



”SATA KERTAA SAIRAALASSA”

Kädentaitojen merkityksestä mielenterveyskuntoutujanuorelle

Lilli Hiekkänen

Opinnäytetyö
Joulukuu 2011
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset
ammattiopinnot
Tampereen ammattikorkeakoulu

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU
Tampere University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaalisen kuntoutuksen vaihtoehtoiset ammattiopinnot

HIEKKANEN, LILLI: ”Sata kertaa sairaalassa” – Kädentaitojen merkityksestä mielenterveyskuntoutujanuorelle
Opinnäytetyö, 50 sivua, 10 liitesivua.
Joulukuu 2011

Opinnäytetyön tarkoitus oli tutkia kädentaitojen tuottamia hyötyjä ja merkitystä osana nuoren mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista. Tavoitteena oli myös selvittää, millaista erityisosaamista tämän asiakasryhmän ohjaaminen sosionomilta (amk) vaatii sekä mitä tulee ottaa huomioon ryhmää ohjattaessa. Opinnäytetyöni on laadullinen ja siinä on toimintatutkimuksellisia piirteitä. Toteutin työn toiminnallisen osuuden Sopimusvuori ry:n Askel-kurssilla ohjaten Kädentaito-ryhmää keväällä 2011. Ryhmä toimi sosiokulttuurisen innostamisen periaatteen pohjalta. Sen tarkoitus oli herätellä nuorten olemassa olleita, mutta sillä hetkellä taustalle jääneitä kädentaitoharrastuksia, opettaa uutta sekä innostaa uusien asioiden pariin.

Opinnäytetyön aineisto koostui Kädentaito-ryhmän aikana kootuista palautteista sekä muutaman ryhmäläisen päiväkirjoista. Lisäksi havainnoin ryhmän jäseniä sen toiminnan aikana sekä tavallisen arjen keskellä, kirjaten havaintojani päiväkirjaan. Tutkimukseeni osallistui viisi 20-29-vuotiasta nuorta naista. Heidän historiansa Askel-kurssilaisina olivat hyvin vaihtelevia. Myös heidän problematiikkansa ja taustansa erosivat kovasti toisistaan, vaikka samankaltaisuuksiakin oli mahdollista löytää. Tyttöjä yhdisti kuitenkin vahvasti se, että jokainen oli aiemmin harrastanut jonkinlaisia kädentaitoja sekä jokaisella oli erityinen kiinnostus aihetta kohtaan.

Loppuarvioinnin ja omien havaintojeni perusteella voin todeta, että ryhmän olemassaololla oli osallistujille sekä henkilökohtaista, että yhteisöllistä merkitystä. Se antoi kullekin osallistujalle voimavaroja arkeen. Ryhmä auttoi myös konkreettisesti kuntoutumisessa, kun osallistujat saivat onnistumisen kokemuksia, löysivät itsestään keskittymiskykyä ja kärsivällisyyttä sekä kasvattivat ryhmätyötaitojaan. Oma roolini ohjaajana ja innostajana muotoutui niin, että toimin tälle tyttöryhmälle eräänlaisena ”isosiskona”. Opin paljon itsestäni ja ohjaajuudesta, mutta ennen kaikkea sain kokonaisvaltaisen käsityksen ryhmäprosessista ja sen vaatimista asioista. Koko prosessi oli niin ryhmälle kuin ohjaajallekin ainutlaatuinen, herkkä ja voimauttava kokemus, joka myös eheytti ja rohkaisi arjen keskellä.

Asiasanat: mielenterveys, nuoret, kädentaidot, sosiokulttuurinen innostaminen, ryhmätyöskentely, sosionomin (amk) osaaminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services
Social Rehabilitation

HIEKKANEN, LILLI: "A Hundred Times in Hospital" - The Meaning of Manual Skills to a Youngster with Mental Health Problems
Bachelor's thesis, 50 pages
December 2011

The purpose of this thesis was to examine what benefits manual skills could produce and what meaning they had as part of rehabilitation of a young person with mental health problems. The objective of this study was also to collect information about what sort of special skills it requires from a bachelor of social services to instruct this customer group. This was a qualitative study and it had features from activity analysis. The functional part I accomplished at Sopimusvuori ry, Askel course. I instructed a group of youngsters on manual skills in spring 2011. The group work was based on the principles of sociocultural animation. The purpose was to revive old and forgotten manual skill hobbies as well as teach new skills and motivate the youngsters to practice them.

The data consisted of feedback collected during the manual skills group work, and diaries which two of the group members wrote to me while the group was working. In addition, I observed the group while it was working and also during their everyday chores. I also kept a diary myself. The participants in the study were five young ladies, aged 20 to 29. They had attended Askel course at different times. Also their problems and backgrounds varied. However, all the girls had made use of hobbies involving manual skills, and they all had a special interest in them.

The findings indicate that the group had both intimate and communal importance to its participants. It gave them resources to cope during the weekdays. It also helped with their rehabilitation process by giving them success experiences, enhanced their concentration and patience. They also learned group working skills. I learned a lot about myself and what it is like to be a supervisor. The most important thing I learnt was the comprehensive view of group processes and what they include. It was a unique and emotional experience both for the group and for myself. It gave us all strength to carry on in life, made us feel more whole and encouraged us during the weekdays.

Keywords: mental health, young people, manual skills, sociocultural animation, groupworking, know-how of a Bachelor of Social Services

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	8
2.1. Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset.. Error! Bookmark not defined.	
2.2. Tutkimusmenetelmät.....	8
2.3. Aineisto ja sen analyysi.....	10
3 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	11
3.1. Sosiokulttuurisen innostamisen synty.....	11
3.2. Sosiokulttuurisen innostamisen käsitteet ja tavoitteet	12
3.3. Innostajan rooli	13
4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT	15
4.1. Mielenterveyskuntoutus.....	15
4.2 Toiminnalliset menetelmät.....	17
4.3 Luovuus	19
4.4 Luovuuden esteitä	20
5 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY	20
5.1. Sopimusvuori ry.....	20
5.2. Askel-kurssi	21
6 KÄDENTAITO-RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	23
6.1. Ryhmän muodostumisen taustaa ja käytäntöä	24
6.2. Ryhmän tapaamiset.....	26
6.3. Ryhmäprosessin vaiheet.....	29
6.4. Ohjaajan rooli	34
7 KÄDENTAITO-RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI	36
8 TUTKIMUSKYSYMYSTEN ÄÄRELLE.....	38
9 POHDINTA.....	45
LÄHTEET	49

LIITTEET	511
----------------	-----

LIITTEET

Liite 1. Kysely ryhmän alkutunnelmista

Liite 2. Palaute ryhmäkerrasta

Liite 3. Loppupalautekysely Kädentaito-ryhmästä

Liite 4. Kokoon tumiskertojen sisältöjä

Liite 5. Lupa aineiston käyttöön opinnäytetyössä

KUVAT

Kuva 1. Lasimaalaustöitä ja pullopostia.

Kuva 2. Ryhmäkuva.

Kuva 3. Ryhmän värjäämiä batiikkipaitoja.

Kuva 4. Solmukoruja tekemässä sekä tutkimassa lehtiä ja kirjoja.

1 JOHDANTO

Usein kuulee ihmisten pohtivan, millaisessa maailmassa tänä päivänä elämme. Itse olen usein miettinyt, että ero esimerkiksi omien vanhempieni elämään nuoruuteen on valtava. Kehitys on tuonut mukanaan paljon elämää helpottavia asioita, mutta emme voi kieltää, ettei se olisi tuonut mukanaan paljon pahaakin. Nykymaailma tuntuu ihannoivan suorituskeskeisyyttä ja uuden tuottamista, kaikilla on kiire ja omat saavutukset ovat muodostuneet jonkinlaisiksi ”hyvän elämän mittareiksi”.

Nuorten mielenterveysongelmista ja niiden esiintyvyydestä löytyy monenlaista tietoa. Joidenkin asiantuntijoiden mukaan ongelmien kasvua liioitellaan. 0-19-vuotiailla nuorilla avohoitokäynnit ovat vuosien 1999-2003 kuluessa lähes kaksinkertaistuneet ja laitoshoidossakin on tapahtunut kasvua (Pirkola & Sohlman 2005). Forsströmin ja Pelanterin (2009, 2) mukaan psykiatrian laitoshoidossa on kuitenkin ollut eniten juuri 15-24-vuotiaita naisia. Saman tilaston mukaan samanikäiset miehet eivät yllä yhtä suuriin lukemiin, vaan heidän hoitajaksojensa määrät kasvavat myöhemmällä iällä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttaman, ”Kohdusta aikuisuuteen”-tutkimuksen mukaan vuonna 1987 syntyneistä nuorista joka viides on 21 vuoden ikään mennessä saanut psykiatrista erikoissairaanhoidoa tai lääkitystä mielenterveysongelmiinsa. (Paananen 2011.)

Kun ensimmäistä kertaa työskentelin mielenterveysongelmista kärsivien nuorten parissa, koin aivan valtavaa paloa heidän tukemiseensa. Koin varmasti jotakin sellaista, jota voidaan kuvata ”sytymiseksi jollekin asialle”. Samaan aikaan kuitenkin jouduin käymään läpi henkilökohtaisen, aika ajoin hyvin rankankin ammatillisen kasvun prosessin. Työskentely samanikäisten mielenterveysongelmaisten parissa oli toisaalta jossain määrin helppoa, koska joiltain osin ”olin kuin he”. Silti jouduin monesti pohtimaan sitä, miten eri tavalla ihmisen elämä voi mennä. Koin nöyryyttä ja kunnioitusta näitä nuoria kohtaan, joiden edessä olin ohjaajana ja roolimallina, mutta myös nuorena, jonka elämässä asiat olivat monelta osin paremmin kuin heillä.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, mitä hyötyjä mielenterveysongelmaiset nuoret voivat saada toteuttamalla kädentaitoja arkielämässään. Lisäksi haluan selvittää, mitä erityistä sosionomin (amk) tulee huomioida mielenterveysongelmaisten nuorten

ohjaamisessa. Työni on laadullinen ja siinä on toimintatutkimuksellisia piirteitä. Toteutin toiminnallisen osuuden Sopimusvuori ry:n Askel-kurssilla, missä ohjasin viidelle nuorelle naiselle Kädentaito-ryhmää. Työn nimi ”Sata kertaa sairaalassa” kuvastaa Kädentaito-ryhmän sisällön monimuotoisuutta. Tämä ”letkautus” on peräisin yhdeltä nuorelta, joka osallistui ryhmään. Ryhmään osallistuneet naiset saivat ryhmän myötä kokeilla osin täysin uusia menetelmiä erilaisiin kädentaitoihin liittyen; emme tehneet niitä asioita, joita tytöt olivat kokeneet tehneensä jo sata kertaa sairaalassa, vaan kokeilimme uutta. Tämä oli toisaalta yhtenä asiana tukemassa ryhmän tarkoitusta sosiokulttuurisena innostajana – ohjaamassa ryhmään osallistuneita uusien harrastusten ja kiinnostuksen kohteiden pariin.

Tänä vuonna 2011 Suomessa käsillä tekeminen on eräänlainen trendi, mikä näkyy muun muassa televisiosta tulevien kädentaitoihin liittyvien ohjelmien määrässä. Hyvin paljon myös uutisoidaan käsillä tekemisen yhteydestä ihmisen henkiseen hyvinvointiin sekä sen tehokkuudesta esimerkiksi masennuksesta toipumisen nopeuttamisessa. Kädentaidot sekä taiteen käyttö osana erilaisten sairauksien hoitoa on todettu toimivaksi menetelmäksi, mutta yhtä lailla se voidaan nähdä terveiden ihmisten auttajana, tai jopa sairauksien ehkäisijänä (Vähälä 2003, 63.). Käsillä tehdessä keskitytään käsityöhön, itse toimintaan ja siihen liittyviin tunteisiin sekä kokemuksiin ja kieliin. Tällöin fokus ei ole vammassa, sairaudessa, kivussa tai huonommuuden tunteessa, tai missään muussa vaikeana koetussa tunteessa. Tekoprosessi tai valmiin tuotteen koskettaminen tuottaa erilaisia psykofyysisiä merkityksiä, jolloin yksilö voi kokea tekemisen tai esimerkiksi materiaalit ja välineet eräänlaisina purkautumis- tai pakokeinoina. Toiminta voi sisältää myös sosiaalisia merkityksiä. (Pöllänen 2008.)

Toiminnalliset menetelmät ja niiden käyttö sosiaalialalla ovat nykypäivää. Monesti ohjaajan oma epävarmuus tai taitamattomuuden kokemus on esteenä niiden käytölle, vaikka toteuttaminen olisi täysin mahdollista kokeilevin menetelmin. Oman kokemukseni mukaan ohjaajan tulee olla tietoinen toteuttamastaan toiminnasta ja perehtyä siihen käytännössä, mutta en näe syytä, miksi ohjaajan tulisi kokea itse olevansa jonkun asteinen ”taitaja”. Mielenkiinto ja kokeilunhalu ovat riittäviä motivaattoreita ja tukia toiminnallisten menetelmien käytölle. Toivon, että tämän opinnäytetyön myötä voin rohkaista ja innostaa muita sosionomeja (amk) käyttämään toiminnallisia menetelmiä ja kädentaitoja osana työtään. Toisaalta toivon myös, että

työni avaa jotakin olennaista yhdestä sosionomin (amk) mahdollisesta työkentästä, mielenterveyskuntoutuksesta.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä luvussa tarkoitukseni on kertoa opinnäytetyössäni käyttämäni tutkimusmenetelmistä, tutkimustehtävistä sekä siitä, miten olen analysoinut kokoamaani aineistoa.

2.1. Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tuoda esille toiminnallisten menetelmien, tässä työssä kädentaitojen, merkitystä ja hyötyjä nuorten mielenterveyskuntoutujien oman kokemuksen myötä. Lisäksi haluan selvittää, millaisia erityistaitoja mielenterveysnuoren ohjaus vaatii sosionomilta (amk) ohjaajana. Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia merkityksiä Kädentaito-ryhmä sisällöillään ja toiminnallaan tutkimusryhmälle tuottaa?
2. Mitä erityispiirteitä mielenterveyskuntoutujanuorten ryhmänohjaus vaatii sosionomilta (amk) ohjaajana?

2.2. Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyöni on laadullinen ja siinä on toimintatutkimuksellisia piirteitä. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen. Kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tarkoitus on antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. On tärkeää, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tietävät mieluiten mahdollisimman paljon tutkittavasta ilmiöstä tai heillä on kokemusta asiasta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161; Tuomi & Sarajarvi 2009, 85). Kun halutaan kokonaisvaltaisesti ymmärtää jotakin ilmiötä, on laadullinen tutkimus erittäin toimiva väline. Lähtökohta on kirjoittamattoman faktatiedon haluaminen tai ihmisten toimintaa ohjaavien uskomusten, halujen, ihanteiden ja käsitysten ymmärtäminen. Laadullinen tutkimusasenne toimii myös tilanteessa, jossa on tavoitteena toteuttaa kohderyhmän näkemyksiin tukeutuva idea. (Airaksinen & Vilka 2003, 63.)

Opinnäytetyössäni yksi ominaisuus oli nimenomaan se, että ryhmäläiset saivat itse vaikuttaa ryhmän sisältöihin ja osallistua sen suunnitteluun alusta lähtien. Itse taas ohjaajana halusin perehtyä siihen, millainen ohjaaja käytännössä olen ja millä tavoin minun tulisi toimia, jotta voisin tarjota ryhmäläisille toimintaa, joka parhaiten vastaa heidän tarpeitaan.

Toimintatutkimukselle ominaista on, että tutkittavat otetaan mukaan, aktiivisiksi osallisiksi tutkimukseen. Lisäksi sille on tyypillistä käytäntöön suuntautuneisuus, ongelmakeskeisyys sekä tutkittavien ja tutkijan suhteen perustana yhteistyö. Se koostuu sekä yrityksestä muuttaa olemassa olevia käytäntöjä ja päätavoite on löytää ongelmaan ratkaisu. Lewin on määritellyt ”toimintatutkimuksen spiraalin”, jonka vaiheet ovat seuraavanlaiset: toiminnan suunnittelu – muutoksen toteutus – muutoksen vaikutusten seuranta ja arviointi – toiminnan suunnittelu jne. Taustalla on ajatus siitä, että sosiaalista tilannetta voi parhaiten ymmärtää, kun sitä yritetään ensin muuttaa ja muutoksen vaikutuksia arvioidaan. (Kuula 2010.)

Malmivirran (2011, 104-105) väitöskirjan tutkimusryhmä oli kokenut, että taiteen tekemisessä oma reflektiivinen ajattelu on tärkeää. Tekeminen nosti esille myös paljon erilaisten merkitysten etsimistä prosessin aikana. Halki koko oman ohjausprosessini kokosin jatkuvasti yhteen toimintaani ja ryhmäkertojen sujuvuutta. Huomioiden ja käytännön tapahtumien perusteella pyrin muuttamaan toimintaani aina parempaan suuntaan. Ryhmän jäseniltä saatu jatkuva palaute oli myös hyvänä apuna tässä. Välillä pyrin tietoisesti luomaan ryhmälle tilanteita, joissa en välttämättä ollut itse ryhmän tukena ja turvana vaan heidän piti itse ratkaista tilanne.

Olen toimintaosuuden aikana käyttänyt tiedonhankintamenetelmänä osallistuvaa havainnointia, jonka myötä tehtyjä havaintoja ja syntyneitä ajatuksia sekä tunteita olen kirjannut prosessipäiväkirjaani. Osallistujilta olen koonnut tietoa heidän tuottamansa kirjallisen palautteen ja täyttämiensä kyselylomakkeiden avulla. Kaksi osallistujaa kirjoitti opinnäytetyötäni varten päiväkirjaa, johon he kokosivat omia ajatuksiaan ja tunnelmiaan eri ryhmäkertojen osalta.

