

Jenna Hautamäki

TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN KÄYTTÄMINEN  
MINÄKUVAN KÄSITTELYSSÄ AIKUISTEN PARISSA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017

# TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN KÄYTTÄMINEN MINÄKUVAN KÄSITTELYSSÄ AIKUISTEN PARISSA

Hautamäki, Jenna  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali-alan koulutusohjelma  
Toukokuu 2017  
Ohjaaja: Alvajärvi Ari  
Sivumäärä: 46  
Liitteitä: 2

Asiasanat: toiminnallisuus, taidelähtöiset menetelmät, aikuissosiaalityö, minäkuva, ryhmätoiminta

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiin menetelmiin perustuvaa ryhmätoimintaa aikuisille. Ryhmässä käsiteltiin taiteen avulla minäkuva. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää taidelähtöisten menetelmien käytettävyyttä aikuissosiaalityössä ja minäkuvan käsittelyssä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostui kuudesta ryhmätapaamisesta ja työmenetelmäkansion laatimisesta. Osallistujia eri tapaamiskerroilla oli 3-6, kaiken kaikkiaan ryhmään osallistuneita asiakkaita oli 7. Ryhmätapaamisissa käytetyt taidelähtöisiin menetelmiin pohjautuvat harjoitteet koottiin työmenetelmäkansioksi. Erilaisia harjoitteita oli yhteensä 13.

Toimintaa arvioitiin kirjaamalla suullista palautetta ylös jokaisen ryhmätapaamisen jälkeen, havainnoimalla osallistujia tapaamisten aikana sekä pyytämällä heitä täyttämään ryhmän päätyttyä palautelomakkeen.

Ryhmästä saadun palautteen pohjalta voidaan sanoa, että taidelähtöiset menetelmät soveltuvat hyvin aikuissosiaalityössä käytettäväksi ja myös minäkuvan käsittelyyn.

# USING ART-BASED METHODS IN PROCESSING SELF-IMAGE WITH ADULTS

Hautamäki, Jenna

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Social studies

May 2017

Supervisor: Alvajärvi Ari

Number of pages: 46

Appendices: 2

Keywords: functionality, art-based methods, social work with adults, self-image, group activity

---

The purpose of this thesis was to plan and carry out group activity for adults using art-based methods. The aim of the group was to process self-image by means of art. The purpose of this thesis was to examine the use of art-based methods in social work with adults and in processing of self-image.

Functional part of this thesis consisted of six group meetings and putting together a folder of all the exercises used in the group. On each group meeting, there were three to six participants, and overall there were seven different participants in the group. Exercised based on art-based methods used in the group were put together in a folder for others to utilize. Altogether there were 13 exercises.

Evaluation of the group activity was carried out by documenting spoken feedback after each group meeting, observing participants during the meetings and by asking them to fill in a feedback form after all six meetings were held.

Based on the feedback one could say that art-based methods are applicable to use in social work with adults and in processing one's self-image.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖ.....	7
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet .....	7
2.2	Keskeiset käsitteet.....	8
3	YHTEISTYÖKUMPPANI JA KOHDERYHMÄ .....	9
3.1	Kohtaamispaikka.....	9
3.2	Kohderyhmä.....	9
4	AIKUISUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	10
4.1	Älyllinen kehitys aikuisiässä.....	11
4.2	Persoonallisuuden kehitys aikuisiässä .....	12
4.3	Sosiaalinen toimintakyky aikuisiässä .....	13
4.4	Hyvä aikuisuus.....	14
5	MINÄKUVA.....	14
5.1	Minäkuvan määritelmä .....	14
5.2	Minäkuvan syntyminen.....	15
5.3	Eroavaisuudet naisten ja miesten minäkuviissa .....	16
6	TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT SOSIAALIALAN TYÖSSÄ.....	17
6.1	Taidelähtöiset menetelmät .....	17
6.2	Taideterapia.....	19
7	TAITEEN KÄYTTÖ AIKUISSOSIAALITYÖSSÄ SUOMESSA .....	20
7.1	Terveyttä kulttuurista -verkosto.....	20
7.2	Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma (Taiku) .....	21
7.3	Voimaa taiteesta -hanke .....	23
7.4	Taika -hanke.....	24
8	TOIMINNALLINEN OSUUS .....	25
8.1	Ryhmätoiminnan suunnittelu .....	25
8.1.1	Ryhmätoiminnassa käyttämäni menetelmät ja välineet .....	25
8.1.2	Toteutusympäristö .....	26
8.2	Ryhmätoiminnan toteutus .....	26
8.2.1	Ensimmäinen tapaamiskerta.....	26
8.2.2	Toinen tapaamiskerta.....	29
8.2.3	Kolmas tapaamiskerta .....	31
8.2.4	Neljäs tapaamiskerta.....	34
8.2.5	Viides tapaamiskerta .....	36
8.2.6	Kuudes tapaamiskerta.....	38

8.3 Työmenetelmäkansio .....	40
9 TOIMINNAN ARVIOINTI JA PALAUTE.....	40
9.1 Itsearviointi .....	40
9.2 Osallistujilta saatu suullinen palaute.....	41
9.3 Palautelomakkeet .....	42
10 POHDINTA.....	44
LÄHTEET.....	47
LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiin menetelmiin perustuvaa ryhmätoimintaa aikuisille. Toiminnan tarkoituksena on käsitellä valittua aihetta taiteen keinoin. Aiheeksi valitsin minäkuvan, sillä arjen kiireen keskellä olisi jokaisen joskus hyvä pysähtyä pohtimaan omaa itseään. Opinnäytetyön tavoitteena selvittää taidelähtöisten menetelmien käytettävyyttä aikuissosiaalityössä ja sitä, minkälaisia vaikutuksia niillä voi olla ihmisen minäkuvaan.

Kiinnostus toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen lähti Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi-opintoihini kuuluvan kurssin (Taide- ja kulttuurilähtöiset ohjauksen menetelmät) sisällöstä. Innostus vahvistui suorittaessani harjoittelua Porin kaupungin Kohtaamispaikassa, jossa asiakkaisiin tutustuessani huomasin, että heidän joukostaan löytyy kiinnostusta taiteisiin ja kulttuuriin. Ajattelin, että taiteisiin perustuva ryhmätoiminta voisi antaa asiakkaille välineitä käsitellä vaikeitakin asioita taiteen avulla, tuoda heille uusia kokemuksia, tuottaa heille uusia huomioita ja näkökulmia minäkuvastaan.

Taidelähtöisiin menetelmiin perustuvan ryhmän ohjaaminen on itselleni täysin uutta ja erilaista, mutta kiinnostavaa. Minulla ei ole mitään taiteellista pohjaa, mutta ajattelin tämän tuovan asiakkaille rohkeutta osallistua ryhmääni. Haluan painottaa sitä, että taide ja sen luominen on tarkoitettu aivan jokaiselle, ryhmän tarkoituksena ei suinkaan ole arvostella teoksia, vaan käyttää taidetta työvälineenä minäkuvan käsittelyssä ja toivottavasti selkiyttää ihmisen käsitystä itsestään ja voimavaroistaan.

Kohtaamispaikassa kiinnostuttiin ideastani, ja työntekijät ajattelivat sen olevan uudenlaista toimintaa heidän asiakkailleen. Tuotan toiminnoista työvälinekansion, jonka jätän Kohtaamispaikan väelle, jolloin he voivat toteuttaa vastaavanlaista toimintaa uudelleen, tai käyttää harjoitteita muuten työssään. Kirjaan kansion myös omia huomioitani harjoitteista auttamaan ohjaajia suunnittelemaan toimintaa eteenpäin ja muokkaamaan harjoitteita haluamaansa suuntaan.

Toiminta antaa minulle kokemuksia ohjaamisesta ja taiteen käytöstä sosiaalialan työvälineenä. Saan uusia näkökulmia sosiaalialan työhön ja konkreettisia, henkilökohtaisesti testattuja työvälineitä työni tekemiseen. Tällaisen ryhmätoiminnan suunnittelu ja toteuttaminen haastavat minut toimimaan minulle uudella ja tuntemattomalla alueella.

Kohtaamispaikka toimii matalan kynnyksen periaatteella, ja on avoin kaikille aikuisille, joten asiakaskunta on vaihtelevaa. Asiakkaista ei välttämättä tiedetä paljoakaan, kaikki on sen varassa, mitä asiakas itse haluaa muille jakaa. En siis tee kohderyhmään rajauksia, järjestämäni ryhmä on avoin kaikille Kohtaamispaikan asiakkaille.

Aiheeni rajaan taidelähtöisten menetelmien käyttöön aikuissosiaalityössä, minäkuvan käsittelyssä. Sovellan ryhmätoiminnassani kuvataidetta ja kirjallisuutta valitun aiheen käsittelyssä. Rajaan ulkopuolelle muut taiteenlajit, mm. musiikin, elokuvan, tanssin, teatterin.

## 2 OPINNÄYTETYÖ

### 2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiin menetelmiin pohjautuvaa ryhmätoimintaa aikuisille. Ryhmätoiminnan tavoitteena on pohtia ja käsitellä osallistujien minäkuvaa. Jokainen ryhmään osallistuja työskentelee itsenäisesti, mutta havainnoistaan ja kokemuksistaan on mahdollista jutella ryhmässä. Ohjaajana pyrin käymään jokaisen osallistujan kanssa henkilökohtaisesti hänen työskentelyään läpi toiminnan aikana.

Tavoitteena tuottaa osallistujille uusia kokemuksia ja näkemyksiä jokaisen henkilökohtaiseen minäkuvaan liittyen ja testata taidelähtöisten menetelmien käytettävyyttä tämän kaltaisessa toiminnassa Kohtaamispaikan asiakkaiden kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena on myös koostaa käyttämäni menetelmistä ja harjoitteista työmenetelmäkansio Kohtaamispaikkaan. Kansioon pyrin koostamaan jokaisen harjoitteen kohdalle myös osallistujien kokemuksia harjoitteen tekemisestä ja omia huomioitani tehtävän sujumisesta ja sen hyödyllisyydestä tavoitteiden saavuttamisessa ja minäkuvan käsittelyssä.

## 2.2 Keskeiset käsitteet

### *Taidelähtöiset menetelmät*

Opinnäytetyössä termillä tarkoitetaan menetelmiä, joissa taiteen avulla pyritään käsittelemään valikoitua aihetta ja vaikuttamaan ihmisten mielikuviin ja käsityksiin. Taidelähtöisillä menetelmillä pyritään saamaan moniulotteisempi kuva niin itsestä kuin elämästä ylipäänsä ja haetaan vaihtoehtoisia ja uusia tapoja olla kosketuksissa itseen ja ympäristöön (Känkänen 2013, 134). Taidetta on monenlaista, mutta tässä opinnäytetyössä käytettäviksi menetelmiksi on valikoitunut kuvataide, valokuva ja kirjallisuus.

### *Aikuissosiaalityö*

Aikuisten parissa tehtävää sosiaalityötä. Käsittää usein erilaisten elämänongelmien ratkomista ja avun tarjoamista. Kuntien aikuissosiaalityön tehtäviin voi kuulua mm. päihdehuolto, mielenterveystyö, kuntouttava toiminta ja asumispalvelut. Aikuisten parissa tehtävän sosiaalityön areenat muuttuvat ja muuntuvat jatkuvasti (Jokinen & Juhila 2008, 43).

### *Toiminnallisuus*

Tavoitteellista toimintaa luovia, toiminnallisia työmenetelmiä käyttäen; toiminnan avulla työskentelyä kohti tavoitetta. Tukee asiakkaan osallisuutta, aktivoi.

### *Minäkuva*

Käsitys omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva kehittyy ja muuttuu läpi elämän ihmisen saadessa palautetta omasta persoonastaan ja toiminnastaan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelun [www-sivut](http://www-sivut) 2017)



### *Voimavarakeskeisyys*

Voimavarakeskeinen työskentelytapa perustuu ihmisen omiin voimavaroihin ja hänen kykyihinsä auttaa itse itseään. Ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija, ohjaajan rooli on auttaa löytämään esimerkiksi uusia näkökulmia elämäntilanteeseen, uusia toimintamalleja eri tilanteissa ja uusia tapoja nähdä oma itsensä. Ihminen itse työskentelee itsensä hyväksi, ohjaaja antaa keinoja mutta vastuu muutoksesta on ihmisen itsensä käsissä. (A-klinikkasäätiön [www-sivut](http://www-sivut) 2017)

## 3 YHTEISTYÖKUMPPANI JA KOHDERYHMÄ

### 3.1 Kohtaamispaikka

Kohtaamispaikka on Porin kaupungin psykososiaalisiin palveluihin kuuluva matalan kynnyksen periaatteella toimiva organisaatio. Se on tarkoitettu aikuisille, jotka kaipaavat elämäänsä sosiaalisia kontakteja ja turvallisen paikan jossa kohdata muita ihmisiä sekä saada vertaistukea ja keskusteluapua. Kohtaamispaikassa käy päivittäin noin 20 ihmistä, joista melko suuri osa on vakiintuneita kävijöitä.

Kohtaamispaikassa vallitsee erittäin lämmin ja suvaitseva ilmapiiri, jossa varmasti on mahdollista kokea olonsa turvalliseksi ja tervetulleeksi. Pääasiallisena tavoitteena on yksinäisyyden ehkäisy ja keskusteluavun sekä vertaistuen tarjoaminen. Kohtaamispaikassa tehdään ennaltaehkäisevää työtä; pyritään siihen, että ongelmiin puututaan ennen kuin ne paisuvat suuremmiksi.

### 3.2 Kohderyhmä

Kohderyhmänä on aikuiset. Osalla mahdollisista osallistujista on jonkinlaisia mielen-terveyden ongelmia, osalla erilaisia sairauksia taustalla, mutta kohderyhmään ei ole

tehty ikäryhmän lisäksi muita rajoituksia, eikä osallistujien taustoja ja heidän diagnostiikkaansa ole millään tavalla selvitetty. Ryhmä on avoin kaikille aikuisille, kuten on Kohtaamispaikkakin.

#### 4 AIKUISUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Aikuisuuteen elämänvaiheena liittyy olennaisesti vastuu ja itsenäisyys. Nuoruudesta aikuisuuteen siirryttäessä ihminen käy läpi monia suuria muutoksia, ja hakee omaa paikkaansa yhteiskunnassa. Ikävaiheeseen liittyy myös monia kehitystehtäviä, joita jokainen toteuttaa omalla tavallaan. Yleisimpiä päämääriä on asunnon hankkiminen, opintojen suorittaminen, työelämään siirtyminen, yhteiskunnan jäsenenä toimiminen, omasta taloudesta huolehtiminen, parisuhteen muodostaminen, lasten hankkiminen ja heistä huolen pitäminen. Kehitystehtävistä selviäminen vaatii monenlaisten taitojen sekä persoonallisuuden kehitystä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen & Ruoppila 2015, 187).

Aikuisuuden kehitysdynamiikkaa on tutkittu eri näkökulmista psykologisten suuntausten mukaan. Sitä on pyritty ymmärtämään ja selittämään mm. vaiheteoreettisesta näkökulmasta, elämänkaaren näkökulmasta, ja elämänkulun näkökulmasta.

Tunnetuimmat koko ihmisen elämän kattavat kehitysteoriat perustuvat näkemykseen kehityksen vaiheittaisesta etenemisestä. Yksi vaiheteoreettisen näkökulman kannattaja on psykoanalyytikko Erik H. Erikson, jonka mukaan ihmisen kehitys on biologisen kypsymisen, sosiaalisten suhteiden muodostuksen ja egon toiminnan tulosta. Hän jäseni psykososiaalisen kehityksen kahdeksaan vaiheeseen, joissa biologiset ja sosiaaliset muutokset synnyttävät niin sanotun psykososiaalisen kriisin ja edellyttävät yksilöltä uudenlaisten sovittelujen tai synteisien tekemistä. Aikuisuuteen Erikson sisällytti kahden psykososiaalisen kriisin ratkaisemisen; identiteetin muodostumisen ja vastuun kokemisen. (Nurmi ym. 2015, 188-189)

Elämänkaaren näkökulma kehitykseen korostaa, että kehitys on läpi elämän jatkuva prosessi, ja että kussakin ikäkaudessa on vastassa uusia kehittymisen tarpeita. Sen mukaan kehitys voi kulkea moniin eri suuntiin, mikä näkyy paitsi ihmisen eri toiminta-alueiden erilaisessa kehityksessä myös ihmisten välisissä kehityseroissa. Elämänkaaren näkökulman mukaan kolme keskeistä kehitykseen vaikuttavaa ja keskenään vuorovaikutuksessa olevaa systeemiä ovat ikä, historiallinen aika ja epänormatiiviset elämäntapahtumat. Ikä tuo mukanaan fyysisiä muutoksia ja erilaisia ympäristön odotuksia, historiallinen aika jota ihminen elää vaikuttaa mm. opiskelu- ja työmahdollisuuksiin, epänormatiivisia yksilöllisiä vaikutuksia taas voivat olla esim. muutto toiselle kulttuurialueelle tai onnettomuus: ne pakottavat ihmisen suuntautumaan elämässä uudelleen. (Nurmi ym. 2015, 194)

Elämänkulun näkökulma kuvaa aikuisiän kehitystä sosiologiselta kannalta. Se perustuu usean eri tieteenalan tutkimustuloksiin, eikä siitä ole esitetty varsinaista teoriaa vaan vain tiettyjä perusoletuksia. Niihin kuuluvat elämänkaaren näkökulman tavoin periaatteet elämänkulun jatkumisesta koko elämän ajan ilman jonkin ikävaiheen määräävää vaikutusta. Perusolettamuksia on myös ajatus yksilöissä tapahtuvista alituisista muutoksista ja elämänkulun monisuuntaisuus. Erään tutkijan mukaan elämänkulkua voidaan luonnehtia neljällä teoreettisella periaatteella. Ensimmäinen niistä on se, että ihmisen kehitykseen tietyssä kulttuurissa vaikuttavat kulttuurin piirteet ja historiallinen aika. Toinen, että ihmiset ovat toimijoita, jotka valitsevat erilaisia polkuja joita seuraten he rakentavat elämänkulkuaan historiallisen ajan, kulttuurin ja sosiaalisten olojen tarjoamien mahdollisuuksien ja rajojen puitteissa. Kolmas periaate ottaa huomioon kokemusten ajoittumisen merkityksen ihmisen elämänkululle; elämäntapahtumien vaikutukset elämänkulkuun riippuvat siitä, milloin ne tapahtuvat. Neljäs periaate ottaa huomioon sen, että ihmisen elämä riippuu myös toisten ihmisten, esimerkiksi perheenjäsenten elämästä. (Nurmi ym. 2015, 196-197)

