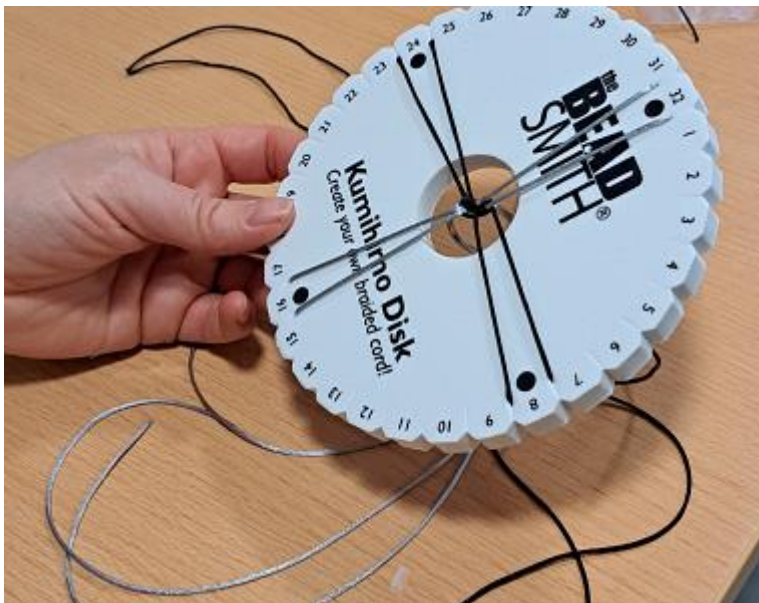
Punontatekniikka perustuu useiden lankojen järjestelmälliseen asetteluun ja niiden rytmiseen siirtelyyn levyssä. Tämä toistuva liikerata tuottaa tasalaatuista ja koristeellista punosta. Valmiita nyörejä hyödynnetään erityisesti koruissa, asusteissa sekä sisustuselementteinä.

Valitsimme kumihimo-tekniikan ryhmäohjauksemme menetelmäksi, sillä se on kokemuksemme mukaan helposti omaksuttavissa. Rytmikkäästi toistuva lankojen siirtely auttaa keskittymään käsillä olevaan työhön, mikä tekee prosessista sekä selkeän että rauhoittavan. Lisäksi valmiit nyörit ovat visuaalisesti miellyttäviä, ja niiden käyttökohteet ovat monipuolisia - muun muassa koruissa, asusteissa ja sisustustekstiileissä.

Kumihimo-tekniikassa käytettävät materiaalit ovat turvallisia ja kustannustehokkaita. Vaahtomuoviset punontalevyt eivät ole kertakäyttöisiä, vaan ne jäivät ohjauksen jälkeen Tellerokodin asukkaiden käyttöön. Kumihimo on myös yleisesti tunnettu ja suosittu menetelmä erityisesti korujen valmistuksessa.

Ryhmän kanssa päätimme valmistaa avaimenperät, joiden koristeosaksi punottiin lyhyt nyöri kumihimo-tekniikalla. Tarvikkeet valittiin niin, että työskentely olisi mahdollisimman miellyttävää ja saavutettavaa kaikille osallistujille. Tarvittavat materiaalit olivat avainrenkaat, saatiinyörit (läpimitta 1 mm), vaahtomuoviset kumihimo-levyt, sakset sekä mahdollisesti sytytin lankojen päiden siistimiseen ja sulattamiseen.

### 6.2.1 Kumihimo-työskentelyn toteutus



Kuva 2: Kumihimo punonta

Toisella ryhmäohjauksella osallistujia oli yhteensä neljä, joista kolme oli asiakkaita ja yksi hoitohenkilökuntaan kuuluva ohjaaja. Ennen varsinaisen työskentelyn aloittamista kes-

kustelimme lyhyesti ja tutustuimme toisiimme, sillä ryhmässä oli myös uusia osallistujia. Kerroimme osallistujille opinnäytetyöstämme ja sen puitteissa toteutettavista ryhmänohjauskerroista.

Ryhmäkerralla valmistettiin avaimenperä, jonka koristeosaksi punottiin nyöri kumihimo-tekniikalla. Ennen työn aloittamista esittelimme lyhyesti kumihimo-tekniikan historiaa ja näytimme valmiita punottuja nyörejä, jotta osallistujat saivat mielikuvan lopputuloksesta. Tämän jälkeen jaoimme osallistujille kumihimo-levyt ja kerroimme, että työskentelyyn tarvitaan kahta eri väriä satiininnyöriä. Osallistujia ohjeistettiin valitsemaan mieluisat värit noin kymmenestä vaihtoehdosta. Osa osallistujista teki väriarinnansa nopeasti, ja heitä avustettiin sopivan pituisten nyörien leikkaamisessa. Ne osallistujat, jotka epäröivät värien valinnassa, saivat ohjausta esimerkiksi siten, että heiltä kysyttiin heidän mielivärejään tai ehdotettiin vaihtoehtoja heidän vaatetuksensa värien perusteella.

Kun kaikilla oli tarvittavat materiaalit, satiininnyörit sidottiin avainrenkaaseen. Osa osallistujista suoriutui sidonnasta itsenäisesti, mutta osa tarvitsi apua. Tämän jälkeen nyörit aseteltiin kumihimo-levylle. Molemmilla ohjaajilla oli omat kumihimo-levynsä ja satiininnyörit, joiden avulla annettiin sekä sanallista että visuaalista ohjausta. Tavoitteena oli mahdollistaa ohjeiden seuraaminen myös niille, jotka hyötyvät erityisesti visuaalisista esitystavoista.

Työskentelyn opastus aloitettiin opettamalla nyörien siirron perusliikkeitä. Annoimme ohjeita vaiheittain, yksi selkeä ohje kerrallaan, ja näytimme jokaisen vaiheen samanaikaisesti omalla punontalevyllämme. Osallistujat kuuntelivat ja seurasivat ohjausta tarkkaavaisesti ja keskittyneesti.

Alkuvaiheessa kaikki osallistujat tarvitsivat henkilökohtaista ohjausta, erityisesti nauhojen leikkaamisessa ja alkuasettelussa. Työskentelyn edetessä osa osallistujista oppi nopeasti työskentelemään itsenäisesti, keskittyneesti ja taitavasti. Kaksi osallistujaa tarvitsi enemmän ja pidempään ohjaajan tukea. Ryhmän aikana osallistujat keskustelivat myös nyörien mahdollisista käyttötarkoituksista.

Yksi osallistuja edisti työtään hieman, mutta koki vaikeuksia keskittymisen kanssa. Hänelle kerrottiin, että työn voi halutessaan jatkaa myöhemmin itsenäisesti tai ohjaajan avustuksella. Hän koki tämän mahdollisuuden mielekkäänä. Toinen osallistuja oppi työskentelytekniikan useiden toistojen jälkeen ja kykeni sen jälkeen työskentelemään itsenäisesti. Kaikki osallistujat omaksuivat lopulta kumihimo-tekniikan ja valmistivat siistiä ja huolellista jälkeä. Ryhmänohjauskerta kesti noin yhden tunnin. Ryhmään osallistunut henkilökunnan edustaja omaksui satiininnyörien siirtotekniikan nopeasti ja osallistui aktiivisesti myös asiakkaiden tukemiseen työskentelyn aikana.

### 6.2.2 Palaute ja arviointi Kumihimo-työskentelystä

Osallistujilta saatu palaute Kumihimo-työskentelystä oli pääosin positiivista. He kokivat työskentelyn mielekkääksi, hauskaksi ja kognitiivisesti virikkeelliseksi - eräs osallistuja kuvasi sitä "hyväksi aivojumpaksi". Useat osallistajat ilmaisivat halunsa kokeilla punontatekniikkaa uudelleen. Kumihimo-tekniikkaa pidettiin erityisen miellyttävänä sen joustavuuden vuoksi: työn pystyi tarvittaessa keskeyttämään ja jatkamaan myöhemmin, mikä lisäsi sen soveltuvuutta erilaisten osallistujien tarpeisiin. Myös ohjaus sai kiitosta. Osallistajat kokivat ohjaamisen selkeänä ja tukevana. Ryhmään osallistunut Tellervokodin ohjaaja omaksui punontatekniikan nopeasti ja kykeni siten avustamaan asiakkaita työskentelyn eri vaiheissa.

Kaikki osallistajat osoittivat kiinnostusta sekä itse tekemiseen että kumihimo-tekniikan taustaan ja historiaan. Työskentely osoittautui soveltuvaksi eritasoisille osallistujille, ja ryhmässä vallitsi myönteinen ja yhteisöllinen ilmapiiri. Ryhmän koko oli tarkoituksenmukainen - pienempi osallistujamäärä mahdollisti henkilökohtaisen ohjauksen, jota erityisesti työskentelyn alkuvaiheessa. Kumihimo-ohjaukerta kesti 1,5 h.

### 6.3 Kolmas ohjaukerta yksilöohjauksena: mikromakramee

Mikromakramee on makrameetekniikan alalaji, jossa hyödynnetään erityisen ohuita lankoja tai nyörejä (yleensä 0,5-1 mm paksuisia) pienten ja yksityiskohtaisten korujen sekä koristeiden valmistukseen. Tekniikka perustuu erilaisiin perussolmuihin, joiden avulla voidaan valmistaa monimuotoisia ja visuaalisesti näyttäviä käsitöitä. Mikromakramee on monipuolinen käsityömuoto, ja jo perussolmuja hyödyntämällä voidaan valmistaa esimerkiksi kaunis rannekoru. Ohjeita ja malleja on runsaasti saatavilla verkossa.

Valitsimme mikromakrameen, koska se on helposti lähestyttävä tekniikka, jonka opettelu ei vaadi erityisiä välineitä tai aikaisempaa kokemusta. Rannekorut sopivat sekä miehille että naisille, ja ne ovat tällä hetkellä muodikkaita sekä kustannustehokkaita valmistaa. Solmeiluun sopivat langat ja nyörit käyvät usein myös muihin käsityötekniikoihin, kuten kumihimo-punontaan. Tarvittavia työvälineitä ovat sakset, toimistoteippi ja sytytin lankojen päättelemiseen. Mikäli asiakas innostuu solmeilusta, voidaan hänelle suositella mikromakramee-alustaa ja neuvoja työn tukemiseksi.

Valitsimme etäohjauksen, koska halusimme kokeilla, kuinka onnistuu ohjaustilanne, jossa toinen ohjaaja on asiakkaan kanssa samassa tilassa ja toinen ohjaa etäyhteyden (Teams) välityksellä. Tällainen ohjausmalli voi olla hyödyllinen esimerkiksi Tellervokodin kaltaisessa yksikössä. Etäohjaus voi edistää asiakkaan hyvinvointia tilanteissa, joissa asiakas ei syystä tai toisesta kykene osallistumaan lähiohjaukseen vieraan henkilön kanssa. Lisäksi etäohjaus voi olla kustannustehokas vaihtoehto silloin, kun halutaan opettaa tietty käsityötekniikka, mutta ohjaajan matka Tellervokotiin on pitkä.

### 6.3.1 Mikromakramee-työskentelyn toteutus



Kuva 3: Mikromakramee

Yksilöohjaukselle tuli tarvetta, koska eräs asiakas ei huonon vointinsa vuoksi halunnut osallistua ryhmäohjaukseen, mutta oli kiinnostunut yksilöohjauksesta etäohjauksen avulla. Ennen kuin ehdotimme asiakkaalle mahdollisuutta osallistua mikromakramee-etäohjaukseen, molemmat ohjaajat testasivat keskenään vastaavanlaisen ohjaustilanteen toimivuutta. Harjoittelun tavoitteena oli selvittää, miten käsityöohjaus onnistuu etäyhteyden kautta sekä sanallisesti että visuaalisesti Teams-alustaa hyödyntäen.

Asiakkaan kanssa samassa tilassa oleva ohjaaja valmisti tarvittavat materiaalit etukäteen. Käytimme 1 mm paksuista satiininnyöriä sekä saksia. Etänä oleva ohjaaja puolestaan valmisti omat, vastaavat materiaalit sekä mikromakramee-työlevyn, jota käytettiin taustana työvaiheiden havainnollistamisessa web-kameran kautta.

Ennen työskentelyn aloittamista testasimme Teams-yhteyden toimivuuden varmistaen, että molempien osapuolten kamerat ja mikrofonit toimivat moitteettomasti. Tämän jälkeen läsnä oleva ohjaaja varmisti asiakkaan valmiuden osallistua etäohjaukseen. Työskentely aloitettiin kertomalla opinnäytetyöstämme ja sen puitteissa toteutettavista ohjauskerroista ja esittelemällä asiakaslähtöisesti valmiin rannekorun malli. Asiakas sai valita mieluisan väriset langat, joista leikattiin sopivan pituiset pätkät. Työ aloitettiin perussolmulla, minkä jälkeen ryhdyttiin tekemään makrameesolmuja ohjeistuksen mukaan. Läsnä oleva ohjaaja tuki asiakasta alkuvaiheessa muun muassa pitämällä työn paikallaan, sillä mikromakrameessa työn kiinnitys on tärkeää, jotta solmut asettuvat tasaisesti. Lisäksi hän täydensi sanallista ohjausta ja esitti asiakkaan puolesta tarkentavia kysymyksiä tarvittaessa. Alkuharjoittelun jälkeen työskentely

sujui luontevasti, ja asiakas edistyi omatoimisesti. Hän työskenteli noin 20 minuuttia ja ilmaisi sen jälkeen halunsa jatkaa työn tekemistä myöhemmin itsenäisesti. Yksilöohjaus kesti 1 h.

### 6.3.2 Palaute ja arviointi mikromakramee-työskentelystä

Asiakas kertoi nauttineensa mikromakrameen tekemisestä. Yksilöohjauksen onnistumiseen vaikuttivat erityisesti rauhallinen ympäristö sekä kiireetön työskentelyilmapiiri. Ohjaus koettiin johdonmukaiseksi ja selkeäksi.

Asiakas osoitti kiinnostusta jatkaa mikromakrameen tekemistä ja kysyi useana päivänä, milloin työskentelyä voitaisiin jatkaa. Molemmat asiakkaat olivat aiemmin kokeilleet makrameetekniikkaa ja pitivät siitä. Toinen opinnäytetyöntekijöistä ohjasi heille mikromakrameerannekorun valmistamista.

Toinen asiakas sai aiemmin keskeneräiseksi jääneen työnsä valmiiksi, ja työskentely sujui hyvin. Toinen asiakas ei ollut aiemmin kokeillut mikromakrameeta, mutta oli entuudestaan tutustunut makrameetekniikkaan. Hän halusi kokeilla käsityötä, toiveenaan saada ajatuksiaan muualle heikentyneen vointinsa vuoksi. Asiakas omaksui uuden tekniikan nopeasti ja sai työnsä valmiiksi taidokkaasti. Hän ilmaisi tyytyväisyytensä lopputulokseen ja kertoi käsityön tekemisen rauhoittaneen mieltä sekä kohentaneen psyykkistä hyvinvointia.

## 6.4 Neljäs ryhmän ohjauskerta: lankataide

Lankataide (engl. string art) on visuaalinen taidemuoto, jossa lankaa tai narua pingotetaan pisteiden, kuten naulojen tai neulojen, välille muodostaen erilaisia kuvioita. Alun perin lankataide keskittyi geometrisiin muotoihin, mutta nykyisin sillä voidaan toteuttaa myös vapaa-muotoisempia pintoja ja kuvioita. Työskentelyprosessi alkaa yleensä kuvion valinnalla, jonka jälkeen naulat kiinnitetään alustaan ja lopuksi lanka pingotetaan kuvion mukaisesti naulojen välille.

Viimeisimmäksi ohjausryhmän teemaksi valitsimme lankataiteen. Valintaan vaikutti useampi tekijä: työskentely sisältää selkeitä vaiheita, tarjoaa osallistujille mahdollisuuden luoda omannäköisensä teos ja lopputulos voi toimia koristeena tai lahjana. Arvioimme myös, että menetelmä olisi turvallinen Tellervokodin asiakkaille. Valinta tehtiin ennen ohjausryhmien käynnistymistä.

Ryhmätoimintojen alkuvaiheessa havaitsimme, että työskentelyn ei tulisi kestää liian pitkään eikä sisältää liiallisia työvaiheita. Tavoitteenamme oli, että osallistujat saisivat tutustua lankataiteeseen ja mahdollisesti myös saada jonkin työn valmiiksi, mikä tukisi onnistumisen kokemusten syntymistä. Kuitenkin koko prosessin – kuvion suunnittelun tai etsimisen, naulojen kiinnittämisen ja langan pingottamisen – arvioitiin olevan liian pitkäkestoinen ja vaativa osalle osallistujista. Erityisesti naulojen vasaroiminen osoittautui monille haasteelliseksi.

