

Tarika Partala & Sanna Soramäki

## **TAIDE TOIMINTATERAPIASSA**

Luovien toimintojen menetelmäkansio sopeutumisvalmennuskurssi Taideleirille

## **TAIDE TOIMINTATERAPIASSA**

Luovien toimintojen menetelmäkansio sopeutumisvalmennuskurssi Taideleirille

Tarika Partala ja Sanna Soramäki  
Opinnäytetyö  
Kevät 2020  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

---

Tekijät: Tarika Partala ja Sanna Soramäki

Opinnäytetyön nimi: Taide toimintaterapiassa: Luovien toimintojen menetelmäkansio sopeutumisvalmennuskurssi Taideleirille

Työn ohjaaja: Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen

Työn valmistuslukuksi ja -vuosi: kevät 2020

Sivumäärä: 60 + 6

---

Luovuus on ihmiselle tapa ilmaista itseään sekä lajiohjelmana että yksilönä. Tutkimus luovien toimintojen terapeuttisuudesta alkoi jo 1900-luvun alkupuolella, ja nykyään luovia toimintoja käytetään terapiassa yhä laajemmin. Luovat toiminnot toimintaterapiassa mahdollistavat yksilöä esimerkiksi itseilmaisuuksiin ja -tutkiskeluun, omien sisäisten ja ihmissuhteisiin liittyvien ristiriitojen tunnistamiseen ja ratkaisemiseen sekä itsensä löytämiseen. Niissä keskitytään lopputuloksen aikaansaamiseen ja kykyjen kehittämisen sijaan luovaan prosessiin itsessään. Niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi edistämään asiakkaiden ajattelua ja tekemistä, kommunikaatiota ja osallistumista yhdessä muiden kanssa sekä vahvistamaan asiakkaiden mielihyvän ja hyvinvoinnin tuntemuksia ja itsetuntoa. Koska mielenterveysasiakkaan toimintaterapiassa ei niinkään keskitytä mielenterveyshäiriön hoitamiseen, vaan oireiden hallintaan ja mahdollistamaan se, etteivät oireet häiritse asiakkaan toimimista, ovat luovat toiminnot erinomaisia esimerkiksi omien tiedostamattomien tunteiden purkuun sairauteen liittyen.

Toiminnallisen opinnäytetyön välitön tavoite on päivitettävä verkkopohjainen luovien toimintojen menetelmäkansio Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrian poliklinikan kuntoutustoiminnan järjestämälle sopeutumisvalmennuskurssille, Taideleirille, jossa kuntoutus tapahtuu luovia menetelmiä hyödyntävässä ryhmässä. Työn tarkoituksena on luoda taideleiriä ohjaaville toimintaterapeuteille työkalu, jota he voivat hyödyntää leirin suunnittelussa ja toteutuksessa. Kehitystavoitteena on, että toimintaterapeutit ottavat menetelmäkansion käyttöönsä, ja se tehostaa heidän ajankäyttöään ja tekee heidän työskentelystään laadukkaampaa. Menetelmäkansioon kerättyjen menetelmien tarkoituksena on kannustaa kurssilaisia heittäytymään luovaan prosessiin, ja ne tukevat Taideleirin tavoitteiden mukaisesti itseilmaisua ja -tutkiskelua sekä toimivat vuorovaikutuksen, kuntoutumisen, vertaistuen ja ryhmässä olemisen välineinä.

Opinnäytetyön taustalla on Piercen teoria toiminnan terapeuttisesta voimasta. Toiminnan terapeuttisen voiman muodostavat kolme siihen vaikuttavaa käsitettä; toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys, ja ne kaikki pohjautuvat toiminnan eri näkökulmiin. Nämä toiminnan terapeuttisen voiman ulottuvuudet ohjaavat menetelmäkansion suunnittelua, laatimista ja valikoitavien luovien menetelmien valintaa. Menetelmäkansioon menetelmät on luokiteltu Finlayn rakenteen ja Piercen mallin mukaan orientoiiviin toimintoihin, toimintavaiheen toimintoihin ja rauhoittaviin toimintoihin. Menetelmiä on koottu eri lähteistä ja ne on analysoitu, jotta ne vastaavat Piercen mallin käsitteitä.

---

Asiasanat: mielenterveyskuntoutus, mielenterveyskuntoutujien toimintaterapia, luovat toiminnot, toiminnan terapeuttisen voiman malli, ryhmät, toiminnallinen opinnäytetyö

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme of Occupational Therapy

---

Author(s): Tarika Partala & Sanna Soramäki

Title of thesis: Art in occupational therapy: The folder of creative activities for adjustment training course Taideleiri

Supervisor(s): Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: spring 2020      Number of pages: 60 + 6

---

Creativity is a way for a human to express himself as a species and as an individual. The research on the therapeutic power of creative activities already started at the beginning of the 20<sup>th</sup> century. Nowadays creative activities are being used in therapy more and more widely. Creative activities in occupational therapy enable clients to, for example, find themselves, express and examine their selves and identify and solve their inner and interpersonal conflicts. Creative activities focus on the creative process itself – instead of emphasizing the end result or skill development. Creative activities can be used for example to enhance clients' thinking and doing, communication and participation together with others. They can also be used to strengthen clients' self-esteem and feelings of pleasure and well-being. Occupational therapy for mental health clients does not focus on fixing the disorder – it focuses on controlling the symptoms and enabling for the clients to function in their daily lives instead. Creative activities are a great way for clients' to, for example, vent their subconscious feelings considering their illness.

The direct goal of this practice-based thesis is an updateable web-based folder of creative activities to be used in an adjustment training course Taideleiri organized by psychiatric outpatient clinic of Länsi-Pohja healthcare district. The rehabilitation in Taideleiri happens in a camp-like context, where people work in a creative group. The purpose of this thesis is to create a tool for the occupational therapists leading the group. The tool can be used to plan and implement each camp. The development goal is that the occupational therapists put the folder to use, and it boosts their time management and makes their work more qualified. The activities in the folder are supposed to encourage clients to engage in the creative process. The activities, communicating with the general goals of Taideleiri, are related to self-expression and self-examination and they work as tools for communication, rehabilitation, peer support and being in a group.

Pierce's theory of the therapeutic power of occupation forms the base of this thesis. The therapeutic power of occupation is formed by three concepts effecting it: Appeal, intactness, and accuracy. They all base on different views of occupation. These dimensions of the therapeutic power of occupation guide the planning and implementing of the folder and the selection of the creative activities. The activities in the folder are categorized into three sections based on Finlay's theory of group structure and Pierce's model of the therapeutic power of occupation. Those sections are orientative activities, activities of the action phase and calming activities. The activities are gathered from different references and they are analyzed to fit the concepts of Pierce's model.

---

Keywords: mental health rehabilitation, occupational therapy in mental health, creative activities, the model of therapeutic power, groups, practice-based thesis

# SISÄLLYS

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET .....                          | 6  |
| 1.1   | Projektin tausta.....   | 6  |
| 1.2   | Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat .....                    | 9  |
| 1.3   | Taideleiri.....   | 10 |
| 2     | PROJEKTIN SUUNNITTELU.....                                    | 13 |
| 2.1   | Projektin organisaatio ja viestintä .....                     | 13 |
| 2.2   | Projektin päätehtävät ja välitulokset .....                   | 15 |
| 3     | TOIMINTATERAPIA OSANA KUNTOUSTUSTA .....                      | 18 |
| 3.1   | Toimintaterapia kuntoutumisen mahdollistajana.....            | 18 |
| 3.2   | Mielenterveysasiakkaan kuntoutus ja toimintaterapia.....      | 20 |
| 3.3   | Toimintaterapiaryhmät tukemassa kuntoutumista .....           | 23 |
| 4     | LUOVUUDEN TERAPEUTTINEN VOIMA.....                            | 29 |
| 4.1   | Luovuus toimintaterapiassa.....                               | 29 |
| 4.2   | Toiminnan terapeuttisen voiman malli .....                    | 31 |
| 4.2.1 | Toiminnan suunnitteluprosessin elementit .....                | 32 |
| 4.2.2 | Toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet.....                    | 33 |
| 4.2.3 | Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet .....                 | 34 |
| 5     | MENETELMÄKANSION SUUNNITTELU .....                            | 36 |
| 5.1   | Menetelmäkansion laatukriteerit.....                          | 36 |
| 5.2   | Projektin resurssit ja riskienhallinta .....                  | 37 |
| 6     | MENETELMÄKANSION TOTEUTUS .....                               | 40 |
| 6.1   | Luovien toimintojen valinta menetelmäkansioon .....           | 41 |
| 6.2   | Tuotteen ulkoasu ja sisältö.....                              | 43 |
| 7     | PROJEKTIN ARVIOINTI.....                                      | 45 |
| 7.1   | Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi.....           | 45 |
| 7.2   | Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi .....           | 47 |
| 7.3   | Menetelmäkansion laatukriteerien toteutumisen arviointi ..... | 50 |
| 7.4   | Kehittämis ehdotukset .....                                   | 52 |
| 8     | POHDINTA.....   | 54 |
|       | LÄHTEET.....  | 56 |
|       | LIITTEET .....  | 61 |

# 1 PROJEKTIN TAUSTA JA TAVOITTEET

## 1.1 Projektin tausta

Luovuus on ihmiselle tapa ilmaista itseään lajiolentona ja yksilönä. Jokainen ihminen on luova; luomme mielikuvia, ajatuksia, unelmia ja suunnitelmia pyrkien toteuttamaan niitä sekä sanoilla että teoilla elämän eri alueilla. (Opetusministeriö 2005, 10.)

Toimintaterapia on asiakaslähtöinen ammatti, jossa terveyttä ja hyvinvointia edistetään toiminnan avulla. Sen päätavoitteena on mahdollistaa, että ihmiset voivat osallistua oman elämänsä päivittäisiin toimintoihin haasteista, kuten sairauksista, huolimatta. Toimintaterapeutit tähtäävät tähän työskentelemällä ihmisten ja yhteisöjen kanssa parantaakseen heidän kykyjään tai mukauttamalla toimintaa tai sen ympäristöä - jotta ihmiset voisivat osallistua toimintoihin, joita he haluavat tehdä, joita heidän tarvitsee tehdä tai joita heidän odotetaan tekevän. Toiminnot ovat niitä jokapäiväisiä asioita, joita ihmiset tekevät yksilöinä, perheessä ja yhteisöissä aikaa viettääkseen ja tuodakseen elämäänsä merkitystä ja tarkoitusta. Toiminta eroaa tekemisestä siten, että toimintaan liittyy aina jokin tarkoitus tai merkitys. Näitä yksilöiden tärkeiksi, tarkoituksenmukaisiksi ja sopivan haastaviksi kokemia toimintoja hyödynnetään terapiassa. Terapiassa kokeillaan ja hyödynnetään toimintoja, joissa asiakkaat voivat löytää tai hallita keinoja itsestä huolehtimiseen, muiden kanssa vuorovaikutuksessa olemiseen, työskentelyyn, opiskeluun, yhteiskuntaan osallistumiseen, leikkiin ja vapaaajasta nauttimiseen antoisalla tavalla. (World Federation of Occupational Therapists 2012, viitattu 12.02.2020; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykkönen 2013, 26; Metropolia 2020, viitattu 12.02.2020.)

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Niistä vakavimmat häiriöt aiheuttavat subjektiivista kärsimystä sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. Yksilöiden ja yhteisöjen mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät yksilöllisten puolustusmekanismien ja sosiaalisen tuen ohella. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi ihmissuhteet, työttömyys ja genetiikka. Mielenterveyshäiriöiden kuntoutuksessa huomion tulisi kiinnittyä erityisesti arkielämän toimintoihin ja ympäristöihin. Asiakasta tulisi auttaa pois potilaan roolista kohti sairauden hallintaa ja tavanomaisia sosiaalisia rooleja. Toimintaterapia on todistettu hyödylliseksi ja tulokselliseksi psykiatristen sairauksien oireiden hallinnassa sekä toiminnallisen suoriutumisen ylläpitämisessä henkilöillä, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia. Mielenterveysasiakkaiden toimintaterapia voi toteutua sekä

yksilö- että ryhmämuotoisena. Käytetyt terapiamenetelmät voivat painottua esimerkiksi taitojen opetteluun ja luovuuteen. (Blair, Creek & Hume 2008, 21-22; Järvikoski & Härkäpää 2011, 234-235, 237; Sarsak 2018, 518; THL 2019, viitattu 6.1.2020.)

Luovien toimintojen terapeuttisuuden tutkimus alkoi jo 1900-luvun alkupuolella. Esimerkiksi Slavson laati jo vuonna 1934 teorian hyvinvoinnin parantamisesta luovien toimintojen ympärille kehitettyjen ryhmiin osallistumisen kautta. Jo tällöin myös mielenterveysasiakkaat kokivat taiteen rauhoittavana ja sosiaalisivana. (Blair & Thompson 1998, 48.) Nykyään luovia toimintoja käytetään terapiassa yhä laajemmin. Toimintaterapeuttien ammatin kehittyttyä myös ammattilaisten näkemykset taiteen ja käsitöiden käytöstä sekä tarkoituksesta terapiassa ovat laajentuneet. (Bathje 2012, 2.)

Luovat toiminnot toimintaterapiassa mahdollistavat yksilöä esimerkiksi itseilmaisuun ja -tutkiskeluun, omien sisäisten ja ihmissuhteisiin liittyvien ristiriitojen tunnistamiseen ja ratkaisemiseen sekä itsensä löytämiseen. Niissä keskiössä ei ole kykyjen kehittäminen tai hyväksyttävän lopputuloksen aikaansaaminen, vaan luova prosessi itsessään, joissa tarkoitus on mahdollistaa luovuuden ilmentymistä erilaisten keinojen avulla. (Atkinson & Wells 2000, 4, 12-13.) Ivarssonin ja Müllersdorfin tutkimuksessa haastatellut toimintaterapeutit kertoivat käyttävänsä luovia toimintoja auttaakseen asiakkaita selviytymään fyysisistä ja kognitiivisista haasteista, edistämään asiakkaiden ajattelua, tuntemista ja tekemistä, kommunikaatiota ja osallistumista yhdessä muiden kanssa sekä vahvistamaan asiakkaiden mielihyvän ja hyvinvoinnin tuntemuksia sekä itsetuntoa. Luovia toimintoja voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. (2016, 371-372.)

Howen & Schwartzbergin (2001, 4) lainaaman Moseyn (1973) mukaan ryhmä on ”yhdistelmä ihmisiä, jotka jakavat yhteisen tarkoituksen, mikä voidaan saavuttaa vain ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen ja yhteisen työskentelyn avulla.” Ryhmän yleisiä tunnusmerkkejä ovat tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako ja roolit, johtajuus sekä vertaistuki yhtenä tärkeimmistä elementeistä. Toimintaterapiassa ryhmiä voidaan käyttää moniin tarkoituksiin; esimerkiksi taitojen opetteluun, sosiaalisen vuorovaikutuksen rohkaisuun ja kokemusten jakamiseen. Toimintaterapiaryhmiä ohjaa aina tietty rakenne ja struktuuri, ja terapeutit suunnittelevat jokaisen ryhmän ja ryhmäkerran yksilöllisesti. (Niemistö 2000, 16; Finlay 2001, 7-9, 90-92, 104-106; Reitz & Scaffa 2014, 5; Cole 2018, 31-34.)

Taideleiri on Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrian poliklinikan kuntoutustoiminnan järjestämä sopeutumisvalmennuskurssi mielenterveyskuntoutujille. Sopeutumisvalmennuskurssit auttavat kuntoutujaa ja hänen perhettään sopeutumaan sairauden tai vamman aiheuttamiin muutoksiin tai

kuntoutumaan siitä. Kurseilta osallistujat tietoa sairaudestaan, vertaistukea sekä tukea arjen toimintoihin ja niistä suoriutumiseen. Kurssit toteutetaan ryhmämuotoisina. Taideleirin tavoitteina on, että kuntoutujat tekevät kuvia kuntoutumisen ja vuorovaikutuksen välineenä, saavat tietoa kuntoutumisesta ja tutkivat elämäntilannettaan luovien menetelmien avulla sekä saavat kokemuksia vertaistuesta ja ryhmässä olemisesta. (Rautio & Torvinen 2015, 3; Kansaneläkelaitos 2019, viitattu 18.12.2019.)

Opinnäytetyö on toiminnallinen. Toiminnallisen opinnäytetyön lopullisena tuotoksena on aina jokin konkreettinen tuote (Airaksinen & Vilkkä 2003, 51). Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin tuottamalla luovien toimintojen menetelmäkansio Keroputaan psykiatrian poliklinikan kuntoutustoiminnan järjestämälle sopeutumisvalmennuskurssille, Taideleirille. Työn tarkoituksena oli luoda Taideleiriä ohjaaville toimintaterapeuteille päivitettävä menetelmäkansio, jota he voivat hyödyntää leirin suunnittelussa ja toteutuksessa. Se myös orientoi heitä miettimään lisää uudenlaisia toimintoja Taideleirillä käytettäväksi. Menetelmäkansio toteutettiin helpon päivitettävyyden vuoksi sähköisenä Word-tiedostona. Siihen kerätyt toiminnot liittyvät itseilmaisuuksiin ja -tutkiskeluun ja toimivat vuorovaikutuksen, kuntoutumisen, vertaistuen ja ryhmässä olemisen kokemuksen välineinä. Toimintojen tarkoituksena on kannustaa kurssilaisia heittäytymään luovaan prosessiin. (Rautio & Torvinen 2015, 3.) Tarve menetelmäkansiolle nousi suoraan Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiriin Keroputaan sairaalan Taideleiriä ohjaavilta toimintaterapeuteilta. He kokivat ongelmalliseksi, ettei heillä ollut paikkaa, johon koota ja johon päivittää Taideleirillä käytettäviä toimintoja.

Opinnäytetyön taustalla on Piercen (2003) teoria toiminnan terapeuttisesta voimasta. Toiminnan terapeuttisen voiman muodostavat kolme siihen vaikuttavaa käsitettä; toiminnan vetoavuus, ainutlaatuisuus ja täsmällisyys, ja ne kaikki pohjautuvat toiminnan eri näkökulmiin. Toiminnan vetoavuus on subjektiivinen kokemus, ja kuvaa sitä, kuinka kutsuvaa toiminta on. Toiminnan ainutlaatuisuus kuvaa sitä kontekstia, jossa toiminta tapahtuu. Toiminnan täsmällisyys sisältää toimintaterapeutin omaan suunnitteluprosessiin kuuluvat asiat, jotka määrittävät toiminnan valintaa ja sen käyttämistä terapeuttisessa interventiossa. (Pierce 2003, 9, 86-87; Hautala ym. 2013, 118-121.) Nämä toiminnan terapeuttisen voiman ulottuvuudet ohjasivat menetelmäkansion suunnittelua, laatimista ja luovien toimintojen valintaa.



## 1.2 Projektin tavoitteet ja hyödynsaajat

Jokaisella projektilla on sille laaditut ja sitä määrittelevät tavoitteet. Niillä tarkoitetaan sitä muutosta, joka projektilla pyritään saavuttamaan sen hyödynsaajien kannalta. Niiden on oltava selkeät ja realistiset, sekä kuvattava sitä hyödynsaajien toiminnan muutosta, johon projektilla pyritään. Tavoitteet jaetaan kahteen ryhmään; kehitys- ja välittömiin tavoitteisiin. Välittömät tavoitteet kuvaavat suunnitteilla olevan projektivaiheen konkreettista lopputulosta. Kullekin tavoitteelle määritellään laadulliset, tarvittaessa myös määrälliset mittarit, jotka seuraavat tavoitteen toteutumista. Projektin aikana sen tarkempaa työsuunnittelua voidaan ohjata niiden avulla. Hyvä mittari on muutosherkkä, kohtuullisen luotettava ja kohtuullisen helposti seurattava. (Silfverberg 2007, 6, 40.) Projektin **välittömänä tavoitteena** oli suunnitella ja koota sähköinen, päivitettävissä oleva luovien toimintojen menetelmäkansio Taideleiriä ohjaavien toimintaterapeuttien käyttöön ohjaamaan leirin suunnittelua ja toteutusta sekä nopeuttamaan toimintojen valintaa kontekstikohtaisesti. Välittömän tavoitteen toteutumisen mittari oli valmis ja yhteistyökumppaneille lähetetty Word-tiedostomuodossa oleva päivitettävä menetelmäkansio.

Kehitystavoite puolestaan kuvaa hankkeella tavoiteltavaa pitkän aikavälin muutosvaikutusta kohderyhmän kannalta, joka toteutuu vasta hankkeen lopussa tai vuosia sen jälkeen, ja siihen vaikuttavat itse projektin lisäksi myös muut tekijät. Kehitystavoitteiden toteutumisen seurannalle on vaikea muodostaa mittareita, sillä kehitystavoitteet ovat pitkän ajan tavoitteita. (Silfverberg 2007, 6, 40-41.) Tämän projektin **kehitystavoitteena** oli, että Taideleirin toimintaterapeutit ottavat laaditun menetelmäkansion käyttöönsä, mikä tehostaa heidän ajankäyttöään ja tekee heidän työskentelynsä laadukkaampaa.

**Oppimistavoitteina** olivat toimintaterapian teoriaperustan ymmärtämisen syventyminen ja tutkimustiedon hyödyntämisen vahvistuminen sekä omien ammatti-identiteettien vahvistuminen. Oppimistavoitteena oli myös saada kokemusta tuotekehityksestä ja projektityöskentelystä sekä toimintaterapian tietoperustan hyödyntämisestä niissä. Oppimistavoitteiden toteutumista mitattiin itsearviointilla projektin lopussa.