Osallistuva havainnointi kehitettiin ikään kuin varmistamaan, että tutkimuksen loppuessa yhteisön toiminta ilman tutkijaa ei loppuisikaan. Osallistuvan havainnoinnin

tavoitteena on osallistuttaa tutkimusprojektiin osallistuvat henkilöt niin, että toiminta jatkuisi myös ilman tutkijan tarjoamaa tukea. Sen perustana on toimintatutkimuksellinen muutokseen tähtäävä ajattelu sekä vuorovaikutuksen hyödyntäminen ajattelun laajentamisessa. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 83.) Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija on aktiivisessa toiminnassa tutkimuksensa tiedonantajien kanssa. Tiedonhankinnan tärkeänä osana ovat sosiaaliset vuorovaikutustilanteet. Tutkija voi osallistua toimintaan joko täysin, tai olla osallistumatta. (Tuomi, Sarajärvi 2009, 83.) Itse hyödynsin osallistuvan havainnoinnin osa-alueita vaihtelevasti. Ryhmätilanteissa minun oli pääasiassa oltava täysin läsnä koko ajan. Järjestin kuitenkin tilanteita, joissa pääsin seuraamaan ryhmän toimintaa ilman, että minun tarvitsi osallistua esimerkiksi antamalla ryhmälle tehtäväksi toteuttaa jokin tehtävä ilman minun apuani. Kannustin heitä näyttämään oman osaamisena.

2.3. Aineisto ja sen analyysi

Kyselylomakkeiden avulla keräsin tutkittavista perustietoja. Lisäksi kysyin miksi ryhmä kiinnostaa ja kartoitin aiempia kokemuksia kädentaidoista vapaaehtoisena toimintana sekä osana psykiatrista hoitoa (ks. liite 1). Peruskyselylomake (ks. liite 2) kulki mukana koko ryhmän toiminnan ajan, jokaisella kerralla. Varsinaisen lomakkeen lisäksi aina oli mahdollisuus ”vapaa sana”-tyyppiseen palautteen antoon joko samalle paperille tai suullisesti. Peruskyselylomakkeen avulla kartoitin jokaisen kerran jälkeen tutkittavien tunnelmia ja muutin omaa toimintaani ja ohjaustani sen mukaan, jos näin sen tarpeelliseksi suhteessa tavoitteisiin. Viimeisellä kokoontumiskerralla jaoin tutkimusryhmälle loppupalautekysely-lomakkeen (ks. liite 3), jonka avulla kokosin tutkittavien omia tunnelmia ja kokemuksia ryhmän tuomista hyödyistä sekä sen osana olemisesta. Kahden ryhmäläisen tuottamat päiväkirjat toivat hieman muita enemmän esille henkilökohtaista näkökulmaa ja suurempia ajatuksia itse toiminnasta. Oma havainnointini, jota toteutin koko toimintaosuuden, oli koottuna päiväkirjassa. Poimin tuottamastani tekstistä myöhemmin olennaisia asioita tutkimuskysymyksiini liittyen. Aineistoa kertyi lähinnä oman ohjaajuuteni ja roolini pohdinnan myötä asioista, joita peilasin toiseen tutkimuskysymykseeni ohjaustaidoista.

3 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Innostaminen (*animation, animación*) tulee latinankielisestä sanasta *anima*, joka tarkoittaa elämää tai elähdyttämistä. Käsite voidaan myös johtaa sanasta *animus*, jolloin sillä on ilmeinen yhteys motivaatioon ja liikkeeseen. Innostamisella on eräänlainen kaksoismerkitys – toisaalta antaa elämä ja toisaalta taas asettua suhteeseen. Etymologian mukaan innostaminen on siis elämän antamista, toimintaan motivoitumista, suhteeseen asettumista ja yhteisön puolesta toimimista. Määritelmiä on monia, mutta kaikissa niissä on ajatus siitä, että innostaminen on tapa, jolla elähdytetään ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. Innostaminen tavoitteena on edistää sosiaalista kommunikaatiota sekä lisätä ihmisten välistä vuorovaikutusta. Lisäksi sen avulla pyritään parantamaan ihmisten elämän laatua. (Kurki 2000, 19.) Kinnunen (2003, 21, 22.) painottaa, että vaikka sosiokulttuurinen toiminta on jatkuvaa ja prosessinomaista, sillä on kuitenkin projektimainen luonne. Projekti voidaan toteuttaa kerran, tai se voi olla useiden, toisiaan täydentävien projektien jatkumo.

3.1. Sosiokulttuurisen innostamisen synty

Sosiokulttuurisen innostamisen juuret ovat Ranskassa, jossa se syntyi sekä käsitteenä että toimintana toisen maailmansodan jälkeen. Demokraattiset arvot olivat hävinneet sodan jälkimaininkeihin ja ranskalaiset kokivat tärkeäksi elvyttää ne uudelleen. Apuvälineeksi tähän löydettiin työväestön kouluttamiseen ja vapaa-ajan toimintaan keskittynyt *éducation populaire* – liike, joka otti tehtäväkseen alkaa elvyttää innostamista. 60-luvulla innostaminen nousi ammatiksi vapaaehtoistyön pohjalta ja samaan aikaan Unesco otti käsitteen käyttöönsä. Sen myötä toiminta alkoi levitä aluksi ranskankielisille alueille Eurooppaan ja Kanadaan. Myöhemmin innostaminen levisi myös Latinalaisessa Amerikassa, sielläkin *educacion popular* – liikkeen kautta. 70-luvulla innostaminen levisi Espanjaan ja 80-luvulta asti se on jatkanut leviämistään tasaiseen tahtiin ympäri maailmaa. (Kurki 2000, 11-12.)

Sosiokulttuurisen innostamisen tarkkaa syntyhetkeä on kuitenkin vaikea määrittellä, koska sitä on ollut aina. Platon on ollut omalla tavallaan innostaja, kuten myös kreikkalaiset ja roomalaiset poliittiset agilitaattorit. Keskiajan trubaduurit ovat innostaneet sotilaita ristiretkille ja teatteriseurueet ovat myös olleet merkityksellisiä

innostajia. Sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt yhteiskunnan tarpeesta. Teollistumisen myötä syntynyt työttömyys toi mukanaan vapaa-aikaa ja kulttuuriteollisuuden kehittymistä. Kaupungistuminen aiheutti yksinäisyyttä ja juurettomuutta luoden samalla pohjan uudelle kommunikaatiolle. Nämä ilmiöt ovat mahdollistaneet sen, että ihmisillä on mahdollisuus myös rentoutua ja kehittyä persoonallisesti. Lisäksi muutoskriisin myötä on syntynyt lukuisia myönteisiä tekijöitä, jotka ovat osaltaan vaikuttaneet sosiokulttuurisen innostamisen syntyyn ja kehitykseen. (Kurki 2000, 12-13.)

Kurjen (2000) mukaan innostamista on myös Suomessa nähty olevan aina, mutta toisaalta suomalaista innostamisen historiaa ei ole vielä kuitenkaan tutkittu. Runonlaulu- ja arkkiviisuperinne voidaan nähdä innostamisen vanhimpana muotona, kuten myös erilaiset sadonkorjuu- ja muut juhlat, leikit ja tarinat. Voidaan ajatella, että nykypäivänä esimerkiksi suomalainen nuorisotyö on muodoltaan aika paljon innostamista, sisältäen moniarvoista, kansainvälistä, lähiyhteisöjen tukeen nojaavaa ja yksilön itseohjaukseen perustuvaa kasvatustyötä. (Kurki 2000, 10, 32.)

3.2. Sosiokulttuurisen innostamisen käsitteet ja tavoitteet

J. V. Merino mainitsee innostamisen kaksi päätavoitetta. Ensimmäinen on, että sen avulla *”herätetään henkiin elämää siellä, missä sitä ei ole”*. Sitä käytetään liikkeen luomiseen, huolestuneisuuden ja levottomuuden herättämiseen sekä tuetaan aloitteellisuutta, asioiden täytäntöönpanoa, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa. Tämä nousee varsinkin ammatillisen innostajan haastavaksi tehtäväksi. Toinen tavoite on *”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka jo ovat olemassa”*. Siitäkin huolimatta, että kyvyt olisivat heikot tai niiden olemassaoloa ei tiedostettaisi. Tarkoitus on motivoida, herättää, vahvistaa ja koordinoida ihmisen kykyjä ja voimia sekä yksilöinä että ryhmässä. Lisäksi tuetaan heidän osallistumistaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. (Kurki 2000, 23.)

Merino nostaa sosiokulttuurisesta innostamisesta puhuttaessa esiin kolme perusasiaa, joihin sen sisältö kiteytyy. Ensimmäinen niistä on *antaa elämää, innostaa*. Sillä viitataan persoonallisen, inhimillisen yhteisön ja yhteiskunnan rakentamiseen sekä hyvän arkipäivän elämänlaadun tavoittelemiseen. Ihmiset saatetaan yhteen toistensa

kanssa sekä tuetaan heidän kulttuurista luovuuttaan ja moniarvoisuuttaan. Sosiokulttuurisen innostamisen toivotaan muuttuvan ammatillisesta toiminnasta ihmisten oma-aloitteisuuteen perustuvaksi toiminnaksi. Ytimenä siinä on kahden ihmisen välinen aito kohtaaminen. (Kurki 2000, 23.)

Toinen avainkäsite on *välittää, ryhtyä välittäjäksi*. Siinä tavoitteena on synnyttää sosiaalisen oma-aloitteisuuden ryhmiä, jotka toimivat aidoissa projekteissa ja yhteistyön verkoissa. Toiminnan on tarkoitus tapahtua niin, että ihmisten omaa, luovaa osallistumista tuetaan tehokkaiden paikallisten ohjelmien avulla. (Kurki 2000, 23-24.)

Kolmas käsite, *muuttaa laadullisesti*, luonnehtii yleiskäsitteen tavoin koko innostamista koskevaa modernia keskustelua. Päämääränä on muuttaa ihmisten mielenlaatua ja asenteita solidaarisemmiksi. Lisäksi on pyrkimys kohti koordinoituja, tasavertaisia ja hajautettuja, vähemmän byrokratisoituneita, keskitettyjä ja hierarkkisia tilanteita. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että asenteita ja tilanteita pyritään muuttamaan passiivisista aktiivisiksi, yksilökeskeisistä osallistuviksi, eristäytyneistä solidaarisiksi, konformistis-vastaanottavista luoviksi, aloitteellisiksi ja innovatiivisiksi. (Kurki 2000, 24.)

Tarkemmin eriteltynä sosiokulttuurisen toiminnan tavoitteena on yksilöllinen ja yhteisöllinen kehitys, jossa tuetaan aloitteellisuutta, asioiden täytäntöönpanoa, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa. Jos nämä kyvyt ovat heikkoja, niitä on tarkoitus tukea ja saada esiin. Toiminnan tarkoitus on motivoida, herättää, vahvistaa ja koordinoita yksilön kykyjä ja voimia ja kuten edellä jo mainitsin, osallistumista sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. Sosiokulttuurinen toiminta tarvitsee päämäärän lisäksi myös jonkin tekemisen muodon, joka voi jollakin lailla liittyä kulttuuriseen harrastamiseen – taidetta, kasvatusta, politiikkaa, taloutta – jotakin mikä lähtee aidosti ihmisen ja yhteisön tarpeista. Toimintamuotojen kirjo on siis varsin laaja. (Kinnunen 2003, 17-19.)

3.3. Innostajan rooli

Innostajana ei voi toimia, ellei ole itse innostunut. Innostamisen ammatin ytimessä on humanisuus ja sen tarkoituksena on auttaa ihmisiä ylläpitämään heidän henkilökohtaista turvallisuuttaan jokapäiväisessä elämässään. Samalla innostamisen on

tarkoitus herätellä ihmisten yhteisöllistä henkeä ja elämää myös tunnealueen puolella. Tämä ei yleensä ole mahdollista tavanomaisen sosiaalipalvelun myötä. Innostajan ammatillinen tehtävä on toimia sosiaalisten prosessien liikkeelle saattajana. Innostajan on tarkoitus olla esimerkki, ryhmänjohtaja ja kasvattaja. (Kurki 2000, 80-81.) Koska projektien onnistumiseksi tarvitaan kykyä organisoida toimintaa, tulisi innostajan osata ajatella järjestelmällisesti ja loogisesti, omata organisointikykyä ja erilaisia johtamistaitoja, pitää määrätietoisesti kiinni tavoitteista sekä ajatella taloudellisesti (Kinnunen 2003, 26).

Innostajien luonteet ja temperamentit voivat vaihdella. Omat asenteet, odotukset, uskomukset ja persoonalliset piirteet ovat prosessissa erityisen tärkeitä. Itsetuntemus nähdään tärkeänä, koska sen myötä voidaan kehittyä kohti psyykkistä tasapainoa ja kypsyyttä. Se, että innostaja luottaa ryhmänsä jäsenten ominaisuuksiin ja kykyihin ratkaista itse ongelmansa ja kehittyä eteenpäin, on myös olennaista. Innostajan täytyy tavallaan osata ”johtaa johtamatta”. Tämä vaatii riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta yllyttämiseen ja herättelyyn ilman määräilyä. Lisäksi innostajan pitää pystyä myös omistautumaan työhön sekä organisoimaan suuri määrä asioita ja ihmisiä. (Kurki 2000, 83.)

Gilletin mukaan innostajissa voidaan nähdä kolme päätyyppiä. Harvemmin kukaan täyttää kaikkia ominaisuusvaatimuksia, mutta hyvän innostajan olisi hyvä omata kaikista näistä tyypeistä joitain piirteitä. *Militantti innostaja* keskittyy herättämään ihmisten tietoisuutta. Hän on usein karismaattinen. Toimintaa ohjaavat humanistiset arvot, joihin liittyy voimakas kutsumuksellinen tietoisuus. Hänen toiminnassaan on myös vahva motivoiva elementti ja hän suoriutuu tasaisesti niin käytännön toiminnasta kuin sen reflektiostakin. *Tekninen innostaja* on toiminnassaan tehokas, rationaalinen ja uskollinen työnantajan tavoitteille. Hänelle ominaista on työskennellä ammatilliselta perustalta – hän osaa paljon menetelmiä ja käyttää niitä välineellisesti. Tekninen innostaja suuntautuu pääasiallisesti käytäntöön. *Välittäjänä toimiva innostaja* on tehokas luomaan suhteita. Hän etsii ja luo kommunikaatioverkostoja sekä neuvottelemisen mahdollisuuksia. Strategiat syntyvät toiminnan ytimessä. (Kurki 2000, 84-85.)

4 MIELENTERVEYSKUNTOUTUS JA TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Enemmän, kuin varsinainen sairaus, voivat sairastuneen ihmisen elämään vaikuttaa erilaiset mielisairauksiin ja mielenterveyden häiriöihin liittyvät stigmat, kuten häpeällisyys ja salattavuus. Sairaus saattaa tuoda mukanaan myös monia yhteiskunnallisia seurauksia. Sairastunut saattaa eristäytyä omiin oloihinsa, oman perheen sisällä ilmenee erilaisia ongelmia ja ulkopuoliset vieroksuvat. Lisäksi sairaus kaventaa sairastuneen mahdollisuuksia työelämässä ja yhteiskunnassa yleensä. (Mielenterveyden edistäminen, 2006.) Toiminnalliset menetelmät – taide ja käsityö – voivat parhaimmillaan toimia tehokkaina terapeuttisina välineinä apuna mieleltään sairastuneen ihmisen eheytyemisessä ja kuntoutumisessa.

4.1. Mielenterveyskuntoutus

Koskisuun (2004, 10) mukaan sekä kuntoutuksen että mielenterveyskuntoutuksen käsitettä on hankala määritellä tarkasti, koska se on niin laaja. Lisäksi tiedon lisääntyessä käsitys mielenterveysongelmien luonteesta muuttuu ja sen myötä se, mitä kuntoutuksella ymmärretään. Suppeasti määriteltynä kuntoutuksessa on kyse jonkun tietyn sairauden tai vamman aiheuttamien ongelmien ratkaisu ja toimintakyvyn parantaminen. Lisäksi haitat pyritään minimoimaan mahdollisimman pieniksi. Laajemmin sanoen kuntoutus tarkoittaa ongelmien kartoittamista ja niiden asioiden löytämistä, jotka vaikuttavat positiivisesti mielenterveyteen. Mielenterveyskuntoutuksessa tulisi pystyä yhdistämään diagnoosin, oireiden ja ongelmien hallinta voimavara- ja resurssikeskeisempään toimintamalliin, kummankaan näistä painottumatta liiaksi. (Koskisuus 2004, 10-12.) Mielenterveyskuntoutukseen liitetään usein muutamia tiettyjä käsitteitä.

Elämänhallinta liittyy mielenterveyden käsitteeseen hyvin läheisesti. Elämänhallinta käsitetään yleisiksi elämänstrategioiksi, joiden avulla ihminen pyrkii elämässään selviytymään. Se koostuu elämäntyytyväisyydestä ja koetun eheyden eli koherenssin (lat. *cohaerere* = pysyä koossa) tunteesta. Koherenssi voidaan Antonovskyn teorian mukaan jakaa kolmeen, sitä rakentavaan osatekijään; *ymmärrettävyys*, *hallittavuus* ja *mielekkyyys*. (Saarelainen, Stengård & Vuori-Kemilä 2003, 16.) Koskisuun (2004, 14) mukaan elämänhallinnan kokemukseen liittyvät myös *itsenäisyys* ja *omatoimisuus*, jotka

viittaavat ajatukseen oman arjen itsenäisestä päättävävallasta – miten kuntoutuja haluaa elää ja mitä hän haluaa tehdä. Jokaisella ihmisellä on erilainen käsitys siitä, miten ja missä määrin omaan elämäänsä voi vaikuttaa. Mielenterveyskuntoutujien hallintakäsitykset ovat usein hyvin heikkoja, koska usko ja luottamus oman elämän hallintaan ovat menneet. Lisäksi oman toiminnan seuraamuksia ei tunnisteta tai ne hahmotetaan väärin. Tämä lisää mielenterveyskuntoutujien olemuksessa riippuvuutta ja avuttomuutta – on helpompaa turvautua toisen neuvoihin ja ohjaukseen, kuin ottaa itse vastuuta valinnoistaan. Itsensä varassa oleminen tuntuu turvattomalta ja herättää pelkoa siitä, että oireet voivat pahentua. Sairauden kokemuksen myötä kuntoutujalta on saattanut kadota kokonaan varmuus omista kyvyistä ja usko oman toiminnan vaikuttavuudesta. (Koskisuus 2004, 14-15.)