Tämän vuoksi päädyimme käyttämään valmiiksi naulattuja puupohjia. Näin ryhmäohjauksen oli helpompi hallita, ja osallistujat pystyivät keskittymään luovaan osuuteen eli langan pingottamiseen. Tämä ratkaisu mahdollisti sujuvamman työskentelyn ja lisäsi onnistumisen todennäköisyyttä.

#### 6.4.1 Lankataidetyöskentelyn toteutus



Kuva 4: Lankataide

Neljännellä ohjaukerralla ryhmään osallistui yhteensä viisi henkilöä, joista neljä oli Tellervokodin asukkaita ja yksi sosionomiopiskelija työharjoittelussa. Ohjaukerran alussa osallistujille muistutettiin opinnäytetyöprosessista ja sen tavoitteista. Heille kerrottiin, että tällä kerralla toteutetaan lankataidetta valmiiden kuviopohjien avulla. Samalla tuotiin esiin mahdollisuus toteuttaa tulevilla kerroilla omia ideoita esimerkiksi yksilöohjauksen muodossa.

Osallistujille esiteltiin valmiita lankataidetoita inspiraation tueksi. Tämän jälkeen he saivat valita mieluisan kuvion valmiista vaihtoehdoista, joita olivat sydän, kala ja pääsiäismuna. Osallistujille annettiin mahdollisuus myös naulata kuviot itse, mutta kaikki päätyivät käyttämään valmiiksi naulattuja pohjia. Työskentelyn seuraavassa vaiheessa osallistujat valitsivat itseään miellyttävän kirjontalangan värin. Langan pingottaminen toteutettiin ristiin rastiin naulojen välillä, jolloin valittu kuvio piirtyi langan avulla esiin visuaalisesti selkeänä ja esteettisenä kokonaisuutena.

Kaikki osallistujat osoittivat vahvaa keskittymistä ja sitoutumista tehtävään. He pohtivat huolellisesti värivalintoja ja sitä, miten lanka olisi parhaiten pingotettavissa halutun lopputuloksen saavuttamiseksi. Osa osallistujista myös vaihtoi väriä kesken työskentelyn, arvioiden visuaalista lopputulosta työn edetessä.

#### 6.4.2 Palaute ja arviointi lankataidetyöskentelystä

Kaksi osallistujaa tarvitsi runsaasti ohjaajan tukea työskentelyn aikana. Yksi asiakasta tarvitsi apua erityisesti lankojen selvittämisessä ja solmujen tekemisessä, mutta muilta osin hän pystyi toimimaan melko itsenäisesti. Osa osallistujista jaksoi keskittyä työskentelyyn pitkän aikaa, kun taas yksi osallistuja oli väsynyt ja jaksoi osallistua käsityöhön vain lyhyesti. Työskentelyn lomassa osallistujat kävivät vilkasta keskustelua keskenään, mikä loi mukavan ja sosiaalisen ilmapiirin ryhmään.

Lankataidetyöskentely sai osallistujilta positiivista palautetta. Suurin osa ilmaisi halunsa osallistua vastaavaan toimintaan uudelleen. Myös sosionomiopiskelija koki työskentelyn miellyttävänä ja oli tyytyväinen saadessaan tutustua itselleen uuteen toimintamuotoon. Lankataide-ohjauskerta kesti 1,5 h.

#### 6.5 Oppaan tekeminen

Opas laadittiin ohjausryhmiltä saatujen palautteiden pohjalta. Sen tekeminen käynnistyi tavoitteiden määrittelystä: oppaan tuli olla asiakkaiden käytettävissä sekä toimia ohjaajille apuna menetelmien hyödyntämisessä. Pohdimme, millainen rakenne palvelisi parhaiten asetettuja tavoitteita ja tukisi ohjeiden käytettävyyttä. Sekä asiakkaat että ohjaajat tarvitsivat selkeitä toimintaohjeita. Oppaan avulla haluttiin mahdollistaa erilaisten tekniikkavaihtoehtojen löytämistä, helpottaa tarvittavien välineiden hankintaa sekä tukea ohjaustyötä tarjoamalla vinkkejä mahdollisten ongelmien ennaltaehkäisyyn. Ohjaajille oli tärkeää tuottaa myös informatiivinen osuus. Koska opas on räätälöity Telervokodin asiakkaille ja ohjaajille, lähtökohtana oli, että ohjaajat ovat ammattilaisia; heillä on kokemusta asiakkaiden kohtaamisesta ja he hallitsevat toipumisorientaation periaatteet. Näin ollen opas keskittyi ainoastaan toimintojen kuvaamiseen.

Ohjausryhmien aikana seurattiin tarkasti osallistujien toimintaa, heidän esittämiään kysymyksiä sekä niitä vaiheita, joissa he tarvitsivat erityistä tukea. Näitä havaintoja sekä tekijöiden pitkäaikaista kokemusta vastaavien ohjeiden laatimisesta hyödynnettiin oppaan sisällön rakentamisessa.

Kokemusten perusteella tiesimme, että toimivan ohjeen tulisi olla yksinkertainen ja selkeä: sen tulisi kuvata jokaista vaihetta lyhyesti ja yksiselitteisesti sekä sisältää runsaasti kuvia, jotka tukisivat kirjallista ohjetta. Valokuvat otettiin joko puhelimella tai järjestelmäkameralla, ja osa kuvista hyödynnettiin omista aiemmin otetuista valokuvista. Kuvat muokattiin digitaalilla kuvankäsittelyohjelmilla; käytössä olivat Canonin oma ohjelma, PhotoScape sekä GIMP.

## 7 Toiminnan arviointi ja palautteet

Tässä kappaleessa käsittelemme saamamme palautteen ja arvioinnin keskeisiä kohtia. Palautetta saimme asiakkailta, ohjaajilta ja toimeksiantajalta. Ryhmäohjauksia arvioitiin havainnoinnin, palautteiden ja kyselyiden avulla. Lisäksi arvioimme parityöskentelyämme sekä oppaan toimivuutta työvälineenä luovissa toiminnoissa.

### 7.1 Palaute luovasta toiminnasta

Ammatillisessa kehittämistyössä kohderyhmän ja toimeksiantajan palautteet toiminnallisesta opinnäytetyöstä ovat tärkeitä ammattiosaamisen kehittymisen kannalta. Palautteen antaminen kehittää myös toimintaympäristöä. Palautetta on hyvä saada kehittämisen aikana ja eri vaiheissa prosessia sekä kehittämisen loppuessa. Palautetta olisi tärkeää saada prosessista ja tuotoksesta. (Airaksinen, Kostamo & Vilka 2022, 71.)

Osallistujat antoivat ryhmistä pelkästään hyvää suullista palautetta ryhmien aikana ja niiden jälkeen. Asiakkaat toivoivat vastaavaa toimintaa enemmän Tellervokotiin. Ryhmien käsi- ja taidetyöskentelytekniikat koettiin kiinnostaviksi, ja tekniikat olivat helposti opittavia. Osallistujat olivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa sekä saivat iloa ja hyvän mielen kokemuksia käsi- ja taidetyöskentelystä. Osallistujat kertoivat saaneensa inspiraatiota luovaan toiminnan tekemiseen seurattessaan ryhmissä toistensa tekemistä. Saamamme suullisen palautteen mukaan ryhmätoimintaan osallistuneet ohjaajat kokivat kokeilemansa taide- ja käsityötekniikat sellaisiksi, että voisivat niitä itsekkin ohjata asiakkaille. Toimeksiantajan palautteen mukaan opinnäytetyö kehitti Tellervokodin toimintaa.

### 7.2 Oma arviointi toiminnasta

Ohjauksien jälkeen keskustelimme ohjauksien tapahtumista ja sujumisesta sekä arvioimme ryhmien toteutusta opinnäytetyölle asettamiemme tavoitteiden perusteella. Pohdimme mikä meni hyvin ja mikä olisi syytä tehdä toisin. Keskustelimme tekemistämme havainnoistamme ja arvoimme ohjauksiamme.

Ryhmistä ilmoittaminen ja niiden markkinointi onnistui hyvin. Osallistujat olivat nähneet ilmoituksemme ja heille oli kerrottu etukäteen tulevista ryhmistä sekä innostettu osallistumaan. Ryhmiin osallistujien määrä (4-6) oli sopiva ja mahdollisti hallitun ohjaamisen. Ryhmiin osallistui kaikki Tellervokodissa asuvat asiakkaat, jotka olivat aiemminkin halunneet osallistua luoviin ryhmiin ja toimintoihin. Ryhmät olivat avoimia Tellervokodin asiakkaille ja ohjaajille. Avoin ryhmä antoi mahdollisimman monelle osallistujalle mahdollisuuden osallistua ryhmiin omien aikataulujensa ja menojensa mukaan. Ryhmiin osallistujat vaihtelivat, koska esimerkiksi eri ohjaajat olivat eri päivinä töissä. Muutamit asiakkaat osallistui jokaiselle ryhmäkerralle. Ryhmät pidettiin 1-2 viikon välein, ja ohjausten ajankohdat suunniteltiin osal-

listujien menojen mukaan. 1-2 viikkoa oli mielestämme sopiva ja toimiva väli ryhmille. Ryhmien ajoitus oli hyvä, iltapäivällä osallistujia oli eniten paikalla ja heillä oli eniten aikaa ja inspiraatiota osallistua ryhmätoimintaan. Ryhmien ohjaamiset kestivät 1-1,5 h, ja kohderyhmä koki ryhmien keston sopivan pituiseksi.

Ryhmän tilat olivat toimivat. Kaikki osallistujat näkivät toisensa ja ohjauksen. Toiminnassa käytettyjä tarvikkeita oli riittävästi ja ne olivat laadukkaita, toimivia ja yhteissopivia. Etukäteen valmistamamme esimerkkityöt helpottivat ohjausta ja tekniikoiden opettamista. Ryhmi-en rakenne oli onnistunut ja sopiva osallistujille.

Ryhmien ohjauksien aikana meille tuli muutamia yllätyksiä, johon emme olleet valmistautuneet. Olimme suunnitelleet ensimmäisen ryhmän sisällön etänä, ja sen takia meillä oli eri käsitys paperin koosta ja tussien paksuudesta. Ohjauksessa oli käytössä kuitenkin eri kokoisia papereita ja erilaisia tusseja ja puuvärejä. Osallistujat käyttivät sekä pieniä, että isoja papereita ja valitsivat heille mieleiset tussit tai värikynät.

Kumihimo ohjauksiin varauduttiin riittäväillä tarvikkeilla. Asiakkaiden ohjauksen tuen tarve hieman yllätti, koska niin moni asiakas tarvitsi henkilökohtaista ohjausta koko ohjauksen ajan. Ryhmän ohjaukseen osallistunut Tellervokodin ohjaaja oppi tekniikan nopeasti ja pystyi auttamaan meitä asiakkaiden henkilökohtaisessa ohjaamisessa.

Lankataiteessa tarvikkeet olivat toimivia ja yhteensopivia. Ainoa asia, minkä tekisimme seuraavalla kerralla toisin, niin valmistelisimme lankavyyhdyt asiakkaalle niin, etteivät ne menisi solmuun. Asiakkaat innostuivat aloittamaan lankatyön niin innokkaasti, että saivat vyyhtiä avatessaan langan aivan solmuun. Tähän tilanteeseen reagoitiin niin, että autoimme asiakkaita purkamaan vyyhtiin tulleita solmuja tai vaihdettiin lanka kokonaan.

Mikromakrameen etäohjauksessa ei tullut haasteita, koska toinen ohjaaja ohjasi etänä ja toinen ohjasi asiakasta paikan päällä. Toimivan keskinäisen kommunikaation avulla onnistuimme ohjaamaan asiakasta tekemään rannekorua. Yksilö- ja etäohjauksen ansiosta asiakas sai mahdollisuuden osallistua luovaan toimintaan, koska ryhmätoimintaan hän ei olisi kyennyt huonon vointinsa takia osallistumaan.

Osa asiakkaista tarvitsi henkilökohtaista ohjausta tekniikkaa opetellessa ja taide- tai käsityötyöskentelyn eri vaiheissa. Osalla asiakkaista saattoi olla toisinaan vaikeuksia keskittymisessä tai ohjeiden ymmärtämisessä tai heille saattoi tulla huono vointi. Kaikesta huolimatta he pitivät taide -ja käsityötyöskentelystä, koska he esimerkiksi jatkoivat sinnikkäästi, kunnes oppivat tekniikan tai palasivat voinnin salliessa työskentelyn pariin. Onnistuneista ryhmistä kertoi myös se, että asiakkaat ovat halunneet ryhmien jälkeenkin tehdä uudestaan ryhmässä opeteltuja taide- ja käsityöitä. Keskustelimme siitä, että ryhmienohjausten, palautteiden ja havainnointien perusteella valitsemamme taide- ja käsityötekniikat olivat asiakasryhmällä soveltuvia

ja pidettyjä. Erityisesti toimivaksi todettiin se, että valitsemme taide- käsityöt olivat sellaisia, joiden työskentelytekniikat ovat suhteellisen nopeasti ohjattavia, helposti opittavia ja ne oli mahdollista jättää kesken sekä jatkaa myöhemmin.

Ohjauksien aikana teimme aktiivista osallistuvaa havainnointia. Ohjatessamme ryhmiä osallistuimme taide- käsityötyöskentelyyn, seurasimme aktiivisesti osallistujien toimintaa ja kyse- limme miltä tekeminen tuntuu. Lisäksi seurasimme osallistujien nonverbaalista ilmaisua ja toiminnan etenemistä sekä sujumista. Ohjauksen aikana Tellervokodissa työskentelevä ohjaa- ja otti valokuvia eri työskentelyvaiheista osallistujien luvalla. Valokuvia hyödynsimme oppaan tekemisessä. Ryhmien ohjaamisen jälkeen teimme muistiinpanoja toiminnasta ja havainnoin- nista.

Hyödynsimme muistiinpanoja arvioinnissa ja oppaan tekemisessä. Ryhmiin osallistujat antoi- vat joka ryhmäkerran jälkeen suullista positiivista palautetta, josta teimme muistiinpanoja. Ohjauksien aikana ja jälkeen keskustelimme osallistujien kanssa ohjauksista ja seurasimme, olivatko osallistujat kiinnostuneita tekemään ohjattua toimintaa uudestaan.

### 7.3 Luovan toiminnan oppaan testaus ja arviointi Tellervokodissa

Neljän luovan toiminnan ryhmän ohjausten pohjalta teimme oppaan, joka sisälsi ohjeistukset kuvineen ohjaamistamme luovista toiminnoista. Lisäksi opas sisälsi ohjeistuksia ohjaamiseen. Opas oli suunniteltu niin, että kuka tahansa pystyi hyödyntämään sen ohjeita ilman aikaisem- paa kokemusta. Se toimi erityisesti ohjaajien tukena, jotka kaipasivat konkreettisia ideoita ja ohjeita toiminnan toteutukseen. Suositeltavaa oli, että ohjaaja tutustui etukäteen valittuihin menetelmiin ja materiaaleihin, kokeili niitä itse ja varmisti niiden soveltuvuuden sekä turval- lisuuden ryhmän tarpeisiin. Materiaalien käytön tuli olla vaivatonta ja miellyttävää, jotta osallistujat saattoivat keskittyä itse tekemiseen ilman turhautumista.

Erityistä huomiota kiinnitettiin asiakkaiden kognitiivisiin valmiuksiin ja mahdollisiin haastei- siin. Tarvittaessa toiminnot toteutettiin yksilöohjauksena tai vahvasti tuettuna. Mikäli ryh- mässä oli asiakkaita, joilla oli itsetuhoista käyttäytymistä, rajattiin esimerkiksi saksien käyt- töä. Kaikki oppaassa esitellyt toiminnot olivat keskeytettävissä ja jatkettavissa myöhemmin. Luovien menetelmien avulla tuettiin muun muassa keskittymiskykyä, hienomotorisia taitoja sekä luovuutta ja sen kautta mahdollisesti ongelmanratkaisua. Vaikka opas oli räätälöity Tel- lervokodin asiakkaille, sen sisältöä voitiin joustavasti hyödyntää ja soveltaa myös muiden sosiaalialan yksiköiden tarpeisiin. Opas toimi pohjana jatkokehittämiselle, ja siihen voitiin helposti lisätä jatkossa uusia luovan toiminnan ohjeita.