#### 4.1 Älyllinen kehitys aikuisiässä

Myöhäisnuoruuden ja varhaisaikuisuuden taite, kolmannen vuosikymmenen alkupuoli, on fyysisen kehityksen alueella huippusuoritusten aikaa. Silloin ihmiset ovat

elämänsä parhaimmessa fyysisessä kunnossa ja myös aistit ovat terävimmillään. Ihmisen älyllisen toiminnan katsotaan yleisesti olevan sidoksissa aistien toimintaan. Älylliseen kehitykseen vaikuttavat myös biologiset tekijät, joista osa kytkeytyy ikään liittyviin muutoksiin ja osa selittää saman ikäisten ihmisten välillä esiintyviä perinnöllisiä eroja. Tutkimukset osoittavat, että noin puolet saman ikäisten yksilöiden välisistä eroista sekä älyllisissä toiminnoissa että persoonallisuudessa selittyvät geneettisillä tekijöillä ja puolet ympäristötekijöillä. Geneettisillä tekijöillä selittyvät erot lisääntyvät iän myötä. Geneettiset tekijät luovat perustan, jolle kehitys rakentuu ihmisen ja hänen ympäristönsä välisessä vuorovaikutuksessa. (Nurmi ym. 2015, 199-200)

Eri henkilöille yhtenäisiä ikään liittyviä muutoksia ei ole tutkimuksissa havaittu. Joillakin kyvyt heikkenevät jo ennen keski-ikää, toisilla kyvyt paranevat 70. ikävuoteen saakka. Yksilöiden välillä on suuria eroja älyllisessä suorituskävyssä, jota selittää yksilöiden väliset erot, eikä niinkään ikään liittyvät muutokset. Merkityksellisin kognitiivisten kykyjen heikkenemiseltä suojaava tekijä on koulutus. Myös työn ja vapaaajan vieton monipuolisuus edistää kognitiivisen suorituskävyyn säilymistä. Kolmas suojaava tekijä on fyysinen harjoitus. (Nurmi ym. 2015, 202-203)

#### 4.2 Persoonallisuuden kehitys aikuisiässä

Persoonallisuuden käsite on laaja. Yleensä siitä puhuttaessa viitataan niihin ihmisen verraten pysyviin ja keskeisiin ominaisuuksiin, jotka yhdessä esiintyessään tekevät hänestä ainutlaatuisen yksilön. Persoonallisuus vaikuttaa siihen, miten yksilö sopeutuu ympäristöönsä ja millaista on hänelle luonteenomainen käyttäytyminen ja ajattelu. Pohja persoonallisuuden kehitykselle luodaan jo lapsuudessa, ja se muokkaantuu ihmisen elämän myötä siten, että sosiaalinen sopeutuminen vahvistuu. (Nurmi ym. 2015, 205)

Persoonallisuutta on tutkittu monista lähtökohdista, minkä vuoksi persoonallisuuspsykologisia käsitteitä on paljon. Kokonaiskuvan saamiseksi McAdams on jäsentänyt persoonallisuuskäsitteistöä kolmiulotteisella mallilla. Ensimmäisellä tasolla on taipumukselliset piirteet, kuten temperamentin ja persoonallisuuden piirteet. Toisella tasolla on

tyypilliset sopeutumistavat, esimerkiksi henkilökohtaiset tavoitteet, arvot ja selviytymiskeinot. Kolmas taso kuvaa tarinanmuotoista identiteettiä, joka tarkoittaa ihmisen itsensä tuottamaa, koko ajan kehittyvää kertomusta omasta itsestään, elämästään ja identiteetistään. (Nurmi ym. 2015, 205-206)

Itsearvostus voimistuu aikuisiässä. Se kehittyy pitkän ajan kuluessa, ja on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin niin työssä kuin muussakin elämässä. Läheisten ihmisten myönteinen suhtautuminen lapsuudessa luo pohjan itsearvostuksen kehitykselle, mikä ilmeisesti selittää sitä, että yksilöiden väliset itsearvostuksen erot säilyvät samankaltaisina ajankohdasta toiseen. Aikuisille merkittävä elämänalue on työ, ja siinä menestyminen lisää ihmisen itsearvostusta ja elämän mielekkyyden ja hallittavuuden tunnetta. (Nurmi ym. 2015, 216)

#### 4.3 Sosiaalinen toimintakyky aikuisiässä

Sosiaalista toimintakykyä määrittäviin ulottuvuuksiin sisältyvät muun muassa koulutus, työ, rahan käyttö, asuminen, sosiaaliset suhteet ja alkoholin käyttö. Sosiaalisen toimintakyvyn määritelmiä on useita. Tässä käytetyn määritelmän mukaan sosiaalisessa toimintakyvyssä huomio on ulkoisissa kriteereissä kuten kehitystehtävien täyttämässä ja henkilökohtaisessa elämäntavassa. (Nurmi ym. 2015, 217)

Sosiaalisessa toimintakyvyssä esiintyvien erojen ennustettavuutta tutkittaessa on tapana puhua riskitekijöistä, haavoittuvuustekijöistä, suojaavista tekijöistä ja voimavareteijöistä. Jos jokin seikka ihmisessä itsessään tai hänen ympäristössään on suuntaamassa kehitystä kielteiseen suuntaan, siitä käytetään nimitystä riskitekijä. Haavoittuvuustekijä taas lisää kielteisiä vaikutuksia tilanteessa, jossa riskit ovat jo valmiiksi suuret. Suojaavalla tekijällä on puskurivaikutusta silloin kun riski on suuri. Voimavareteijät ovat myönteistä kehitystä tukevia tekijöitä, joita voi olla ympäristössä tai ihmisessä itsessään. Erilaisten riskitekijöiden kasaantuminen samoille henkilöille selittää aikuisiän ongelmia, joita voi olla mm. työuran epävakaisuus, alkoholin ongelmakäyttö, ihmissuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet ja rikollisuus. (Nurmi ym. 2015, 217-219)

Sosiaaliseen toimintakykyyn liittyy ihmissuhteiden luominen ja niiden säilyttäminen, perheen perustaminen ja vanhemmuus, sukupolvisuhteiden ylläpitäminen, työuran luominen sekä sen yhteensovittaminen perhe-elämän kanssa ja eläkkeelle siirtymiseen suuntautuminen ja vapaa-aika ja terveys.

#### 4.4 Hyvä aikuisuus

Aikuisuudelle on ominaista monissa rooleissa toimiminen. Tasapainon löytäminen eri roolien ja tehtävien välillä on tarpeen henkilökohtaisen jaksamisen, tehtävistä suoriutumisen sekä lasten, puolison ja muiden riippuvuussuhteessa olevien henkilöiden kannalta. Ihmisillä on henkisen kapasiteetin puolesta koko aikuisuus, eli yli neljäkymmentä vuotta aikaa toteuttaa niitä moninaisia tehtäviä, joita aikuisuuteen kuuluu. Henkiset kyvyt säilyvät ja monet niistä jopa paranevat aikuisuuden kuluessa. Aikuisiässä ihmiset yltyvät huippusuorituksiinsa ja persoonallisuudenkin alueella toimintakykyä edistävät piirteet voimistuvat. Biologiset muutokset ovat aikuisiässä vähemmän näkyviä kuin lapsuudessa, nuoruudessa tai ikääntymisen aikana. Terveys on aikuisiässä yleensä hyvä, vaikkakin sitä koskevat huolet lisääntyvät. Monien kroonisten sairauksien riskitekijöihin voi kuitenkin vaikuttaa. Yksilöiden väliset erot vanhenemisessa ovat suuret, ja niihin vaikuttavat perinnölliset tekijät sekä elämäntyyli ja terveystottumukset. (Nurmi ym. 2015, 242-243)

## 5 MINÄKUVA

### 5.1 Minäkuvan määritelmä

Minä tarkoittaa psykologiassa kaikkea sitä, minkä ihminen itse kokee ”minuna”, ihmisen omaa kokemusta persoonastaan. Minä voidaan määritellä myös ihmisen kyvyksi organisoida kokemuksia niin, että niihin tulee joku mielekkäisyys. Minäkuva taas on niiden erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuus, joiden avulla yksilö kuvaa itseään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 97)

Minäkuva eli minäkäsitys vastaa kysymykseen siitä, millainen minä olen. Se on käsitys omasta itsestä ja suhteesta ympäröivään maailmaan. Minäkuva kehittyy ja muuttuu koko elämän ajan, kun ihminen saa vuorovaikutuksessa muilta ihmisiltä palautetta omasta persoonastaan ja toiminnastaan. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelun www-sivut 2017)

Hetkittäiset mielialavaihtelut eivät muuta ihmisen käsitystä siitä, millainen hän on. Jos ihminen on eri päivinä ratkaisevasti eri mieltä siitä, minkälainen hän on, katsotaan tämä merkiksi persoonallisuuden ongelmista, jopa psyykkisistä häiriöistä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30)

## 5.2 Minäkuvan syntyminen

Minän syntymisen ensimmäisenä vaiheena syntyy tietoisuus omasta kehosta. Lapsi havaitsee oman kehonsa itsenäiseksi ja muusta ympäristöstä erilliseksi. Seuraava kehitysvaihe seuraa kielen kehittymistä, ja sen voi todeta alkaneen, kun lapsi oppii suhteessa itseensä käyttämään kieltä asianmukaisella tavalla. Samalla hän alkaa myös osoittaa, mitkä kuvaukset sopivat häneen, mitkä eivät, ja ilmaisee tällä tavalla muille oman minäkuvansa. Seuraavaksi lapsi osoittaa tuntevansa varhaisemmat vaiheensa, hänelle sattuneet tapahtumat, tuntee omat kykynsä ja toiveensa. Tämä kehitys päättyy siihen, että lapsi kykenee näkemään itsensä samanlaisena kuin muutkin hänet näkevät. Myöhempi kehitys kulkee erilaisten kokemusten kautta, ja yksilöllinen ja eriytynyt minä saavutetaan joskus varhaisaikuisuudessa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 101)

Kehitys ja muutokset minäntunteessa jatkuvat läpi elämän johtuen niistä kokemuksista, joita ihmisellä on. Muutokset eivät kuitenkaan enää aikuisuudessa ole suuria; ihminen ei enää muutu toiseksi kokemustensa perusteella, vaan hän tulkitsee kokemuksensa sen mukaan, miten ne sopivat hänen käsitykseensä itsestään ja omasta elämästään. Ratkaisevan muutoksen saa aikaan vain sellainen kokemus, joka suistaa ihmisen raiteiltaan, niin että hän ei selviä tilanteesta enää niillä keinoin, joilla on siihen asti tottunut selviämään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 118)

”Aikuisen ihmisen kypsään minään kuuluu myös sellainen minäkuva, joka on hyvin lähellä muiden ihmisten käsitystä hänestä sekä vastaa niitä piirteitä, kykyjä ja taitoja, joita ihmisellä todella on. Minäkuva tulee todenmukaiseksi niiden havaintojen pohjalta, joita ihminen tekee itsestään, ellei häntä opeteta havainnoimaan itseään väärin. Kun minäkuva vastaa ihmisen havaintoja, ihminen tuntee itsensä tasapainoiseksi.” (Keltikangas-Järvinen 1994, 119)

Aikuisiässä ihminen on löytänyt oman minuutensa ja itsetunto on vakiintunut. Ihminen ei kuitenkaan koskaan saavuta niin täydellistä riippumattomuutta ympäristöstä, ettei kokemuksilla olisi merkitystä hänen itsetunnolleen. Ihmisen on hyvinkin myöhään aikuisiässä mahdollista löytää itsestään uusissa oloissa tuoreita voimavaroja ja näin korvata niitä lapsuudenkokemuksia, joiden varassa hän rakensi ehkä liian negatiivisen kuvan itsestään. (Keltikangas-Järvinen 1994, 124)

### 5.3 Eroavaisuudet naisten ja miesten minäkuvilla

Laadullinen erilaisuus naisten ja miesten itsetunnossa on seurausta ennen kaikkea kasvatuksen ja kulttuurin myötä tulevasta minäkuvan erilaisuudesta. Naiset ja miehet kuvaavat ja arvostavat minäkuvassaan aivan eri piirteitä. Tämä ei ole yllättävää, sillä miesten ja naisten sosiaalisissa verkoissa, harrastuksissa ja erilaisiin ryhmiin kuulumisissa on huomattavia eroja. Erilaiset arvostukset selittävät laadullisesti erilaisen itsetunnon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 64)

Suurin ero miesten ja naisten itsemäärittelyssä, toisin sanoen minäkuvauksissa, on siinä, miten he vertaavat itseään muihin ihmisiin ja millainen suhde heidän mielestään vallitsee heidän ja muiden ihmisten välillä. Naisten minäkuva on miesten minäkuvaa ”kollektiivisempi”, ympärillä olevan maailman huomioon ottava ja koko ajan yhteydessä johonkin. Ihmissuhteet ovat jollain tavoin aina mukana naisten itsearviossa. Naisen minä on osa jotakin kokonaisuutta, hän kuuluu johonkin, hän on koko ajan eri tavoin suhteessa muihin ihmisiin. Naisten itsetunnolle on olennaista, että heillä on hyviä ihmissuhteita ja he ovat läheisessä vuorovaikutuksessa heille tärkeiden ihmisten



kanssa. Miesten minäkuvassa taas yksilöllisyys, riippumattomuus ja itsenäisyys ovat keskeiset tekijät. Muut ihmiset eivät liity heidän itsemäärittelyynsä. Tällöin heillä itsetuntokin on yhteydessä riippumattomuuteen, itsenäiseen päätöksentekoon ja kylläkin vastuunottamiseen, mutta asiavastuun, ei sosiaalisen tai ihmissuhdevastuun. (Keltikangas-Järvinen 1994, 64-65)

Minäkuvaerot ja niiden myötä itsetuntoerot tyttöjen ja poikien, naisten ja miesten, välillä johtuvat ennen kaikkea kasvatuksesta. Tyttöjä ja poikia kasvatetaan eri tavoin. Pojille korostetaan suoriutumista, rohkeutta, itsenäisyyttä ja tunteiden hillitsemistä. Tytöille korostetaan sopeutumista, herkkyyttä, pehmeyttä ja toisen huomioon ottamista. Kasvatuseron on väitetty alkavan hyvin varhain. On esitetty, että äidit aloittavat tyttöjen ja poikien erilaisen kohtelun jo näiden ollessa vauvoja. Tytöille lepperellään ja heitä hellitään, pojille puhutaan kannustavasti, reippaasti ja rohkaisevasti. On väitetty myös, että tytöille puhutaan enemmän mutta poikia keuhetaan enemmän, ja että opettajat jatkavat vanhempien aloittamaa tyttöjen ja poikien erilaista kohtelua. (Keltikangas-Järvinen 1994, 69-70)

## 6 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT SOSIAALIALAN TYÖSSÄ

### 6.1 Taidelähtöiset menetelmät

Taide koskettaa jokaista. Se on kaikille avointa, ja jokainen kokee taiteen omalla tavallaan. Siksi taide on hyvä apuväline sosiaalialan työtä tehtäessä. Sen avulla on mahdollista käsitellä vaikeitakin aiheita, ja se auttaa nostamaan esille myös tiedostamattomia tunteita. Taidelähtöisten menetelmien käytössä tärkeintä on taiteen tekemisen prosessi – lopputuotosta ei arvostella eikä sitä ole tarkoitus tulkita. Se mikä on tärkeää, on ihmisen kokemus taiteen luomisesta ja prosessin herättämistä tunteista.

Käsitteenä taidelähtöiset menetelmät on vakiintunut kuvaamaan sen kaltaista toimintaa, jossa yksilön terveyttä ja hyvinvointia pyritään lisäämään muun toiminnan lisäksi

taiteen ja kulttuurin keinoin ja jossa haetaan taiteen avulla uusia näkökulmia vaikeasti lähestyttäviin asioihin ja ilmiöihin. (Känkänen, 2013. 75)

”Taiteen soveltavia menetelmiä hyödynnetään hyvinvointialalla Suomessa yhä enemmän. Esimerkiksi teatterin, tanssin, kuvataiteen, musiikin, elokuvan, sanataiteen ja valokuvan avulla voidaan tukea hyvinvointialan organisaation asiakkaiden ja henkilökunnan yhteisöllisyyttä, kasvattaa osallistujien itsetuntemusta ja sosiaalisia taitoja sekä tietysti tarjota heille elämyksiä ja nautintoa.” (Voimaa taiteesta www-sivut 2017)

”Kulttuuritoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien tarve lisääntyy yhteiskunnan muutoksessa sekä erilaisten ongelmatilanteiden monimutkaistuessa ja hoito- sekä kuntoutuskäytäntöjen kehittyessä. Työterveyshuollon, oppilashuollon sekä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden joukossa on ihmisiä, joiden auttaminen psykososiaalisten ongelmien kierteestä ei onnistu kaikilta osin perinteisin keinoin. Kulttuurisia menetelmiä voidaan käyttää ja kehittää mm. syrjäytymisen ehkäisemiseksi lasten, nuorten, työikäisten ja ikäihmisten parissa sekä lomautettujen ja työttömiksi joutuneiden toimintakyvyn ja työkyvyn vahvistamiseksi, koulupudokkaiden parissa tai osana kuntoutumista fyysisistä tai henkisistä vammoista.” (Liikanen 2010, 40)

”Taidelähtöinen toiminta voi tuottaa välillisiä, terapeuttisia vaikutuksia, vaikka ei olisikaan kyse varsinaisesta terapiasta. Taiteen kokeminen tai tekeminen voi olla terapeuttista ja arkimielessä hoitavaa, lohduttavaa, virkistävää ja jopa parantavaa. Jos taidelähtöisen toiminnan avulla onnistutaan harjaannuttamaan ilmaisutaitoja, ihmisen kommunikaatio itsen ja toisten kanssa paranee ja mahdollisuudet hyvinvoinnin kokemuksiin lisääntyvät. Taidelähtöinen työskentely on lähellä sosiokulttuurisen innostamisen periaatteita. Se on toiminnallista sosiaalityötä, jossa auttamisen käytännöissä painottuvat osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusten vahvistaminen, sekä kokemuksellisuuteen ja elämyksiin innostaminen.” (Känkänen, 2013. 33-34)

## 6.2 Taideterapia

Meillä kaikilla on oma käsityksemme siitä, mitä taide on. Jollekin taide voi olla leikkiä tai luovaa ilottelua, toiselle ajanvietettä tai harrastustoimintaa, ja jollekin se voi merkitä yhteiskunnallista vaikuttamista ja keskustelun herättämistä tärkeistä aiheista. Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa taide nähdään yksilöllisen ajattelun, ideoinnin areenana, joka mahdollistaa monipuolisen sosiaalisen vuorovaikutuksen. Kuvataideterapiassa tuotos sinänsä ei ole pääosassa, vaan sen tekeminen ja luomisprosessi. Taide-teoksen tarkoitus on toimia vuorovaikutusta tukevana ja uusia näkökulmia avaavana tekijänä. (Salmela & Hiekkänen 2013, 50-51)

Taideterapiassa kuvallista ilmaisua käytetään hoidollisten, kuntouttavien ja ennalta ehkäisevien tavoitteiden saavuttamiseksi. Se palvelee myös henkilökohtaista kasvua ja voimaantumista ja toimii yksilöllisen ja sosiaalisen ongelmanratkaisun apuna. Taideterapia on oma hoidon ja kuntoutuksen alansa, mutta paljolti sen periaatteet ja järjestelyt liittyvät sekä terveydenhoito- että sosiaaalialalla vallitseviin yleisiin ihmistyön periaatteisiin. Taideterapiaa toteutetaan monien eri elämänvaiheessa ja elämäntilanteessa olevien asiakasryhmien kanssa niin sosiaali- ja terveysaloilla, erityisopetuksen piirissä, koulutusyhteisissä kuin monenlaisiin ongelmiin oma-aloitteisesti apua hakevien yksilöiden kanssa. (Rankanen, Hentinen, Mantere 2007. 9-10)

Taideterapiassa työstämisen kohteena ovat usein itsessä ja ympäristössä olemassa olevat vastakohdat ja ristiriitaisuudet, joiden hyväksyminen luo tilaa eheytyksen kokemukselle. Tavoitteena ei ole muuttua joksikin muuksi kuin mitä on, vaan löytää se, mitä itsellä jo on. (Rankanen ym. 2007. 113)

Taidelähtöisten menetelmien käyttöön sosiaaalialalla liittyy monia samankaltaisia piirteitä kuin taideterapiaan, mutta kyseessä on kuitenkin kaksi eri asiaa. Taideterapian ohjaaminen vaatii taideterapeutin koulutuksen, kun taas taidetta sinänsä voi käyttää kuka tahansa sosiaaalialan ammattilainen työvälineenä eri tavoin.