Elämänprojektit tarkoittavat mielenterveyskuntoutujan omia suunnitelmia ja päämääriä ja sitä, millä keinoin näihin päästään. Näiden tavoitteiden tulisi perustua asiakkaan omiin tavoitteisiin, päämääriin ja pyrkimyksiin. Ongelmana on, että mielenterveyskuntoutajat ovat usein näköalattomia eikä heidän ole lainkaan helppo asettaa itselleen tavoitteita kaikkien aiemmin olleiden projektien katkettua sairauden myötä. Olennaista mielenterveyskuntoutuksessa onkin, että kuntoutuja pystyisi asettamaan omaa elämäänsä koskevia tavoitteita ja sitoutumaan niihin. (Koskisuus 2004, 15-18.)

Kuntoutuksessa ihminen on *yhteisön jäsen*, jolloin olennainen osa kuntoutusta ovat myös sosiaalisiin rooleihin ja tehtäviin liittyvät asiat. Kuntoutuksessa tuetaan kuntoutujaa omassa elämässään toteuttamaan itse tärkeinä pitämiään sosiaalisia rooleja, kuten puolison, vanhemman, opiskelijan tai harrastajan rooli. Jokainen rooli sisältää erilaisia tehtäviä, vuorovaikutusta ja sosiaalisia tehtäviä. Tärkeintä on, että kuntoutuja valitsee itse tärkeät roolinsa ja kokee elämänsä mielekkäänä ja tarkoituksellisenä. (Koskisuus 2004, 18-19.)

Suunnitelmallisuus on mielenterveyskuntoutuksen peruskäsitteistöä. Mielenterveyskuntoutuksen tulee korostaa suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta. Jokaisella kuntoutujalla tulisi olla tehtynä kirjallinen suunnitelma, josta näkyvät hänen hahmotelmansa kuntoutumisprosessin etenemisestä. Lisäksi siinä tulee mainita tahot, jotka ovat vastuussa asiakkaan kuntoutuksesta sekä nimetyt vastuuhenkilöt. Kirjalliset

suunnitelmat ohjaavat koko kuntoutusprosessia, eikä niiden täyttäminen saisi olla vain ”prosessiin kuuluvaa muodollisuutta”. (Koskisuus 2004, 19-21.)

Mielenterveyskuntoutus on mielletty liittymään pääasiallisesti psykiatrian ja yksilöpsykologian tietoon, tutkimukseen ja näkemykseen. Kuitenkin puhutaan kuntoutuksen *monialaisuudesta*, joka tarkoittaa sitä, ettei yksi tieteenala tai ammatti edusta koko kuntoutuksen kenttää. Monialaisuus voi olla hankalaa käytännön työssä, koska monien erilaisten näkemysten sekä menetelmien ja keinojen yhteensovittaminen ei ole järin helppoa, mutta pääasia olisikin löytää yhteinen arvopohja. (Koskisuus 2004, 21.)

Mielenterveyskuntoutuksessa tulisi korostaa *kuntouttavaa työtettä*, joka mainitaan jo mielenterveystyön laatusuosituksissakin (2001, 24). Keskeistä on myös *kuntoutujalähtöisyys* eli se, että kuntoutujan omat tavoitteet ohjaavat kuntoutumisprosessia. Työntekijöiltä edellytetään refleктоivaa ja pohdiskelevaa työasennetta suhteessa niin omiin kuin kuntoutujankin ajatuksiin. Se on eräänlainen kuuntelemisen tapa, jonka pyrkimys on koko ajan välttää tulkintoja ja torjuntaa. Kaikista eniten työntekijältä vaatii yhteistyö jonka lähtökohtina ovat muun muassa tasaveroisuus ja tasa-arvoisuus. Valmiita vastauksia ei tulisi antaa. Työntekijän tulisi kuitenkin oma mielipiteensä ja ajatuksensa kyetä ilmaisemaan pohdiskellen, samalla tukien asiakkaan työskentelyprosessia. (Koskisuus 2004, 22-23.)

4.2 Toiminnalliset menetelmät

Viime aikoina on tutkittu, miten kuvat vaikuttavat tunteisiin, ajatuksiin ja hyvinvointiin sekä miten aivot ja elimistö reagoivat piirtämiseen, maalaamiseen ja muun taidetyöskentelyn kokemuksiin. Tekemisen aikana syntyvät mielikuvat voivat luoda mielihyvän, pelon, ahdistuksen tai mielenrauhan tunteita. On olemassa todisteita siitä, että ne voivat muuttaa mielentilaa ja voivat saada aikaan hyvinvoinnin tunteen. Tunne-elämään liittyvät häiriöt ja kokemukset sekä kiintymyssuhteeseen liittyvät kysymykset ovat osa taidetyöskentelyn tuomia hyötyjä. Lisäksi kuvat vaikuttavat tunteisiin ja aktivoivat aivojen eri osa-alueita. (Malchiodi 2010, 30-35.) Se, että tekijä saattaa tuntea ”himoa” tekemiseen, kertoo että ihmisen mielihyväkeskus todellakin aktivoituu ja aineenvaihdunta aivoissa vilkastuu (Vähälä 2003, 107).

Tähän tutkimukseen liittyvä toiminta ei suoranaisesti ole taideterapiaa, mutta siinä on paljon taideterapiaan liittyviä piirteitä. Kädentaito-ryhmän toiminta voidaan kokonaisuudessaan nähdä *terapeuttisena toimintana*, niin ohjaajan kuin ryhmään osallistujienkin näkökulmasta. Käsillä tekeminen, on se sitten maalaamista, ompelamista tai keramiikan tekemistä, voi auttaa toteuttajaansa monin eri tavoin. Vähälä (2003, 62-63) toteaa, että käsityöntekijä voi tietämättäänkin toimia terapeuttisella tavalla. Tekeminen voi olla luova prosessi, joka vaikuttaa hyvinvointiin ja antaa itsenäisyyden tunnetta. Lisäksi se tuo vapautta harrastaa omia taitoja vastaavaa toimintaa sekä tasapainottaa ja rauhoittaa vapaa-ajan olotilaa. Käsillä tekemisellä ja sen prosessilla on tekijän kannalta pitkävaikutteista merkitystä, jos se lisää itsetuntemusta ja toimii välittäjänä omien tiedostettujen ja tiedostamattomien psyyken rakenteiden välillä.

Toiminnallisia menetelmiä käytetään muiden kuntoutusmuotojen rinnalla. Niihin lukeutuvat muun muassa kuvallinen ilmaisu, valokuvaus, videointi, musiikki, kirjallisuus, tanssi ja liikunta sekä draamalliset menetelmät. Toiminnallisten menetelmien ensisijainen tavoite on auttaa asiakasta löytämään sanoja ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät vielä muuten ole sanallisella tasolla. Toiminta myös helpottaa vuorovaikutusta ja auttaa työntekijää pääsemään lähelle asiakasta. Parhaimmillaan toiminnallisten menetelmien avulla päästään selvittämään asiakkaan historiaa ja elämäntilannetta, haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Asiakkaan oma kuvaus ongelmista on erityisen tärkeä. Samalla voidaan myös tarkastella asiakkaan voimavaroja, kiinnostuksen kohteita sekä hallinnan ja selviytymisen keinoja. (Salochydenius 2006.) Vähälän (2003, 57) mukaan ”mielen sisäinen kaoottisuus vaatii välineitä, jotka liittyvät ihmisen luovaan kykyyn”. Taidetta käyttäen pyritään taistelemaan tätä sisäistä tuntematonta ja sen aiheuttamaa kauhua vastaan.

Taiteen avulla voidaan hyödyntää tiedostamatonta, auttaa ihmistä ilmaisemaan piileviä konflikteja sekä nostaa tietoisuuteen aiemmin piilossa olleita ajatuksia ja tunteita. Taiteellisen ilmaisun avulla voi kertoa ajatuksia, tunteita, huolia, ongelmia, toiveita, kuvitelmia ja kaipauksen kohteita. Ihminen voi työskennellä niillä keinoilla ja sillä vapaudella, jonka hän itse itselleen antaa. (Buchalter 2009, 31; Malchiodi 2010, 287-288.) Taideterapiaan yhdistetään sanallisen vuorovaikutuksen lisäksi sanaton kokemus sekä kehollisuus. Aina tehtyjä töitä ei tarvitse selittää sanoin, vaan ne vaikuttavat katsojaan suoraan omalla kielellään. Terapian aikana työöstettävät asiat saattavat olla

vain visuaalisia muistikuvia tai kehollisia aistimuksia, jotka ovat kiinnittyneet kehoomme sanattomana tietona. Taideprosessin aikana sanaton tieto saattaa saada osakseen sanallista ilmaisua. Sanaton tieto voidaan käsitellä ilman sanojakin. Kehollinen kommunikaatio näkyy materiaaleja käsiteltäessä työskentelyn aikana ja sitä voivat olla ilmeet, eleet, liikkeet ja äänensävyt tai sitten se ilmenee suoraan taiteen kautta. (Hentinen, Mantere & Rankanen 2009, 41-43.)

4.3 Luovuus

Käsillä tekemisen oletetaan vaativan ihmiseltä erityistä luovuutta. Luovuudella tarkoitetaan usein sitä, että ihminen uskaltaa tehdä ja saada aikaan uusia ja alkuperäisiä tuotteita tai ajatuksia. Ollakseen luova ei kuitenkaan tarvitse olla ”luova nero”, vaan aitoa luovuutta löytyy ihan ”tavallisista” ihmisistä. Luovuus ei ole, kuten käsitetään, harvojen synnyinlahja, vaan sitä joko löytyy tai ei löydy ihmisestä. Usein se mielletään myös vain joidenkin ryhmien, kuten taiteilijoiden tai tiedemiesten ominaisuudeksi. Luovuus koskettaa kuitenkin meitä kaikkia ja sitä löytyy muun muassa arkielämän askareista, työstä, ihmissuhteista, taloudesta ja tekniikasta. (Uusikylä & Piirto 1999, 6; Vähälä 2003, 22.)

Luovuudella on monta eri määritelmää. Se on uusien näkökulmien löytämistä tuttuihin asioihin, ennakkoluulottomuutta ja usein myös hyvin spontaania toimintaa. Luova ajattelu on omaperäistä ja tavanomaisesta poikkeavaa. Luovia ihmisiä pidetään joustavina, omaperäisinä ja itsenäisinä. Pääasiassa luovuuteen liittyy siis uuden tuottaminen sekä oivaltaminen ja se on itseilmaisua ja itsensä toteuttamista. (Malmivirta 2011, 103; Uusikylä & Piirto 1999, 6.) Vähälän (2003, 22) mukaan luovuutta voisi kuvata eräänlaiseksi mentaaliseksi aktiviteetiksi – se on toiminta, idea tai tuote, joka muuttaa olemassa olevaa tilaa tai muuttaa olemassa olevan tilan uuteen. Luovuus on niitä ihmisen ominaisuuksia, jotka liittyvät itseilmaisuun ja itsensä toteuttamiseen. Se on kykyä ratkaista ongelmia ja käsitellä asioita ilman jo tiedossa olevia johdonmukaisuuksia ja järjestystä.

Taiteen tekemisen ja taideterapian yhteydessä puhutaan eräänlaisesta luovuuden virrasta, luovasta tapahtumasta, joka voi yksinkertaisimmillaan olla vain itseä miellyttävän väriyhdistelmän löytäminen. Se voi myös olla kokemus siitä, että

tekemisen aikana on saanut yhteyden johonkin itselle ominaiseen, jota ei aiemmin ole kokenut. Oleellista on itselle uusi, merkityksellinen oivallus. (Hentinen, Mantere & Rankanen 2009, 15.)

4.4 Luovuuden esteitä

Ahdistus, masennus ja voimattomuus sekä paha olo yleensä voivat herättää ihmisessä tunteen, että hän on umpikujassa ja näköalaton. Huomio kiinnittyy siihen, että odotetaan muiden ihmisten tai olosuhteiden muuttuvan, jotta elämä olisi tyydyttävämpää. Mantereen (2009, 191) mukaan yksi tavallisimpia esteitä oman luovan kyvykkyyden löytämiselle on itsekriittisyys. Itsesyytökset vaivaavat myös eikä oman muutoksen ja näkökulman hakeminen välttämättä käy mielessäkään, vaan se jää negatiivisen asenteen alle. Nämä asiat saattavat estää ihmistä käyttämästä luovuuttaan ja ovat ehkä perua aiemmin ympäristön taholta saaduista mitätöivistä huomautuksista. (Hentinen, Mantere & Rankanen 2009, 191.)

Jokaiseen luovaan tekoon, pieneenkin, liittyy aina riskin ottaminen. Jos tekijältä puuttuu onnistumisen kokemus itseilmaisun alueella, prosessi voi joskus edetä hyvin pienin askelin eteenpäin. Taidetta tehdessä tapahtuu tiedostamaton luovuuden aktivoituminen, jolloin ihminen alkaakin ilmaista itseään. Lisäksi muilta ryhmäläisiltä ja ohjaajalta saatu palaute voi olennaisesti avata tai muuttaa tilannetta. (Hentinen, Mantere & Rankanen 2009, 191.)

5 TOIMEKSIANTAJAN ESITTELY

5.1. Sopimusvuori ry

Sopimusvuori ry on Tampereella toimiva organisaatio, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1970. Se on ensimmäisiä Suomeen perustettuja mielenterveyskuntoutusyhdistyksiä, joka toimii terapeutin yhteisön periaatteita noudattaen. Sopimusvuoren toiminta huomioitiin myös 1977 uusitussa mielisairaslaisissa, kun siihen tuli maininta Sopimusvuoren kehittämistä kuntoutusyhteisöistä. Uuden lain myötä velvoitettiin terapeutin yhteisön toimintamallin leviämistä mielisairaanhoidossa. (Sopimusvuori ry:n kotisivut.)

Sopimusvuori ry tarjoaa mielenterveyskuntoutus- ja dementiahoitopalveluita Pirkanmaan sairaanhoitopiirin sisällä. Mielenterveyskuntoutusyksikköjä on yhteensä 19 ja tukiasuntoja noin 60. Lisäksi toimintaa kehitetään Kotikuntoutus-projektissa, jonka tarkoitus on tukea kuntoutujan itsenäisyyttä ja kotona asumista. Sopimusvuoren yleiset periaatteet ovat kaikille yhteiset, mutta kuntoutujan yksilöllisyys otetaan toki huomioon. Toiminnan tavoite on, että kuntoutuja pääsee mahdollisuuksien mukaan palaamaan työelämään tai selviytyä arjessa mahdollisimman itsenäisesti. (Sopimusvuori ry:n kotisivut.)

5.2. Askel-kurssi

Askel-kurssi toimii Tampereella, Sopimusvuori ry:n alaisuudessa. Toimintansa kurssi aloitti vuoden 1998 alussa. Aluksi se toimi Tampereen Takahuhdissa omakotitalon tiloissa, mutta monen muun Sopimusvuori ry:n toiminnan ohella siirtyi sitten Pyynikille, kun uudet tilat siellä valmistuivat. Askel-kurssi tarjoaa päivätoiminta- sekä asumiskuntoutuspalveluita mielenterveyskuntoutujanuorille. Keskeisimpänä ajatuksena on opetella itsenäiseen elämään liittyviä arkipäivän elämäntaitoja, tunnistaa ja löytää omia mahdollisuuksia sekä löytää suuntaa tulevaisuudelle ja mahdolliseen koulutukseen ja työelämään. (Askel-kurssin kotisivut, 2006.) Askel-kurssin henkilökuntaan kuuluu kolme ohjaajaa; kaksi sosionomia sekä yksi psykiatrinen sairaanhoitaja, joka toimii samalla paikan johtajana.

Askel-kurssin kohderyhmää ovat 18-30-vuotiaat mielenterveyskuntoutujanuoret, jotka ovat aiemmin käyttäneet psykiatrisen hoidon palveluita. Kurssilaisista osa asuu kurssitiloissa, asuinpaikkoja on yhteensä kymmenen. Askel-kurssilla on kuitenkin mahdollista käydä myös omasta kodista käsin. Kurssin kesto on yksilöllinen, koska jokainen nuori kuntoutuu omassa tahdissaan. Usein 1-2 vuotta on käytännönläheisin aika. Kerrallaan kurssilaisia on 15-17 ja uusia kurssilaisia otetaan mukaan kurssille ympäri vuoden, eteenpäin siirtyneiden nuorten tilalle. Kurssilla opeteltaviin arkielämän taitoihin luetaan esimerkiksi ruoanlaitto, siivous ja vaatehuolto. Tärkeänä osana arkea ovat myös itsestä huolehtiminen, raha-asioiden hoito sekä oma terveydenhoito ja oireiden hallinta. Lisäksi kurssilla pyritään opettelemaan ja vahvistamaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja kartoittamaan jokaisen omaa sosiaalista verkostoa. Erilaisia

yleissivistäviä aineita pyritään myös toteuttamaan. Vuosien varrella on toteutettu mm. englantia, atk-kursseja, historiaa ja filosofiaa. (Askel-kurssin kotisivut, 2006.)

Askel-kurssilaiset osallistuvat mahdollisuuksien mukaan itse kurssin suunnitteluun ja sisältöön toiveita esittäen. He asettavat myös itse omat tavoitteensa ryhmän ohjaajien ja muun ryhmän vertaistuen avulla. Keskeinen työmuoto onkin terapeuttisena yhteisönä työskenteleminen ja vertaistuki. Kurssin päiväohjelmassa painottuvat erilaiset asiat, hieman myös ryhmästä ja tilanteesta riippuen. Joskus voi olla tarpeen keskittyä esimerkiksi sairastumiskokemuksen ja sairauden oireiden läpikäyntiin, joskus korostuvat vuorovaikutustaidot ja sosiaaliset valmiudet, kun taas joskus tietopuoliset aineet nousevat enemmän tarpeenmukaisiksi toteuttaa. Pääasia kuitenkin on, että lukujärjestys tukee jokaisen kuntoutumistavoitteita. Toiminta toteutuu isommissa ja pienemmissä ryhmissä. Pienet ryhmät mahdollistavat mielipiteiden ilmaisemisen ja kokemuksen kuulluksi tulemisesta. (Askel-kurssin kotisivut, 2006.)