Oppaan valmistuttua testasimme sitä käytännössä. Teimme Tellervokodin asiakkaalle yksilö- ohjauksen Kumihimo-avaimenperän tekemisestä. Asiakas ei ollut aiemmin kokeillut Kumihimo- työskentelyä. Aluksi asiakas tarvitsi paljon ohjausta. Tekniikan opittua hän työskenteli itse-

näisemmin ja innostui Kumihimosta niin, että teki avaimenperän alusta loppuun. Asiakas työskenteli tunnin verran keskittyneesti. Havainnoimme, että yksilöohjaus sopi kyseiselle asiakkaalle paremmin. Asiakas oli tyytyväinen, kun sai henkilökohtaista ohjausta, kannustusta ja tukea. Asiakas antoi suullista palautetta työskentelystä. Koko työskentelyn ajan hän kertoi kuinka kivalta ja mieltä rauhoittavalta tekeminen tuntui. Asiakas kertoi haluavansa osallistua vastaavaan toimintaan jatkossakin.

Asiakas ja toimintaa hetken seurannut Tellervokodin ohjaaja antoivat oppaasta myönteistä palautetta. He kertoivat oppaan olevan selkeä ja johdonmukainen. Kuvallisia ohjeita työskentelyn eri vaiheista oli helppo seurata ja ymmärtää. Kehittämiseksi asiakkaan ja Tellervokodin ohjaajan kanssa mietittiin oppaan ruotsinkielisiä ja englanninkielisiä käännöksiä, koska Tellervokodissa puhutaan suomen lisäksi myös ruotsia ja englantia.

Ohjaamiimme luovan toiminnan ryhmiin osallistunut Tellervokodin ohjaaja tutustui oppaaseen. Hän arvioi oppaan ohjaajille tarkoitetun tekstin olevan lyhyt, selkeä, mutta kuitenkin moniulotteinen. Hänen mielestään oli hienoa, että tekstissä on muistettu kirjoittaa, että seurataan myös asiakkaan vointia. Oppaan kuvallisia ohjeita hän piti selkeinä. Ohjaaja arvioi voivansa ohjata avaimenperän oppaan kuvallisten ohjeiden perusteella.

Toimeksiantaja oli tyytyväinen oppaaseen ja siihen, että asiakkaiden on mahdollista käyttää opasta myös itsenäisesti. Opas tukee toipumisorientaation mukaista ajattelua ja edistää asiakkaiden itsenäistä toimintaa. Toimeksiantajan mukaan opas helpottaa ohjaajan työtä luovan toiminnan ohjaamisessa.

Oma arviomme oppaasta oli se, että olimme onnistuneet luomaan monipuolisen työvälineen luovan toiminnan ohjaamiseen. Opas toimi hyvin ohjaajien työn sekä asiakkaiden hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemisessa. Materiaalin käytännönläheinen toteutus, selkeä rakenne ja turvallisuusnäkökulmat tekivät siitä toimivan työvälineen sosiaalialan ammattilaisille. Opasta voi suositella hyödynnettäväksi myös muissa vastaavissa yksiköissä, ja sen jatkokehittäminen tarjoaa hyviä mahdollisuuksia pitkäaikaiselle käytölle ja kehitykselle.

#### 7.4 Kyselyn analysointi

Teimme asiakkaille lyhyen puolistrukturoidun haastattelulomakkeen. Teimme laadullisen tutkimuksen saaduista vastauksista. Haastattelukysymykset oli tehty asiakkaille ottaen huomioon heidän mahdolliset oireilunsa. Toiminnassa mukana olleille ohjaajille teimme lyhyen haastattelun, jolla selvitimme, madaltuuko heidän kynnyksensä lähteä ohjaamaan kokeiltuja toimintoja sekä kokevatko he voivansa ohjaavansa opittuja luovia toimintoja asiakkaille. Esittelemme muutamia lainauksia kyselyn vastauksista. Lainausmerkeissä olevat tekstit ovat asiakkaiden ja ohjaajien vastauksia.

#### 7.4.1 Asiakaskyselyn analyysi

Asiakaskyselystä saatujen vastausten perusteella palaute oli pääosin samankaltaista ja myönteistä. Kaikki vastaajat kokivat toiminnot mielekkäiksi ja kiinnostaviksi. Vaikka jotkut asiakkaat pitivät erityisesti jostakin tietystä toiminnasta, he arvioivat kuitenkin kaikkien toimintojen olleen kiinnostavia.

*“Tuntui kuin olisin taiteilija.”*

*“Ihan hyvältä. Lankajuttu oli paras.”*

Ryhmätyöskentelyyn suhtautumisessa ilmeni jonkin verran vaihtelua. Suurin osa vastaajista koki ryhmässä työskentelyn myönteisenä ja kertoi saaneensa inspiraatiota muilta osallistujilta. Osa vastaajista kuitenkin ilmaisi, että yksilöohjaus olisi heille toimivampi työskentelymuoto.

*“Yhdessä tekeminen oli mukavaa. Sai katsella muiden työskentelyä.”*

*“Parempi kuin yksin, enemmän ryhmähenkeä.”*

*“Yksilötyöskentely oli enemmän mieleinen kuin ryhmässä työskentely.”*

Yksimielisesti asiakkaat kokivat saaneensa riittävästi ohjausta, ja ohjausta kuvattiin selkeäksi ja rauhalliseksi. Lisäksi kaikki vastaajat pitivät ohjauskertojen kestoltaan sopivina. Vastaavalaista toimintaa toivottiin yksimielisesti lisää. Yksi vastaajista esitti myös toiveen laajentaa toimintaa muihin luoviin sisältöihin, kuten musiikin hyödyntämiseen.

*“Hyvät ohjaajat. Ohjaus oli rauhallista ja selkeää.”*

*“Kyllä, ja kaikenlaista muutakin luovaa toimintaa, kuten esimerkiksi liittyen musiikkiin.”*

#### 7.4.2 Ohjaajakyselyn analyysi

Ohjaajille suunnatun kyselyn tavoitteena oli selvittää, millaiseksi he kokivat kokeilemansa luovat toiminnot sekä arvioida, voisivatko he hyödyntää niitä omassa työssään jatkossa. Kyselystä saatu palaute oli erittäin positiivista. Suurin osa toiminnoista oli ohjaajille uusia; ainoastaan yksi ohjaaja kertoi yhden toiminnan olleen ennestään tuttu. Kaikki ohjaajat suhtautuivat toimintoihin myönteisesti ja omaksuivat ne joko välittömästi tai lyhyen alkuvaiheen pohdinnan jälkeen. He kokivat toimintojen olevan joko helppoja tai sopivasti haastavia. Ohjaajat olivat yksimielisiä siitä, että he pystyisivät toteuttamaan esiteltyt ohjaukset itsenäisesti omille asiakkailleen. Erityisesti nousi esiin näkökulma, että onnistuneen toiminnan edellytyksenä ovat asianmukaiset ja toimivat materiaalit ja tarvikkeet.

*“Oli uusi tekniikka. Aika nopeasti opin hyvän ohjauksen ansiosta.”*

*“Ohjaajat olivat hyviä. Hyväksyvä ympäristö. Opin nopeasti tekniikan.”*

*“Sopivan haastava. Alussa meni vähän aikaa, että oppi tekniikan, sitten alkoi sujumaan.”*

*“Opin tekniikan ja nyt sitä voisi opettaa muille.”*

## 7.5 Opinnäytetyön tekijöiden yhteistyön arviointi

Ajatus opinnäytetyömme aiheesta alkoi yhteisestä kiinnostuksestamme mielenterveyden edistämiseen luovien toimintojen avulla. Sopiva kohderyhmä ja toimeksiantaja opinnäytetyölle löytyi toisen opinnäytetyöntekijän työpaikasta Tellervokodista, jossa oli tarvetta viriketoiminnan kehittämiseksi. Opinnäytetyömme kesti kokonaisuudessaan noin puoli vuotta. Keväällä vuonna 2025 toteutimme toiminnallisen osuuden, jonka jälkeen kirjoitimme loppukesään asti teoriaosuutta.

Opinnäytetyön tekeminen edellytti paljon suunnittelua, yhteistyötä ja aikatauluttamista. Yhteistyömme opinnäytetyön tekemisessä oli toimivaa, tiivistä ja rakentavaa. Olimme opiskeluaikana tehneet jonkun verran ryhmä- tai paritöitä yhdessä ja tiesimme toistemme työskentelytyylit. Asuimme kaukana toisistamme, joten suurin osa kommunikaatiosta ja yhteistyöstä tapahtui Teamssin, sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Tapasimme ryhmien ohjauksien yhteydessä ja ryhmän jälkeen keskustelimme siitä, miten ryhmä onnistui ja suunnittelimme seuraavaa ryhmän ohjausta. Opinnäytetyöprosessin aikana molemmat toivat aina omat näkemyksensä esiin ja keskustelemalla valittiin toimivin vaihtoehto. Lisäksi tuimme ja kannustimme toisiamme todella paljon opinnäytetyön eri vaiheissa. Molemmat olivat tyytyväisiä siihen, että sovitut tapaamiset aina onnistuivat huolimatta siitä, että molemmat tekijät tekivät täysipäiväistä vuorotyötä. Loppuraportti kirjoitettiin suurimmaksi osaksi yhdessä. Työn jakaminen oli tasavertaista ja työt jaettiin molempien vahvuuksien perusteella. Tekstit sovitettiin yhteen yhdessä. Hyödynsimme tekoälyä (ChatGPT) loppuvaiheessa kirjoitusvirheiden tunnistamisessa ja osittain tekstin sujuvoittamisessa.

Olimme tyytyväisiä toiminnallisen osuuden toteutumiseen. Ryhmien ohjaukset sujuivat kaikin puolin hyvin. Ohjaamiimme luoviin toimintoihin osallistui sellaisiakin asiakkaita, jotka eivät olleet aiemmin olleet kiinnostuneita käsityö- ja taidetyöskentelystä. Tellervokodin asiakkailta, työntekijöiltä ja toimeksiantajalta saamamme palautteen mukaan saavutimme asettamamme tavoitteemme ja edistimme luovan toiminnan avulla mielenterveyttä, osallisuutta ja hyvinvointia. Toiminnallisten ryhmien ohjaamisen jälkeen Tellervokodin asiakkaat ovat innostuneet enemmän luovasta toiminnasta sekä jatkaneet ohjaamiamme käsi- ja taidetyöskentelytekniikoiden tekemistä käyttäen luomaamme opasta toiminnoissa apunaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana parityöskentelytaitomme ja ryhmänohjaamistaitomme ovat kehittyneet. Prosessin aikana olemme oppineet paljon uutta tietoa keräämästämme tietoperustamme. Ryhmien ohjaamiset ovat olleet myös opettavaisia kokemuksia. Opinnäytetyö on kasvattanut meitä hyödyntämään luovia toimintoja tulevassa sosionomin ammatissa. Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut kiinnostustamme, perehdyttänyt tietojamme ja taitojamme käyttämään luovia toimintoja enemmän ohjaajan työssämme.

## 8 Johtopäätökset ja pohdinta

Tavoitteenamme oli edistää Tellervokodin asiakkaiden osallisuutta, toimijuutta ja hyvinvointia luovan toiminnan avulla. Tavoitteenamme oli löytää ja hyödyntää sopivia luovia menetelmiä mielenterveyden tukemisessa sekä vahvistaa asiakkaiden toivoa ja vuorovaikutusta. Lisäksi tavoitteena oli löytää neljä helposti lähestyttävää ja käytännössä toimivaa luovaa menetelmää, jotka rohkaisevat ohjaajia toteuttamaan toimintoja asiakkaiden kanssa matalalla kynnyksellä. Tavoitteenamme oli kehittää ohjauksiemme pohjalta opas luovista toiminnoista Tellervokodin asiakkaiden ja ohjaajien käyttöön. Käyttämämme menetelmät osoittautuivat toimiviksi opinnäytetyössämme. Valitut luovat menetelmät sopivat hyvin toimintaan, ja käsi- ja taidetyöskentelyt olivat osallistujille sopivan haastavia ja mielekkäitä. Osallistavan havainnoinnin avulla pystyimme osallistumaan toimintaan aktiivisesti, keräämään tietoa, tarkkailemaan tilanteita sekä itse kokemaan luovan toiminnan vaikutuksia. Myös pienimuotoisen kyselyn käyttö oli onnistunut ratkaisu, sillä se ei kuormittanut mielenterveyskuntoutujia. Kyselyanalyysin, osallistujilta saadun palautteen ja havainnoinnin perusteella saimme riittävästi tietoa luovien toimintojen onnistumisen sekä oman ohjaustyömme arvioimiseksi.

### 8.1 Luovat toiminnot mielenterveyden tukena Tellervokodissa

Opinnäytetyöprosessimme aikana vahvistui käsityksemme siitä, kuinka merkittävää mielenterveyden tukeminen on arjessa ja erityisesti mielenterveyskuntoutujien elämässä. Luovien toimintojen, kuten käsitöiden ja taidetyöskentelyn, avulla asiakkaat pystyivät ilmaisemaan itseään, kokemaan onnistumisia ja rakentamaan merkityksellisiä vuorovaikutussuhteita muiden kanssa. Toiminnan myötä heissä heräsi iloa, kiinnostusta ja toivoa tulevaan.

Mielenterveyttä voi kuvailla henkilön hyvinvoinnin tilana ja henkisenä vastustuskykynä. Tällä tarkoitetaan sitä, että henkilö ymmärtää kykynsä ja kykenee toimimaan elämäänsä kuuluvissa stressaavissa tilanteissa. Henkilö pystyy työskentelemään tuottavasti ja toimimaan jäsenenä yhteisössään. Tätä hyvinvoinnin tilaa kuvaavat henkilön tyytyväisyys elämäänsä, toiveikkaus, elämänhallinta, onnellisuus, elämänlaatu ja elinvoimaisuus sekä toimintakyky. Kaikki ihmiset voivat vaikuttaa mielenterveyteensä asenteillaan ja arkisen elämän valinnoilla. Itsestään ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen kertoo henkilön itsestään välittämisestä. Mielenterveys ylläpi-

tää psyykkisten toimintojen voimavaroja ja käytämme sitä jatkuvasti sekä ohjaamme elämäämme sen avulla. Mielenterveys mahdollistaa elämänilojen kokemisen, tukee arkista jaksamista sekä auttaa selviämään elämään kuuluvista haasteista. (Hämäläinen ym. 2017, 22.)

Useasti psyykkiset sairaudet aiheuttavat toivottomuuden tunteita. Skitsofreniaa tai masennusta sairastava voi kokea epäonnistumisien ja menetettyjen mahdollisuuksien vuoksi epätoivoa. Oirekeskeisyys saattaa heikentää toiveikkuutta, kun taas selviytymistä ja voimavaroja vahvistava tuki edistää toiveikkuutta. Toivoa vahvistavia asioita ovat esimerkiksi luovat aktiviteetit ja erilaiset osallisuutta edistävät ryhmätoiminnot. Toivon herättämisessä on merkityksellistä kokemukset omasta kyvykkyydestä. (Nordling 2023, 111-112.)

Skitsofrenia tai muu vakava psykoositasoinen häiriö saattaa aiheuttaa kognitiivisia puutosoireita muiden oireiden lisäksi. Puutosoireiden seurauksena kuntoutujalla voi olla vaikeuksia ajan hahmottamisessa, suunnittelu- ja organisointikyvyssä, itsensä motivoinnissa, huomion kohdistamisessa ja keskittymiskyvyssä. Kuntoutujan ympäristön tulee olla rauhallinen ja häntä tulee tukea rentoutumisessa, sillä stressi edistää kognitiivisia ongelmia. Kuntoutujan rentoutumista voidaan edistää erilaisella toiminnalla hänen kiinnostuksensa kohteidensa mukaan. Tärkeää on kuntoutujan toivon ylläpitäminen ja hänen iloitsemisensä onnistumisista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 312-315.)

Kuntouttavia menetelmiä hyödynnetään psykoosiin sairastuneiden kuntoutuksessa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Kuntouttavat toiminnot sopivat asiakkaille, joiden sairaus on toipumis- tai tasaantumisvaiheessa ja joilla saattaa ilmetä kognitiivisia puutoksia, toimintakyvyn laskua ja sosiaalisen kanssakäymisen vähäisyyttä. Sairastuneen sosiaaliset taidot, toimintakyky ja itse-tuntovahvistuvat, hänen harjoitellessa sosiaalisia taitoja. Sosiaalisten taitojen harjoittelu vähentää myös sosiaaliin tilanteisiin liittyvää ahdistusta. Sairastuneen tiedollisia toimintoja voidaan vahvistaa harjoittelemalla kognitiivisia taitoja. Niiden avulla voidaan vahvistaa asiakkaan muistia, ongelmanratkaisua, tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. (Hämäläinen ym. 2017, 258.)

Asiakkaiden yksilöllisten tarpeiden ja haasteiden huomioiminen oli keskeinen osa suunnittelua ja toteutusta. Koimme tärkeäksi tarjota myös yksilöohjausta niille, jotka eivät voimavarojensa tai tilanteensa vuoksi voineet osallistua ryhmätoimintaan. Tämä vahvisti kokemustamme siitä, että yksilöllinen kohtaaminen on olennainen osa kuntouttavaa työtä.