## 7 TAITEEN KÄYTTÖ AIKUISSOSIAALITYÖSSÄ SUOMESSA

”Kulttuuritoiminnan kytkeminen osaksi tavoitteellista hyvinvointi- ja terveystyötä on toteutunut Suomessa vain osittain, useimmiten lyhytaikaisten projektien myötä. Kuitenkin tarve löytää uusia sosiaali- ja hoitotyön menetelmiä sekä kulttuurin areenoita on selkeästi tiedostettu.” (Liikanen 2010, 38)

Taiteen käyttö sosiaalialalla Suomessa on lisääntymässä. Varsinkin lasten ja vanhusten parissa sitä käytetään jo jonkun verran, mutta aikuissosiaalityössä taidelähtöisiä menetelmiä ei ole vielä niin paljoa hyödynnetty. Taidetta voi sosiaalialan työssä käyttää monella tapaa, eikä siltä oikeastaan voi välttyä taidetta ollessa joka puolella ympäristössämme. Taiteen käyttöön työvälineenä liittyy kuitenkin se, että toiminnalla tavoitellaan jotakin ja että toiminta on suunniteltua ja jäsenneltyä. Taidetta on käytetty Suomessa sosiaalialan työvälineenä jonkun verran mm. erilaisten hankkeiden ja projektien muodossa. Tässä opinnäytetyössä esittelen muutaman merkityksellisen Suomessa toteutetun taidelähtöisiin menetelmiin pohjautuvan hankkeen/toimintaohjelman.

### 7.1 Terveyttä kulttuurista -verkosto

Terveyttä kulttuurista -verkosto sai alkunsa vuonna 1992 YK:n kulttuurivuosisikymmenen osana käynnistetyistä Arts in Hospital -toiminnasta. Verkosto syntyi eri alojen ammattilaisten henkilökohtaisesta kiinnostuksesta. Toiminta on ollut vapaaehtoisuuden sekä pääasiassa opetus- ja kulttuuriministeriön ja taiteen keskustoimikunnan harkinanvaraisten avustusten varassa. Raha-automaattiyhdistys rahoitti verkoston hankkeita 2000-luvun alussa. Toiminnan tukena ovat olleet varsinkin Suomen kansallinen Unesco-toimikunta, taiteen keskustoimikunta ja Suomen Kuntaliitto sekä Suomen Mielenterveysseura, jotka ovat vuorollaan toimineet verkoston kotipesinä. Terveyttä kulttuurista -verkoston tehtävänä on ollut kerätä ja jakaa tietoa kulttuurin ja taiteen mahdollisuuksista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017)

”Terveyttä kulttuurista -verkostossa on tällä hetkellä 300 jäsentä, jotka edustavat hyvin laajasti ja kattavasti sekä kulttuurin ja taiteen kenttää, että terveys- ja sosiaalialoja. Verkostolla on tammikuussa 2013 perustettu suljettu Facebook-ryhmä, jossa on jo yli

300 jäsentä. Lisäksi verkoston toiminnan tueksi perustettiin 23.4.2013 Terveyttä kulttuurista kannatusyhdistys, johon voivat henkilöjäsenten lisäksi liittyä myös järjestöt, yhdistykset, oppilaitokset ja muut yksityiset ja julkiset organisaatiot.” (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017)

## 7.2 Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelma (Taiku)

Terveyden edistämisen politiikkaohjelman (2007–2011) osana käynnistettiin taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutusten selvitystyö. Siihen sisältyi esitys Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -toimintaohjelman käynnistämisestä vuosiksi 2010–2014. Selvitystyön tekijä Hanna-Liisa Liikanen esitti kaikkiaan 18 toimenpide-ehdotusta, joiden avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Ohjelman tavoitteeksi asetettiin, että jokaisella on oikeus ja tasa-arvoinen mahdollisuus itse tehdä taidetta ja osallistua kulttuuritoimintaan ja että kulttuurin vaikutukset ihmisen hyvinvointiin on tunnustettu poliittisella, hallinnollisella ja rakenteiden tasoilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Toimeksiannon mukaisesti toimintaohjelman tuli sisältää kansallisella, alueellisella ja paikallisella tasolla toteutettavia toimenpiteitä seuraavilta kolmelta painopistealueelta: kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä, taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa ja työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin. (Liikanen 2010, 24)

Toimintaohjelmakautta on rahoittanut monet eri tahot, mm. rakennerahastot, Manner-Suomen maaseutuohjelma sekä lukuisat yksityiset säätiöt ja rahastot, jotka ovat mahdollistaneet hankkeiden toteutumisen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Toimintaohjelmakausi lisäsi tietoisuutta taiteen ja kulttuurin myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin, ja varsinkin vanhustyön saralla otettiin edistysaskeleita. Kauden aikana kulttuurilähtöisten menetelmien käyttö sosiaalialalla tuli tutummaksi ja yleisemmäksi. Toimintaohjelma herätti runsaasti myös kansainvälistä kiinnostusta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Terveydenhuoltolaki- ja sosiaalihuoltolakiuudistuksiin ei kulttuurin terveys- ja hyvinvointivaikutuksia saatu kirjattua niin vahvasti kuin tavoiteltiin, mutta osana laajaa hyvinvoinnin käsitettä taiteen ja kulttuurin merkitys näkyy lakien perusteluissa, vanhus-tenhuollon uusissa laatusuosituksissa erityisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Näkemyks kulttuuripalvelujen merkityksestä kuntalaisten hyvinvoinnin kannalta laajentui kunnissa ja monen kunnan strategioissa tämä ulottuvuus huomioidaan tavalla tai toisella, myös hyvinvointikertomuksissa peilataan kuntalaisten hyvinvointia kulttuuripalvelujen näkökulmasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015)

Opetus- ja kulttuuriministeriön tuki kulttuurin hyvinvointivaikutuksia edistävään toimintaan kasvoi huomattavasti ja taide- ja kulttuuritoiminta on selvästi yleistynyt sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä Taiku -toimintaohjelmakaudella. Sosiaali- ja terveydenhuollon kansalliseen kehittämisselmaan (Kaste II) kirjattiin taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2015)

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisselmaan (Kaste II) kirjattiin taidelähtöisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali- ja terveydenhuollon eri sektoreilla. Kaste-ohjelmassa on kannustettu kuntia ottamaan taide ja kulttuuri osaksi uudistuneita sosiaali- ja palvelukokonaisuuksia. Erityisesti lasten ja vanhusten hyvinvoinnin kohdalla on onnistuttu luomaan loistavia hankkeita taiteen ja kulttuurin pohjalta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Taiku-ohjelmakaudella on pyritty parantamaan taiteen ja kulttuurin saavutettavuutta ja kiinnitetty huomiota sen tarjoamiseen jokaiselle iästä, varallisuudesta ym. huolimatta. Ohjelmakausi on poikanut myös pohjoismaista yhteistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

### 7.3 Voimaa taiteesta -hanke

Voimaa taiteesta on Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskuksen hallinnoima hanke, jossa on tuettu taiteen soveltavien menetelmien käyttöä hyvinvointialalla. Hankkeessa on kehitetty uudenlaisia taidelähtöisiä palveluita, tarjottu palvelumuotoiluun ja yrittäjyyteen liittyvää koulutusta luovan alan ja hyvinvointialan yrittäjille ja sellaisiksi aikoville, jaettu tietoa eri alojen toimijoiden kesken, järjestetty lukuisia yhteisiä tapaamisia ja työpajoja luovan alan ja hyvinvointialan ammattilaisille ja järjestetty kansainväliset taiteen soveltavien menetelmien seminaarit Tampereella 2011 ja Vantaalla 2012. (Voimaa taiteesta -opas 2013)

Voimaa taiteesta -hankkeen ovat toteuttaneet yhteistyössä Tampereen yliopiston Tutkivan teatterityön keskus ja Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaalialan koulutusohjelman luovien alojen suuntautumisvaihtoehto. Hankkeen aikana on tehty kuusi pilottiprojektia, joiden toteuttajina ovat olleet Kulttuuriosuuskunta Kiito, Kulttuuriosuuskunta Uulu ja Kulttuurivartti Oy, ValoAurinko Tuotanto osuuskunta, Kulttuuri A&T Oy sekä Laurea-ammattikorkeakoulu. (Voimaa taiteesta -opas 2013)

Voimaa taiteesta -hankkeen pilottiprojektien tuloksena syntyi viisi erilaista käytännön toimintamallia soveltavan taiteen menetelmien hyödyntämiseksi hyvinvointialan asiakastyössä. Ne ovat helposti sovellettavissa minkä tahansa hyvinvointialan organisaation käyttöön. (Voimaa taiteesta -opas 2013)

Pilottiprojekteihin osallistujille hanke tuotti iloa ja uusia kokemuksia, harjoitti ryhmätyöskentelyä, vahvisti itsetuntoa, edisti oman ilmaisun löytymistä taiteellisen työskentelyn kautta, tuotti voimaantumisen kokemuksia, vahvisti minuutta ja omanarvontuntoa, nosti esiin osallistujan voimavaroja, edisti vuorovaikutusta, toi vaihtelua ja sisältöä arkeen sekä vahvisti yhteisöllisyyttä ym. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015)

Sosiaalialan ammattilaisille pilottiprojektit toimivat valmiina työmalleina, jotka ovat sovellettavissa omaan työhön työvälaineiksi. Projekteista voi poimia omille asiakkailleen sopivia harjoitteita ja soveltaa niitä tilanteen mukaan.

#### 7.4 Taika -hanke

TAIKA-hankkeissa on järjestetty taidetoimintaa yli 20 työpaikalla. Tavoitteena on ollut mm. tuotekehityksen ja asiakaspalvelun kehittäminen, esimies- ja johtamistyön parantaminen, työyhteisön sisäisen vuorovaikutuksen rikastaminen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Sosiaali- ja terveysalalla tavoitteena on ollut erityisesti taidetoimintaa koskevan mentorointijärjestelmän kehittäminen. (TAIKA 2008-2011, 2013)

Taika- hanke kuuluu opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnalliseen ESR-kehittämisohjelmaan ”Innovaatio- ja osaamisjärjestelmien kehittäminen”. Taika hanke jakautuu kahteen osaan: TAIKA I – Taide kohtaamisalustana sektorirajat ylittävälle kulttuurisille innovaatioille (2008–2011) ja TAIKA II – Taide työelämän laadun ja innovaatiokyvykkyyden kehittäjänä (2011–2013). Taika- hankkeen toteuttajina toimivat: Helsingin yliopisto, Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Lahden ammattikorkeakoulu, Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta, Taideyliopiston Teatterikorkeakoulu ja Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemia. (TAIKA 2008-2011, 2013)

“Taidelähtöiset menetelmät ovat tulleet osaksi työelämän kehittämistä, mutta Suomessa niiden vaikutuksia on tutkittu vasta vähän. TAIKA-hanke on tuottanut uutta tutkittua tietoa taidelähtöisillä menetelmillä aikaansaaduista vaikutuksista ja taidelähtöisten menetelmien käytöstä työkontekstissa.” (TAIKA 2008-2011, 2013)

“TAIKA-hankkeiden yli 20 työyhteisössä toteuttamat pitkäkestoiset taideprosessit saivat aikaan ainakin joitakin positiivisia vaikutuksia organisaation, työyhteisön tai yksilöiden tasolla. Taidetoiminnan vaikutukset näkyvät selvimmin siinä, että se toimii yhteisöllisyyden vahvistajana edistämällä vapautunutta ilmapiiriä, avoimuutta, vuorovaikutusta, luottamusta ja kykyä sietää erilaisuutta työyhteisön sisällä.” (TAIKA 2008-2011, 2013)

Osana Taika-hanketta luotiin myös verkkosivusto [www.sovellataidetta.fi](http://www.sovellataidetta.fi), joka yhdistää taidelähtöisten palvelujen toteuttajat ja tilaajat. Se palvelee taidelähtöisen työskentelyn asiantuntijoita, eri taidealojen toimijoita sekä erilaisia yhteisöjä, ryhmiä, organisaatioita ja yrityksiä. (Sovella taidetta www-sivut, 2017)



## 8 TOIMINNALLINEN OSUUS

### 8.1 Ryhmätoiminnan suunnittelu

Ennen ryhmätoiminnan alkamista olen koonnut kasaan teoriapohjaa ja pyrkinyt saamaan erilaisia näkökulmia tämän kaltaisen toiminnan mahdollisuuksista ja vaikutuksista. Olen kirjoittanut toimintasuunnitelman erikseen jokaista tapaamiskertaa varten, joka toimii pohjana toiminnan ohjaamiselle ja elää osallistujien mukaan.

#### 8.1.1 Ryhmätoiminnassa käyttämäni menetelmät ja välineet

Olen valinnut ryhmätoiminnassa käytettäväksi taidelähtöisiä menetelmiä, jotka mielestäni sopivat minäkuvan käsittelyyn ja tuovat uusia näkökulmia aiheeseen. Ryhmätapaamisten ensimmäisillä kahdella kerralla tehdään kuvataidemenetelmiin perustuvia harjoitteita, joiden tavoitteena on jäsentää ja käsitellä osallistujan omaa minäkuvaa. Seuraavana menetelmänä on valokuva, joka on mielestäni erityisen sopiva minäkuvan käsittelyyn realistisella tavalla. Myös kirjallisuuden olen valinnut ryhmässä käytettäväksi taidelähtöiseksi menetelmäksi.

Keskityn työskentelemään osallistujien kanssa voimavarakeskeisesti, positiivisen näkökulman kautta. Tavoitteena nähdä uusia hyviä puolia itsestään ja vahvistaa oman minäkuvan näkemistä ja tunnistamista positiivisessa valossa. Pyritään löytämään ja vahvistamaan omia voimavaroja luovan työskentelyn kautta.

Käytettävät välineet ja materiaalit ovat työ- ja päivätoiminta Tinkistä lainattuja tai omakustanteisesti hankittuja. Välineisiin kuuluu mm. paperi, värillinen paperi, kartonki, aikakauslehtiä, vesivärit, saksit, puuvärit, tussit, akryylimaali, sormivärit, öljyvärit, vahaliidut ja liima.

### 8.1.2 Toteutusympäristö

Ryhmätapaamiset on suunniteltu Kohtaamispaikkaan sopiviksi. Kohtaamispaikka on Porin kaupungin psykososiaalisiin palveluihin kuuluva matalan kynnyksen periaatteella toimiva paikka. Se on tarkoitettu aikuisille, jotka kaipaavat sosiaalisia kontakteja, tarvitsevat tukea tai neuvoa, tai muuten vain haluavat viettää aikaa mukavassa ja rennossa porukassa. Kohtaamispaikka on erittäin lämmin henkinen, ja jokainen asiakas toivotetaan sinne lämpimästi tervetulleeksi sekä työntekijöiden että muiden asiakkaiden toimesta.

## 8.2 Ryhmätoiminnan toteutus

Ryhmätoiminnan sisällön tarkentumisen jälkeen sovittiin ajankohta. Sovittiin, että ryhmätapaamiset toteutetaan maaliskuuhun aikana, kaksi tapaamista per viikko. Pidän ryhmän avoimena, eli osallistujien ei tarvitse ilmoittautua etukäteen, ja mukaan saa liittyä koska tahansa. Käytännössä on siis mahdollista, että jokaisella kerralla on eri osallistujat. Tämä ei ole ongelma, sillä pyrin suunnittelemaan ryhmässä tehtävät toiminnot siten, että osallistujan on mahdollista päästä tavoitteeseensa, vaikka osallistuisi toimintaan vain kerran.

Ennen ryhmätapaamisten ohjaamista olin käynyt teoriaosuutta läpi ja valmistellut jokaiselle tapaamiskerralle sisällön suunnitelman. Palautelomakkeen suunnittelin muuttaman tapaamiskerran jälkeen, jotta pystyin paremmin pohtimaan, minkälaisia kysymyksiä palautteessa olisi hyvä osallistujilta kysyä.

### 8.2.1 Ensimmäinen tapaamiskerta

#### *Suunnitelma*

Ryhmän tarkoitus ja tavoitteet. Tavoitteena suunnitella ja toteuttaa ryhmätoimintaa, jonka tarkoitus on tuottaa osallistujille uusia kokemuksia heidän minäkuvistaan. Pohditaan minäkuvan määritelmää, jokainen saa itsenäisesti pohtia omaa minäkuvaansa ja

siihen vaikuttavia asioita. Millaisena näet itsesi? Millaisena toiset näkevät sinut? Minäkälaista palautetta olet saanut persoonastasi tai käyttäytymisestäsi toisilta?