Askel-kurssi edellyttää nuorilta yhteistyöhalukkuutta sekä kärsivällisyyttä. Kurssi antaa onnistumisen kokemuksia sekä iloa siitä, että osaa jotakin. Toisaalta siellä joutuu siirtymään pois mukavuusalueelta ja kohtaamaan asioita, jotka eivät ole miellyttäviä tai edes vielä omalla kohdalla ajankohtaisia. Jokainen kurssilainen kuitenkin toimii oman vointinsa ja lähtötasonsa mukaisesti. Elämän perustaidot korostuvat päivittäisessä kurssielämässä liittyen oman elämän hallintaan. Muiden ihmisten seurassa oleminen ja vertaistuki nousevat täysin omaan arvoonsa kurssin antamista sisällöistä. Tarkoitus onkin, että kurssilla saa olla oma itsensä, eikä joudu olemaan yksin. Askel-kurssi ei myöskään unohda vapaa-ajan merkitystä. Kurssiohjelman puitteissa käydään esimerkiksi teatterissa, elokuvissa, erilaisissa näyttelyissä, kahvilla kaupungilla sekä tehdään retkiä. On tärkeää välillä myös jättää arkiset työt taka-alalle ja nauttia siitä muusta, mitä elämällä on tarjottavaa. Irtautuminen arjesta tekee aina hyvää koko yhteisölle. Askel-kurssi on käytännönläheinen, aika pitkälle nuorten itsensä rakentama mahdollisuus turvalliseen ja selkeään etenemiseen omalla kuntoutuspolullaan. (Askel-kurssin kotisivut, 2006.)

Askel-kurssin toiminnassa pyritään toteuttamaan kädentaitoja ja luovia toimintoja. Vuosien varrella kurssin ohjelmaan on mahtunut paljon erilaisia ryhmiä ja projekteja. Ryhmämuotoisena toimintana on toteutettu esimerkiksi ompelua, puutöitä, tiffany-töitä,

kuvaamataitoa, draamaa, kirjoittajaryhmiä ja valokuvausta. (Askel-kurssin kotisivut, 2006.) Yhtenä isompana projektina mainittakoon vuonna 2009 tehty, Taimi ry:n tuottama ja Riku Laakkosen ohjaama, lyhytelokuva ”Kiusattu”. Elokuvan kuvauspaikkana toimi Tampereen Pyynikin koulu ja se toteutettiin yhteistyössä vuoden 2009-2010 kahdeksasluokkalaisten ilmaisutaidon ryhmäläisten kanssa, jotka toimivat elokuvassa näyttelijöinä. Kiusattu-elokuvaa esitettiin myös televisiossa, YLE Teemalla lokakuussa 2010. (Kiusattu- lyhytelokuva koulukiusaamisesta, 2011.) Koulukiusaamista käsittelevä elokuva on koskettava tuotos, jonka pääasiallinen tarkoitus onkin herättää keskustelua ja nostaa esiin kysymyksiä. Askel-kurssilaiset toimivat elokuvan ideoijina ja käsikirjoittajina tuoden siihen oman kokemuksensa kiusatuksi tulemisesta. Koko elokuvan tekoprosessi oli kaikille siihen osallistuneille koskettava, tärkeä ja varmasti terapeutinakin.

6 KÄDENTAITO-RYHMÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Kädentaito-ryhmä oli kokonaisuudessaan paikka, jossa opittiin uusia kädentaitoja, opeteltiin sosiaalisia taitoja ja hyödynnettiin muilta saatua vertaistukea. Keskustelujen merkitys tekemisen ohessa korostui, vaikkakaan aina sitä ei koettu tarpeelliseksi. Kädentaito-ryhmän nuoret naiset kamppailivat arjessaan aika samanlaisten ongelmien ja asioiden parissa, vaikka heidän tilanteensa hieman poikkesivatkin toisistaan. Vilénin ym. (2002, 203) mukaan ryhmästä voidaan nostaa tiettyjä hoitavia tekijöitä, joista yksi on nimenomaan *samankaltaisuuden kokeminen*. Kun useaa ryhmäläistä koskee sama ongelma tai tavoite, se synnyttää normaaliuden tunteen. Silloin on helppo nähdä, ettei ole ainoa joka yrittää kyseisestä asiasta selviytyä. Muiden ryhmän jäsenten kokemukset samankaltaisista asioista, niissä eteenpäin pääseminen ja niiden voittaminen luovat kaikille ryhmän jäsenille *toivoa*.

Hoitaviin tekijöihin kuuluu lisäksi *tiedon jakaminen*, koska ryhmässä on aina paljon enemmän tietoa ja kokemuksia kuin kahden ihmisen välisessä keskustelussa. Ryhmän ohjaajan on hyvä olla perehtynyt keskusteluaiheisiin etukäteen ja ottaa huomioon asiakkaan asiantuntijuus, joka pohjautuu kokemuksiin ja muuten hankittuun tietoon. *Ryhmään kuulumisen kokeminen* on tärkeää. Kun elämässä muuten luonnolliset suhteet eivät voimaannuta, tarve tulla hyväksytyksi ja kuulluksi korostuu entisestään. Se, että

kokee *hyväksyntää* ja pystyy *avautumaan* vaikeistakin henkilökohtaisista asioistaan, vapauttaa syyllisyydestä ja häpeästä. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 202-203.)

Itsetuntoa voi kohottaa myös se, jos kokee, että on pystynyt *auttamaan toista* ryhmän jäsentä. *Ihmissuhdetaitoja ja sosiaalisia taitoja opitaan* ryhmän ohessa. Ryhmässä yksilö voi peilata omia näkemyksiään itsestään ja vuorovaikutustaidoistaan. Ryhmän on tärkeää toimia *sosiaalisena tukena*, jossa keneltäkään ei vaadita liikaa. Pelkästään jo tieto ryhmän olemassaolosta saattaa auttaa arjessa ja kannustaa jaksamaan. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 204.) Kädentaito-ryhmässä tyttöjä kiinnosti aina milloin mikäkin tekemisen aiheena oleva asia, mutta selkeästi he kokivat ryhmän monessa muussakin mielessä hyväksi. Ryhmää odotettiin aina joka viikko kovasti ja kokoontumiskertojen koettiin menevän liian nopeasti ohitse.

Yhtä lailla näiden edellä mainittujen ominaisuuksien lisäksi ryhmän toimintaedellytyksiä ovat sen ulkoiset rakenteet. Näihin rakenteisiin lukeutuvat fyysinen ympäristö, aika, kokoontumistiheys, ryhmän koko ja jäsenten ryhmään liittymisen tapa. Fyysiseen ympäristöön luetaan lämpötila, valaistus, tila ja melu. (Niemistö 2002, 51.) Kädentaito-ryhmän kokoontumistilana toimi askarteluhuone, mutta mahdollisuus isomman tilan (juhlasalin) käyttöön oli olemassa ja sitä myös hyödynnettiin. Askarteluhuone oli viiden hengen ryhmälle ja ohjaajalle vielä toimiva, mutta yhtään isompaa ryhmää sinne ei olisi ollut mukava mahduttaa. Valaistus oli säädeltävissä ja hyvä, mutta ongelmia aiheutti välillä muun muassa se, että ikkunaa ei saanut auki. Jos oli tarve tuulettaa, jouduimme avaamaan oven käytävään, jolloin yksityisyytemme kärsi kenen tahansa voidessa kulkea huoneen ohi.

6.1. Ryhmän muodostumisen taustaa ja käytäntöä

Suoritin toisen vuoden harjoittelujaksonei Sopimusvuori ry:n Askel-kurssilla. Eräs ohjaaja ehdotti silloin, että voisin ohjata siellä myöhemmin jonkunlaista Kädentaito-ryhmää. Olisin voinut aloittaa toimintani joko vapaaehtoisena, tai esimerkiksi keräten opintopisteitä tutkintoani varten. Idea kypsyi hiljalleen ja lopulta keksin, että voisin sitoa tällaiseen ryhmätoimintaan opinnäytetyöni. Kun ehdotin Askel-kurssille, että olisin halukas ohjaamaan ryhmää ja samalla suorittamaan kolmannen vuoden työharjoittelujaksonei heillä taitojani syventäen, vastaanotto oli hyvä. Palaset loksahivat

kohdalleen. Aihe oli helppo löytää, koska olen aina ollut kiinnostunut siitä, millaisia hyötyjä erilaiset ihmiset voivat saada kädentaitojen toteuttamisesta. Mielenterveyskuntoutujat asiakasryhmänä ovat myös herättäneet kiinnostukseni. Tuntui luontevalta paneutua myös siihen, millaisia erityispiirteitä heidän ohjaamisensa sisältää. Askel-kurssin yleiseenkin toimintamalliin kuuluu se, että esimerkiksi harjoitteluihin tulevat opiskelijat käyvät esittäytymässä kurssilaisille etukäteen. Tähän tapaan minäkin kävin kurssilla vierailemassa ja samalla ensimmäisen kerran kerroin tarjoamastani ryhmästä ja sen liittymisestä opinnäytetyöhöni. Innostuneita oli jo tässä vaiheessa joitakin. Varsinaisen harjoittelujaksoni aikana järjestin Kädentaito-ryhmän esittelypalaverin, jonka myötä tarkoitukseni oli koota yhteen kaikki, jotka olivat ryhmästä kiinnostuneet.

Aloitin esittelypalaverin kertomalla opinnäytetyöstäni. Esittelin osallistujille tekemäni lomakkeen ”Lupa aineiston käyttöön opinnäytetyössä” (ks. liite 5). Kävimme sen läpi kohta kohdalta. Salassapito ja esimerkiksi valokuvien ottaminen herätti hieman keskustelua. Painotin, että jokainen osallistui anonyymina ryhmään enkä ollut aikeissa kuvata kenenkään kasvoja tms., vaan lähinnä ryhmäläisten tekemiä tuotteita. Esittelypalaveria varten olin tulostanut ohjeita kahdeksaan erilaiseen tekemiseen sekä tuonut malleja esille, esimerkiksi koruja, polttokynällä koristeltuja tauluja ja riipuksia, lasimaaleilla maalattuja purkkeja sekä huovutustöitä. Pyysin jokaista osallistujaa valitsemaan yhden tai kaksi aihetta, jotka herättävät kiinnostusta eniten. Näistä valituista aiheista rakentui myöhemmin koko Kädentaito-ryhmän runko.

Alun perin päätin, että otan ryhmään enintään viisi osallistujaa, jotka otan ryhmään heidän kiinnostuneisuutensa mukaan. En ottanut huomioon, että kiinnostuneita saattaisi olla enemmänkin; heitä oli seitsemän – kuusi tyttöä ja yksi poika. Esittelypalaveriin osallistui viisi nuorta, kaksi jäi pois esittelystä sairauksista johtuvien syiden vuoksi. Jouduin siis tekemään päätöksen siitä, ketkä pääsevät mukaan ryhmääni ja ketkä eivät. Kävin Askel-kurssin ohjaajien kanssa keskustelua siitä, ketkä pääsisivät mukaan ryhmään. Lopullisen päätöksen tein itse, mutta ohjaajien mielipiteet antoivat sille kyllä suuntaa sekä olivat tukemassa sitä. Ryhmään pääsivät lopulta mukaan ne, joiden kuntoutumista ryhmän katsottiin parhaiten edistävän. Lisäksi koin itse hyväksi valita mukaan minulle vieraampia nuoria, jotta heidän kanssaan pääsisin näkemään yhteistyöprojektia hieman laajemmin, tutustumisesta lähtien. Kaksi mukaan päässeistä

ryhmäläisistä oli minulle entuudestaan tuttuja. Pois jätin nuoren, joka itse ilmaisi, ettei välttämättä itse haluakaan tai jaksa tulla mukaan ryhmään. Toinen nuori, joka jäi pois, oli minulle entuudestaan tuttu, enkä kokenut hänen osallistumisestaan tarpeenmukaisena. Lisäksi hänen lukujärjestyksessään oli jo aika paljon ohjelmaa verrattuna muihin ryhmästä kiinnostuneisiin.

Lopullinen ryhmäni koostui siis viidestä nuoresta naisesta. He olivat iältään 20-29-vuotiaita. Kolme heistä osallistui Askel-kurssille päiväkävijöinä, käyntiajat vaihtelivat heidän kohdallaan kolmesta viikosta puoleen vuoteen. Yksi ryhmäläinen oli ollut Askel-kurssin asukkaana ryhmän alkuhetkellä noin puolitoista vuotta. Viides ryhmään osallistuja oli ollut Askel-kurssilla päiväkävijänä ryhmän alkaessa noin kaksi viikkoa, mutta ryhmäni aikana hän muutti kurssille asukkaaksi. Ryhmäläisten problematiikan taustalla oli skitsofreniaa, vakavaa masennusta, skitsoaffektiivinen häiriö, dissosiaatiohäiriö, psykoosi sekä syömishäiriö. Neljä heistä kertoi saaneensa apua kuntoutumiseensa sekä arjessa jaksamiseen luovista toiminnoista psykiatrisen hoidon yhteydessä. Yksi ei ollut osallistunut tällaiseen hoidon yhteydessä, mutta kertoi vahvan harrastuspohjan käsitöihin ja muihin kädentaitoihin auttavan häntä jokapäiväisessä elämässään. Jokainen ryhmäläinen oli aiemmin harrastanut erilaisia kädentaitoja. Kahdella heistä oli taustallaan vaatetusalan opintoja, jotka olivat sairauden takia jääneet kesken. Ryhmään tyttöjä ajoi kiinnostus kädentaitoihin sekä halu oppia uusia asioita. Kaksi heistä kertoi myös olevansa kiinnostuneita opinnäytetyöhön osallistumisesta.

6.2. Ryhmän tapaamiset

Saimme Askel-kurssin lukujärjestyksestä ryhmällemme ajan torstai-iltapäivään. Yhden kokoontumiskerran kesto saimme venytettyä kahteen tuntiin, kun aloitimme ryhmän käytännössä hyvin pian lounaan jälkeen. Ruokailuihin kuuluvien jälkitöiden osalta tämä vaati välillä hieman järjestelyä, mutta pääsääntöisesti pääsimme aina aloittamaan ajallaan. Ryhmäläisten puolelta tuli usein esille huoli siitä, miten kaksi tuntia riittää kaiken tekemiseen. Puhuimme ryhmän aikanakin useita kertoja siitä, kuinka tärkeää on tulla ryhmään ajallaan, ettei aloitus pitkity. Tämä vaati myös minulta ohjaajana jokaisen ryhmäkerran huolellista suunnittelua ja varasuunnitelmien tekemistä. Ryhmä kokoontui kerran viikossa kuuden viikon ajan.

Ensimmäisellä kokoontumiskerralla sovimme ryhmämme aikatauluista ja säännöistä. Aiempien havaintojeni perusteella koin tärkeäksi sopia, että jokaisella kerralla pidämme pienen hengähdystauon. Emme sopineet kiinteää aikaa tauolle, vaan että se pidetään kunkin kerran ohjelmaan sovittaen sekä mahdollisesti porrastaen, tekemisestä riippuen.

Kirjasin keskustelun ohessa seuraavat säännöt ja sopimukset paperille:

1. Kaikki, mitä ryhmässä puhutaan, pysyy ryhmässä; ei huudella asioista ulkopuolisille.
2. Jokaisella ryhmäläisellä on mahdollisuus pitää kokoontumiskerran aikana tauko.
3. Ollaan rehellisiä omista olotiloistamme ja pyritään sanomaan ääneen, jos on huono päivä.
4. Annetaan ohjaajan rauhassa selittää tehtävien ohjeistus.
5. Kysytään kun siihen annetaan lupa.
6. Pidetään hauskaa!

Ryhmän kanssa tehtävän työn lähtökohtana tulisi olla ryhmäläisten kokemat tarpeet, joiden nimeäminen voi joskus olla vaikeaa jos ei olla totuttu esimerkiksi omien ajatusten julkituomiseen (Kivelä & Lempinen 2010). Pidin tyttöjen kanssa tarkoituksella ihan rauhassa alussa keskustelutuokion, jossa asioita pyritään puhumaan auki. Ryhmä nosti sellaisia toiveita, kuin *rauhallisuus, asiassa pysyminen* ja se, että *saa olla oma itsensä*. Korostin sen tärkeyttä, että etenemme asianmukaisesti ja selkeästi. Lisäksi kerroin, että annan aikaa kysymyksille aina erikseen. Näiden asioiden esille tuomisen perustelin sillä, että näin jokaisesta kokoontumiskerrasta saadaan rakennettua selkeä kokonaisuus emmekä hukkaa aikaa, joka jokaisella kerralla on kuitenkin valitettavan rajallista. Tyttöjen omat henkilökohtaiset toiveet ryhmälle olivat *toisiin tutustuminen, mukava yhdessäolo* ja *erilaisten asioiden näkeminen*. Kaikilla tytöillä oli myös into oppia uutta ja toisaalta myös saada heräteltyä uudelleen vanhoja kädentaitoharrastuksia. Alkuasetelman mukaan toiveiden toteutuminen uuden oppimisen osalta oli erittäin mahdollista, koska ryhmäkertojen ohjelma sisälsi paljon osallistujille uutta asiaa. Tyttöjen keskinäinen yhdessä oleminen ja toisiinsa tutustuminen herätti hieman kysymyksiä. Millainen ilmapiiri ryhmässä lopulta olisi, että se mahdollistaisi yhdessäolon sujuvuuden sekä sosiaalisen kanssakäymisen? Kaikki toivoivat, että saisi olla oma itsensä eikä tarvitsisi kamalasti jännittää. Tyttöjen tunnelmat, kuten myös minunkin tunnelmani, olivat tämän asian osalta odottavaiset.

Ryhmäkertojen runko oli lähes samanlainen jokaisella kerralla. Kirjoitin itselleni kirjallisen suunnitelman ryhmäkerran etenemisestä. Jokaisesta aiheesta kokosin eräänlaisen tietopaketin, jonka kävimme läpi vaihe vaiheelta ennen kuin aloitimme varsinaisen tekemisen. Tietopaketti sisälsi kuvia, ohjeita ja esimerkiksi hinta- ja ostopaikkatietoja tarvikkeille. Tietopaketti oli suurena apuna perehdyttämässä tyttöjä aiheeseen kullakin ryhmäkerralla, mutta sillä oli myös toinen merkitys. Jotkut tytöistä kokosivat näitä ohjeita ihan erilliseen kansioon ja saivat näin ollen produktionsa lisäksi koottua ryhmästä myös toisenlaisen muiston. Tietopaketin läpi käyminen oli aina alussa se kohta, jolloin istuttiin alas ja paneuduttiin aiheeseen. Joillain kerroilla se toimi eräänlaisena ”alkupiirinä”, mutta kun laskin ajan riittävän, toteutimme erilaisia alku- ja loppuharjoituksia. Alussa harjoitukset toimivat eräänlaisina ”pysäyttäjinä” – ne toivat koko ryhmän siihen hetkeen, olemaan läsnä toisten keskellä ja valmistautumaan kunkin kerran ohjelmaan. Usein tarkoituksena oli eri tavoin kertoa sen hetkisiä tunnelmia, toiveita tai odotuksia. Avuksi käytimme mm. kuva- ja värikortteja, pieniä esineitä ja erilaisia kankaanpalasia. Blatnerin (1997, 57) mukaan lämmittely johonkin toimintavaiheeseen lisää työskentelyhalua ja spontaaniutta. Se on myös tapa edistää luovuutta ja sen myötä ryhmän jäsenet vapautuvat.

