

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Satakunta University of Applied Sciences

ANU NISKANEN-SIMILÄ

# **Työkuormituksen kokemuksia kehitysvamma-alalta**

Kuvataideterapeuttisin menetelmin tarkasteltuna

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA  
2024

## TIIVISTELMÄ

Niskanen-Similä, Anu: Työkuormituksen kokemuksia kehitysvamma-alalta; Kuvataideterapeuttisin menetelmin tarkasteltuna  
Opinnäytetyö, AMK  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto  
Toukokuu 2024  
Sivumäärä: 53

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millaista työkuormitusta kehitysvammaisten yhteisöllisessä asumisessa työskentelevät työntekijät kokevat, ja millaisia työkuormituksen purkukeinoja heillä on käytössään. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa kokemustietoa aiheesta TampereMissio Palvelut Oy:lle sekä tutustuttaa organisaatio ja työntekijät kuvataideterapeuttiseen menetelmään työhyvinvoinnin edistämisen sekä työkuormituksen purku menetelmänä.

Aineisto kerättiin kolme tuntia kestäneen kuvataideterapeuttisen menetelmätuokion avulla. Tuokioon osallistui kolme työntekijää. Kutsut lähetettiin sähköpostitse yksikönpäälliköiden välityksellä. Tuokiossa tehtiin kuvat liittyen työkuormitukseen sekä sen purkamiseen, jonka jälkeen kuvista keskusteltiin ryhmässä. Keskustelut nauhoitettiin, litteroitiin ja koostettiin kokemustiedoksi. Käytyjä keskusteluita havainnoimaan liitettiin mukaan myös osallistujien tekemät kuvat.

Osallistujat kuvasivat työtään ennen kaikkea miellyttävänä, mutta kuormitustekijöitä myös löytyi. Työn monipuolisuus koettiin rikkautena sekä haasteena, koska työ koostui monenlaisista osatekijöistä, kuten ohjaamisesta, muistamisesta, neuvomisesta sekä asiakkaiden moninaisten arkisten asioiden järjestelystä. Työ koettiin ajoittain sosiaalisesti sekä audiollisesti kuormittavana. Runsaas jaloilla olo päivän aikana oli myös mainittu kuormitustekijä. Vapaa-ajan ja työn tasapainon ajateltiin myös vaikuttavan työssä koettuun kuormitukseen.

Työkuormitusta osallistujat purkivat vapaa-ajallaan monilla, itselleen mieluisilla vapaa-ajan viettotavoilla. Keskeisimpänä tekijänä mainittiin hyvä perusarki, jonka hallinta on henkilöllä itsellään ja se sisältää mieluisia, pieniäkin asioita, kuten ulkoilu ja hiljaisuus, tuovat vastapainoa työssä koetulle kuormitukselle. Työyhteisön sisällä työkuormitusta purkavana tekijänä mainittiin turvallinen avoin työyhteisö, jossa on hyvä keskinäinen kommunikointiyhteys

Toiminnallisen opinnäytetyön aineistosta nousi esille se että, kehitysvamma-alan koettu työkuormitus on samankaltaista kuin sosiaalialalla yleensä. Kuormituksen purkutekijät olivat taasen yhdenmukaisia eri ammattiryhmienkin välillä.

Avainsanat: Työkuormitus, kehitysvamma-ala, kuvataideterapia, kuvataideterapeuttinen menetelmä, sosiaaliala, työhyvinvointi,

## ABSTRACT

Niskanen-Similä, Anu: Experiences of workload in the developmental disability sector: An examination through art therapy methods

Bachelor's Thesis, Bachelor of Social Services

May 2024

Pages: 53

The purpose of this functional thesis was to explore the work-related stress experienced by employees working in communal housing for individuals with developmental disabilities, as well as the coping mechanisms they employ. The aim of the study was to generate experiential knowledge on the subject for TampereMissio Palvelut Oy and to introduce the organization and its employees to art therapy as a method for promoting workplace well-being and alleviating work-related stress.

Data was collected through a three-hour art therapy session involving three participants. Invitations were sent via email through unit managers. During the session, participants created artworks related to work stress and its alleviation, followed by group discussions about the artworks. The discussions were recorded, transcribed, and synthesized into experiential knowledge. Participants' artworks were also included in the analysis.

Participants described their work as primarily enjoyable, but also identified stress factors. The diversity of tasks was seen as both enriching and challenging, as the work involved various components such as guidance, memory tasks, instruction, and organizing clients' daily activities. Work was sometimes perceived as socially and auditorily demanding, and prolonged standing was mentioned as a stress factor. Participants also believed that achieving a balance between work and leisure time influenced their perceived work stress.

Participants coped with work stress by engaging in various leisure activities they enjoyed during their free time. Key factors in stress relief included maintaining a good daily routine that includes enjoyable activities such as outdoor time and quiet moments, providing a counterbalance to work-related stress. Within the workplace, a safe and open work environment with effective communication was highlighted as a factor in stress relief.

From the data of this functional thesis, it emerged that the perceived work stress in the developmental disability sector is similar to that in the social work field in general. However, coping mechanisms were found to be consistent across different professional groups.

Keywords: Work stress, developmental disability sector, art therapy, art therapy method, social work, workplace well-being.

## ALKUSANAT

Loputon kiinnostukseni ihmisten sisäisiin kokemuksiin ja rakkaaksi muodostunut työ kehitysvammaisten parissa toimivat inspiraationa tälle opinnäytetyölle. Haluan esittää suuret kiitokset TampereMissio Palvelut Oy:lle, erityisesti Rongankodin yhteisöllisen asumisen yksiköille, jotka mahdollistivat tämän tutkimuksen toteutuksen.

Satakunnan ammattikorkeakoulu mahdollisti työni loppuun viemisen. Haluan erityisesti kiittää minua tukeneita opettajia. Opinnäytetyöohjaajaani Päivi-Maria Hautalaa lempeästä ohjauksestaan, kärsivällisyydestä ja jaetusta vankasta osaamisestaan kuvataideterapeuttisessa menetelmässä. Kiitos myös Anne Sankari, jonka järjestämät kirjoitusretriitit pitivät minut kiinnittyneenä opinnäytetyön kirjoittamiseen.

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	7
2 ORGANISAATION ESITTELY JA YHTEISÖLLINEN ASUMINEN TYÖYMPÄRISTÖNÄ .....	8
2.1 TampereMissio Palvelut Oy.....	8
2.2 Kehitysvammaisten yhteisöllisen asumisen yksikkö työympäristönä....	8
3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	9
3.1 Menetelmälliset ratkaisut .....	9
3.2 Tarkoitus ja tavoitteet .....	10
4 TYÖKUORMITUS SOSIAALIALALLA.....	11
4.1 Työkuormitus.....	11
4.2 Liiallisen työkuormituksen vaikutukset yksilölle .....	12
4.3 Liiallisen työkuormituksen vaikutukset organisaatiolle.....	13
4.4 Miten hallita ja ennaltaehkäistä työkuormitusta .....	13
4.5 Työkuormitus kehitysvamma-alalla, yhteisöllisessä asumisessa.....	14
4.6 Työkuormituksen purkukeinoja.....	18
5 KUVATAIDETERAPEUTTINEN MENETELMÄ.....	20
5.1 Kuvataideterapia .....	20
5.2 Kuvataideterapeuttinen menetelmä.....	22
5.3 Kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttö työyhteisön hyvinvoinnin tukena.....	24
6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN PROSESSI .....	26
6.1 Aloitusvaihe .....	26
6.2 Tuokion kuvaus aineistonkeruun toimintaympäristönä, materiaalit ja toteutusstrukturi.....	27
6.3 Työskentelyn kuvaus .....	29
6.4 Kuvan katsominen ja sen sisällöstä keskustelu.....	30
6.4.1 Työkuormitustekijät.....	30
6.4.2 Työkuormituksen purkumenetelmät.....	36
7 PROSESSIN TULOSTEN JA PALAUTTEEN TARKASTELUA.....	40
7.1 Työkuormituksen tarkastelu.....	40
7.2 Työkuormituksen purun tarkastelu .....	42
7.3 Opinnäytetyön rajoitukset ja tutkimuksen jatkoehdotus .....	44
7.4 Palautteen tarkastelu.....	44
7.5 Johtopäätöksiä .....	45
8 POHDINTA .....	47
8.1 Eettinen pohdinta .....	48

8.2 Oma ammatillinen kasvuni prosessin aikana.....	49
9 LOPUKSI .....	50
LÄHTEET.....	52

## 1 JOHDANTO

Työssäjaksaminen on tärkeää työntekijälle sekä organisaatiolle, jossa työtä tehdään. Työssäjaksamisen yhtenä vaikuttajana on koettu työkuormitus. Organisaation ja työntekijöiden tavoitteena on, että työntekijöiden työkuormitus jakautuu tasaisesti pidemmällä tarkastelujaksolla, luoden työn kokonaiskuormittavuudesta sopivan. Työssäjaksamisesta tai työhyvinvoinnista keskustellessa osallistujat antavat termeille omat painoarvonsa ja tarkoituksensa työelämäkokemuksiensa pohjalta. Saman alan sisälläkin työskentelevien kesken työssä jaksamisen ja työhyvinvoinnin tekijät ovat erilaisia. Keskityn opinnäytetyössäni rajatusti kehitysvamma-alan, yhteisöllisen asumisen yksiköissä työskentelevien työntekijöiden kokemaan työkuormitukseen sekä työkuormituksen purkukeinoihin. Mielenkiintoni aiheeseen syntyy omasta työelämän kokemuksesta yhteisöllisen asumisen työntekijänä.

Yhteiskunnallisesti opinnäytetyö on ajankohtainen. Yhteisöllinen asuminen lisääntyy ihmisryhmien parissa, jotka tarvitsevat tukea arkeen ja asumiseensa. On aiheellista tarkastella kyseisessä työympäristössä syntyviä kuormitustekijöitä työntekijöiden työhyvinvoinnin sekä työssäjaksamisen kannalta. Työterveyspalveluiden tulee myös osata vastata tarpeisiin, jotka syntyvät tämän kaltaisten työympäristöjen lisääntyessä. Opinnäytetyön kautta yhteisöllisen asumisen yksiköissä koettu työkuormitus tulee näkyväksi organisaation johdolle sekä yksikönpäälliköille. Tällöin kuormitustekijöihin on mahdollista vaikuttaa ennaltaehkäisevästi.

Opinnäytetyö tarjoaa myös vertaistukea alalla työskenteleville sekä uuden tavan purkaa työkuormitusta, kuvataideterapeuttisen menetelmän keinoin. Opinnäytetyön toiminnalliseen tuokioon osallistuville työntekijöille opinnäytetyö tarjoaa käytännöllisen katsauksen kuvataideterapeuttiseen menetelmään.

## 2 ORGANISAATION ESITTELY JA YHTEISÖLLINEN ASUMINEN TYÖYMPÄRISTÖNÄ

### 2.1 TampereMissio Palvelut Oy

Opinnäytetyön mahdollisti TampereMissio Palvelut Oy. TampereMissio Palvelut Oy on yhteiskunnallinen yritys, jonka toiminnan tavoitteena on yhteiskunnallisen hyvän tuottaminen vastuullisesti ja kestävästi. Yhtiön tuottama voitto käytetään ensisijaisesti sen oman toiminnan kehittämiseen ja toissijaisesti yleishyödyllisen omistajan TampereMissio Ry:n yleishyödylliseen toimintaan. Yleishyödylliseen toimintaan kuuluu kansalais- ja vapaaehtoistoiminta, sosiaali- ja vanhustyön kehittämistoiminta, varainhankinta sekä viestintää yhdistyksen omana toimintana. Kehittämishankkeita ja toimintoja rahoittaa pääosin Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus, Euroopan Sosiaalirahasto sekä Tampereen kaupunki. (TampereMissio, n.d.)

TampereMissio Palvelut Oy:n palvelutuotannon alueina on ikäihmisten hoivapalveluita, ravintolapalvelut sekä Rongankoti- kehitysvamma palvelut. Rongankoti tarjoaa palveluita kehitysvammaisille henkilöille. Rongankoti palvelee kohderyhmäänsä vapaa-aika, päivä- ja työtoiminnan sekä asumispalveluiden muodossa. Asumisen palveluita on kolmea erilaista: Asiakkaan omaan kotiin järjestetty tuettu asuminen, yhteisöllinen asuminen sekä ympärivuorokautinen asumispalvelu. (TampereMissio, n.d.)

### 2.2 Kehitysvammaisten yhteisöllisen asumisen yksikkö työympäristönä

Opinnäytetyön tarkastelun kohteena on yhteisöllisessä asumisessa työskentelevät ohjaajat ja heidän kokemansa työkuormitus. Yhteisöllinen asuminen tarkoittaa asumisen muotoa, jossa asiakkaat eivät tarvitse laitoshoidon tai yöaikaista hoivaa, mutta eivät pärjaisi omassa kodissaan itsenäisesti tai tuettuna (Kaski ym., 2012, s. 320). Yhteisöllisen asumisen asiakkaat asuvat omissa huoneissaan ja käytössä on yhteisiä tiloja, kuten pyykkitupa, ruokailutila, olohuone. Yksikön ohjaajat ovat paikalla aamusta iltaan, tekevät asukkaille ruoat



ja auttavat arjen mukanaan tuomissa tilanteissa. Öisin henkilökuntaa ei ole. (Valvira, n.d.) Asumisen tuen tavoitteena on mahdollistaa kehitysvammaisille henkilöille mahdollisimman itsenäinen elämä, jossa toteutuu osallisuus ja itsemääräämisoikeus sekä yksityisyys (Vammaispalvelulaki 675/2023, 2 luku, 18 §).

Työympäristön sijoituessa yhteisölliseen asumiseen, työympäristön äänikuorma on hetkittäin suurta. Yleisissä tiloissa tapahtuvat sosiaaliset tilanteet vaativat usein ohjaajan huomiota. Erimielisyydet asukkaiden kesken, tuovat päivittäin sosiaalista kuormitusta, ääninä ja työn keskeytyksinä. Työ pitää sisällään myös asiakkaiden voinnin monitasoista tarkkailua, jotta mahdollisten sairauksien sekä mielentilojen muutokset eivät jää kehitysvammaisuuden piirteiden varjoon. Työhön sisältyy myös päätösten tekoa yksilöiden sekä yhteisön etua ajatellen ja kaiken perustaksi täytyy asettaa asiakkaan itsemääräämisoikeuden toteutuminen sekä hyvän elämän ja normaaliuden periaate. (Kaski ym., 2012, s. 148, 153, 253–254.)

Vaikka yhteisöllisessä asumisessa työskennellään kognitiivisesti hyvätasoisien kehitysvammaisten henkilöiden kanssa, työ on sisällöltään vaihtelevaa ja useiden huomioitavien asioiden tähden työntekijää monitasoisesti kuormittavaa.

### 3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄ TARKOITUS JA TAVOITTEET

#### 3.1 Menetelmälliset ratkaisut

Opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen käytin metodina toiminnallista opinnäytetyötä. Toiminnallinen opinnäytetyö kuuluu laadullisen tutkimuksen genreen, jossa myös yksittäiset ihmisten kokemukset ovat merkityksellisiä tarkasteltavan ilmiön kannalta. Tässä opinnäytetyössä ilmiö on työkuormitus kehitysvamma-alan työssä henkilöstön kokemana. Tiedon keräämisen

menetelmäksi valitsin kuvataideterapeuttisen menetelmän. Valitsin kyseisen lähestymistavan, esitelläkseni kyseisen menetelmän toimeksiantaja organisaatiolle, havainnollistaakseni sen hyödyllisyyden työhyvinvoinnin ylläpidossa sekä työkuormituksen purkamisessa. (Salonen, 2013, s. 13, 15.)