Virittäydytään taiteen pariin seuraavalla harjoituksella (Enkelit ja demonit):

Jokainen saa paperin ja vahaliidut. Ollaan enkeleitä: paperiin piirretään kaikkea kaunista ja mukavaa, mikä itseä miellyttää. Papereita vaihdetaan. Muututaan demoneiksi: toisen paperiin piirtämät kauniit asiat tuhotaan, muutetaan ne ikäviksi ja rumiksi asioiksi. Paperit palautetaan alkuperäiselle tekijälle. Ollaan taas enkeleitä: yritetään korjata demonien aiheuttamat vahingot, muuttaa piirustus taas kauniiksi. Keskustellaan. Kuinka helppoa onkaan pilata ja sotkea toisen piirustus, ja kuinka vaikea sitä onkaan enää korjata kauniiksi. Verrataan tätä harjoitusta tosielämään ja omaan minäkuvaan. Saattaa olla helppoa sanoa toiselle suutuksissaan tai ajattelemattomuuttaan rumasti, mutta se voi jättää ikuisen jäljen toiseen ihmiseen, anteeksipyyntö ei korjaa kaikkea.

Aletaan työstää varsinaista harjoitusta (Minäkuvataide):

Piirretään, maalataan, sommitellaan omakuva. Jokainen saa valita kuvataiteen parista oman tapansa työstää omakuva. Tarjolla on erilaisia materiaaleja, joten jos ei halua piirtää omaa kuvaansa, voi kuvan työstää muulla tapaa. Tärkeintä on se, että jokainen keskittyy oman kuvansa luomiseen, pohtii omaa minäkuvaansa ja pyrkii luomaan mahdollisimman tarkasti itsensä näköisen teoksen. Apuna voi käyttää esimerkiksi kysymyksiä: Kuka minä olen, millainen minä olen, mihin minä kuulun, mikä on minulle tärkeää, kenelle minä olen tärkeä? Luomisen aikana keskustellaan minäkuvasta, sen synnystä ja siihen vaikuttavista asioista. Muistetaan, että minäkuva elää jatkuvasti, ja se muotoutuu koko elämämme ajan. Tilaa vapaalle keskustelulle luomisen lomassa, osallistujat saavat jakaa omia kokemuksiaan, jos haluavat. Kun omakuvan saa valmiiksi, pohditaan miltä kuvan tekeminen tuntui. Miten minäkuvani on muodostunut? Ketkä siihen ovat vaikuttaneet? Mitkä tapahtumat siihen ovat vaikuttaneet? Miten minäkuvani on muuttunut vuosien varrella? Miten aikuisuuden minäkuvani eroaa esim. nuoruuteni minäkuvasta?

*Toteutus ja palaute*

Ryhmätoiminta eteni suunnitelman mukaisesti, osallistujia oli kuusi. Kesto 1h 15min. Keskustelua oli mukavasti koko ryhmätuokion ajan, osallistujat jakoivat omia kokemuksiaan ja mielipiteitään tasapuolisesti, jokainen sai olla äänessä.

Enkelit ja demonit harjoite herätti keskustelua, oli hankala keksiä mitä kaunista ja kivaa paperille piirtäisi, eikä tuntunut hyvältä sotkea toisen työtä harjoitteen seuraavassa vaiheessa. Sotketun työn korjaaminen koettiin helpoimmaksi vaiheeksi. Harjoitus herätti kuitenkin paljon ajatuksia, ja puhuimme paljon mm. koulukiusaamisesta ja siitä kuinka sen kohteeksi joutuminen on vaikuttanut tämänhetkiseen minäkuvaan. Osallistujat jakoivat rankkojakin kokemuksia, mutta keskustelu tuntui kuitenkin helpolta, se eteni luontevasti ja jokainen osallistui.

Oman kuvan piirtäminen oli myös aika haastavaa, tuntui että osallistujat eivät paneutuneet tekemiseen täysillä. Melkein jokainen piirsi nopeasti tikku-ukkotyyllisen omakuvan. Pidin koko ajan keskustelua yllä, pohdimme minäkuvaan liittyviä asioita ja painotin sitä, että jokainen saa tehdä juuri sellaisen omakuvan kuin haluaa. Keskustelun aikana melkein jokainen lisäsi jotakin teokseensa ja paranteli sitä.

Ryhmän aikana oli noussut esiin hyvin rankkoja tarinoita minäkuvaan vaikuttaneista kokemuksista, joten varmistin vielä ryhmän jälkeen muutamalta osallistujalta, ettei heille jäänyt paha mieli ja etteivät mieleen tulleet asiat jääneet liikaa pyörimään mieleen, ja he kertoivat, että ne ovat asioita jotka aina silloin tällöin nousevat pintaan, mutta eivät he niitä jää liiaksi miettimään.

Osallistujat pitivät erityisesti ryhmässä käydyistä keskusteluista. Ennakkoluuloja ryhmätoiminnan sisällöstä oli kuulemma ollut, sillä taiteisiin liittyvä toiminta jännitti. Useat osallistujat kokivat, etteivät he osaa piirtää. Ennakkoluulot karisivat pois toiminnan myötä, kun sai tehdä omalla tavallaan ja panostaa sen verran, kun haluaa. Ryhmässä oli mukavaa ja moni lupasi osallistua toisenkin kerran.

Itse olin hieman ristiriitaisissa tunnelmissa ryhmän jälkeen, olin tyytyväinen osallistujamäärästä ja heidän kiinnostuksestaan, mutta samalla mietin ehkä liiankin itsekriittisesti ryhmän tavoitteiden toteutumista. Huomasin, että tällaisen ryhmän ohjaaminen on aika haastavaa, ja tuntui että olen ehkä yrittänyt yhdistää siihen liian monta eri osa-

aluetta. Totesin kuitenkin, että jostain syystä aloin miettiä asioita liian monimutkaisesti, ja palautin mieleeni omat oppinäytetyöhön liittyvät tavoitteeni ja ryhmän tavoitteena olevat sekä itseni että osallistujien saamat uudet kokemukset ryhmätoiminnasta.

## 8.2.2 Toinen tapaamiskerta

### *Suunnitelma*

Palautetaan mieleen edellisen kerran harjoitukset ja niiden tekemisestä nousseet ajatukset. Varsinkin jos paikalla on uusia osallistujia, kerrataan mitä minäkuva tarkoittaa ja miten se muovaantuu, millaiset asiat siihen vaikuttaa. Tämän kerran harjoitukset on valittu Kirsi Ekströmin ja Elisabeth Maimasen oppaasta ”Ääni yhteiskunnan ulkopuolisille – opas kuvataidemenetelmien käyttöön”. 2012.

Maailman rumin työ:

Yritetään päästä irti rajoituksista ja kielteisistä asenteista piirtämällä maailman rumin kuva. Harjoitus antaa mahdollisuuden kokeilla erilaisia työvälineitä ja tekniikoita vapaasti, ilman paineita. Tavoitteena rentouttaa tunnelmaa. Pohditaan, mikä on rumaa ja miten eri tavalla me näemme asioita. Mikä on toisen mielestä rumaa, voikin toisen mielestä olla todella kaunista.

Elämänpolku:

Mieti elämäsi polkuna. Mieti mitä kaikkea olet kokenut elämäsi aikana, mitkä hetket ja kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, millainen sinusta on tullut. Tee kollaasitekniikalla paperille merkitykselliset hetket menneestä ja nykyisyydestä. Pohdi ja tuo esille myös toiveet ja haaveet tulevaisuudesta. Voit yhdistellä piirtämistä, maalaamista, paperileikkeitä, ym. erilaisia tekniikoita. Tavoitteena tarkastella omaa elämänpolkuaan, mitkä ovat olleet elämän käännekohtia, mitä on kokenut ja mitkä asiat ovat muokanneet omaa minäkuva. Työskentelyn aikana saa vapaasti jakaa omia tarinoitaan ja kokemuksiaan, jos niin haluaa. Mietitään elämänpolkua menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden osalta. Pohditaan, miten omat elämänvalinnat vaikuttavat kaikkeen ja ohjaavat tulevaisuuttamme. Pohditaan, miten minäkuvamme on kehittynyt juuri sel-laiseksi kuin se on, miten elämänpolkumme on siihen vaikuttanut ja miten se voi vielä

muuttua tulevaisuudessa tapahtuvien asioiden myötä. Keskustellaan siitä, miltä tällainen työskentely tuntui, mitä kaikkea työskentelyn aikana nousi mieleen. Miltä valmis teos näyttää, miltä sen katsominen tuntuu. Mitä ajatuksia se herättää? Onko elämänpolussa havaittavissa selkeitä kohtia, elämäntapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet omaan minäkuvaan merkittävällä tavalla?

Palautetta tämän kerran harjoituksista, vapaata keskustelua ryhmän tavoitteista ja toiveista ensi kertaa varten.

### *Toteutus ja palaute*

Toteutusajankohta 23.3. klo 9.30. Osallistujia tällä kertaa oli viisi ja tapaaminen kesti noin tunnin. Joukossa yksi uusi osallistuja, joten aloitettiin kertaamalla ryhmän tavoite ja tarkoitus ja minäkuvan määritelmää.

Maailman rumin kuva -harjoite herätti hilpeyttä ja erittäin hyvää keskustelua siitä, miten melkein jokainen osallistuja kokee olevansa huono piirtämään, mutta silti on niin hankalaa piirtää rumaa kuvaa. Pohdimme itsekriittisyyttä ja sitä, miksi emme voisi olla armollisempia itsellemme. Keskustelua heräsi myös mm. vaatimattomuudesta, ja ihmisten asenteista siihen, jos joku sanookin olevansa hyvä jossakin.

Elämänpolun piirtäminen sujui suurimmalta osalta hyvin. Joillakin oli vaikeuksia löytää ne asiat, jotka elämänpolkuunsa haluaisivat laittaa, jotkin tiesivät heti. Suurin osa löysi elämästään joitakin taitekohtia, jotka ovat vaikuttaneet heidän käsityksiin omasta minäkuvastaan pysyvästi. Yhden osallistujan oli lopetettava harjoitteen tekeminen kesken, se sai hänessä hyvin vahvan reaktion aikaan. Hänellä oli liikaa käsittelemättömiä, rankkoja kokemuksia menneisyydessään, jotka nousivat hänelle mieleen harjoitusta työstäessä, eikä hän halunnut jatkaa. Hän jakoi ryhmässä joitakin kokemuksiaan, ja kannustin häntä käsittelemään menneisyyttään ammattilaisen kanssa keskustelemalla, jonka hän kertoi olevan hänellä tavoitteena, kun hän vain löytää oikean ihmisen. Monet muutkin osallistujat halusivat kertoa omia kokemuksiaan ja muistojaan, ja taas keskustelu soljui erittäin mukavasti ja sujuvasti koko ryhmätuokion ajan.

Osallistujat olivat hyvillä mielin, ja keskustelivat harjoitteiden tuomista ajatuksista ryhmätapaamisen jälkeenkin Kohtaamispaikan muulle väelle, jotka eivät ryhmässä olleet mukana.

Mietitytti omat kompetenssini ryhmänohjaajana silloin, kun esille nousee erittäin rankkoja kokemuksia menneisyydestä. Täytyy kuitenkin muistaa, että minun tehtäväni ei ole toimia terapeutina tai rajata keskustelua, vaan osallistujat itse päättävät mitä he haluavat ryhmässä tuoda julki. Omaksi tehtäväkseni ryhmänohjaajana koen sen, että minun tulee varmistaa se, että jokainen tulee ryhmässä kuulluksi, kenellekään ei naurata eikä kenenkään kokemuksia väheksytä. Lisäksi pyrin varmistamaan, ettei kenellekään jää ryhmän jälkeen paha mieli eikä mikään jää vaivaamaan.

Haasteena minulla ryhmänohjaajana on puheenvuorojen jakaminen silloin, kun kaikki haluaisivat puhua samaan aikaan. Ryhmässä on hyvin puheliasta väkeä, ja hetkittäin käy niin, etten tiedä ketä minun pitäisi kuunnella, ja miten saisin keskustelun rajattua siten, että yksi puhuisi kerrallaan ja silti kaikki saisivat sanoa sanottavansa. Tässä onkin minulle oppimishaaste tulevaisuutta ajatellen.

### 8.2.3 Kolmas tapaamiskerta

#### *Suunnitelma*

Tämän kerran työvälineenä on valokuva. Osallistujat ovat tuoneet mukanaan valokuvan, jonka ottohetkellä ovat kokeneet olevansa erittäin onnellisia ja tyytyväisiä elämäänsä. Jos joltakin valokuva puuttuu, hän voi miettiä mielessänsä jotakin sellaista hetkeä elämässään, joka on jäänyt positiivisena mieleen. Aloitetaan pohtimalla menneisyyden vaikutusta nykyhetkeen. Vapaata keskustelua, johon jokainen saa osallistua sen verran, kun haluaa. Saa miettiä myös rauhassa, omassa mielessään jos ei halua toisten kuullen kertoa ajatuksiaan. Millainen lapsuus minulla oli? Entä nuoruus? Mikä tunne minulle tulee mieleen, kun mietin menneisyyttä? Oliko minulla hyvä lapsuus? Mitä muuttaisin, jos olisi mahdollisuus, vai muuttaisinko mitään? Miten lapsuuteni tapahtumat näkyvät siinä, millainen olen nyt? Entä nuoruuteni? Olenko nuorena tehnyt

sellaisia valintoja, jotka ovat muokanneet minäkuvaani pysyvästi? Muistuuko mieleeni jokin sellainen tapahtuma tai hetki, joka on muokannut minäkuvaani?

Menneisyyden onnellinen minä:

Keskustelun jälkeen siirrytään valokuva-aiheeseen. Halukkaat saavat kertoa jotakin omasta kuvastaan, tai jos kuvaa ei ole, jostakin mieleen tulleesta menneisyyden maisemasta. Jollakin voi selkeästi olla mielessään joitakin itsestään otettuja valokuvia (millaisia, ja miksi ne ovat piirtyneet mieleen?). Tehtävänä oli valita sellainen kuva tai hetki, jota otettaessa muistaa olleensa erittäin onnellinen. Mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että valitsemassasi kuvassa olit niin onnellinen?

Liitetään kuva nykypäivään. Koetko tällä hetkellä olevasi yhtä onnellinen, kuin valitsemassasi kuvassa tai hetkessä? Mikä siihen vaikuttaa? Mikä on toisin? Miten siihen samaan onnellisuuden tunteeseen voisi nykyhetkenä päästä? Mikä nykyhetkessä tekee sinut onnelliseksi? Joku paikka, jossa olet onnellinen tai joku henkilö, jonka seurassa hymyilet jatkuvasti? Joku harrastus tai kenties lemmikki?

Nykyisyyden onnellinen minä:

Kun jokainen on löytänyt oman ”onnellisuuden lähteensä”, siirrytään valokuvaamisen pariin. Otetaanko kuvat Kohtaamispaikassa, vai haluavatko osallistujat mennä ulos ja ottaa kuvan siellä, jossakin lähistöllä? Pyritään kuitenkin pysymään ryhmänä. Vuorollaan jokainen saa olla kuvaaja ja kuvattava. Kuvaajan tehtävänä on ottaa onnellinen kuva. Ota monta kuvaa, joista kuvattava saa valita itseään miellyttävimmän. Kiinnitä huomio kuvan ilmapiiriin, pyri saamaan kuvattavasta sellainen kuva, jossa hän näyttää mahdollisimman onnelliselta. Pyydä häntä miettimään niitä onnellisia hetkiä, joita hän on elämässään kokenut. Kuvattavan tehtävänä muistella äsken pohdittuja elämän kohohtia ja niitä asioita, jotka tässä hetkessä tekevät hänet onnelliseksi, pyrkiä ilmeellään ja elekielellään kuvaamaan näitä hetkiä.

Kun jokaisesta on otettu valokuva, istutaan vielä yhdessä alas ja pohditaan, miltä kuvaaminen ja kuvattavana oleminen tuntui. Jokainen saa itsestään otetuista kuvista valita parhaimman, jossa mielestään onnellisuuden tunne näkyy. Päätetään yhdessä, mitä



kuville tehdään. Jokainen saa oman parhaimman kuvansa tulostettuna, voin myös lähettää kuvat esim. sähköpostiin jos osallistuja niin haluaa. Tai jos on omalla kameralla kuvannut, toivotaan että säilyttää kuvat, jotta voi palata niihin myöhemmin.

### *Toteutus ja palaute*

Toteutusajankohta 28.3. klo 9.30. Osallistujia oli viisi, kokoontuminen kesti noin tunnin.

Valokuva minäkuvan käsittelyn työmenetelmänä oli osallistujille mieluinen, ja he olivat hienosti löytäneet ja tuoneet mukanaan onnellisuutta kuvastavia valokuvia menneisyydestään. Keskustelimme osallistujien valokuvista jonkun aikaa, ja he kierrättivät kuvat kaikilla, jotta jokainen sai nähdä kuvat. Valokuvat herättivät paljon keskustelua menneisyydestä ja sen vaikutuksesta nykyhetkeen. Jokaisen kasvoilla näkyi onnellisuuden tunne, muistelun mukanaan tuomat positiiviset ajatukset menneisyydestä, mutta koska osallistujilla on rankkoja elämäkokemuksia taustalla, kuvat toivat mukanaan myös negatiivisia tunteita omalta elämänsäkaarelta.

Valokuvaamiseen siirtyminen oli hieman haastavaa, ohjeistukseni tehtävästä oli ehkä hieman monimutkainen, osallistujien oli vaikeaa hahmottaa, millaisia kuvia heidän tulisi ottaa. Ensimmäiseksi otimme ryhmäkuvan osallistujien toiveesta, ja sen jälkeen ryhmä hiukan erkaantui, kun osa halusi kuvata sisällä ja osa ulkona. Lähdin kahden osallistujan kanssa ulos ottamaan kuvia, ja takaisin tultuamme varmistin vielä sisällä jääneiltä, että he olivat saaneet kuvat otettua. Pyysin omia välineitään käyttäneitä ottamaan kameransa tai kännykkänsä mukaan seuraavalle kokoontumiskerralle, jotta voimme käydä niitä läpi.