Tunteita ryhmässä tuotiin julki alusta lähtien avoimesti, eivätkä ne olleet aina positiivisia. Jokaisella kerralla ainakin yksi ryhmäläinen sanoi olevansa väsynyt tai että jokin asia oli huonosti juuri sillä hetkellä. Aina ei välttytty kyyneliltäkään. Tällainen tuntemusten julkituominen kertoi siitä, että ryhmän ilmapiiri oli avoin ja jokainen sai olla oma itsensä, siinä hetkessä. Yllätyin ehkä hieman siitä, kuinka helposti se luottamus ryhmään tuntui syntyvän. Ihan ensimmäisestä kerrasta lähtien oli aistittavissa tahtoa rakentaa ryhmästä sellainen turvallinen paikka, missä saa olla juuri se mitä on, omien tunteidensa ja tilanteidensa kanssa huolimatta siitä, olivatko ne hyviä vai huonoja. Koin, että oli hyvä ihan ensimmäisellä kerralla jo sanoa ääneen, että ”*täällä ei tarvitse hymynaamaria pitää*” ja että ”*tekemisestäkään ei aina tarvitse tykätä*”. Tärkeintä on, että olemme rehellisiä itsellemme ja toisillemme.

Ryhmäläiset olivat hyvin sitoutuneita ryhmään, mikä näkyi myös osallistumisessa. Poissaoloja tuli ainoastaan yhdelle ryhmäläiselle. Nekin kaksi poissaoloa tulivat sairauden vaatiman hoidon vuoksi, eli ne eivät riippuneet hänen omasta tahdostaan.

Lähinnä hän oli huolissaan, ”miten opinnäytetyöni nyt käy”, kun hän ei pääse joillekin kerroille osallistumaan. Tämäkin kertoi, kuinka tosissaan hän oli mukana. Tällaiset poissaolot kuuluvat olennaisena osana erilaisiin ryhmätoimintoihin. Ei voi olettaa, että jokaisella kerralla jokainen jäsen on mukana. On hyvä tehdä varasuunnitelmia myös poissaolojen varalle, jos olisikin esimerkiksi tarkoitus ohjata jokin harjoitus, johon vaaditaan kaikkien ryhmän jäsenten läsnäolo.

Kaikki Kädentaito-ryhmän aiheet nousivat tyttöjen omasta mielenkiinnosta. Niiden järjestyksen sovimme myös aika pitkälle yhdessä. Ensimmäisen kerran aiheen olimme päättäneet jo suunnittelupalaverin yhteydessä, jotta minä pääsin tekemään valmisteluita. Ryhmäkertojen aiheiksi nousivat seuraavat aiheet tässä järjestyksessä:

1. Saippuan valmistaminen saippuamassasta ja saippuoiden paketointi
2. Solmukorujen valmistaminen sekä tutustuminen korujen tekoon yleensä
3. Polttopiirustus puulle sekä sen erot puupiirroksen
4. Lasimaalaus ja töiden polttaminen
5. T-paitojen värjäys solmubatiikkimenetelmällä
6. Villalangan kasvivärjäys sipulinkuorilla

Valinnat olivat perusteltavissa sillä, että aiheet olivat tytöille uusia. Äänestyksessä eniten kannatusta saivat aiheet, joita tytöt eivät uskoneet välttämättä pääsevänsä toteuttamaan muualla. He jättivät pois aihevaihtoehtoista esimerkiksi kankaanpainannan, koska sitä heistä jokainen oli jossakin tehnyt, jotkut useitakin kertoja. Cernit-massasta muovailu jäi myös pois, koska tytöt kokivat sen näihin valittuihin verrattuna ehkä hieman tylsäksi, eikä siinä ollut heidän mielestään tarpeeksi haastetta.

6.3. Ryhmäprosessin vaiheet

Ryhmän osaksi tuleminen alkaa jo hieman ennen varsinaisen ryhmän alkamista. Se saattaa herättää huolta ja stressiä siitä huolimatta, että uuteen ryhmään siirtyminen tuntuisikin mielenkiintoiselta ja jännittävältä positiivisessa mielessä. Eräänlainen

”tuntemattoman pelko” ehkä hallitsee tätä ilmiötä, mutta kyseessä on paljon muutakin. Uusi jäsen ryhmässä reagoi yksilönä, mutta myös ryhmä kokonaisuutena on samalla tavalla uuden edessä. (Brown 2000, 24-25.) Brownin (2000, 28) mukaan ryhmään liittyminen aiheuttaa muutoksia siihen, miten ihminen näkee itsensä. Ryhmään liittyminen usein edellyttää sitä, että hän määrittelee uudelleen kuka hän on – mikä taas saattaa vaikuttaa itsetuntoon useimmiten sitä kohottaen.

Bruce Tuckman on julkaissut vuonna 1965 artikkelin ryhmän vaiheittaisesta kehityksestä. Tästä nelivaiheisesta mallista tuli malli ryhmätarkastelulle, vaikka tieteellistä tutkimusta sen paikkansapitävyydestä ei ole juuri tehty. (Kopakkala 2008, 48-49.) Mallia tarkasteltaessa on otettava huomioon, ettei se välttämättä näy yhtä selkeästi todellisissa ryhmätilanteissa. Ryhmä saattaa palata aiempiin vaiheisiin ne jo kerran ohitettuaan ja vaiheiden kestot vaihtelevat. Toisaalta voidaan ajatella, että ryhmän kehitys jatkuu prosessinomaisesti koko sen olemassaolon ajan.

Alkuasetelma Kädentaito-ryhmässä tyttöjen välillä oli mielenkiintoinen, koska he olivat olleet Askel-kurssilla hyvin erilaisia aikoja ja tunsivat toisiaan vaihtelevasti. Alussa kaikkien toiveissa ryhmän suhteen oli, että kaikilla olisi hauskaa ja muutamat mainitsivat, että toisiin ryhmäläisiin olisi mukava tutustua paremmin. Ilmapiiiri oli hyvä. Toisaalta ryhmässä oli havaittavissa myös pientä jännitystä ja epävarmuutta. Tällaiset piirteet kuuluvat Tuckmanin kehitysvaihemallissa ensimmäiseen vaiheeseen, eli *muodostusvaiheeseen*. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet ovat vielä riippuvaisia ohjaajasta ja heidän käytöksensä on hyvin varovaista ja muodollista. (Kopakkala 2008, 49.)

Toinen Tuckmanin mallin vaihe on *kuohuntavaihe*. Tässä vaiheessa yksilöt haluavat erottua toisistaan ja konflikteja saattaa syntyä. Yksilöt testaavat muuta ryhmää ja ryhmän ohjaajaa. (Kopakkala 2008, 49-50.) Kädentaito-ryhmän tyttöjen erilaiset elämäntilanteet sekä ominaisuudet aiheuttivat sen, että pieniä konfliktejakin syntyi. Ne ilmenivät piikittelevänä puheena sekä pienenä kinaamisena. Näiden riitatilanteiden osalta pohdin paljon itse ohjaajana sitä, puutunko tilanteeseen vai en. Valitsin usein olla puuttumatta ja ennemmin tai myöhemmin tytöt osoittivat kypsyytensä ja sopivat asiansa ihan itse. Jos jokin asia olisi jäänyt jotakuta suuremmin vaivaamaan, koin pystyväni helposti kyselylomakkeiden ja arkisten keskustelujen keskellä havainnoimaan, jos näin oli. Kivelä & Lempinen (2010, 39) kertovat kirjassaan, että ohjaajan on syytä olla

selvillä omasta tunneilmaisustaan ja toimia tietoisesti ja vastuullisesti, edellyttäen itsereflektointia, oman toiminnan kriittistä tarkastelua ja siitä oppimista. Ohjaaja on aivan yhtä altis tunteiden tarttumiselle ja tiedostamattomalle toiminnalle kuin ryhmäläisetkin. Tarkkailin omaa käytöstäni jatkuvasti ja opin siitä. Erilaiset ristiriidat varmasti kasvattivat ryhmään osallistujien ryhmätyötaitoja ja opettivat sosiaalisesta kanssakäymisestä yleensä. Selkeästi oli havaittavissa, että sen kinaamisen myötä tytöt pääsivät hieman lähemmäs toisiaan ja saivat tunteen siitä, että ryhmässä sai todellakin olla omien tunteidensa kanssa ja juuri siinä hetkessä se, mitä on.

Varsinaisia ryhmän kokoontumiskertoja oli siis yhteensä kuusi. Kolmannella kerralla polttopiirustuksen äärellä syntyi keskustelua mm. sairaalakokemuksista. Tällöin oli aivan selkeästi havaittavissa ”ME-henkeä” ryhmäläisten kesken. Kaikki osallistuivat tekemisen lomassa keskusteluun ja jakoivat muistojaan. Lähes kaikki tytöt lähtivätkin tämän kerran jälkeen kahville todella iloisina ja elinvoimaisina sekä kehuivat tätä kertaa parhaaksi. Huomasin että monet heistä juttelivat myöhemmin keskenään ja tutustuivat hieman toisiinsa. Tuckmanin mallin kolmas vaihe on *sopimisvaihe*, jossa ryhmän jäsenet hyväksyvät toistensa roolit ja näin ryhmähenki alkaa muodostua. Sopimisvaiheelle ominaista on, että siinä ryhmän jäsenet tuntevat kuuluvansa yhteen ja alkavat hyväksyä toistensa erilaisuudet. Omien paikkojen löytymisen myötä uskalletaan ilmaista omia tunteita ja näkemyksiä ja pyritään yhteistyöhön yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi. (Kopakkala 2008, 50.)

Kun niin selkeästi sain havaita ryhmän nivoutuvan yhteen, päätin tehdä neljännellä kokoontumiskerralla tytöille harjoituksen, jonka uskoin vahvistavan tätä entisestään. Tehtävän vaikutukset näkyivät välittömästi. Kokoontumiskerran aiheena oli lasimaalaus, ja tytöt maalasivat erilaisia lasipurkkeja. Ennen ryhmäkerran lopettamista tyttöjen tehtävänä oli kirjoittaa toisilleen ”pullopostia”. Se, kuka kirjoitti kenelle, ratkaistiin arpomalla. Kirjoitetut kirjeet asetettiin purkkeihin odottamaan seuraavaa kertaa. Valitsin tämän harjoituksen toteutuksen tähän kohtaan juuri siksi, että uskoin sen vahvistavan jo syntynyttä ryhmähenkeä. Yllätyin kuitenkin siitä, kuinka paljon se tuntui tytöille merkitsevän.



Kuva 1. Lasimaalaustöitä ja pullopostia.

Ryhmän yhtenäistymisen myötä tein tytöille ehdotuksen ryhmäkuvan ottamisesta. Kerroin, että minusta olisi mukavaa saada opinnäytetyön esittelyn yhteydessä näyttää yleisölle, millainen ryhmäni oikeastaan oli. Ehdotin, että jokainen tahollaan voisi miettiä, miten voisimme toteuttaa ryhmäkuvan ottamisen niin, että tyttöjen kasvot pysyisivät salassa. Ehdotuksia tuli ajan kuluessa jos jonkinlaisia, mutta yhteistuumin päädyimme valitsemaan niistä yhden. Jokainen tytöistä toisi jonkin esineen tai muun konkreettisen asian, jonka kokevat kuvaavan itseään jollakin tavalla. Emme käsitelleet tyttöjen tuomia esineitä mitenkään erityisesti. Myöhemmin ajateltuna olisin voinut antaa mahdollisuuden, että halutessaan saa kertoa miksi valitsi juuri kyseisen esineen ja mitä se itselle merkitsee.



Kuva 2. Ryhmäkuva.

Ryhmän kehitysvaiheissa neljäs vaihe on *hyvin toimiva ryhmä*. Tässä vaiheessa ryhmän jäsenet hyväksyvät ja ymmärtävät toisiaan. Toisaalta he myös sietävät konflikteja. Hyvin toimiva ryhmä kulkee kiinteästi kohti tavoitetta ja ratkoo itse ristiriitoja. Ilmapiiri on avoin, joustava ja tehokas. Ryhmä käyttää jäsentensä erilaisuutta hyväksi ja työskentely on vastuullista ja rakentavaa. (Kopakkala 2008, 50.) Jollain lailla näitä Tuckmanin mallin kolmatta ja neljättä vaihetta havaitsin jo aika ryhmän alussakin. Ryhmän tytöt tunsivat hieman toisiaan, joten se ehkä mahdollisti sen, että ilmapiiri oli niin salliva ja täynnä hyväksyntää. Loppua kohden pystyi huomaamaan todella selkeää syvenemistä tässä asiassa, mutta edellytykset sille olivat olemassa jo ryhmän alkaessa. Ryhmän sisällä itkettiin, naurettiin ja keskusteltiin ja varsinkin puhuttiin suoraan jo ihan alkumetreiltä lähtien. Konfliktitkin tulivat ryhmän kehitysvaiheiden mukaisesti mutta toisaalta nekin hyväksyttiin ryhmässä aika nopeasti, koska ryhmän jäsenten erilaisuus ja elämäntilanteet tiedettiin.

Ryhmän loppuminen oli haikea asia niin minulle, kuin ryhmäläisillekin. Moni tyttö sanoi, että ryhmä oli ylittänyt heidän odotuksensa. Ryhmän viimeisinä kokoontumiskertoina pyrin puheessani tuomaan esille päättymisen todellisuutta, jotta jokainen voisi käsitellä asiaa jo etukäteen. Tuckmanin ryhmän kehitysvaiheista viimeinen eli viides on *ryhmän lopettaminen*. Hän sanoo, että ryhmän kokoontumisten

loppuvaiheessa toimintatapa ei ole enää niin suorituskeskeinen. Toisten ryhmän jäsenten hyvästeleminen alkaa ja tunteet ovat vahvastikin esillä (Kopakkala 2008, 51). En mielestäni huomannut eroa tyttöjen suorituskeskeisyydessä, mutta tunteita ryhmän loppuminen kyllä nostatti. Poikkeuksetta tunteet olivat jokaisella osallistujalle haikeita ja masentuneita. Kädentaito-ryhmän ”ME”-henki eli jonkin aikaa ryhmän loppumisen jälkeen, mutta sitten se hiljalleen jäi pois puheista. Kuitenkin ryhmässä tehtyjä asioita palattiin helposti ja usein arjen keskellä muistelemaan.

Tytöt korostivat paljon ryhmän merkitystä itselleen ja oli hienoa myös itse huomata, kuinka se otti paikkansa Askel-kurssin arjessa ja tyttöjen elämässä. Vaikka ryhmä loppui, se jätti tyttöjen välille hetkeksi ikään kuin hunnun, joka yhdisti heitä ja muistutti yhteisistä kokemuksistaan.

6.4. Ohjaajan rooli

Ammatillisuuteen kuuluu oman alansa asiantuntijuus, mikä ei aina tarkoita kokemusvuosia työelämässä tai riittävää koulutusta. Asiantuntijuuteen liittyy myös motivaatio kehittää itseään sekä kyky oppia kokemuksista. Sosiaali- ja terveysalan asiantuntijuutta voidaan myös jakaa asiakkaan kanssa, eli vuorovaikutustilanteessa hyödyntää asiakkaan omaa tietotaitoa, unohtamatta hänen tarpeitaan ja voimavarojaan. Työntekijän osaaminen kuitenkin mahdollistaa ammatillisen kohtaamisen ja hänellä on ammatillinen vastuu tilanteesta. (Vilén, Leppämäki & Ekström 2002, 57-59.)

Ohjaajalla on ryhmän esimiehenä hyvin suuri vaikutus siihen, miten ryhmän kehitys vaiheesta toiseen etenee. Hänen tulee pystyä ratkaisemaan alkavia ristiriitoja. (Kopakkala 2008, 88-89.) Lisäksi ohjaajan pitää pystyä sietämään kielteisiä tunteita, jotka voivat kohdistua häneen itseensä. Kyky antaa tilaa toisten tunteille on myös olennainen ryhmän ohjaajan taito; ohjattava voi olla joskus surullinen ja hänen tulee antaa sitä olla. (Kalliola, Kurki, Salmi & Tamminen-Vesterbacka 2010, 73.)

Ohjaajan tehtäviin ryhmässä kuuluu ensisijaisesti suunnan näyttäminen, päätösten tekeminen ja visioiden luonti. Ryhmän toimivuus vaatii myös sisäistä organisointia ja riittävää tiedon välittämistä. Palautteen antaminen antaa ryhmän jäsenelle varmuuden oikeasta toiminnasta. (Kopakkala 2008, 89.) Suunnitelmallisuutta ja asioiden etukäteen

läpikäymistä ei mielestäni voi korostaa liikaa ryhmäohjauksessa. Ilman tasapainoista ja määrätietoista eteenpäin ohjaamista ryhmän toiminta hankaloituu valtavasti. Ohjaaminen ja opettaminen yhdessä saattaa olla haastavaa, mutta oma rauhallisuus tarttuu myös ryhmään. Palautteen antamisen tärkeys on pidettävä mielessä koko ajan ja varsinkin tällaista asiakasryhmää ohjattaessa sen merkitys korostuu. Palaute ohjaa ryhmän jäsentä eteenpäin ja hän tietää tehneensä oikein, mutta toisaalta se myös antaa ryhmäläiselle toivoa onnistumisesta ja intoa tehdä lisää.