Havainnoinnin, palautteen ja vuorovaikutuksen kautta pystyimme seuraamaan osallistujien toimintaa ja hyvinvointia. Asiakkaiden positiiviset kokemukset ja palaute osoittivat, että saavutimme tavoitteemme: luovat toiminnot voivat vahvistaa mielenterveyttä, hyvinvointia, osallisuutta ja toivoa. Tämä kokemus vahvisti käsitystämme siitä, että pienilläkin teoilla ja läsnäololla voi olla suuri vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Opinnäytetyöprosessi lisäsi ymmärrystämme siitä, kuinka tärkeää on tukea kuntoutujan psyykkisiä voimavaroja

kokonaisvaltaisesti, vahvistaa hänen itsetuntoaan ja antaa mahdollisuuksia kokea onnistumisia ja osallisuutta, sillä jokainen ihminen ansaitsee tulla nähdyksi ja kuulluksi.

#### 8.1.1 Osallisuuden kokemus toiminnassa

Kokemus osallisuudesta tarkoittaa yhteyden luomista ihmisiin sekä toimintoihin. Osallisuuden kautta ihmisille syntyy kokemus merkityksellisestä vuorovaikutuksesta. Silloin kun muut kokevat ihmisen merkitykselliseksi, niin ihminen tuntee itsensä merkitykselliseksi. Osallisuus vahvistaa ihmisen syytä hänen olemassaololleen. (Raivio ym. 2020, 39.)

Työskentelymme aikana havaitsimme, että osallisuuden ja onnistumisen kokemukset ovat merkittäviä tekijöitä Tellervokodin asiakkaiden hyvinvoinnissa. Osallisuus ei ole pelkästään mukana olemista, vaan syvempää tunnetta siitä, että on merkityksellinen osa ryhmää ja toimintaa. Yhdessä tekeminen ja vuorovaikutus loivat asiakkaille tilaisuuksia jakaa ajatuksia, saada tukea toisilta sekä kokea iloa ja onnistumisia.

Luovat toiminnat, kuten käsityö- ja taidetyöskentely, tarjosivat osallistujille väylän ilmaista itseään ja rakentaa yhteyttä toisiin. Asiakkaat toivat esiin, että yhdessä tekeminen inspiroi ja kannusti sekä vahvasti tunnetta kuulumisesta johonkin. Ryhmätoiminta osoitti, että myös pienet kohtaamiset voivat olla merkittäviä, ja niillä voi olla pitkäkestoinen vaikutus ihmisen kokemukseen itsestään ja paikastaan yhteisössä.

Yksilöllisyyden huomioiminen nousi tärkeäksi näkökulmaksi. Kaikki eivät voineet osallistua ryhmiin vointinsa vuoksi, ja siksi tarjottu yksilöohjaus oli merkityksellinen vaihtoehto. Tällainen joustavuus auttoi meitä kohtaamaan jokaisen osallistujan hänen omista lähtökohdistaan käsin. Tämä kokemus vahvisti käsitystämme siitä, että osallisuus ei ole yksi muotti, vaan se syntyy aidosta kohtaamisesta, kuuntelusta ja yhteydestä, joka tukee juuri kyseistä ihmistä hänen tilanteessaan.

#### 8.1.2 Luovat toiminnat hyvinvoinnin tukena

Luovien toimintojen avulla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujien kokemusta onnistumisesta ja onnellisuudesta. Sekä onnellisuus että itsetunto ovat merkittäviä tekijöitä yksilön hyvinvoinnissa. Onnistumisen kokemuksella on myönteinen vaikutus asiakkaiden itsetuntoon. Positiivinen kokemus on olennainen osa itsetunnon rakentumista. (Keltikangas-Järvinen, 1994, 26-30.) Havaintojemme mukaan luovien toimintojen vaikutus mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin näyttäytyy vahvasti positiivisena. Positiivinen palaute ja toiminnan sopiva haastavuus vaikuttivat ratkaisevasti siihen, että osallistujat kokivat toiminnan merkitykselliseksi ja miellyttäväksi.

Elämänlaatuun vaikuttaa merkittävästi se, mistä asioista ihminen kokee iloa ja tyytyväisyyttä. Onnellisuus on subjektiivinen kokemus, johon vaikuttavat monet eri tekijät, kuten omat va-

linnat, elämäkokemukset, ihmissuhteet sekä asennoituminen elämään. Kun yksilö tunnistaa itselleen merkitykselliset onnen lähteet ja osaa nauttia niistä, hänen elämänlaatunsa voi parantua huomattavasti. Onnellisuutta koetaan erityisesti silloin, kun yksilön taidot ja toiminnan haasteet ovat tasapainossa keskenään. (Csikszentmihalyi, 2005, 72-85.)

Erityisen merkityksellistä oli osallistujien kokemus siitä, että he tulivat nähdyiksi ja arvostetuiksi. Ryhmän turvallinen ilmapiiri, ohjaajien osaaminen sekä henkilökohtainen vuorovaikutus loivat pohjan myönteisille kokemuksille. Osallistujien hymy, aktiivisuus ja toiveet toiminnan jatkumisesta kertovat siitä, että luova toiminta ei ollut vain virkistystä, vaan myös syvemmin voimaannuttava kokemus.

Ohjauksen suunnittelussa otettiin huolellisesti huomioon osallistujien yksilölliset tarpeet ja voimavarat, mikä edisti onnistumista ilman liiallista kuormitusta. Toiminnan avulla voitiin tukea kuntoutujien itsetuntoa ja antaa heille kokemuksia, jotka voivat kantaa pidemmällekin heidän hyvinvointipolullaan. Luovat menetelmät osoittautuivat toimivaksi tavaksi tukea mielen hyvinvointia arjessa, ja niiden käyttöä voisi suositella laajemminkin osaksi kuntoutusprosesseja.

## 8.2 Luovan toiminnan opas

Tavoitteenamme oli laatia opas hyödyntäen keräämäämme tietoperustaa sekä Tellervokodissa ohjaamiemme luovia toimintoja. Opas (liite 7) jää pysyväksi osaksi yksikön arkea ohjaajien ja asiakkaiden käyttöön. Opas suunniteltiin tukemaan itsenäistä tekemistä sekä ohjattuja hetkiä, ja se on sovellettavissa myös muiden asiakasryhmien tarpeisiin. Halusimme löytää helposti lähestyttäviä ja käytännössä toimivia luovia menetelmiä, jotka madaltavat ohjaajien kynnystä toteuttaa toimintoja asiakkaiden kanssa.

Oppaassa esitellyt taide- ja käsityötekniikat ovat sellaisia, joita olimme itse kokeilleet ja testanneet myös muissa asiakasryhmissä. Sisältö on räätälöity Tellervokodin tämänhetkisten asiakkaiden viriketoimintaan, huomioiden yksilölliset tarpeet, toimintakyky, toiveet sekä käytävissä olevat materiaalit. Valinnoissa painotettiin myös tarvikkeiden edullisuutta ja saatavuutta.

Opasta tehdessämme keskustelimme paljon sen sisällöstä ja rakenteesta. Molemmat pitivät tärkeänä sitä, että oppaasta löytyisi selkeät ja johdonmukaiset kuvalliset ohjeet käsi- ja taidetyöskentelyn eri vaiheista. Tämä mahdollistaisi asiakkaiden itsenäisen työskentelyn oppaan avulla ja helpottaisi luovien toimintojen ohjaamista. Myös tarvikkeet tulisivat olla hyvin selkeästi kerrottuna ja kuvattuina, mikä helpottaisi työskentelyyn valmistautumista ja aloittamista. Oppaan ohjeissa ohjaajille annettiin informaatiota muun muassa työskentelyyn valmistautumisesta, asiakkaan kanssa työskentelemisestä, turvallisuudesta, tarvikkeiden hankkimisesta sekä kerrottiin mistä löytää lisäohjeita käsi- ja taidetyöskentelyyn.

Ryhmätoimintaan osallistuneet ohjaajat omaksuivat taide- ja käsityötekniikat nopeasti. He kokivat, että voisivat jatkossa ohjata asiakkaita käyttäen apunaan oppaan ohjeita ja tarvikkeita. Käytännön toteutus osoitti, että valitut menetelmät olivat toimivia, helposti opittavia ja asiakkaille mielekkäitä. Kun osallistujat olivat oppineet perustekniikat, he pystyivät jatkamaan tekemistä myös itsenäisesti hyödyntäen oppaan ohjeistusta.

Saimme oppaasta paljon positiivista palautetta sekä asiakkailta että toimeksiantajalta. Asiakkaat nauttivat luovasta toiminnasta ja toivoivat sen jatkuvan säännöllisesti. Toiminta lisäsi innostusta luoviin projekteihin Tellervokodissa. Toimeksiantaja oli tyytyväinen siihen, että onnistuimme kehittämään yksikön toimintaa ja tukemaan asiakkaiden hyvinvointia sekä osallisuutta.

### 8.2.1 Luovan toiminnan oppaan jatkokehitys

Oppaan jatkokehitysideoiden tarkastelu osoitti, että sen potentiaali ulottui paljon alkuperäistä kohderyhmää ja toimintaympäristöä laajemmalle. Keskustelut toimintaan osallistuneiden kanssa osoittivat selkeän tarpeen monikielisille ohjeille, sillä Tellervokodissa kaikki kyllä puhuvat suomea, mutta myös ruotsia ja englantia. Eri kielisten versioiden avulla opasta voitaisiin hyödyntää laajemmin eri kieliryhmissä, mikä tukee yhdenvertaisuutta ja saavutettavuutta sosiaalialalla.

Pohdimme oppaan hyödyntämistä mielenterveyskuntoutujille kotiin vietävissä palveluissa. Nykyaikana mielenterveyskuntoutujia siirtyy yhä enemmän kotiin vietävien palvelujen piiriin. Kaikilla kuntoutujilla ei ole mahdollisuutta osallistua yhteisöllisiin toimintoihin esimerkiksi klubitaloilla, joten oppaan soveltaminen kotikäynteihin tai etäohjaukseen toisi luovan toiminnan saavutettavaksi myös niille, jotka ovat syrjäytymisvaarassa tai fyysisesti rajoittuneita. Tämä vastaa hyvin nykyajan haasteisiin, joissa palvelujen tulee mukautua yksilöllisiin elämäntilanteisiin.

Opinnäytetyöprosessista ja sen positiivisista tuloksista innostuneina pohdimme laajemman luovan toiminnan oppaan laatimista tietyille asiakasryhmille. Kohdennettu sisältö voisi tarjota syvällisempää tukea juuri kyseisen ryhmän tarpeisiin, olipa kyse mielenterveyskuntoutujista, ikääntyneistä tai lastensuojelun asiakkaista. Tällainen julkaisu voisi toimia myös arvokkaana työkaluna ammattilaisille, mutta myös omaisille ja muille läheisille.

Jatkokehitysideoista huokui aito halu kehittää ja laajentaa toimintaa vastuullisesti ja asiakaslähtöisesti. Ideoissa korostui myös yhteistyön merkitys sekä halu jakaa hyviksi koettuja käytäntöjä laajemmalle joukolla, mikä lisää oppaan käyttökelpoisuutta ja vaikuttavuutta tulevaisuudessa. Jatkokehitysideat loivat vahvan perustan sille, että oppaan vaikutus ei jää hetkelliseksi vaan voi kasvaa pitkäjänteiseksi osaksi hyvinvoinnin tukemista.

### 8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyömme luotettavuutta tuki käytännössä asiakasryhmälle ja ohjaajille ohjatut luovat toiminnot. Ohjauksetojen myötä saimme konkreettista näyttöä ja tietoa siitä, miten valitut toiminnot soveltuivat osallistujille käytännössä ja kuinka niiden avulla pystyimme saavuttamaan opinnäytetyöllemme asetetut tavoitteet. Ohjauksiin valitut käsityö- ja taidemenetelmät olivat sellaisia, joita olimme kokeilleet ensin itse ja niitä oli myös testattu muiden asiakasryhmien kanssa. Luovien toimintojen oppaan suunnittelussa ja toteutuksessa huomioimme, että vaikka opas on räätälöity Tellervokodin asiakkaille, oli sen sisältö käytettävissä ja sovellettavissa tarvittaessa myös muille asiakasryhmille.

Luotettavuutta edisti monipuolinen tiedon keruu. Perustimme tietomme havaintoihimme, joita teimme luovien toimintojen ohjausryhmissä. Teimme havaintoja itsenäisesti ja vertailimme niitä myöhemmin analyysivaiheessa. Molemmilla havainnoijilla oli samankaltaisia havaintoja toiminnasta. Perustimme tietomme asiakkaiden ja ohjaajien antamiin palautteisiin ja kyselyn vastauksiin. Keräsimme opinnäytetyötä tukevaa tietoa erilaisista luotettavista ja ajan tasalla olevista lähteistä.

Osana opinnäytetyötä oli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus pyrkii ilmiöiden syvälliseen ymmärtämiseen kontekstissaan. Sen arviointi ei perustu tilastollisiin mittareihin, vaan tutkimuksen uskottavuuteen, läpinäkyvyyteen ja eettisyyteen. Tutkimuskysymyksen selkeys ja aineistonkeruun tarkoituksenmukaisuus muodostavat arvioinnin perustan. Keskeisiä kriteerejä ovat uskottavuus, siirrettävyys ja luotettavuus. Nämä auttavat tarkastelemaan tutkimuksen johdonmukaisuutta ja tutkijan vaikutusta tulkintoihin. Myös eettisyys ja refleksiivisyys ovat olennaisia laadullisen tutkimuksen laadun varmistamisessa. Tutkimus on luotettavaa, kun se perustuu selkeästi esitettyihin aineistokatkelmiin ja johdonmukaisiin analyysipäätelmiin, jotka pohjautuvat tutkittavien kokemuksiin. (Hirsjärvi ym. 2004, 231-233.)

### 8.4 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuksen peruslähtökohta sen kohdistuessa henkilöön on tutkittavien ihmisten luottamus tieteeseen ja tutkimukseen. Luottamuksen säilymisen edellytyksenä on tutkimukseen osallistuvien ihmisten oikeuksien ja ihmisarvon kunnioittaminen. Samoista tutkimustilanteista tai tutkimuksen aiheista voi aiheutua eri ihmisille erilaisia reaktioita. On tärkeää perehtyä tutkittavaan kulttuuriin, yhteisöön ja heidän historiaansa ennakkoon, jotta voidaan välttää tarpeettoman haitan aiheuttaminen tutkittaville. Henkilöön kohdistuvassa tutkimuksessa keskeisenä eettisenä periaatteena on tutkimukseen osallistuminen tietoon perustuvalla suostumuksella. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Työskentely mielenterveyskuntoutujien kanssa herätti paljon eettistä pohdintaa. Asiakslähtöisen, turvallisen ja luotettavan ilmapiirin luomiseen oli kiinnitettävä huomiota. Huomioim-

me toiminnassamme, että toinen ohjaajista ei aloittaessamme tuntenut toimintaan osallistujia, eivätkä osallistujat häntä. Kerroimme osallistujille opinnäytetyöstä ja sen tekemisestä. Aloitimme ryhmien ohjauksen helpolla luovalla toiminnalla, jotta saimme rauhassa tutustua toisiimme sekä rakentaa turvallisen luottamussuhteen ja ilmapiirin. Huomioimme, että yhteisöllisyys toteutui toiminnassamme ja osallistujien kesken vallitsi arvostava ja hyväksyvä ilmapiiri. Pidimme huolta oikeiden mukaisuuden, ihmisarvon kunnioittamisen ja tasa-arvoisuuden toteutumisesta. Otimme huomioon asiakkaiden itsemääräämisoikeuden. Perehdyimme ennalta asiakasryhmän tarpeisiin. Huomioimme, ettei toimintamme aiheuttanut haittaa, eikä kuormitusta asiakkaille. Toiminnan ohjauksissa oli huomioitava rauhallinen kommunikaatio ja ohjeistuksen selkeys sekä tarvittaessa yksilöllinen ohjaus. Huolehdimme, että osallistujat tulivat arvostetusti kohdatuiksi ja kuulluiksi.

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi opinnäytetyösopimuksen laatimisella ja allekirjoittamisella yhteistyössä toimeksiantajan kanssa (liite 1). Huomioimme tutkimuseettiset kysymykset opinnäytetyössämme. Huolehdimme tutkittavien suostumusasioista tutkimuksen (liite 2) suhteen sekä anonymiteetin suojaamisesta. Huolehdimme, että osallistujat saivat riittävästi tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta, tavoitteista ja siihen osallistumisesta. Sovimme toimeksiantajan kanssa mahdollisista tutkimusluvista (liite 6). Huolehdimme opinnäytetyön lupa-asioista esimerkiksi valokuvien ja salassapitosopimusten sekä suostumuslupien suhteen. Opinnäytetyöhön osallistuneet ohjaajat ja asiakkaat allekirjoittivat opinnäytetyön suostumusluvut. Anonymiteetin säilyttämiseksi opinnäytetyöhön on liitetty tyhjä suostumuslomake. Noudatimme vaitiolovelvollisuutta (liite 3). Kumihimo-ohjauksessa käytettiin Koralekin ohjeita. Toinen opinnäytetyön tekijöistä toimii Koralekin yrittäjänä. Yrityksen luvalla ohjetta voidaan käyttää ohjauksessa Tellervokodissa jatkossakin (liite 5).