Projektilla voi olla kaksi eri tason hyödynsaajaryhmää. Lopullisten tulosten kannalta tärkein ryhmä valitaan projektin kohderyhmäksi, ja projektin varsinaiset hyödyt pyritään kanavoimaan heille. Lisäksi on määriteltävä välitön kohderyhmä, sillä varsinaisen kohderyhmän saama hyöty voi toteutua esimerkiksi sen kautta, että välittömän kohderyhmän antamat palvelut paranevat. Hyödynsaajia

määriteltäessä tarkasteltiin sidosryhmäanalyysin ja ongelma-analyysin avulla kaikkia niitä ryhmiä, joihin projektiin johtanut ongelmatilanne vaikuttaa, tai jotka vaikuttavat siihen. (Silfverberg 2007, 6, 22, 25, 39.) Projektille määriteltiin kaksi eri hyödynsaajaa. **Välittömäksi kohderyhmäksi** valittiin Taideleiriä ohjaavat toimintaterapeutit. **Hyödynsaajia** ovat myös Taideleirille osallistuvat kuntoutujat, jotka hyötyvät kohderyhmän palveluiden parantuessa.

### 1.3 Taideleiri

Taideleiri on Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrian poliklinikan kuntoutustoiminnan järjestämä sopeutumisvalmennuskurssi mielenterveyskuntoutujille, jossa kuntoutus tapahtuu luovia menetelmiä hyödyntävässä ryhmässä. Leiriä ohjaa kolme työntekijää, joista vähintään yksi on toimintaterapeutti. Taideleiri on maksuton, ja koostuu kahdesta viiden päivän mittaisesta jaksosta; toukokuussa ja marras-joulukuussa. Sen lisäksi seuraavan vuoden maaliskuussa järjestetään avokuntoutuspäivä Taideleirin lopetuksiksi. Kurssi järjestetään Kemi-Tornio -alueen leiri- tai majoituskeskuksessa, ja kurssipaikalla ollaan ja yövytään koko jaksojen ajan. Ohjaajat ovat paikalla päivittäin klo 8-19. (Sirniö 2009, 7; Rautio & Torvinen 2015, 3.)

Taideleirille hakeudutaan kurssihakemuskavakkeella, jossa tulee olla hoitavan työryhmän jäsenen suositus ja allekirjoitus. Kurssille on jatkuva haku. Ohjaajat alkavat suunnitella Taideleiriä puoli vuotta ennen ensimmäistä kurssijaksoa, saman vuoden tammikuussa. Kokonaisuudessaan yhden Taideleirin suunnittelu ja toteutus kestää yli vuoden, tammikuusta seuraavan vuoden maaliskuuhun. Ohjaajat suunnittelevat jokaiselle leirille sekä sisällön, menetelmät että aikataulun yksitellen. Myös kurssin sijaintipaikkoja kilpailutetaan, ja se valitaan yksilöllisesti jokaiselle jaksolle. Kurssia markkinoidaan esittein ja posterein. Esitteet ja hakulomakkeet sekä yksi isompi posterit lähetetään jokaisen sairaanhoitopiirin kunnan mielenterveystoimistoon. Esitteet lähetetään myös kaikkiin psykiatrian poliklinikoihin sekä paikallisiin mielenterveystyön järjestöihin, kuten Meän Talolle Torniossa. Lisäksi leirin ohjaajat esittelevät leiriä psykiatrian poliklinikoiden tiimikokouksissa ja kuntien mielenterveysyksiköissä. Kurssista tiedotetaan myös psykiatrian yhteistyöryhmissä. (Rautio & Torvinen 2015, 3-4.)

Kurssille hakeneet kutsutaan haastatteluihin, jotka toteutuvat kolmena päivänä leirin ohjaajien pitäminä. Haastattelut pyritään järjestämään niissä kunnissa, joista hakijoita tulee eniten, jotta haas-

tatteluihin osallistuminen olisi mahdollisimman helppoa. Yleensä haastattelupäivät järjestetään Kemissä ja Torniossa, joista hakijoita tulee eniten. Yksi haastattelu kestää 30 minuuttia. Hakijoista kymmenen valitaan leirille. (Rautio & Torvinen 2015, 6.)

Haastatteluissa oleellista on sitoutumisen korostaminen. Leirille tulee sitoutua koko vuodeksi; sekä kahdelle viiden päivän mittaiselle leirijaksolle että päiväohjelmiin. Haastattelussa ohjaajat arvioivat kuntoutujan psyykkistä vointia ja kuntoutumisen vaihetta selvittääkseen, onko kuntoutuja valmis leirille, vai onko riskinä, ettei psyykinen vointi ole tarpeeksi vakaa vuoden kestävään kurssiprosessiin. Haastatteluissa korostetaan myös majoitusta kahden hengen huoneissa kurssin aikana. Mikäli kuntoutuja tarvitsee yhden hengen huoneen kurssin ajaksi, on hänen perusteltava tämä jo haastatteluvaiheessa. Näin ohjaajat voivat varautua kurssin huonejärjestelyihin. Tämä voi myös vaikuttaa kurssilaisten valintaan. Haastatteluissa ohjaavat arvioivat myös hakijoiden liikuntaesteitä, jotka tulee huomioida viikko-ohjelman suunnittelussa. (Rautio & Torvinen 2015, 6.)

Taideleirin kurssiperiaatteita ovat osallistuminen, vastuu, tässä ja nyt sekä tasa-arvoisuus. Osallistuminen kurssille on vapaaehtoista, ja jokaisen tulisi tietoisesti ja harkitusti päättää, kuinka paljon mihinkin osallistuu. Kurssin aikana jokainen osallistuja on vastuussa vain omasta itsestään ja omista tarpeistaan. Toisten neuvomisen ja ohjeistamisen sijaan jokaisen tulisi oman kuntoutumisensa kannalta opetella sen sijaan kuuntelemaan ja jakamaan omia kokemuksiaan – tosin toisia saa toki huomioida ja heistä saa välittää. Ohjaajat ovat käytettävissä koko kurssin ajan, myös silloin, mikäli tarvetta henkilökohtaiseen keskusteluun ilmenee. Elämää eletään tässä ja nyt, ja kursseille osallistujat voivat kurssilla harjoitella läsnäoloa nykyhetkessä tulevaisuudesta tai menneestä murehtimisen sijaan. Kaikki kurssilla olevat omat samantarvoisia, ja omien sekä toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Kurssiperiaatteiden tarkoitus on tukea ryhmäläisten työskentelyä kurssin aikana. Kurssiperiaatteet lähetetään kaikille kurssille valituille ennen leirejä. Myös ohjaajien tulisi kerrata kurssiperiaatteet ennen kutakin leirijaksoa. (Rautio & Torvinen 2015, 4, 16.)

Taideleirin tavoitteina on, että kuntoutujat tekevät kuvia kuntoutumisen ja vuorovaikutuksen väliin, saavat tietoa kuntoutumisesta ja tutkivat elämäntilannettaan luovien menetelmien avulla sekä saavat kokemuksia vertaistuesta ja ryhmässä olemisesta. Lisäksi jokaiselle osallistujalle asetetaan yksilölliset tavoitteet. Tavoitteet kurssien jaksoille asetetaan juuri tälle kyseiselle viikolle, ei koko elämälle. Niiden on hyvä olla sellaisia, joiden toteutumista voi loppuviikosta arvioida. Tavoitteet määritellään kuntoutujalle itselleen oman työskentelyn ja rajojen pitämisen tueksi ilman ulkopuolisia odotuksia ja suorituspaineita. Tavoitteiden asettamisesta keskustellaan ensimmäisenä

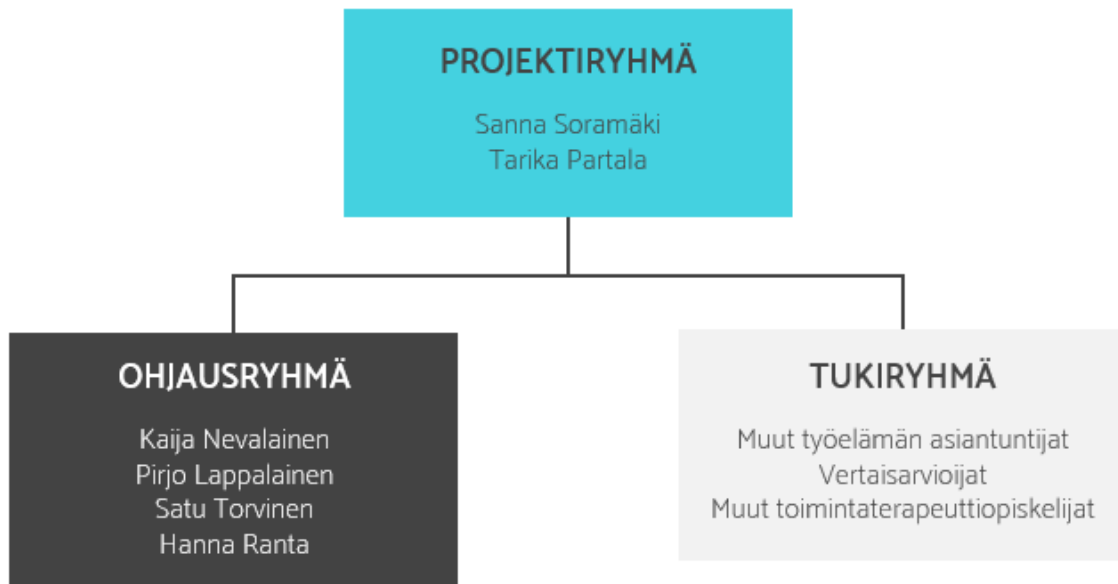
kurssipäivänä, ja lomake tavoitetyöskentelystä tulostetaan kaikille kurssilaisille tavoitteiden asettamisen tueksi. (Rautio & Torvinen 2015, 9.)

Sirniö on tutkinut aiemmin kuntoutujien kokemuksia sekä Taideleiriltä että leirillä käytetyistä luovista toiminnoista. Tutkimuksen tulosten perusteella Taideleirin osallistujille keskeisimpiä kokemuksia itse leiriltä ovat olleet yksilön voimaantuminen, ryhmän voima ja mahdollistava ympäristö. Yksilö voimaantumiseen sisältyivät onnistumisen kokemukset sekä kuulluksi tulemisen ja vertaisuuden kokeminen. Ryhmän voima käsitti uudet ihmissuhteet, ryhmään kuulumisen ja ryhmäytymisen kokemukset. Mahdollistavan ympäristön tärkeitä ominaisuuksia olivat luonnon läheisyys ja arjesta irrottautuminen. Kuntoutujien kokemuksista käytetyistä luovista toiminnoista tärkeimmiksi nousivat tekemisen prosessi, tunteiden kokeminen ja itsetuntemuksen lisääntyminen. (2009, 29-36.)

## 2 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 2.1 Projektin organisaatio ja viestintä

Projektin toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio. Projektin johtamismallin ja organisaation on oltava selkeitä ja toimivia, sekä osapuolten roolien, vastuiden sekä seuranta- ja raportointijärjestelmien on selkeitä ja perustuttava aitoon yhteistyöhön sekä osallistumiseen. (Silfverberg 2007, 6-7.) Projektin suunnittelua varten Silfverberg (2007, 18) suosittelee perustettavan pienen suunnitteluryhmän, koska ideointi ryhmässä tuo yleensä parempia tuloksia. Opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa organisaatioon kuuluivat projektiryhmä eli toimintaterapeuttiopiskelijat Sanna Soramäki ja Tarika Partala sekä ohjausryhmä eli työelämän ohjaajat, Keroputaan sairaalan toimintaterapeutit Hanna Ranta ja Satu Torvinen, sekä opinnäytetyötä ohjanneet Oulun ammattikorkeakoulun opettajat Kaija Nevalainen ja Pirjo Lappalainen. Tukiryhmään kuului muita työelämän asiantuntijoita ja toimintaterapeuttiopiskelijoita sekä opinnäytetyön vertaisarvioijat. Projektionnisaatio esitellään kuviossa 1.



KUVIO 1. Projektionnisaatio

Projektin johtajien kuuluu käyttää projektiin osallistujia hyväksi tehokkaalla tavalla sekä varmistaa, että projekti valmistuu asetetussa ajassa, pysyy budjetissaan sekä tyydyttää ne tarpeet, joihin se on tarkoitettu. Johtajien tulee myös lisäksi tunnistaa ja analysoida riskit ja reagoida niihin. (Karlsson

& Marttala 2001, 83-85.) Projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja raportoinnista olivat ensisijaisesti vastuussa toimintaterapiaopiskelijat projektiryhmään kuuluneet Sanna Soramäki ja Tarika Partala. He molemmat jakoivat tasaisesti myös projektin johtajuuden ja olivat projektista yhtäläisesti vastuussa. Soramäen ja Partalan tehtävinä olivat opinnäytetyön teoriaperustan kokoaminen, projektisuunnitelman laatiminen, menetelmäkansion suunnittelu ja toteutus, palautteen kerääminen ohjausryhmältä sekä opinnäytetyön esitys ja raportointi. Heidän vastuullaan oli myös opinnäytetyön aikataulutus ja yhteydenpito ohjausryhmän sekä muiden yhteistyökumppanien kanssa. Loppuvaiheessa tehtäviä jaettiin yhteisellä päätöksellä molemmille niin, että työskentely oli mahdollisimman tehokasta.

Ohjausryhmän tehtävänä on antaa tukea, olla voimavara projektin päätösprosessissa ja varmistaa, että projekti sujuu suunnitelman mukaisesti. Ohjausryhmään kuuluu henkilöitä, jotka pystyvät nopeasti päättämään projektin suunnasta ja heillä on valtuudet tehdä päätöksiä. (Karlsson & Marttala 2001, 79-83.) Opinnäytetyön ohjausryhmän muodostaneet Nevalainen, Lappalainen, Torvinen ja Ranta antoivat palautetta ja hyväksyivät suunnittelun ja toteutuksen välitulokset sekä lopullisen opinnäytetyöraportin. Opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppaneina Ranta ja Torvinen valitsivat yhdessä Soramäen ja Partalan kanssa projektin päämäärän. Heille myönnettiin projektin valmistuttua oikeudet päivittää menetelmäkansiota. Ohjausryhmään kuuluneiden näkemyksiä ja mielipiteitä kerättiin koko opinnäytetyöprosessin ajan, ja heitä osallistettiin suunnitteluun, vaihtoehtojen valintaan sekä päätöksentekoon.

Tukiryhmän muodostivat opinnäytetyön muut työelämän yhteistyökumppanit Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiristä, vertaisarvioijat sekä muut toimintaterapeuttiopiskelijat. Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin hallinto oli vastuussa opinnäytetyön yhteistyösopimuksen hyväksymisestä. Vertaisarvioijat arvioivat projektin tuotteen ja raportin antamalla siitä palautetta. Muut toimintaterapeuttiopiskelijat antoivat neuvoja ja palautetta opinnäytetyöstä sen eri vaiheissa.

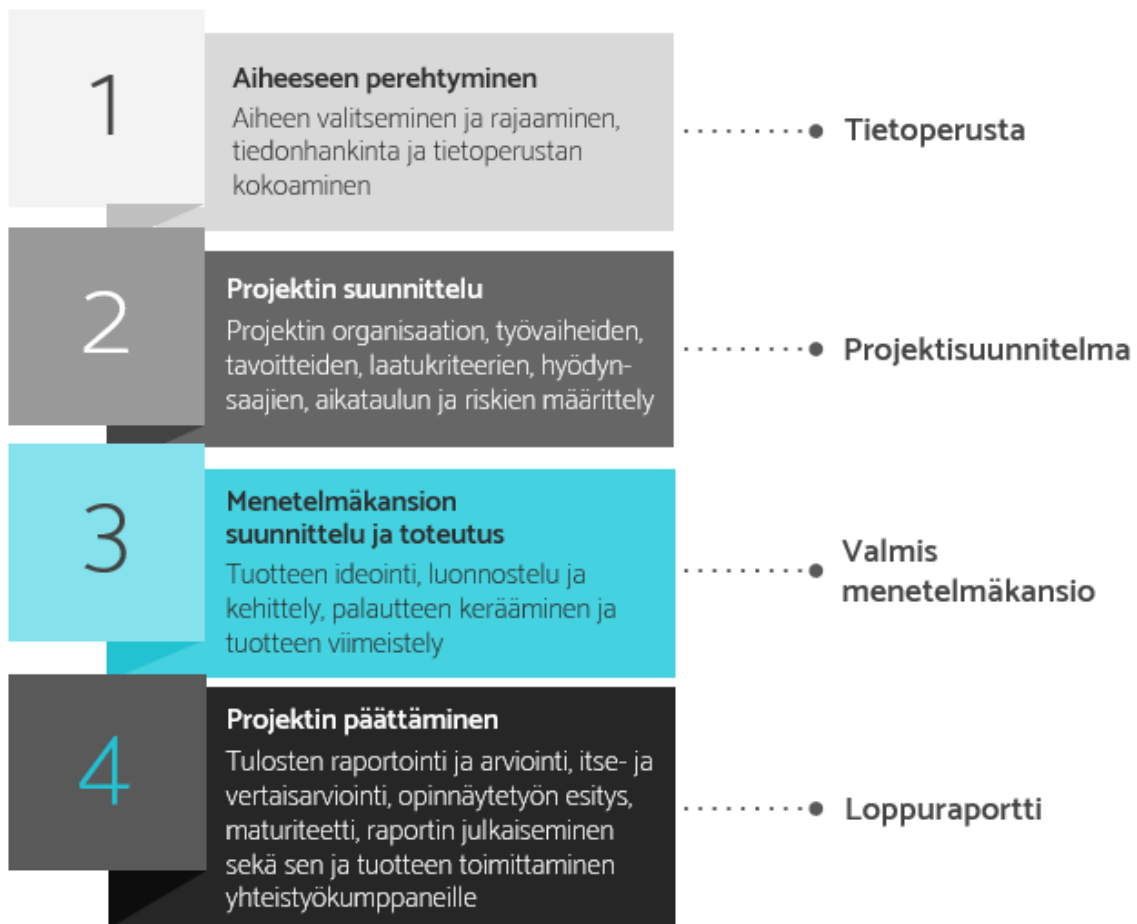
Projektin hallinnassa käytettiin Silfverbergin mainitsemaa projektikansiota, joka perustettiin projektin valmisteluvaiheessa ja jota ylläpidettiin koko projektin loppuun saakka. Fyysisen kansion sijaan käytettiin Microsoft Teams -sovellusta, jonne kerättiin kaikki projektiin liittyvät suunnitelmat, raportit, muistiot, pöytäkirjat, linkit ja muut projektinhallintaan tarvittavat tiedot. (2007, 52-53.) Kansion sähköisyyden ansiosta opinnäytetyön tarvittavat tiedot olivat koko ajan molempien käytettävissä kummankaan sijainnista riippumatta. Sähköinen projektinhallinta edellytti kuitenkin kuria, sillä myös

kaikki sekalaiset lappuset ja paperiset materiaalit ja muistiot tuli kirjata koneelle ja tallentaa tiedostoon.

Tietoa opinnäytetyön vaiheista tarvitsivat sekä yhteistyökumppanit että ohjaavat opettajat. Kullakin heistä oli omat tiedontarpeensa. Silfverbergin mukaan soveltuva kieli, keinot ja tiedonjakelukanavat vaihtelevat riippuen siitä, kenelle ja mitä tietoa projektista halutaan välittää. Jokin asia saattaa vaatia aktiivista vuorovaikutustilannetta, kun jonkin toisen pystyy hoitamaan esimerkiksi sähköpostin välityksellä. (2007, 53-54.) Tilanteet, jotka vaativat aktiivista vuorovaikutustilannetta projektin johtajien sekä työelämän yhteistyökumppanien kanssa hoidettiin Skypen välityksellä, sillä välimatka oli melko suuri tapaamiseen kasvotusten. Ohjaavien opettajien kanssa pyrittiin järjestämään kokouksia kasvotusten. Loppuvaiheissa kokoukset pidettiin etänä Teams- tai Zoom-kokouksina koronaviruspandemiasta johtuneen yleisen poikkeustilanteen takia. Kiireettömimmissä asioissa, sekä asioissa, jotka eivät vaatineet aktiivista vuorovaikutusta, yhteydenpito hoidettiin sähköpostitse. Projektiryhmä pyrki näkemään kasvotusten mahdollisimman paljon ja tekemään opinnäytetyötä yhdessä. Kiireellisistä asioista sekä näkemisistä sovittiin WhatsApp-sovelluksessa ja kiireettömästi puolestaan Microsoft Teams -sovelluksen välityksellä, jonne jaettiin myös kaikki opinnäytetyöhön liittyvät materiaalit.

## **2.2 Projektin päätehtävät ja välitulokset**

Projektin työsuunnitelmassa kuvataan ne konkreettiset toimenpiteet, jotka on tehtävä tuotosten aikaansaamiseksi. Työsuunnitelma voidaan johtaa projektin prosessikuvauksesta, eli eri työvaiheet aikataulutetaan ja pilkotaan tarvittaessa tarkempiin työvaiheisiin. (Silfverberg 2007, 44.) Projekti koostui neljästä päätehtävästä, joita olivat aiheeseen perehtyminen, projektin suunnittelu, menetelmäkansion suunnittelu ja toteutus sekä projektin päättäminen. Ne esitellään kuviossa 2.