Olenaisia ryhmän ohjaajan taitoja on *motivointi*. Ohjaajan oma innostuneisuus helpottaa ryhmään osallistuvien henkilöiden omaa innostumista. Toisaalta myös ohjaajan epävarmuus näkyy ohjaamisessa. (Kalliola ym. 2010, 75.) Kädentaito-ryhmän ohjaajana sen suunnitellun idean mukaisesti otin sen linjan, että pyrin ennen kaikkea innostamaan ryhmää kädentaitoasioiden pariin. Innostajana toimiminen tuntui luontevalta, koska oma kiinnostukseni aiheisiin varmasti näkyi minusta ryhmällekin. Sosiokulttuurisen innostamisenkin periaatteiden mukaan uskoin olevani uskottava innostaja, koska olin itsekkin innostunut. Kuitenkaan päätavoite ei ollut pelkästään tekemisessä, vaan toivoin ryhmän jäsenten ihan oikeasti saavan apua omaan kuntoutumiseensa sekä voimavaroja jaksaa arjessa eteenpäin. Toivoin ryhmän jäsenten löytävän toisiaan ryhmän kokoontumisten myötä ja toisaalta myös saavani itse ryhmältä tietoa ja intoa ohjaamistyöhön, kokemuksen lisäksi.

Sosiaali- ja terveysalalla työskentelevän asiantuntijuuteen kuuluu työrooli, mutta hänen olennainen työväliseensä on myös *persoon*a. Erilaiset persoonat rikastuttavat vuorovaikutustilanteita ja niitä todella tarvitaan. On oleellista kehittää itsetuntemustaan ja osata hyödyntää persoonaa vuorovaikutustilanteessa koko ajan pitäen mielessä, että sen tulee johtaa asiakkaan kokemukseen voimaantumisesta. Vastuu omista teoista, ajatuksista ja tunteista on osa vuorovaikutustyötä. (Vilén ym. 2002, 60-61.) Itsetuntemus lisää yhteyttä omiin tunteisiin ja herkkyyttä tunnistaa yksilöiden ja ryhmien tunnetiloja. Tunnetilojen tunnistaminen auttaa toimivien ohjaustapojen löytymisessä ja toiminnan suuntaamisessa osallistujien tilanne huomioiden. (Kalliola ym. 2010, 73.)

Kädentaito-ryhmässä ohjaajan roolini muodostui hyvin nopeasti eräänlaiseksi ”isosiskoksi”. Se oli luonnollista varmasti juuri siksi, että ryhmäni koostui pelkistä

tytöistä ja taas toisaalta annoin jotakin itsestäni myös heille. Heidän oli helppo hakea minusta isoa siskoa, neuvojaa ja ohjaajaa ryhmässä. Ilokseni huomasin, että tämä suhde pysyi samana myös ryhmän ulkopuolella, kurssin tavallisessa arjessa. Tytöt suhtautuivat minuun ehkä hieman eri tavalla, koska olin työharjoittelija enkä varsinainen ohjaaja. Ryhmätoiminta auttoi minua kuitenkin melkoisesti toimimaan heidän kanssaan päivittäin ihan muissakin asioissa. Löysin itsestäni ohjausprosessin aikana piirteitä kaikista Gilletin mainitsemista innostajatyypeistä; toimintani suuntautui sekä käytäntöön, että sen reflektioon, toimintatehokkuus oli sujuvaa ja kommunikaatiokin sujui ongelmitta.

Kalliolan ym. (2010, 75) mukaan on hyvä, jos ohjaaja itse voi osallistua ohjaamaansa toimintaan. Tällöin ryhmään osallistujatkin osallistuvat paremmin. Ryhmäläisiä kannattaa myös osallistaa toimintaan, eli antaa heidän toimia vastuullisessa tehtävässä ja jäädä itse ohjaajana pois siitä roolista. Toisaalta osallistamiseen kuuluu myös ryhmän jäsenten mukaan ottaminen toiminnan suunnitteluun. Lähtökohtaisesti pyrin mahdollisuuksieni mukaan tekemään asioita itse yhdessä nuorten kanssa, samalla kun ohjasin ja autoin heitä. Käytännössä mukana tekemiseen ei kuitenkaan ollut kamalasti mahdollisuuksia, koska ryhmän jäsenten henkilökohtainen ohjaus vei niin paljon aikaa tekovaiheessa. Kuitenkin koin hyvänä, että pystyin osallistumaan edes vähän, koska oma tekemiseni toimi myös eräänlaisena mallina ja osana uuden opettamista.

7 KÄDENTAITO-RYHMÄN TOIMINNAN ARVIOINTI

Kaiken kaikkiaan ryhmän toiminta oli minusta hyvin sujuvaa. Tyttöjen osallistuminen oli aktiivista koko ryhmän toiminnan ajan. Kuuden tapaamiskerran ulkopuolella tuli aina tilanteita, kun jostakin piti sopia tai jotakin piti erikseen tehdä. Tytöt olivat aina rohkeasti ja innokkaasti osallistumassa toimintaan. Pääasiassa saimme pitää kädentaitoryhmämme sille suunnitellulla paikalla, mutta esimerkiksi pääsiäispyhät sotkivat hieman kokoontumisia loppupuolella. Tytöiltä tämä vaati joustamista sekä poikkeamista heidän normaaleista päiväohjelmistaan. Ohjaajalta se taas vaati huolellista kokoontumisten suunnittelua, ja pyrinkin kirjaamaan kaiken mahdollisen aina etukäteen paperille.

Se, miten keskinäinen kommunikaatio ryhmässä alkoi sujua, jakoi kokoamani aineiston perusteella hieman mielipiteitä. Jokainen kerta oli erilainen jokaiselle osallistujalle oman olotilan, jaksamisen ja varsinaisen tekemisenkin osalta. Joillain kerroilla tytöt olisivat kaivanneet enemmän keskustelua, kun taas joskus sitä oli liikaa. Keskustelut tekemisen ohessa olivat hyvin vaihtelevia. Toiset osallistuivat enemmän ja toiset valitsivat jäädä kuuntelemaan. Olin havaitsevinani, että jotkut tytöt ns. ”löysivät toisensa” ryhmän aikana, mutta tietävästi minkäänlaisia pysyviä ystävyys-suhteita sen myötä ei sen kummemmin syntynyt.

Tyttöjen toimiminen ryhmässä, ja toisaalta myös välillä yksin, oli kovin vaihtelevaa. Erilaisten persoonien yhdessä toimiminen erilaisten oloilojen vallitessa saattoi välillä olla hankalaa. Ryhmän ohjaajana kuitenkin näen, että tytöt kykenivät hienosti ryhmätoimintaan keskenään. Ryhmän alkaessa sanoin, että ryhmässä saa olla oma itsensä ja avoin myös omien tuntemustensa kanssa. Uskon, että tämä auttoi tyttöjä olemaan ryhmässä omana itsenään. Toisaalta se varmasti auttoi hyväksymään sen, että ryhmässä olevalla kaverillakin voi olla huono päivä. Tällainen avoimuus helpotti työskentelyä suunnattomasti ja kuitenkin itse tekeminen oli aina se, mihin pääasiassa keskityttiin. Vaikka tilanteet ja oloilat vaihtelivat ryhmäkerroilla, ilmapiiri koettiin pääasiassa hyväksi.

Ryhmäkertojen tauotus sujui hyvin. Joillakin kerroilla annoin myös mahdollisuuden lisätauokoihin, jos tilanne arvioni mukaan sitä vaati. Viimeisellä kerralla unohdin tauon kokonaan, koska sen kokoontumiskerran rakenne oli hieman erilainen. Pyysin tätä ryhmältä anteeksi ja he ottivat asian kuitenkin ihan asiallisesti. Yksi tytöistä oli hieman näreissään ja kertoi jo meinanneensa asiasta kysyä, mutta valitsi olla lopulta hiljaa.

Tavoitteet, jotka asetimme ryhmän alkaessa, toteutuivat hyvin. Jokaisella oli halu oppia uutta ja ehkä myös löytää uusia harrastuksia. Toisaalta toivottiin myös, että kokoontumiskerrat olisivat mukavia ja että toisiin osallistujiin pääsisi tutustumaan paremmin. Moni tytöistä osasi nopeasti nimetä lempiaiheensa koko kädentaitoryhmän toimimisajalta. Muutamat olivat tehneet ryhmässä tehtyjä asioita kotonaan sekä olivat etsineet tietoa netistä ja hankkineet kirjallisuutta. Kädentaitoryhmä toimi myös innostajana kädentaitoihin yleensä. Joillakin tytöistä oli myös unohtuneita

kädentaitoharrastuksia elämässään, jotka sitten kädentaitoryhmän myötä olivat heränneet uudelleen eloon.

Pyysin tyttöjä itse kertomaan, millaisia huonoja puolia he löytäisivät ryhmän toiminnasta tai että olisiko heillä parannusehdotuksia ryhmän toimintaan. Esille nousi asioita, jotka liittyivät lähinnä annetun ajan vähyyteen. Lisäksi tytöt olisivat toivoneet, että ryhmä olisi kokoontunut vielä useampia kertoja.

8 TUTKIMUSKYSYMYSTEN ÄÄRELLE

1. Millaisia merkityksiä Kädentaito-ryhmä sisällöillään ja toiminnallaan tutkimusryhmälle tuottaa?

Kaikista suurimpana Kädentaito-ryhmän antina korostui se, että se antoi tytöille *onnistumisen kokemuksia*. Näiden kokemusten myötä tytöt tunsivat, että myös heidän itseluottamuksensa ja itsevarmuutensa kasvoi. Onnistumisen kokemusten mukanaan tuomat asiat rohkaisivat ja tukivat tyttöjä jokapäiväisessä arjessa. Oli helppo nähdä, kuinka tärkeää heille oli tuntea osaavansa jotakin, onnistuvansa jossakin, nähdä se lopullinen itse tehty tuote ja kokea valmista tuotetta edeltävä prosessi. Jokainen toteutti tekemistä omalla tavallaan ja tahdillaan. Ohjausta oli saatavilla koko ajan, mutta lopulliset ratkaisut tekoprosessissa nuoret tekivät itse.

Useat ryhmän jäsenistä pelkäsivät jo valmiiksi epäonnistumista tai sitten uuden asian kokeileminen pelotti. Epäonnistumista nämä tytöt olivat kokeneet pitkin elämänsä: kotona ja koulumaailmassa sekä myös kuntoutumisessaan. Oli paljon muistoja ja kokemuksia siitä, kuinka epäonnistuminen saattoi pahimmillaan lamauttaa kaiken toiminnan tyystin. Tytöt kuvailivat, että joskus saattoi olla päiviä, jolloin vain ”*kaikin voimin koittaa vaan pitää ittensä kasassa*”. Pohtiessani tätä totesin, ettei ollut ihmeäkään että epäonnistumista pelättiin niin kovasti. Heidän kohdallaan se saattoi särkeä niin paljon enemmän. Kuitenkin, kun Kädentaito-ryhmässä tuotteita saatiin valmiiksi, tyttöjen pelot ja ennakkoluulot omiin taitoihin karisivat hiljalleen. Tytöt oivalsivat itsekin ryhmän loppumisen hämmöittäessä, että tosiaan – ryhmän aikana on tehty vain onnistuneita tuotteita. Tämä innosti tyttöjä kokeilemaan ja tekemään opittuja asioita vapaa-ajallaankin.

”Minua on sekin ehkä vähän jarruttanut harrastamasta omatoimisesti kädentaitojuttuja viime ajat, kun pelkään jo valmiiksi epäonnistuvani täysin. Ryhmässä en ole kokenut epäonnistuvani missään jutussa, mikä on minulle tosi rohkaisevaa.”

”...ja sit kun sai korun valmiiks oli kivaa kattella sitä ja miettiä, että tämmösen mä sain aikaiseks.”

”Siitä mun paidasta tuli tosi kiva. Ajattelin et batiikkivärjäyksellä tulee semmosia paitoja et ei niitä kehtaa pitää, mut noi meidän oli kyl hienoja.”



Kuva 3. Ryhmän värjäämiä batiikkipaitoja.

Tytöt löysivät ryhmän myötä myös itsestään uusia puolia, joista tärkeimmäksi nousi *keskittymiskyky*. Joillekin tytöille se oli itselleen henkilökohtaisesti aivan valtavan iso löydös itsestä, koska usein he kokivat olonsa levottomaksi eivätkä yleisesti ottaen pystyneet kauhean kauaa keskittymään yhteen asiaan. Kädentaito-ryhmässä tekeminen oli niin intensiivistä, että siihen huomaamattaan uppoutui. Usein tytöt nauttivat tekemisestä niin, että kaikki muu ympärillä unohtui. Oman tuotteen tekeminen ja sen katseleminen valmiina vei kaiken huomion. Tällaista tekemisen virtaa, ”flow:ta”, oli ohjaajana ilo seurata. Tekemiseen keskittyminen oli pääosin helppoa, se johtui osin varmasti ryhmän koosta sekä etukäteen hyvin suunnitelluista kokoontumisista.

”Eiks siin sun kyselylomakkeessa ollu se kohta missä kysytään niist uusista puolista? Mä löysin nyt semmosen kyllä, mähän pystyn keskittymään!”

”Keskittyminen on itselleni helpompaa, kun ryhmä on pieni, eikä niin helposti tule sellaista kaaosta, jossa jokainen touhuua ympäriinsä.”

Osa tytöistä koki, että ryhmä kasvatti heidän *kärsivällisyyttään*. Tekemiseen uppouduttiin ihan eri tavalla, kun se koettiin mielekkääksi. Ryhmässä oli hyvin erilaisia keskittymis- ja kärsivällisyyshaittoja omaavia tyttöjä, mutta jokainen heistä jaksoi hirvittävän hyvin joka kerta olla mukana. Vaikka joskus joku olisikin päiväkirjassaan tai palautteessaan todennut, että ei oikein jaksanut olla ja osallistua ryhmään, niin kuitenkin kukaan ei koskaan lähtenyt kesken pois. Tämä oli oppimisen paikka myös tytöille ja osaltaan myös astumista pois omalta mukavuusalueeltaan. Usein kuitenkin tytöt huomasivat, että kun jäi vain itsepintaisesti ryhmään tekemään asioita, oma olo muuttui paremmaksi, kun sai suunnata ajatukset muualle kuin mielessä velloviin ikäviin asioihin.

Yksi esiin noussut piirre oli *oma-aloitteisuus*, jonka kolme ryhmäläistä tunsi vaikuttavan ryhmän lisäksi myös muissa Askel-kurssin arkisissa toiminnoissa. Ryhmän olemassaolo vaikutti kyllä myös kokonaisuudessaan tyttöjen olemiseen kurssilla. Tytöt saivat ryhmästä energiaa ja yksi heistä totesikin erään ryhmäkerran jälkeen, että *”olipa taas varsinainen virtapiikki”*. Ryhmän myötä koettiin tärkeänä, että jokapäiväisen arjenhallinnan lisäksi ylläpidetään mielenkiintoista, voimaa antavaa harrastusta. Tämä auttaa arkisissa toimissa jaksamista ja tarttumista erilaisiin tehtäviin. Mielekkäät harrastukset ja kiinnostavat asiat koettiin ikään kuin palkintoina arkisten askareiden keskellä.

Kädentaito-ryhmä kasvatti myös tyttöjen oman kokemuksen mukaan heidän *ryhmätyötaitojaan*. Aineiston perusteella työskenteleminen ryhmässä ei ollut läheskään aina tytöille helppoa, mutta he jaksivat kuitenkin osallistua ja sietivät tilanteita loppuun asti. Mielen terveystutoutujille sosiaaliset tilanteet ovat usein vaikeita; helpompaa on käpertyä omaan itseen yksin, kuin joutua kohtaamaan toinen ihminen. Jokainen meistä joutuu varmasti kuitenkin kokemaan sen, että elämässä joutuu työskentelemään ja olemaan tekemisissä ihmisten kanssa, joista ei pidä tai joiden kanssa

ei koe tulevansa toimeen. Tytöt pitivät hyvänä asiana sitä, että omaa sietokykyä joskus vähän koeteltiin. Kuitenkin he olivat ylpeitä siitä, miten kykenivät itse hoitamaan tilanteet – jos joku joskus toisen sanomisista loukkaantuikin, asia pyrittiin selvittämään. Minun ei ohjaajana tarvinnut puuttua tilanteisiin. Kaiken kaikkiaan jokainen tytöistä kuitenkin koki ryhmän ja ryhmähengen kivana ja he tulivat siihen mielellään. Ärsyyntymiset ja väsymiset liittyivät usein tapauskohtaisesti ryhmäläisen omiin tuntemuksiin ja olutiloihin.

”Ärsytti vähän kun toiset valitti mut tuntu et oli kuitenkin ihan hyvä ryhmähenki muuten. Väsytti vaan vähän.”

”Porukalla työskentelyssä mulle on ollut haasteena jaksaa ns. katsella toisten naamoja. Joskus kärsivällisyys on ollut todella koetuksella...”

”...ja oli kiva tehdä yhdessä noita juttuja. Jäi positiivinen fiilis.”

Ei tosiaan ollut alun perin tarkoituksen mukaista, että ryhmä koostuisi pelkästään tytöistä, mutta tuloksia kootessa voin todeta, että se oli hyvä asia. Ryhmä ei mitenkään painottunut naiseuteen tai siihen liittyviin asioihin, mutta selkeästi tällainen ”tyttöjen oma juttu” toimi kurssilla tässä kohtaa, siitä huolimatta että kaikki kurssin tytöt eivät olleet siinä mukana. Tytöt toivat usein julki ajatuksena siitä, kuinka mukavaa oli tyttöjen kesken.

”Askeleen tyttöjen kanssa muutenkin on hyvä yhteishenki ja sama on sitten Kädentaito-ryhmässäkin.”

”Kädentaito-ryhmässä tykkään myös siitä, että siinä on pelkkiä tyttöjä.”

Koska tytöt alussa valitsivat ryhmän aiheiksi asioita, jotka olivat heille entuudestaan vieraita, mahdollisuudet *uuden oppimiselle* olivat suuret. Kaikki tytöt kokivatkin oppineensa ryhmän myötä paljon uusia asioita. Oppiminen oli erityisen helppoa, koska tytöt olivat sille niin avoimia sekä kiinnostuneita asioista joita ryhmä sisälsi.

”Asiat ja tehtävät oli sellaisia, mitä ei olisi tullut muuten kokeiltua. Uuden oppiminen on aina kivaa.”