Mielenterveystyössä korostetaan hoidollista vuorovaikutusta, jossa asiakkaan tukeminen perustuu esimerkiksi tiedonsaannin turvaamiseen, yhdessä jakamiseen ja osallistumiseen. Keskeisiä vuorovaikutustaitoja ovat aktiivinen kuunteleminen, rohkaiseminen, läsnäolo sekä toivon ylläpitäminen asiakkaan arjessa. Ajantasainen ja ymmärrettävä tieto vahvistaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja mahdollistaa hänen osallistumisensa hoitoa koskeviin päätöksiin. (Hämäläinen ym. 2017, 55.)

Toinen opinnäytetyön tekijöistä oli työskennellyt Tellervokodissa pitkään ja hän tunsi asiakkaat, mikä helpotti opinnäytetyön eettistä pohdintaa sekä toimimista ohjaustyössä eettisesti oikein. Ohjaaja oli rakentanut toimivan vuorovaikutussuhteen asiakkaiden kanssa, johon kuului esimerkiksi keskinäinen luottamus, tiedon välittäminen, kuunteleminen, rohkaiseminen, läsnä oleminen ja toivon ylläpitäminen. Asiakastuntemuksen ansiosta ohjaajalla pystyi työskentelemään ilman ennakoasenteita. Ohjaaja tunsi organisaation arvot ja osasi työskennellä niiden mukaisesti, kuten esimerkiksi tukea ja auttaa asiakasta toimimaan mahdollisimman itsenäisesti asiakkaan etua korostaen. Tellervokodissa työskentelevän ohjaajan oli helpompi

arvioida asiakkaiden osaamista, voimavaroja ja vointia, koska hän tunsi asiakkaat. Asiakkaita oli helpompi lähteä ohjaamaan, kun luottamus, molemmin puolinen kunnioitus ja yhteisymmärrys heidän kanssaan oli jo rakennettu. Toisella ohjaajista oli aiempaa kokemusta vastaavan kohderyhmän ohjaamisesta, joten eettisiin arvoihin perustuva työskentely oli hänelle entuudestaan tuttua. Asiakkailta saadun myönteisen palautteen perusteella voidaan todeta, että ohjaajat toimivat eettisten periaatteiden mukaisesti.

Eettisten periaatteiden noudattaminen oli keskeistä koko opinnäytetyöprosessin ajan, myös oppaan laatimisen vaiheessa. Asiakaslähtöinen työskentely ja aito kohtaaminen loivat edellytykset tavoitteidemme saavuttamiselle. Opinnäytetyömme myötä vahvistui käsityksemme siitä, että pienillä onnistumisilla voi olla merkittävä vaikutus kuntoutumiseen ja että luovilla menetelmillä on tässä prosessissa tärkeä rooli.

## Lähteet

Airaksinen, T. & Kostamo, P. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen oppinäytetyöhön. Art House Oy. Helsinki.

Aarnio, S. & Nuutila, L. 2023. Luovuus on taitoa, kykyä ja uskallusta heittäytyä. HAMK Unlimited Journal. Viitattu: 10.6.2025. <https://unlimited.hamk.fi/ammattillinen-osaaminen-ja-opetus/luovuus-on-taitoa-kykya-ja-uskallusta-heittaytya/>

Craft, A. 2005 Creativity in Schools: Tensions and Dilemmas. ResearchGate. Viitattu 21.6.2025  
[https://www.researchgate.net/publication/47365026\\_Creativity\\_in\\_Schools\\_Tensions\\_and\\_Dilemmas](https://www.researchgate.net/publication/47365026_Creativity_in_Schools_Tensions_and_Dilemmas)

Csikszentmihalyi, M., 2005. Flow: Elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. Health Evidence Network synthesis report 67. WHO Regional Office for Europe: Copenhagen, Denmark. Viitattu: 15.4.2025  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Fredrickson, B.L. 2004. The broaden-and-build theory of positive emotions. The Royal Society. Viitattu 23.5.2025. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>

Heikkinen-Peltonen, R. & Innamaa, M. & Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. Edita. Helsinki.

Hietala, O. & Kopakkala, A. 2022. Viisi vuodenaikaa. Psykoosista kuntoutumisen kokemuksia ja mahdollisuuksia. Basam Books Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., Sinivuori, E. & Sinivuori, E. 2004. Tutki ja kirjoita. 10. osin uud. laitos. Helsinki: Tammi.

Huhtinen-Hildeen, I. Isola, A-M. 2020. Luovuus on voimavara, josta on arjessa monenlaista hyötyä. THL. Viitattu 15.6.2025. <https://blogi.thl.fi/luovuus-on-voimavara-josta-on-arjessa-monenlaista-hyotya/>

Hämäläinen, K., & Kanerva, A., & Kuhanen, C., & Schubert, C., & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. Sanoma Pro. Helsinki.

Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys 2025. Viitattu: 15.4.2025.  
<https://ituspy.fi/yhdistys/>

- JAMK, 2025. Tutkimuksellinen kehittämistyö (AMK ja YAMK). Viitattu 23.4.2025.  
<https://help.jamk.fi/opinnaytetyoclonel/fi/toteutustavat-ja-rakenne/tutkimuksellinen-kehittamistyo/>
- Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat. PS-kustannus: Jyväskylä. Viitattu: 15.4.2025.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. WSOY: Helsinki
- McLeod, S. 2025. Maslow's Hierarchy of Needs. Simply Psychology. Viitattu 22.5.2025.  
[https://www.simplypsychology.org/maslow.html?ez\\_vid=2cae626a2fe896279da43d587baa3eb663083817](https://www.simplypsychology.org/maslow.html?ez_vid=2cae626a2fe896279da43d587baa3eb663083817)
- Müller, K. & Lehtonen, J. 2016. kirjassa Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.
- Nordling, E. 2023. Toipumisorientaatio mielenterveystyössä. Edita Publishing. Helsinki.
- Nordling, E. & Toivio, T. 2013. Mielenterveyden psykologia. Edita. Helsinki.
- Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Edita Helsinki. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Ojasalo, K., Moilanen, T., Riihilahti, J. 2018. Kehittämistyönmenetelmät. 3-5 painos. Sanoma Pro: Helsinki.
- Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus: Helsinki
- Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Saapuwei, S. 2020. Laurea showcase. Luovien ja toiminnallisten menetelmien vaikutus hyvinvointiin. Viitattu: 2025. Luovien ja toiminnallisten menetelmien vaikutus hyvinvointiin
- THL 2025. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Viitattu: 20.5.2025.  
<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>
- Toiko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampere University Press. 3.korjattu painos. Viitattu: 26.5.2025

[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)

WHO 2022. World mental health report. Viitattu 10.7.2025.

<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>

## Liitteet

Liite 1: Opinnäytetyösopimus.....	56
Liite 2: Suostumukset opinnäytetyöhön.....	58
Liite 3: Vaitiolositoumus.....	59
Liite 4: Kysely .....	60
Liite 5: Lupa kumihimo-ohjeiden käyttöön ohjeistuksessa .....	61
Liite 6: Tutkimuslupasopimus.....	62
Liite 7: Opas .....	64

## Liite 1: Opinnäytetyösopimus



**AMMATTIKORKEAKOULU** Opinnäytetyösopimus  
University of Applied Sciences

<b>Opiskelija(t):</b> Meija Hämatäinen Veronika Kari
<b>Opinnäytetyön toimeksiantaja:</b> Jtä-Uudenmaan Sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry
<b>Opinnäytetyön aihe, tarkoitus ja tavoitteet:</b> Virike toiminnan kehittäminen luovien menetelmien avulla mielenterveyskuntoutujille. Tarkoituksena toimisorientaation edistäminen. Tavoitteena osallisuuden lisääminen.
<b>Opinnäytetyön yhteys hankkeen tavoitteisiin (Jos liittyy Laureaan hankkeeseen tai hankkeeseen jossa Laurea on osatoteuttaja)</b> —
<b>Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ja alustava viitekehys:</b> Keskeiset käsitteet: Luovat menetelmät, mielenterveyskuntoutus ja toimisorientaatio. Opinnäytetyössä virike toiminnan kehittäminen perustuu toimisorientaatioon.
<b>Keskeiset lähteet:</b> Luovien menetelmien, mielenterveyshöhen ja toimisorientaatioon liittyvät lähteet.
<b>Opinnäytetyön menetelmät:</b> Luovat menetelmät (taide- ja käsityö)
<b>Opinnäytetyön alustava aikataulu:</b> Tammi - helmikuussa: 2025 opinnäytetyön suunnittelu ja luovien toimintojen ohjausta asiakkaille. Maalis - heinäkuussa 2025: opinnäytetyön tutkimus- ja kirjoittamistyötä. Elo - syyskuussa: Seminaari.
<b>Työelämäkumppanin rooli opinnäytetyössä (mahdollistaa opinnäytetyön toteuttamisen esim. monisteet, postitus, tilat ym. materiaaliset asiat):</b> Luovien toimintojen ryhmä ohjataan 4-6 kpl Tellerovokodin tiloissa. Materiaalikustannuksista sovitaan tarkemmin myöhemmin.
<b>Rehtorin päätöksen (tj. 47/2006, 21.3.2006) mukaisesti Laurea-ammattikorkeakoulussa julkaistut opinnäytetyöt ovat julkisia. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-järjestelmässä.</b> <b>Miten muulla tavoin työelämäkumppani tiedottaa opinnäytetyöstä (esim. tiimipalaverit)</b> Henkilöstöpalaverissa ja avokas kokouksissa.

**Vakuutus siitä, että opiskelija sitoutuu noudattamaan tutkimuseettisiä periaatteita opinnäytetyössä:**

Olen tietoinen siitä, että terveys- ja sosiaalialan opiskelijana opinnäytetyön tekemiseen sovelletaan

**LAU  
REA**

**AMMATTIKORKEAKOULU** Opinnäytetyösopimus  
University of Applied Sciences

vainiovelvollisuutta, josta on säädetty mm. Laissa sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (2000/812/15 §) ja Laissa terveydenhuollon ammattihenkilöistä (1994/3/17 §). En saa sivullisille luvatta ilmaista yksityisen henkilön tai perheen tietoja, josta olen opinnäytetyön perusteella saanut tiedon. Sitoudun pitämään tiedonhankinnan yhteydessä saamani yksittäisiä henkilöitä koskevat tiedot luottamuksellisena. Salassapitovelvollisuus säilyy opintojen loppumisen jälkeen.

Noudatan tiedonhankinnassa ja aineiston käsittelyssä luottamuksellisuutta ja totuudellisuutta. Kiinnitän erityistä huomiota siihen, ettei opinnäytetyöstä koidu mitään haittaa siihen osallistuville henkilöille. Noudatan toiminnassani Laurean tutkimuseettisiä ohjeita.

**Ohjausta koskevat sopimukset:**

*Veronika tekee salassapitosopimuksen.  
Tutkimustyösopimus tehdään tarvittaessa*

**Allekirjoitukset**

	Aika	Paikka	Allekirjoitus
Opiskelija(t):	3.2.25	Porvoo	<i>Veronika Kari</i>
	3.2.25	Porvoo	<i>Ulla-Jaana</i>

Työelämän edustaja(t):

*Juha Pää*

Opiskelijat tallentavat sopimuksen Canvasin työtilaan opinnäytetyön ohjaajalle. Lisäksi opiskelijat toimittavat kopion opinnäytetyösopimuksesta työelämän edustajalle sopimuksen mukaan sähköisesti tai kopioituna paperisena.

## Liite 2: Suostumukset opinnäytetyöhön

Sosiaali-alan koulutusohjelma, Tikkurilan kampus

### SUOSTUMUS OPINNAYTETYÖHÖN OSALLISTUMISEEN

Suostumus Veronika Karin ja Meija Hämäläisen opinnäytetyöhön osallistumiseen. Opinnäytetyö toteutetaan noudattaen tutkimuseettisen neuvottelukunnan määrittelemää hyvää tieteellistä käytäntöä. Olen saanut kirjallista tietoa opinnäytetyön sisällöistä, sen tavoitteista sekä nähnyt opinnäytetyöhön liittyvän haastattelurungon. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan opinnäytetyön haastatteluun. Henkilötietoja ei kerätä, joten tutkimusrekisteriä ei synny. Antamiani vastauksia ei voi yhdistää minuun jälkikäteen opinnäytetyön kirjallisessa tuotoksessa. Kaikki vastaustiedot ovat luottamuksellisia. Minulle on selvitetty opinnäytetyön tarkoitus ja siinä käytettävät tiedonkeruun (kuten haastattelu/videointi/valokuvaaminen/ääninauhoitteet) ja tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että opinnäytetyöhön osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia. Suostun siihen, että minua haastatellaan ja haastattelussa antamiani tietoja ja tiedonkeruussa saatua materiaalia (kuten videointi/valokuvaaminen/ääninauhoitteet) käytetään kyseisen opinnäytetyön tarpeisiin sekä sen loppuraportointiin/esittämiseen. Voin halutessani keskeyttää opinnäytetyöhön osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni.

Päiväys ja paikka \_\_\_\_\_

Opinnäytetyöhön osallistuvan haastateltavan allekirjoitus ja nimenselvennys

\_\_\_\_\_

Opinnäytetyön tekijän/tekijöiden allekirjoitus ja nimenselvennys (Vastaajien tiedot eivät tule näkyviin, suostumuslomakkeet kansioidaan ja säilytetään lukitussa tilassa Laureassa)

## Liite 3: Vaitiolositoumus

**VAITIOLOSITOUMUS**

Sitoudun pitämään salassa, olemaan luovuttamatta tai käyttämättä omaksi tai toisen hyödyksi tai vahingoksi harjoittelun aikana Itä-Uudenmaan sosiaalipsykiatrisessa yhdistyksessä saamiani tietoja.

Salassapitovelvollisuus jatkuu lain mukaisesti myös sen jälkeen, kun harjoittelu päättyy.

Paikka ja päiväys

6.4.2025

Veronika Karki

Veronika KARI

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 4: Kysely

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Asiakkaille

Miltä luovien toimintojen tekeminen tuntui?

Miltä tuntui työskennellä ryhmässä?

Saitko riittävästi ohjausta?

Oliko luovien toimintoihin käytetty aika sopivan pituinen?

Toivoisitko vastaavaa toimintaa enemmän Tellervokotiin?

Ohjaajille:

Mitä mieltä olet kokeilemastasi luovan toiminnan tekniikasta? Oliko tämä sinulle uusi tekniikka? Miten nopeasti opit / omaksuit sen?

Miltä tuntu luovan toiminnan parissa työskentely? (vaikea? helppo?)

Voisitko ajatella ohjaavasi asiakkaille kokeilemiasi luovia toimintoja?

Liite 5: Lupa kumihimo-ohjeiden käyttöön ohjeistuksessa

## Lupa kumihimo-ohjeiden käyttöön Telervokodissa

Koralek Oy myöntää luvan kumihimo-ohjeiden käyttöön Telervokodissa. Telervokodin ohjaajat voivat vapaasti käyttää ohjeita sekä ryhmä- että yksilöohjauksessa. Ohjeita saa myös tulostaa Telervokodin asiakkaiden käyttöön.