Valokuvan käyttäminen työmenetelmänä oli monelle mieluista, varsinkin vanhan valokuvan katselemisen osalta. Monesta huokui halu näyttää toisille osallistujille, jo tuntuksi tulleille ihmisille pieniä paloja menneisyydestään.

Oppimishaasteena tämänkertaisen ryhmätapaamisen aikana tuli ohjeistamisen selkeyttäminen. Helposti alkaa puhua liikaa ja ajatella asioita liian monimutkaisesti, jolloin

ohjeistuksesta tulee sekava. Selkeä ja ytimekäs ohjeistus on olennaista, jotta tehtävän tekeminen tavoitteen mukaisesti on mahdollista.

#### 8.2.4 Neljäs tapaamiskerta

##### *Suunnitelma*

Tällä kerralla tavoitteena käsitellä minäkuvaa kirjallisuuden keinoin. Aloitetaan keskustelemalla kirjallisuuden vaikutuksista omaan minäkuvaan, muistuuiko mieleen jokin erittäin vaikuttava teos, jonka lukeminen on muuttaminen omaa ajattelumaailmaa, joka on auttanut näkemään itsensä uudessa valossa? Onko joku osallistujista kirjoittanut tai kirjoittaako päiväkirjaa? Miten päiväkirjan kirjoittaminen voi auttaa itsensä ymmärtämisessä ja oman minäkuvan tutkimisessa? Tuleeko mieleen joitakin kirjallisuuden keinoja, jotka voisivat auttaa oman minäkuvan käsittelyssä?

##### ”Sana on vapaa” -tekstintuottamisharjoitus

Tavoitteena kokeilla kirjoittamista oman minäkuvan käsittelykeinona, tuottamalla vapaasti omannäköistä tekstiä. Tarkoituksena on, että tuotettu teksti kuvaa osallistujan käsitystä itsestään. Voi käyttää yhdessä pohdittuja keinoja, joista juuri keskusteltiin, jokainen tekee tehtävän täysin omalla tyylillään. Paperille voi koota yksittäisiä sanoja jotka kuvaavat itseä tai liittyvät vahvasti omaan elämään. Voi kirjoittaa kuvauksen itsestään tarinamuodossa, tai runoilla itseään kuvaavan runon. Päästetään luovuus valoilleen ja kokeillaan miltä tuntuu käsitellä omaa minäkuvaa kirjallisin keinoin.

##### Kirje itselleni

Kirjoitetaan itselle kirje. Kirjeen voi kirjoittaa joko tulevaisuuden minälle tai menneisyyden minälle. Kirjeessä on tarkoitus pohtia oman minäkuvan muodostumista ja pohtia joko menneisyyden vaikutusta nykyhetkeen, tai asettaa itselleen tavoitteita tulevaisuutta ajatellen. Kirjeessä voi kannustaa itseään, pyytää itseltään anteeksi, asettaa itselleen tavoitteita tai vaikka lähettää terveisiä. Oleellista on pohtia menneisyyttään tai tulevaisuuttaan ja niiden yhteyttä nykyhetkeen. Jokainen saa itse päättää aikavälin, kuinka monta vuotta taaksepäin tai eteenpäin haluaa kirjeensä asettaa. Kirjeet suljetaan

kirjekuoreen, jonka jokainen saa itselleen. Toiveena on, että kirjeet laitetaan varmaan säilöön ja avataan myöhemmin, kun on jo kerennyt unohtaa mitä kirjeeseen kirjoitti.

Lopuksi keskustelua tämänkertaisista harjoitteista, miltä niitä tuntui tehdä ja miten ne onnistuivat. Keskitytkö kirjoittamaan positiivisia vai negatiivisia muistoja ja ajatuksia? Ajatteletko että kirjoittaminen voisi olla hyvä keino käsitellä tunteita? Missä tilanteessa? Voiko asioita purkaa esimerkiksi kirjoittamalla jollekulle toiselle kirjeen (esim. kiusaajalle, puolisolle, vanhemmille)?

### *Toteutus ja palaute*

Tämän kertaisen tapaamisen piti olla 30.3., mutta sairastumisen vuoksi se pidettiin vasta 4.4. Tälle kerralle saapui vain kolme osallistujaa, jolle osasyynä saattoi olla viimeviikkoisen kokoontumiskerran peruuntuminen. Jos on vaikeaa lähteä kotoa erilaisen syiden takia ja perille päästyään huomaa ryhmän kokoontumisen peruuntuneen, kynnys tulla paikalle ensi kerralla saattaa kasvaa. Pahoittelin kovasti alkuperäisen ajankohdan peruuntumista, ja sovimme yhdessä tulevista aikataulumuutoksista. Ryhmälle sopi, että pitäisimme loput kolme kertaa samalla viikolla.

Tämänkertaiset osallistujat olivat olleet mukana jokaisella aiemmalla ryhmätapaamisella, ja tunnelma tuntui hyvin rennolta. Keskustelimme kirjallisuusaiheesta, ja osallistujat löysivät sellaisia teoksia, jotka ovat vaikuttaneet heihin erittäin syvästi, kenties jopa tuoneet uutta näkökulmaa omaan minäkuvaansa. Päiväkirjan kirjoittamisesta ja sen vaikutuksesta itsensä tuntemiseen keskustelimme, ja pohdimme myös, miltä tuntuisi palata vuosien takaisin päiväkirjan kirjoituksiin.

Etenimme suunnitelman mukaisesti, ja ryhmätapaaminen kesti noin tunnin verran. ”Sana on vapaa” -harjoite oli hieman vaikea ohjeistaa ymmärrettävästi, mutta kun osallistujat saivat ajatuksestani kiinni, osa tiesi heti mitä kirjoittaa, osa selasi lehdistä itseensä osuvia sanoja ja tekstinpätkiä.

Kirjeen kirjoittaminen itselle tuntui aluksi todella haastavalta. Pyysin heitä ensimmäiseksi valitsemaan, haluaako kirjeen kirjoittaa menneisyyteen vai tulevaisuuteen, ja sitten pohtimaan aikaväliä. Kaikki halusivat kirjoittaa tulevaisuuden minälleen, sillä

menneisyyteen kirjoittaminen tuntui liian raskaalta ja ahdistavalta. Tulevaisuuteen kirjoittaminen toi toiveikkuutta ja positiivisuutta esille. Pysin helpottamaan kirjoittamista pohtimalla ääneen kysymyksiä, joihin kirjeessä voisi vastata. Osallistujat saivat sulkea kirjeensä kuoreen, ja jokainen sai oman kirjeensä mukaansa. Toivon, että jokainen laittaa kirjeensä varmaan talteen, ja avaa sen asettamansa aikavälin kuluttua.

Tämän kerran harjoitteet sujuivat hyvin, ja vaikka osallistujia oli muutama vähemmän kuin edellisillä kerroilla, keskustelua käytiin koko ajan. On erittäin miellyttävää ohjata ryhmää, jossa uskalletaan sanoa omia mielipiteitään ääneen ja käydä aktiivista keskustelua.

### 8.2.5 Viides tapaamiskerta

#### *Suunnitelma*

Jatketaan kirjallisuuden parissa. Muistellaan viime kertaa, heräsikö vielä kokoontumisen jälkeen ajatuksia viime kerran harjoitteista? Miltä tuntui kirjoittaa itselleen kirje?

Artikkeli: 10 askelta vahvaan minäkuvaan

Jokainen saa luettavakseen Hidasta elämää- verkkosivustolta poimitun artikkelin ”Kymmenen askelta vahvaan minäkuvaan” <https://hidastaelamaa.fi/2015/04/kymmenen-askelta-vahvaan-minakuvaan/>. Kun kaikki on lukenut tekstin, keskustellaan sen herättämistä ajatuksista. Mitä ajatuksia nämä artikkelin kymmenen askelta sinussa herättää? Kuinka moni kymmenestä askeleesta toteutuu tällä hetkellä omalla kohdallasi? Mitkä eivät toteudu, tai mitä on kaikista vaikeinta noudattaa? Mitkä näistä kymmenestä kohdasta ovat itsellesi ne kaikista tärkeimmät? Mitä valintasi kertoo sinusta ja minäkuvastasi?

Minun vahvuuteni

Valitaan vahvuuskorteista yksi tai kaksi sellaista vahvuutta, jonka kokee erityisesti sellaiseksi piirteeksi itsessään, joka on auttanut monessa tilanteessa ja josta voi sanoa olevansa tyytyväinen, jopa ylpeä. Mikä on sellainen piirre sinussa, jonka koet vahvuudeksi? Käydään jokaisen valinta läpi, jokainen saa kertoa hieman valinnastaan, jos

haluaa, ja perustella miksi valitsi juuri sen. Pohdi: Kuvastaako valintasi omaa tunnetasi, vai sitä mitä olet kuullut muiden sinusta sanovan?

Vahvuuskortit: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>

### Vahvuusteksti

Kirjoitetaan teksti valitun vahvuuden ympärille. Teksti voi olla runo, mietelause, tarina, laulun kertosäe, ihan mitä vain. Tavoitteena saada omaa minäkuvaa kuvattua tekstimuotoisena, valittuun vahvuuteen pohjautuen. Kun kaikki ovat valmiita, oman tekstinsä saa halutessaan lukea muille, tai laittaa kiertämään, jotta toiset saavat itse lukea.

Pohditaan miltä tämän kerran harjoitteiden tekeminen tuntui, ja keskustellaan yleisesti omien vahvuuksien tunnistamisen tärkeydestä. Onko helppoa tunnistaa omat vahvuutensa?

### *Toteutus ja palaute*

Toteutusajankohta 6.4. klo 9.30. Tällä kerralla osallistujia oli neljä, joukossa yksi uusi osallistuja. Kävimme läpi ryhmän tavoitteita ja kertasimme minäkuvan merkitystä. Aloitimme artikkelin lukemisella, joka selvensi uudellekin osallistujalle hyvin, minäkälaista aihetta ryhmässä käsitellään.

Artikkeli herätti paljon hyvää keskustelua omasta minäkuvasta ja itsestään huolehtimisesta. Totesimme, että usein ikään kuin unohtaa itsensä, kun keskittyy vain suorittamaan ja suuntaa katseen jatkuvasti tulevaisuuteen. Keskustelimme siitä, kuinka itseään tulisi arvostaa ja opetella keskittymään myös omaan hyvinvointiin, jotta jaksaisi paremmin. Osallistujat saivat artikkelin mukaansa, jotta voivat palata näihin kymmenen askeleeseen myöhemminkin.

Oman vahvuuden löytäminen vahvuuskorteista oli osallistujille helppoa. Vaikeuden tuotti se, kun piti yrittää valita vain yksi. Osa valitsi useammankin, kun kaikki tuntuivat niin vahvoilta valinnoilta. Kävimme jokaisen valintaa hieman läpi, ja hienosti jokainen näki hyviä ominaisuuksia itsessään.

Valitun vahvuuskortin ympärille osallistujat saivat seuraavaksi kirjoittaa ”vahvuustekstin”, jonka tavoitteena oli avata omaa valintaansa vielä tekstimuodossa. Osalle tämä oli helppoa, osa pohti hieman kauemmin, mitä paperille kirjoittaisi.

Keskustelimme aiheesta, ja osallistujat saivat artikkelin lisäksi oman vahvuustekstinsä mukaansa. Oli hienoa huomata, kuinka kaikista kohdatuista vaikeuksista huolimatta jokainen näki itsessään hyviä ominaisuuksia, ja selkeästi piti itseään arvossaan. Omien vahvuuksien tunnistaminen oli osallistujille helppoa, ja he tunnistivat omia voimavarojaan elämässä.

### 8.2.6 Kuudes tapaamiskerta

#### *Suunnitelma*

Ryhmän viimeinen kokoontumiskerta.

Käydään läpi tuntemuksia, miltä ryhmään osallistuminen on tuntunut, mitä siitä on jäänyt mieleen. Mistä harjoitteista on erityisesti pitänyt, mistä ei niinkään? Onko saanut uusia näkökulmia omaan minäkuvaansa liittyen? Onko minäkuva ja siihen vaikuttavat asiat olleet tuttuja asioita ennen tätä ryhmää? Keskustellaan ryhmästä ja palauteaan yhdessä tehtyjä harjoitteita mieleen, jotta jokaisen olisi helpompi hetken päästä täyttää palautelomake, jonka olen laatinut. (Ryhmässä tehdyt harjoitteet: enkelit ja demonit, minäkuvataide, maailman rumin työ, elämänpolku, menneisyyden onnellinen minä (valokuva), nykyisyyden onnellinen minä (valokuva), ”sana on vapaa”, kirje itselleni, artikkeli (10 askelta vahvaan minäkuvaan), minun vahvuuteni, vahvuusteksti)

#### Uusi minäkuvani

Jokainen saa eteensä paperin, johon on tarkoitus haluamallaan tavalla kuvata, miten ryhmä on vaikuttanut omaan käsitykseen minäkuvasta. Paperille voi piirtää, kirjoittaa, liimata kuvia, ihan mitä vain. Voi keskittyä omaan minäkuvaansa, tai minäkuvaan yleisellä tasolla. Mitä uutta on oppinut, tai onko oivaltanut jotakin minäkuvaan, sen muodostumiseen tai siihen vaikuttamiseen liittyen? Samalla kun tuotetaan teosta minäku-

vaan liittyvistä uusista näkökulmista, keskustellaan yleisesti vielä minäkuvasta ja siihen liittyvistä asioista, onko jotakin mikä on jäänyt mietityttämään, jotakin mitä on havainnut omasta minäkuvastaan?

#### Sydämelliset palautteet

Jokainen saa sydämen mallisen kartongin, johon kirjoittaa keskelle oman nimensä. Sydämet laitetaan kiertämään, ja jokainen kirjoittaa jokaisen sydämeen jotakin positiivista. Tavoitteena miettiä sitä kuvaa, jonka on toisesta saanut, ja kirjoittaa positiivinen kommentti sen mukaan. Tällöin jokainen saa palautetta omasta minäkuvastaan muiden silmin, ja pystyy ehkä katsomaan itseään uudessa valossa näiden kommenttien myötä.

#### Palautelomakkeen täyttäminen

Jokainen saa täytettäväkseen palautelomakkeen, jonka avulla on tarkoitus kartoittaa osallistujien mielipiteitä ryhmästä ja tehdyistä harjoitteista. Pyydän mahdollisimman rehellistä palautetta harjoitteista, jotta saan työmenetelmäkansioon kerättyjä aitoja ja rehellisiä kommentteja havaintojeni lisäksi. Jokainen täyttää palautelomakkeen itse, ihan rauhassa. Pyritään löytämään tilasta jokaiselle rauhallinen paikka jossa lomakkeen saa täyttää.

#### *Toteutus ja palaute*

Toteutusajankohta 7.4. klo 9.30. Ryhmän viimeinen kokoontumiskerta, paikalla oli neljä osallistujaa. Tarjolla oli kahvia ja keksiä, ja keskustelu oli erittäin rentoa, pohdimme yhteisesti miltä ryhmään osallistuminen on tuntunut, kävimme läpi ryhmässä käytyjä harjoitteita ja pohdimme, mitä niistä jäi mieleen.

Osallistujat saivat tehtäväkseen vielä yhden harjoitteen, jossa tavoitteena oli piirtää oma minäkuvansa vielä uudelleen, ja pohtia, onko ryhmän aikana havainnut jotakin uutta minäkuvastaan. Osallistujien minäkuvat olivat pysyneet suhteellisen samana, mutta jollakin tapaa näkemys itsestään oli saanut vahvistusta. Monikaan ei ollut miettinyt minäkuvaansa aiemmin, joten ryhmässä harjoitteiden ja keskustelujen aikana osallistujien näkemys itsestään ikään kuin konkretisoitui, tuli ainakin hieman näkyvämmäksi.

Ennen palautelomakkeiden täyttööä jokainen sai vielä sydämen, johon he saivat kirjoittaa positiivisia kommentteja toisilleen. Tämä oli osallistujien mielestä mukavaa, ja hymyssä suin he pohtivat, mitä toisesta kirjoittaisivat ja lukivat, mitä muut olivat heistä sanoneet. Kommentit tuntuivat aika osuvilta, osa oli tutustunut toisiinsa paremmin ryhmätoiminnan aikana ja huomannut ajatusmaailmojensa kohtaavan monessa asiassa.

Lopuksi jokainen sai täyttää palautelomakkeen, ja keskustelimme vielä ryhmästä ja sain myös suullista palautetta. Ryhmästä oltiin pidetty, ja osallistujat olivat tyytyväisiä osallistumisestaan ryhmään. Sain kiitosta rennosti otteesta ryhmän ohjaamisessa, ja harjoitteetkin olivat olleet mukavia. Minäkuvaansa liittyen he eivät olleet saaneet tai oppineet oikein mitään uutta, mutta näkemys itsestä oli vahvistunut.

### 8.3 Työmenetelmäkansio

Työmenetelmäkansioon olen koonnut kaikki ryhmätoiminnassa käyttämäni harjoitteet ja pohtinut niiden toimivuutta ja käytettävyyttä Kohtaamispaikan asiakasryhmän kohdalla. Olen koonnut kansioon jokaisesta harjoitteesta omia huomioitani käytettävyydestä ja pohtinut, mitä erityistä harjoitteen ohjaamisessa tulisi ottaa huomioon. Olen koonnut kansioon myös osallistujien ajatuksia ja palautetta harjoitteista. Työmenetelmä kansio liitteenä. (LIITE 2)

## 9 TOIMINNAN ARVIOINTI JA PALAUTE

### 9.1 Itsearviointi

Ryhmätoimintaa suunnitellessani ja toteuttaessani huomasin itsessäni ryhmän ohjaajana sekä vahvuuksia, että kehittämisen kohteitakin. Huolellinen valmistautuminen ryhmän tapaamisiin helpotti ohjaustyötä, ja rauhallinen ja rento olemus ja asenne auttavat osallistujiaakin rentoutumaan. Ryhmän ohjaamista helpotti se, että asiakkaat olivat minulle ennestään tuttuja Kohtaamispaikassa suorittamani harjoittelun johdosta.



Mielestäni onnistuin hyvin jokaisen osallistujan huomioimisessa. Pyrin siihen, että jokainen osallistuisi keskusteluihin ja harjoitteiden tekemiseen omalla panoksellaan mahdollisimman aktiivisesti. Toisaalta taas kehittämishaasteena nousi esiin keskustelun rajaaminen, välillä ryhmässä intouduttiin keskustelemaan niin kovin, että kaikki puhuivat lähes yhtä aikaa. Ehkä yhteisten pelisääntöjen laatiminen ryhmän alussa olisi ollut tarpeen, jolloin myös tämän seikan olisi voinut ottaa puheeksi jo etukäteen.