Toiminnalliseen osuuteen osallistuville kuvallinen prosessi tarjosi mahdollisuuden tutustua luovaan tapaan purkaa työkuormitusta ja lisäksi avata keskustelu työkuormituksesta, vertaistuellisessa ryhmässä. Ryhmätoimintaan osallistuvilta pyydettiin tutkimusluvut käyttää prosessissa syntynyttä aineistoa opinnäytetyön tavoitteitten mukaisesti työkuormituksen kokemuksen, sen purkamisen ja ilmiön avaamiseksi. Toteutin kuvataideterapeuttisen tuokion kolmelle työntekijälle, jotka työskentelevät yhteisöllisen asumisen yksiköissä. Tuokiossa osallistujat tekivät kaksi kuvaa, jotka kuvasivat koettuja työkuormitustekijöitä sekä työkuormituksen purkukeinoja. Syntyneiden kuvien ja keskustelujen avulla keräsin työntekijöiden kokemuksia työkuormituksesta, sekä sen purkamisesta. Kuvista käydyt keskustelut tallennettiin ja purettiin opinnäytetyöhön kokemusaineistoksi. Tehdyt kuvat liitettiin mukaan opinnäytetyön raporttiin, avaamaan osallistujien tunteita ja kokemuksia. Vertasin tuokiossa syntyneitä ryhmäkeskustelun aineistoja tutkimaani teoriaan. (Salonen, 2013, s. 13, 15; Anttila, 2014, kohta 9.1.4.5 Ryhmähaastattelu.)

### 3.2 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää millaista työkuormaa kehitysvammaisten yhteisöllisissä asumisyksiköissä työskentelevät työntekijät kokevat ja millaisia keinoja sen purkamiseksi työntekijöillä on käytössään. Ilmiön tarkastelun kannalta oli tärkeää saada tietoa koetusta työkuormituksesta ja lisätä työntekijöiden kuin organisaation sekä yksikönpäälliköiden tietoisuutta olemassa olevista kuormitustekijöistä ja työntekijöiden tavoista purkaa kuormitusta. Organisaatio sekä yksiköt voivat hyödyntää syntynyttä tietoa työhyvinvoinnin edistämässä. Kerätty tieto on myös hyödyllinen työntekijöille vertaistukena sekä oman työhyvinvoinnin kehittämässä ja työkuormituksen hallitsemisessa.

Toiminnallisella opinnäytetyölläni pyrin vastaamaan kysymyksiin: Minkälaisia työkuormitustekijöitä koetaan työskennellessä yhteisöllisessä asumisessa? Entä millaisia työkuormituksen purkukeinoja työntekijöillä on käytössä? Lisäksi halusin tietoa, miten työntekijät kokevat kuvataideterapeuttisen menetelmän vaikuttavan sen hetkiseen työkuormitukseensa.

## 4 TYÖKUORMITUS SOSIAALIALALLA

### 4.1 Työkuormitus

Työkuormitus tarkoittaa työstä ja sen olosuhteista syntyvää henkistä tai fyysistä kuormittumista, jossa vaatimukset tai käytössä olevat resurssit ovat epäsuhdassa työhön liittyviin vaatimuksiin, kuten aikatauluihin, vastuisiin tai tulospaineeseen. Kuormitustekijät syntyvät työstä tai työympäristöstä, esimerkiksi kiire, huono työnjako tai aikataulutus, työn liiallinen määrä tai myös työn vähäisyys voivat kuormittaa. Työpaikan sosiaaliset tekijät voivat olla myös kuormitusta lisääviä tekijöitä. Kuormituksen laatu vaihtelee yksilön sekä organisaation ominaisuuksien ja tilanteen mukaan. Mikäli työkuormitusta on sopivasti, se edesauttaa hyvinvointia ja työn sujumista. Liian suurena koettu, pitkittynyt työn ylikuormitus voi olla uhka terveydelle sekä työkyvylle. (Superliitto, n.d.; Työsuojelu, n.d.; Karjalainen, 2020, s. 39–41.)

Työkuormitus vaikuttaa koettuun työhyvinvointiin ja työstä palautumiseen. Työkuormituksen noustessa yksilölle liian suureksi, saattaa työntekijän työkyky huomattavasti laskea ja hän voi kokea työuupumusta sekä muita oireita. Työssä olevaa työkuormitusta kuvaillaan usein työstressiksi. Arkipuheessa saatetaan mainita töissä olevan stressiä, vaikka kyse on liiallisesta työkuormituksesta. (Kinnunen & Mauno, 2009, s.14.)

Työkuormitukseen liittyy kiinteästi muita termejä, kuten työhyvinvointi, työtyytyväisyys, työkyky, työstä palautuminen, työuupumus, työstressi, stressi. Työkuormitusta kutsutaan myös nimillä työn kuormitus, työnkuormitus sekä työkuorma

#### 4.2 Liiallisen työkuormituksen vaikutukset yksilölle

Työkuormituksen ollessa pitkittyneesti liian suurta, se alkaa ilmetä yksilöllisillä tavoilla. Kuitenkin yleisiä kuvattuja oireita ovat heräily aamuöisin työasioita miettien, kyynisyys, unihäiriöt, väsyneisyys, negatiiviset ajatukset, vähentynyt tunne ammatillisista taidoista, (World Health Organization, 2019) vaikeus rentoutua, kognitiiviset pulmat, erilaiset vatsavaivat, päänsärky. Työasiat pyörivät mielessä vapaa-ajallakin ja töissä on tunne, että työtehtäviä ei saa hoidetuksi normaalin työajan puitteissa. (Kinnunen & Mauno, 2009, s.7,16; Työterveyslaitos, n.d.; Työturvallisuuskeskus, 2015, s. 9; Karjalainen, 2020, s. 36.)

Vapaa-ajan ja työn tasapainottaminen voi olla vaikeaa, mikäli työn luonne sallii työn tekemisen kotoa käsin, jolloin työkuormitusta koitetaan purkaa, saamalla töitä tehdyksi suunnitellun työajan ulkopuolella. Tämä kuitenkin on haitaksi työkuormituksesta palautumiselle ja altistaa työuupumukselle tehdyn työmäärän takia. Myös kyvyttömyys irrottautua ajatuksien tasolla työstä, estää palautumisen työkuormituksesta (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 18–19). Suurentuneen työkuormituksen seurauksena, henkilö voi kokea myös vapaa-ajan toiminnossaan kiirettä ja stressiä, eikä vapaa-aika tarjoakaan enää työstä irrottavaa rentoutunutta oloa. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 18–19.)

Suorituskyky voi heiketä työkuormituksen ollessa liian suuri, vaikeudet keskittyä sekä kyky tehdä päätöksiä, heikkenevät. Kun työtä ei pysty suorittamaan tavoittelemallaan tasolla, motivaatio työtä kohtaan voi laskea ja se saattaa näyttäytyä välinpitämättömyytenä, alentuneena työtyytyväisyytenä sekä oman ammatillisen itsetunnon heikkenemisenä ja kyynisyytenä työtä kohtaan ja johtaa lopulta sairaspöissaoloihin. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 16, 18–19, 148–149.)

#### 4.3 Liiallisen työkuormituksen vaikutukset organisaatiolle

Työntekijöiden kokeman työkuormituksen vaikutukset heijastuvat suoraan työntekoon ja sitä kautta myös organisaatioon. Sairauspoissaolot lisääntyvät ja sijaisien palkkaustarve nostaa kuluja, sijaisien perehdytykseen menee aikaa ja heidän tötaitonsa ja tiedot eivät ole vakiohenkilökunnan osaamisen tasolla. Mikäli sairaslomalla olevan työtehtävät eivät ole selkeästi nähtävillä muille työntekijöille ja sijaisille, jäävät ne tekemättä poissaolon ajalta ja odottamaan työkuormituksesta työuupuneen paluuta töihin. Tehtävien tekemättömyys ja kasautuminen lisäävät yksilön kokemaa työkuormitusta entisestään ja lisää sairasloman kestoa tai toistuvuutta. (Berndtson, 2020; Chron, 2021.)

Yksilön työkuormitus voi johtaa välillisesti myös henkilöstön tiuhempaan vaihtuvuuteen. Uupunut, jatkuvasti ylikuormittunut työntekijä voi kokea itsensä arvottomaksi organisaatiolle ja menettää helpommin kiinnostuksensa työtä kohtaan. Myös yksilön suorituskyvyn lasku vaikuttaa tehtyyn tulokseen. Uupuneena tehdyt virheet lisäävät tehtäviin käytettyä aikaa ja työnteko on vähemmän tehokasta. (Dowd, 2020, kohta Higher Productivity; Chron, 2021; Manka, ym., 2010, s. 13.)

Työkuormitus yksilötasolla lisää myös työyhteisön muiden jäsenten työkuormitusta jakautuvien tehtävien ja sijaisetsintöjen muodossa. Työyhteisön työilmapiiri saattaa huonontua ja aiheuttaa työyhteisöön yleistynyttä kyynisyyden ilmiötä. (Kinnunen & Mauno, 2009, s.14; Manka, ym., 2010, s. 15.)

Työnantaja on velvollinen reagoimaan haitalliseen työkuormitukseen työpaikalla (Työturvallisuuslaki, 738/2002, 5 luku, 25 §; Karjalainen, 2020 s. 119).

#### 4.4 Miten hallita ja ennaltaehkäistä työkuormitusta

Koulutettu, hyväksi koettu, oikeudenmukainen ja tasa-arvoinen johtajuus sekä turvalliseksi koettu työympäristö, joka noudattaa struktuureja tukee työntekijöiden jaksamista ja ehkäisee työkuormituksen suurentumista kohtuuttomaksi.

Nämä asiat tukevat myös työryhmän keskenään toimeen tulemista ja ennaltaehkäisevät psykososiaalista kuormitusta. (World Health Organization, 2022.)

Työkuormitusta voidaan ennaltaehkäistä jo työntekijän valintavaiheessa. Avoimille paikoille palkataan vain työhön taidollisesti ja tiedollisesti soveltuvia työntekijöitä, jotta työntekijä kokee tekevänsä osaamistaan vastaavaa työtä, työn tarjoamat haasteet eivät silloin ole ali tai yli mitoitettuja ja työntekijä saa hyödyntää työssä luovuuttaan. Työnkuvan tulee olla selkeä mutta ei liiallisen joustamaton tai rajoitettu. (Laine, 2012 s. 24.) Työntekijöiden määrä tulee olla sopiva työmäärän nähden, jotta ylikuormittumiselta tai alikuormittumiselta vältetään. Työ on suunniteltava niin että työntekijälle ei synny liian pitkiä työputkia toistuvasti. Työtä valvotaan ja työntekijöiden hyvinvoinnista pidetään huolta eri keinoin, kuten kehityskeskustelut ja esimiehen tavoitettavuus, sekä varhaisen välittämisen mallin käyttö, lähiesimiehen toimesta. (Karjalainen, 2020 s. 53, 118–119; Manka, ym., 2010, s. 15.) Avoin ja luottamuksellinen työilmapiiri edesauttaa jaksamista ja muiden toimenpiteiden onnistumista työkuormituksen matalana pysymiseksi. Työolosuhteet pidetään asiallisina varusteiden, ympäristön ja aikataulutuksen sekä taukojen osalta. Työpaikkakiusaamiseen sekä henkilöstön keskinäisiin ristiriitatilanteisiin puututaan viipymättä. (World Health Organization, 2022; Karjalainen, 2020, s. 114–116.)

#### 4.5 Työkuormitus kehitysvamma-alalla, yhteisöllisessä asumisessa

Kehitysvamma-alalla työkuormitus syntyy pitkälti samankaltaisista tekijöistä kuin muissakin sosiaali- ja terveysalan töissä. Työkuormitustekijöitä ovat mitkä tahansa ruumiillisiin henkisiin tai ympäristöön liittyvät tekijät, jotka ovat ominaisia alalle. Lisäksi työntekijän yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat koettuun työkuormitukseen, kuten fyysinen kunto, työ- ja toimintakyky sekä ammattitaito. (Kaski ym., 2012, s. 254.)

Kehitysvamma-alalla, yhteisöllisessä asumisessa, fyysistä kuormitusta on vähemmän kuin hoidollisuuteen painottuvissa yksiköissä. Fyysinen kuormitus syntyy runsaasta kävelystä yksikössä, toimistotyöosuuden ergonomiasta,

sekä joidenkin asiakkaiden yksilöllisten hoidollisten tarpeiden täyttämistä, kuten suihkutuksista, rasvauksista ja tukisukkien pukemisesta.

Työskennellessäni ohjaajana yhteisöllisessä asumisessa, olen havainnut, että työkuormitusta sanoitettaessa, kuormitustekijät liittyvät usein asiakkaiden erityisyyden moninaisuuteen. Kehitysvammaiset asiakkaat ovat heterogeeninen joukko, jonka takia, yksilöiden väliset tuen ja ohjauksen tarpeet ovat suuresti eroavaisia toisistaan. (Kaski ym., 2012, s. 254; Arvio ym., 2022, s. 13.)

Asiakkaat tarvitsevat työntekijöiltä yksilöllistä ohjausta sekä tukea arjessaan. Tukea on annettava yksilön tarpeiden mukaan, esimerkiksi sosiaalisissa tilanteissa, hieno- tai karkeamotoriikkaan liittyvissä arkipuuhissa tai tilanteissa, jossa ympäröiviä tapahtumia on vaikea käsittää ja asiakas tarvitsee itselleen ikään kuin tulkin ympärillään tapahtuvaan uuteen, mutta arkipäiväiseen tilanteeseen. (Arvio ym., 2022, s. 13.) Tuen tarve yksilöiden välillä on todella vaihtelevaa sekä epäjohdonmukaista, tämä lisää asiakastyön psykologista vaatavuutta, jolloin myös koetun työkuormituksen kokemus nousee. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 44.) Epäjohdonmukainen taitotaso ja tuentarve on havaittavissa jo yksilö asiakkaassa, hän voi tarvita vahvaa tukea arkensa yksinkertaisissa asioissa, kuten siivouksessa ja hygieniasta huolehtimisessa, mutta selviytyä itsenäisesti esimerkiksi pankki- ja kauppakäynneistä. Toinen asiakas taas selviää erinomaisesti arkiasioistaan, mutta tarvitsee avustajaa pankki- ja kauppa asiointiin. Kehitysvamma ilmeneekin laaja-alaisena erilaisten taitojen heikkoutena, verrattuna vammattomiin ikätovereihin. Työtä onkin tehtävä asiakaslähtöisesti, niin että annettu tuki vastaa asiakkaan tarpeita. Toteuttaakseen asiakaslähtöisyyden, ohjaajan tulee ottaa tarkasteluun asiakkaan lähtökohdat taidoissa, tiedon omaksumisessa ja oppimisessa. (Arvio ym., 2022, s. 13.)