Yksi ryhmän tavoitteistakin oli *innostaa uuteen*. Kolme tytöistä kertoi ryhmän myötävaikuttaneen siihen, että he olivat löytäneet uudelleen jonkin kädentaitoharrastuksen, joka syystä tai toisesta oli heidän elämästään täysin pois jäänyt. Lisäksi koska ryhmässä kokeiltiin uusia asioita, muutamat löysivät niistä uuden mielenkiintoisen harrastuksen itselleen. Aika moni ryhmäläisistä kiinnostui korujen tekemisestä. Eräs heistä perusteli vahvaa kiinnostustaan koruntekoon sillä, että niiden tekemistä on niin helppo harrastaa. Lisäksi ryhmässä oli paljon puhuttu kirpputori- ja kierrätysmateriaalien hyödyntämisestä oman harrastuksen yhteydessä.

”Olen löytänyt innostuksen käsitöihin.”

”Tuntuu että jotain kipinää olen saanut ryhmän myötä taas kädentaitoharrastuksiin liittyen.”

”Tää on kivaa. Tähän vois olla mun juttu.”



Kuva 4. Solmukoruja tekemässä sekä tutkimassa lehtiä ja kirjoja.

2. *Mitä erityispiirteitä mielenterveyskuntoutujaanuorten ryhmänohjaus vaatii sosionomilta (amk) ohjaajana?*

Kokemukseni mukaan sosionomin tulee aina olla jollakin tavalla tietoinen siitä asiakasryhmästä, jonka kanssa tulee työskentelemään. Nuoret, joilla on mielenterveysongelmia, ovat hyvin erilaisia persoonia, kuten jokainen meistä. Lisäksi psyykkisten sairauksien tuomat oireet ja erilaiset vaikeudet saattavat näkyä arjen toimien keskellä monin eri tavoin. Ohjaajan tulee pystyä hallitsemaan tilanteita, joita voidaan kuvailla kireiksi tai joskus jopa kaoottisiksi. Ohjaajan oma tunnetila heijastuu ryhmään. Ohjaajan ollessa rauhallinen, johdonmukainen ja tietoinen asiastaan, on ryhmäkin luottavainen ja kokee olevansa turvassa. Mielestäni tämän esiin nostaminen mielenterveyskuntoutujaanuorten ohjauksessa on ensiarvoisen tärkeää. Muutenkin epävarmat nuoret saattavat ikään kuin ”lukkiutua entisestään”, jos ohjaaja ei anna mahdollisuutta olla tilanteessa rennosti ja oma itsensä.

Ryhmän ohjauksessa ensimmäinen asia, jonka tärkeyttä ei voi mielestäni liikaa korostaa, on *suunnittelutyö*. Se mahdollistaa mahdollisimman tehokkaan ajankäytön. Psykkisistä ongelmista kärsivien ihmisten kanssa toimiessa on tärkeää olla johdonmukainen ja selkeä. Kokoontumiskerran aikataulu on hyvä käydä läpi jokaisen ryhmäkerran aluksi, jotta ryhmäläiset ovat hyvin tietoisia siitä *mitä tehdään ja koska tehdään*. Se lisää turvallisuuden tunnetta ryhmässä toimijoille. Rauhalliset aloitukset selkeyttivät yksittäisten kokoontumisten etenemistä ja toisaalta ryhmä keskittyi alusta lähtien itse aiheeseen, eikä mihinkään muuhun.

Kädentaito-ryhmän kokoontumiskertojen aika oli hyvin rajallinen, jolloin kunkin kerran tekemiset tuli tarkkaan miettiä etukäteen. Aika pysyi puheissa niin minun, ohjaajan, kuin ryhmäläistenkin taholta. Yksi nuorista oli kokenut, että ajasta puhuttiin ehkä liikaakin. Hänestä tuntui, että kun päästiin itse tekemiseen, se piti suorittaa kamalalla kiireellä. Toisaalta samainen tyttö oli sitä mieltä, että aikaa piti korostaa nimenomaan esimerkiksi aloitusajan suhteen – että kaikki olisivat paikalla ajoissa. Kuitenkin ajankäytön merkitys on suuri, eikä ilman suunnittelua sitä välttämättä saa ohjaajana hallittua.

Myös laajemmin katsottuna koko ryhmäprosessin etenemisestä jatkuva muistutteleminen oli nuorten oman kokemuksen mukaan hyvä asia. Koko prosessi oli koko ajan tavallaan kaikkien hallussa ja kaikki olivat koko ajan tietoisia siitä missä kohdassa mentiin. Tilannetaju helpotti myös siihen valmistautumista, että ryhmä tulee päättymään. Toisaalta pyrin osallistamaan nuoria koko ajan ryhmäkertojen aiheisiin ja niiden toteutusjärjestyksen suunnitteluun. Jokaisella kerralla kävimme aina läpi jäljellä olevat aiheet ja se selkeytti etenemistä huomattavasti.

Mielenterveyskuntoutujien problematiikka on hyvin monimuotoista, mutta *keskittyminen* ja *paikallaan istuminen* tuntuvat olevan asioita, jotka melko useiden kohdalla tuottavat ongelmia. Ohjaajan on tärkeää muistaa antaa mahdollisuus *tauoon*. Itse mainitsin tauon mahdollisuuden aina jokaisen ryhmäkerran aluksi. Joskus pidimme tauon yhdessä, kaikki yhtä aikaa, mutta taukoilimme myös porrastaen, jos tekeminen ei sallinut kaikkien poistumista tilasta yhtä aikaa. Eräällä kokoontumiskerralla annoin yhdelle tytöistä mahdollisuuden poistua hetkeksi yhdelle ylimääräiselle tauolle, koska hän oli silminnähden ahdistunut ja levoton. Toisaalta Kädentaito-ryhmäläiset osoittivat kiinnostustaan viimeisellä kerralla niin, että kun minä ryhmäkerran erilaisen rakenteen myötä unohdin tauon pitämisen kokonaan, kukaan tytöistä ei tullut sitä sillä kertaa kuitenkaan erikseen vaatimaan.

Tämän ryhmänohjauskokemuksen myötä pitänee myös todeta, että kun käsiteltävä asia ei ole ryhmään osallistujille millään lailla ennestään tuttu, on erittäin tärkeää *antaa ohjeistus perusteellisesti*. Sille pitää varata aikaa. Parasta on, jos asian pystyy selittämisen lisäksi myös havainnollistamaan jollakin näkyvällä tavalla – joko käyttäen apuna kuvia tai näyttämällä itse miten tekeminen tapahtuu. Ohjaajan oma *rauhallisuus* tarttuu ihan selkeästi ryhmäläisiin ja luo turvallisuuden tunnetta. Eräs tytöistä kommentoikin, että koska olin niin rauhallinen ohjaaja, hänelle tuli olo ettei ole mitään hätää ja hänen työnsä onnistuu. Ohjaajalta vaaditaan myös *kärsivällisyyttä* esimerkiksi asioiden moneen kertaan toistamiseen ja varmistamiseen.

Kaikkien huomioiminen nousi myös yhtenä olennaisena asiana esiin. Jokainen tytöistä kertoi olleen tärkeää, että minä ohjaajana huomioin kaikkia. Käänteisesti ajatellen voisi pohtia, miten ryhmä toimisi, jos ohjaaja huomioisi koko ajan vain yhtä tai kahta ryhmän jäsentä? On totta, että jotkut ryhmän jäsenet tarvitsevat enemmän apua tai pyytävät

ohjausta muita herkemmin, mutta jokaista tulee kuitenkin huomioida. Ajan myötä ryhmäläisiä oppii tuntemaan ja sen myötä arvioimaan kunkin tarvetta ohjauksessa. Toiset eivät välttämättä pidä siitä, että ohjaaja on aktiivisesti, fyysisesti lähellä seuraamassa heidän tekemisiään. Minulla oli tässä Kädentaito-ryhmässä yksi tyttö, joka sanoi hyvin pian ryhmän ensimmäisinä kertoina, ettei pysty keskittymään, kun seisoin vieressä. Huomioiminen ei siis välttämättä tarkoita fyysistä seuraamista tai ohjaamista, vaan sen voi hoitaa esimerkiksi valmista tuotetta kommentoiden tai odottaa ryhmän jäsenen itse viestivän haluavansa ohjaajan huomion. Ohjaajan on joka tapauksessa tärkeää olla koko ajan koko ryhmän saatavilla.

Ryhmä nosti vielä erittäin tärkeäksi *palautteen antamisen*. Itse ohjaajana pyrin kommentoimaan aina kaikkien töitä ja kannustamaan jokaista erikseen tekemisissään. Myös tytöt itse kokivat mukavaksi sen, että tekemisen päätteeksi kaikkien töitä sai tarkastella ja omista töistään sai palautetta rennon tunnelman vallitessa. Tämän asian yhteydessä nousi usein esille käsite ”koulumaisuus”, jota tytöt Kädentaito-ryhmän ohessa kertoivat opetuksessa kovasti kammoavansa. Kädentaito-ryhmässä kaikista töistä etsittiin aina kauneus ja osattiin arvostaa sitä, että tehty työ oli tekijälleen tärkeä. Ainutlaatuisuuden ja henkilökohtaisuuden käsittäminen töitä katseltaessa on ennen kaikkea ohjaajan tehtävä.

9 POHDINTA

Media ja esimerkiksi elokuvat luovat ihmisille usein aivan vääränlaisen kuvan siitä, millainen on mielenterveysongelmista kärsivä ihminen. Olen itse törmännyt jopa omassa tuttavapiirissäni mitä kummallisimpiin ennakkokäsityksiin, jotka liittyvät esimerkiksi harhoihin ja siihen, että näitä ihmisiä pidetään jollain lailla mielipuolisina. Ihmiset tuntuvat mieltävän myös esimerkiksi skitsofreenikot aina täysin samanlaisiksi, vaikka jotkut piirteet voivat vaihdella ääripäästä toiseen. Lisäksi on varmaan aika yleinen harhaluulo, että mielenterveysongelman syntyyn tai parantumiseen voisi jotenkin itse vaikuttaa, että se paranisi pelkällä tahdonvoimalla. Minusta ajatus tästä on ihan uskomaton. Kuka valitsee sairastua mielenterveysongelmaan? Ei kukaan voi sellaista itselleen tieteen tahtoen haluta. Joidenkin tapaamieni nuorienkin elämäntarinat ovat niin uskomattomia, etten oikein voi aina käsittää, mikä karman laki sanelee

elämänkulun kunkin ihmisen kohdalla. Mielenterveyskuntoutujan arki on etenemistä päivä kerrallaan. Suurin saavutus voi olla ajoissa herääminen ja sängystä riittävän ajoissa ylös nouseminen. Onnistunut päivä koostuu pienistä palasista – onnistumisista arkisissa asioissa tai siitä, että kokee jaksavansa keskittyä tai osallistua johonkin asiaan hyvin. Harrastukset ja tärkeistä ihmisistä koostuva tukiverkko auttavat arjen keskellä pysymään kiinni elämässä ja kantavat osaltaan yli niiden vaikeidenkin hetkien.

Arjenhallinta- ja talousasioidenhoidotaidot saattavat olla näiltä kuntoutujilta hukassa tai niitä ei ole ollenkaan. Arjesta selviämistä eivät varmasti helpota usein ylivoimaisilta tuntuvat tukiviidakot ja lomakkeiden täyttämiset, joita kenen tahansa on hankala täysin ymmärtää. Kaiken toiminnan ja tekemisen keskellä lääkkeet ovat olennainen osa sairauden hoitoa. Psykyklälääkkeet aiheuttavat usein somaattisia vaivoja, kuten esimerkiksi vatsavaivoja, joihin sairastunut joutuu mahdollisesti syömään lääkkeitä koko lopun ikäänsä. Lääkedosetti saattaa olla hyvin täyteen ahdettu kuntoutujan iästä riippumatta. Päihdeongelmat valtaavat alaa myös nuorten mielenterveyskuntoutujien piirissä, mikä tekee työstä entistä haastavampaa. On lähes välttämätöntä tarkastaa työntekijöiden riittävää koulutusta.

Pienen kauhun vallassa olen seurannut mielenterveyskuntoutukseen liittyvää uutisointia ja tilanteita työkentällä. Yhtälö ei toimi, jos ongelma on laaja ja kasvaa vain ja samalla määrärahoja ja työntekijöitä vähennetään, sairaaloita lakkautetaan. On entistä tärkeämpää, että mielenterveystyötä toteutetaan sellaisella konseptilla, josta on oikeasti kuntoutujille jotakin konkreettista hyötyä. Itse uskon ja tiedän, että toiminnallisten menetelmien käyttö osana tätä kuntoutusta on erittäin toimiva vaihtoehto. Olen iloinen siitä, että opinnäytetyöni aiheeksi muodostui juuri tämä ja että sain sitä toteuttaa nimenomaan Askel-kurssilla. Prosessi oli pitkä, mutta olen sitä mieltä, että näin sen piti mennäkin. Asiat saivat kypsyä hiljakseen ja työstä muotoutui itselle mieluinen, enkä missään vaiheessa ollut aiheeseen kyllästynyt, päinvastoin. Tämä työ ja sen myötä tulleet asiat ja ajatukset olivat osittain niin suuria ja henkilökohtaisia, että niiden tuli antaa kypsyä hieman pidempään.

Oli haastavaa toimia samaan aikaan ohjaajana ja samalla havainnoida asioita opinnäytetyötä varten. En pystynyt millään kirjaamaan havaintoja kokoontumiskerran

aikana, vaan otin aina ryhmän jälkeen aikaa ja kirjasin asioita ylös. Lisäksi ryhmän koko oli yhdelle ohjaajalle ehdoton maksimi – vaikka lopulta hyvän suunnittelun ja ennakkoon valmistelun myötä selvisinkin kokoontumisista ihan hyvin. Opinnäytetyön tulokset olivat sen suuntaisia, kuin niiden toivoin olevankin. Kuitenkin luotettavuutta voi pohtia: vaikuttiko kysymyksiin vastaamiseen kiire kahville tai väsymys, joka sai vastaamaan lomakkeisiin nopeasti, ”että pääsee pois”. Kahdelta nuorelta saamani päiväkirjat olivat hyvä tuki lomakkeille, koska niistä sai vielä paremmin irti tunnelmia ja ajatuksia. Ryhmässä oli kuitenkin hyvin erilaisia persoonia ja vastauksia mietittiin eri tahoilta. Valtaosa ryhmän jäsenistä vastasi todenmukaisesti ja suoraan kysymyksiin, asioita kaunistelematta. Silti vastaan tuli eräänlaista ”kulmien hiomista”, minun miellyttämistäni tai yleistä elämänasennetta siitä, että *ei halua valittaa*.

Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen kokemus kaikin tavoin. Tällainen systemaattinen ryhmänohjaus oli muutenkin oikein hyvä juttu tähän opiskelun loppuvaiheeseen. Se avasi omia silmiäni entistä enemmän näkemään kauneutta kivun keskellä, se näytti kuinka toivottomuuden keskeltä on mahdollista versoa uutta toivoa, intoa ja elämää. Se näytti minulle itselleni, että ”pystyn jos haluan”. Opin itsestäni paljon ja roolini isonasiskona näille tytöille oli mieluinen, varsinkin kun minulla ei oikeassa elämässä ole siskoa. Ennen kaikkea olen kuitenkin iloinen siitä, että sain antaa näille tytöille hyvän kokemuksen ja opettaa heille uutta. Ryhmä täytti varmasti tarkoituksensa kuntoutuksen tukijana tyttöjen arjen keskellä.

Oma suhtautumiseni toiminnallisiin menetelmiin, taiteeseen ja kädentaitoihin ei juuri muuttunut – lähinnä ehkä vain vahvistui se asia, että koen sen alueen omakseni vielä enemmän. Mielenterveystyö on noussut entistä lähemmäs omaa sydäntäni, näen tulevaisuutta näiden nuorten parissa, koska heillä on mahdollisuuksia. Kevyttä työtä se ei ole, eivätkä tulokset näy heti, mutta jokin siinä minua henkilökohtaisesti vetää puoleensa. Ehkä yksi avainasia on toisen ihmisen arvostaminen, vilpitön halu auttaa? Päätän tämän työni runoon, joka on kaikunut mielessäni prosessin aikana. Olemme me sitten missä elämän tilanteessa tahansa, me tulemme entistä enemmän tarvitsemaan toisiamme. Mielenterveystyön määritelmiä on monenlaisia, mutta itse kiteyttäisin sen: olla olemassa ja läsnä, kulkea rinnalla, ohjata arjessa ja välittää.

Tommy Tabermann: Pieni laulu ihmisestä (1987)

*Ihminen tarvitsee ihmistä
ollakseen ihminen ihmiselle,
ollakseen itse ihminen.
Lämpimin peitto on toisen iho,
toisen ilo on parasta ruokaa.
Emme ole tähtiä, taivaan lintuja,
olemme ihmisiä, osa pitkää haavaa.
Ihminen tarvitsee ihmistä.
Ihminen ilman ihmistä
on vähemmän ihminen ihmisille,
vähemmän kuin ihminen voi olla.
Ihminen tarvitsee ihmistä.
(Tabermann 2010, 377.)*

LÄHTEET

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

Askel-kurssin kotisivut. 2006. Luettu 1.7.2011. <http://www.askelkurssi.fi/>

Blatner, A. 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Brown, R. 2000. Group processes: dynamics and between groups. Blackwell Publishing, UK.

Buchalter, S. 2009. Art therapy techniques and applications. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.

Ekström L., Leppämäki P., Vilén, M. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen. WSOY, Helsinki.

Forsström, J. & Pelanteri, S. 2009. Psykiatrian erikoisalan laitoshoido 2009. Tilastoraportti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 1.11.2011. http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2011/Tr04_11.pdf.

Hentinen, H. & Mantere, M-H. & Rankanen, M. 2009. Taideterapian perusteet. Kustannus Oy Duodecim sekä Rankanen, Hentinen ja Mantere.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Tammi, Helsinki.

Kalliola, T. & Kurki, A. & Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. Kirjapaja, Helsinki.

Kinnunen, P. 2003. Innostuskirja. Nyt! Sosiokulttuurisen toiminnan polun päitä. Opintokeskus Kansalaisfoorumi, Vantaa.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. Arki hallintaan : nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Kirjapaino Jaarli Oy, Turenki.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita Prima Oy, Helsinki.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Osuuskunta Vastapaino, Tampere.