Itseilmaisun selkeyteen, selkeään ohjeistukseen tulisi jatkossa kiinnittää huomiota. Harjoitteiden ohjeistuksen tulisi olla lyhyt ja ytimekäs, sillä liian pitkän ohjeistuksen sisäistäminen saattaa joillekin asiakkaille olla hyvin vaikeaa. Huomasin itsessäni, että joskus selitän asioita hyvin monimutkaisesti, ehkä jopa yritän sanoa saman asian monella eri tavalla, jotta jokainen varmasti ymmärtäisi oikein. Todellisuudessa tällöin asia monimutkaistuu ja tapahtuu väärinymmärryksiä.

Ohjaajana vahvuuksiani ovat myös erilaisuuden aito hyväksyntä, kannustamisen taito ja hyvä huumorintaju. Jokainen ohjaamiskerta vahvistaa omaa käsitystä itsestä ohjaajana, auttaa huomaamaan omia vahvuuksia ja heikkouksia, jolloin pystyy kehittymään ohjaajana.

Ryhmätilana toimi Kohtaamispaikan alakerta, ja kokoonnuimme siellä sohvien ja sohvapöytien ääressä. Tila ei ehkä ollut paras mahdollinen tämän tyyppiselle toiminnalle. Ehkäpä harjoitteiden tekeminen olisi antanut osallistujille enemmän, jos ne olisi saanut tehdä rauhallisemmassa tilassa, jolloin niistä olisi ehkä tullut vielä henkilökohtaisempia. Nyt kaikilla oli koko ajan mahdollisuus seurata, mitä toinen tekee, ja harjoitteet tehtiin melko nopeasti ja ne jäivät mielestäni aika pintaraapaisuiksi monen osalta.

## 9.2 Osallistujilta saatu suullinen palaute

Kerroin opinnäytetyöstäni ja sen aiheesta jo harjoitteluni aikana Kohtaamispaikan asiakkaille. Moni tuntui perääntyvän, kun kuuli että ryhmässä tehdään taidelähtöisiin menetelmiin pohjautuvia harjoitteita. Muutama kuitenkin lupautui osallistumaan ainakin

ensimmäiselle kerralle, kun pyysin heiltä apua opinnäytetyöni suorittamiseen. Olin ollut Kohtaamispaikassa pitkässä harjoittelussa, joten olin jo tullut monelle asiakkaalle tutuksi, mikä selkeästi vaikutti heidän päätöksiinsä osallistua.

Heti ensimmäisen tunnin jälkeen osallistujat kertoivat, että heillä oli ollut ennakkoluuloja ryhmään osallistumisesta ja sen sisällöstä, mutta totesivat tapaamisen olleen positiivinen yllätys, ja olivat iloisia osallistumisestaan.

Vaikka taidelähtöiset menetelmät eivät olleet suurimmalle osalle osallistujista tuttuja tai ainakaan mieluisia, ne toimivat hyvänä pohjana keskustelulle. Keskusteluita pidettiin ryhmän parhaimpana antina.

Aiheena minäkuva oli osallistujien mielestä mielenkiintoinen, harvemmin tulee pysähtyä pohtimaan omaa itseään ja näkemystä itsestään tällä tavalla kuin ryhmässä tehtiin.

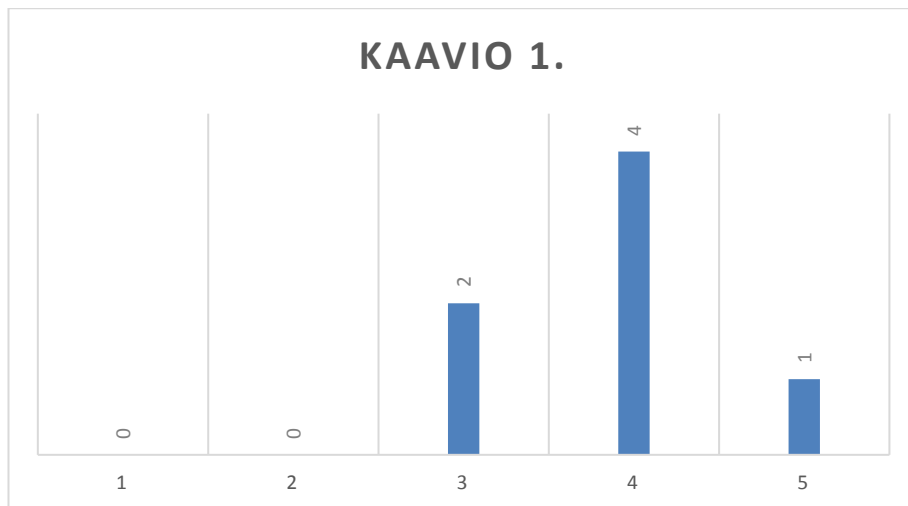
Osallistujat antoivat hyvin palautetta tehdyistä harjoitteista. Tätä palautetta olen kirjannut aiemmin ryhmän tapaamiskertojen ”toteutuminen ja palaute” otsikoiden alle.

### 9.3 Palautelomakkeet

Osallistujat saivat viimeisellä ryhmän tapaamiskerralla täytettäväkseen laatimani palautelomakkeen. Osa ryhmään osallistuneista ei ollut viimeisellä kerralla paikalla, joten jätin Kohtaamispaikkaan heille palautelomakkeet, ja Kohtaamispaikan ohjaaja lupasi pyytää heitä täyttämään ne. Palautelomake liitteenä (LIITE 1). Yhteensä ryhmään osallistuneita henkilöitä oli 7, joista kaikki täyttivät palautelomakkeen.

Osallistujista kaksi oli ollut paikalla vain 1 ryhmän tapaamisessa, kolme osallistui 3 tai 4 tapaamiseen ja kaksi oli mukana jokaisella kerralla. Ryhmässä vallitsevaa tunnelmaa pyydettiin arvioimaan asteikolla 1 huono – 5 hyvä. Kolme osallistujaa arvioi tunnelman nelosen tasolle, neljä oli valinnut parhaimman vaihtoehdon; numeron viisi.

Osallistujien saamia uusia näkökulmia tai oivalluksia omaan minäkuvaansa liittyen kysyttiin asteikolla 1-5 (1= ei uusia oivalluksia, 5= paljon uusia oivalluksia). Moni oli kokenut saaneensa uutta näkökulmaa omaan minäkuvaansa liittyen ryhmässä tehtyjen harjoitteiden ja yhdessä käytyjen keskustelujen kautta. Katso kaavio 1.



Uudet oivallukset/näkökulmat omaan minäkuvaan liittyen, kaavio 1.

Palautelomakkeessa kysyttiin, mistä harjoitteesta osallistajat olivat pitäneet eniten, ja mistä vähiten. Vastaukset vaihtelivat hyvin paljon, lähes jokaisella oli eri vastaus. Ei siis löytynyt selkeää mieluisinta tai vähiten pidettyä harjoitetta. Eniten pidetyiksi harjoitteiksi oli valittu elämänpolku (kaksi oli valinnut tämän), artikkelin lukeminen, vahvuuskortin valinta, enkelit ja demonit, sydämellinen palaute sekä menneisyyden valokuva. Perusteina mieluisimman harjoitteen valinnalle oli mainittu mielenkiinnon herättäminen, koko ryhmän osallistuminen, ryhmähenki, oman elämän ja sen käännekohtien pohtiminen, muistelun mahdollisuus sekä koskettavuus. Vähiten pidettyjä ja haastaviksi koettuja harjoitteita taas olivat elämänpolku, vahvuuskortin valinta, valokuva nykyhetkestä, maailman rumin kuva sekä kirje itselleni. Perusteina sille, minkä vuoksi oli valinnut vähiten pitämänsä tai haastavalta tuntuneen harjoitteen, oli seuraavia; toivottomuus tulevaisuuden suhteen, itselle kirjoittaminen vaikeaa, piirtäminen ei onnistu, omien vahvuuksien löytäminen tuntuu haastavalta, elämänpolku -harjoitteen tekeminen alkoi ahdistaa, kun piti pohtia menneisyyttä.

Parhaiten oman minäkuvan tutkimiseen ja sen ymmärtämiseen soveltui osallistujien mielestä elämänpolku, kirje itselleni, sydämellinen palaute ja ”10 askelta vahvaan minäkuvaan” -artikkelin lukeminen ja siitä keskusteleminen. Ryhmässä käydyt keskustelut mainittiin myös parhaimpana minäkuvan ymmärtämisen ja käsittelyn keinona.

Parannusehdotuksia ryhmälle löytyi yksi. Osallistuja oli toivonut, että olisi voinut ryhmänohjaajan kanssa käydä kahdenkeskistä keskustelua ryhmän jälkeen. Tämä jäi mietittävään minua, sillä tietenkin olisin toivonut voivani tällaisen mahdollisuuden järjestää. Toisaalta taas osa asioista joita ryhmässäkin tuli ilmi, olivat sellaisia, että ne tulisi käsitellä koulutetun terapeutin kanssa.

Sain osallistujilta hyvää palautetta ryhmästä, josta olen hyvin kiitollinen. Kaiken kaikkiaan koen, että ryhmä oli hyvin onnistunut ja opettavainen niin osallistujille, kuin minullekin. Eräs osallistuja antoi palautetta, että hänellä on aiemmin huonoja kokemuksia ryhmätoiminnasta, mutta että tämä oli ollut ehdottoman positiivinen kokemus.

Kriittisestä näkökulmasta tarkasteltuna palautelomakkeet olisi voinut jättää Kohtaamispaikkaan, ja osallistujat olisivat antaneet palautetta ilman minun läsnäoloani, sillä nyt kun viimeisellä ryhmätapaamiskerralla osallistujat täyttivät palautelomakkeet minun läsnä ollessani ja jutustelimme samalla yleisesti ryhmän sujumisesta, se ehkä nosti osallistujien kynnystä antaa kriittistä palautetta. Lisäksi olin tullut heille tutuksi jo aiemman harjoitteluni aikana, joten voi olla, että kriittisen palautteen antaminen oli hankalaa senkin vuoksi.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyö antoi minulle mahdollisuuden kehittyä ammatillisesti, erityisesti ryhmänohjauksen saralla. Taidelähtöisten menetelmien käyttäminen sosiaalialan työvälineenä oli itselleni uutta ja vierasta, jolloin kehitysmahdollisuudet ovat mielestäni entistäkin suuremmat, kun ollaan poissa omalta mukavuusalueelta.

Ryhmään osallistuvien määrä mietitytti etukäteen. Kyseessä olevalla asiakasryhmällä voi olla vaikeuksia sitoutua toimintaan tai ylipäättään lähteä mukaan uuteen, erilaiseen toimintaan. Osallistujia oli kuitenkin jokaisella kerralla juuri sopiva määrä, kolmesta viiteen henkilöä.

Asiakkaat olivat melko sitoutuneita toimintaan, kaksi osallistujaa oli mukana vain yhdellä kerralla, muut neljä osallistuivat vähintään neljään tapaamiseen. Osaltaan asiakkaiden sitoutuneisuuteen vaikutti se, että olin suorittanut Kohtaamispaikassa kymmenen viikon harjoittelun juuri ennen ryhmän alkua, joten olin asiakkaille tuttu ja he halusivat auttaa minua opinnäytetyöni toteuttamisessa.

Ryhmässä tuli useamman kerran esiin se, että usealla osallistujalla on menneisyydessä käsittelemättömiä asioita jotka painavat mieltä, ja että ne tulisi päästä käsittelemään ammattilaisen kanssa läpi, jotta voisi kunnolla jatkaa eteenpäin. Olen antanut osallistujien tuoda ryhmässä esiin omia kokemuksiaan sen verran, kun he ovat halunneet, mutta painottanut myös sitä, että nuo mieltä painavat kokemukset ja tapahtumat tulisi käydä läpi ammattilaisen kanssa.

Palautelomakkeiden avulla saadut tulokset eivät ole yleispäteviä, ja otanta on hyvin pieni. Kuitenkin tuloksista voidaan päätellä, että tämän tyyppinen työskentely on mieluista myös aikuisille. Harjoitteita voidaan soveltaa kohderyhmälle sopiviksi, ja niiden avulla voidaan käsitellä minäkuvan lisäksi mm. itsetuntoa.

Ryhmässä tehdyt harjoitteet olisivat ehkä antaneet osallistujille enemmän uutta näkemystä heidän minäkuvistaan, jos ryhmä olisi pidetty erilaisessa tilassa, jossa jokaisella olisi ollut oma rauhallinen tilansa jossa työskennellä. Harjoitteiden tekeminen kotoisassa ympäristössä lähekkäin toisten osallistujien kanssa jäi ehkä toissijaiseksi, ja enemmänkin ryhmässä käytettiin aikaa keskusteluihin. Osallistujat pitivät kuitenkin keskusteluista, ja pysyivät hyvin aiheessa.

Ryhmän ohjaaminen on haastavaa, ja ryhmän työskentelyyn vaikuttaa hyvin paljon siihen osallistujat. Ryhmädynamiikka muuttuu hetkessä, ja ryhmänohjaajan tulee pitää kaikki aistit avoinna ryhmää ohjattaessaan. Vuorovaikutustaidot ovat tärkeässä roolissa.

Tämän opinnäytetyön ryhmätoiminta toteutettiin avoimessa ryhmässä, sillä ennakkotajatuksena oli ryhmään osallistuvan asiakasryhmän mahdolliset vaikeudet sitoutua toimintaan. Kuitenkin aiheen ollessa näin vahvasti omaan itseen liittyvä, olisi ehkä aiheellista pohtia ryhmän pitämistä suljettuna, varsinkin jos on tiedossa, että osallistujat eivät tunne toisiaan entuudestaan.

## LÄHTEET

- A-klinikkasäätiön www-sivut. 2017. Viitattu 25.3.2017. <http://www.a-klinikka.fi/hoitopalvelut/a-klinikkatyön-arvot/voimavarakeskeisyys>
- Hidasta elämää www-sivut. 2017. Viitattu 7.4.2017. <https://hidastaelamaa.fi/2015/04/kymmenen-askelta-vahvaan-minakuvaan/>
- Jokinen, A. & Juhila, K. 2008. Sosiaalityö aikuisten parissa. Tampere: Vastapaino.
- Kehitysvamma-alan verkkopalvelun www-sivut. 2017. Viitattu 19.4.2017. [www.verneri.net](http://www.verneri.net)
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Känkänen, P. & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Tampere: Juvenes Print.
- Liikanen, H. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ehdotus toimintaohjelmaksi 2010-2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010:1.
- Malte-Colliard, K & Lampo, M. / Tutkivan teatterityön keskus. Voimaa taiteesta - opas. Tampereen yliopisto: 2013. [http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa\\_taideesta.pdf](http://www.voimaataiteesta.fi/uploads/pdf/Voimaa_taideesta.pdf)
- ”Mistä TAIKA-hankkeissa on kyse?”. TAIKA 2008-2011. 12.12.2013. Viitattu 8.2.2017. <http://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/>
- Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., Ruoppila, R. 2015. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Rankanen, M., Hentinen, H. & Mantere, M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Salmela, J. & Hiekkanen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. 2. painos. Helsinki: Alfa Partners.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010-2014 loppuraportti. Viitattu 8.2.2017. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf?sequence=1)
- Sovella taidetta www-sivut. 2017. Viitattu 8.2.2017. <http://www.sovellataidetta.fi/main>
- Suomen mielenterveysseuran www-sivut. 2017. Viitattu 28.3.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Viitattu 10.2.2017. <https://www.thl.fi/>

## Jennan ryhmän palautelomake

1. Kuinka monella ryhmän kokoontumiskerralla olit mukana?

*Mark only one oval.*

- 1-2  
 3-4  
 5-6

2. Millaisena koit ryhmän tunnelman?

*Mark only one oval.*

- |       |                       |                       |                       |                       |                       |      |
|-------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------|
|       | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |      |
| Huono | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hyvä |

3. Saitko uusia näkökulmia/oiivalluksia omaan minäkuvaasi liittyen harjoittelun tai keskusteluiden kautta?

*Mark only one oval.*

- |    |                       |                       |                       |                       |                       |       |
|----|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
|    | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     |       |
| En | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Kyllä |

4. Mistä ryhmässä tehdyistä harjoitteista pidit eniten?

*Mark only one oval.*

- "Enkelit ja demonit"  
 Omakuvan piirtäminen  
 "Maailman rumin kuva"  
 Elämänpolku  
 Mennäisyyden valokuva  
 Valokuva nykyhetkestä  
 "Sana on vapaa"  
 Kirje itselleni  
 Arikkolin lukeminen  
 Vahvuuskortin valinta  
 Vahvuusteksti  
 Uusi minäkuvani  
 Sydämellinen palaute



## 5. ... Miksi?

.....

.....

.....

.....

.....

## 6. Mistä ryhmässä tehdyistä harjoitteista pidit vähiten?

*Mark only one oval.*

- "Enkelit ja demonit"
- Omakuvaan piirtäminen
- "Maailman runnin kuva"
- Elämänpolku
- Menneisyyden valokuva
- Valokuva nykyhetkestä
- "Sana on vapaa"
- Kirje itselleni
- Artikkelin lukeminen
- Vahvuuskortin valinta
- Vahvuusteksti
- Uusi minäkuvaani
- Sydämeellinen palaute

## 7. ... Miksi?

.....

.....

.....

.....

.....

## 8. Mikä edellä mainituista harjoitteista oli sinulle kaikista haastavin? Miksi?

.....

.....

.....

.....

.....

9. Mikä edellä mainituista harjoitteista soveltui mielestäsi parhaiten oman minäkuvan tutkimiseen ja sen ymmärtämiseen?

---

---

---

---

---

---

10. Mitä ryhmässä olisi ollut parannettavaa?

---

---

---

---

---

---

11. Mitä palautetta haluaisit antaa ryhmän vetäjälle?

---

---

---

---

---

---

**Suuri kiitos sinulle, joka osallistuit ryhmääni, autoit minua suuresti opinnäytetyöni tekemisessä!**

Jenna Hautamäki

TYÖMENETELMÄKANSIO - TAIDELÄHTÖISTEN  
MENETELMIEN KÄYTTÄMINEN MINÄKUVAN KÄSITTELYSSÄ  
AIKUISTEN PARISSA

Sosiaalialan koulutusohjelma

2017

## Johdanto

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa taidelähtöisiin menetelmiin perustuvaa ryhmätoimintaa aikuisille. Toiminnan tarkoituksena on käsitellä valittua aihetta taiteen keinoin. Aiheeksi valitsin minäkuvan, sillä arjen kiireen keskellä olisi jokaisen joskus hyvä pysähtyä pohtimaan omaa itseään. Opinnäytetyön tavoitteena selvittää taidelähtöisten menetelmien käytettävyyttä aikuissosiaalityössä ja sitä, minkälaisia vaikutuksia niillä voi olla ihmisen minäkuvaan.