Päiväys: 20.5.2025

KORALEK Oy  
Veronika Kari  
[korutarvikkeet.eu](mailto:korutarvikkeet.eu)  
FI2242423-4



## Liite 6: Tutkimuslupasopimus



**AMMATTIKORKEAKOULU**  
University of Applied Sciences

Tutkimuslupahakemus

Tutkimuslupahakemuksen tulee sisältää ainakin seuraavat seikat.  
Tarvittaessa voit antaa lisätietoja liitteessä

Nimi:	Meija Hämäläinen
Tehtävä/virka-asema/oppiarvo:	ohjaaja, Tellervokoti
Osoite:	Marjunaentie 9, 07600 Myrskylä
Puhelinnumero:	0100887505
Sähköposti:	meija.hamalainen@itusp.fi
Päiväys:	5.6.2025
Työn [tutkimuksen, opinnäytetyön, jatkotutkinnon] tekijät:	Meija Hämäläinen Veronika Kari
Koulutusohjelma/ korkeakoulu/ yliopisto:	Laurea ammattikorkeakoulu, Sosionomin koulutusohjelma
Toimipiste:	Tikkurilan Campus, Laurea
[tutkimuksen, opinnäytetyön, jatkotutkinnon] Ohjaaja/ohjaajat:	Lehtori Anne Pützkonen
Työn/tutkimuksen nimi:	Pieni Onnistuminen-Luovat toiminnot hyvinvoinnin ja osallisuuden tukena mielenterveyskuntoutuksessa.
Tavoitteet/ tutkimusongelma:	- Tukea mielenterveyskuntoutujia luovien toimintojen avulla. - Kehittää Tellervokodin viriketoimintaa
Tarvittavien tietojen / aineistojen määrittely: Tarkka rajausta mitä tietoja tarvitaan, missä tiedostomuodossa ne tarvitaan ja miten tiedot toimitetaan tutkimusluvan hakijoille:	Opinnäytetyö on kehittämistyö. Teemme luovien toimintoihin osallistuneille pienimuotoisen ja lyhyen kyselyn perustuen laadulliseen tutkimukseen. Kysely liitteenä. Varmuuden vuoksi kysymme toimintaohjeita myös tutkimusluvan opinnäytetyöhön.

Aikataulu (noin kahden kuukauden tarkkuudella):	1.2.25 - 22.8.25		
Liitteet (edellytetään: tutkimussuunnitelma, kyselylomake, teema haastattelurunko, tietosuojaseloste, jne.):	- lähetetty sähköisesti opinnäytetyösuunnitelma - kyselylomake liitteenä		
Päätöksentekijä täyttää	Tutkimuslupa myönnetään +	Tutkimuslupaa ei myönnetä	
	Perusteet Opinnoyte tukee Tellerokodin toiminnan kehittämistä		
Päätöksentekijä nimi ja päivämäärä	Jukka Saar' 5.6.25 / Saire Lahti		

Tutkimusluvan myöntämisen ja tietojen/aineiston luovuttamisen ehtona on se, että tutkimuksen/selvityksen tekijä sitoutuu huolehtimaan tietojen käsittelystä ottaen huomioon henkilötietojen käsittelyä ja yksityisyyden suojaa koskevan lainsäädännön. Tutkimuksen/selvityksen tekijä on velvollinen käyttämään tietoja/aineistoa luottamuksellisesti ja ainoastaan tämän tutkimuksen/selvityksen tekemiseksi sekä turvaamaan tarkastelemiensa henkilöiden intimitettiin ja anonymiteetin. Tutkimuksen/selvityksen toteuttamisen jälkeen aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Jos tutkimuksessa syntyy henkilötietoja koskeva rekisteri, tulee liitteenä olla myös EU:n yleisen tietosuojasetuksen 13 ja 14 artiklojen mukainen tietosuojaseloste. Tarvittaessa hakemuksen liitteenä tulee olla myös tutkimuseettinen ennakoarviointilausunto.

Tutkimusluvan hakija toimittaa myönteisen päätöksen henkilölle, joka vastaa aineiston luovuttamisesta Laurea-ammattikorkeakoulun sovelluksesta. Tässä yhteydessä tutkimusluvan saanut sopii myös esim. kyselyjen lähettämisen käytännön toteuttamisesta.

Liite 7: Opas

# OPAS

## **Abstrakti piirtäminen Kumihimo punonta Mikromakramee rannekoru Lankataide**

*Meija Hämäläinen, Veronika Kari*



# Abstrakti piirtäminen

## Tarvikkeet:

Paperi (kopiokone paperi A4, A3; kartonki paperi A5, A6)

Puukynät

Tussit (eri paksuiset ja väriset)

## Lisätarvikkeet:

Hiilikynät tai piirustushiilet

Paperinen stomppi (blenderi; paper spreader) – käytetään hiilijälkien häivyttämiseen ja pehmentämiseen

Erikoiskynät (erittäin ohuet, esimerkiksi 0,3–0,4 mm)

Erikoispaperit

## Abstrakti piirtämisen esittely

Abstrakti piirtäminen on luovan ilmaisun muoto, joka ammentaa inspiraatiota neurotaiteesta. Tavoitteena on intuitiivinen piirtäminen, jossa keskitytään hetkeen ja omaan sisäiseen kokemukseen. Menetelmä auttaa luomaan yhteyden alitajuntaan ja tukee henkistä hyvinvointia. Piirtämisessä ei keskitytä lopputulokseen, vaan itse prosessiin. Osallistuja saa vapaasti valita värit ja muodot senhetkisen tunnetilansa mukaan. Tekniikka ei vaadi aiempaa kokemusta tai taiteellista osaamista – tärkeintä on olla läsnä ja antaa luovuuden virrata.

## Valmistautuminen ohjaukseen

Ennen kuin aloitat ohjauksen, piirrä itse vähintään yksi kuvio. On tärkeää, että kokeilet kaikki ohjauksessa käytettävät kynät ja tussit etukäteen. Testaa myös erilaisia paperivaihtoehtoja, sillä paperin laadulla on merkitystä siihen, miltä piirtäminen tuntuu.

Kokeile, miten eripaksuiset tussit vaikuttavat piirrosjälkeen ja piirtämisen kokemukseen. Näin osaat paremmin ohjata osallistujia ja tiedät, mitä materiaaleja suosia erilaisissa tilanteissa.

## Tarvikkeiden valmistelu

Varmista ennen ohjausta, että kaikki tussit toimivat moitteettomasti. Tarjoa osallistujille monipuolinen valikoima puuvärikyniä, eripaksuisia tusseja sekä erikokoisia papereita. Sopivia paperikokoja ovat esimerkiksi A6, A5, A4 ja tarvittaessa myös A3.

Huomioi, että suurempi paperikoko, kuten A3, vaatii yleensä paksumpia tusseja, jotta jälki näkyy selkeästi. Pienemmille papereille, kuten A6-kokoisille, sopivat parhaiten ohuet tussit (esimerkiksi 0,8 mm), jotka mahdollistavat tarkemman työskentelyn.

## Tarvikkeiden valmistelu ja työskentely asiakkaan kanssa

Abstrakti piirtäminen sopii sekä yksilö- että ryhmäohjaukseen. Huolehdi siitä, että työskentelyympäristö on rauhallinen ja vapaa häiriötekijöistä. Ryhmätilanteessa on tärkeää varmistaa, että ryhmän dynamiikka tukee kaikkien osallistujien luovaa ilmaisua ja mahdollistaa itsenäisen työskentelyn. Ryhmässä osallistujat voivat saada inspiraatiota myös toistensa töistä.

Jotta asiakkaat eivät turhaudu, on tärkeää tarjota riittävästi ohjausta etenkin alussa. Anna osallistujien valita paperin koko itse ja neuvo sen perusteella, minkä paksuinen tussi toimii

parhaiten. Vältä kuitenkin liiallista ohjeistusta – tavoitteena on, että osallistuja saa toimia mahdollisimman vapaasti ja itsenäisesti.

Kun jokainen on valinnut paperin ja saanut käyttöönsä tummanvärisen tussin, ohjaa heitä piirtämään paperille satunnaisia viivoja, hyödyntäen koko paperin pinta-alaa. Tämän jälkeen pyydä heitä täyttämään viivojen muodostamia alueita. Täyttäminen voi tarkoittaa alueiden värittämistä tai pienten kuvioiden piirtämistä niiden sisälle.

#### **Piirtämisen soveltaminen**

Piirtämistä voi soveltaa monin eri tavoin osallistujien kiinnostuksen ja tarpeiden mukaan. Kuvioita voi kehittää ja syventää lisäämällä varjostuksia esimerkiksi hiilikynän ja stompin (paperiblenderin) avulla.

Työskentelyssä voidaan piirtää esineitä tai muotoja, joiden päälle piirretään viivoja, tai vaihtoehtoisesti rakentaa koko työ abstraktisti ilman lähtömuotoa. Halutessaan osallistuja voi piirtää myös säännöllisiä ja toistuvia kuvioita – esimerkiksi geometrisia muotoja.

#### **Tarvikkeiden hankinta**

Tusseja ja puuvärikyniä saa useimmista tavallisista kaupoista. On kuitenkin hyvä muistaa, että tuotteiden laatu voi vaihdella suuresti – osa välineistä voi olla jopa huonolaatuisia. Esimerkiksi helposti katkeavat puuvärit tai haalea piirrosjälki voivat aiheuttaa turhautumista ja heikentää piirustuskokemusta.

Testiemme perusteella Puuilosta hankitut tussit ja puuvärit olivat hieman parempilaatuisia kuin joidenkin muiden markettien vastaavat tuotteet. Puuilossa on saatavilla myös hiilikyniä ja stompeja.

Jos haluat panostaa korkealaatuisiin välineisiin, suosittelemme taidekauppoja tai verkkokauppoja, joista saa ammattitasoisia materiaaleja. Näissä myymälöissä henkilökunta osaa usein myös neuvoa, mitkä välineet sopivat parhaiten juuri tällaiseen toimintaan.

#### **Inspiraatio**

Inspiraatiota abstraktiin piirtämiseen löytyy runsaasti erityisesti englanninkielisistä videoista, ohjeista ja malleista, joita on saatavilla internetissä. Usein ohjeita katsottaessa kielen ymmärtäminen ei ole välttämätöntä, sillä visuaalinen havainnointi riittää hyvin.

Erilaisia kuvioita ja ideoita voi etsiä esimerkiksi hakusanoilla zentangle patterns tai zentangle designs. Näillä hakusanoilla löytyy runsaasti esimerkkejä, joita voi käyttää inspiraation lähteenä työskentelyssä.

Zentangle-malleja on saatavilla myös painettuina kirjoina, joita voi ostaa kirjakaupoista tai verkkokaupoista. Kirjat tarjoavat valmiita mallikuvia, ohjeita sekä harjoitustehtäviä, jotka sopivat hyvin sekä aloittelijoille että kokeneemmille piirtäjille.

#### **Hakusanat**

suomeksi: zentangle kuvat

englanniksi: Neuro-art, zentangle, zentangle art, doodle art, doodles art ideat. scribble

***Ohje abstraktiin piirtämiseen, voi tulostaa asiakkaiden käyttöön.***

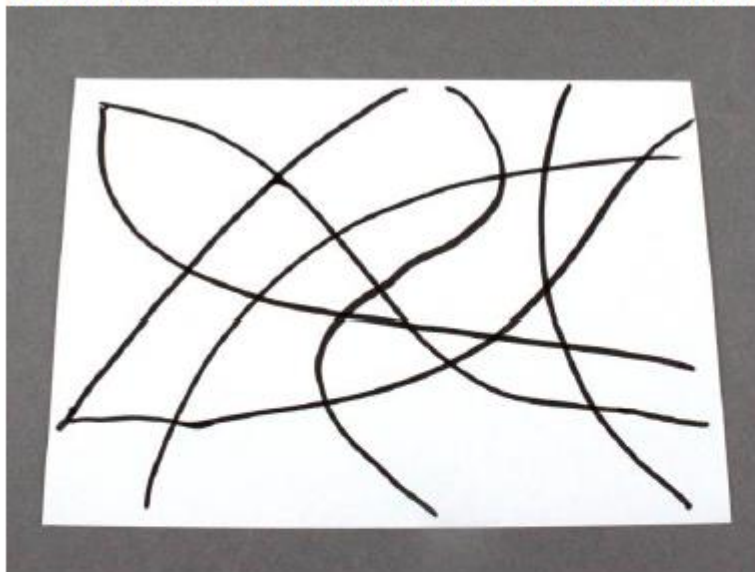
## Abstrakti piirtäminen

**Tarvikkeet:** paperi, puukynät, tussit (eri paksuiset ja väriset)



### Työskentely:

- 1) Valitse itsellesi sopivan kokoinen paperi.
- 2) Ota paksu, musta (tai muu tumma) tussi ja piirrä satunnaisia viivoja koko paperin alueelle.



- 3) Täytä viivojen muodostamat alueet mieluisalla tavalla – joko piirtämällä kuvioita tai värittämällä.
- 4) Olet valmis, kun kuvasi näyttää sinusta hyvältä.
- 5) Seuraavaksi voit kokeilla piirtää viivat eri tavalla tai piirtää kuvioita viivojen päälle. Täytä alueet sinulle mieluisalla tavalla.

*Onnea, hyvin tehty!*

# Kumihimo punonta

## Tarvikkeet:

Pyöreä iso Kumihimo-levy  
 Satiininyöri (läpimitta 1 mm; neljä pätkeä, kukin noin 70 cm)  
 Mahdollisesti kaksi eri väriä  
 Sakset  
 Avainrenkas

## Lisätarvikkeet:

Sytytin  
 Kumihimon puolat  
 Mahdollisesti muita korun osia

## Kumihimo-tekniikan esittely

Kumihimo on perinteinen japanilainen punontatekniikka, jolla valmistetaan pyöreitä tai litteitä nyörejä. Tekniikassa käytetään erityistä punontalevyä, jota kutsutaan kumihimo-levyksi.

## Valmistautuminen ohjaukseen

Ennen kuin ohjaat asiakkaita, on tärkeää opetella Kumihimo-tekniikka itse ja tehdä heille malli valmiista kappaleesta. Ohjauksessa suositellaan, että ohjaaja hallitsee punonnan itse hyvin, ja ohjeita käytetään vain tukena. Punonnassa voi käyttää esimerkiksi Koralekin ohjetta ([korutarvikkeet.eu](http://korutarvikkeet.eu)). Aloittelijoille on helpompaa, jos punonnassa käytetään kahta eri väriä. Asiakkaan kanssa voi toimia niin, että sekä ohjaajalla että asiakkaalla on oma levy. Ohjaaja näyttää aluksi omalla levyllään, miten satiininyörejä siirretään. Työskentelyn helpottamiseksi on suositeltavaa, että ohjaajalla ja asiakkaalla on samat värit tai ainakin tumma ja vaalea väri samoissa paikoissa alussa. Avaimenperä tehdään perustekniikalla – spiraalilla, joka koostuu kahdeksasta nyöristä.

## Tarvikkeiden valmistelu

Leikkaa neljä satiininyöriä pätkeä, noin 70 cm pitkä. Voit halutessasi käyttää kahta eri väriä. Pujota satiininyörit avainrenkaan läpi siten, että avainrenkas jää nyörien keskelle. Tee nyörielle solmu avainrenkaan lähelle, mutta älä kiristä liikaa — jätä solmun ja avainrenkaan väliin pieni lenkki.

## Tarvikkeiden valmistelu ja työskentely asiakkaan kanssa

Kumihimo sopii hyvin yksilöohjaukseen, mutta myös ryhmäohjaus on mahdollista, jos ryhmässä on useampia ohjaajia tukemassa asiakkaiden työskentelyä. Tarvittaessa auta asiakasta mittaamaan ja kiinnittämään satiininyörit avainrenkaaseen.

On suositeltavaa, että asiakas aloittaa avaimenperän tekemisestä, koska sen punontaan tarvitaan vain lyhyet nyörit, ja se on mahdollista saada valmiiksi jopa yhdellä ohjaukserällä. Vasta tämän jälkeen voidaan siirtyä esimerkiksi rannekorun tekemiseen.

Ohjauksen aikana toimitaan asiakkaan taitojen ja tarpeiden mukaan, ja tukea annetaan niin, että punonta etenee sujuvasti. Tämä voi tarkoittaa jatkuvaa ohjausta, apua oikean satiininyöriä valinnassa sekä neuvoja nyörien siirtämisessä. Lisäksi ohjauksen aikana seurataan asiakkaan vointia. Jos asiakas haluaa keskeyttää työskentelyn, se tulee mahdollistaa helposti, ja myöhemmin voi tarjota mahdollisuuden jatkaa.

### **Kumihimon soveltaminen**

Kumihimo-tekniikalla voidaan valmistaa rannekoruja, kaulakoruja ja avaimennauhoja. Pidemmissä punoksissa on suositeltavaa käyttää Kumihimo-puolia työskentelyn sujuvoittamiseksi ja helpottamiseksi.

Kumihimolla voi punoa myös helmiä sisältäviä koruja, mutta tämä vaatii hyvää perusosaamista ja harjoittelua.

Pitkissä punoksissa satiiniyöriin pituuden tulisi olla noin 2,5 kertaa toivottua valmista punoksen pituutta pidempi. Kumihimopunonnassa on vaikea jatkaa, jos satiiniyöri jää liian lyhyeksi, joten suosittelemme leikkaamaan mieluummin hieman pidemmät pätkät.

### **Tarvikkeiden hankinta**

Kumihimo-levyt, satiiniyörit ja muut tarvittavat tarvikkeet saa helposti suomalaisista verkkokaupoista, kuten esimerkiksi korutarvikkeet.eu.

Satiiniyöri, jonka läpimitta on noin 1 mm, sopii erinomaisesti aloittelijoille. Se on edullinen, miellyttävä käyttää ja tekee kauniin punoksen.