KUVIO 2. Projektin päätehtävät ja välitulokset

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin syksyllä 2018 **aiheeseen perehtymisellä**. Tähän vaiheeseen kuuluivat aiheen valitseminen ja rajaaminen, tiedonhankinta sekä tietoperustan kokoaminen. Kiinnostus mielenterveyskuntoutukseen aiheena vaikutti yhteistyökumppanin etsimiseen psykiatriselta työalueelta. Yhteistyökumppanit löytyivät toisen projektiryhmän jäsenen aiemmasta työharjoittelu- paikasta, Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrisen poliklinikan toimintaterapeuteista. Yhteistyökumppanien löydyttyä opinnäytetyön aihe rajattiin yhdessä heidän ja ohjaavien opettajien kanssa. Kävi ilmi, ettei yhteistyökumppaneilla ei ollut paikkaa, jonne kerätä ja koota heidän ohjaamallaan Taideleirillä käytettyjä toimintoja. Tämä vaikeutti Taideleirin suunnittelua ja toteutusta. Tähän ratkaisuna opinnäytetyön aiheeksi valikoitui päivitettävän luovien toimintojen menetelmäkansion laatiminen Taideleiriä ohjaavien toimintaterapeuttien käyttöön. Aiheen rajauksen jälkeen aloitettiin tiedonhankinta ja tietoperustan laatiminen. Tietoa hankittiin ja tietoperustaa laadittiin Taideleiristä, mielenterveyskuntoutuksesta, luovista toiminnoista toimintaterapiassa, toimintaterapiaryhmistä sekä Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallista, joka ohjasi menetelmäkansion suunnittelua ja toteutusta. Tämän vaiheen välituloksena oli valmis tietoperusta.



Tietoperustan valmistuttua siirryttiin projektin seuraavaan vaiheeseen, eli **projektin suunnitteluun**. Projektisuunnitelman tarkoitus on kuvata sitä, mihin tavoitteisiin projektilla pyritään ja miten niiden saavuttamista mitataan, mitä konkreettisia tuotoksia projektissa pitäisi tuottaa ja kuinka projekti toteutetaan (Silfverberg 2007, 36). Tämä vaihe piti sisällään projektityöhön perehtymisen, neuvotteluja yhteistyökumppanien ja ohjaavien opettajien kanssa, aiesuunnitelman laatimisen, projektin organisaation, työvaiheiden, tavoitteiden, laatukriteerien, hyödynsaajien, aikataulun ja riskien määrittelyn sekä projektisuunnitelman laatimisen ja korjaamisen. Tämän vaiheen välituloksena oli valmis projektisuunnitelma, joka palautettiin yhteistyökumppaneille ja ohjaaville opettajille tammi-kuun 2020 alussa.

Projektin seuraava päävaihe oli **menetelmäkansion suunnittelu ja toteutus**. Tämä vaihe meni osittain päällekkäin projektin suunnitteluvaiheen kanssa, sillä tuotteen suunnitelma sisällytettiin jo projektisuunnitelmaan. Painotuotteen varsinaisessa tekovaiheessa tehdään lopullisen tuotteen sisältöä ja ulkoasua koskevat valinnat (Jämsä & Manninen 2000, 56). Tässä vaiheessa sekä yhteistyökumppaneita että ohjaavia opettajia konsultoitiin menetelmäkansion sisällöstä ja rakenteesta. Tähän vaiheeseen kuuluivat tuotteen ideointi ulkoasun ja sisällön osalta, luonnostelu ja kehittäminen, palautteen kerääminen ja menetelmäkansion viimeistely. Menetelmäkansioon koottiin toimintoja useista lähteistä, ja ne lajiteltiin yhdessä yhteistyökumppanien ja ohjaavien opettajien kanssa soveltuvien kriteerien mukaisesti. Menetelmäkansio toteutettiin sähköisenä (Microsoft Office Word), jotta se on helposti päivitettävissä sekä ympäristöystävällinen, eikä vaadi paljoa rahallisia resursseja. Tämän vaiheen välituloksena oli valmis tuote maaliskuussa 2020.

Menetelmäkansion valmistuttua siirryttiin viimeiseen vaiheeseen, eli **projektin päättämiseen**. Tämä vaihe piti sisällään lopputulosten raportoinnin ja arvioinnin, itse- ja vertaisarvioinnin, opinnäytetyön esittämisen, maturiteetin kirjoittamisen ja raportin sekä tuotteen toimittamisen yhteistyökumppaneille ja raportin julkaisemisen Theseus-tietokannassa. Tuote esitettiin vallinneen koronaviruspandemian vuoksi etäyhteydellä yhteistyökumppaneille, ohjaaville opettajille ja muille toimintaterapeuttiopiskelijoille huhtikuun 2020 lopulla. Raporttiin tehtyjen korjausten myötä opinnäytetyöprosessi saatiin valmiiksi ja valmis opinnäytetyöraportti julkaistiin Theseuksessa toukokuussa 2020.

## 3 TOIMINTATERAPIA OSANA KUNTOUTUSTA

### 3.1 Toimintaterapia kuntoutumisen mahdollistajana

Kuntoutuksella pyritään parantamaan yksilöiden toimintakykyä, sosiaalista selviytymistä sekä edistämään työkykyä. Sillä pyritään ehkäisemään ja kompensoimaan sairauksiin, vammoihin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyviä ongelmia mutta myös tukemaan ihmisten voimavaroja, selviytymistä ja hyvinvointia. Kuntoutuksessa ei ole kyse ainoastaan yksilön toimintakyvyn parantamisesta, vaan siinä huomioidaan myös ihmisten toimintaympäristö. Kuntoutus on muutosprosessi, joka ilmenee toimintakyvyn ja -mahdollisuuksien paranemisena, parempana selviytymisenä arkielämästä, työkyvyn paranemisena, sekä elämänhallinnan, hyvinvoinnin ja sosiaalisen osallistumisen vahvistumisena. Tavoitteet voivat toteutua, vaikkei vammaan tai sairauteen liittyviä rajoituksia tai oireita pystyttäisi poistamaan täysin. Siinä tapauksessa kuntoutuksen avulla on löydetty sellaisia voimavaroja ja on luotu sellainen toimintaympäristö, joiden avulla täysipainoinen eläminen on mahdollista rajoitteista huolimatta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 8-9, 15.)

Kuntoutuminen on yleensä aina uudelleen oppimista ja orientoitumista – kuntoutumisen myötä ihminen oppii hallitsemaan arkielämän tilanteita, löytää uusia voimavaroja, oppii taitoja ja saa lisää tietoa. Kuntoutusprosessi sisältää enemmän kasvua, kehitystä, harjoittelua ja oppimista kuin hoitoa tai toimenpiteitä. Kuntoutuja on aktiivinen toimija, joka kuntoutuksen avulla löytää itselleen toiveidensa mukaisen elämäntavan, jonka hän uskoo voivansa omaksua. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 16.)

Kuntoutukselle tyypillistä on tavoitteellisuus ja tavoitteena on aina yksilön tai ihmisryhmien elämäntilanteen muutos ja parempi selviytyminen omassa arjessa tai toimintaympäristössä. Tavoitteellisuuteen liittyy suunnitelmallisuus – millaista muutosta halutaan ja millaisin keinoin muutoksiin on mahdollista päästä. Kuntoutus on tyypillisesti myös prosessinomaista ja moniammatillista – se koostuu usein monista erilaisista vaiheista ja palveluista sekä usean eri ammatin edustajien asiantuntemuksesta. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 33-34.)

Toimintaterapia on yksi kuntoutuksen muodoista. Toimintaterapeutit voivat työskennellä kaikenikäisten asiakkaiden kanssa, joilla on vaikeuksia suoriutua toiminnoista, joista heidän odotetaan,

heidän täytyy tai he haluavat suoriutua. Asiakkaana voi olla yksilö, ryhmä tai yhteisö kuten koulu, perhe tai organisaatio. Toimintaterapeutin työhön kuuluu vahvasti teorian yhdistäminen käytäntöön. Teoria ohjaa terapeuttia esimerkiksi siinä, mitä hänen tulisi havainnoida ja millaista muutosta asiakkaan toimintakyvyssä on odotettavissa terapian avulla. Terapeutti valitsee tarkoituksenmukaisen teoreettisen mallin tai viitekehyksen ohjaamaan toimintaansa. Viitekehys kuvailee käytännön työn periaatteet ja mahdollistaa terapeutille johdonmukaiset työskentelytavat. Mallit antavat enemmän ohjausta kokemattomalle terapeutille. Toimintaterapiainervention menetelmät määritellään mallin tai viitekehyksen kautta. (Creek 2014, 32, 42-43.)

Paradigma määrittelee toimintaterapian ytimen; sen keskipisteen, ydinkäsitteet ja arvot. Toimintaterapiassa tahdotaan systeemiteorian mukaisesti tarkastella ihmistä kokonaisuutena, ei pelkästään osia, kuten neurologiaa tai lihasten ja luiden toimintaa. Keskipisteessä on toiminta, ihmisen toiminnallinen luonne. Toiminnan erottaa tekemisestä se, että toiminnalla on aina jokin tarkoitus ja merkitys. Toimintaterapian ydinajatuksen mukaan kaikilla ihmisillä on tarve toimia, toiminta muodostaa osan ihmisen käytöksestä ja on pääasiallinen lähde kokea merkityksellisyyttä elämässä. Toimintaterapiassa keskeisiä arvoja ovat toiminnan kunnioittaminen osana ihmisen elämää, aktiivisen osallistumisen tärkeys ja asiakkaiden voimaantuminen. Toiminta, jota terapiassa käytetään, on asiakkaan ja terapeutin yhdessä valitsemaa, ja sen valintaa ja soveltamista ohjaavat toimintaterapian teoriat ja mallit. Toiminta voi terapiassa olla sekä päämäärä että terapeutin intervention väline. Toimintaa voidaan käyttää uusien tietojen ja taitojen saavuttamisessa, itse toiminnan oppimisessa, oman elämäntilanteen tutkimisessa toiminnan avulla tai toimintakyvyn arviointivälineenä. (Kielhofner 2004, 65-70; Hautala ym. 2013, 10, 26, 112, 173-174.)

Toimintaterapeutin työtä ohjaavat neljä ydinprosessia; minän tietoinen käyttö, arviointi, toiminnan analyysi ja adaptaatio sekä ympäristön analyysi ja adaptaatio. Minän tietoinen käyttö kuvaa sitä, kuinka terapeutti käyttää vuorovaikutusta terapeutin työkaluna asiakastyössä. Terapeutin tarkoituksena on auttaa ihmistä ymmärtämään oma tämänhetkinen tilanteensa ja mahdollisuudet muutokselle, ja tästä syystä tarvitaan arviointia. Arvioinnissa terapeutti arvioi yksilön kykyjä vastata tehtävien ja ympäristön vaatimuksiin. Jotta yksilön toiminta mahdollistuisi, täytyy toimintoja mahdollisesti mukauttaa tai käyttää terapeutin avulla. Tähän tarvitaan toiminnan analyysia ja adaptaatiota. Myös ympäristön vaatimuksia voidaan joutua mukauttamaan toiminnan mahdollistamiseksi tai parantamiseksi ympäristön analyysin ja adaptaation avulla. (Hagedorn 2000, 17, 60.)

Toimintaterapiaprosessiin sisältyy arviointi ja interventio. Arviointi sisältää asiakkaan toiminnallisen profiilin ja asiakkaan toiminnallisen suoriutumisen arvioinnin. Toiminnallinen profiili sisältää tietoa asiakkaan tarpeista, ongelmista ja huolista toiminnoista suoriutumiseen liittyen. Toimintaterapia-intervention tarkoituksena on kehittää yksilön toiminnallinen kapasiteetti korkeimmalle mahdolliselle tasolle, kohentaa elämänlaatua ja hyvinvointia, lisätä nautintoa jokapäiväisessä elämässä sekä parantaa yksilön toiminnallista osallistumista. Interventioiden suuntaamiseksi terapeutit käyttävät hyödyksi arvioinnissa saatua tietoa asiakkaista sekä teoreettisia toimintaperiaatteita. (AOTA 2014, 9-14; Creek 2014, 32.)

Toimintaterapialle olennaista on asiakaslähtöisyys. Asiakas nähdään aktiivisena osallistujana omassa kuntoutusprosessissaan. (Hautala ym. 2013, 89.) Se rohkaisee asiakasta osallistumaan toimintaan ja täyttämään roolejaan eri ympäristöissä. Hänellä on oikeus omiin valintoihinsa ja hänen tavoitteensa on toimia vapaana ja itseohjautuvana elämässä, joka on merkityksellistä ja tyydyttävää. Koko terapiaprosessin ajan terapeutti kuuntelee ja kunnioittaa asiakkaan arvoja, mukauttaa interventioita kohtaamaan asiakkaan tarpeita ja mahdollistaa asiakasta tekemään tietoisia päätöksiä. Asiakkaan näkökulmaa kunnioitetaan myös tavoitteiden muodostamisessa. (Hagedorn 2000, 93; Duncan 2009, 42.) Tavoitteista muodostuu koko arvioinnin ja intervention fokus. Tavoitteen toteutumisen edistymistä seurataan koko toimintaterapiaprosessin ajan ja tavoitteita voidaan interventiossa nousseiden tarpeiden ja huomioiden mukaan muuttaa. (AOTA 2014, 16; Creek 2014, 51, 58.)

### **3.2 Mielenterveysasiakkaan kuntoutus ja toimintaterapia**

Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Niistä vakavimmat häiriöt aiheuttavat subjektiivista kärsimystä sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. Mielenterveyden häiriöt luokitellaan oireiden ja vaikeusasteiden mukaan. Mielenterveyden häiriöksi ei lueta esimerkiksi surureaktiota menetystilanteessa tai muita tavanomaisia reaktioita, jotka liittyvät ihmisen arkielämään. (THL 2019, viitattu 6.1.2020.)

Yksilöiden ja yhteisöjen mielenterveyteen vaikuttavat monet tekijät yksilöllisten puolustusmekanismien ja sosiaalisen tuen ohella. Nämä tekijät luokitellaan biologisiin, psykologisiin ja sosiologisiin tai ympäristöllisiin tekijöihin. Esimerkkejä tällaisista tekijöistä ovat genetiikka, päihteet, ihmissuhteet, hyväksikäyttö, yksinäisyys ja työttömyys. Kun elämän normaali tasapaino järkkyy sisäisestä

tai ulkoisesta tekijästä johtuen, suhde stressin ja jokapäiväisessä elämässä pärjäämisen välillä voidaan esittää käyränä, jossa suoriutuminen kasvaa samalla, kun yksilö on alati kasvavassa vireystilassa. Tämä vireystila peittää alleen väsymyksen ja huononevan fyysisen ja henkisen terveyden varoitukset. (Blair, Creek & Hume 2008, 21-22.)

Mielenterveyden häiriöistä aiheutuvat vaikeudet voivat haitata arjessa toimimista ja selviytymistä sairauden tuomia oireita enemmän. Pelot ja hahmottamisvaikeudet voivat rajoittaa ja haitata liikkumista. Mielenterveyden häiriöt voivat aiheuttaa aloitekyvyn puutetta ja liikkeelle lähtemisen sekä ajan käytön hallinnan ja asioinnin vaikeutta. Myös tunne voimavarojen vähyydestä on yleistä. Puutteet vaatehuollossa voivat näkyä ulospäin; vaatteet ovat likaiset tai rikkinäiset, sillä yksilö ei välttämättä osaa, jaksa tai uskalla käydä vaateostoksilla tai pestä pyykkiä. Henkilökohtainen hygienia ja kodin siisteys voivat olla puutteellista, koska ihminen ei jaksa, muista tai huomaa peseytyä tai siivota. (Mielenterveyden keskusliitto 2019, 4-12.)

Kiinnostuksen ylläpitämisessä ja hajauttamisessa voi ilmetä ongelmia ja kiinnostuneisuus voi laskea. Aistiärsykkeiden erottelu, toiminnan ohjaus ja keskittyminen olennaiseen voi olla vaikeaa. Muistiongelmia voi ilmetä, jolloin asioita jää hoitamatta ja vanhan ja uuden tiedon yhdistäminen sekä oppiminen eivät onnistu. Älyllinen toiminta voi heiketä; ihmisestä voi tuntua ettei ”ajatus kulje”. Henkilöllä voi ilmetä ongelmia myös sosiaalisissa suhteissa. Hän saattaa eristäytyä, salailla vointiaan sekä tuntea voimattomuutta suhteessa kanssakäymiseen muiden kanssa. Tunne-elämässä voi ilmetä häiriöitä; henkilö voi loukkaantua helposti eikä ajattele, miltä toisesta tuntuu, hän tuntee ahdistuneisuutta, tuskaisuutta, tunnetta ihmisarvon katoamisesta eikä saa tyydytystä ihmissuhteista. Myös seksuaalista haluttomuutta tai yliaktiivisuutta voi ilmetä. (Mielenterveyden keskusliitto 2019, 13-14.)

Vuorokauden rytmittymisen vaikeus, työtsetunnon ja omiin kykyihin uskomisen huononeminen voivat vaikeuttaa työskentelyä ja opiskelua. Työ ja opiskelu voivat myös menettää mielekkyytensä. Lääkitykseen voi liittyä pelkoa haittavaikutuksista, persoonallisuuden muuttumisesta ja riippuvuudesta. Henkilö voi myös olla sairautentunnoton ja tästä syystä lopettaa lääkityksen luvatta tai vastapainoisesti väärinkäyttää lääkkeitä. Lääkityksestä huolehtiminen ja lääkkeen ottamisen muistaminen voivat olla vaikeaa. Taloudelliset asiat voivat jäädä hoitamatta jaksamattomuuden, muistamattomuuden tai puutteellisen hahmottamisen vuoksi. Henkilö voi elää yli varojensa tai säästää kohtuuttomasti. Rahan tai tuotteiden arvoa voi olla vaikeaa hahmottaa. Tekeminen voi olla hidasta ja tuloksetonta, koska se vaatii ylivoimaista ponnistelua ja päätöksentekoa. Yksilö saattaa tarvita

paljon muistuttamista, rohkaisua, positiivista palautetta ja opastusta toimiessaan. (Mielenterveyden keskusliitto 2019, 8-11, 15-17.)

Kuntoutuksessa huomion tulisi kiinnittyä arkielämän käytännöllisiin kysymyksiin, tavoitteiden tulisi liittyä arkielämän toimintoihin ja toiminnan lähtökohtana tulisi olla asiakkaan toiveet sekä mieltymykset. Muutostarpeet tulisi huomioida herkästi, sillä ympäristöllä on suuri vaikutus asiakkaan selviytymiseen. Kuntoutuksessa asiakasta tulisi auttaa pääsemään pois potilaan roolista ja tukea häntä kohti sairauden hallintaa ja tavanomaisia sosiaalisia rooleja. Mielenterveystyössä on vaikeaa erottaa toisistaan hoito ja kuntoutus. Hoidon tavoitteena on ensisijaisesti tavoitteena vähentää oireita ja niihin liittyvää ahdistusta ja keskeisimpinä hoitokeinoina ovat lääkehoito ja psykoterapia. Kuntoutuksessa taas tavoitteena on parantaa yksilön mahdollisuuksia selviytyä hänelle sopivissa sosiaalisissa rooleissa ja toimintaympäristöissä joko sairaudesta toipumalla tai oireista huolimatta ja niiden kanssa. Kuntoutuksessa keskeistä on erityisesti mielekkään toiminnan ja riittävän sosiaalisen tuen varmistaminen. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 234-235, 237.)

Toipumisorientaatio on yksi keskeinen käsite mielenterveyskuntoutuksessa. Toipumisorientaation tavoitteena on tukea ihmistä saavuttamaan ja ylläpitämään merkityksellistä elämää mielenterveyshäiriöstä ja sen mahdollisista oireista huolimatta. Toipumisorientaatio edellyttää ihmisen näkemistä kokonaisuutena ja hänen tavoitteensa ja tarpeensa huomioimista hoidon ja kuntoutuksen sisällyksessä. Toipumisorientaatiossa painotetaan toivoa, sosiaalista osallisuutta, osallistumista yhteisöön, henkilökohtaisten tavoitteiden asettamista ja itsemääräämisoikeutta. (Department of Health 2011, 2, viitattu 27.3.2020.) Nordlingin mukaan toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, osallisuus, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys. Eteenpäin menemisen lisäksi toipumisprosesseihin kuuluu myös taantumisen vaiheita; toipumisprosessit eivät siis ole lineaarisia. (2018, viitattu 31.3.2020.)

Toimintaterapeutit Doroud, Fossey ja Fortune ovat kirjallisuuskatsauksessaan tutkineet toiminnallisen sitoutumisen ja toipumisen suhdetta toisiinsa. Tutkimuksen tulokset osoittavat toipumisen olevan jatkuvaa toiminnallista prosessia, joka sisältää asteittaista uudelleen sitoutumista jokapäiväisiin toimintoihin sekä osallistumista yhteisöön. Merkityksellisiin ja tarkoituksenmukaisiin toimintoihin sitoutuminen tukee toipumista ja edistää toivon ylläpitoa, identiteetin vahvistumista ja voimaantumista. Se myös vahvistaa rutiineja ja auttaa kuntoutujaa hallitsemaan sairauttaan. Kirjallisuuskat-

saus osoittaa, että toiminnallinen sitoutuminen on tärkeä ulottuvuus toipumisprosessissa: Toipuminen koetaan toimintaan sitoutumisen kautta, mikä vuorostaan edistää henkilökohtaista toipumista. (2015, viitattu 31.3.2020.)

Riitta Huttunen ja Nina Tuittu ovat tutkineet toimintaterapeutin roolia taidelähtöisessä mielenterveytyössä. Opinnäytetyö muodostui kirjallisuuskatsauksesta ja seminaarista: Ihminen on hyvä asia – soten, hyten ja kulttuurin yhdyspinnoilla. Viitekehyksenä he käyttivät toipumisorientaatiomallia mielenterveytyössä. Tutkimustulosten perusteella taidelähtöisillä menetelmillä on paikkansa mielenterveyskuntoutuksessa. Tutkimustuloksissa on nähtävissä, kuinka taidetoiminta läpäisee hyvin kaikki toipumisorientaation keskeiset osa-alueet: toivon, osallisuuden, kohtaamisen ja toimijuuden. Taidetoiminta voi edistää toipumista ja lisätä yksilön elämänlaatua ja sillä voidaan lisätä toimintakykyä, tasa-arvoisuutta sekä poistaa stigmoja. Tutkimuksen mukaan toimintaterapeutin roolin kannalta on tärkeää tunnistaa taidetoiminta osana toipumisorientaatiomallia. (2019, 36.)