Kiinnostus toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamiseen taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäen lähti Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomi-opintoihin kuuluvan kurssin (Taide- ja kulttuurilähtöiset ohjauksen menetelmät) sisällöstä. Innostus vahvistui suorittaessani harjoittelua Porin kaupungin Kohtaamispaikassa, jossa asiakkaisiin tutustuessani huomasin, että heidän joukostaan löytyy kiinnostusta taiteisiin ja kulttuuriin. Ajattelin, että taiteisiin perustuva ryhmätoiminta voisi antaa asiakkaille välineitä käsitellä vaikeitakin asioita taiteen avulla, tuoda heille uusia kokemuksia, tuottaa heille uusia huomioita ja näkökulmia minäkuvastaan.

Taidelähtöisiin menetelmiin perustuvan ryhmän ohjaaminen on itselleni täysin uutta ja erilaista, mutta kiinnostavaa. Minulla ei ole mitään taiteellista pohjaa, mutta ajattelin tämän tuovan asiakkaille rohkeutta osallistua ryhmääni. Haluan painottaa sitä, että taide ja sen luominen on tarkoitettu aivan jokaiselle, ja ryhmän tarkoituksena ei suinkaan ole arvostella teoksia, vaan käyttää taidetta työvälineenä minäkuvan käsitelyssä ja toivottavasti selkiyttää ihmisen käsitystä itsestään ja voimavaroistaan.

Kohtaamispaikassa kiinnostuttiin ideastani, ja työntekijät ajattelivat sen olevan uudenlaista toimintaa heidän asiakkailleen. Tuotan toiminnoista työvälinekansioon, jonka jätän Kohtaamispaikan väelle, jolloin he voivat toteuttaa vastaavanlaista toimintaa uudelleen, tai käyttää harjoitteita muuten työssään. Kirjaan kansioon myös omia huomioitani harjoitteista auttamaan ohjaajia suunnittelemaan toimintaa eteenpäin ja muokkaamaan harjoitteita haluamaansa suuntaan.

## 1. Enkelit ja demonit

Harjoitteen tavoitteena virittäytyä taiteen pariin ja herättää keskustelua.

Jokainen saa paperin ja vahaliidut. Ensiksi ollaan enkeleitä: paperiin piirretään kaikkea kaunista ja mukavaa, mikä itseä miellyttää.

Papereita vaihdetaan. Muututaan demoneiksi: toisen paperiin piirtämät kauniit asiat tuhotaan, muutetaan ne ikäviksi ja rumiksi asioiksi.

Paperit palautetaan alkuperäiselle tekijälle. Ollaan taas enkeleitä: yritetään korjata demonien aiheuttamat vahingot, muuttaa piirustus taas kauniiksi.

Keskustellaan. Kuinka helppoa voi olla pilata ja sotkea toisen piirustus, ja kuinka vaikea sitä onkaan enää korjata kauniiksi. Verrataan tätä harjoitusta tosielämään ja omaan minäkuvaan. Saattaa olla helppoa sanoa toiselle suutuksissaan tai ajattelemattomuut-  
taan rumasti, mutta se voi jättää ikuisen jäljen toiseen ihmiseen, anteeksipyyntö ei korjaa kaikkea.

### *Palaute ja havainnot*

Harjoitteen ohjeistus tulee miettiä tarkoin, sillä ohjeistuksesta tulee helposti sekava. Itse ajattelin, että olisi hyvä ohjeistaa yksi vaihe kerrallaan. Ohjaamassani ryhmässä harjoitteesta ei oikein pidetty, ei ollut mukavaa sotkea toisen työtä.

Korjaamisvaihetta pidettiin yllättäen helpoimpana, sillä siinä pohjalla oli jo valmiiksi jotakin, ja itse piti vain muokata sitä. Tässä huomasin, että ensimmäisen ohjeistuksen sanoittamisessa tulee kiinnittää huomiota sanavalintoihin; ”mikä itseä miellyttää” kannattaa jättää ohjeistuksesta pois, sillä osallistujat saattavat jumiutua siihen ja alkaa miettimään liian syvällisesti sitä, mitä itse pitää kauniina ja hyvänä.

Keskustelua harjoite tuottaa hyvin, ja sen avulla voidaan päästä käsiksi vaikeisiinkin aiheisiin. Ryhmässä harjoite voi tuottaa keskustelua mm. koulukiusaamisesta ja itse-  
tunnosta.

## 2. Minäkuvataide

Piirretään, maalataan, sommitellaan omakuva. Jokainen saa valita kuvataiteen parista oman tapansa työstää oma kuvansa. Tarjolla on erilaisia materiaaleja, joten jos ei halua piirtää omaa kuvaansa, voi kuvan työstää muulla tapaa. Tärkeintä on se, että jokainen keskittyy oman kuvansa luomiseen, pohtii omaa minäkuvaansa ja pyrkii luomaan mahdollisimman tarkasti itsensä näköisen teoksen. Apuna voi käyttää esimerkiksi kysymyksiä: Kuka minä olen, millainen minä olen, mihin minä kuulun, mikä on minulle tärkeää, kenelle minä olen tärkeä?

Luomisen aikana keskustellaan minäkuvasta, sen synnystä ja siihen vaikuttavista asioista. Muistetaan, että minäkuva elää jatkuvasti, ja se muotoutuu koko elämämme ajan. Tilaa vapaalle keskustelulle luomisen lomassa, osallistujat saavat jakaa omia kokemuksiaan, jos haluavat.

Kun omakuvan saa valmiiksi, pohditaan miltä kuvan tekeminen tuntui. Miten minäkuvani on muodostunut? Ketkä siihen ovat vaikuttaneet? Mitkä tapahtumat siihen ovat vaikuttaneet? Miten minäkuvani on muuttunut vuosien varrella? Miten aikuisuuden minäkuvani eroaa esim. nuoruuteni minäkuvasta?

### *Palaute ja havainnot*

Harjoitteen tekemiseen tulee varata riittävästi aikaa, ja kertoa myös osallistujille, että aikaa kuvan luomiseen on reilusti. Myös tilaan kannattaa kiinnittää huomiota, jokaisella tulisi olla oma, rauhallinen tila työskennellä. Kuitenkin tulisi olla riittävän lähekkäin, että myös keskustelu onnistuu samalla, kun harjoitetta työstetään.

Ohjaamassani ryhmässä olimme hyvin lähekkäin, ja omaa tilaa ei juuri ollut. Ehkä tästä syystä suurin osa osallistujista teki harjoitteen hyvin nopeasti, eikä oikeastaan keskittynyt työhön. Kuitenkin keskustelun jatkuessa ja toisten vielä työstäessä kuvaansa, moni lisäili vielä omaan työhönsä useaan otteeseen joitakin yksityiskohtia.

Keskustelun pohjaksi olisi hyvä ohjaajan tulostaa itselleen materiaalia minäkuvasta, sen synnystä ja siihen vaikuttavista seikoista.

### **3. Maailman rumin työ**

Yritetään päästä irti rajoituksista ja kielteisistä asenteista piirtämällä maailman rumin kuva. Harjoitus antaa mahdollisuuden kokeilla erilaisia työvälineitä ja tekniikoita vapaasti, ilman paineita. Tavoitteena rentouttaa tunnelmaa.

Pohditaan, mikä on rumaa ja miten eri tavalla me näemme asioita. Mikä on toisen mielestä rumaa, voikin toisen mielestä olla todella kaunista.

#### *Palaute ja havainnot*

Harjoitteen tavoitteena rentouttaa tunnelmaa ja päästä irti rajoituksista. Monella on ennakkoluuloja kuvataiteen käyttämisestä työmenetelmänä, joten tällainen harjoite toimii ”jäänmurtajana” ryhmätoiminnan alussa.

Usein omaa työtä arvostellaan kriittisemmin kuin toisten töitä. Harjoite toimi hyvänä keskustelun herättäjänä, se herättää keskustelua muun muassa itsekritiikistä, asioiden katsomisesta toisen ihmisen näkökulmasta sekä itsetunnosta.

Huomasin, että harjoite voi kuitenkin olla toisille hyvin vaikea. Ehkä paineita loi se, että ohjeistuksessa pyydetään luomaan ”maailman rumin kuva”. Tämä voi kuitenkin tuntua haastavalta ja luoda paineita, joten ohjeistusta voisi olla syytä muuttaa (esim. ”piirrä niin ruma/epätaiteellinen kuva, kuin osaat”)

### **4. Elämänpolku**

Mieti elämäsi polkuna. Mieti mitä kaikkea olet kokenut elämäsi aikana, mitkä hetket ja kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, millainen sinusta on tullut. Tee kollaasitekniikalla paperille merkitykselliset hetket menneestä ja nykyisyydestä. Pohdi ja tuo esille myös toiveet ja haaveet tulevaisuudesta. Voit yhdistellä piirtämistä, maalaamista, paperileikkeitä, ym. erilaisia tekniikoita.

Tavoitteena tarkastella omaa elämänpolkuaan, mitkä ovat olleet elämän käännekohtia, mitä on kokenut ja mitkä asiat ovat muokanneet omaa minäkuva. Työskentelyn aikana saa vapaasti jakaa omia tarinoitaan ja kokemuksiaan, jos niin haluaa.

Mietitään elämänpolkua menneisyyden, nykyisyyden ja tulevaisuuden osalta. Pohditaan, miten omat elämänvalinnat vaikuttavat kaikkeen ja ohjaavat tulevaisuuttamme. Pohditaan, miten minäkuvamme on kehittynyt juuri sellaiseksi kuin se on, miten elämänpolkumme on siihen vaikuttanut ja miten se voi vielä muuttua tulevaisuudessa tapahtuvien asioiden myötä.

Keskustellaan siitä, miltä tällainen työskentely tuntui, mitä kaikkea työskentelyn aikana nousi mieleen. Miltä valmis teos näyttää, miltä sen katsominen tuntuu. Mitä ajatuksia se herättää? Onko elämänpolussa havaittavissa selkeitä kohtia, elämäntapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet omaan minäkuvaan merkittävällä tavalla?

#### *Palaute ja havainnot*

Ohjeistus on selkeä, ja helposti ymmärrettävä. Joidenkin saattaa olla vaikea päästä työskentelyssä alkuun, jolloin ohjaaja voi antaa vinkkejä siihen, millaisia erilaisia vaihtoehtoja elämänpolun kuvaamiseen voisi olla.

Alkuun voisi pitää alkukeskustelun, joka antaa osallistujille mahdollisuuden muistella menneisyyttä ja pohtia niitä tärkeimpiä käännekohtia ja merkityksellisimpiä muistoja, jotka haluaisi elämänpolkuunsa sisällyttää. Elämänpolku -harjoitteen voi päättää nykyhetkeen tai tulevaisuuteen.

Ohjaajana täytyy ottaa huomioon ryhmän osallistujien erilaiset elämäntaustat. Osallistujilla saattaa olla rankkoja kokemuksia taustalla, ja elämänpolku -harjoite tuo väistämättä myös nuo ikävät asiat mieleen. Ohjaajan tulisi siis kiinnittää huomiota jokaisen osallistujan työskentelyyn, ja ottaa huomioon sen, jos jollakin näyttää olevan vaikeuksia käsitellä harjoitetta. Voi käydä myös niin, että osallistuja ei kykene tekemään harjoitetta loppuun, sillä se tuo väistämättä mieleen myös menneisyyden vaikeita, kipeitä



kokemuksia. Myös tällaiseen tilanteeseen tulee ohjaajan varautua, jotta osallistuja ei tässä tilanteessa koe oloaan epämiellyttäväksi.

Harjoite soveltuisi myös kahden kesken tehtäväksi, jolloin olisi mahdollisuus käsitellä elämän kriisikohtia ja ikäviä muistoja luottamuksellisesti ja syvällisemmin.

Harjoitteen jälkeen tulisi varmistaa, ettei osallistujilla jää menneisyyden vaikeat asiat liiaksi mieleen pyörimään. Tämän harjoitteen jälkeen olisi hyvä ohjata jokin tulevaisuuteen suuntaava, positiivisia ajatuksia mieleen tuova harjoite, varsinkin jos tuntuu siltä, että osallistujilla on noussut harjoitteen myötä ikäviä elämässä tapahtuneita asioita kovasti mieleen.

Harjoitetta ohjattaessa tulee kiinnittää huomiota ryhädynamiikkaan sekä tilaan, jossa ryhmää pidetään. Kaikkiin tilanteisiin tämä harjoite ei sovi.

Kaiken kaikkiaan harjoite on loistava oman elämän tarkastelun apuväline, jonka avulla voi pohtia oman minäkuvansa kehittymistä ja asioita, jotka siihen ovat vaikuttaneet.

## **5. Valokuva: Menneisyyden onnellinen minä**

Harjoitetta varten on osallistujia pyydetty tuomaan mukanaan sellainen valokuva, jota otettaessa muistaa olleensa erittäin onnellinen. Mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että valitsemassasi kuvassa olit niin onnellinen? Jos kuvaa ei ole, voi mielessään pohtia sellaisen hetken menneisyydestään, joka muistuu mieleen erittäin onnellisena.

Aloitetaan keskustelemalla ja pohtimalla seuraavia kysymyksiä. Millainen lapsuus minulla oli? Entä nuoruus? Mikä tunne minulle tulee mieleen, kun mietin menneisyyttä? Oliko minulla hyvä lapsuus? Mitä muuttaisin, jos olisi mahdollisuus, vai muuttaisinko mitään? Miten lapsuuteni tapahtumat näkyvät siinä, millainen olen nyt? Entä nuoruuteni? Olenko nuorena tehnyt sellaisia valintoja, jotka ovat muokanneet minäkuvaani pysyvästi? Muistuuko mieleeni jokin sellainen tapahtuma tai hetki, joka on muokannut minäkuvaani? Osallistujat saavat jakaa kokemuksiaan sen verran, kun haluavat.

Keskustelun jälkeen siirrytään tarkastelemaan osallistujien mukanaan tuomia valokuvia. Halukkaat saavat kertoa jotakin omasta kuvastaan, tai jos kuvaa ei ole, jostakin mieleen tulleesta menneisyyden maisemasta. Jollakin voi selkeästi olla mielessään jotakin itsestään otettuja valokuvia (millaisia, ja miksi ne ovat piirtyneet mieleen?).

Koetko tällä hetkellä olevasi yhtä onnellinen, kuin valitsemassasi kuvassa tai hetkessä? Mikä siihen vaikuttaa? Mikä on toisin? Miten siihen samaan onnellisuuden tunteeseen voisi nykyhetkenä päästä? Mikä nykyhetkessä tekee sinut onnelliseksi? Joku paikka, jossa olet onnellinen tai joku henkilö, jonka seurassa hymyilet jatkuvasti? Joku harrastus tai kenties lemmikki?

➔ Seuraava harjoite: TÄMÄN HETKEN ONNELLINEN MINÄ

### *Palaute ja havainnot*

Harjoite soveltuu mielestäni minkälaiseen ryhmään tahansa. Jokaisella on varmasti valokuvia menneisyydestään, ja jos ei ole, muistot säilyvät silti mielessä, jolloin voi kuvailla esimerkiksi lapsuutensa maisemaa toisille tai kertoa jonkun onnellisen muiston omasta lapsuudesta. Osallistujat voivat valikoida mukaan otettavan kuvan sen mukaan, kuinka tuttuja toiset osallistujat ovat, joten hän saa ikään kuin rajata sen, mitä haluaa toisille itsestään kertoa.

Usein ihmiset tykkäävät näyttää valokuviaan toisille ja keskustella niistä, joten tämä harjoite on monelle miellyttävä. Toki jollekin tehtävä voi olla myös vaikea ja epämiellyttävä, jolloin tulee ohjaajana hyväksyä se, ettei sanottavaa löydy muutamaa sanaa enempiä, ja siirtyä seuraavaan. Jokainen osallistuu omalla panoksellaan, omalla tyylillään.

Harjoite herättää hyvin paljon keskustelua, joten on hyvä varata harjoitteelle reilusti aikaa, jotta keskustelua ei tarvitse jättää kesken. Onnellisten muistojen ja kokemusten muistelu saa hyvälle mielelle, joten on tärkeää, että jokainen pääsee ääneen ja saa kertoa mahdollisimman paljon omia muistojansa.

Ohjaajan rooli tässä harjoitteessa on lähinnä kuunteleminen ja puheenvuorojen jakaminen. Tulee huolehtia siitä, että jokainen pääsee kertomaan omia kokemuksiaan. Jos puhetta ei tunnu riittävän, ohjaaja voi esittää lisäkysymyksiä ja yrittää herättää keskustelua henkiin.

## **6. Valokuva: Tämän hetken onnellinen minä**

Kun jokainen on löytänyt oman ”onnellisuuden lähteensä” (edellisen harjoitteen ohjeistuksessa kysymyksiä, joita voi pohtia jos ”menneisyyden onnellinen minä” -harjoitetta ei ole toteutettu ensin), siirrytään valokuvaamisen pariin. Otetaanko kuvat Kohtaamispaikassa, vai haluavatko osallistujat mennä ulos ja ottaa kuvan siellä, josakin lähistöllä? Pyritään kuitenkin pysymään ryhmänä.

Vuorollaan jokainen saa olla kuvaaja ja kuvattava. Kuvaajan tehtävänä on ottaa onnellinen kuva. Ota monta kuvaa, joista kuvattava saa valita itseään miellyttävimmän. Kiinnitä huomio kuvan ilmapiiriin, pyri saamaan kuvattavasta sellainen kuva, jossa huokuu onnellisuus. Pyydä häntä miettimään niitä onnellisia hetkiä, joita hän on elämässään kokenut. Kuvattavan tehtävänä muistella edellisessä harjoitteessa pohdittuja elämän kohokohtia ja niitä asioita, jotka tässä hetkessä tekevät hänet onnelliseksi, pyriä ilmeellään ja elekielellään kuvaamaan näitä hetkiä.

Kun jokaisesta on otettu valokuva, istutaan vielä yhdessä alas ja pohditaan, miltä kuvaaminen ja kuvattavana oleminen tuntui. Jokainen saa itsestään otetuista kuvista valita parhaimman, jossa mielestään onnellisuuden tunne näkyy. Päätetään yhdessä, mitä kuville tehdään. Tulostetaanko tai teetetäänkö kuvat, vai haluavatko osallistujat kuvat itselleen sähköisessä muodossa esim. sähköpostiin? Jos on omalla kameralla kuvannut, toivotaan että säilyttää kuvat, jotta voi palata niihin myöhemmin.