Asiakkaan tapa hahmottaa ympäristöään ja suhdettaan siihen selviää vasta häneen tutustuttaessa, joka mahdollistaa yksilöllisen tuen tarjoamisen. Tämä tutustuminen vaatii työntekijältä henkistä lähelle menoa ja ymmärrystä kehitysvammaisuutta ja sen tuomia ominaisuuksia kohtaan. Asiakkaiden taitotason ja sitä kautta tuentarpeen vaihtelevuus, tekee työstä monipuolista mutta

myös haastaa työssäjaksamista, sekä kerryttää työkuormitusta, työntekijän sovittaessa omat työn tavoitteet, asenteet ja ohjaustapansa asiakkaiden keskenään erilaisiin tarpeisiin ja työn asettamaan arvomaailmaan. (Kaski ym., 2012, s.152–153, 254; Arvio ym., 2022, s. 13.)

Joissakin tapauksissa, asiakas kieltäytyy tuesta tai antaa auttaa itseään vain hyvin vähän, johtuen asiakkaan omasta näkökulmasta tilanteeseensa, vaikka tuen tarve olisi selkeästi ohjaajan havaittavissa. Nämä tilanteet synnyttävät arvo- sekä eturistiriitoja, kenen ehdoilla asia tulisi ratkaista ja mikä on oikein. Eettinen pohdinta on siis liki väistämätöntä työskennellessä ihmisten parissa, joiden toiminta- tai päätöskyky on vajavainen ja he ovat työntekijän avusta riippuvaisia osassa elämänalueitaan. Eettinen pohdinta päätöksiä tehdessä ja omaa asiakastyöskentelyä tarkastellessa kuormittaa työntekijää, vaikka sitä ei suoranaisesti jäsentäisikään mielessään eettiseksi pohdinnaksi. (Kaski ym., 2012, s. 254; Malm ym., 2004, s. 412–413.)

Työn koetaan kuormittavan useimmiten henkisellä tasolla. Henkisen työkuormituskokemuksen vaikuttavana tekijänä on työntekijän yksilöllinen kyky sopeutua ja reagoida ympäristö- ja asiakastilanteisiin, kuten ääniin ja asiakkailta tuleviin toistuviin vaatimuksiin sekä emotionaalisesti haastaviin tilanteisiin asiakkaiden kanssa. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 42.) Työntekijä joutuu kohtaamaan ja käsittelemään omia asenteitaan ja heränneitä tunteita, joita kehitysvammaisten parissa työskentely voi synnyttää. Työn luonne voi aiheuttaa monitasoista turhautumista, esimerkiksi johtuen asiakkaan kuntoutumista koskevista epärealistisista odotuksista tai arjen ohjaustilanteiden toistuvasta luonteesta. (Kaski ym., 2012, s. 254.)

Koulutus ja työntekijöille tarjottava lisäkoulutus, joka keskittyisi spesifisti alan erityispiirteisyyden ammattitaitovaatimukseen, kuten perustietoon kehitysvammaisuudesta ja sen tuomista haasteista, vuorovaikutustaidot ja valmius pohtia asioita eettisesti, lisäisivät työntekijöiden ammatillisuuden kokemusta. Koulutukset antaisivat työkaluja sekä ymmärrystä kehitysvammaisuuden erityispiirteitä kohtaan ja ennaltaehkäisisivät tämän kaltaisista teemoista syntyvää työkuormitusta työelämässä. (Malm ym., 2004, s. 415–417.)



Yhteisöllisen asumisen yksikössä työskennellään iltaisin ja viikonloppuisin yksin. Yksinään työskentely luo vastuunjakamattomuudesta syntyvää kuormitusta. Lisäksi työssä tulee runsaasti keskeytyksiä, jotka yksinään ovat kuormitustekijöitä, kuten viranomaispuhelut ja työkaverien aiheuttamat keskeytykset. Asiakkaiden taholta tulee myös useita keskeytyksiä, johon on reagoitava joko vastaamalla asiakkaan sen hetkiseen tarpeeseen, tai ohjaamalla asiakasta odottamaan vuoroaan, tai käyttäytymään asiallisemmin. (Työterveyslaitos, 2024.)

Kehitysvammaiset henkilöt ovat usein sosiaalisilta taidoiltaan ikäistään jäljessä, jolloin heidän käytöksensä ei välttämättä ole tilanteisiin nähden sopivaa. He eivät välttämättä vartuttuaankaan sopeudu tai opi sosiaalisen vuorovaikutuksen piirteitä kuten vuorottelun periaatteisiin, esimerkiksi jonottaessa, tai keskustelun vastavuoroisuuteen. (Kaski ym., 2012, s. 152, 195.) Ohjaajan huomio koetaan havaintojeni mukaan tärkeänä ja sitä saatetaan hakea sopimattomilla teoilla tai hokemilla, mikäli ohjaajan huomio on toisessa asukkaassa tai asiassa. Tämänkaltainen käytös synnyttää riitatilanteita yhteisöön, jotka vaativat ohjaajan senhetkisen työtehtävän keskeyttämistä ja tilanteeseen puuttumista. Tämän kaltaisista tilanteista seuraa äkillisiä keskeytyksiä sekä sosiaalista ja ympäristön ääniin liittyvää kuormitusta työntekijälle (Kaski ym., 2012, s. 195–196; Kinnunen & Mauno, 2009, s. 42.) Yhtäjaksoinen työskentely yhden aiheen parissa on näiden tekijöiden takia haastavaa. Kuitenkin osa työtehtävistä vaatii keskeytyksetöntä työskentelyä kuten lääkkeiden jako dosetteihin, lääkkeiden antaminen asiakkaille, pistoshoidon antaminen ja kirjalliset työt kuten ohjaussuunnitelmien teko. Keskeytyksetöntä huomiota vaativiin toistuviin työtehtäviin pyritään varautumaan yksiköissä vuorojärjestelyillä.

Työ vaatii ympäristön ja läsnä olevien asukkaiden ominaisuuksien ja mahdollisten niistä syntyvien uhkien tiedostamista, jotta vaaratilanteita voidaan ennaltaehkäistä. Työn luonteeseen kuuluu jatkuva ympäristön tiedostaminen ja lisäksi paljon asiakastyöhön liittyviä, muistettavia asioita päivä, viikko ja vuosi tasolla. Tämän kaltainen monitasoinen henkinen läsnäolo emotionaalisesti toisinaan haastavassa asiakastyössä vaatii työntekijältä henkisiä ponnisteluja ja

näin kerryttää työkuormitusta ja muodostaa riskin työstä palautumiselle. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 42–43.)

#### 4.6 Työkuormituksen purkukeinoja

Työkuormitusta syntyy, tehdyistä ennaltaehkäisevistä toimista huolimatta. Jotta kuormituksen määrä ei muuttuisi yksilölle haitalliseksi, tulee sille olla olemassa purkukeinoja. Työstä palautuminen on tärkeää yksilön kokeman liiallisen työkuormituksen purkamisessa. Mikäli työkuormituksen purkamisessa on vaikeuksia, se lisää työuupumuksen riskiä ja lisää sairaspöissaoloja. (Manka ym., 2010, s. 13; Kinnunen & Mauno, 2009, s.148–149.)

Keskeisiä asioita palautumiselle ovat riittävä uni, rentoutuminen sekä psykologinen työstä irrottautumisen taito sekä kontrollin kokemus vapaa-ajastaan. Vapaa-ajan tuleekin keskittyä sellaisiin toimintoihin, joita työntekijä ei tee työssään. Tämä mahdollistaa psyykkisen irrottautumisen työstä, jolloin työasiat eivät ole mielenpäällä vapaa-ajalla, vaan ne ovat sulkeutuneet pois mielestä, sen lisäksi että henkilö on fyysisesti poissa työpaikaltaan. Työasioiden tai samankaltaisten asioiden miettiminen vapaa-ajalla ylläpitää virittyneisyyttä samalla tiedonkäsittelyalueella aivoissa. Tällöin palautumista työn tuomista rasitteista ei pääse tapahtumaan. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 17–19, 104–105, 127–129, 144.)

Vapaa-aika, jossa henkilö voi kokea olevansa rentoutunut ja huolehtii itsestään sekä pitää yllä työn ulkopuolisia ihmissuhteita, häivyttää mielestä työhön liittyviä asioita (Malm ym., 2004, s. 421). Koettu rentoutunut olotila, jota kuvaa alhainen virittyneisyys, edesauttaa työkuormituksen purkamista. Alhaista virittyneisyyttä voidaan hakea tietoisesti esimerkiksi erilaisin hengitys- ja rentoutumisharjoituksin, tai se syntyy luonnollisesti, esimerkiksi musiikkia kuunnellessa, taidetta tehden, luonnossa kävellessä tai liikuntaa säännöllisesti harrastamalla. Rentoutuminen vähentää kuormituksen tunnetta, jolloin mielihyvän kokemukselle on enemmän tilaa. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 110–111, 144.)

Vapaa-aika voi tarjota kokemuksia pätevydestä sekä kontrollin tunteesta. Nämä edesauttavat työkuormituksesta palautumista. Koettu osaamisen ja pätevyden tunne syntyy uusien asioiden tai kehittyvien taitojen parissa, jotka mahdollistavat oppimisen ja osaamisen kokemuksen. Tällaisia asioita voi olla esimerkiksi mielenkiintoisen aiheen opiskelu, uuden harrastuksen aloittaminen tai olemassa olevan taidon lisäkehittäminen. Vapaa-ajan mielekkäiksi koetut haasteet tarjoavat oppimiskokemuksia ja uskoa omaan taitoihin ja pätevyYTEEN, nämä syntyvät voimavarat edesauttavat palautumista työkuormasta. Myös kontrollin kokemus omasta vapaa-ajastaan ja siellä tehdyistä valinnoista, auttaa palautumaan kuormituksesta. Kontrollin tunteen on havaittu edistävän yksilön hyvinvointia lisäten pätevyden ja pystyvyyden kokemusta. Kontrollin kokemus ohjaa yksilöä valitsemaan ne vapaa-ajan toiminnot, joiden hän ajattelee olevan hänelle itselleen palauttavia ja hyvinvointia lisääviä. Vapaa-ajan kontrollin kokemista heikentää yksilön elämäntilanne, kuten kotona asuvat lapset, puoliso sekä mahdollinen heikko taloustilanne, jonka koetaan rajoittavan valinnan mahdollisuuksia. (Kinnunen & Mauno, 2009, s.17–21, 144–145; Hakala, 2005, s.142–143.)

Mitä ymmärrettävämältä ja mielekkäämmältä ihmisen käsitys omasta elämän kokonaisuudesta tuntuu ja sen vaatimukset sekä kuormitustekijät ovat omassa hallinnassa, sitä miellyttävämmäksi ihminen kokee elämänsä. Tällainen hallinnantunne elämästä suojaa stressiltä sekä lisää erilaisia selviytymiskeinoja sekä voivaroja olla oman elämänsä johdossa. Hyvä itsetunto, mielekkäät menot taiteen tai muun luovan kulttuurin parissa, hyvät ihmissuhteet sekä taloudellinen vakaus ovat selviytymiskeinoja, mutta myös oman elämänhallinnantunteen lähtökohta. (Hakala, 2005, s.142–143.)

Työkuormituksen purkuun liittyy vapaa-ajan hallinnan ja mielekkyyden lisäksi myös työpaikalla tapahtuva koetun työkuormituksen jakaminen. Työtovereiden kanssa käydyt keskustelut, jotka tarjoavat sosiaalista tukea työtilanteisiin ennaltaehkäisevät kokemusta työkuormituksesta. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 45.) Esihenkilön tuki ja keskustelut kollegoiden kanssa yhdessä tunteen kanssa, että omaan työhönsä voi vaikuttaa ehkäisevät työkuormitusta. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 44–45.) Keskustelut saattavat lisäksi avata haastaviin

tilanteisiin uusia ratkaisumalleja, joiden käyttöönotto voi keventää syntyvää työkuormitusta. Myös työnohjaus on työntekijöiden yhteisen sekä yksilöllisesti koettujen työkuormitustekijöiden purkuun hyvä väline. Avoimeen keskusteluun perustuva työnohjaus, jossa työyksiköstä ulkopuolinen ammattilainen on keskustelun tukena, edesauttaa pukemaan sanoiksi erilaisia arvo- ja toimintamalliristiriitoja, joita työssä saattaa syntyä työryhmän keskellä tai yksilötasolla. (Malm ym., 2004, s. 418–419; Kaski ym., 2012, s. 152, 195.) Ammattiapu yksilötasolla on myös hyväksi havaittu keino yksilön työkuormituksen käsittelyyn, kuten työterveyden tarjoamat työpsykologikäynnit.

## 5 KUVATAIDETERAPEUTTINEN MENETELMÄ

### 5.1 Kuvataideterapia

Kuvataideterapia ja kuvataidepsykoterapia ovat terveydenhuollon ammattilaisen tuottamaa toimintaa. Kuvataideterapia on prosessi asiakkaan kanssa, se on terapiamuoto, jossa terapeutin ja asiakkaan välillä oleva vuorovaikutus tapahtuu asiakkaan tekemän kuvan sekä keskustelun avulla. Kuvataideterapia on monipuolinen väline, jota voidaan käyttää lähes kaiken terapiatyön välineenä, sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi joidenkin oireyhtymien diagnosoinnin apuna ja ei-verbaalisesti kommunikoivan asiakkaan kanssa. Sen avulla voidaan auttaa asiakasta käsittelemään tunteitaan ja ajatuksia ja ilmaisemaan itseään. (Liebmann, 2004, s. 8–9.)

Kuvan tavoitteina ei ole olla esteettisesti kaunis tai esittävä, vaan pikemminkin olla yksilöllisen ajattelun ruumiillistuma, joka toimii asiakkaan ja terapeutin välisenä vuorovaikutuksen tukena ja avaa uusia näkökulmia. Terapeutti ei tulkitse kuvaa, vaan asiakas itse kertoo tekemästään kuvasta ja sen merkityksistä hänelle, terapeutin kuunnellessa ja esittäessä lisäkysymyksiä. Terapeutin kanssa kuvaa voidaan yhdessä pohtia, siitä voidaan neuvotella ja sen synnyttämiä ajatuksia kyseenalaistaa. Kuvan äärellä voidaan myös olla hiljaa

tai asiakas voi halutessaan, vaikka tuhota sen. Kuvan kautta syntyy muutoksia asiakkaan ajatus- ja tunne maailmaan ja näin ajatusmaailmojen kuvaksi tekeminen edesauttaa itsetutkiskelua, joka vahvistaa kokemusta oman elämän asioihin vaikuttamisesta. Kuvataideterapia sopii yhdistettäväksi kaikkien psykoterapian teoriasuuntausten kanssa. (Salmela & Ala-Keskinen, 2022, s. 53, 55; Suomen kuvataideterapiayhdistys, n.d.; Malchiodi, 2010, s. 289.)

Kuvataideterapiassa on ajatus, että ihmisessä itsessään on taidetta, luovuutta sekä halua ilmaista itseään, luovuus on osa ihmisen minuutta. Taideterapia tarjoaa mahdollisuuden kohdata ihmisen yksilöllisyys taiteen avulla, tehden näkyväksi ajatuksia ja tunteita. Taideterapian keinoin voidaan käsitellä erilaisia ja haastaviakin tilanteita sekä tukea monitasoisesti ihmisen toimintakykyä. Taideterapia on hyvinvointia edistävä niin työssä kuin muillakin elämän osa-alueilla, se lisää voimavaroja ja toimii ennaltaehkäisevästi elämän tuoman kuormituksen syntyyn. (Rankanen ym., 2007, s. 9, 11, 190.) Ryhmämuotoisessa taideterapiassa on tutkimusten mukaan useita tutkittuja ja todettuja hyötyjä. Hyväksytyksi tulemisen tunne ja kokemus ryhmään ja muihin ihmisiin liittymisestä vahvistuu, joka lisää ihmisen kokemusta omasta toimijuudestaan sekä pystyvyydestään. (Salmela & Ala-Keskinen, 2022, s.17, 92; Liebmann, 2004, s. 9.)