Mielenterveyskuntoutuksessa toimintaterapia on todistettu hyödylliseksi ja tulokselliseksi psykiatristen sairauksien oireiden hallinnassa sekä toiminnallisen suoriutumisen ylläpitämisessä henkilöillä, joilla on mielenterveydellisiä ongelmia (Sarsak 2018, 518). Toimintaterapeuttisen näkemyksen mukaan yksilöllä on mahdollisuus vaikuttaa mielensä hyvinvointiin toiminnan avulla. Toimintaa voidaan käyttää terapiavälineenä yksilön parantaessa tai ylläpitäessä hyvinvointiaan siihen sitoutumalla. Toimintaterapiassa parannetaan tekemisen kautta yksilön käsitystä omista kyvyistään toimia sekä omanarvontuntoa, ja tämän myötä yksilön on helpompi ottaa kontrolli omasta elämästään. Mielenterveysasiakkaiden toimintaterapia voi toteutua sekä yksilö- että ryhmämuotoisena. Käytetyt terapiamenetelmät voivat olla esimerkiksi kognitiivisia, luovia, taitojen opetteluun painottuvia, psyykoedukatiivisia sekä motivaatioon ja itsekäsitykseen liittyviä. (Blair, Creek & Hume 2008, 26; Creek 2014, 31-32; Sarsak 2018, 519-521.)

### **3.3 Toimintaterapiaryhmät tukemassa kuntoutumista**

Howe & Schwartzberg (2001, 4) lainaavat Moseyta (1973) määritellessään ryhmää: ”Ryhmä on yhdistelmä ihmisiä, jotka jakavat yhteisen tarkoituksen, mikä voidaan saavuttaa vain ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen ja yhteisen työskentelyn avulla.” Niemistö lainaa Charpentieria (1981), jonka mukaan junavaunussa istuvat neljä toisilleen vierasta ihmistä muodostavat ryhmän vasta silloin, kun heillä on vuorovaikutusta, yhteinen tavoite, tietyt säännöt ja tietty työnjako. Ryhmän yleisiä

tunnusmerkkejä ovat tietty koko, tarkoitus, säännöt, vuorovaikutus, työnjako ja roolit sekä johtajuus. (2000, 16.) Yksi ryhmän tärkeimmistä elementeistä on myös vertaistuki. Haasteita omaavan vertaisen tuki ja jakama tieto voivat olla yhtä tehokasta kuin ammattilaisen. (Reitz & Scaffa 2014, 5, 338.)

Toimintaterapiassa voidaan käyttää erityyppisiä ryhmiä erilaisiin tarkoituksiin (Finlay 2001, 7). Finlayn toimintaterapiaryhmän jatkumossa on neljä erilaista ryhmätyyppiä; tehtäväryhmät, sosiaaliset ryhmät, kommunikaatioryhmät ja psykoterapiaryhmät, jotka jakautuvat kahden pääluokan, toiminnallisten ryhmien ja tukea antavien ryhmien, alle. Kommunikaatio- ja psykoterapiaryhmät luokitellaan tukea antaviksi ryhmiksi, joissa painopiste on kommunikaatiossa ja psykoterapiaelementeissä sekä ryhmäprosessissa yksilön ja lopputuloksen sijaan. Kommunikaatioryhmissä, kuten taide- ja musiikkiterapiassa sekä keskusteluryhmissä, tähdätään siihen, että ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan ja tukevat toisiaan. Taideleiri asettuu toimintaterapiaryhmän jatkumolla tukea antaviin ryhmiin vertaistuen, kokemusten jakamisen, luovuuden sekä ryhmäprosessin elementtien vuoksi. (2001, 7-9.)

Ryhmään liittyy olennaisesti dynamiikka. Se on kuin voima, joka vaikuttaa ryhmäläisten keskinäisiin suhteisiin ja lopulta ryhmän lopputulemaan. Ryhmädynamiikan osa-alueita ovat muun muassa ryhmäprosessi, ryhmän kehitysvaiheet, ryhmäkulttuuri, normit ja roolit sekä ryhmän lopettaminen. Terapeutin täytyy ymmärtää näitä tekijöitä ryhmää ja toimintoja suunnitellessaan ja ryhmää ohjatesaan. (Cole 2018, 29.)

Ryhmäkulttuuri on jokaisessa ryhmässä ainutlaatuinen. Sen muodostumiseen vaikuttavat sekä ryhmän ohjaaja että jäsenet. Ryhmäkulttuuri kuvastaa sitä tapaa, jolla ryhmä on vuorovaikutuksessa ja saa tehtäviä suoritettua. Toimintaterapiaryhmissä kulttuuri tulee nähtäväksi ryhmässä muodostuvista normeista ja rooleista. Varsinaisten ryhmän sääntöjen laatiminen ja niiden noudattamisen, kuten ajoissa olemisen, seuraaminen on ryhmän ohjaajan vastuulla. Normit sen sijaan pitävät sisällään tiettyjä asenteita ja standardeja käyttäytymiselle, joka on ryhmässä hyväksyttävää. Ne voivat olla terapeutin tarkentamia ja sanallistamia tai sanattomia, ryhmäläisten vuorovaikutukseen ja käyttäytymiseen pohjautuvia. Ryhmän normit voivat muuttua ryhmän kehittyessä ja jäsenten vaihtuessa. Ryhmän normien tiedostaminen ja hyväksyminen auttaa terapeuttia ymmärtämään ryhmäläisissä havaitsemaansa käytöstä. (Cole 2018, 39-41.)



Ryhmäroolit juontuvat ryhmäläisten keskenään jakamista ryhmän tehtävistä. Ryhmän jäsenillä voi olla spontaanisti ryhmän kehittyessä ilmeneviä rooleja, kuten aloitteentekijä ja koordinoija, tai ohjaajan osoittamia rooleja. Eräät roolit auttavat ryhmää suorittamaan tehtäviä, ja toiset roolit ylläpitämään kommunikaatiota ryhmässä. Jotkut roolit voivat myös haitata ryhmän toimintaa. Terapeutin täytyy sekä tunnistaa nämä roolit että auttaa ryhmäläisiä kokeilemaan uusia rooleja, sillä etenkin erilaisten roolien kokeileminen tukee terapeutista oppimista ryhmäkontekstissa. (Cole 2018, 44.)

Ryhmästä terapeutin tekevät Yalom ja Molynin vuonna 2005 kuvaamat terapeutit tekijät. Näitä ovat sosiaalisten taitojen oppiminen, katarsis, ryhmäkoheesio, itsensä ymmärtäminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, eksistentiaaliset tekijät, samankaltaisuuden kokeminen, toivon herättäminen, altruismi, perhekokemuksen korjaava uudelleen eläminen, tiedon jakaminen sekä malliopiminen. Sosiaalisten taitojen oppiminen ryhmässä tapahtuu ryhmään osallistumisen, muilta saadun palautteen ja näistä seuraavan reflektion avulla. Kun yksilö oppii, kuinka muut hänet näkevät, voi hän verrata tätä omaan käsitykseensä itsestään ja tulla tietoisiksi negatiivisista käytösmalleista, jotka voivat haitata sosiaalisia suhteita. Katarsis tarkoittaa tunteellista purkautumista. Se on yhteydessä kognitiiviseen oppimiseen ja sen syyn reflektointiin, ja edistää positiivista muutosta. Ryhmäkoheesiolla tarkoitetaan ryhmän ohjaajien ja jäsenten välisiä suhteita ja vuorovaikutusta, jotka muodostavat positiivisen siteen. Koheesio saa ryhmäläiset osallistumaan ja sitoutumaan ryhmään. Itsensä ymmärtämisellä tarkoitetaan itsestä tiedostamattomien ja hyväksymättömien puolien löytämistä ja hyväksymistä. Sillä on sekä positiivisia ja negatiivisia elementtejä; uudet löydettyt kyvyt ja vahvuudet voivat rikastuttaa elämää ja samalla esimerkiksi häpeälliset ajatukset voidaan hyväksyä osana epätäydellistä itseä. (Cole 2018, 31-34.)

Ryhmäläiset oppivat ihmissuhdetaitoja ryhmässä oppimalla ilmaisemaan ajatuksiaan ja tunteitaan paremmin sekä harjoittelemalla erimielisyyksien ratkaisemista ja muiden kanssa toimeen tulemistä. Eksistentiaaliset tekijät viittaavat elämän tosiasioiden, kuten kivun ja kuoleman, hyväksymiseen ja tätä myötä oman elämänpolun löytämiseen ja vastuun ottamiseen omista valinnoista. Samankaltaisuuden kokemista esiintyy eniten ryhmän alkuvaiheissa, kun ryhmäläiset etsivät samankaltaisuuksia itsestään ja muista ryhmäläisistä ja kokevat, etteivät ole yksin. Toivon herättäminen kuvaa sitä, kuinka yksilö tulee ryhmään siinä uskossa, että saa siitä apua. Altruismi on muiden auttamista, ja voi ryhmässä nostaa yksilön statusta ja parantaa tämän hyvinvointia. Perhekokemuksen korjaava uudelleen eläminen voi tapahtua ryhmässä tiedostamattomalla tasolla. Ongelmallisista perheoloista olevat ryhmäläiset ilmaisevat vääristymiään usein ryhmässä valitsemisissaan rooleissa ja tavassa, jolla he reagoivat ryhmän ohjaajaan. Ryhmän ohjaajan avulla ryhmäläiset voivat vapautua

näistä jäykistä perherooleista. Tiedon jakaminen ryhmässä sisältää sekä opetuksellista informaatiota ja ohjeita että suoraa opastusta ja ehdotuksia. Mallioppimista tapahtuu ryhmässä muiden havainnoinnin ja onnistuneen sosiaalisen käytöksen mallintamisen avulla. (Cole 2018, 31-34.)

Ryhmäprosessi kuvaa sitä, mitä ryhmässä tapahtuu juuri sillä hetkellä – ei sen sisältöä ja suoritettavia toimintoja, vaan ryhmäläisten välillä ja keskuudessa tapahtuvaa. Ryhmäprosessissa on kaksi vaihetta. Ensin prosessi koetaan, ja sen jälkeen ryhmäläiset refleктоivat omia tuntemuksiaan toimintaan, ohjaajaan ja toisiinsa liittyen. Siihen liittyvät olennaisesti myös ryhmän kehitysvaiheet. Ne kuvaavat ryhmän vaiheita sen aloituksesta lopetukseen. Ryhmän kehityksen lopputulos on kypsä toimiva ryhmä, jossa esiintyy korkeaa koheesiota ja sitoutumista ryhmään. Tuckmanin vuonna 1965 laatiman, vuonna 1977 päivittämän teorian mukaan ryhmässä on viisi kehitysvaihetta; muodostumisvaihe (*forming*), kuohuntavaihe (*storming*), normeista sopimisen vaihe (*norming*), hyvin toimivan ryhmän vaihe (*performing*) ja uudelleen muodostumisen vaihe (*reforming*). Muodostumisvaiheeseen kuuluu orientaatiota ja testaamista ryhmän toimintaan liittyen. Ryhmäläiset ovat myös riippuvaisia ohjaajan opastuksesta. Kuohuntavaiheessa esiintyy ristiriitoja, kun ryhmäläiset haastavat ryhmän toimintoja, sääntöjä ja ohjaajaa. Normeista sopimisen vaiheessa ryhmässä hallitsee harmonia, ja ryhmäläiset hyväksyvät toisensa ja luottavat toisiinsa välttämällä konflikteja. Hyvin toimivan ryhmän vaiheessa konflikteista voidaan koheesion takia puhua ja niitä voidaan ratkoa avoimesti. Hyvin toimiva ryhmä työskentelee tehokkaasti yhdessä henkisesti kannustavassa ympäristössä, joka rohkaisee kasvua ja terapeuttista muutosta. Uudelleen muotoutumisen vaiheessa ryhmäläiset tarkastelevat ja arvioivat mennyttä ryhmää, oppivat positiivisista ja negatiivisista kokemuksista sekä valmistautuvat tulevaan. (Cole 2018, 30, 34-35.)

Toimintaterapeutti aloittaa ryhmän suunnittelun sen asiakasryhmän tunnistamisella, jonka ympärille ryhmä rakennetaan. Tähän vaiheeseen liittyy olennaisesti myös kohderyhmän tarpeen arviointi; mihin tavoitteisiin ryhmän tulisi tähdätä ja mikä on sen tarkoitus. Terapeutti valitsee ryhmän taustalle mallin ja/tai viitekehyksen, joka kohtaa asiakkaiden tarpeiden, ominaisuuksien ja ryhmän tarkoituksen kanssa. Sekä ryhmälle että siihen osallistuville yksilöille laaditaan tavoitteet. Ne määrittävät sitä, mitä ryhmällä pyritään saavuttamaan. Tavoitteiden avulla varmistetaan tarkoituksenmukainen toiminta, tarjotaan suuntaviivoja ryhmäkerran strukturoinnille, tarjotaan kriteerit ryhmän arvioinnille, motivoidaan ja ohjataan asiakkaita sekä seurataan asiakkaiden edistymistä. Kun tavoitteet on määritelty, mietitään myös loogisesti seuraavaksi ne toiminnot, joiden avulla tavoitteisiin päästään. Ryhmässä saatujen tulosten on oltava siirrettävissä myös arkielämän toimintoihin ja

osallistumiseen niin, että ryhmässä opittua voi hyödyntää myös omassa arjessaan. Ryhmästä laaditaan ryhmäsuunnitelma, joka pitää sisällään ryhmän nimen, ohjaajan, mallin ja/tai viitekehyksen, tarkoituksen, ryhmän jäsenet ja koon, tavoitteet, kriteerit tuloksille, toiminnot, ajankohdan ja paikan, materiaalit sekä välineet ja resurssit. Jokaisesta ryhmäkerrasta laaditaan erikseen suunnitelma, jossa mainitaan ryhmäkerta, ryhmän nimi, ajankohta, välineet ja materiaalit sekä ryhmäkerran rakenne vaiheittain ja niihin käytettävä aika. (Finlay 2001, 90-92; Cole 2018, 325- 334.)

Taideleiri toteutuu tiiviin leiri- ja ryhmämuotoisuuden vuoksi yhteisöllisenä. Yhteisöllä tarkoitetaan joukkoa ihmisiä, jotka ovat yhdessä yhteisten tavoitteiden tai muiden syiden vuoksi. Nisbitin (1972) mukaan ihmiset eivät kerääny yhteen pelkästään yhdessä ollakseen, vaan tehdäkseen jotain, jota on vaikea yksin tehdä. Yhteisöperustaisessa lähestymistavassa tavoitteena on, että asiakkaista ja ammattilaisista tulee kiinteä osa yhteisöä. Tavoitteena on myös, että jokainen yhteisön jäsen kokee jonkinasteista hyvinvointia ja elinvoimaisuutta, joka mahdollistaa häntä valitsemaan ja osallistumaan yhteisön toimintoihin ja nauttimaan niistä. Yhteisöperustaisissa interventioissa palveluita tarjotaan yhteisökontekstissa yksilöille ja perheille tavoitteena parantaa heidän terveyttään ja edistää terveyskäyttäytymisen muutosta. (Reitz & Scaffa 2014, 5, 21-22.)

Ihmiset kaipaavat yhteisöllisyyttä, joka koostuu yhdessä olemisesta ja tekemisestä, vuorovaikutuksesta, luottamuksesta, merkittävistä suhteista ja yhteenkuuluvuudesta. Tunne yhteenkuuluvuudesta onkin ihmisen olemassaolon ja toiminnan edellytyksiä. Yhteisöllisyyden tunne on yhteisön keskeinen koossapitävä voima. Yhteisöön kuuluminen on yksilölle välttämätöntä, sillä vain kuullessaan johonkin ryhmään, yhteisöön tai yhteiskuntaan yksilö voi olla voimakas ja toimia yksilöllisesti mielekkäällä tavalla. Yhteisöllisyys ei ole vain sarja toimintoja, vaan se on sosiaalisen maailman tuottamista yhä uudelleen jokapäiväisen elämän vuorovaikutuksessa. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, 11, 21, 36-39.)

Yhteisöön kuuluminen ei kuitenkaan automaattisesti tuo jäsenilleen hyvinvointia, yhteisö voi olla myös vahingollisia yksilöille – se voi tukahduttaa ja kontrolloida. On tärkeää, että yhteisössä on salliva ilmapiiri, jossa myös negatiiviset tunteet voidaan tuoda esille ja hyväksyä. Mahdollisuus ilmaista tunteensa tuo mukanaan omana itsenä olemisen mahdollisuuden, oikeuden olla yhteisössä aito itsensä. Liiallinen yhteenkuuluvuus ei ole hyväksi, sillä se johtaa ihmisten liian tiiviiseen samanmielisyyteen, jolloin jäsenet etsivät yhteistä näkemystä ja luopuvat samalla omasta identiteetistään. Hyvä yhteisö onkin sellainen, joka auttaa jäseniään toteuttamaan omaa yksilöllisyyttään. Yksilöiden erilaisuus tuo yhteisöön sellaista energiaa, joka lisää yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys ja

yksilöllisyys eivät siis ole toisiaan poissulkevia vaan päinvastoin toisiaan edellyttäviä ja tukevia elämän eri ulottuvuuksia. Yksilön on helppo tuntea kuuluvansa joukkoon ja osallistua toimintaan, kun yhteisössä on salliva ilmapiiri. Tällainen yhteisö hyväksyy erilaisuuden ja näin mahdollistaa toiminnan sekä yksin että yhdessä. (Paasivaara & Nikkilä, 2010, 11, 22-23, 36-39.)

## 4 LUOVUUDEN TERAPEUTTINEN VOIMA

### 4.1 Luovuus toimintaterapiassa

Luovuus on ihmisille tunnusomainen piirre, jota jokaisella on jonkin verran. Se on jonkin uuden luomista. Se on yhdistelmä psykomotorisia ja älyllisiä taitoja, jotka mahdollistavat yksilöä työskentelemään ympäröivillä tai heissä itsessään olevilla materiaaleilla ilmaistakseen tunteita ja ideoita, käyttäen kriittisen ajattelun ja ongelmanratkaisun työkaluja prosessia reflektoidakseen. (Atkinson & Wells 2000, 12.)

Luovalla itsensä ilmaisulla on positiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Mason, Sherwood ja Walters (2014, 265) viittaavat Blancheen (2007), jonka mukaan luovuuden merkityksellisyys ja arvo liittyy tuotteen luomiseen ja/tai itse luovuuden prosessin tuomaan mielihyvään. Mielihyvää voi tuoda ongelmanratkaisu, itseilmaisuus, flow-tilan saavuttaminen, sekä itsestään uusien puolien löytäminen. Masonin ym. lainaamien Maslowin (1974) ja Zinkerin (1977) mukaan luovuus on terapeutista, sillä se mahdollistaa muutoksen edistymistä. Toimintaterapiassa voidaan käyttää luovina toimintoina esimerkiksi luovaa kirjoittamista, maalaamista, piirtämistä, savitöitä, neulomista, huovuttamista, kuvakollaasia, mosaiikkitöitä, laulamista, tanssia, puutöitä tai valokuvaamista. (2014, 265.) Taideleirillä käytetyt toiminnot keskittyvät kuvalliseen ilmaisuun esimerkiksi maalaamisen, piirtämisen ja valokuvaamisen kautta.

Erialaisten luovien toimintojen käyttöä toimintaterapiassa on tutkittu jonkin verran. Esimerkiksi Kivari on tehnyt kuvailevan kirjallisuuskatsauksen luovien toimintojen käyttämisestä toimintaterapian mielenterveystyössä, joka kuvasi miten ja miksi toimintaterapeutit käyttävät luovia toimintoja osana mielenterveysasiakkaiden toimintaterapiaa. Kirjallisuuskatsauksen perusteella luovia toimintoja käytetään edistämään asiakkaan ajattelua, tunteiden käsittelyä ja säätelyä sekä toimintaan osallistumista. Luovien toimintojen käyttäminen toimintaterapiassa lisäsi asiakkaan ymmärrystä itsestä ja auttoi asiakasta tulemaan tietoisemmaksi tilanteestaan. Luovat toiminnot auttoivat myös yhdistämään menneisyyden, nykyhetken ja tulevaisuuden toisiinsa. (2019, 3.)

Luovat toiminnot toimintaterapiassa mahdollistavat yksilöä tutkimaan ja ilmaisemaan tiedostettuja ja tiedostamattomia tunteita. Sen avulla yksilö työskentelee erottaakseen ihmissuhteisiin liittyviä ja

omia sisäisiä ristiriitoja; täten tehostaen muutosta. Luova prosessi sisältää itsetutkiskelua, itsensä löytämistä sekä oikeutta päättää omista asioista. Luovissa toimintaterapiainventioissa luovuus on ydinelementti, ja sitä esiintyy neljällä eri tasolla; toiminnoissa, terapeutin tyyliin, prosessiin liittyvissä yksilöissä ja itse terapeutissa prosessissa. (Atkinson & Wells 2000, 4, 12.)