Kuula, A. 2010. Toimintatutkimus. Luettu 31.10.2011. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html

Malchiodi, C (toim.). 2010. Taideterapian käsikirja. UNIPress Suomi.

Malmivirta, H. 2011. Taide siltana sosionomiksi (AMK) kasvamiselle. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print, Tampere.

Mielenterveysyhdistys Taimi ry. 2011. Kiusattu- lyhytelokuva koulukiusaamisesta. Luettu 24.3.2011. <http://www.taimiry.fi/taimi/kiusattu/lehdistotiedote>

Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopisto, Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Paananen, R. 2011. Miten nuoret aikuiset voivat? Luettu 11.11.2011. http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/ajankohtaista/marraskuun_2011_teema/miten_nuoret_aikuiset_voivat

Pirkola, S. & Sohlman, B. (toim.). 2005. Mielenterveysatlas - Tunnuslukuja Suomesta. Stakes, sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Verkkojulkaisu. Luettu 12.1.2011. <http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/0752E814-2B67-4C60-9891-5078B3588A88/0/MielenterveysAtlas2005.pdf>

Pöllänen, S. 2008. Käsiyö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Luettu 7.5.2011. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pdf/pollanen.pdf>

Saarelainen, R., Stengård, E. & Vuori-Kemilä, A. 2003. Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo, WSOY.

Salo-Chydenius, S. 2006. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. Luettu 10.1.2011. <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2001. Mielenterveyspalveluiden laatusuositus. Helsinki. Luettu 23.10.2011. <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/julkaisut/mielenterv/laatusuositus.pdf>

Sopimusvuori ry:n kotisivut. Luettu 10.10.2011. <http://www.sopimusvuori.fi/>

Tabermann, T. 2010. Runot 1970-2010. Gummerus Kustannus Oy, Helsinki.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2006. Mielekäs elämä!-hanke. Mielenterveyden edistäminen. Verkkojulkaisu. Luettu 13.10.2011. <http://info.stakes.fi/mielekaselama/FI/mielenterveydenedistaminen/edistaminen.htm>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Livonia Print, Latvia.

Uusikylä, K. & Piirto, J. 1999. Luovuus – taito löytää, rohkeus toteuttaa. WSOY, Juva.

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki, WSOY.

Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin: käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Licensiaatintyö: Joensuun yliopisto, käsityöopettajan koulutuslinja. Kuopio, Kuopion muotoiluakatemia, Taitemia

LIITTEET

LIITE 1

Kysely ryhmän alkutunnelmista

A) TAUSTATIETOJA; rastita sopiva vaihtoehto

1. Sukupuoli Nainen ____ Mies ____
2. Ikä vuosina alle 20 ____ 20-25 ____ 26-30 ____

3. Minkä mielenterveysongelman vuoksi olet Askel-kurssilla?

4. Kuinka kauan olet ollut Askel-kurssilla? _____

5. Oletko asukas ____ vai päiväkävijä ____

B) KÄDENTAITORYHMÄN ALKUTEKIJÖITÄ; ympyröi paras vaihtoehto

1. Miksi halusit tulla tähän ryhmään?
- a) Olen kiinnostunut kädentaidoista.
- b) Olen kiinnostunut osallistumisesta opinnäytetyöhön.
- c) Halusin ystäväni kanssa samaan ryhmään.
- d) Haluan oppia uusia asioita.

1. Millainen historia sinulla on kädentaidoissa?

- a) Olen harrastanut aiemminkin erilaisia kädentaitoja.
- b) En ole harrastanut kädentaitoja aiemmin.

1. Oletko ollut aiemmin jonkunlaisessa kädentaitoryhmässä psykiatrisen hoidon puolesta?

Olen ____ En ole ____

2. Jos vastasit edelliseen kyllä, koitko sen edistäneen kuntoutumistasi tai paransiko se oloasi muuten? Kyllä, koin sen olevan minulle avuksi. ____ Ei, en saanut siitä apua. ____

Loppupalautekysely Kädentaito-ryhmästä

1. Oletko saanut onnistumisen kokemuksia Kädentaito-ryhmässä?

2. Oletko mielestäsi saanut vaikuttaa siihen, mitä tehdään?

3. Tuntuuko sinusta, että olet ollut osa Kädentaito-ryhmää?

4. Onko Kädentaito-ryhmä tuonut elämääsi jotakin lisää? Rasti sopivat vaihtoehdot.

Kiinnostusta uusiin asioihin __

Oma-aloitteisuutta __

Keskittymiskykyä __

Itsevarmuutta __

Ystäviä __

Keskustelumahdollisuuksia __

Tukea toisilta ryhmäläisiltä __

Uuden harrastuksen __

Muuta, mitä?

5. Jos sinulla on Kädentaito-ryhmän aikana ollut vaikeita hetkiä, mikä on auttanut sinua niissä?

Ohjaajan tuki __

Ryhmäläisten tuki __

Keskustelu, asioiden jakaminen ryhmässä __

Hiljaa oleminen ___

Tauko ___

Töiden tekeminen ___

Muu, mikä?

6. Mitä huonoja puolia / parannettavaa näet omasta näkökulmastasi Kädentaito-ryhmän toiminnassa?

7. Miten toiminta on vastannut odotuksiasi? Onko ryhmä ollut sitä, mitä siltä odotit?

8. Mitä muuta mielestäsi tärkeää ryhmässä on saavutettu? Rasti sopivat vaihtoehdot.

Yhdessä oleminen ___

Yhdessä tekeminen ___

Itseluottamuksen kasvaminen ___

Ryhmähengen vahvistuminen ___

Itsensä ylittäminen ___

Uuden oppiminen ___

Tutustuminen kurssikavereihin ___

Innostus uusiin asioihin ___

Kuntoutumisen edistyminen ___

Avoin ilmapiiri ___

Muuta, mitä?

ISO KIITOS kyselyyn vastaamisesta ja ryhmään osallistumisesta! 😊

Kokoontumiskertojen sisältöjä

Jokaisen kerran tavoitteena on oppia jokin uusi menetelmä tai tapa valmistaa erilaisia tuotteita käsityönä. Kertojen aiheet:

- 1. kerta 17.3.2011. Saippuan valmistaminen
- 2. kerta 24.3.2011. Solmukorut
- 3. kerta 31.3.2011. Puupiirros
- 4. kerta 7.4.2011. Lasimaalaus
- 5. kerta 14.4.2011 Solmubatiikkivärjäys
- 6. kerta 18.4.2011. Villalangan kasvivärjäys

1. kerta, saippuan valmistaminen

Tila: askarteluhuone, istumme ison pöydän ympärillä, mutta varsinainen työskentely tapahtuu pesualtaan ja keittolevyn välittömässä läheisyydessä. Valaistuksen kirkkaus on säädettävissä.

Ensimmäisenä asiana on opinnäytetyöhön liittyvien asioiden läpikäyminen sekä käytännön asioista sopiminen.

Aloitusharjoitus: Koriin on koottuna erilaisia esineitä. Pyydän ryhmäläisiä valitsemaan esineistä yhden, joka jollain lailla kuvastaa tunnelmia juuri nyt tässä hetkessä tai tuo mieleen jonkun ajatuksen omasta itsestä ja tilanteestaan juuri nyt. Valitsen esineen itsekin. Jokainen voi esitellä oman esineensä ja kertoa tunnelmistaan juuri sillä hetkellä. Voi kertoa myös omia odotuksiaan ryhmän suhteen. (Aloitetaan itse antaen tavallaan ”esimerkin”.) Kierros käydään rauhassa läpi.

Saippuan tekeminen: Aloitetaan viimeistään klo 13.00. Selostan, että tehdään eri tavoin saippuoita kaikki yhdessä. Ei niin, että jokainen ottaa oman saippuamassapussin ja odottaa, koska pääsee tekemään koko homman läpi. Kun teemme yhdessä, toistamme monta kertaa saman prosessin, jolloin kaikki pääsevät näkemään sen useaan otteeseen ja se jää paremmin mieleen. Vuorottelemme, niin jokainen pääsee kokeilemaan kaikkia vaiheita.

Erilaisia työtehtäviä:

- saippuan leikkaaminen pienemmiksi palasiksi
- massan lämmitys vesihautessa ja sekoittaminen

LIITE 4: 2 (5)

- väri- ja tuoksutippojen lisääminen
- massan kaataminen muottiin

Saippuamassat jätetään jähmettymään askarteluhuoneeseen, otetaan muoteista kurssiohjelman salliessa tai seuraavalla kerralla.

Lopetus: Viimeiseksi ohjelmassa on kyselylomakkeiden täyttäminen. Sen jälkeen vielä jutellaan hetki siitä, oliko tekeminen hauskaa, vaikeaa, haastavaa, helppoa sekä millaiset tunnelmat kullekin siitä jäi.

1. kerta, solmukorut

Tila: Askarteluhuone, työskentelemme ison pöydän ympärillä. Toinen pöytä toimii apupöytänä. Valaistuksen kirkkaus on säädettävissä. On mahdollisuus kuunnella musiikkia soittimesta samalla.

Aloitusharjoitus: Pöydällä on eri värisiä paperilappuja. Valitaan omaa tunnetilaa kuvastava väri. Valitsen värin itsekin. Jokainen voi esitellä oman värinsä ja sanoa yhden adjektiivin kuvaamaan fiiliksiä juuri sillä hetkellä, ei muuta. (Aloitan itse antaen tavallaan ”esimerkin”.) Kierros käydään rauhassa läpi.

Korujen tekeminen: Aloitetaan keskustelemalla ryhmän toiminnasta ja suunnittelemalla seuraavien kokoontumiskertojen aiheiden järjestystä.

Esittelen koruaiheiset kirjat ja lehdet joita olen ottanut mukaani. Kunhan kaikki pääsevät kiinni itse korujen tekemiseen, voi niitä selailla halutessaan. Ensimmäiseksi näytän itse lukon laittamisen nyöriin. Näytän ensin tytöille itse, miten korun tekeminen tapahtuu, jonka jälkeen tytöt saavat itse alkaa tekemään niitä. Tarkoitus tällä kerralla on, että kokoontuminen on rento ja rauhallinen, edellisen kerran tasapainoksi.

Lopetus: Kyselylomakkeen täyttö, jonka jälkeen pysähdytään hetkeksi tunnelmien kyselyyn ja lähdetään sitten kahville.

2. kerta, polttopiirustus

Tila: Juhlasali, koska siellä on parempi tuuletusmahdollisuus. Polttopisteet ovat pöytien ääressä avoimen ikkunan läheisyydessä (kaksi erilaista

LIITE 4: 3 (5)

polttopiirustuskyneä), omien töiden suunnittelupiste keskellä salia. Musiikinkuuntelu mahdollista.

Aloitus: Ei mitään erityisempää aloitusharjoitusta. Kerron tytöille poltto- ja puupiirustuksesta sekä esittelen omia töitani kummastakin aiheesta. Käydään läpi tekemisen vaiheet, joista olen valmistellut malleja kokoontumiskertaa varten.

Polttaminen ja sen valmistelu: Olen aiemmin samalla viikolla pyytänyt ryhmäläisiä tulostamaan tai hakemaan muuten jonkun kuvan, jos haluavat jotain erityistä ”omaa” polttaa. Toiveiden mukaan olen joitakin kuvia hakenut itsekin tyttöjä varten. Jokainen valitsee haluamansa puulevyn. Tulostettu kuva teipataan siihen kiinni, yhdestä reunasta (tällöin kuva pysyy paikallaan ja aina välillä voi kuitenkin hieman katsoa, miten se kopioituu puulle). Paperin ja puun väliin tulee kalkkeeripaperi, kuva ”piirretään” lyijykynällä, jolloin se jää puulle polton malliksi. Lopulta kuva poltetaan puuhun piirroksen mukaan. Lopuksi tekemisen jäljet siivotaan yhdessä.

Lopetus: Kyselylomakkeen täyttö. Katsotaan yhdessä, mitä tällä kerralla saatiin aikaiseksi; kaikkien polttotyöt koottuna samaan pöytään.

3. kerta, lasimaalaus

Tila: Askarteluhuone, työskentelemme ison pöydän ympärillä. Toinen pöytä toimii apupöytänä. Valaistuksen kirkkaus on säädettävissä. On mahdollisuus kuunnella musiikkia soittimesta samalla.

Aloitusharjoitus: Pöydälle on aseteltu erilaisia kangastilkkuja, joista tulee valita sen hetkistä olotilaa ja/tai tunnelmaa kuvaava tilkku. Käydään kierros, jossa jokainen muutamalla kertoo ajatuksensa.

Lasimaalaus: Nostetaan maalit ja siveltimet apupöydältä kaikkien ulottuville työskentelypöydälle sekä myös maalauksen kohteet, eli lasipurkit sekä erikseen ostetut lasimaljat. Kaikki saavat maalataksensa yhden tällaisen maljan sekä haluamansa määrän lasipurkkeja, jotka voivat toimia esim. tuikkukuppeina. Maali on vesiliukoista, mutta sitä ei tarvitse lantrata vedellä. Halutessaan saa käyttää kumihanskoja. Maalin annetaan kuivua ohjeen mukaan ainakin 12 tuntia

LIITE 4: 4 (5)

ja se poltetaan kiinni kotiuunissa seuraavana päivänä tai jonakin muuna ajankohtana, kurssiohjelman sen salliessa.

Lopetusharjoitus: Jokainen valitsee kupista lapun, jossa on jonkun ryhmätoverin nimi. Tehtävänä on kirjoittaa lapussa lukevalle ryhmäkaverille jokin pieni kirje tai viesti, mitä ikinä haluaakin toiselle sanoa. Askarteluhuoneesta saa poistua kirjoittamisen ajaksi ja aikaa siihen on viisitoista minuuttia. Paperit rullataan ja asetetaan ko. henkilön kuivumassa olevaan purkkiin, ikään kuin ”purkkipostiksi”. Kirjeitä ei kuitenkaan saa vielä ottaa luettavaksi, vaan ne jätetään odottamaan joksikin aikaa.

Ihan viimeiseksi täytetään kyselylomake, jonka jälkeen saa poistua kahville.

4. kerta, solmubatiikkivärjäys

Tila: Askarteluhuone. Käytössä askarteluhuoneen puolella oleva teräsallas, sekä toinen, joka sijaitsee tilan yhteydessä olevan pimiön puolella.

Aloitus: Käydään läpi batiikkivärjäyksen ohjeet ja ryhmäläisille kootut tietopaketit. Aletaan tehdä paidoista puuvillalangan avulla ”nyyttejä”, jotka sitten asetetaan värjäysliemeen värjäytymään. Osallistun tekemiseen, samalla näyttäen mallia. Paidat laitetaan tunniksi värjäytymään. Tänä aikana ryhmä saa tehdä omin neuvoin yhden kahvisaippuasatsin käyttämättä jääneestä massasta. Annan tehdä työn itse, puuttumatta heidän tekemiseensä – paitsi jos tilanne todella sitä vaatii. Tunnin kuluttua paidat otetaan pois väriliemestä, auotaan narut, huuhdellaan, puristellaan kuivaksi ja asetellaan kuivumaan.

Lopetus: Istutaan alas ja keskustellaan tekemisestä. Puhutaan alustavasti seuraavan kerran aiheesta, villalangan kasvivärjäyksestä. Kyselylomakkeiden täyttäminen.

5. kerta, villalangan kasvivärjäys

Tila: Liikuntasali. Katsotaan valkokankaalta kuvasarjaa villalangan kasvivärjäyksestä, tyttöjen tuolit puolikaareissa. Mukana on myös yksi Askelkurssin ohjaajista. Varsinainen langan värjäyspiste on askarteluhuoneessa.

Aloitus: Kokoonnutaan askarteluhuoneeseen, jossa keittolevyllä on sipulinkuorista keitetty värjäysliemi. Langat asetetaan liemeen värjäytymään. Asetutaan saliin.

Kasvivärjäys kuvasarja: Käydään läpi kasvivärjäyskuvia, joita olen itse omista värjäyskerroistani ottanut. Kuvien läpikäyntiin liittyy myös kertominen kasvivärjäyksen historiasta Suomessa. Sen ohessa keskustelua muutenkin siitä, millaista elämä oli ”ennen vanhaan”. Kuvasarjassa on myös tarkoituksella paljon kuvia luonnosta, jonka tarkoituksena on luoda tunnelmaa ja mielikuvia. Lisäksi olen koonnut yhteen kuvaan kaikki ne kasvit, joilla olen itse lankaa värjännyt. Niiden tiimoilta pidän tytöille pienen ”tietovisan” – kuinka monta he niistä tunnistavat.

Lankojen oltua keitinliemessä n. 45 minuuttia, otamme ne pois ja vaihdamme tilalle toiset.

Lopetusharjoitus: Olen leikannut etukäteen vaaleanpunaisesta pahvista sydämiä, joissa on jokaisen ryhmäläisen nimi. Tytöt kirjoittavat sydämiin toisesta hyviä ominaisuuksia tai pieniä viestejä. Tytöt saavat sydämet ryhmästä itselleen muistoksi.

Harjoituksen valmistuttua täytetään kyselylomake sekä loppupalautelomake. Mahdollisuus täyttää loppupalautelomake myöhemminkin, kunhan palauttaa sen seuraavan viikon aikana.

LUPA AINEISTON KÄYTTÖÖN OPINNÄYTETYÖSSÄ

Pyydän lupaa käyttää Sopimusvuori ry:n Askel-kurssilla ohjaamani Kädentaito-ryhmän myötä kokoamaani aineistoa osana opinnäytetyötäni. Sosiaalialan koulutusohjelman opinnäytetyössäni tutkin nuorten kokemuksista kädentaidoista osana omaa kuntoutumisprosessiaan.

Ryhmän jäsenet esiintyvät työssä nimettömänä. Haastatteluaineistot pysyvät luottamuksellisina.

Rastita alla olevista lauseista haluamasi vaihtoehto.

1. Suostun _____ En suostu _____ siihen, että omia kokemuksiani Kädentaito-ryhmässä kuvaillaan opinnäytetyössä.
2. Henkilökohtaisia kommenttejani ja haastattelussa kertomaani saa käyttää _____ ei saa käyttää _____ opinnäytetyössä.
3. Kädentaito-ryhmässä syntyneitä töitani saa esitellä _____ ei saa esitellä _____ opinnäytetyössä.

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus ja nimenselvennys