Tarvikkeiden hankinnassa kannattaa olla tarkkana, sillä epäsovivat materiaalit voivat vaikeuttaa työskentelyä ja aiheuttaa asiakkaissa turhautumista. Siksi ohjaajan on suositeltavaa kokeilla tarvikkeiden yhteensopivuus itse ennen ohjauksen aloittamista.

### **Inspiraatio**

Verkosta, esimerkiksi YouTubesta, löytyy runsaasti ohjeita Kumihimon punontaan. Kannattaa kuitenkin ensin kokeilla itse, sillä kaikki ohjeet eivät ole yhtä selkeitä tai toimivia käytännössä. Myös kirjastosta löytyy kirjoja, joissa on ohjeita Kumihimon punonnan soveltamisesta.

### **Hakusanat:**

suomeksi: kumihimo, kumihimo punonta, kumihimo ohjeet, kumihimo koruohjeet, kumihimo rannekoruohje

englanniksi: Kumihimo braiding tutorial, How to Kumihimo braid, Kumihimo tutorial

**Ohje avaimenperän tekemiseen voi tulostaa asiakkaiden käyttöön.**

# Kumihimo

## Avaimenperä



**Tarvikkeet:** Satiininyöri (läpimitta 1 mm), kumihimo-levy, sakset, avainrenkas



**Työskentely:**

- 1) Valitse 2 väriä
- 2) Leikkaa kustakin väristä kaksi noin 70 cm:n pituista pätkää.
- 3) Sido satiiniyöri avainrenkaaseen niin, että avainrenkas jää satiiniyöriin keskelle.



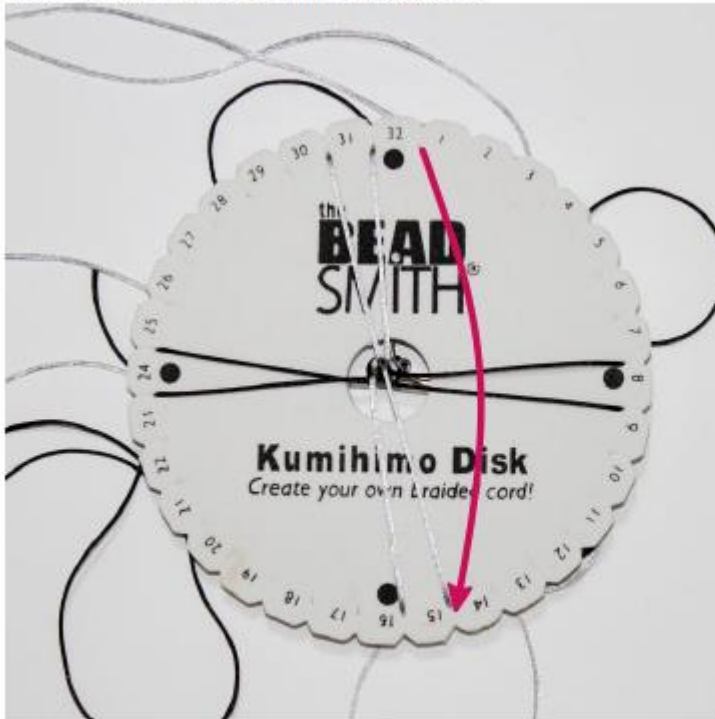
- 4) Aseta satiiniyörit Kumihimo-levyyn kuvan mukaisesti.



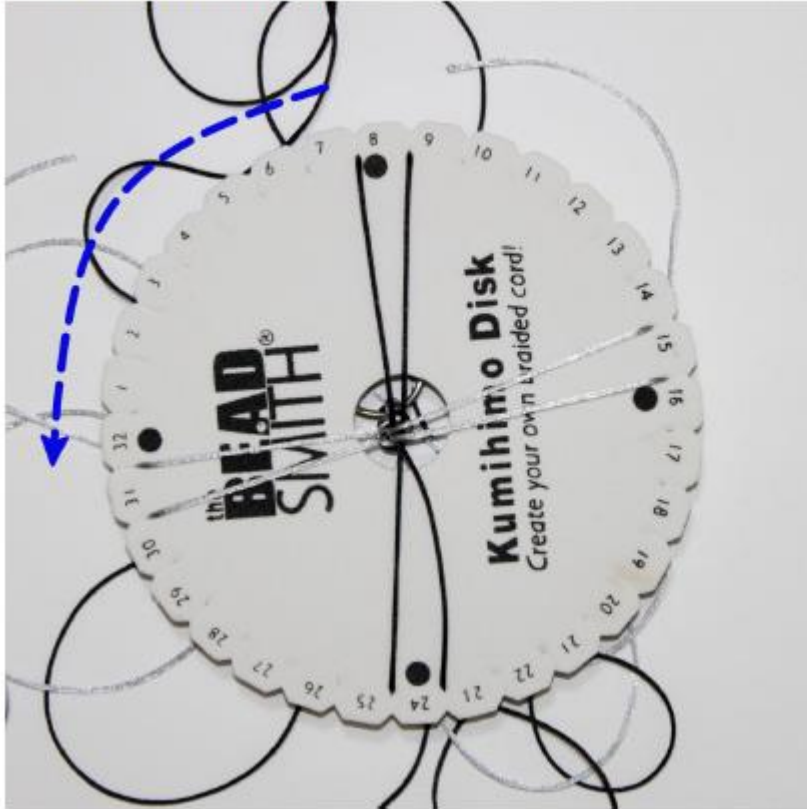
5) Aloita punonta siirtämällä satiiniyörejä. Aloita harmaasta (tai siitä väristä, jota käytät harmaan tilalla).



6) Siirrä toinen harmaa satiiniyöri paikoilleen.



7) Käännä levy kuvan mukaisesti.



8) Siirrä mustat ((tai siitä väristä, jota käytät mustan tilalla) satiiniinyyörit samalla tavalla kuin harmaat.

9) Käännä levy ja siirrä taas harmaat (ensimmäinen väri) satiiniinyyörit.

10) Jatka punontaa, kunnes saat sopivan pituisen nauhan (nyörin).

11) Ota satiiniinyyörit pois Kumihimo-levyltä ja tee lopuksi solmu.



12) Leikkaa ylimääräiset satiininnyöröt pois niin, että jätät jäljelle noin 3 cm pituiset pätkät.

***Nyt avaimenperä on valmis. Onnea, sinä onnistuit!  
Seuraavaksi voit kokeilla tehdä vaikka rannekorun.***

## Mikromakramee rannekoru

### Tarvikkeet:

Satiininyöri (läpimitta 1 mm)  
Toimisto teippi  
Sakset  
Sytytin satiininyöriin sulattamiseen

### Lisätarvikkeet:

Mikromakramee-levy  
Neulat  
Ohuemmat langat, esimerkiksi brasilialainen esivahattu nyöri (läpimitta 1 mm), S-Lon Bead Cord (läpimitta 0,5 mm)

### Mikromakrameen (solmeilun) esittely

Mikromakramee on makrameetekniikan hienostuneempi alalaji, jossa käytetään erityisen ohuita lankoja tai nyörejä (yleensä 0,5–1 mm paksuisia). Tällä tekniikalla valmistetaan pieniä ja yksityiskohtaisia koruja sekä koristeita. Mikromakramee tarjoaa monipuoliset mahdollisuudet käsillä tekemiseen, ja jo perussolmuja hyödyntämällä voidaan luoda kauniita ja persoonallisia rannekoruja tai muita pieniä töitä.

### Valmistautuminen ohjaukseen

Ennen kuin alat ohjata asiakkaita, on tärkeää, että valmistat rannekorun itse. Samalla saat valmiin mallin asiakkaiden nähtäväksi. Rannekorun tekeminen on helppoa, mutta etukäteen kannattaa miettiä ja kokeilla, millaisen lukon haluat siihen tehdä.

Lukon voi toteuttaa joko valmiilla metalliosilla tai mikromakramee-tekniikalla käyttäen kaksoistasosolmua. Jälkimmäinen vaihtoehto on hieman vaativampi kuin perinteinen tasosolmu, jolla itse rannekoru tehdään. On hyvä varautua siihen, että asiakas saattaa pyytää sinua tekemään lukon puolestaan.

Alla on linkki englanninkieliseen video-ohjeeseen, jossa näytetään, kuinka kaksoistasosolmulla tehdään suljettava lukko rannekoruun: <https://www.youtube.com/watch?v=c3utGBtmQGo>

Rannekorun voi viimeistellä myös kaksinkertaisella liukuvalla solmulla. Ohje siihen löytyy seuraavasta linkistä: [https://www.youtube.com/watch?v=KCyHlsOA\\_Cs](https://www.youtube.com/watch?v=KCyHlsOA_Cs)

### Tarvikkeiden valmistelu

Työskentelyä varten tarvitset kaksi pätkää satiininyöriä: toisen, jonka pituus on vähintään 25 cm (suositeltu 35-40 cm), ja toisen, jonka pituus on vähintään 1,5 metriä (suositeltu 1,7 m). Ylimääräinen nyöri leikataan pois työn valmistuttua. Työskentely on helpompaa, kun nyörit ovat hieman pidempiä kuin minimitarve.

### Tarvikkeiden valmistelu ja työskentely asiakkaan kanssa

Rannekorun solmiminen sujuu parhaiten yksilöohjauksessa. Vaikka itse tekniikka on melko yksinkertainen, asiakkaat tarvitsevat usein henkilökohtaista ohjausta ja tukea työn eri vaiheissa.

Sen sijaan, että nyöri teipattaisiin pöytään, suositellaan, että ohjaaja pitää nyöriä paikoillaan sormillaan asiakkaan solmiessa. Satiininyöri voidaan myös teipata pöytään tukevasti.

Tavoitteena on, että asiakas työskentelee mahdollisimman itsenäisesti. Anna asiakkaan itse mitata satiiniyörit – pituuden ei tarvitse olla tarkka, mutta on hyvä ohjeistaa ottamaan hieman reilumpi pätkä kuin tarpeen, erityisesti pidempään yöriin.

Varmista, että asiakas tekee koko ajan samaa solmua. Kun spiraali alkaa muodostua, vapauta lyhyempi satiiniyöri (jos se oli teipattu) ja kiinnitä se uudelleen tarpeen mukaan, jotta työskentely pysyy sujuvana.

#### Tarvikkeiden hankinta

Aloittelijoille sopiva materiaali on satiiniyöri (vähintään 1 mm paksu). Solmujen tekeminen sillä on helppoa, ja myös virheiden purkaminen onnistuu vaivattomasti.

Jos sinulla on jo hieman kokemusta ja haluat luoda kuvioita tai tarkempia muotoja, brasilialainen yöri on erinomainen vaihtoehto. Vielä sirompia ja korumaisempia lopputuloksia saa aikaan S-Lon-langalla.

Esimerkiksi Koralek Oy (korutarvikkeet.eu) myy näitä tarvikkeita ja tarjoaa tarvittaessa myös neuvoja hankintaan liittyen.

#### Inspiraatio

Mikromakramee on erittäin suosittu tekniikka, joten ohjeita on helppo löytää niin internetistä kuin kirjastostakin. YouTube-kanavilla on runsaasti opastusvideoita – usein niitä on helppo seurata, vaikka ei ymmärtäisi puhuttua kieltä, koska visuaalinen opastus riittää.

Kaikki ohjeet eivät kuitenkaan toimi sellaisenaan, sillä pienikin muutos – esimerkiksi erilainen lanka – voi vaikuttaa lopputulokseen merkittävästi.

Myös kirjastoista löytyy kirjoja, joista voi ammentaa ideoita ja inspiraatiota omaan työhön.

#### Hakusanat

suomeksi: mikromakramee, makramee, solmeilu

englanniksi: micro macrame, micro macrame jewellery

**Rannekorun teko-ohjeen voi tulostaa asiakkaiden käyttöön.**

## Mikromakramee rannekoru

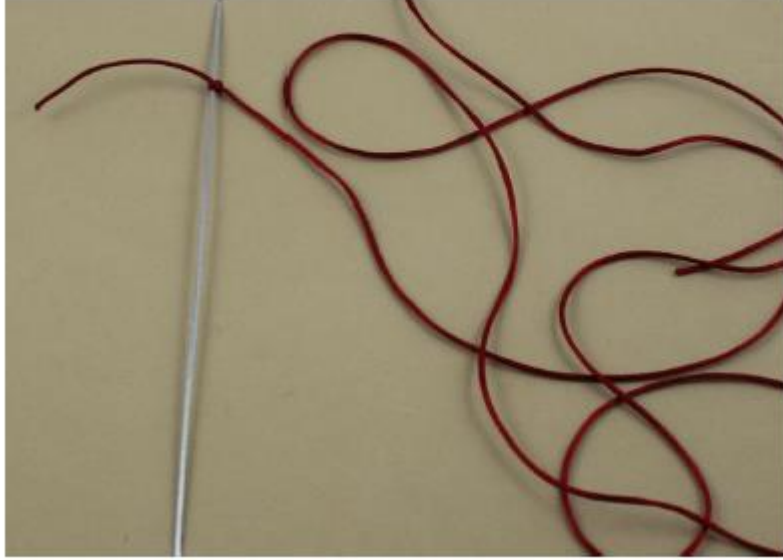


**Tarvikkeet:** Satiininyöri (läpimitta 1 mm), toimisto teippi, sakset, sytytin satiininyöriin sulattamiseen

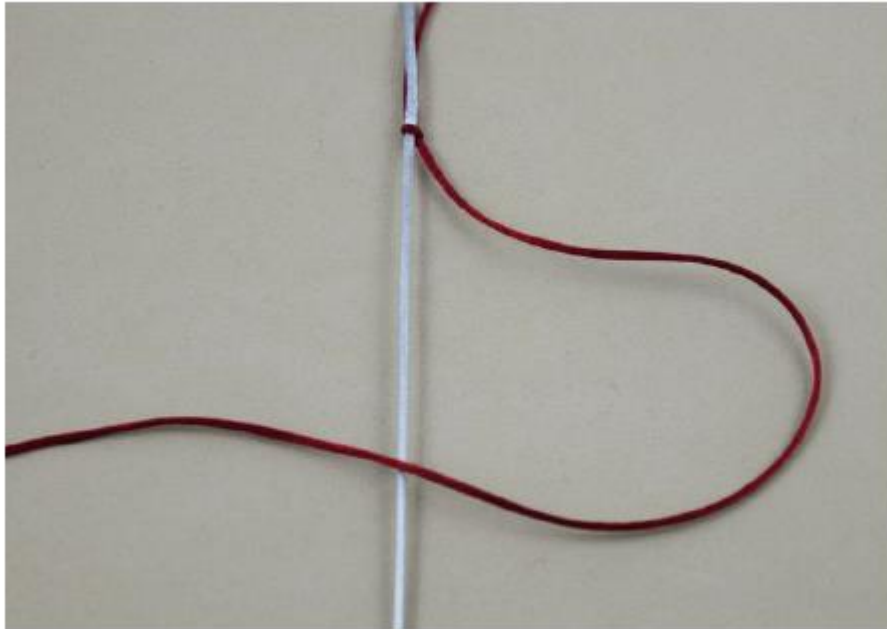


**Työskentely:**

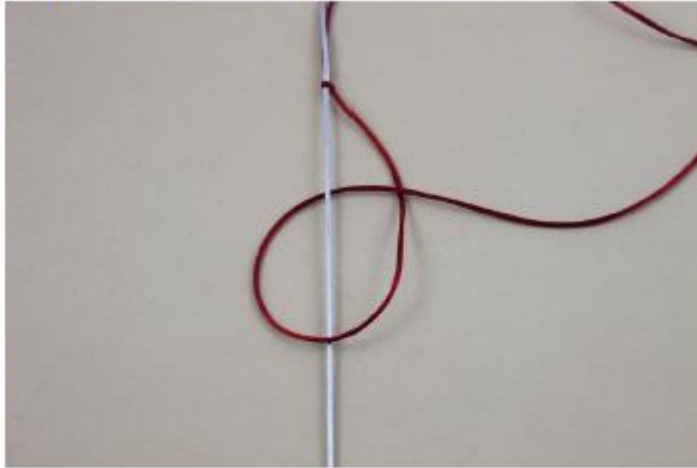
- 1) Leikkaa kaksi pätkää 1 mm satiininnyöriä: toinen noin 35 cm (ohjeessa harmaa) ja toinen noin 1,7 metriä pitkä (ohjeessa punainen).
- 2) Kiinnitä lyhyempi satiininnyöri pöytään teipillä.
- 3) 3) Kiinnitä pidempi satiininnyöri solmimalla lyhyempään — tee solmu ja jätä toinen pää lyhyeksi kuvan mukaisesti.