Kuvataideterapiaa voidaan kuvata onnistuneeksi, sen ollessa luova tapahtuma osallistujalle itselleen. Kyse voi olla näennäisesti pienestäkin hetkestä, jossa henkilö on kokenut iloa ja merkityksellisyyttä kuvan parissa, esimerkiksi onnistunut värien yhdistelmä. Voi olla, että hän on oivaltanut jotain itsestään ja käsitellystä teemasta, löytänyt toisen, ennen mieleen tulemattoman näkökulman ajatuksissaan tai alkanut tiedostaa ennen vain ohuesti tunnistamansa asian itsessään. Taideterapiassa itselle merkityksellisen oivalluksen tekeminen on keskeistä. (Rankanen ym., 2007, s.15; Liebmann, 2004, s. 9.)

Kuvataideterapiaan tulisi varautua laadukkailla välineillä. Joiden avulla itsensä epävarmaksi tai taidottomaksi kokeva osallistuja voi tuntea itsensä osaavaksi ja arvokkaaksi tekijäksi. Huonosti toimivilla välineillä vahvistetaan osallistujien arvottomuuden kokemusta, nähtävillä olevan panostuksen vähyyden takia.

(Malchiodi, 2010, s. 289.) Materiaaleja tulisi valita myös monipuolisesti ajattelun niiden antamaa hallinnan ja kontrollin tunnetta. Materiaaleista osa on täysin tekijänsä hallitsevia kuten erilaiset kynät ja tussit. Lisäksi on hyvä olla olemassa kolmiulotteiseen työskentelyyn sopivia materiaaleja kuten savea, paperia revittäväksi, liimoja lehtiä ja muita materiaaleja, joiden työstäminen on fyysistä. Nestemäiset juoksevat materiaalit kuten akryylit ja vesivärit ovat huommin hallittavissa ja osa tekijöistä välttelee tai juuri hakeutuu tämänkaltaisten materiaalien pariin. Materiaalien käyttäytyminen voi aiheuttaa tunnereaktioita kuten turhautumista tai palkitsevuutta käyttäjissään. (Hautala & Honkanen, 2012, s. 28.) Erilaiset kierrätetyt materiaalit sekä luonnosta ja keittiöstä löytyvät materiaalit kannattaa myös ottaa käyttöön. Materiaalien monipuolisuus monipuolistaa työskentelyä ja avaa luovuutta, kun asioita käytetään niiden tyypillisen olinpaikan ulkopuolella ja epätavalliseen tarkoitukseen. (Liebmann, 2004, s. 23, 313–320.)

## 5.2 Kuvataideterapeuttinen menetelmä

Kuvataideterapeuttinen menetelmä on siis asiakastyön väline, jossa luovaa prosessia pidetään tärkeämpänä kuin syntyvän kuvan taiteellista laatua. Kuvan avulla asiakas saa puettua ajatuksiaan kuviksi ja sanoiksi, menetelmäohjaajan auttaessa lisäkysymyksin. Menetelmän keskiössä on asiakaskeskisyys ja siihen ei liitetä psykoterapeuttista suuntausta, vaikka asiakkaan tilanteisiin saatetaan etsiä ratkaisuja tai helpotusta. Työskentelyn tavoitteena on asiakkaan hyvinvoinnin lisääminen ja itseilmaisuus, jossa asiat tunteineen tulevat kuviksi sekä sanoiksi. Menetelmä lisää luovaa, joustavaa ajattelua ja purkaa jännittyneisyyttä ennaltaehkäisevästi sekä palauttavasti. Tärkein elementti työskentelyn tuloksena on siis asiakkaan oivallukset itsestään ja tilanteesta, joita asiakas käsittelee kuvan keinoin. Syntyneitä kuvia tarkastellaan lopuksi yhdessä menetelmän ohjaajan kanssa. (Salmela & Ala-Keskinen, 2022, s. 54–55; Rankanen ym., 2007, s.15; Laine, 2012, s.23.)

Kuvataideterapeuttinen menetelmä on työväline yksilöiden ja ryhmien kanssa, ennaltaehkäisevissä toimintaympäristöissä. Menetelmä ei ole terapiaa ja sitä

ei pidä terveydenhuollon ammattilainen, vaan menetelmää voi vetää asiakkaille henkilö, joka on opiskellut riittävästi menetelmää. (Hautala & Honkanen, 2012, s. 24–27; Malchiodi, 2010, s. 518–519) Menetelmän toiminta-ajatus on kuvataideterapiasta otettu, mutta kyseessä ei ole terapiamuoto, vaan väline, jolla voidaan käsitellä asiakastyössä vastaantulevia teemoja ja tilanteita, yksilön tai ryhmän kanssa. (Liebmann, 2004, s. 8–9.) Menetelmän pyrkimyksenä ei ole hoitaa tai tunnistaa mielenterveysongelmia, tosin, kuvallinen työskentely tukee mielenterveyden kuntoutumista. Mikäli viitteitä mielenterveyden häiriöistä asiakkaalla ilmenee, jotka vaativat ammattiapua, kuvataideterapeuttista menetelmää ohjaavan henkilön tulee ohjata asiakas tarvitsemiensa palveluiden piiriin.

Kuvan tekeminen voi tarkoittaa maalaamista, piirtämistä kuin erilaisien materiaalien muotoilua teokseksi, tuotoksen ollessa aina tekijälähtöinen. Kuvataideterapeuttisen menetelmän kuvilla ei pyritä esteettisesti miellyttäviin tai esittäviin lopputuloksiin. Kuvan tekeminen on menetelmällinen väline, jolla tekijä voi kuvailla ajatuksiaan sekä tunteitaan näkyvään muotoon ja tarkastella niitä yhdessä ohjaajan sekä muun ryhmän kanssa (Suomen taideterapia yhdistys, n.d.). Kuvataideterapeuttisen menetelmän kautta, turvallisessa ryhmässä sekä ympäristössä, ihmiset voivat kokea tulevansa kuulluksi, nähdyksi sekä ymmärretyksi yksilönä. Menetelmä tarjoaa apua persoonallisuuden kehittymiseen sekä kasvuun ihmisyydessä, teemojen mukaan valitussa työskentelyssä kasvu ja kehitys kohdistuu valittuun teemaan ja itsetietoisuuden ja ymmärryksen kasvuun. Menetelmän kautta kielteiset ja myönteiset ajatusmallit sekä tunteet tulevat sallitusti näkyviksi valitun teeman ympäriltä ja niitä on mahdollista käsitellä rakentavasti, kuvan avulla. Tehdyn kuvan katsominen ja sen purkaminen, auttaa tarkastelemaan omaa ajatus- ja tunnemaailmaa ikään kuin ulkoapäin, joka vahvistaa itsetuntemusta ja työelämässä ammatti-identiteetin kehittymistä. (Hautala & Honkanen, 2012, s. 25; Liebmann, 2004, s. 9.)

Terapeuttisessa menetelmässä kuvien tekoon voidaan valita teema tai kysymyksiä, joiden perusteella kuvaa lähdetään tekemään. Tuokion lopuksi tuotokista puhutaan yhdessä tekijöiden kanssa. Tulokinnan tehdyille kuvalle antaa aina tekijä itse. Kuvia ei siis tulkitse ohjaaja tai ulkopuolinen. Ohjaaja ja muut

osallistujat voivat esittää lisäkysymyksiä kuvaan liittyen, sekä kertoa mitä itse henkilökohtaisesti näkevät kuvassa, ilman tulkintayrityksiä tekijästä. Kuvan tekeminen on hyvä tapa prosessoida sekä vastata kysytyihin kysymyksiin tuoden ne konkreettisiksi kuviksi. Kuva jättää myös muistijäljen keskustellusta asioista sekä oivalluksista ja kuvien avulla näiden hetkien mieleen palauttaminen on helpompaa, jolloin myös oppimiskokemus on syvempi. (Rankanen ym., 2007, s. 53, 120, 129; Malchiodi, 2010, s. 41; Liebmann, 2004, s. 9.) Kuvataideterapeuttista menetelmää voidaan käyttää sosiaalityössä sekä pidemmissä että lyhemmissä asiakastyöskentelyissä tai yksittäisillä tapaamiskerroilla, yksilön tai esimerkiksi työryhmän kanssa työnohjauksessa. (Laine, 2012, s.23–24.) On myös olemassa teoksia, joissa tarjotaan valmiita ideoita menetelmä tuokioita varten, kuten kirjassa Tukea taiteesta. (Ojala, 2022.) Teoksessa on teemoja sekä valmiita kysymyksiä, joita voidaan käyttää tuokion toteuttamiseksi.

### 5.3 Kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttö työyhteisön hyvinvoinnin tukena

Kuvataideterapeuttista menetelmää voidaan käyttää monipuolisesti, erilaisissa organisaatioissa ja se on muokattavissa erilaisiin työympäristöihin ja työyhteisöihin. Menetelmä soveltuu yksilötyöskentelyyn ja ryhmässä työskentelyyn kommunikoinnin yhtenä välineenä. Sitä voidaan käyttää työhyvinvoinnin ylläpitämiseen ja työnohjaukseen asiakastilanteissa syntyneiden tunteiden prosessointiin, työnohjauksen tavoitteiden mukaisesti. (Rankanen ym., 2007, s.170 (Laine, 2012, s. 23–24.) Työpaikoilla tai organisaatiossa tapahtuvia muutoksia voidaan prosessoida menetelmää käyttäen. Teemat valitaan tavoitteellisesti, tapahtuvan muutoksen mukaan, avaamaan keskustelua. Taideterapeuttisen menetelmän käyttö avaa erilaisia, luovia ja uusia näkökulmia. Systemaattinen, ennalta suunniteltu menetelmän käyttö muutosprosessin läpiviemiseksi vähentää muutosvastarintaa ja edesauttaa sopeutumista. Menetelmän käyttö herättää luovuuden ja synnyttää kommunikaatiota työryhmän keskelelle. Se lisää ryhmätyötaitoja sekä demokratiaa. (Laine, 2012, s.25–27; Liebmann, 2004, s. 11.)



Taiteen käyttäminen työteemoissa, kuten uuden ideoinnissa, organisaatio muutoksissa kuin haastavien asiakastilanteiden käsittelyssä, avaa osallistujilleen mahdollisuuden aiheiden syvällisempään tutkimiseen sekä prosessointiin. Teemasidonnainen työskentely voi synnyttää uusia oivalluksia ja mahdollisia ratkaisuja yksilö työntekijöille kuin koko työryhmälle. (Rankanen ym., 2007, s. 94.) Kuvataideterapeuttiset harjoitukset auttavat työntekijöitä ilmaistamaan omia ajatuksia luovasti tavoilla, joita arkityössä ei tule käytettyä. Kuvan tekeminen ja keskustelu lisäävät työntekijän itsetuntemusta ja auttavat oman toiminnan reflektomisessa. Omien vahvuuksien ja kehityskohteiden löytäminen luovia menetelmiä käyttäen auttavat pehmeästi kohtaamaan asioita, joita ainoastaan keskusteluun perustuvissa ryhmissä tai yksilötapaamisissa voisi olla haastavaa käsitellä. (Laine, 2012, s.25–27; Rankanen ym., 2007, s. 95–97.)

Menetelmä tukee ryhmässä toimimista sekä vuorovaikutustaitoja. Ryhmässä kuvan tekeminen kokoaa työntekijät yhteisen aiheen pariin ja kuvista syntyvät keskustelut ovat vertaistuellisia, kun työtä tehdään yhteisien teemojen äärellä. (Liebmann, 2004, s. 11.) Työyhteisötaitojen käsitteleminen ryhmässä kuvan kautta avaa mahdollisuuksia sekä yksilötason että ryhmän oivalluksille ratkaista työn haasteita. Ryhmätyöskentelynä toteutettu tavoitteellinen luova toiminta parantaa yhteishenkeä työryhmän sisällä. Menetelmä mahdollistaa uusien roolien omaksumista sekä työryhmän jäsenten vahvuuksien, kehityskohdien ja epävarmuuksien esille nousemista ja niiden käsittelyä yhdessä. (Honkonen ym., 2023, s. 12; Liebmann, 2004, s. 12, 125–126.) Yhteishengen vahvistuminen rakentaa yhteistä arvopohjaa sekä tavoitteita tiimissä, luoden yhteistä työidentiteettiä. Ryhmän tarjoama vertaistuki lisää työntekijöiden turvallisuuden tunnetta työyhteisön jäsenenä, vahvistaen työntekijöiden sitoutuneisuutta työhön sekä työyhteisöön. Menetelmä vahvistaa vuorovaikutustaitoja yksilöiden välillä, luoden oppimiskokemuksia ryhmän vertaistuen kautta. Näillä tekijöillä on vaikutus työhyvinvointiin sekä tiedonkulkuun työpaikalla. Nämä tekijät yhdessä voivat lisätä työn tuottavuutta ja tehokkuutta. (Salmela & Alakoskinen, 2022, s. 92–93; Laine, 2012, s. 27–30; Malchiodi, 2010, s. 288.)

Erityisesti sosiaali- ja terveysala tarvitsevat luovia menetelmiä työnohjauksessa ja ryhmätoiminnassa. Sosiaalialan vaativat asiakastilanteet tarvitsevat luovia ratkaisukeinoja, joita taideterapeuttisin menetelmin voidaan herätellä työntekijöissä. Säännöllinen kuvataideterapeuttinen kokoontuminen työryhmän kesken, lisää luovaa työtettä, stressin hallintaa sekä lisää työntekijän voimavaroja. Menetelmän säännöllisen käytön kautta syntyvät vaikutukset ennaltaehkäisevät myötätuntuupumusta, sijaistraumatisoitumista ja moraalista ahdinkoa. Pelkästään kulttuurin kuluttamisella ei päästä vastaaviin tuloksiin. (Laine, 2012, s.28–29.)