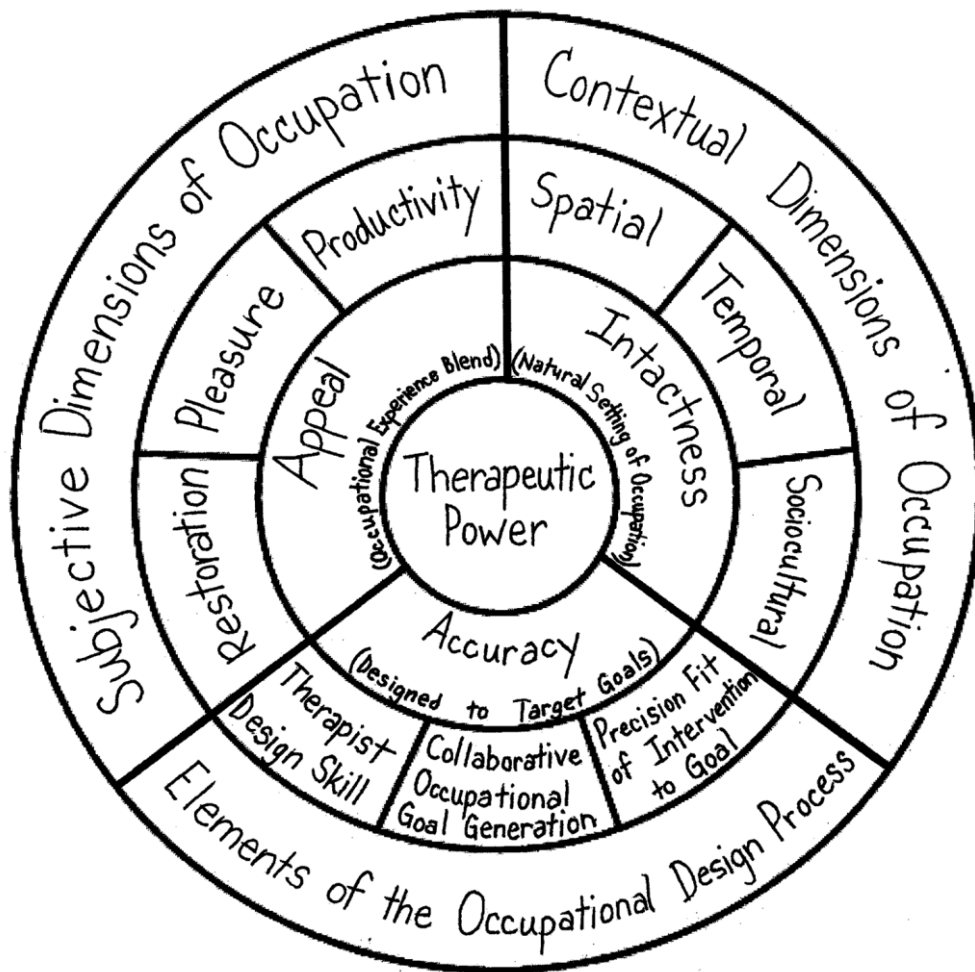
Säteri ja Vyyryläinen ovat tutkineet opinnäytetyönään luovien toiminnallisten menetelmien käyttöä skitsofrenia-asiakkaiden toimintaterapiassa systemaattisen kirjallisuuskatsauksen kautta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia luovia toiminnallisia menetelmiä skitsofreniakuntoutujien kanssa käytetään ja millaisia tutkimustuloksia on saavutettu kyseisen asiakasryhmän toimintaterapiassa tai muussa luovia menetelmiä hyödyntävässä kuntoutuksessa. Aineisto koostui 12 tutkimusartikkelista, jotka käsittelivät musiikkia, taidetta, draamaa, tanssia sekä luovien menetelmiä toimintaterapiassa. Merkittävin tutkimustulos luovien menetelmien käytöstä oli positiivinen vaikutus skitsofrenian negatiivisiin oireisiin. Kahdessa tutkimuksessa asiakkaat kokivat luovat toiminnalliset menetelmät mielekkäiksi ilmaisun välineiksi. Kolmessa tutkimuksessa luovat toiminnot edistivät vuorovaikutusta ja näistä kahden mukaan lisäsivät ymmärrystä ja hallinnantunnetta itsestä, ihmis-suhteista ja sairaudesta. Luovat toiminnalliset menetelmät koettiin mieluisiksi, merkityksellisiksi ja omia taitoja vastaaviksi kahdessa tutkimuksessa. Kolmessa tutkimuksessa annetaan viitettä myös siitä, että luovaan toimintaan on helppo sitoutua. (2009, 6, 39-40.)

Terapiassa luovien toimintojen on tarjottava yksilöille vapautta, mahdollisuuksia epäselvien ideoiden muodostumiselle, ja niiden on mahdollistettava yksilöllistä ajattelua ja tutkiskelua. Toiminnoissa ei saisi olla ”oikeaa tai väärää”, eikä painetta tuottaa lopputuotosta tuloksena. (Atkinson & Wells 2000, 13.) Luovissa terapioiden kykyjen kehittäminen ei ole keskiössä – tarkoitus on mahdollistaa luovuuden ilmentyminen erilaisten keinojen avulla (Fidler & Velde 1999, 123-124).

Luovan terapian tarkoituksena on saada aikaan muutosta. Luovuus on prosessissa läsnä kaikilla; valituissa toiminnoissa, ihmisten välisessä dynamiikassa, yksilöissä ja terapeutin työskentelytavassa. Luova työskentely sisältää vapautta sekä rajoituksia tai niiden puutetta; se ei ole strukturoitua tai organisoitua, eikä sisällä suoraa polkua, jota seurata. Myös riskienotto on keskiössä luovassa työskentelyssä ja terapeutin muutoksen prosessissa jokaisella tasolla. Luovalla työskentelyllä on seitsemän ulottuvuutta: missä se tapahtuu, kuka siihen osallistuu ja kenen kanssa, kuinka sitä suoritetaan, se mikä tapahtuu pinnan alla, syy sille sekä tulos. (Atkinson & Wells 2000, 14-15.)

## 4.2 Toiminnan terapeuttisen voiman malli

Menetelmäkansio perustuu Doris Piercen toiminnan terapeuttisen voiman malliin (katso KUVIO 3). Siihen kuuluu terapeuttisen voiman ympyrämalli, jonka ytimessä on terapeuttinen voima. Malli on kehitetty selkiyttämään toiminnan käytön prosessia ja toimintaterapian suunnittelua. Toiminnan terapeuttisen voiman elementtejä kuvataan toiminnan lähtökohdista. (Pierce 2003, 9; Hautala ym. 2013, 118.) Menetelmäkansioon kerättävät luovat toiminnat valitaan ja analysoidaan Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallin mukaan.



KUVIO 3. Toiminnan terapeuttisen voiman malli (Pierce 2003, 1)

Terapeuttisen voiman muodostavat kolme siihen vaikuttavaa käsitettä. Nämä kolme käsitettä ovat toiminnan vetoavuus (*appeal*), ainutlaatuisuus (*intactness*) ja täsmällisyys (*accuracy*), ja ne kaikki

pohjautuvat toiminnan eri näkökulmiin. Vetoavuus perustuu toiminnan subjektiiviseen kokemukseen, ainutlaatuisuus toiminnan kontekstuaalisiin ulottuvuuksiin ja täsmällisyys kuvaa toiminnallisen suunnitteluprosessin elementtejä. (Pierce 2003, 9, 86-87.)

#### 4.2.1 Toiminnan suunnitteluprosessin elementit

Toimintaterapeuttien on kyettävä suunnittelemaan vaikuttavia toimintaterapiainterventioita, jotta asiakkaan tarpeet tulevat kohdatuksi. Toiminnan suunnittelu vaikuttaa siihen, kuinka hyvin interventio on kohdennettu (*accuracy*) asiakkaalle. **Täsmällisyys** muodostuu toimintaterapeutin suunnittelutaidoista (*therapist design skill*), yhteistyönä asiakkaan kanssa tapahtuvasta tavoitteiden määrittelystä (*collaborative occupational goal generation*) ja siitä tarkkuudesta, jolla interventiot vastaavat tavoitteisiin (*precision fit of intervention to goal*). Toiminnan suunnitteluprosessi sisältää kaikki luovan ajattelun vaiheet alkaen siitä ensimmäisestä ideasta, että miksi tahdon tehdä jotakin, jatkaen erilaisten ideoiden harkinnan kautta tekemiseen ja lopulta toiminnan reflektointiin. (Pierce 2003, 16, 264.) Toiminnan suunnitteluprosessin elementit toimivat taustalla menetelmäkansion suunnittelussa ja toteutuksessa.

Piercen mukaan toiminnan suunnitteluprosessi koostuu seitsemästä eri vaiheesta; motivaatio (*motivation*), tiedonkeruu (*investigation*), tavoitteiden määrittely (*definition*), ideointi (*ideation*), idean valinta (*idea selection*), toteutus (*implementation*) ja arviointi (*evaluation*). Terapeutin hyvät suunnittelutaidot takaavat sen, että terapian tulokset ovat vaikuttavampia ja kohtaavat asiakkaan tavoitteiden kanssa sekä sen, että asiakkaat arvostavat näitä tuloksia enemmän. (2003, 16, 265.)

Tavoitteet osoittavat sen lopputuloksen, johon interventiolla tähdätään. Kun tavoitteet luodaan yhdessä asiakkaan kanssa, terapeutti voi taata sen, että tulokset kohdentuvat juuri sinne asiakkaan toiminnallisuuden alueelle, jota asiakas eniten arvostaa. Yhteistyö tavoitteiden asettelussa antaa asiakkaalle myös enemmän valtaa omassa interventiossaan ja lisää täten hänen sitoutumistaan terapiaan. Yhteistyössä asetetut tavoitteet tekevät terapiasta korkealaatuista ja asiakaslähtöistä. Terapeutilta vaaditaan myös kykyä muodostaa asiakkaan kanssa avoin, turvallinen vuorovaikutussuhde. (Pierce 2003, 276-277.)



Jotta terapian sisältö kohtaisi tavoitteiden kanssa, terapeutin täytyy kehittää omaa ammattitaitoaan, hioa havainnointitaitojaan havaitakseen, soveltuuko interventio asiakkaan tavoitteisiin, käyttää erilaisia interventiostrategioita, uudelleenasettaa asiakkaan tavoitteita, käyttää näyttöön perustuvaa käytäntöä ja tiedostaa esteet, joita tarkasti määritelty interventio voi kohdata. (Pierce 2003, 284-286.)

#### 4.2.2 Toiminnan subjektiiviset ulottuvuudet

Toiminnan subjektiivisissa ulottuvuuksissa keskiössä on toiminnan **vetovoima** (*appeal*). Toiminta on vetovoimaista silloin, kun siitä saatu subjektiivinen kokemus on sekoitus mielihyvää, tuotteliaisuutta ja palautumista. Arvioimalla astetta, jolla jokainen näistä kolmesta kokemuksesta esiintyy toiminnassa, voidaan saada tarkempi kuvaus yksilön toimintaan sitoutumisesta. Keskeisessä roolissa toiminnan vetovoimaisuudessa ovat asiakkaan mielenkiinnon kohteet. Terapeutilla täytyy olla vetovoimaltaan korkeita toimintoja suunnitellessaan ymmärrystä asiakkaan mieltymyksistä, nykyisistä ja menneistä toiminnallisista kuvioista, energiatasosta ja elämän haasteista. (Pierce 2003, 40, 46, 86-87, 118-119.)

Tuotteliaisuus on ominaista ihmisluonteelle, ja sitä arvostetaan myös kulttuurissa. Tekemämme työ määrittää sitä, keitä olemme. Tuotteliaissa toiminnoissa tavoitteita kohti pyrkiminen ja niiden saavuttaminen esiintyy eri tavalla, kuin pelkissä nautintoon liittyvissä toiminnoissa. Tuotteliaissa toiminnoissa toimintoja tehdään lopputuloksen vuoksi, ja ne ovat siksi tavoitteellisia. Tavoitteisiin pääseminen tuottaa tyydytyksen tunnetta. Tuotteliaissa toiminnoissa on mahdollista päästä myös flow-tilaan. (Pierce 2003, 58, 60.) Piercen lainaama Csikszentmihalyi kuvaa flow-tilaa tietoisuuden tasona, jossa yksilö on niin syventynyt toimintaan, ettei huomaa muuta. Flow-tila syntyy, kun yksilön taidot ja toiminnan haasteet kohtaavat täydellisesti. Se syntyy helpoimmin silloin, kun toiminnalla on selkeät tavoitteet ja palaute onnistumisesta, sekä se keskittyy rajalliseen määrään ärsykeitä. (2003, 60-61.)

Elämämme toimintoja suunnitellessamme yritämme sisällyttää niihin mahdollisimman paljon mielihyvää. Mielihyvää esiintyy yleensä korkeissa palautumisen tai tuotteliaisuuden toiminnoissa, mutta harvoin molemmissa yhtä aikaa. Toimintaterapeutit suunnittelevat terapian usein mielihyvää tuottavien toimintojen varaan – ja mitä enemmän mielihyvää toiminta tuottaa, sitä motivoituneempia

asiakkaat ovat sitä jatkamaan. Tästä syystä terapeuteillakin on oltava paljon tietoa tällaisista toimintoista ja mielihyvistä ihmisten elämässä. Mielihyvää esiintyy yksilöllisesti jokaisella, usein erilaisten aistillisten tai älyllisten kokemusten kautta; esimerkiksi maut, kosketus, huumori ja luovat taiteet. (Pierce 2003, 80, 82, 123.)

Palautuminen on tärkeää, jotta terveytemme säilyy ja saamme energiaa työskennellä kohti tavoitteitamme. Toimintaterapeuttien on ymmärrettävä sitä, missä energiaa kulutetaan, mutta yhtä lailla myös sitä, miten sitä tuotetaan. Korkeasti palauttavat toiminnot, kuten nukkuminen ja syöminen, ylläpitävät myös säännöllistä rytmiä. Ilman riittävää palautumista myös mielihyvän ja tuotteliaisuuden kokemukset pysyvät alhaisina. Myös itsestä huolehtimisen toiminnot tai hiljaiset keskittymisen toiminnot, kuten lukeminen, ovat palauttavia. (Pierce 2003, 98.)

#### 4.2.3 Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet

Toiminnan subjektiivisissa ulottuvuuksissa keskiössä on toiminnan **ainutlaatuisuus** (*intactness*). Ainutlaatuisuus muodostuu toiminnan spatiaalisista (*spatial*), ajallisista (*temporal*) ja sosiokulttuurisista (*sociocultural*) ulottuvuuksista. Täten toimintoja ei voi koskaan toistaa täysin samanlaisina; vaikka odotuksemme toiminnasta muotoutuvat yleisiksi odotuksiksi, ei toiminta koskaan toteudu täysin samanlaisena. (Pierce 2003, 138, 181-182.)

Toiminnoilla on spatiaalinen (*spatial*) ulottuvuus tai muoto. Ihminen kokee toiminnan aina oman kehonsa ja tilansa kautta – ja täten toiminta on aina ainutlaatuista. Tähän kokemukseen vaikuttaa aina toimintaan liittyvä ympäristö, sen objektit, tilat, ärsykkeet ja ihmiset – kaikki, mitä voimme aistimme kautta havaita. Myös spatiaalisen ulottuvuuden symboliset ja sosiaaliset merkitykset ovat tärkeitä. Elämämme paikat ovat osa sitä, kuinka olemme olemassa, kuinka tyypillisesti osallistumme toimintaan ja koemme sen. Toimintaterapeuttien on ymmärrettävä ihmisten kehoja ja tiloja niin, että heidän suunnittelunsa toiminnan spatiaalisesta kontekstista lisää positiivisia vaikutuksia. (Pierce 2003, 152-161.)

Jokaisella ihmisen toiminnan kokemuksella on myös ainutlaatuinen ajallinen (*temporal*) rytmi. Ajalliset toiminnallisuuden kaavat näyttävät, keitä me arjessamme olemme – ja täten myös tekevät meistä sen, keitä olemme. Kehomme vastaavat biologisiin ajallisiin vihjeisiin, tuottaen toiminnallisia kaavoja, jotka seuraavat unen ja hereillä olon rytmiä ja vaihtelevat vuodenajan mukaan. Kellojen,

kalenterien ja kulttuuristen odotusten kautta määritellään, milloin mikäkin asia tehdään. Jokaisella toiminnallisella kokemuksella on omat subjektiiviset ajalliset piirteensä, kuten alku ja loppu, vauhti, jolla se tapahtuu ja toiminnan kesto. Organisoimme toiminnalliset kokemuksemme kaavoiksi läpi ajan ennakoimalla, suunnittelemalla etukäteen, käyttämällä tuttuja rutiineja ja pitämällä yleiset tavoitteemme mielessämme. Myös sosiaaliseen elämäämme liittyvä ajallisuus muokkaa toimintaamme. Ihmisillä on tyypilliset toiminnalliset kaavat, jotka synkronoivat kulttuurin kanssa. Kaikki nämä toiminnalliset piirteet vaikuttavat hetkestä hetkeen ja vuodesta vuoteen soljuviin toimintoihin. (Pierce 2003, 170, 175.)

Toiminnoilla on monitahoinen sosiokulttuurinen (*sociocultural*) ulottuvuus. Se sisältää sekä sosiaalisen että kulttuurisen puolen. Kulttuuri opettaa ihmiselle esimerkiksi sen, mitä arvostetaan, miten asiat yleensä tehdään, mitä odottaa mistäkin, kuinka perheet muodostuvat sekä mitä tietyt toiminnot merkitsevät. Jokaisella yksilöllä on kuitenkin oma näkökulmansa ja kokemuksensa toiminnasta. Myös kulttuurisilla rituaaleilla, kuten syntymäpäivillä ja uskoon liittyvillä vapaapäivillä, on yhteys toimintoihimme. Sosiaaliset suhteet vaikuttavat toimintoihin monilla tavoilla; esimerkiksi ystävän tai yksin asujan roolit luovat aivan uudenlaisia pakollisia toimintoja elämiimme. Toiminnot voivat myös tähdätä sosiaalisten suhteiden luomiseen tai niiden ylläpitämiseen. (Pierce 2003, 198, 200-202.)

## 5 MENETELMÄKANSION SUUNNITTELU

### 5.1 Menetelmäkansion laatukriteerit

Laatukriteeri on laadun määrittämisen perusteeksi valittu mitattavissa oleva ominaisuus. Kun mitattuja tuloksia vertaillaan tavoitteisiin, nähdään, onko projektille ennalta asetetut tavoitteet saavutettu. Laatukriteerien tulee perustua tutkittuun tietoon tai kyseisen palvelun asiantuntijoiden yhteiseen mielipiteeseen. (Idänpää-Heikkilä, Mäkelä, Nordblad, Outinen & Päivärinta 2000, 9-10, 14.) Tuotteen laatukriteereiksi valittiin asiakaslähtöisyys, käytettävyys sekä toimintälähtöisyys.

Toimintaterapiassa olennaista on **asiakaslähtöisyys**. Se rohkaisee asiakasta osallistumaan toimintaan ja täyttämään roolejaan eri ympäristöissä. Asiakas nähdään kokonaisuutena, ja hänen henkilökohtaista kokemustaan arvostetaan. Hänellä on oikeus omiin valintoihin ja hänen tavoitteensa on toimia vapaana ja itseohjautuvana elämässä, joka on merkityksellistä ja tyydyttävää. (Hagedorn 2000, 93.) Asiakaslähtöisyys toteutuu valitsemalla menetelmäkansioon sellaisia luovia toimintoja, jotka tarjoavat yksilölle vapautta ja jotka mahdollistavat yksilöllistä ajattelua ja tutkiskelua. Toiminnot eivät saa olla liian strukturoituja, eikä niissä saa painottaa lopputuotosta; luovien terapioiden arvo on prosessissa itsessään. (Atkinson & Wells 2000, 13.) Toiminnot valitaan menetelmäkansioon niin, että ne tukevat Taideleirin tavoitteiden toteutumista. Tavoitteina Taideleirillä on, että kuntoutujat tekevät kuvia kuntoutumisen ja vuorovaikutuksen välineenä, saavat tietoa kuntoutumisesta ja tutkivat elämäntilannettaan luovien menetelmien avulla sekä saavat kokemuksia vertaistuesta ja ryhmässä olemisesta. (Rautio & Torvinen 2015, 3.)

Tuotteen toinen laatukriteeri on **käytettävyys**, jolla tarkoitetaan tuotteen helppokäyttöisyyttä. Käytettävyys koostui projektin tuotteessa seuraavista osa-alueista: Opittavuus, tehokkuus ja tyytyväisyys. Opittavuuteen kuuluu menetelmäkansion nopea ja vaivaton käyttöönotto. Tehokkuudella tarkoitetaan sitä, kuinka tehokkaasti käyttäjä saavuttaa tavoittelemansa asiat. Tyytyväisyydellä taas tarkoitetaan sitä, kuinka miellyttäväksi menetelmäkansion käyttö koetaan. (Papunet 2019, viitattu 10.2.2020.) Menetelmäkansion käytettävyyden laatukriteeri toteutuu Taideleirin toimintaterapeuttien osatessa käyttää ja päivittää menetelmäkansiota nopeasti ja vaivattomasti. Menetelmäkansion tulee olla visuaalisesti selkeä ja sisällöltään sellainen, että sen käyttäminen työkaluna on tarkoituksenmukaista. Toimintaterapeuteilla on ammattieettinen velvollisuus seurata kuntoutusalan kehittymistä ja soveltaa tutkittua tietoa työssään. Käytettävän tiedon tulee olla paitsi luotettavaa myös

ajankohtaista. (Suomen Toimintaterapeuttiliitto 2011, 2014, viitattu 6.1.2020.) Tähän perustuen menetelmäkansion tulee olla päivitettävässä muodossa, mikä oli myös opinnäytetyömme työelämän ohjaajien toiveena. Päivitettävyys mahdollistaa sen, että käytettävät toiminnot ovat nykyaikaisia ja uusimpaan tutkimustietoon perustuvia. Menetelmäkansio on verkkopohjainen (Microsoft Office Word), jolloin sitä on helppo päivittää. Myös tiedostoon valmiiksi laaditut tekstityyliasetukset ja mallipohja mahdollistavat nopean ja helpon päivityksen.