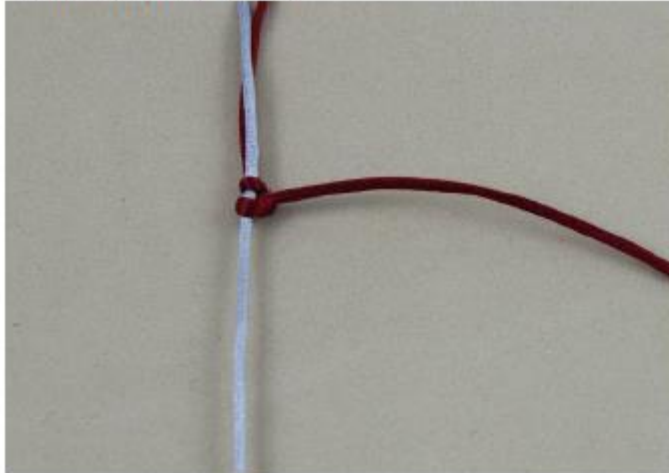
- 4) Aloita solmiminen. Varmista, että pidempi nyöri pysyy aina oikealla puolella. Tee lenkki kuvan mukaisesti: vie pidempi satiininnyöri vasemmalle, lyhyemmän nyörin yli.



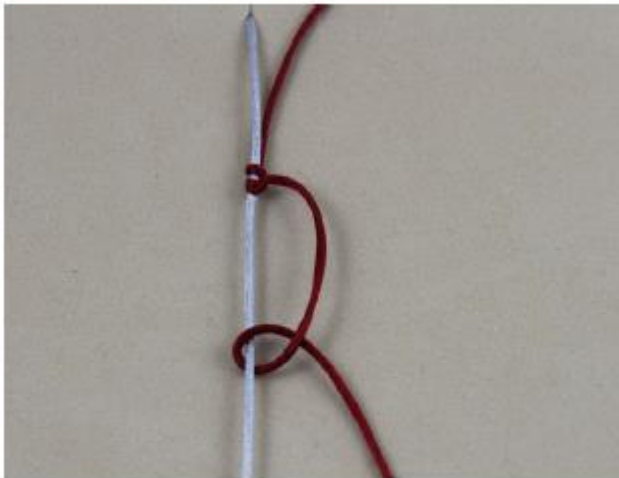
5) Tee solmu: vie pidempi satiiniynyöri kuvan mukaisesti lyhyemmän nyörin alta takaisin oikealle puolelle.



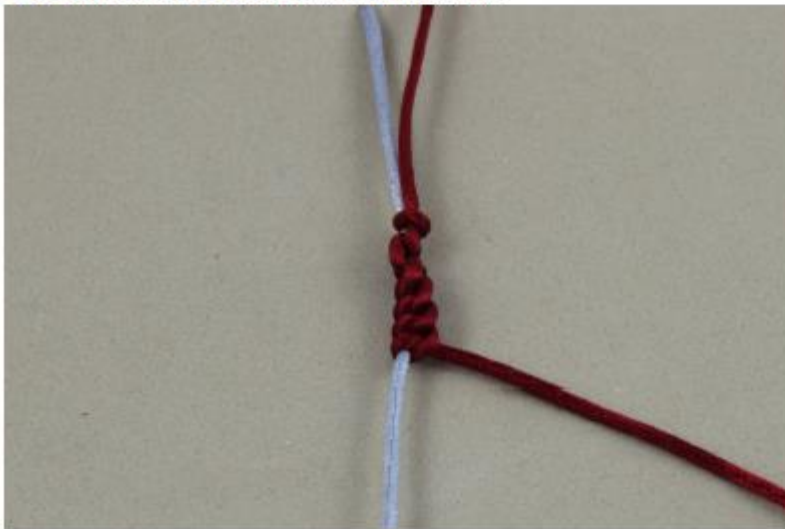
6) Kiristä solmu huolellisesti.



7) Tee seuraava solmu samalla tavalla kuin edellinen ja kiristä solmu huolellisesti.



8) Jatka solmujen tekemistä. Huolehdi, että solmut ovat tiukasti kiristettyjä ja lähellä toisiaan, jotta lyhyempi satiiniyöri (harmaa) peittyy kokonaan.



9) Jatka solmujen tekemistä. Solmut alkavat muodostaa kierrettä. Aina kun kierre etenee niin, että solmuja tekevä satiiniyöri (punainen) päätyy oikealle puolelle solmun jälkeen, vapauta lyhyempi satiiniyöri (harmaa) irrottamalla teippi. Teippaa se uudelleen niin, että pitkä pää (punainen) pysyy oikealla puolella.

10) Kun solmeilu on sopivan pituinen (noin 16 cm – voit sovittaa oman ranteesi mukaan), leikkaa ylimääräiset satiiniyörit pois. Jätä noin 5 mm:n pätkä, joka sulatetaan varovasti esimerkiksi sytyttimellä.



11) Pyydä ohjaajaa avuksi sulattamiseen. Sulatus tehdään keittiössä hanan lähellä turvallisuussyistä. Sulata varovasti jätetty satiininöörin pätkä – kun näet sen alkavan sulaa, paina se litteäksi metallipintaa vasten, esimerkiksi sytyttimen metalliosaan. Jos nööri syttyy palamaan, sammuta liekki painamalla se heti metallipintaa vasten.

12) Tee sama käsittely myös rannekorun alkuun. Voit purkaa ensimmäisen solmun, jos se näyttää erilaiselta. Kiristä ensimmäinen solmu huolellisesti, leikkaa ylimääräinen satiininööri pois ja sulata pää varovasti, kuten aiemmin.

13) Ennen kuin leikkaat ylimääräisen, lyhyemmän satiininöörin, mieti, miten haluat tehdä lukon tai kiinnittää rannekorun. Ohjaaja voi auttaa tarvittaessa.

***Onnea, sinä onnistuit!***

Vinkki: Ranteessa näyttää todella hyvältä, kun käytät useita samanlaisia rannekoruja eri väreissä. Rannekoru sopii myös mainiosti lahjaksi!

# Lankataide

## Tarvikkeet:

Puulevyjä (esimerkiksi koko 145 mm x 145 mm höylätty mänty)

Pieniä lankanauvoja (nelikulmaiset naulat eivät halkaise puuta niin helposti kuin pyöreät), koko esimerkiksi 35 mm x 1,7 mm

Pieni vasara

Kirjontalankaa (helmilanka)

Sakset

## Lisätarvikkeet:

Paperi (kopiokonepaperi)

Lyijykynä

Teippi (toimisto teippi)

Puukiekot

Saha – laudan leikkaamiseen

## Lankataide-tekniikan esittely

Lankataide (engl. string art) on visuaalinen taidemuoto, jossa lankaa tai narua pingotetaan pisteiden, kuten naulojen tai neulojen, välille muodostaen erilaisia kuvioita. Alun perin lankataide keskittyi geometrisiin muotoihin, mutta nykyisin sillä voidaan toteuttaa myös vapaamuotoisempia pintoja ja kuvioita. Työskentelyprosessi alkaa yleensä kuvion valinnalla, jonka jälkeen naulat kiinnitetään alustaan ja lopuksi lanka pingotetaan kuvion mukaisesti naulojen välille.

## Valmistautuminen ohjaukseen

Kokeile ensin itse kaikki vaiheet: miten naulata nauvoja niin, ettei puu halkea. Näin olet valmis ohjaamaan asiakkaita.

Lankataideohjaus voidaan toteuttaa kolmessa eri vaiheessa:

### 1. Tarvikkeiden ja kuvion valmistelu

Ensimmäisessä vaiheessa valmistellaan tarvittavat välineet ja valitaan kuvio. Asiakkaan kanssa voidaan sahata sopivan kokoinen pala puulevystä. Kuvio piirretään itse tai etsitään valmiina esimerkiksi internetistä.

### 2. Kuvion siirtäminen ja naulaaminen

Seuraavaksi kuvio siirretään puulevylle ja naulat hakataan paikoilleen. Kuvio piirretään paperille, joka kiinnitetään toimistoteipillä levyn pintaan niin, ettei se liiku. Naulaaminen aloitetaan kulmakohdista ja jatketaan tasaisesti väleihin. Naulojen välimatka riippuu käytettävän langan paksuudesta.

Kirjontalangalle (esimerkiksi helmilangalle) sopiva naulojen etäisyys on noin 1 cm.

### 3. Langan pingottaminen

Kolmannessa vaiheessa langat pingotetaan valmiin naulakuvion ympärille. Tässä vaiheessa tarvitaan jo valmiiksi naulattu kuvio.

## Tarvikkeiden valmistelu

Jos kirjontalangat ovat vielä vyyhdeissä, kerä ne valmiiksi keriksi. Näin estät solmujen muodostumisen ja helpotat langan sujuvaa käyttöä pingottamisvaiheessa.

Jos tehdään vain langan pingottamista, tarjoa asiakkaalle useita kuvioita, joista hän voi valita itselleen mieluisimman. Myös kirjontalankoja olisi hyvä olla tarjolla useissa eri väreissä, jotta asiakas voi valita omaan kuvioonsa sopivat sävyt.

#### Tarvikkeiden valmistelu ja työskentely asiakkaan kanssa

Lankataide sopii hyvin yksilöohjaukseen. Ryhmäohjaus on mahdollista, jos mukana on riittävästi ohjaajia tukemassa toimintaa.

Tässä työskentelyssä on useita eri vaiheita. Arvioi ja keskustele asiakkaan kanssa siitä, mihin vaiheisiin hän haluaa osallistua. Jos asiakas haluaa tehdä työn alusta asti itse, se toteutetaan todennäköisesti useamman ohjaukerran aikana. Tämä voi muodostua mielekkääksi ja pitkäkestoiseksi projektiksi asiakkaalle.

Yksilöohjauksessa sopivin vaihe on usein viimeinen eli kirjontalangan pingottaminen. Anna asiakkaan valita itselleen mieluisat värit. Seuraa, miten hän työskentelee, ja auta tarvittaessa langan kiinnittämisessä ensimmäiseen naulaan. Pingottaminen vaatii hienomotoriikkaa, mikä voi olla joillekin asiakkaille haastavaa.

Jos huomaat, että asiakas tarvitsee tukea, tarjoa apua langan käsittelyyn. Voit esimerkiksi kysyä, mihin naulaan asiakas haluaa langan seuraavaksi vedettävän, ja ohjata tai tukea käden liikettä. Näin asiakas voi osallistua aktiivisesti ja onnistua omassa tahdissaan.

#### Lankataiteen soveltaminen

Lankataidetta voi toteuttaa monella eri tavalla ja eri kokoisina versioina. Pääsääntöisesti ohuempi lanka vaatii tiheämmin naulatut nauhat. Myös kuviot voivat vaihdella kooltaan – niitä voidaan soveltaa asiakkaan toiveiden ja taitotason mukaan.

#### Tarvikkeiden hankinta

Nauloja ja lautaa saa rautakaupoista, ja laudasta voi sahata sopivia paloja lankataiteeseen.

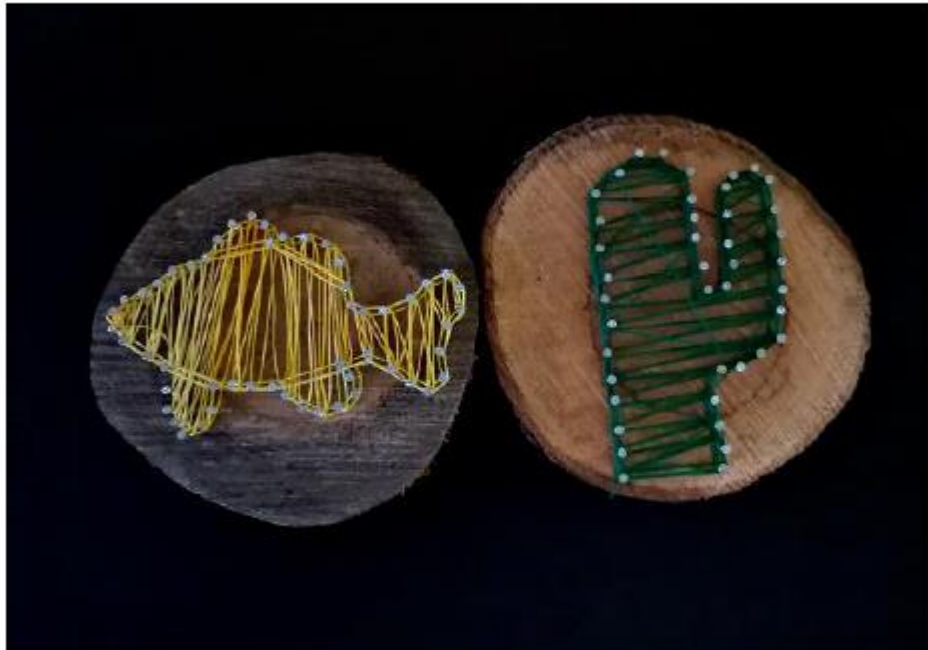
Esimerkiksi höylätty mänty, esimerkiksi paksuus 15 mm, leveys 145 mm (myydään metritavarana, voit ostaa tarpeen mukaan) on hyvä valinta askarteluun, sillä se ei ole liian kovaa.

Kirjontalankoja (esimerkiksi helmilankoja) saa erikoisliikkeistä tai verkkokaupoista. Lankataiteeseen ei sovellu mouliné-kirjontalanka (kirjontalanka, jossa on yleensä kahdeksan erillistä säiettä), koska se on liian ohutta ja säikeet helposti erottuvat.

Lankataiteessa voi käyttää myös puukiekkoja, mutta on tärkeää varmistaa kokeilemalla, että naulaaminen onnistuu hyvin eikä puukiekkko halkea.

***Voit tulostaa ohjeen kirjontalangan pingottamiseen asiakkaan käyttöön.***

## Lankataide

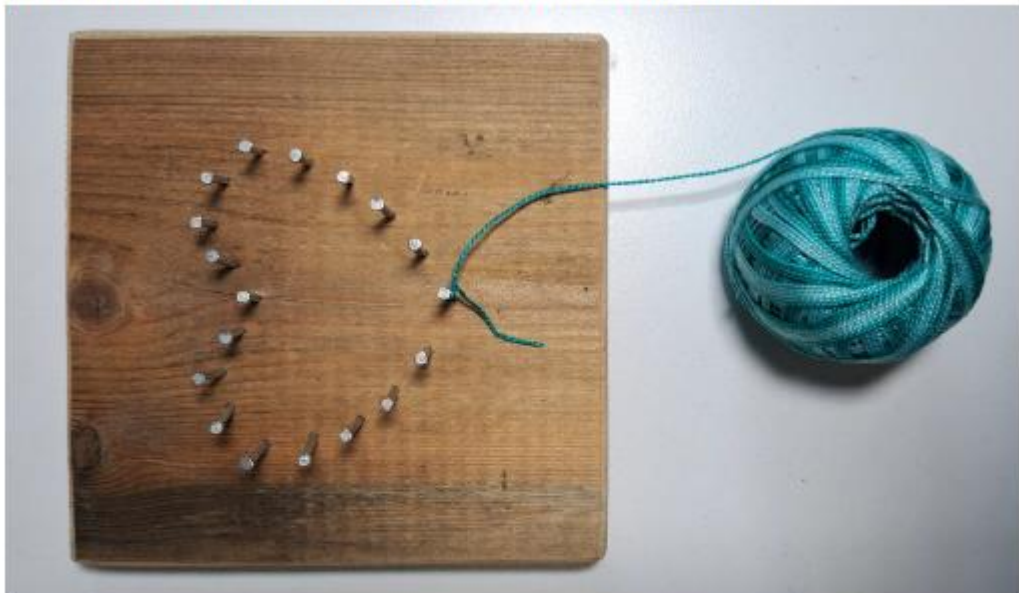


**Tarvikkeet:** puulevy, johon on naulattu kuvio, kirjontalangat, lisäksi sakset.



**Työskentely:**

- 1) Valitse mieluisa lanka ja kiinnitä se solmulla valitsemaasi aloitusnulaan.  
Tee vielä toinen solmu, jotta lanka pysyy napakasti kiinni eikä löysty työn aikana.



2) Aloita langan pingottaminen kiertämällä se valitsemasi toisen naulan ympäri.  
Halutessasi voit kiertää langan kahdesti saman naulan ympäri, jolloin se pysyy paremmin suorana ja napakasti paikallaan.



3) Jatka langan pingottamista, kunnes kuvio on haluamallasi tavalla täytetty.  
Halutessasi voit vaihtaa langan väriä kesken työn – solmi uusi lanka kiinni ja jatka pingottamista.

4) Lopuksi kiinnitä lanka tuplasolmulla naulaan ja leikkaa ylimääräinen osa pois.

***Onnea – sinä onnistuit! Kaunis koriste tai lahja on nyt valmis.***