Kuvataideterapeuttinen menetelmä voi tarjota työkaluja ongelmanratkaisuun ja uusia menetelmiä niin työn tekemiseen kuin työilmapiiriin ja yhteistyön lisääntymiseen. Menetelmä kääntää ihmisen katsomaan sellaisiin asioihin omassa elämässään ja asenteissaan, joihin hän ei mahdollisesti aiemmin ole tullut kiinnittäneeksi edes huomiota. Taide avaa tuttuihin asioihin uusia näkökulmia, jotka mahdollistaa muutoksen sekä sen kautta kehittymisen. Luovien menetelmien käyttö työyhteisössä lisää yhteishenkeä (Malchiodi, 2010, s. 297–298; Honkonen ym., 2023, s. 12–13; Liebmann, 2004, s. 9.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN PROSESSI

### 6.1 Aloitusvaihe

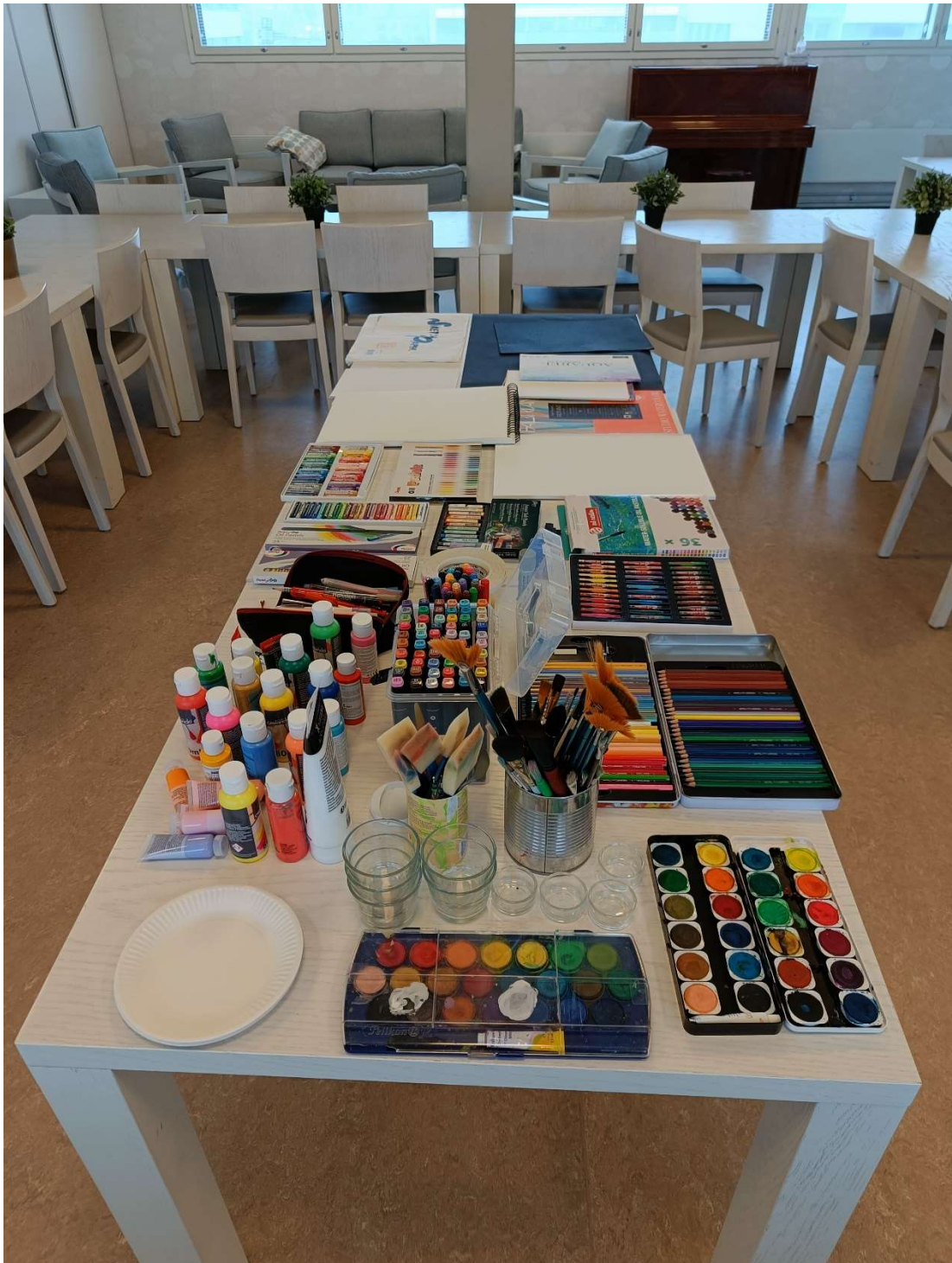
Saatuani luvan TampereMissio Palvelut Oy:ltä, toteuttaa tuokio, olin yhteydessä sähköpostitse yhteisöllisten yksiköiden yksikönpäälliköihin ja pyysin heitä kertomaan yksikön työntekijöille mahdollisuudesta osallistua kuvataideterapeuttiseen tuokioon osana opinnäytetyötä. Pyysin samassa sähköpostissa ilmoittamaan mahdolliset osallistujat, ja kerroin että osallistujien henkilötietoja ei valmiiseen opinnäytetyöhön tule, vaikka keskustelut sekä kuvat tulevat aineistoksi. Tuokio oli osallistujille palkallista työaika, joten muistutin sähköpostissa myös siitä.

Tuokion toteutumisen varmistuttua, hankin tarvittavat materiaalit, joiden ajattelun olevan tarpeen, ja puuttuvan olemassa olevista materiaaleista. Mukaan tuokioon otin materiaaleiksi vesiliukoisia ja perinteisiä öljypastilli liituja, tusseja, akryylimaaleja, puuvärit, vesivärit, hiiliä, liimaa, sakset, teippejä, papereita useamman värisinä sekä kokoisina, sekä läpinäkyvää alustamuovia suojaamaan pöytäpintoja. Nauhoitusta varten latsasin tabletin akun täyteen ja varmistin sen toimivuuden. Ennen tuokiota listasin ja kokosin tarpeelliset materiaalit, jotta mitään ei unohtuisi. Kävin myös ennakolta katsomassa tilan, nähdäkseni tarkemmin sen tarjoaman varustelun. Tuokiopäivän aamuna leivoin mukaan muffinsseja ja varasin mukaan kahvin ja teen keittoon aineksia taukoa varten.

## 6.2 Tuokion kuvaus aineistonkeruun toimintaympäristönä, materiaalit ja toteutusstrukturi

Tuokio toteutettiin torstaina 21.3 Koskialissa, joka tarjosi erinomaiset puitteet kuvalliseen työskentelyyn valoisuutensa, suurten pöytien ja vesipisteen ansiosta. Osallistujina oli kolme yhteisöllisten asumisen yksiköiden työntekijää. Asetin materiaalit esille keskellä työskentelytilaa olevalle pöydälle.

Tuokion aluksi, toivotin kaikki tervetulleeksi ja kerroin lyhyesti itsestäni, opinnoistani ja opinnäytetyöstäni. Kerroin lisäksi aikataulusta, joka jakaantui kahteen eri kuvan tekemiseen ja niiden purkuun. Kuvien välissä pidimme 15min mittaisen kahvitauon. Pidin taukoa tarpeellisena, koska työskentely oli jaettu kahteen erilliseen teemaan. Informoin osallistujia ennen aloitusta vielä siitä, että heidän nimiään tai työyksiköitä ei tule opinnäytetyössä esille. Kerroin että kuvat sekä keskustelut tallennetaan opinnäytetyötä varten. Keskustelun nauhoitteesta mainitsin vielä erikseen, että sitä ei kuuntele lisäkseni kukaan muu ja siitä kirjataan sanasta sanaan ainoastaan keskeisimpiä osallistujien kommentteja ja niissäkään ei mainita työyksikköä tai henkilöä. Seuraavaksi esittelin käytettävissä olevat materiaalit, kutsuen osallistujat materiaalipöydän luokse. (Kuva 1.) Kerroin samalla, kuvataideterapeuttisesta menetelmästä, sekä kuvien tekemisestä.



Kuva 1. Valoisa rauhallinen työtila, jonka avaraan tilaan materiaalit sai edustavasti esille.

Ensimmäisen kuvan teemana oli koettu työkuormitus. Avasin lyhyesti työkuormitus käsitettä, jotta jokainen kuvan tekijä ymmärtää annetun teeman samasta näkökulmasta. Kuvan tekemiseen annoin hiljaista tekemisaikaa 30 minuuttia, jonka jälkeen ryhmä keskusteli kuvista. Keskustelun ajaksi laitoin

äänitallennuksen päälle tabletista. Jokainen sai kertoa kuvastaan asioita, joita halusi siitä jakaa muulle ryhmälle, sen jälkeen osallistujat saivat kommentoida tehtyä kuvaa ja siitä nousseita ajatuksia. Tämän jälkeen pidimme 15minuutin kahvitaun ja siirryimme toiseen kuvaan.

Toisen kuvan teemana oli käytössä olevat työkuormituksen purkukeinot, miten purat työkuormitusta tällä hetkellä. Avasin työkuormituksen purku - termiä lyhyesti ennen aloitusta. Hiljaista työskentelyaikaa kuvan tekemiseen annoin 30minuuttia, jonka jälkeen ryhmä keskusteli kuvista. Jokainen sai kertoa kuvastaan ja niistä keskusteltiin vielä yhdessä.

Tuokion lopussa kehotin osallistujia ottamaan valokuvat syntyneistä töistään ja keräsin kuvat mukaani. Kerroin myös, että mikäli joku haluaa tekemänsä kuvat opinnäytetyöprosessin loputtua itselleen, voin ne toimittaa. Kaikki osallistujat antoivat tekemänsä kuvat mukaani.

### 6.3 Työskentelyn kuvaus

Osallistujat tulivat tilaan sovittuun aikaan ja toivotin kaikki kiitoksen kanssa tervetulleiksi. Tunnelma oli rento ja odottava. Materiaaleja esitellessä, osallistujat olivat mukana tutkien ja tutustuen materiaaleihin. Kun aloittamisen aika tuli, työskentely alkoi heti intensiivisesti ja innokkaasti. Työskentely eteni rauhallisesti osallistujien keskittyessä omiin töihinsä. Huolehdin työskentelyn aikataulusta kertomalla, kuinka kauan aikaa kuvan tekoon oli käytettävissä ja vaikutti että kaikille annettu aika oli sopiva kuvan valmiiksi saamiseen. Ohjasin osallistujat tilassa oleville sohville ja he asettivat kuvat lattialle eteensä. He kertoivat halukkuus järjestyksessä kuvistaan sekä ajatuksistaan, joita työskentelyn aikana oli herännyt.

Kahvitaunolla tunnelma oli rento, kahvin juonti oli selkeästi tervetullut, kolmituntisen työskentelyn keskelle. Toisen kuvan aloittaminen sujui todella luontevasti, ja rauhallisesti, kuin osallistujat olisivat tuttuja menetelmän kanssa. Viimeisessä keskustelutuokiossa keskustelimme kuvien lisäksi palautteesta ja

osallistujien havainnoista menetelmän vaikutuksista heihin itseensä. Lope-  
timme tuokion ja osallistujat poistuivat rentoina ja hyväntuulisina tilasta aika-  
taulun mukaisesti neljältä ja kiitin osallistuneita lämpimästi opinnäytetyöni  
mahdollistamisesta.

#### 6.4 Kuvan katsominen ja sen sisällöstä keskustelu

Kuvista keskustellessa huomasin, että osallistujat olivat ymmärtäneet tehtä-  
vänannon hyvin. Kuvista käyty keskustelu vastasi kysytyihin kysymyksiin ja  
termit työkuormituksen kokemus ja työkuormituksen purkaminen oli ymmär-  
retty sisällöltään oikein.

Työkuormituksesta ja työkuormituksen purkamisesta syntyneet kuvat herätti-  
vät runsasta yhteistä keskustelua. Keskustelu liikkui työkuormitustekijöissä  
sekä siinä, kuinka henkilöt pitivät henkilökohtaisesti koetun kuormituksen koh-  
tuullisena. Työkuormituskeskustelun aluksi nousi esille positiivinen suhde työ-  
hön sekä työn mielekkyys ja tasapainoisuus. Muutenkin kuormitustekijöistä  
keskustellessa, syntyi mielikuva, että työtä pidettiin ennen kaikkea miellyttä-  
vänä ja monipuolisesti haastavana. Kuitenkin keskustelun edetessä myöskään  
työn kuormitustekijöitä ei ollut vaikea löytää. Työkuormituksen purkamisesta  
keskustellessa, osallistujilla oli selkeästi tiedossa asioita, joiden he kokivat aut-  
tavan itseään työkuorman purkamisessa.

##### 6.4.1 Työkuormitustekijät

Työssä kuormittavaksi, mutta rikkaudeksi koettiin usein samat asiat. Kuten se,  
että työpäivät koostuivat monipuolisista kohtaamisista ja päivät eivät ole sel-  
väpiirteisiä, mutta silti työ on päivittäin toistuvan samankaltaista. Työssä muis-  
tettavat ja hoidettavat asiat koettiin monipuolisuutta tuovana, mutta toisinaan  
kuormittavana tekijänä, koska työn kokonaisuuden koettiin rakentuvan ikään  
kuin sälestä, joka syntyy erityyillisistä tekijöistä kuten viranomasipuheluista,  
ruoanlaitosta, siivoamisesta, sekä asiakastyön kirjaamisesta, ja asiointi käyn-  
neistä asiakkaiden kanssa.

Työn koettiin olevan sosiaalisesti kuormittavaa. Työssä saattoi esiintyä tilanteita, joissa erilaisia pyyntöjä ja ohjaajan huomiota vaativia tehtäviä ilmaantui samanaikaisesti, mikä aiheutti kiireen tunteen sekä tarpeen muistaa tilanteiden vaatimukset ja ratkaista ongelmia. Asiakkaiden kriiseissä myötäeläminen tunnistettiin myös kuormittavaksi tekijäksi. Ammatillisuus koettiin asiakaskohtaisissa tärkeäksi, jotta työntekijä voi ottaa suhteessa asiakkaaseen, oman fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen tilan työkuormitusta hallitakseen. Osallistujien kokemusten mukaan tilanteisiin tulisi suhtautua niin, että ne otetaan vakavasti, mutta ei kuitenkaan liian vakavasti, saati henkilökohtaisesti. Myös turhautuminen tilanteiden hallinnan puuttumiseen mainittiin. Vaikka vaikuttamisen vähäisyyden oli hyväksynyt, se aika-ajoin silti koettiin kuormittavana tekijänä. Osassa asiakastilanteita oli läsnä kokemus neuvottomuudesta. Työntekijä joutui pohtimaan, kuinka voisi auttaa, tukea ja ohjata asiakasta, asioissa, joihin ei vaikuttanut löytyvän ratkaisua. Kuormittavaksi mainittiin myös, että asiakaskunnan parissa työskennellessä tulee vastaan tilanteita, joihin ei ole koulutusta. (Kuva 2, ryhmän jäsen 1) Vaikka tästä aiheesta ei tullut keskustelussa esille konkreettista esimerkkiä, sitä pidettiin todenmukaisena kuormitus-tekijänä asiakastyössä.



Kuva 2. "Ehkä semmonen tietynlainen rajattomuus joskus siinä työssä, että kun se työ on kuitenkin luonteeltaan semmosta ihmisten kanssa, että saattaa tulla tosi paljon semmoisia asioita mihin sua ei ole edes koulutettu, tai että ne ovat niin yllättäviä ja sit muuttuvii (tilanteita), vaikka päivät onkin tietyllä tavalla samanlaisia." Ryhmän jäsen 1.