Tuotteen kolmas laatukriteeri on **toimintalähtöisyys**. Toimintalähtöisyyden keskiössä on merkityksellinen toiminta ja asiakkaan osallistuminen siihen. Merkityksellistä toimintaa ja siihen osallistumista käytetään välineenä muutokseen. Toimintalähtöisyydellä pyritään mahdollistamaan asiakkaan toimintaan osallistuminen ja siitä suoriutumisen. (Fisher 2013, 164-166.) Jotta toimintalähtöisyys toteutuisi, tulee menetelmäkansion sisältää konkreettisia toimintoja, jotka edistävät asiakkaan toimintaan osallistumista ja suoriutumista.

## 5.2 Projektin resurssit ja riskienhallinta

Projektiin varattujen resurssien on oltava selkeästi määriteltyjä ja riittäviä suhteessa tavoitteisiin ja niihin tuloksiin, joita tavoitellaan. Ne jaetaan henkilötyöhön, materiaaleihin, tarvikkeisiin, ostopalveluihin sekä muihin tarvittaviin resursseihin. Niiden perusteella lasketaan rahallinen panos, eli kustannukset. (Silfverberg 2007, 7, 30.)

TAULUKKO 1. Henkilötyön resurssit (Oamk 2016, viitattu 10.02.2020)

| Henkilötyön resurssit  | Arvio (aika) | Arvio (€)  |
|--|--------------|--|
| Projektiryhmä (2 hlöä)   | 810h         | 10€/h, 8100€   |
| Oulun ammattikorkeakoulun ohjaavat opettajat (2 hlöä)                                  | 24h          | 45€/h, 1080€   |
| Opinnäytetyön työelämän ohjaajat, Keroputaan sairaalan toimintaterapeutit (2 henkilöä) | 14h          | Toimeksiantajan palkasta vastaa heidän työnantajansa |

Henkilötyöhön on laskettu arvioitu aika, joka projektin toteuttajilla koko projektiin kului; siihen sisältyivät mm. suunnittelu-, toteutus, ja raportointivaihe, opinnäytetyön esitys sekä kokoukset ja ohjaukset yhteistyökumppaneiden kanssa. Ohjaavien opettajien henkilötyön resursseihin laskettiin heidän tarjoamansa ohjaukset sekä aika, joka heillä meni opinnäytetyön eri vaiheiden tarkastukseen ja kommentointiin. Työelämän ohjaajien osalta henkilötyön resursseihin laskettiin yhteiset kokoukset projektiryhmän kanssa sekä aika, joka heillä meni materiaalien etsimiseen ja välittämiseen projektiryhmälle, opinnäytetyön suunnitelman ja raportin sekä menetelmäkansion lukemiseen ja kommentointiin sekä opinnäytetyön esityksen kuuntelemiseen. Materiaalikuluja projektissa ei ollut.

Projektin onnistumiseen vaikuttavat sen itsensä lisäksi myös useat tekijät – ja muutokset niissä voivat olla riskejä projektin onnistumiselle. Riskejä on sekä ulkoisia että sisäisiä. Jos riskit ovat ulkoisia, ei niiden toteutuminen ole projektin vaikutusvallassa. Sisäiset riskit sen sijaan johtuvat projektin omasta toteutusmallista. Suunnitelma ei saisi sisältää sellaisia merkittäviä riskejä, jotka voivat suurella todennäköisyydellä toteutua. (Silfverberg 2007, 33, 48.)

| Riski   | Varautuminen   |
|---|--|
| Projektiryhmän jäsenen tietokoneen hajoaminen           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Muiden työskentelytilojen kartoittaminen, esim. kirjasto</li> <li>Kopiot tiedostojen uusimmista versioista</li> <li>Toinen tietokone</li> </ul> |
| Ohjausryhmän kiireinen aikataulu                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tapaamisista sopiminen hyvissä ajoin</li> <li>Projektin vaiheiden toteuttaminen hyvissä ajoin</li> </ul>  |
| Projektinryhmän jäsenen sairastuminen tai muu estyminen | <ul style="list-style-type: none"> <li>Omasta terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen</li> <li>Ajankäytön suunnittelu ja tasapainottaminen</li> </ul>                              |
| Tekijänoikeuksien rikkominen                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tekijänoikeuksien tarkka määrittely</li> <li>Menetelmäkansion julkaisematta jättäminen Theseuksessa</li> </ul>                                  |
| Tiedostojen katoaminen                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kopiot tiedostojen uusimmista versioista useissa eri sijainneissa</li> <li>Välitallennukset</li> </ul>  |

KUVIO 4. Projektin riskienhallinta

Tässä projektissa riskianalyysin pohjalla riskien arviointiin on hyödynnetty Ruuskan (2007, 253) riskiruudukkoa. Riskilista on läpikäytävä vähintään kerran kuussa sekä arvioitava riskien nykytila ja tarvittavat toimenpiteet. Tehokkaan riskienhallinnan tulisi johtaa siihen, että lopulta kaikki riskit häviävät listalta kokonaan. (Ruuska 2007, 254-255.)

## 6 MENETELMÄKANSION TOTEUTUS

Menetelmäkansioon kerättiin luovia toimintoja kolmen eri otsikon alle: orientoivat toiminnat, toimintavaiheen toiminnat ja lopetusvaiheen toiminnat. Otsikot valikoituivat Piercen (2003) mallin toiminnan vetovoimaisuuden sekä Finlayn (2001) ryhmäkerran rakenteen perusteella, jota on käytetty myös Taideleirin ryhmäkerran suunnittelussa. Kunkin otsikon alla toimintoja on 15.

Taideleiri perustuu Finlayn ryhmäkerran rakenteeseen. Toimintaterapiaryhmässä on aina tietty rakenne ja struktuuri, jota ryhmäkerralla noudatetaan. Yksi ryhmäkerta koostuu kuudesta eri vaiheesta. Näitä ovat orientoituminen, jossa vastaanotetaan ryhmäläiset, toivotetaan heidät tervetulleeksi ja vaihdetaan kuulumiset; ryhmäläisten, ohjaajien ja toiminnan esittely; lämmittely; varsinaisen toiminta, johon kuuluvat myös jakaminen ja keskustelu; lopetus, esimerkiksi yhteenveto ryhmäkerrasta sekä hyvästely; sekä jälkiryhmä, jossa ryhmän ohjaajat reflektivat ryhmäkertaa sen jälkeen. (2001, 104-106.) Taideleirillä rakenne toteutuu niin, että päivä- ja viikko-ohjelman alussa aiheet ja toiminnot ovat vähemmän itsetutkiskelua ja oivallusta vaativia, enemmän mielihyvää tuottavia ja orientoivia, keskivaiheessa päivää ja viikkoa voidaan käsitellä jo vaikeampia aiheita ja toiminnot ovat haastavampia, enemmän itsetutkiskelua ja oivallusta vaativia, tuottavia toimintoja, ja viikon sekä jokaisen päivän lopussa toiminnot ja käsiteltävät aiheet ovat taas helpompia, jotka orientoivat lepoon ja/tai pois Taideleiriltä. (Rautio & Torvinen 2015, 4.)

**Orientoiviin toimintoihin** sisältyy toimintoja, jotka auttavat asiakkaita orientoitumaan Taideleirin aloitukseen ja laskeutumaan tähän hetkeen sekä osaksi ryhmää. Nämä toiminnot auttavat asiakkaita valmistautumaan päivään ja tulevaan toimintaan. Toimintoihin voi sisältyä vireys- ja energiatason nostamista, tai ne voivat olla toimintoja, jotka vapauttavat ryhmäläisiä keskusteluun. (Finlay 2001, 104-106.) Nämä toiminnot ovat vahvasti mielihyvää tuottavia toimintoja, sellaisia, jotka eivät vaadi suurta itsetutkiskelua tai oivallusta. Näitä toimintoja voidaan käyttää päivä- ja viikko-ohjelman alussa Taideleirillä toteutettavan ryhmäkerran rakenteen mukaisesti.

**Toimintavaiheen toiminnot** ovat pääosin, jossa käytetään Taideleirin tavoitteiden mukaan valittuja toimintoja. Toiminnot voivat olla yksittäisiä tai sarjoja pienempiä toimintoja. Jos toimintoja on useampia, toiminnot keskittyvät tiettyyn teemaan. (Finlay 2001, 104-106.) Nämä toiminnot ovat vaativampia, tavoitteellisia ja tuottavia toimintoja, jotka vaativat asiakkaalta itsetutkiskelua. Näitä



toimintoja voidaan käyttää päivä- ja viikko-ohjelman keskivaiheessa Taideleirillä toteutettavan ryhmäkerran rakenteen mukaisesti.

**Lopetusvaiheen toiminnot** ovat kokoavia toimintoja, joita voidaan käyttää kasaamaan teema yhteen tai rentouttamaan ryhmäläisiä (Finlay 2001, 104-106). Rauhoittavia toimintoja voidaan käyttää myös merkinä Taideleiripäivän tai Taideleirin päättymisestä. Ne orientoivat iltapuuhiin ja/tai orientoitumista pois Taideleiristä. Ne ovat ns. palauttavia toimintoja, jotka auttavat myös ylläpitämään mielihyvän ja tuotteliaisuuden kokemuksia sekä ylläpitävät mielenvireyttä ja energiatasoa. Näitä toimintoja voidaan käyttää päivä- ja viikko-ohjelman lopussa Taideleirillä toteutettavan ryhmäkerran rakenteen mukaisesti.

## 6.1 Luovien toimintojen valinta menetelmäkansioon

Toimintojen valinnassa hyödynnettiin teorialähtöistä toiminnan analyysiä. Toiminnan analysointi, soveltaminen ja porrastaminen on yksi toimintaterapeuttien ydinosaamisen alue, joka erottaa heidät muista toimintaa käyttävistä ammattilaisista. Siinä terapeutti sovittaa yhteen asiakkaan kyvyt ja taidot sekä toiminnan vaatimukset ja ympäristön olosuhteet. On tärkeää, että toimintaterapeutit analysoivat toiminnot ennen niiden käyttämistä varmistaakseen niiden soveltuvuuden ja sen, että ne vastaavat kuntoutujien tavoitteisiin. (Hautala ym. 2013, 139-140.)

Teorialähtöisessä toiminnan analyysissä toimintaterapeutti tarkastelee toiminnan ominaisuuksia ja sitä, kuinka toimintaa voidaan mukauttaa tietystä teoreettisesta näkökulmasta tarkasteltuna. Teorialähtöisen toiminnan analyysin vaiheet ovat teoreettisen mallin tunnistaminen ja valitseminen, toiminnan valinta, toiminnan vaatimusten tarkastelu sekä toiminnan soveltaminen ja porrastaminen. (Hautala ym. 2013, 139-145.) Toimintalähtöiseksi malliksi valittiin Piercen (2003) terapeutin voiman malli. Menetelmäkansioon valittiin erilaisia luovia toimintoja Piercen malliin perustuen, jonka mukaan terapeutin voiman muodostavat kolme siihen vaikuttavaa käsitettä. Nämä kolme käsitettä ovat **toiminnan vetoavuus** (*appeal*), **ainutlaatuisuus** (*intactness*) ja **täsmällisyys** (*accuracy*). (Pierce 2003, 9, 86-87.) Valitut toiminnot eivät välttämättä ole toimintaterapian lähteistä, vaan esimerkiksi taideterapian kirjoista. On tärkeää, että taideleiriä ohjaavat toimintaterapeutit analysoivat menetelmäkansiosta valitsemansa toiminnot sekä soveltavat ja porrastavat niitä asiakkaalle paremmin soveltuviksi.

**Täsmällisyys** muodostuu toimintaterapeutin suunnittelutaidoista (*therapist design skill*), yhteistyönä asiakkaan kanssa tapahtuvasta tavoitteiden määrittelystä (*collaborative occupational goal generation*) ja siitä tarkkuudesta, jolla interventiot vastaavat tavoitteisiin (*precision fit of intervention to goal*). (Pierce 2003, 240, 264, 276, 284.) Valittujen toimintojen on siis vastattava Taideleirin tavoitteita – eli niiden on mahdollistettava itsetutkiskelu, itseilmaisu, vuorovaikutus, kuntoutuminen, vertaistuki ja ryhmässä olemisen kokemus. Edellä mainittujen kriteerien toteutumiseksi toimintojen tulee olla tavoitteellisia, mutta ei liian strukturoituja, sillä liian tarkka strukturi vie pois itseilmaisun ja itsetutkiskelun mahdollisuutta. Toiminnot tehdään joko yksin, pareittain tai ryhmässä, mutta toimintojen jälkeen tulisi olla jakamisen mahdollisuus. Se mahdollistaa vuorovaikutusta, vertaistukea ja tuo ryhmässä olemisen kokemusta. Jakamisprosessissa on myös itsetutkiskelun ja oivaltamisen mahdollisuus.

Toiminnan **vetovoimaisuus** (*appeal*) on sekoitus mielihyvää, tuotteliaisuutta ja palautumista. Tuotteliaissa toiminnoissa tyydytyksen tunnetta tuo tavoitteisiin pääseminen ja niissä toiminnoissa on myös mahdollista saavuttaa flow-tila. Mielihyvää esiintyy yleensä korkeissa palautumisen tai tuotteliaisuuden toiminnoissa, mutta harvoin molemmissa yhtä aikaa. Mitä enemmän mielihyvää toiminta tuottaa, sitä motivoituneempia asiakkaat ovat sitä jatkamaan. Mielihyvää esiintyy usein erilaisten aistillisten tai älyllisten kokemusten kautta; esimerkiksi maut, kosketus, huumori ja luovat taiteet. Myös palauttavat toiminnot ovat tärkeitä, sillä ilman riittävää palautumista myös mielihyvän ja tuotteliaisuuden kokemukset pysyvät alhaisina. Levon lisäksi myös itsestä huolehtimisen toiminnot tai hiljaiset keskittymisen toiminnot ovat palauttavia. Jotta toiminta olisi vetovoimaista, tulisi toimintojen olla tavoitteellisia, mielihyvää tuottavia ja flow-tilan mahdollistavia. Jotta flow-tila mahdollistuisi, eivät toiminnot saisi olla liian helppoja tai liian vaikeita. (Pierce 2003, 58, 60, 80, 82, 98, 123.)

Toiminnan terapeuttisen voiman mallissa luovat toiminnot nähdään korkeina mielihyvän tuottamisen ja tuotteliaisuuden osalta. Luovissa toiminnoissa on tavoite tai arvostettu lopputulos, sekä mielihyvää tuottava prosessi. (Pierce 2003, 9, 86-87.) Toimintojen valinnassa otetaan huomioon myös se, että ne mahdollistaisivat erilaisia aistikokemuksia: erilaisia materiaaleja sekä musiikin tai luonnon materiaalien käyttöä. Toiminnot eivät ole liian strukturoituja, eikä niissä painoteta lopputuloksen esteettisyyttä, jotta epäonnistumisen tunnetta ei syntyisi. Menetelmäkansion on sisällettävä myös vahvistavia, palauttavia toimintoja, jotka ylläpitävät mielenterveyttä ja energiatasoa.

Ihminen kokee toiminnan aina oman kehonsa ja tilansa kautta – ja täten toiminta on aina **ainutlaatuista** (*intactness*). Tähän kokemukseen vaikuttaa aina toimintaan liittyvä ympäristö, sen objektit, tilat, ärsykkeet ja ihmiset – kaikki, mitä voimme aistiemme kautta havaita. Myös spatiaalisen ulottuvuuden symboliset ja sosiaaliset merkitykset ovat tärkeitä. Elämämme paikat ovat osa sitä, kuinka olemme olemassa, kuinka tyypillisesti osallistumme toimintaan ja koemme sen. Toimintaterapeuttien on ymmärrettävä ihmisten kehoja ja tiloja niin, että heidän suunnittelunsa toiminnan spatiaalisesta kontekstista lisää positiivisia vaikutuksia. (Pierce 2003, 152-161.)

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat toimintoihin monilla tavoilla; esimerkiksi erilaiset roolit luovat aivan uudenlaisia pakollisia toimintoja elämiimme. Toiminnot voivat myös tähdätä sosiaalisten suhteiden luomiseen tai niiden ylläpitämiseen. (Pierce 2003, 198, 200-202.) Menetelmäkansioon valittavien toimintojen on sovelluttava toteutettavaksi Taideleirin leirikeskustyöympäristössä ja -tiloissa niillä materiaaleilla ja välineillä, jota leirin järjestäjillä on tarjota ja mitä leirikeskustyöstä on saatavilla. Toimintojen valinnassa huomioidaan myös ajallinen ympäristö, kuten vuodenaika ja sen vaikutus toimintaan. Esimerkiksi kesällä ympäristöstä voi löytyä erilaisia luonnonmateriaaleja toimintojen käytettäviksi. Myös ryhmän sosiaalinen ympäristö on läsnä kaikissa toimintoissa.

## 6.2 Tuotteen ulkoasu ja sisältö

Valmiissa menetelmäkansiossa on yhteensä 82 sivua. Koko menetelmäkansiossa käytettiin Century Gothic -fonttia. Normaalisissa tekstisisällöissä käytettiin fonttikokoa 16, otsikoissa kokoa 36 ja väliotsikoissa kokoa 22. Pääotsikot on keskitetty, mutta muuten menetelmäkansion sisältö ja väliotsikot on tasattu joko vasemmalle tai sekä vasempaan että oikeaan reunukseen muutamia yksityiskohtia lukuun ottamatta, jossa tekstin asettelua on täytynyt yksilöllisesti mukauttaa kuvien sijaintien vuoksi. Menetelmäkansion kannessa on sitä kuvaava taiteeseen viittaava kuva (liite 1). Kannessa fontin koko on otsikossa 48 ja 83, tekijöissä fontti oli kursivoitu ja kooltaan 20. Menetelmäkansiossa on kannen jälkeen tekijänoikeussivu, sisällysluettelo ja lukijalle -osio sekä toimintojen valinta -osio.

Menetelmäkansion toiminnot on lajiteltu kolmen eri otsikon alle; orientoivat toiminnot, toimintavaiheen toiminnot ja lopetusvaiheen toiminnot. Lajitellut toiminnot eroteltiin jaotellukansilla, joissa käytettiin fonttikokoja 53-94 riippuen siitä, miten tekstin muotoilu asettui sanojen vaihtelevan pituuden takia (liite 2). Toiminnot on otsikoitu, ja sen lisäksi jokaisessa toiminnassa kerrotaan sen kesto,

tarvittavat materiaalit ja välineet sekä vaiheet, jotka on väliotsikoitu (liite 3). Jokaisen toiminnan lopussa on mainittu lähde. Jokaisessa osiossa ryhmä- tai pareittain tehtävät toiminnot on koottu kunkin osion alkuun. Loput toiminnot joka osiossa on pyritty järjestelemään niin, että toiminnot, joissa on samankaltaisia elementtejä, ovat peräkkäin (esim. maalaus, kirjoitus). Koko työssä on käytetty riviväliä 1. Tuotteen lopussa on osiot lähteille ja liitteille. Liitteissä on mm. tyhjä menetelmäpohja otsikkoineen ja asetteluineen helpottamaan menetelmäkansion päivitystä.

Menetelmäkansion sisällä osassa toiminnoissa on niiden sisältöön liittyviä kuvia. Menetelmäkansion osassa käytetyt kuvat on ladattu sivustoilta, joiden lisenssit lupaavat kuvien käytön ja muokkauksen henkilökohtaiseen ja kaupalliseen käyttöön. Kuvien väriä ja/tai asettelua on muokattu hieman yhtenäisen värimaailman ja miellyttävän visuaalisen ilmeen aikaansaamiseksi. Kuvien tekijänoikeudet ja linkit kuviin esitetään lähteet -osiossa.

## 7 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 7.1 Projektin tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin tavoitteita arvioitiin yhteistyökumppaneilta saadun palautteen avulla. Projektin **välittömänä tavoitteena** oli suunnitella ja koota päivitettävissä oleva sähköinen luovien toimintojen menetelmäkansio. Välittömän tavoitteen toteutumisen mittari oli valmis ja yhteistyökumppaneille lähetetty, Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin sisäiseen intranettiin ladattavissa oleva Word-tiedostomuodossa oleva menetelmäkansio. Tavoite toteutui suunnittelussa aikataulussa, ja lopputuloksena oli valmis tuote, joka toteutettiin suunnitelman ja toiveiden mukaisesti, ja jonka yhteistyökumppanit ja ohjaavat opettajat hyväksyivät.

**Kehitystavoitteena** oli, että Taideleirin toimintaterapeutit ottavat laaditun menetelmäkansion käyttöönsä, mikä tehostaa heidän ajankäyttöään ja tekee heidän työskentelystään laadukkaampaa. Taideleirin siirryttyä vallinneen koronaviruspandemian vuoksi myöhemmälle syksylle eivät yhteistyökumppanit olleet projektin arviointivaiheessa vielä päässeet testaamaan menetelmäkansiota ja sen sisältämiä toimintoja varsinaisessa kontekstissa, mutta he kertoivat ottaneensa sen käyttöönsä jo muuhun työskentelyyn. Taideleirin ohjaajat kokivat menetelmäkansion monipuoliseksi ja toiminnot huolella valituiksi. Heidän mukaansa ne inspiroivat soveltamaan niitä myös yksilötyössä ja muissa ryhmissä. Menetelmäkansio on heidän mukaansa helppokäyttöinen ja sitä on helppo kuljettaa mukana.