Ihmisten kanssa tehtävän työn lähtökohtana mainittiin useaan otteeseen ammatillinen asiakaskohtaaminen, mutta keskusteluissa todettiin, että työ tehdään kuitenkin ihmiseltä ihmiselle ja virheitäkin voi sattua ja oma päivä ja asiakastilanne voivat olla epäsuotuisia. Armollisuutta itseään kohtaan painotettiin ammatillisen kohtaamisen rinnalla. Ammatillisuuden ilmentymänä pidettiin sitä, että vaikka itsellä oli asiakkaan tilanteeseen liittyen jotain negatiivisia ajatuksia, sitä ei kuitenkaan ilmaistu asiakkaalle, vaan työ tehtiin, kuten oli oikein. Todettiin että työn ollessa niin monitasoista, tilanteet eivät aina voi mennä ihan "putkeen". Työ ei ole tehdastyötä, jossa tuotetaan standardituotteita, vaan tilanteet muodostuvat niin monesta tekijästä, että niitä ei voi aina hallita. Asiakastilanteiden koettiin menevän ikään kuin ylös ja alas, välistä tilanteissa mennään eteenpäin ja se koetaan palkitsevana, mutta takapakkien tullessa ne koetaan kuormittavina. Asiakkaiden kanssa työskennellessä koetaan myös kuvaannollisesti "seinien vastaan nousemista", kun asiat menivätkin vastoin suunnitelmia. (Kuva 3, ryhmän jäsen 2)





Kuva 3. "Tuossa on tommosta porrasta. Portaita mennään ylöspäin, välillä mennään sitten suoraan, sitten taas mennään taas alaspäin ja ylöspäin ja alaspäin. Sitä mä koen asiakkaiden kanssa." Ryhmän jäsen 2.

Kuormitusta lisäävänä tekijänä koettiin myös se, että mikäli omassa elämässä, vapaa-ajalla asiat eivät ole kunnossa, ne vaikuttavat työssä koettuun kuormituneisuuteen. Esimerkiksi mikäli asiakkaalla on huono päivä, voi oma väsymys tai pitkän työputken aiheuttama rasitus edesauttaa asiakkaan tilanteen menemistä niin sanotusti "Oman ihon alle". Kokemus oli, että mikäli oman elämän balanssi oli näissä kohdallaan, niin työkuormituksen hallitseminen oli helpompaa. (Kuva 4, ryhmän jäsen 3) Toisina päivinä tunne omasta jaksamisesta saattoi olla hyvin korkea ja työssä saa aikaan paljon mutta toisina päivinä on hyväksyttävää tehdä vain se, mikä on todella tarpeen asiakkaiden hyväksi.



Kuva 4. ”Jos asiakkailla on kauhean huono päivä tai semmoinen, että... ja sitten jos tavallaan itse kokee, että on vähän väsynyt, on esimerkiksi joku työputki niin, että ettei sitten päästä niitä asiakkaan kriisitilanteita ihon alle itselleen.” Ryhmän jäsen 3.

Keskusteluissa mainittiin myös työn fyysinen puoli ja siinä vastaan tuleva oman fysiikan rajallisuus. Rungas jalkojen päällä oleminen kuormittaa ja fyysikasta huolenpitoon pitäisi panostaa iän lisääntyessä. Kun syntyy erilaisia fyysisiä haasteita, niiden koettiin vaikuttavan työkuormitusta lisäävästi. Työympäristössä oleva äänikuorma nousi myös keskusteluun. Ääntä syntyi niin asiakkaista kuin ympäristöstä, kuten astioista ja yhtäaikaista kysymyksistä ja vaatimuksista. Toimistotilan rauhattomuus myös nostettiin esiin kuormitustekijänä. Kirjallisia töitä tehtiin toimiston tietokoneella, mutta samanaikaisesti tilassa saattoi olla käynnissä viranomaispuhelu tai toiset työntekijät pitivät palaveria.

Henkilökohtaisesti koettuna työkuormituksena mainittiin itseen kohdistuvat vaatimukset. Tunnollisesti työtään tekevät työntekijä vaativat itseltään paljon ja jäivät pohtimaan työryhmän suhtautumista omaan työnjälkeen. Lisäksi omaan ammattikuntaan kohdistuvat, jopa mystisiksi koetut odotukset

aiheuttivat työkuormitusta. Viime vuosikymmeninä kehitysvamma-alan työkuultuurissa on tapahtunut muutos, jossa hoitaminen on muuttunut ohjaamiseksi. Pitkään alalla työskennelleiden on täytynyt sopeutua muutokseen ja muuttaa käsitystä omasta työstään. Asiakkaan puolesta asioiden tekeminen ei ole enää tavoiteltavaa, vaan ohjauksessa on pyrkimys asiakkaan itsenäiseen tekemiseen. Tämä muutos koettiin asiakkaiden sekä alan kannalta tervetulleena uudistumisena, vaikka yksilötyöntekijöihin työkuulttuurin muutokset aiheuttivat työkuormitusta.

Työntekijät kokivat erilaisten työtapojen aiheuttavan jonkin verran kuormitusta. Keskustelussa nähtiin tärkeäksi, että erilaisista oletuksista työryhmän jäsenten kesken luovuttaisiin, koska ne luovat kuormitusta. Työtilanteista sekä työtaivoista toivottiin nykyistä enemmän avointa keskustelua. Ehdotettiin myös, että työsuorituksiin sovittaisiin yhdessä keskitaso, helpottamaan työkuormituksen tunteita. Tällöin ne, jotka halusivat tehdä enemmän, hyväksyisivät sen, että toisten työryhmän jäsenien vähempikin tekeminen riittää. Keskitasoa alemmaksi tekemisessä jäävät, pyrkisivät kohti yhdessä sovittua tasoa. Persoonien ja työtapojen erilaisuus työn tavoitteisiin pääsemiseksi nähtiin kuitenkin enemmän rikkautena, kun kuormittavana tekijänä. Keskustelussa työtapojen ja persoonallisuuksien merkityksestä, nousi esille asiakaskunnan erityispiirteet. Kehitysvammaiset reagoivat herkästi muutoksiin ja henkilökunnan erilaiset työtavat ja persoonallisuudet voivat johtaa asiakkaiden levottomuuteen. Asiakkaiden levottomuus puolestaan lisää työntekijöiden kuormitusta työssä. Kuitenkin pääasiallinen näkemys oli se, että asiakkaat sopeutuvat työntekijöiden työtappoihin ja persooniin hyvin. Erilaisten työtapojen yhteydessä keskustelussa nousi esille työryhmän jäsenten keskinäiset vuoropuhelut. Työkavereiden ja heidän työtapojensa käsittelemiseen liittyvät puheet koettiin kuulijalle kuormittavina.

Yksin työskentely nähtiin toisinaan kuormittavana, että voimavaroja antavana tekijänä. Yksin päätösten tekeminen ja vastuunkantaminen koettiin haastavaksi ja kriisitilanteissa kuormittavaksi. Myös ajan vähyyks kirjautusten lukemiseen mainittiin kuormittavana, esimerkiksi pitkiltä vapailta iltavuoroon tullessa, aikaa ei ollut riittävästi kirjausten läpikäymiseen, joka teki ajan tasalle pääsyn

asiakkaiden asioista haastavaksi. Ehdotettiin, että lomien jälkeen olisi mahdollisuus tulla töihin välivuoroon, jolloin kirjausten lukemiselle olisi riittävästi aikaa. Lisäksi omaohjaajat kokivat syyllisyyttä tilanteista, joissa heidän asiakkaidensa arkipäivän asiat olivat jääneet heiltä huomaamatta ja asia nostettiin korostetusti esille työryhmässä. Näissä tilanteissa oli ollut tarpeen itsemyötätunto, sekä sen muistaminen, että asioiden unohtaminen on inhimillistä, eikä merkki huonosta työstä.

#### 6.4.2 Työkuormituksen purkumenetelmät

Osallistujat olivat hyvin erilaisissa elämäntilanteissa työelämän ulkopuolisen ajankäytön osalta. Työkuormituksen purkukeinot olivat erilaisia osallistujien kesken, ja elämäntilanteitten takia purkukeinoihin oli käytettävissä arjessa rajallisesti aikaa. Kuitenkin yhteisenä isona tekijänä työkuormituksen hallinnassa ja sen purkamisessa pidettiin tasapainoa vapaa-ajan ja työn välillä. Tärkeäksi nähtiin, että oli mahdollisuus valita mitä todella haluaa vapaa-aikanaan tehdä, vaikka mieleiseen tekemiseen olisikin käytössä vain rajallinen määrä aikaa. Hyvältä tuntuvan perusarjen pyörittäminen koettiin yhteisenä tekijänä, joka auttoi unohtamaan vapaa-ajalla työn, sekä palautumaan siitä. Työn ja vapaa-ajan tasapainon nähtiin tuovan energiaa takaisin työelämään. (Kuva 5 ryhmän jäsen 2.)



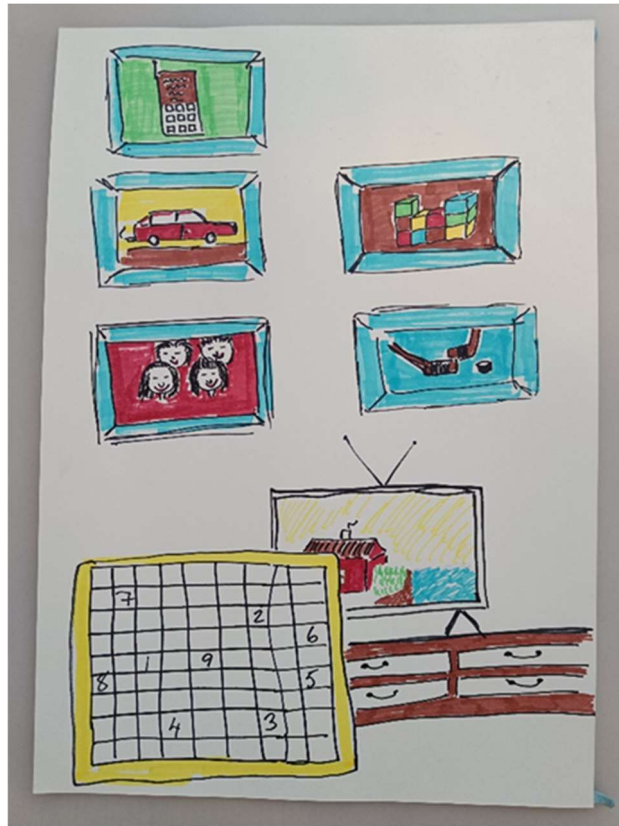
Kuva 5. "No tuolla on erinäisiä tuommoisia, kukkia, joita tuntuu vaan hyvältä tehdä. Ne ehkä kuvastavat sitä, että mulla on monta asiaa joiden koen, että auttaa palautumaan ajoittain tästä aika psyykkisesti raskaasta työstä." Ryhmän jäsen 2.

Osallistujat kokivat työkuormituksen purkautuvan läheisten ihmisten parissa ollessa, kuten perheen, puolison sekä lastenlasten kanssa. Myös yksin oleminen, jossa on mahdollista tehdä kaipaamiaan asioita, nähtiin tärkeänä. Vaikka olisi parisuhteessa, oma-aika mainittiin palauttavana tekijänä sosiaalisesta työstä. Ympäristön hiljaisuuden tarve nostettiin myös esille, ääniä paljon sisältävän työpäivän jälkeen. (Kuva 6 ryhmän jäsen 1) Lemmikkien läsnäolo ja niiden kanssa vietetty aika oli myös tärkeää.



Kuva 6. "Valitsin puukynän, kun siitä tulee tuommoinen hento ja ilmava. Elämäntilanne on semmoinen, että ei ole... Niinku että monet semmoiset asiat mitkä on ollut sellaisia palauttavia niin nyt ei oo aikaa. Palauttavia tekijöitä on avanto. Hiljaisuus on semmoinen kans." Ryhmän jäsen 1.

Osallistujat kertoivat metsässä ja luonnossa oleilun olevan heille mielekkäitä ja työkuormitusta purkavia aktiviteetteja. Metsässä osallistujat kuvasivat mielensä lepäävän, koska siellä äänikuormitusta ei syntynyt. Yksi osallistuja koki avannossa käymisen yksi tärkeänä purkamisen keinona. Erilaiset harrastukset, kuten jääkiekon seuraaminen, sudokut, matkailu ja matkustamisen suunnittelu, toivat osallistujille voimavaroja. Ajantasainen lukeminen, kuten uutiset, koettiin vastapainona ja palauttavana suhteessa työhön. (Kuva 7 ryhmän jäsen 3)



Kuva 7. ”Tässähän on siis mun kuvani, kun mä istun sohvalla. Mulla on sudoku kädessä. Eli se mikä kotona on kaikkein parasta, että istahtaa sohvalle ja tekee niitä sudokuja. Se on yks semmoinen mikä heti niinku nolaa. Sit siellä taustalla on sitten telkkari mistä tulee joku huvila ja huussi.” Ryhmän jäsenen 3.

Vapaa-ajan pienillä asioilla kerrottiin olevan suuri merkitys mielihyvän kokemiseen ja työkuormituksen purkuun. Suklaa, hömppäsarjat suoratoistopalveluista sekä ystävällismieliset tosi tv-sarjat, olivat osallistujille arjen pieniä merkityksellisiä asioita. Omannäköisen arjen ja perusasioiden kuten riittävän levon, liikunnan sekä hyvän ruoan, mainittiin olevan perustus kuormituksen purkamisessa.

Keskusteluissa nousi esille myös taito käsitellä omaa itseään, tunteitaan sekä mahdollisia menneisyyden taakkoja, ilman että ne seurasivat mukana työelämään. Omien henkilökohtaisten haasteiden, kuten virheiden sallimattomuuden ja niihin liittyvän häpeän käsittelyn myötä työssä jaksamisen koettiin kasvaneen. Itse-reflektiotaidot, ja omien virheiden myöntäminen ja kyky pyytää apua työssä olivat tekijöitä, joiden avulla työkuormitusta koettiin voitavan

ennaltaehkäistä jo työpaikalla. Oman työn reflektointitaidot nähtiin tärkeänä ominaisuutena työkuormituksen purkamiseksi.

Työkuormitusta purkavana tekijänä työyhteisössä nähtiin hyvä keskusteluyhteys, jossa olisi turvallista olla avoin kokemuksistaan. Työryhmä, jossa omaa työsuoritusta kohtaan ei kohdistunut painetta, tuki työkuormituksen purkua. Työkuormituksen hallitsemiseksi keskustelussa nousi esille toive työryhmässä yhteisesti sovitusta työn keskitasosta, johon työryhmän jäsenet voisivat tähdätä.

## 7 PROSESSIN TULOSTEN JA PALAUTTEEN TARKASTELUA

### 7.1 Työkuormituksen tarkastelu

Tuloksista selvisi, että työn ajateltiin olevan ensisijaisesti miellyttävää ja työssä viihdyttiin. Työn monipuolisuutta pidettiin rikkautena mutta myös kuormitusta tuovana tekijänä. Sosiaalinen vaativuus ja haastavien asiakastilanteiden ohjaaminen sekä työn etenemättömyydestä syntyvä turhautuminen kuvattiin kuormitusta lisääväksi. Myös yhtäaikaaisesti asiakkaiden esittämät pyynnöt ja vaatimukset koettiin kuormitusta nostavina, kuten myös toisten työntekijöiden aiheuttama työrauhan puute toimistossa. Ajoittain kuormitusta aiheuttivat monipäiväiset työputket, työpäivän aikana koettu ajanpuute ja yksintyöskentely. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 43.)