Projektilla oli yhteensä kolme oppimistavoitetta. Niitä arvioitiin itsearvioinneilla projektin lopussa. Niiden toteutumista arvioitiin itsearvioinnilla projektin loppuvaiheessa. **Ensimmäinen oppimistavoite** oli toimintaterapian teoriaperustan ymmärtämisen syventyminen ja tutkimustiedon hyödyntämisen vahvistuminen. Tavoite toteutui hyvin. Lähes kaikki työssä hyödynnetty teoria Piercen (2003) teoriaa lukuun ottamatta oli projektiryhmälle ennestään kohtalaisen tuttua, mutta koska tässä työssä niihin täytyi perehtyä entistä syvemmin ja hyödyntää mahdollisimman monipuolisia lähteitä, syventyi osaaminen sekä toimintaterapiaryhmien, mielenterveyskuntoutujien toimintaterapian sekä luovien toimintojen toimintaterapiassa hyödyntämisen sekä Piercen (2003) toiminnan terapeuttisen voiman mallin suhteen. Tutkimustiedon hyödyntämistä korosti se, että sen sai sitoa johonkin konkreettiseen. Tuotteen kehitysvaiheessa huomattiin, kuinka helppoa itse tuotteen tekeminen oli, kun

sitä ohjaava teoriaperusta oli määritelty ja laadittu tarkasti ohjaamaan työskentelyn suuntaa. Yllättävää oli myös se, kuinka hyvin ohjaavien opettajien opastuksella valittu Piercen (2003) teoria toiminnan terapeuttisesta voimasta linkittyi menetelmäkansion idean kanssa yhteen. Se oli teoriana projektiryhmälle myös kohtalaisen uusi, joten se vaati osaltaan kummaltakin myös syvempää perehtymistä. Projektin myötä molemmat oppivat hyödyntämään myös aivan uudenlaisia lähteitä aineistolle – ja samalla myös entistä lähdekriittisimmiksi.

**Toinen oppimistavoite** oli ammatti-identiteettien vahvistuminen. Ammatti-identiteetit vahvistuivat projektin myötä erityisesti mielenterveysasiakkaiden toimintaterapian osalta. Prosessi on vahvistanut molempien projektiryhmän jäsenten osaamista toimintaterapiaryhmistä, mielenterveyskuntoutuksesta, luovien toimintojen käytöstä, toiminnan analyysistä ja soveltamisesta sekä toimintaterapian teoriaperustan ja tutkimusten hyödyntämisestä. Opinnäytetyöprosessi on myös tuonut näkyväksi sen, mitä osaamista tekijöillä jo ennestään oli. Opinnäytetyön suunnitelman teoriapohjaa rakennettaessa etsittiin paljon tietoa, joka huomattiin jo aiemmin molemmille tutuksi. Omalta osaltaan tämä vahvisti ammatti-identiteettejä, sillä se on toimi ikään kuin palautteena niistä asioista, joita kumpikaan ei edes muistanut osaavansa. Opinnäytetyö on vaatinut paljon itseohjautuvuutta ja sitä helpotti se, että tiesi, mitä tietoa tulee etsiä ja mistä sekä mitä tiedolla tehdään. Ammatti-identiteettejä ovat vahvistaneet myös jatkuva reflektointi sekä yhteiset keskustelut. Esimerkiksi menetelmäkansion laadinnassa pohdittiin tarkoin perusteet tietyn toiminnan valinnalle ja toimintojen soveltuvuutta. Opinnäytetyötä tehtiin paljon yhdessä ja samalla keskusteltiin siihen liittyvistä aiheista ja löydetyistä tutkimuksista sekä siitä, kuinka niitä voisi hyödyntää käytännön työssä. Opinnäytetyöprosessissa tarkasteltiin oppimista koko koulutuksen ajalta - tämän prosessin ollessa opintojen viimeinen vaihe. Aiemmat opintojaksot ja -vuodet palautuivat mieleen; kaikki se, mitä ne sisälsivät, ja mitä niistä opittiin. Tavoite toteutui hyvin, vaikka ammatti-identiteettien vahvistuminen jatkuikin vielä pitkälle työelämään.

**Kolmas oppimistavoite** oli kokemuksen saaminen tuotekehityksestä ja projektityöskentelystä sekä toimintaterapian tietoperustan hyödyntämisestä niissä. Tavoite toteutui hyvin. Kummallakin projektiryhmän jäsenellä oli jo ennestään kokemusta sekä tuotekehityksestä että projektityöskentelystä moniammatillisissa tiimeissä kahdesta eri Lab-opintokokonaisuudesta, ja näitä kokemuksia ja niistä omaksuttua tietoa kyettiin hyödyntämään myös tässä projektissa. Prosessi seurasi hyvin samantyyppistä kaavaa kuin aiemmat tuotekehitysprosessitkin, joihin projektiryhmän jäsenet olivat päässeet osallistumaan – ja sen olisi kruunannut se, jos menetelmäkansion toimivuutta olisi päässeet vielä testaamaan käytännössä Taideleirille. Yhteydenpito yhteistyökumppaneihin ja ohjaaviin

opettajiin oli sujuvaa ja helppoa; välillä projektia kuitenkin hidasti toisten osapuolien aikatauluista johtuvat viivästykset etenkin vastausten saamisessa, mutta onneksi joustavuutta löytyi molempiin suuntiin. Työelämän yhteistyökumppaneina toimineet toimintaterapeutit antoivat palautetta siitä, että projektiryhmä toimi hyvin itseohjautuvasti ja joustavasti sekä hyödynsi hyvin ohjausta, palautetta ja mielipiteitä koulun ja heidän puoleltaan.



KUVIO 5. Yhteistyökumppanien palaute

## 7.2 Projektin päätehtävien toteutumisen arviointi

Opinnäytetyö alkoi **aiheeseen perehtymisellä** syksyllä 2018. Opinnäytetyön aihetta kartoitettiin aluksi kiinnostuksenkohteiden mukaan. Selvää oli, että sen oli liityttävä mielenterveysasiakkaiden toimintaterapiaan. Tarjous muistui mieleen toisen projektiryhmän jäsenen aiemmasta työharjoittelupaikasta; Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatrisen tulosalueen Keroputaan sairaalan toimintaterapeutit tarjosivat opinnäytetyömahdollisuutta. Yhteistyökumppani löytyi, mutta aihe oli vielä epäselvä. Ohjaavien opettajien ja yhteistyökumppaneiden kanssa käytyjen neuvottelujen myötä aiheeksi valikoitui suoraan yhteistyökumppanien tarpeista noussut Taideleirille laadittava luovien toimintojen menetelmäkansio helpottamaan leirin toteutusta ja suunnittelua. Aiheessa yhtyivät kaikki projektiryhmän kiinnostuksen kohteet, joten se oli alusta saakka työstettävänä motivoiva ja mielenkiintoinen.

Tämä vaihe piti sisällään myös tiedonhankinnan sekä tietoperustan kokoamisen. Tästä syystä vaihe olikin koko opinnäytetyön haastavin ja työläin osuus. Haasteita siinä tuotti kaiken teorian kokoaminen yhteen, ja tietoperustan kasaamista hidasti se, että lähes kaikki aineisto täytyi suomentaa. Haastavaa oli miettiä, mikä oli juuri kyseisen projektin tietoperustan kannalta olennaista

sisällyttää työhön ja mikä ei. Myös uuden teorian, kuten Piercen (2003) mallin omaksuminen vei aluksi aikaa. Suurin osa kerätystä tietoperustasta oli kuitenkin aiheena projektiryhmälle jo ennestään tuttua aiemmista opinnoista, ja se helpotti sekä suomentamista että koko tietoperustan laatimista. Teoriaperustan muotoutuessa eheäksi kokonaisuudeksi sen merkitys alkoi selkeytyä yhä enemmän. Taustalle kerätty teoria ja hankittu tieto ohjasivat ja helpottivat lopulta koko muun projektin etenemistä. Valmista tietoperustaa on hiottu koko projektin ajan aina tarpeen vaatiessa lopuraportin julkaisemiseen saakka.

Seuraava projektin vaihe oli **projektin suunnittelu**. Tähän vaiheeseen sisältyivät projektityöhön perehtyminen, neuvottelut yhteistyökumppanien ja ohjaavien opettajien kanssa, aiesuunnitelman laatiminen, projektin organisaation, työvaiheiden, tavoitteiden, laatukriteerien, hyödynsaajien, aikataulun ja riskien määrittely sekä projektisuunnitelman laatiminen ja korjaaminen. Projektityöhön perehtyminen ja projektisuunnitelman laatiminen tuottivat aluksi haasteita. Molemmilla projektiryhmän jäsenillä oli kuitenkin jo aiempaa kokemusta Lab-opintojen projekteista, joten aiempi tietämys ohjasi etsimään tarkoituksenmukaista tietoa projektisuunnitelman laatimista varten. Projektisuunnitelman laatimisessa projektin työvaiheet ja laatukriteerit haastoivat eniten, ja niihin täytyi tehdä tarkennuksia sekä päivityksiä vielä raportointivaiheessa.

Helppointa tässä vaiheessa oli aikataulun laatiminen, jota helpotti molempien projektiryhmän yhteinen näkemys realistisesta ja toivotusta aikataulusta projektin valmistumiselle. Aikataulutusta helpottivat välitavoitteet ja aikarajat, johon mennessä asia x täytyi olla tehtynä. Kun sekä tietoperusta ja projektisuunnitelma olivat muuten valmiita, aloitettiin jo varsinaisen menetelmäkansion suunnittelu kerättyyn tietoon pohjaten. Tämä vaihe oli aikaa vievä, sillä täytyi miettiä, kuinka pohjata menetelmäkansion sisältö, valittavien toimintojen kriteerit ja lajittelu Piercen (2003) teoriaan, sekä millaisena menetelmäkansio käytännössä toteutuisi. Ohjaavat opettajat tarjosivat tähän apua. Lopulta selkeä visio siitä, millainen valmis tuote sisällöltään olisi, muodostui. Varsinaiseen ulkoasun miettimiseen ei tässä vaiheessa käytetty juurikaan aikaa, lähinnä laadittiin vain alustavia suuntaviivoja tulevaa toteutusvaihetta helpottamaan. Alustava projektisuunnitelma palautettiin ohjaaville opettajille tammikuun 2020 alussa, ja siihen tehtiin heidän palautteensa avulla tarvittavat korjaukset. Korjattu projektisuunnitelma palautettiin valmiina sekä ohjaaville opettajille että yhteistyökumppaneille.

Projektin seuraava vaihe oli **menetelmäkansion suunnittelu ja toteutus**. Koska suunnittelu oli aloitettu jo yhdessä projektisuunnitelman kanssa, oli varsinainen tuotteen kehittäminen nopea ja myös



helppo prosessi, sillä tarkoin laadittu suunnitelma ohjasi yksityiskohtaisesti sen laatimista. Ainoastaan toimintojen löytäminen alkoi olla loppua kohden hieman haastavaa, sillä maksuttomista lähteistä ei kovin helposti enää löytynyt toimintoja, jotka olisivat sellaisenaan vastanneet tarpeisiimme tai eivät olisi toistaneet toisiaan. Toimintoja etsittiin useista eri lähteistä. Lopussa aikataulussa pysyminen vaati tehtävien jakamista niin, että toinen projektiryhmän jäsen täydensi yhä menetelmäkansiosta puuttuneita toimintoja ja toinen toteutti visuaalista puolta. Kumpikin kuitenkin konsultoi toista osapuolta koko ajan ja päätökset tehtiin yhdessä. Tämä työskentelytyyli kuitenkin tehosti kehittälyvaihetta merkittävästi ja toimi molempien mielestä hyvin.

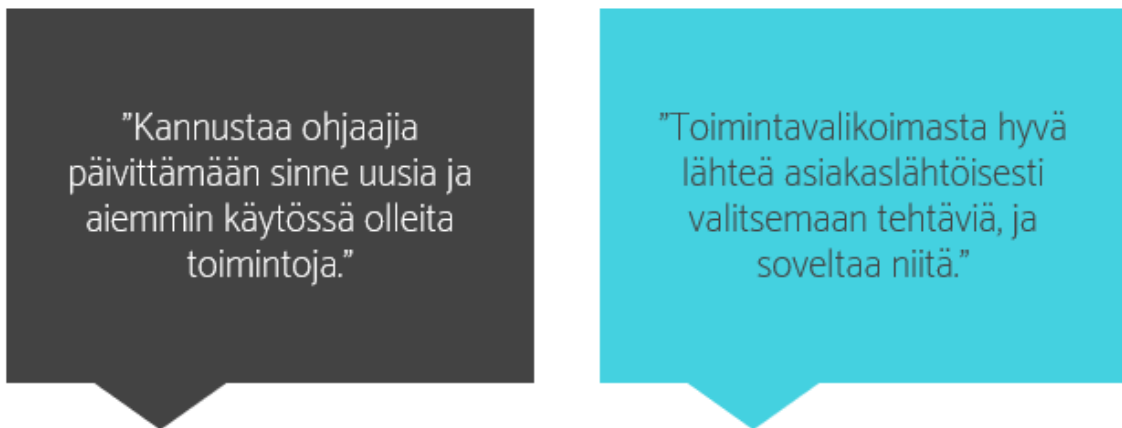
Kaiken kaikkiaan tuote valmistui nopeasti – ja siitä huolimatta lopputulos oli visuaalisesti kaunis ja sisällöltään monipuolinen sekä selkeästi ja johdonmukaisesti rakennettu. Tuotteen raakaversio toimitettiin sekä yhteistyökumppaneille että ohjaaville opettajille helmikuun 2020 lopussa. Saadun palautteen avulla tuotteeseen tehtiin tarvittavat muutokset, jotka olivat lähinnä pienten yksityiskohtien hiomista ja parantelua. Viimeistelytuote palautettiin yhteistyökumppaneille palautelomakkeen (liite 4) kera, jossa kysyttiin palautetta tuotteeseen liittyen muun muassa laatukriteerien, rakenteen ja valittujen toimintojen osalta.

**Projektin päättäminen** aloitettiin maaliskuun 2020 lopulla. Raportin laatiminen oli nopea prosessi, sillä tarkoin laadittu suunnitelma sisälsi paljon raportissa hyödynnettävää materiaalia. Tähän vaiheeseen liittyvä toisesta opinnäytetyöstä tehty vertaisarviointi oli hyödyllinen, sillä se antoi vinkkejä ja näkökulmia uusista asioista, joihin täytyi kiinnittää omassakin projektissa huomiota. Loppuraportti ja valmis tuote palautettiin ohjaaville opettajille tarkistettavaksi huhtikuun 2020 alussa.

Seuraavaksi kirjoitettiin kypsyysnäyte, ja opinnäytetyö esitettiin yhteistyökumppaneille, ohjaaville opettajille ja muille toimintaterapeuttipiskelijoille huhtikuun 2020 lopulla. Raporttiin tehtiin ohjaavien opettajien palautteen perusteella tarvittavat korjaukset. Ohjaavat opettajat hyväksyivät tuotteen ja raportin toukokuussa 2020, jonka jälkeen molemmat toimitettiin myös yhteistyökumppaneille. Seuraavaksi laadittiin itsearviointi, joka aiheutti eniten haasteita, koska omaa suoritusta täytyi kyetä pohtimaan objektiivisesti ja kriittisesti. Valmis opinnäytetyön raportti julkaistiin Theseuksessa toukokuussa 2020.

### 7.3 Menetelmäkansion laatukriteerien toteutumisen arviointi

Tuotteen laatukriteerejä olivat asiakaslähtöisyys, käytettävyys ja toimintälähtöisyys. Niitä arvioitiin itsearvioinnilla projektin lopussa sekä yhteistyökumppaneilta saadun palautteen perusteella. **Asiakaslähtöisyys** toteutui menetelmäkansiossa hyvin, sillä siihen valitut toiminnot tukevat Taideleirin tavoitteiden toteutumista, eli tukevat kuntoutujia tutkimaan elämäntilanteitaan sekä toimivat kuntoutumisen ja vuorovaikutuksen välineinä. Taideleiriä ohjaavien toimintaterapeuttien palaute kertoi samaa. Heidän mukaansa toiminnot tukevat kuvan tekemistä ja ryhmäprosessia, sekä tukee ohjaajia päivittämään sinne myös uusia, aiemmin käytössä olleita ja hyväksi todettuja toimintoja. Taideleirin ohjaajien mukaan toimintavalikoimasta on hyvä lähteä asiakaslähtöisesti valitsemaan tehtäviä, ja soveltaa niitä. Se toimii myös muistutuksena ohjaajille erilaisista toimintamahdollisuuksista.

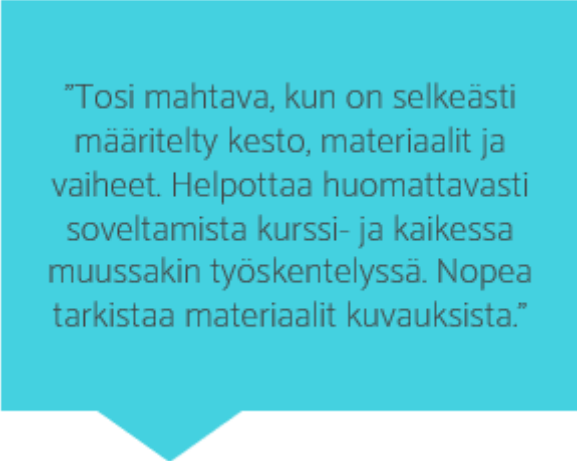


KUVIO 6. Yhteistyökumppanien palaute

**Käytettävyys** oli laatukriteereistä eniten aikaa ja huomiota vienein. Koko tuotteen suunnittelun ja toteutuksen ajan täytyi ottaa huomioon yksityiskohtia, jotta valmiin tuotteen käyttö ja päivitys olisi toimintaterapeuteille mahdollisimman helppoa. Tuotteesta pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä, helposti päivitettävä ja sellainen, johon Taideleirin ohjaajat olisivat tyytyväisiä. Aluksi menetelmäkansio suunniteltiin toteutettavaksi Microsoft Office Publisherilla, mutta käytettävyyden laatukriteeri ohjasi projektiryhmän kuitenkin vaihtamaan alustan Microsoft Office Wordiin, sillä oletuksella, että sekä projektiryhmälle että Taideleirin ohjaajille tutumpi alusta tekisi tuotteen käytöstä ja päivityksestä helpompaa.

Käytettävyyden tavoite onnistui hyvin. Menetelmäkansioon laaditut valmis rakenne, tekstityyliasetukset ja mallipohja helpottavat päivittämistä ja opittavuutta. Visuaalinen tyyli on yksinkertainen, mutta miellyttävä, ja se tukee helppokäyttöisyyttä, nopeaa käyttöä ja selaamista. Taideleiriä ohjaavien toimintaterapeuttien palautteessa hekin kokivat käytettävyyden laatukriteerin toteutuneen. Heidän mukaansa menetelmäkansion selkeät jaottelut helpottavat käyttöä ja visuaalinen toteutus on kaunis. Toiminnoissa listatut kesto, materiaalit ja välineet sekä vaiheet helpottavat soveltamista sekä kurssi- että muussakin työskentelyssä sekä nopeuttavat esimerkiksi tarvittavien materiaalien tarkistamista. He kokivat myös, että menetelmäkansion rakenne tukee käytettävyyttä; jaottelu on hyvä, ja se korostaa ryhmäkerran sekä koko kurssin prosessinomaisuutta positiivisella tavalla.

Menetelmäkansio on myös haluttaessa helposti tulostettavissa, ja sitä voi käyttää täten fyysisenkin kansion muodossa. Mikäli sisällön välikansineen siirtää esimerkiksi rengaskansioon, on uusien toimintojenkin tulostaminen ja päivittäminen sinne helppoa. Mikäli aikaa olisi jäänyt menetelmäkansion lisähiomiselle vielä enemmän, olisi projektiryhmä tahtonut tukea käytettävyyttä vielä tarkemmin. Esimerkiksi eri kategorioihin (orientoivat, toimintavaiheen ja lopetusvaiheen toiminnot) kuuluvat toiminnot olisi voitu värikoodata pienin symbolein niin, että menetelmiä selatessaankin käyttäjä pystyisi koko ajan seuraamaan sitä, missä on menossa, ja mihin kategoriaan toiminta kuuluu.



"Tosi mahtava, kun on selkeästi määritelty kesto, materiaalit ja vaiheet. Helpottaa huomattavasti soveltamista kurssi- ja kaikessa muussakin työskentelyssä. Nopea tarkistaa materiaalit kuvauksista."

*KUVIO 7. Yhteistyökumppanin palaute*

**Toimintälähtöisyyden** laatukriteeri ohjasi valitsemaan menetelmäkansioon konkreettisia toimintoja, jotka edistävät asiakkaiden toiminnallisuutta ja osallisuutta. Tämä tavoite onnistui hyvin. Taideleiriä ohjaavien toimintaterapeuttien palautteen mukaan on hyvä, että menetelmäkansiossa on monenlaisia toimintoja; sekä yksin, rinnakkain että yhdessä tehtäviä toimintoja, sekä myös perin-

teisen kuvan tekemisen lisäksi muun muassa musiikkiin, kirjoittamiseen ja kehollisuuteen painottuvia toimintoja. Tämä rohkaisee päivittämään menetelmäkansioon ja täten myös kokeilemaan leirillä uudenlaisia, erilaisia toimintoja. Ohjaajat kokivat myös, että toiminnot ovat helposti sovellettavissa monenlaiseen ympäristöön ja kestoaltaan sopiviksi. Myös toimintaan tarvittavia välineitä on helppo soveltaa, sillä nyt menetelmäkansion toiminnoissa on helposti löydettäviä materiaaleja käytössä.