Asiakkaiden heterogeenisuus ja sen mukanaan tuoma monitasoinen haasteellisuus oli nähtävillä tuloksista. Työskentely tapahtui asiakkaiden yhteisessä kodissa. Tästä johtuen, ohjaajiin kohdistui aika ajoin asiakkaiden taholta useita yhtäaikaaisia vaatimuksia ja kysymyksiä, joihin oli reagoitava tilanteeseen nähdessä sopivilla tavoilla. Asiakastilanteet saattoivat olla emotionaalisesti vaativia sekä odottamattomia ja kriisiluontoisia, jotka osaltaan aiheuttivat yllättäen kuormitusta psykologisten vaatimusten muodossa. (Kinnunen & Mauno, 2009,



s. 42, 44.) Jotkut työtilanteet olivat sisällöltään sen kaltaisia, että työntekijät kokivat, ettei heillä ollut tilanteiden vaatimaa koulutusta. Tämän kaltainen tunne lisää ammatillisuuden puutteen kokemusta, joka lisää työkuormituksen tunnetta. Työn sosiaalinen vaativuus koettiin suurena. Työskentely-ympäristössä tapahtuvat yhtäaikaiset asiat nostivat koettua äänikuormaa, kuten tiskien laitto ja asiakkaiden sosiaaliset tilanteet. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 42.) Osa tilanteista vaati ohjaajan huomion siirtämisen nopeasti, kriittisemmin huomiota tarvitseviin tilanteisiin. Tämän kaltaisen huomion siirtämisen, äänikuormituksen sekä sosiaalisuuden todettiin kuormittavan työntekijöitä. Nämä työkuormitus löydökset työntekijöiden keskuudesta ovat samassa linjassa kuin tutkimassani teoriassa työkuormituksesta yleensä, sekä sosiaali- ja kehitysvamma-alan työntekijöiden parissa.

Asiakkaiden erilaisten arki- ja sosiaalistaitojen taso vaihteli yksilöiden välillä suuresti. Tämän vuoksi työntekijän oli sovittava omat ohjaustapansa sekä työlleen asettamansa tavoitteet vastaamaan asiakkaiden tarpeita. Työhön kuuluva sosiaalinen ja ohjauksellinen muuntautuminen vaati työntekijältä paljon henkisiä voimavaroja. Asiakaskunnan auttaminen heidän päivittäisessä elämässään sekä päätöksen teossa aiheutti kuormitusta eettisien näkökulmien pohdinnan kautta. Arvo- ja eturistiriitojen syntyminen asiakastyön pohdinnoissa oli liki väistämätöntä aiheuttaen henkistä kuormitusta. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 42.) Ihmisten parissa ja hyväksi tehtävä työn luonne edellytti syntyneiden tunteiden ja ammatillisten odotusten käsittelykykyä, jotta työstä syntyvä henkinen kuormitus pysyisi kohtuullisena.

Ajan puutetta koettiin asiakastyön kirjauksien läpi käymisessä. Ajan puutteesta johtuen syntyi kokemus, että asiakkaiden asioista oli käytössä liian vähän tietoa. Tämä kokemus syntyi esimerkiksi pidemmiltä vapailta töihin tullessa. Kokemus ajanpuutteesta ja siitä johtuva tietämättömyyden kokemus vähentävät oman ammatillisuuden kokemusta ja estävät työkuormituksen purkautumista. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 42–46.) Työkuormituksen noustessa liian suureksi, kiireen tunnun tai yksintyöskentelyn kautta tulleen vastuunjakamattomuuden tunteen takia, työtehokkuus ja päätöksentekokyky heikkenivät, jolloin työtä ei pystynyt suorittamaan tavoittelemallaan tasolla. Tämä saattoi johtaa

työnteon motivaation laskuun ja ammatillisen itsetunnon heikkenemiseen. (Kaski, ym., 2012, s.152–153, 254; Arvio, ym., 2022, s. 13; Kinnunen & Mauno, 2009, s. 16, 18–19; Malm, ym., s. 415–417; Työterveyslaitos, 2024.)

Runsas jalkojen päällä oleminen työtehtävien liikkuvan luonteen vuoksi aiheutti fyysistä raskautta. Työkuormitusta lisäsi myös vapaa-ajan ja työn välillä koettu epätasapaino. Nämä työkuormitustekijät olivat työntekijöiden yksilöllisiin ominaisuuksiin liittyviä ja työkuormituksen teoria tuki näitä löydöksiä. Suurentunut työkuormitus voi lisätä vapaa-ajan stressiä, jonka takia todellista irtautumista työstä ei tapahdu. Tällöin henkilöllä ei ole mahdollisuutta rentoutua ajatuksen tasolla työstään. Mikäli työstä syntyvää työkuormitusta ei saada purettua levon ja palautumisen keinoin, se voi johtaa työuupumukseen ja sairaspöissaoloihin. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 18–19, 148–149; Kaski, ym., s. 254; Manka, ym., 2010 s. 13.)

## 7.2 Työkuormituksen purun tarkastelu

Tuloksista selvisi, että työntekijöiden työkuormituksen purkamisen keinot olivat moninaisia kunkin henkilökohtaisen elämäntilanteen sallimissa rajoissa. Kaikkien yhteiseksi purkamisen keinoksi mainittiin omannäköisen perusarjen eläminen työn ulkopuolella, jonka sisällön sai itse määritellä ja hallita. Läheisien ihmisten kanssa vietetty aika mainittiin tärkeänä, mutta tulosten mukaan tärkeänä koettiin myös yksin vietetty aika. Erilaiset harrastukset koettiin myös palauttavina kuten avantouinti, liikunta ja luonnossa ajan viettäminen (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 115–118, 135.) Osallistujat kaipasivat vastakohtia työssä koetuille asioille kuten hiljaisuutta ja itsekseen oloa. Tulokset vastasivat kirjallisuudesta havaitsemiani asioita, joissa vapaa-ajan hallinnan tunne liittyi vahvasti työstä palautumisen kokemukseen. (Kinnunen & Mauno, 2009, s. 19, 79.) Osallistuneet selkeästi pyrkivät laskemaan työstä syntyneitä virittyneisyyttä tekemällä vastapainoisia asioita vapaa-ajallaan. Löydös tukee teoriaa siitä, että työn kanssa samankaltaisten asioiden tekeminen vapaa-ajalla pitää työssä tarvittavia aivoalueita virittyneinä ja palautuminen ei ole niin tehokasta, kuin se voisi parhaillaan olla, mikäli aivot saisivat työstä poikkeavaa virikettä.

(Kinnunen & Mauno, 2009, s. 9, 19.) Teorioiden mukaan, mitä mielekkäämmäksi ja ymmärrettävämmäksi työntekijät kokivat oman elämänsä kokonaisuudessa, sitä enemmän heillä oli tunne sen hallinnasta ja työkuormituksen purkamiselle oli siinä tilaa. (Kinnunen & Mauno, 2009, s.17–19; Malm, ym., 2004 s. 421; Hakala, 2005, s.142–143.)

### 7.3 Työkuormituksen ennaltaehkäisy työssä

Keskusteluissa nousi esille ehdotuksia työkuormituksen ennaltaehkäisemiseksi työssä. Esitettiin toive, että pitkien lomien jälkeen olisi mahdollista tulla töihin väliuuroon, jossa kirjausten lukemiselle olisi varattu selkeästi aikaa, jotta asiakasasioissa pääsisi ajan tasalle. Tällöin ei olisi tarvetta käyttää useita työvuoroja asiakkaiden kirjausten läpikäymiseen, muiden työtehtävien ohessa. Erityisesti iltavuoroon tuleminen lomien päätteeksi koettiin kuormittavana. Iltapäiväraportti on ajallisesti lyhyt, mutta siinä ajassa pitäisi sisäistää suuri informaatiomäärä asiakkaita koskien ja yksin iltavuorossa ollessa, kirjausten lukemiselle ei ole rauhallista aikaa.

Työkuormituksen hallitsemiseksi keskustelussa nousi esille ajatus yhteisesti sovitusta keskitasosta koskien osaa työtehtäviä. Esimerkiksi asukkaiden kanssa huoneen siivoaminen, ja muut työtehtävät, joita työryhmän kaikki jäsenet tekevät. Näitä yleisiä työtehtäviä tehdessä työntekijä joutui pohtimaan, oliko hänen työnsä laatu riittävää. Tähän ehdotettiin ratkaisuksi työryhmässä avointa keskustelua, jossa sovittaisiin työtehtäviin yhteinen riittävä keskitaso. Tällöin ne, jotka haluavat tehdä paljon, hyväksyisivät keskitason tekijät ja ne, jotka tekevät vähemmän, pyrkivät työssään kohti sovittua keskitasoa.

Työrauhan puutteeseen toimistossa ei ollut ehdotettuja ratkaisuja, mutta tähänkin voisi etsiä yhteisen toimintatavan työryhmien kanssa keskustellen. Kuvista keskustellessa oli kuultavissa kaipaus entistä avoimempaan vuorovaikutukseen työryhmien kesellä, jossa työryhmää tai sen jäseniä hankaavat työasiat nostetaan aitoon keskusteluun.

#### 7.4 Opinnäytetyön rajoitukset ja tutkimuksen jatkoehdotus

Toiminnallisen opinnäytetyöni otanta oli rajallinen, tuokioon osallistuneiden vähyden takia. Vaikka osaa yleisissä teorioissa mainituista kuormitustekijöistä ei vastauksissa tullut esille, tehdyt kuvat sekä keskustelu oli laajaa ja aihetta syväluotaavaa. Tulokset olivat laadullisen tutkimuksen kannalta merkityksellisiä työkuormitus ilmiön avaamisessa. Ajattelen, että kuvataideterapeuttinen menetelmä aineiston keräämiseen oli hyvä ratkaisu, jotta aineiston sisältöön saatiin henkistä syvyyttä. Tuokion kautta myös osallistujat saivat purkaa omaa työkuormitustaan ja pohtia käytössä olevia keinoja työkuormituksen purkamiseksi tällä hetkellä. Tärkeänä elementtinä näen tuokiossa syntyneen vertaistuellisuuden ja kokemuksen jakamisen myös työyhteisöä kehittävässä mielessä.

Jatkotutkimuksen aiheeksi ehdottaisin pitkäaikaisotantaa kuvataideterapeuttisten menetelmien käytöstä työkuormituksen ehkäisyssä ja purkamisessa sosiaali- ja terveysalan työyhteisöissä. Mielestäni luovien menetelmien käyttöä työhyvinvoinnin ylläpitämiseen olisi hyvä tutkia enemmän ja pitkäaikaisempi seurantajakso sitoutuneen työryhmän kanssa antaisi tuloksia, joita voitaisiin jatkossa hyödyntää työyhteisöissä, työterveyshuollon palveluissa sekä työnohjauksessa.

#### 7.5 Palautteen tarkastelu

Sain palautetta tuokiosta kirjallisesti sekä suullisesti. Palaute oli kiittävää ja innokkaasti menetelmään suhtautuvaa. Työskentelytapaa pidettiin inspiroivana ja mielenkiintoisena. Kuvan tekemisen koettiin herättäneen uudenlaisia ajatuksia aiheiden ympäriltä ja aktivoineen sisäistä maailmaa. Yksi osallistuneista koki kuvallinen työskentelyn työputken päätteeksi palauttavana kokemuksena, ja sanoikin että olisi hienoa, jos työviikon voisi lopettaa aina luovaan työskentelyyn.

Osalla osallistujista oli kokemusta kuvien tekemisestä, mutta kuvataideterapeuttinen työskentely oli valtaosalle vierasta. Työskentely koettiin,

palauttavana ja työkuormitusta purkavana. Tekijät näkivät kuvat arvokkaina purun välineinä. Tekemisen synnyttämä tila kuvailtiin kehollisena kokemukseksi, jossa ei miettinyt liikaa sitä mitä teki, vaan kuvaan tuli tehneeksi jotain syvältä kummunnutta, joka ei ollut tulkittavissa, mutta kuvaksi syntyessään se oli jotain merkityksellistä omasta kokemusmaailmasta.

Osallistujat arvostivat tuokiossa selkeitä ohjeita ja hyvää kokonaisuuden jäsentelyä. Kuvien tekoon annetun ajan koettiin olleen riittävä. Aihetta pidettiin erittäin hyvänä ja mielenkiintoisena. Osallistujat kertoivat kuvia tehdessä saaneensa aivan uusia ajatuksia ja näkökulmia. Kysymykset ja kuvien teko olivat ohjanneet pohtimaan omaa työntekijä- sekä vapaa-aika roolia.

Kuvataideterapeuttisen menetelmän tuokiosta pidettiin ja tämänkaltaisiin tuokioihin oltiin jatkossakin halukkaita osallistumaan. Tuokio loppui osallistujien kiitoksiin ja selkeästi keveään tunnelmaan, joka oli syntynyt kuvien tekemisestä ja niiden kautta käydystä vertaistuellisesta keskustelusta.

## 7.6 Johtopäätöksiä

Toiminnallisen opinnäytetyön kautta tuotetusta aineistosta selviää, että yhteisöllisessä asumisessa työskentelevät työntekijät pitävät työtään asiakaskunnan parissa mieleisenä. Työ koetaan monipuolisena. Huomionarvoista on se, että työn elementit, jotka koetaan rikkautena, mainitaan myös aiheuttavan toisinaan työkuormitusta, kuten sosiaalisuus ja työn sisällön monitahoisuus. Työkuormitusta aiheuttaa myös pitkät työputket, sekä yhtäaikaaisesti työntekijään asiakkaiden taholta kohdistuvat vaatimukset, asiakastilanteiden haasteellisuus sekä asiakasasiat, joihin ei tule ratkaisuja. Työn fyysinen rasitus sekä asiakkaiden ja ympäristön aiheuttama audiokuorma ovat myös kuormittavia tekijöitä. Yksintyöskentely nähdään kuormittavana, mutta myös voimavaroja tuovana elementtinä. Työkuormitustekijät ovat pitkälti samankaltaisia kuin sosiaalialalla yleensä.

Työkuormituksen purkamiseen työntekijöillä on käytössään monenlaisia tapoja, elämäntilanteen sallimien rajojen mukaan. Kokemus käytettävissä olevasta vapaa-ajasta vaikuttaa purkukeinojen runsauteen ja niukkuuteen. Omannäköisen arjen toteutuminen ja sen mielekkyys koetaan tärkeänä tekijänä työkuormituksesta palautumisessa. Vapaa-ajalla hiljaisuuteen ja yksinäisyyteen vetäytyminen on tärkeää. Muun muassa luonnossa liikkuminen tai avannossa käynti koetaan vastapainoksi työn sosiaalisuudelle ja audiokuormalle. Työyhteisön sisäinen keskusteluyhteys ja henkilökohtaiset itsensä käsittelytaidot ovat keskeisiä elementtejä työkuormituksen purkamisessa sekä ennaltaehkäisyssä.

Opinnäytetyö avaa ymmärryksen luovan menetelmän käytön mahdollisuuksiin työkuormituksen purkamisessa, sekä työhyvinvoinnin ylläpitämisessä. Menetelmällä kollegoiden kanssa käytäviin vertaistuellisiin keskusteluihin saadaan ajatuksia herättävä osatekijä. Kuvataideterapeuttinen menetelmä toimii keskustelua avaavana sekä työkuormitusta purkavana menetelmänä, joka johdattaa tekijän ajatuksia käsitellyn teeman ympärille avaten uusia näkökulmia.

Saadut tulokset sekä teoria työkuormitustekijöistä ja purkumenetelmistä tukevat toisiaan. Kuvataideterapeuttisen menetelmän käyttämiseen liittyvät hyödyt tulevat esille keskusteluissa sekä osallistujapalautteesta. Menetelmä on hyödyllinen käytettäväksi työyksiköissä, työhyvinvoinnin edistämiseen sekä työkuormituksen purkuun. Tulevaisuudessa kuvataideterapeuttista menetelmää voitaisiin käyttää työhyvinvointia lisäämään eri työyksiköissä. Säännöllisellä menetelmän käytöllä voidaan kehittää työryhmien keskinäistä vuorovaikutusta sekä lisätä kokemusta vertaistuesta.

Alalla työskentelevien kokemaa työkuormitusta olisi hyödyllistä seurata sekä arvioida säännöllisesti. Pidemmällä aikavälillä kerääntyvien tulosten perusteella työhyvinvointia voitaisiin mitata ja tehdä organisaatiossa ja yksikkökohtaisesti mahdollisia muutoksia, lisäämään työntekijöiden työhyvinvointia.

## 8 POHDINTA

Toiminnallinen opinnäytetyö antoi hyvän kuvan yhteisöllisessä asumisessa työskentelevien työntekijöiden kokemusmaailmasta. Työ koetaan ennen kaikkea miellyttävänä. Työn rikkauksiksi ja kuormitustekijöiksi kuvattiin samoja elementtejä, kuten työn monipuolisuus ja sosiaalisuus. Työntekijöillä oli käytössään monipuolisia työkuormituksen purkukeinoja, jotka antoivat työlle vastapainoa kuten matkailu ja luontoon hakeutuminen. Työyhteisön keskellä käytävä avoin keskustelu koettiin myös tärkeänä.

Kuvataideterapeuttinen menetelmä osoittautui hyväksi välineeksi keskustelun avaamiseen työhön liittyvien teemojen ympärillä. Osallistujat kertoivat kokeneensa kuvataideterapeuttisen menetelmän kautta työkuorman purkautumista, sekä helpotusta pitkän työputken päätteeksi. Kuvien tekeminen herätti osallistujissa uusia ajatuksia ja kokemuksen vertaistuesta. Tuloksien perusteella, kuvataideterapeuttisella menetelmällä voidaan edistää työntekijöiden hyvinvointia ja tukea työkuormituksen hallintaa.

Kuvataideterapeuttisen menetelmän työhyvinvointia edistävien hyötyjen takia, organisaatio voisi sisällyttää yksiköissä kiertävän työntekijän, kuten sosionomin rooliin kuvataideterapeuttisen, työhyvinvoinnin lisäämiseen tähtäävän säännöllisen työskentelyn yksiköiden työntekijöiden kanssa. Kiertävä työntekijä tuntisi alan ja työntekijöiden työnkuvan hyvin, osaten tämän kautta ohjata työskentelyä ja keskusteluja oikeaan suuntaan. Työnkuvan pääasiallinen sisältö voisi olla yksiköiden asukkaiden parissa työskentely, jossa tavoitteena olisi asukkaiden ja yhteisöllisen asumisen ilmapiirin hyvinvointi.

Kuvataideterapeuttinen menetelmä lisää työhyvinvointia työntekijöille yksittäisten tuokioidenkin kautta, mutta säännöllisellä, esimerkiksi kerran kuussa tapahtuvalla kokoontumisella sen hyödyt tulisivat parhaiden esille. Työryhmien kanssa työskentelyyn voisi valita eri teemoja, joita on noussut esille esimerkiksi työnohjauksessa. Aiheita voitaisiin myös kerätä toimistoissa sitä varten tehtyyn purkkiin. ”Kuormituspurkin” sisällön aiheisiin voitaisiin syventyä

kuvataideterapeuttisella menetelmällä. Säännöllisen työskentelyn ja niitä varten ennalta kerättyjen aiheiden kautta työntekijöillä olisi mahdollisuus valmistautua tulevaan kuvataideterapeuttiseen hetkeen, toivoen teemoja, ja tietäen pääsevänsä purkamaan työstä syntynyttä kuormitusta ja omia ajatuksiaan alaa tuntevan ohjaajan kanssa. Kuvataideterapeuttinen menetelmä lisää osallistujien välille tasa-arvoisuutta ja sen avulla voidaan käsitellä niin työryhmän kuin asiakastyön asioita. Kuvataideterapeuttisen tuokion tarjoaman struktuurin kautta jokainen työntekijä saisi omalla vuorollaan kertoa kokemuksistaan kuvan kautta, ilman keskeytyksiä. Lisäksi yhteinen keskustelu kuvien äärellä tarjoaisi vertaistuellisen kokemuksen.

Toiminnallinen opinnäytetyö tarjosi arvokasta tietoa työntekijöiden kokemasta työkuormituksesta ja sen purkukeinoista. Tulokset olivat samansuuntaisia aiempien tutkimuksien kanssa. Toiminnallinen opinnäytetyö tarjosi konkreettisen luovan tavan edistää työhyvinvointia kehitysvamma-alalla. Tuloksien pohjalta voidaan suunnitella työhyvinvointia edistäviä ja kuormitusta ehkäiseviä keinoja työntekijöiden arkeen, kuten työjärjestelyt ja työhyvinvointiin ja sen edistämiseen keskittyvät työryhmät. Näillä toimilla voidaan vaikuttaa työntekijöiden hyvinvointiin sekä työsuhteiden pysyvyyteen. Tulevaisuudessa on tärkeää jatkaa työkuormituksen ja purkukeinojen tutkimista spesifioidusti alalle, jotta työyksiköt sekä yksilötyöntekijät saavat työhön tarvitsemansa tuen.

## 8.1 Eettinen pohdinta

Opinnäytetyössäni on otettu huomioon tutkimuseettiset periaatteet. Olen tiedottanut organisaatiota sekä tuokioon kutsuttuja ja osallistuneita opinnäytetyöni tarkoituksesta sekä siinä käytettävästä menetelmästä. Olen informoinut materiaalien keräämisen tapahtuvan syntyneiden kuvien ja keskusteluiden tallentamisen kautta. Kutsuin osallistujia mukaan sähköpostitse yksikönpäälliköiden välityksellä. Sähköpostissa informoin, että osallistujien nimiä tai henkilöön liittyviä tietoja ei kerätä. Lisäksi kerroin, että tekijöiden tuottamat kuvat tulevat opinnäytetyöhön ja keskustelut tallennetaan. Tuokiossa kertosin vielä osallistujille kuvien käytön, keskustelujen tallennuksen ja osallistumisen



nimettömyyden. Keskusteluista syntyneet tulokset olen koostanut niin että yksilötyöntekijän kertomat asiat ovat osa muiden kokemuksia, niin että sisällöt eivät vääristy. Keskusteluja on käsitelty tasa-arvoisesti ja tulkintoja tekemättä, keskustelutallennetta ei kuunnellut lisäksi kukaan muu. (Anttila, 2014, kohta 11.1 Tutkimuksen eettiset kysymykset.)

Opinnäytetyön teoriaa kirjoittaessa olen tutustunut kirjallisuuteen työelämästä, kehitysvammaisuudesta sekä kuvataideterapiasta. Olen pyrkinyt saamaan laajan katsantokannan käsittelemiini teemoihin käyttämällä myös ulkomaista kirjallisuutta ja lähteitä apunani. Lähteitä valitessa, olen pyrkinyt löytämään niistä luotettavimmat ja suhtautunut lukemaani tutkivan kriittisesti. Olen huolehtinut lähteiden laadusta sekä nykyaikaisuudesta.

Opinnäytetyön tekemisestä on tehty sopimukset TampereMissio Palvelut Oy:n käytäntöjen sekä Samkin sopimusperiaatteiden mukaan. TampereMissio Palvelu Oy:n työelämän edustaja on myös tarkistanut opinnäytetyöni sisällön.

## 8.2 Oma ammatillinen kasvuni prosessin aikana

Opinnäytetyön aiheen miettiminen oli aluksi vaikeaa. Opinnäytetyön aloituksen tullessa ajankohtaiseksi mietin teemoja, jotka todella kiinnostivat minua ja joiden ilmiöt koskettivat henkilökohtaisesti. Työskentelen ohjaajana kehitysvammaisten yhteisöllisen asumisen yksikössä, työryhmän yhtenä jäsenenä. Tämän oman työelämäkokemuksen ja mielenkiinnon kohteiden takia teemoiksi valikoitui ihmisten sisäiset kokemukset, kehitysvammaisten kanssa työskennellessä koetut työkuormitustekijät, sekä kuvataideterapeuttinen menetelmä sosiaalityössä, joka on myös suuntautumisalani sosionomi opinnoissa. Tutkimukseni tavoitteeksi muodostui saada tietoa, millaisia työkuormitustekijöitä kehitysvammaisten yhteisöllisen asumisen yksiköissä työskentelevät kokevat ja millä keinoilla kertyvää kuormitusta puretaan.

Halusin terävöittää ymmärrystäni alalla koettuihin kuormitustekijöihin sekä mahdollistaa kollegoille työkuormituksen purkuun keskittyvän luovan

ryhmätapaamisen. Minulle oli myös tärkeää kuulla osallistujien kokemuksia kuvataideterapeuttisen menetelmän vaikutuksista, koska tulevaisuudessa tahdon työskennellä mahdollisuuksien mukaan kuvataideterapeuttisen menetelmän avulla. Tavoitteenani oli syventää osaamista sekä tietoutta menetelmän mahdollisista vaikutuksista työhyvinvointiin.

Opinnäytetyötä tehdessä olen oppinut etsimään tietoa sekä pohtimaan sen käyttökelpoisuutta. Opinnäytetyön tekeminen on vaikuttanut positiivisesti itsevarmuuteeni sekä luovuuteen. Tuntui hyvälle havaita lähteitä lukiessa, että olen aidosti ymmärtänyt, mitä olen tekemässä opinnäytetyöni parissa. Usko omaan ammattitaitooni on vahvistunut tutkimuksen tekemisen myötä. Opinnäytetyön kokonaisuuden hahmottaminen suunnitelmavaiheessa oli minulle haastavaa, oli vaikeaa kuvitella, kuinka opinnäytetyöstä saa tehtyä selkeän kokonaisuuden.

Olen kohtuullisen tyytyväinen opinnäytetyöhöni sekä prosessiin sen valmistumiseksi. Sain tutkia mielenkiintoista aihetta ja käyttää menetelmänä itselle tärkeää kuvataideterapeuttista menetelmää sekä nähdä sen vaikutuksia osallistujiin. Haluaisin jatkossakin työskennellä työhyvinvoinnin teemojen kanssa ja päästä käyttämään työssäni kuvataideterapeuttisen menetelmän keinoja.

## 9 LOPUKSI

Rakkaudelliset kiitokset aviomiehelleni tuesta opinnäytetyön tekemiseen. Siedit kärsivällisesti keittiön pöydälle kertyvää lähdekirjallisuus pinkkaa ja erilaisten muistilappujen kaoottista leviämistä. Kiitos lapsille pääasiallisesti toteutuneesta työrauhasta. Anteeksi kireydestä ja stressistä, äiti oli vähän väsynyt. Kiitos mahtavalle opinnäytetyönohjaajalle Päivi-Marialle, jaksoit ohjata minua lempeästi ja kuuntelit itkujani, se tuli tarpeeseen. Haluan kiittää myös Anne

Sankaria suoruudesta ja loistavasta huumorintajusta, olit opinoissani suuri apu, jotta opinnäytetyö kuin minäkin valmistuimme ajallaan.

## LÄHTEET

Anttila, P. (2014). Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Metodix. <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/>

Arvio, M., Aaltonen, S., Lähdetie J. (2022). Kehitysvammainen potilaana. DUODECIM.

Berndtson, T. (2020). Työhyvinvoinnilla saa tuottavuutta. KT-lehti. <https://www.ktlehti.fi/2020/1/tyohyvinvoinnilla-tuottavuutta>

Chron. (2021). Signs of an Overloaded Employee. <https://work.chron.com/signs-overloaded-employee-5921.html>

Dowd, M. (2020). Negative Effects of a Heavy Workload. Chron. <https://work.chron.com/negative-effects-heavy-workload-10097.html>

Työturvallisuuslaki, 738/2002. Haettu 19.10.2023 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#a738-2002>

Hakanen, J., (2004). Työuupumuksesta työn imuun: työhyvinvointitutkimuksen ytimessä ja reuna-alueilla. Työterveyslaitos.

Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) (2012). Kuva kantaa: Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Honkonen, A., Niemi, J., Pöyry, P. (toim.) (2023). Luovuuden jyviä, työhyvinvoinnin kasvua: Taide organisaation voimavarana. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-328-391-6>

Karjalainen, M., (2020). Jaksamisen rajat. Basam Books.

Kaski, M., Manninen, A., Pihko, H. (2012). Kehitysvammaisuus. SanomaPro.

Kinnunen, U. & Mauno, S. (2009). Irtiottoja työstä. Psykologian laitos.

Laine, P. (2012). Luovuutta työhön: Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä.

Liebmann, M. (2004). Art therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises. Hoboken.

Malchiodi, C. A. (2003). Taideterapian käsikirja. UNIpress Suomi

Manka, M-L., Hakala, L., Nuutinen, S., Harju, R. (2010). Työn iloa ja imua. Tutkimus- ja koulutuskeskus Synergos Tampereen yliopisto.

Malm, M., Matero, M., Repo, M., Talvela, E-L. (2004). Esteistä mahdollisuuksiin Vammaistyön perusteet. WSOY.

Ojala, M. (2022). Tukea taiteesta. Minea.

Rankanen, M., Hentinen, H., Mantere, M-H. (2007). Taideterapian perusteet. DUODECIM.

Salmela, J., Ala-Keskinen, H., (2022). Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja.

Salonen, K. (2013). näkökulmia tutkimukselliseen opinnäytetyöhön; Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu.

Suomen kuvataidepsykoterapia. (n.d.) Mitä kuvataidepsykoterapia ja kuvataideterapia ovat. Haettu 23.2.2024 osoitteesta <https://suomenkuvataidepsykoterapia.fi/>

Superliitto. (n.d.). Työkuormitus. Haettu 19.10.2023 osoitteesta <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyohyvinvointi-tyosuojelu-ja-tyoelamankehittaminen/kuormitus/>

TampereMissio. (n.d.) Haettu 27.3.2024 osoitteesta <https://tamperemissio.fi/>

Työsuojelu.fi. (n.d.). Psykososiaalinen kuormitus. Haettu 19.10.2023 osoitteesta <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/psykososiaalinen-kuormitus>

Työterveyslaitos. (n.d.). Työkuorman hallinta. Haettu 19.10.2023 osoitteesta <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/palautu-aivotyossa-tietopankki/tyokuormanhallinta>

Työterveyslaitos. (8.2.2024). Keskeytykset ja liian suuri työn määrä ovat nousseet entisestään kuormitustekijöinä. <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/keskeytykset-ja-liian-suuri-tyon-maara-ovat-nousseet-entisestaan-kuormitustekijoina>

Työturvallisuuskeskus. (2015). Työn henkisten kuormitustekijöiden hallinta. <https://ttk.fi/wp-content/uploads/2022/04/Tyon-henkisten-kuormitustekijoiden-hallinta.pdf>

Valvira. (n.d.). Haettu 23.3.2024 osoitteesta <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/yhteisollinen-asuminen>

Vammaispalvelulaki 675/2023. Haettu 20.3.2024 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2023/20230675?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=vammaispalvelulaki>

World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

World Health Organization. (2022). Mental health at work. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>