"Toimintoja on monen tyyppisiä, yksin, rinnakkain ja yhdessä tehtäviä. Käytämme Taideleirillä enenevässä määrin kehollisia toimintoja ja tietoisuustaitoharjoituksia, joita tulemme varmasti lisäämään kansioon itse. Oli mukava, että kansiossa on myös mm. kirjoittamista, musiikkia ja valokuvan hyödyntämistä perinteisemmän kuvan tekemisen rinnalla."

"Toiminnot ovat helposti sovellettavissa monenlaiseen ympäristöön ja kestoaltaan sopiviksi. Toimintaan tarvittavia välineitä on myös helppo soveltaa, nyt kansiossa on helposti löydettäviä materiaaleja käytössä."

KUVIO 8. Yhteistyökumppanin palaute

#### 7.4 Kehittämissuositukset

Kehittämissuosituksena menetelmäkansiosta voitaisiin laatia vastaava luovien toimintojen menetelmäkansio, jossa sisältö olisi yleislaatusempaa eikä tiettyyn kontekstiin sidonnaista. Siitä olisi hyötyä koko toimintaterapeuttien ammattikunnalle ja se helpottaisi toimintojen valinnan prosessia käytännön työssä. Menetelmäkansioon voitaisiin koota luovia toimintoja kategorioiden niitä esimerkiksi taiteen eri muotojen alle, kuten musiikkiin, kirjoittamiseen tai piirtämiseen painottuvat toiminnot. Toimintaterapeutit voisivat menetelmäkansiota käyttäessään asiantuntevasti soveltaa sen sisältämiä toimintoja asiakkaidensa tarpeisiin. Tämän tyyppistä menetelmäkansiota, jossa toiminnot olisi lajiteltu taiteen eri muotojen alle, olisi helppo käyttää kaikenlaisessa asiakastyössä ja kategoriosta voisi nopeasti ja tehokkaasti valita toimintoja, jotka vastaavat kunkin asiakkaan mielenkiinnon kohteita.

Menetelmäkansion voisi toteuttaa sekä sähköisenä että paperisena versiona. Paperisena, kirjaimisena versiona menetelmäkansiosta pitäisi kuitenkin luoda valmis versio, jolloin sen päivittäminen ei mahdollistuisi jälkepäin. Mikäli menetelmäkansiosta haluttaisiin yleinen päivitettävissä oleva

työkalu, se täytyisi toteuttaa pelkästään sähköisenä, ja jonkun tahon täytyisi ottaa siitä pysyvä vastuu.

Kansion käytettävyyttä voisi tukea yhä edelleen, esimerkiksi aiemmin mainittujen värikoodausten avulla. Kunkin kategorian alle lajitellut toiminnot värikoodattaisiin niin, että lukija tietäisi aina, missä kohdassa on menossa. Myös yksin, pareittain ja pienryhmissä tehtävät toiminnot voitaisiin lajitella omiin osioihinsa. Nämä seikat helpottaisivat kansion käyttöä. Toimintoja olisi myös nopeampi selata ja niistä olisi helpompi vastata omien asiakkaiden tavoitteisiin, tarpeisiin ja mielenkiinnon kohteisiin vastaavia toimintoja.

Jatkokehityksenä myös leirimuotoisuuden hyödyntämistä toimintaterapiassa sekä leirimuotoisten toimintaterapiaryhmien vaikuttavuutta voitaisiin tutkia lisää. Esimerkiksi Sirniö (2009) on tutkinut aiemmin kuntoutujien kokemuksia sekä Taideleiriltä että leirillä käytetyistä luovista toiminnoista. Kokemusten lisäksi voitaisiin tutkia esimerkiksi Taideleirin tai yleisesti leirimuotoisten toimintaterapiaryhmien tuloksia ja vaikuttavuutta sekä opitun siirtymistä arkeen.

## 8 POHDINTA

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda työkalu helpottamaan ja tukemaan Taideleirin ohjaajien työskentelyä leirin suunnittelussa ja toteutuksessa. Työn myötä tahdoimme syventää osaamistamme toimintaterapian tietoperustan ja tuotekehityksen sekä projektityöskentelyn osalta. Tahdoimme opinnäytetyön avulla nostaa esille myös toimintaterapeuttien laajaa osaamista ja tietotaitoa ryhmien suunnitteluun, ohjaukseen ja toteutukseen liittyen. Samalla tahdoimme myös lisätä tietoisuutta leirimuotoisten ryhmien hyödynnettävyydestä kuntoutumisessa, toipumisessa, vertaistuen antamisessa ja saamisessa sekä sosiaalisten taitojen oppimisessa ja harjoittelemisessa. Koska valitsemamme projektiluontoisuus ja aihe sekä siihen liittyvä teoria kiinnostivat meitä erityisesti, työskentelimme hyvin motivoituneesti ja päämäärätietoisesti. Nämä seikat tekivät työskentelystä myös miellyttävää ja mahdollistivat luovia oivalluksia – sekä opimme samalla myös omista vahvuksistamme, heikkouksistamme ja työskentelytyyleistämme.

Opinnäytetyön tuotekehitys oli meille aiemmista kokemuksistamme huolimatta ensimmäinen, jossa saimme olla mukana alusta ihan loppuun saakka; viimeistelyyn lopputuotteeseen asti. Aiemmissa projektiopinnoissamme olemme saaneet kokemusta lähinnä ideoinnista, suunnittelusta ja prototyppoinnista, mutta opintojen rakenteen vuoksi olemme joutuneet jättämään projektit ennen viimeisiä vaiheita. Siksi kokonainen tuotekehitysprosessi toi meille aivan uudenlaisia kokemuksia ja tietoa, joita voimme varmasti hyödyntää tulevassa työssämme. Projektiluontoinen työskentely miellytti meitä kumpaakin, sillä siinä saimme ilmentää omaa luovuuttamme yhteydessä omiin mielenkiinnon kohteisiimme.

Molempien kansainvälinen vaihto omalta osaltaan viivästytti opinnäytetyön etenemistä suuresti, mutta onneksi työelämän yhteistyökumppanit olivat joustavia ja ymmärtäväisiä. Saimme projektin kuitenkin yllättävän nopealla aikataululla valmiiksi, ja nopeasta toteutuksesta huolimatta lopputulos on mielestämme hyvin miellyttävä. Viimeistään tämän projektin myötä opimme itsestämme myös sen, että työskentelemme molemmat parhaiten paineen alaisena. Tarkka aikataulutus ja niihin tähtääminen auttoi meitä työskentelemään pitkiäkin ajanjaksoja putkeen ja piti meidät päämäärätietoisina. Yhteistyössämme koimme positiivisena sen, että molemmilla oli hyvin samanlaiset tavat työskennellä. Teimme opinnäytetyötä paljon yksin-yhdessä, samassa tilassa, mutta kummallakin oli omat etukäteen sovitut tehtävänsä. Koimme tämän työskentelytyylin hyvänä, sillä halusimme tehdä

päätökset yhdessä ja samassa tilassa työskentely mahdollisti keskustelun ja toistemme auttamisen. Tunsimme toistemme hyvin ennen opinnäytetyön aloittamista, sekä omat ja toistemme vahvuudet ja osasimme mielestämme hyödyntää näitä hyvin opinnäytetyöprosessissa ja esimerkiksi tehtävien jakamisessa. Tämä edesauttoi sitä, että työskentelymme oli sujuvaa ja nopeatahtista.

Opinnäytetyön toteutusvaihe, menetelmäkansion tekeminen, oli kummankin mielestä projektin miellyttävien vaihe. Siinä saimme käyttää hyödyksi omaa luovuuttamme, ja erilaisten luovien toimintojen tutkiminen ja valitseminen oli kiinnostavaa. Ehkä juuri siksi toteutusvaihe oli myös koko opinnäytetyömme nopein vaihe. Toteutusvaiheen aikana kokeilimme myös itse joitain toimintoja, mikä toi mukavaa vaihtelua prosessiin, ja samalla saimme hyödyllistä näkökulmaa myös toimintojen soveltamiseen.

Laadimme menetelmäkansion pitäen käyttäjäystävällisyyden ja helpon päivittävyyden vahvasti mielessä – ja tämä näkyy myös siitä saamassamme palautteessa. Koska menetelmäkansio on teorialtaan, sisällöltään ja lajittelultaan sidottu tiiviisti Taideleiri-kontekstiin, ja tahdomme suojella teosta luvattomalta kopioinnilta sekä muokkaukselta, emme julkaise sitä Theseuksessa. Voimme kuitenkin jakaa siitä kopioita toimintaterapeuteille heidän erikseen sitä pyytäessä – näin pysymme kuitenkin mahdollisimman tietoisina siitä, kenen hallussa menetelmäkansio on ja mikäli luvaton kopiointia, jakelua tai muokkausta ilmenee, on siihen helpompi puuttua. Mietimme tätä päätöstä pitkään. Aluksi olimme sitä mieltä, ettei menetelmäkansiota jaeta kenellekään muille kuin ohjaaville opettajille ja yhteistyökumppanille, Länsi-Pohjan sairaanhoitopiirin psykiatriselle tulosalueelle, koska tahdoimme suojella tekijänoikeuksia tiukasti. Koska kuitenkin näemme menetelmäkansiossa paljon potentiaalia jokaisen toimintaterapeutin työkaluksi luovien toimintojen ohjaamiseen ja käyttöön sekä yksilö- ja ryhmäterapiassa, ja uskomme, että ammattitaitoiset toimintaterapeutit osaavat toimintoja myös tarvittaessa soveltaa pois Taideleiri-kontekstista, päätimme, että voimme jakaa teosta erikseen sitä pyytävälle toimintaterapeuteille.

Opinnäytetyöprosessi vahvisti ammatti-identiteettejämme sekä kiinnostustamme mielenterveyskuntoutukseen. Opimme, kuinka monipuolisesti luovia toimintoja voi käyttää terapiatyössä - muusakin kuin mielenterveyskuntoutuksessa. Toimintoja testaamalla saimme myös itse kokemusta niiden terapeuttisuudesta. Menetelmäkansio on hyödyllinen myös meille itsellemme ja tulemme varmasti hyödyntämään sitä työskennellessämme toimintaterapeutteina – sitä voisi melkein pitää valmistujaislahjana itsellemme.

## LÄHTEET

Airaksinen, T. & Viikka, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

American Occupational Therapy Association (AOTA). 2014. Occupational Therapy Practice Framework: Domain & Process. 3rd Edition. The American Journal of Occupational Therapy March/April 2014 (68), 1-48.

Atkinson, K. & Wells, C. 2000. Creative Therapies. A psychodynamic approach within occupational therapy. Cheltenham: Stanley Thornes Publishers Ltd.

Bannigan, K., Beresford, P., Bryant, W., Creek, J., Fieldhouse, J. & Lougher, L. & 2014. Creek's Occupational Therapy and Mental Health. Philadelphia: Elsevier Limited.

Bathje, M. 2012. Art in Occupational Therapy: An Introduction to Occupation and the Artist. The Open Journal of Occupational Therapy 1 (1), 1-8.

Blair, S. E. E., Hume, C. A. & Creek, J. 2008. Occupational perspectives on mental health and well-being. Teoksessa J. Creek & L. Lougher (toim.) Occupational Therapy and Mental Health. Philadelphia: Elsevier Limited, 17-30.

Blair, S. E. E. & Thompson, M. 1998. Creative arts in occupational therapy: Ancient history or contemporary practise? Occupational Therapy International 5 (1), 48-64.

Cole, M. B. 2018. Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Intervention. Fifth Edition. Thorofare: SLACK Incorporated.

Department of Health, 2011. Framework for recovery-oriented practice. Victoria: The Mental Health, Drugs and Regions Division, Victorian Government. Viitattu 27.3.2020, [http://docs2.health.vic.gov.au/docs/doc/0D4B06DF135B90E0CA2578E900256566/\\$FILE/framework-recovery-oriented-practice.pdf](http://docs2.health.vic.gov.au/docs/doc/0D4B06DF135B90E0CA2578E900256566/$FILE/framework-recovery-oriented-practice.pdf).



Doroud, N., Fossey, E. & Fortune, T. 2015. Recovery as an occupational journey: A scoping review exploring the links between occupational engagement and recovery for people with enduring mental health issues. *Australian Occupational Therapy Journal*. Viitattu 31.3.2020, <http://onlinelibrary-wiley.com/doi/abs/10.1111/1440-1630.12238>.

Duncan, E. A. S. 2009. Shared decision-making skills in practice. Teoksessa E. A. S. Duncan (toim.) *Skills for Practice in Occupational Therapy*. Philadelphia: Elsevier Limited, 41-54.

Fidler, G.S. & Velde, B. P. 1999. *Activities. Reality and Symbol*. Thorofare: SLACK Incorporated.

Finlay, L. 2001. *Groupwork in Occupational Therapy*. Cheltenham: Nelson Thornes Ltd.

Fisher, A. G. 2013. Occupation-centred, occupation-based, occupation-focused: Same, same or different? *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20 (3), 164-166.

Hagedorn, R. 2000. *Tools for Practice in Occupational Therapy. A Structured Approach to Core Skills and Processes*. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2013. *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Helsinki: Edita.

Howe, M. C. & Schwartzberg, S. L. 2001. *A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.

Huttunen, R. & Tuittu, N. 2019. Error – taide – toipuminen. Toimintaterapeutin rooli taidelähtöisessä mielenterveytyössä. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opin- näytetyö. Viitattu 11.2.2020, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/166883/Huttunen\\_Riitta.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/166883/Huttunen_Riitta.pdf?sequence=2&isAllowed=y).

Idänpään-Heikkilä, U., Mäkelä, M., Nordblad, A., Outinen, M. & Päivärinta, E. 2000. *Laatukriteerit. Suuntaviivoja tekijöille ja käyttäjille*. Helsinki: Stakesin monistamo.

Ivarsson, M. & Müllersdorf, A-B. 2016. What, Why, How – Creative Activities in Occupational Therapy Practice in Sweden. 371 *Occupational Therapy International* 23, 368-378.

Järvikoski A. & Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Jämsä, K., Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kansaneläkelaitos. 2019. Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit. Viitattu 18.12.2019, <https://www.kela.fi/kuntoutus-ja-sopeutumisvalmennuskurssit>.

Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. Projekti-kirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen. Helsinki: Kauppakaari.

Kielhofner, G. 2004. Conceptual Foundations of Occupational Therapy. 3<sup>rd</sup> Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Kivari, S. 2019. Luovien toimintojen käyttäminen toimintaterapian mielenterveystyössä – kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Oulun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.2.2020, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267730/Kivari\\_Sinna.pdf?sequence=2](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267730/Kivari_Sinna.pdf?sequence=2).

Mason, H., Sherwood, W. & Walters, J. 2014. Creative activities. Teoksessa Creek's Occupational Therapy and Mental Health. Philadelphia: Elsevier Limited, 260-276.

Metropolia Ammattikorkeakoulu. 2020. Degree Programme in Occupational Therapy. Viitattu 12.02.2020, <https://www.metropolia.fi/en/academics/degree-programmes-in-finnish/occupational-therapy/>.

Mielenterveyden keskusliitto. 2019. Opas sairauden aiheuttaman haitan kuvaamiseksi: Mielenterveysongelmien aiheuttamat psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn häiriöt ja niistä johtuva avun tarve – kuinka se kuvataan? Viitattu 11.02.2020, <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/02/504a4b09-haitankuvaus.pdf>.

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Palmenia.

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 31.3.2020, <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2018/15/duo14435>.

Opetusministeriö. 2005. Kolme puheenvuoroa luovuuden edistämisestä. Luovuusstrategian osatyöryhmien raportit. Opetusministeriön julkaisuja 2005:35. Viitattu 26.04.2020, <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80233/opm35.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Oulun ammattikorkeakoulu. 2016. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelma. Sisäinen lähde. Viitattu 10.02.2020, [https://moodle.oamk.fi/pluginfile.php/123759/mod\\_resource/content/3/Toiminnallisen\\_opinnaytetyo\\_mallipohja\\_180416.pdf](https://moodle.oamk.fi/pluginfile.php/123759/mod_resource/content/3/Toiminnallisen_opinnaytetyo_mallipohja_180416.pdf).

Paasivaara, L., Nikkilä, J. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Papunet. 2019. Mitä on käytettävyys? Viitattu 10.02.2020, <https://papunet.net/saavutettavuus/mita-on-kaytettavyys>.

Pierce, D. E. 2003. Occupation by Design – Building Therapeutic Power. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Rautio, O. & Torvinen, S. 2015. Kurssikäsi kirja Taideleirille. Länsi-Pohjan sairaanhoitopiiri, psykiatrian tulosalue. Kurssikäsi kirja. Viitattu 10.02.2019. (ei julkaisupaikkaa).

Reitz, S. M. & Scaffa, M. E. 2014. Occupational Therapy in Community-Based Practice Settings. Second Edition. Philadelphia: F. A. Davis Company.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. Helsinki: Talentum.

Sarsak, H. I. 2018. Overview: Occupational Therapy for Psychiatric Disorders. Journal of Psychology and Clinical Psychiatry 9 (5), 518-521.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi: projektinvetäjän käsikirja. Edita. Viitattu 15.12.2019, [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf).

Sirniö, S. 2009. Luovat toiminnat toimintaterapiassa. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia Taideleiriltä. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto Ry. 2011. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu 6.1.2020, [https://www.phsopsyk.net/files/omat\\_julkinen/8\\_linkit/toimintaterapeutin\\_ammattieettisetohjeet2011.pdf](https://www.phsopsyk.net/files/omat_julkinen/8_linkit/toimintaterapeutin_ammattieettisetohjeet2011.pdf).

Säteri, J. & Vyyryläinen, R. 2009. Vain tahroja paperilla? Systemaattinen kirjallisuuskatsaus luovien toiminnallisten menetelmien käytöstä skitsofrenia-asiakkaiden toimintaterapiassa. Turun ammattikorkeakoulu. Toimintaterapian koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 10.2.2020, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5505/Sateri\\_Johanna\\_Vyyrylainen\\_Riikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5505/Sateri_Johanna_Vyyrylainen_Riikka.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL. 2019. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 6.1.2020, <https://thl.fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>.

Virtanen, P. 2009. Projekti strategian toteuttajana. Helsinki: Tietosanoma Oy.

World Federation of Occupational Therapists. 2019. About Occupational Therapy. Viitattu 12.02.2029, <https://www.wfot.org/about-occupational-therapy>.

## LIITTEET

Liite 1. Menetelmäkansion kansi

Liite 2. Menetelmäkansion jaottelukansi toimintavaiheen toiminnoissa

Liite 3. Menetelmäkansion toiminta

Liite 4. Palautelomake työelämän yhteistyökumppaneille





# Eläinkollaasi

## Kesto

1.5-2h

## Materiaalit ja välineet

- × Piirtovälineitä (kyniä, värikyniä, tusseja jne.)
- × Erilaisia maaleja ja vesivärejä
- × Paperia
- × Siveltimiä
- × Kollaasivälineitä (lehtiä, kirjoja, vanhoja kuvia, vanhoja vaatteita, ruokapakkauksia jne.)
- × Saksia
- × Liimaa

## Vaiheet

1. Osallistujia ohjeistetaan miettimään itsestään 5 tai useampi ominaisuutta, jotka tekevät heidän onnellisiksi tai joista he pitävät.
2. Sitten he valitsevat vähintään yhden eläimen, joka heidän mielestään edustaa tätä piirrettä tai asiaa. Yhteensä he siis valitsevat vähintään 5 eläintä, jokaisen kuhunkin piirteeseen tai asiaan liittyen. Oikeita tai väriä vastauksia ei ole.





3. Kun eläimet on valittu, ne esitetään kollaasitaideteoksen muodossa. Teoksen saa tehdä haluamallaan materiaaleilla ja välineillä, joten niitä tulisi olla runsaasti tarjolla. Eläimiä saa esitellä työssään haluamansa määrän verran; eläin voi olla yksi yhdistelmä kaikista eläimistä, tai eläimet voivat esiintyä teoksessa yksitellen, useampaankin kertaan.
4. Osallistujia kehoitetaan teosta työstäessään keskittymään omiin hyviin puoliinsa ja ihastelemaan eläimiä, jotka he valitsivat edustamaan näitä piirteitään ja puoliaan.
5. Jokainen saa halutessaan vuorollaan kertoa työskentelystään, omata kuvastaan ja sen herättämistä tunteista sekä ajatuksista.

**Lähde:** *Art Therapy 2019*, viitattu 25.02.2020.

Hei xxxxx ja xxxxx!

Kiitos, että osallistuitte opinnäytetyömme toteuttamiseen! Toivomme, että vastaisitte seuraaviin kysymyksiin huhtikuun 3. päivään mennessä. Palautteenne on tärkeää opinnäytetyömme raportoinnin sekä projektin arvioinnin kannalta. Voitte vastata joko yhdessä tai yksin.

1. Mitä hyviä puolia menetelmäkansiossa oli? Mitä muutoksia tekisitte?
2. Mitä mieltä olette menetelmäkansion rakenteesta? Onko se selkeä ja tukeeko se käytettävyyttä?
3. Mitä mieltä olette menetelmäkansion menetelmistä? Ottaisitko jotain pois, tai lisäisitkö jotain?
  - a. Edistävätkö menetelmät asiakkaiden toiminnallisuutta ja osallisuutta?
  - b. Onko toimintoja helppo soveltaa?
4. Toteutuivatko projektille asetetut laatuksiteerit (asiakaslähtöisyys, käytettävyys ja toiminnallisuus)?
  - a. Tukeeko kansio Taideleirin tavoitteiden toteutumista?
  - b. Onko kansio helppokäyttöinen, opittava, virheetön sekä tehokas ja miellyttävä käyttää ja päivittää?
5. Millaista palautetta antaisitte meille toiminnastamme opinnäytetyön aikaisessa yhteistyösuhteessa?

Kiitos vastauksistanne jo etukäteen!

Terveisin,  
Tarika Partala & Sanna Soramäki