### *Palaute ja havainnot*

Harjoitteen toteutus tulee suunnitella tarkasti ja ohjeistus muotoilla selkeäksi ennen harjoitteen ohjaamista ryhmälle. Harjoite menee helposti sekavaksi, jos osallistujat eivät saa kiinni siitä, mitä piti kuvata, kuka kuvaa ketäkin ja missä kuvat otetaan.

Huomiota tulee kiinnittää myös siihen, millaiset mahdollisuudet kuvien käsittelylle on. Onko ne mahdollista saada teetettyä kuviksi, tulostettua tai siirrettyä tietokoneelle, vai katsellaanko niitä kameran tai puhelimen näytöltä? Poistetaanko kuvat, kun ne on käyty läpi, lähetetäänkö ne osallistujille sähköpostilla, vai saavatko he paperiversiot mukaansa?

Kameran edessä oleminen voi olla monelle vaikeaa, joten mahdollisuudet erilaisiin kuva-asetelmiin tulee ohjaajan sallia, jotta harjoite ei tuntuisi epämukavalta.

Kuvaamisen jälkeen käytävästä keskustelusta olisi hyvä mainita ennen kuin kuvia lähdetään ottamaan, ja sopia joku aika, jolloin osallistujien tulisi tulla tilaan takaisin, jos he lähtevät eri paikkoihin ottamaan kuvia. Ideaalista toki olisi, jos ryhmä pysyisi koossa koko kuvien ottamisen ajan.

## **7. Sana on vapaa**

Tavoitteena kokeilla kirjoittamista oman minäkuvan käsittelykeinona, tuottamalla vapaasti omannäköistä tekstiä. Tarkoituksena on, että tuotettu teksti kuvaa osallistujan käsitystä itsestään.

Voi käyttää yhdessä pohdittuja keinoja, joista juuri keskusteltiin, jokainen tekee tehtävän täysin omalla tyylillään. Paperille voi koota yksittäisiä sanoja jotka kuvaavat itseä tai liittyvät vahvasti omaan elämään. Voi kirjoittaa kuvauksen itsestään tarinamuodossa, tai runoilla itseään kuvaavan runon. Päästetään luovuus valloilleen ja kokeillaan miltä tuntuu käsitellä omaa minäkuvaa kirjallisin keinoin.

### *Palaute ja havainnot*

Tehtävä toimii tunnelmaan virittäjänä kirjallisuuden käyttämiseen työmenetelmänä.

Ohjeistus antaa hyvin vapaat kädet, mikä on harjoitteen tarkoituskin. Se saattaa kuitenkin tarkoittaa sitä, että on vaikea keksiä, mistä aloittaisi, mitä paperille lähtisi tuotamaan. Ohjaaja voi auttaa osallistujia pääsemään alkuun keskustelemalla aiheesta osallistujien kanssa, antamalla ideoita ja pohtimalla aihetta ääneen.

## **8. Kirje itselleni**

Kirjoitetaan itselle kirje. Kirjeen voi kirjoittaa joko tulevaisuuden minälle tai menneisyyden minälle. Kirjeessä on tarkoitus pohtia oman minäkuvan muodostumista ja pohtia joko menneisyyden vaikutusta nykyhetkeen, tai asettaa itselleen tavoitteita tulevaisuutta ajatellen. Kirjeessä voi kannustaa itseään, pyytää itseltään anteeksi, asettaa itselleen tavoitteita tai vaikka lähettää terveisiä. Oleellista on pohtia menneisyyttään tai tulevaisuuttaan ja niiden yhteyttä nykyhetkeen.

Jokainen saa itse päättää aikavälin, kuinka monta vuotta taaksepäin tai eteenpäin halua kirjeensä asettaa.

Kun kirjeet ovat valmiit, ne suljetaan kirjekuoriin ja annetaan jokaiselle omansa mukaan. Menneisyyteen suunnatut kirjeet saa joko säilyttää ja lukea myöhemmin tai jos ne sisältävät hyvin vahvoja negatiivisia tunteita, ne voisi olla huojentavaa tuhota tai esimerkiksi polttaa, jolloin voi ikään kuin päästää asioista irti. Tulevaisuuteen suunnatut kirjeet säilytetään ja avataan kirjoittajan päättämän aikavälin kuluttua.

### *Palaute ja havainnot*

Harjoite on hyvin henkilökohtainen, ja jokaiselle osallistujalle tulisi varata rauhallinen työskentelypaikka tilasta. Aikaa tulee varata reilusti, ja osallistujille on hyvä kertoa, kuinka kauan harjoitteen tekemiseen on varattu aikaa. Aluksi voi vielä mainita, että kirjeet suljetaan kirjekuoreen, kun ne ovat valmiita, eikä kukaan muu pääse niitä lukemaan, kuin kirjoittaja itse.

Osallistujien työstäessä kirjettään ohjaaja voi pohtia ääneen kysymyksiä, joita kirjeessä voisi käsitellä.

Harjoitteen jälkeen on hyvä keskustella, miltä sen tekeminen tuntui ja minkälaisia tunteita se herätti. Jokaisen oma minäkuva johdattelee sitä, minkälaisen kirjeen hän on kirjoittanut; millaisena hän näkee itsensä ja mikä on hänelle tärkeää.

Voidaan myös pohtia, minkälaisissa tilanteissa kirjeen kirjoittaminen toiselle voisi auttaa.

Harjoite on hyvin mielenkiintoinen, ja usein alkuvaikeuksien jälkeen tekstiä alkaa tulla helpommin, joten kirjoittamiselle tulee varata hyvin aikaa.

### **9. Artikkel: 10 askelta vahvaan minäkuvaan**

Jokainen saa luettavakseen Hidasta elämää- verkkosivustolta poimitun artikkelin ”Kymmenen askelta vahvaan minäkuvaan” (liitteenä, liite 1). Kun kaikki on lukenut tekstin, keskustellaan sen herättämistä ajatuksista. Mitä ajatuksia nämä artikkelin kymmenen askelta sinussa herättää? Kuinka moni kymmenestä askeleesta toteutuu tällä hetkellä omalla kohdallasi? Mitkä eivät toteudu, tai mitä on kaikista vaikeinta noudattaa? Mitkä näistä kymmenestä kohdasta ovat itsellesi ne kaikista tärkeimmät? Mitä valintasi kertoo sinusta ja minäkuvastasi?

#### *Palaute ja havainnot*

Ryhmästä riippuen artikkeli voidaan lukea yhdessä ääneen, tai jokainen itseksensä omassa rauhassa. Harjoite toimii erityisen hyvin ryhmässä, jossa osallistujat ovat jo hieman tutumpia ja pystyvät keskustelemaan henkilökohtaisistakin asioista. Vieraamassa porukassa voi olla, että keskustelu jäisi hiljaisemmaksi.

Artikkeli herättää hyvää keskustelua ja sen avulla on hyvä pohtia omaa elämää ja itsensä kunnioittamista ja arvostamista. Artikkelista voi poimia sellaisia lauseita ja kohtia, joita haluaa osallistujien pohtivat omakohtaisesti.

### **10. Minun vahvuuteni**

Valitaan vahvuuskorteista (liitteenä, liite 2.) yksi tai kaksi sellaista vahvuutta, jonka kokee erityisesti sellaiseksi piirteeksi itsessään, joka on auttanut monessa tilanteessa ja josta voi sanoa olevansa tyytyväinen, jopa ylpeä. Mikä on sellainen piirre sinussa, jonka koet vahvuudeksesi? Käydään jokaisen valinta läpi, jokainen saa kertoa hieman valinnastaan, jos haluaa, ja perustella miksi valitsi juuri sen. Pohdi: Kuvastaako valintasi omaa tunnettasi, vai sitä mitä olet kuullut muiden sinusta sanovan?

### *Palaute ja havainnot*

Harjoite soveltuu mielestään millaiseen ryhmään tahansa. Harjoite on helppo ohjeistaa.

Harjoitteen ohjeistusta muokkaamalla voi saada keskustelua aikaan erilaisista asioista. Ohjaamassani ryhmässä tavoitteena oli löytää sellainen vahvuus, joka toimii omana voimavarana vaikeina aikoina. Osallistujien oli helppo löytää omat vahvuutensa, haastavaa harjoitteesta teki se, kun olisi pitänyt valita vain yksi tai kaksi, kun useampikin vaihtoehtoista olisi osunut kohdallensa.

Keskustelua harjoitteen avulla saa hyvin aikaiseksi, ja keskusteluun voi liittää myös yleistä pohdintaa ihmisten erilaisista luonteista, omasta ajattelutavastaan ja oman valintansa suhteesta omaan minäkuvaan.

## **11. Vahvuusteksti**

Kirjoitetaan teksti valitun vahvuuden ympärille. Teksti voi olla runo, mietelause, tarina, laulun kertosäe, ihan mitä vain. Tavoitteena saada omaa minäkuvaa kuvattua tekstimuotoisena, valittuun vahvuuteen pohjautuen. Kun kaikki ovat valmiita, oman tekstinsä saa halutessaan lukea muille, tai laittaa kiertämään, jotta toiset saavat itse lukea.

### *Palaute ja havainnot*

Jos edellistä (minun vahvuuteni) harjoitetta ei ole tehty tätä harjoitetta ennen, voi osallistujia pyytää miettimään, mikä oma vahvuus olisi.

Ohjeistus on hyvin vapaa, joten osallistujien on helppo saada tekstiä tuotettua. Jos kuitenkin tuntuu, että osallistujien on vaikea hahmottaa tehtävää valinnanvapauden vuoksi, voidaan yhdessä valita, minkä tyyppistä tekstiä lähdetään tuottamaan (runo, tarina, mietelause).

Osallistujista riippuen tehtävä voi tuottaa mitä mielenkiintoisempia tekstejä, tai sitten jäädä lähinnä keskustelutasolle, jos tekstin tuottaminen tuntuu haastavalta. Ohjaaja voi helpottaa osallistujien työtä esittämällä retorisia kysymyksiä, joita tekstissä voi pohtia.

## **12. Uusi minäkuvani**

Jokainen saa eteensä paperin, johon on tarkoitus haluamallaan tavalla kuvata, miten ryhmä on vaikuttanut omaan käsitykseen minäkuvasta. Paperille voi piirtää, kirjoittaa, liimata kuvia, ihan mitä vain. Voi keskittyä omaan minäkuvaansa, tai minäkuvaan yleisellä tasolla. Mitä uutta on oppinut, tai onko oivaltanut jotakin minäkuvaan, sen muodostumiseen tai siihen vaikuttamiseen liittyen? Samalla kun tuotetaan teosta minäkuvaan liittyvistä uusista näkökulmista, keskustellaan yleisesti vielä minäkuvasta ja siihen liittyvistä asioista, onko jotakin mikä on jäänyt mietityttämään, jotakin mitä on havainnut omasta minäkuvastaan?

### *Palaute ja havainnot*

Ohjeistuksen selkeyteen tulee kiinnittää huomiota. Harjoite voisi toimia paremmin suljetussa ryhmässä, kun jokainen osallistuja olisi ollut paikalla jokaisella kerralla.

Harjoite toimii parhaiten lähinnä keskustelun pohjana, paperille saa tuottaa ajatuksia samalla, kun keskustellaan ryhmässä käydyistä asioista ja harjoitteista sekä niiden tuottamista ajatuksista.



Kehittäisin harjoitetta vielä hieman, varsinkin ohjeistuksen selkeyttäminen olisi tärkeää.

### **13. Sydämelliset palautteet**

Jokainen saa sydämen mallisen kartongin, johon kirjoittaa keskelle oman nimensä. Sydämet laitetaan kiertämään, ja jokainen kirjoittaa jokaisen sydämeen jotakin positiivista. Tavoitteena miettiä sitä kuvaa, jonka on toisesta saanut, ja kirjoittaa positiivinen kommentti sen mukaan. Tällöin jokainen saa palautetta omasta minäkuvastaan muiden silmin, ja pystyy ehkä katsomaan itseään uudessa valossa näiden kommenttien myötä, tai saa vahvistusta omille kokemuksilleen siitä, millainen on.

#### *Palaute ja havainnot*

Harjoite on selkeä, ja se on helppo ohjeistaa ymmärrettävästi. Ryhmässä harjoitteesta pidettiin, ja toisista oli helppo keksiä heistä kuvaavia adjektiiveja. Jos osallistujia on vähän, voisi jokaista pyytää kirjoittamaan useammankin adjektiivin, tai jonkin pidemmän kommentin.

Harjoitteen toteuttaminen näiden tavoitteiden mukaisesti ryhmälle vaatii sen, että osallistujat tuntevat toisiaan jo jonkin verran. Ryhmässä, jossa keskustellaan syvällisistä, hyvin henkilökohtaisista aiheista, tutustuminen tapahtuu nopeammin kuin ryhmässä, jossa vuorovaikutusta toisten osallistujien kanssa ei niin paljoa ole. Toisaalta harjoitetta voisi soveltaa myös ensivaikutelman tarkasteluun sellaisessa ryhmässä, jossa osallistujat eivät ole entuudestaan tuttuja.

## LÄHTEET

Ekström, K. & Maimanen, E. Ääni yhteiskunnan ulkopuolisille – opas kuvataidemetelmien käyttöön. 2012. Viitattu 7.4.2017. <http://www.porttivapauteen.fi/filebank/723-Kuvataideopas.pdf>

Hidasta elämää www-sivut. 2017. Viitattu 7.4.2017. <https://hidastaelamaa.fi/2015/04/kymmenen-askelta-vahvaan-minakuvaan/>

Suomen mielenterveysseuran www-sivut. 2017. Viitattu 7.4.2017. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>

## Kymmenen askelta vahvaan minäkuvaan

Hyvä minäkuva edellyttää tietoisuutta omasta itsestä ja siitä, että havainnoimme suhtautumistamme, tunteitamme ja eri puoliamme (Ehdin, 2012). Kun olemme totuudellisia itsellemme ja teemme sitä, minkä tiedämme oikeaksi, minäkuvamme vahvistuu automaattisesti.

Minäkuvaan liittyvä oma voima on sitä, että seisomme sen takana, mihin uskomme, riippumatta siitä, mitä toiset uskovat ja sanovat. Jos elämme omassa voimassamme, elämämme on vahvasti omissa käsissämme ilman, että uuvumme yrittäessämme täyttää toisten odotuksia. Vahvasta omasta voimasta riittää paljon jaettavaa myös läheisillemme ja muille ihmisille. Hyvä minäkuva sisältää arvokkuuden, joka on sitä, että toimimme itsekunnioituksesta ja toisten ihmisten kunnioituksesta käsin. Minäkuvan tärkeä osa on oman arvon tunteminen ja tilan antaminen muille ihmisille heidän arvonsa osoittamiseksi.

Minäkuvamme määrää sen, mitä tapahtuu. Jos olemme minäkuvamme mukaan uhreja, elämämme tulee hahmottumaan sellaiseksi. Vedämme puoleemme tapahtumia, jotka vahvistavat sitä, mitä uskomme. Muuttamalla omaa näkemystämme itsestämme, on todennäköistä, että myös muiden ihmisten suhtautumistapa muuttuu. Kyse on siitä, minkä kuvan lähetämme ulospäin, kun tapaamme ihmisiä.

Minäkuvaamme vaikuttaa se, mitä ajattelemme itsestämme ja millainen on elämäntilanteemme. Jos elämme paineessa tai olemme rentoutuneita, lähetämme ulospäin hyvin erilaista tunnetta. Jos olemme pitkään jännittyneitä, saatamme alkaa kadottaa yhteyttä omaan itseemme. Silloin on parasta asettaa etusijalle se, mikä kohottaa omaa energiatasoa ja palauttaa tasapainon. Ilmaise rohkeasti itseäsi ja puhu sydäimestä. Kunnolla nukkuminen, liikkuminen, hiljentyminen, nauttiminen iloisten ihmisten seurasta ja muut mahdolliset keinot vahvistavat omaa voimaamme ja sitä kautta minäkuvaamme.

Minäkuvamme määrää sen, mihin uskomme pystyvämme, mitä valitsemme tehdäksemme ja minkä arvoisena itseämme pidämme. Mitä enemmän minäkuvamme on sopusoinnussa sen kanssa, kuka todellisuudessa olemme, sitä suurempi mahdollisuus meillä on saada haluamme elämä. Hyvä minäkuva antaa meille suuremman uskon itseemme ja sen avulla on mahdollista panna enemmän voimaa sen taakse, mitä haluamme saada aikaan.

Kymmenen askelta vahvaan minäkuvaan:

1. Hyväksyn itseni aivan kokonaan
2. Annan itselleni arvoa ja arvostan itseäni
3. Huolehdin ja pidän huolta itsestäni
4. Laitan terveet rajat itseni ja muiden välille
5. Olen sitä mieltä, että minulla on aina mahdollisuus valita
6. Käytän sitä valitakseni reaktioni ja asenteeni siihen, mitä tapahtuu
7. Pidän huolen siitä, että teen hyviä ja hauskoja asioita
8. Välitän muista ja pidän aktiivisesti huolta siitä, että lähimmäisteni asiat ovat hyvin.
9. Voin ottaa vastaan ystävällisyyttä, lahjoja ja nauttia siitä
10. Jaan iloa ja elämän lahjoja muiden kanssa

*Lähde: Ehdin, Sanna. Enemmän energiaa. Kohti rikasta, onnellista ja terveellistä elämää. 2012. Basam Books. Sanna Ehdin on ruotsalainen filosofian tohtori ja immunologi, jolla on kolmenkymmenen vuoden kokemus terveydestä.*

## HARKITSEVA

Punnitsee asioita tarkasti ja rakentavasti ennen kuin tekee, sanoo tai valitsee.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## SINNIKÄS

Ei anna periksi eikä lannistu. On sitkeä ja sisukas silloinkin, kun asiat eivät mene suunnitelmien mukaan.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## HERKKÄ

Havainnoi syvällisesti sekä ympäröivää että sisäistä maailmaansa. Tuntee ja aistii vahvasti.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## TOIVEIKAS

Suhtautuu luottavaisesti ja myönteisin mielin tulevaan.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## LUOTETTAVA

Tekee sen, minkä lupaa. Kantaa vastuuta yhteisistä asioista.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## LUOVA

Näkee uusia asiayhteyksiä erilaisten asioiden välillä. Kehittää epätavallisia ideoita ja käsitteitä etääntymällä tavanomaisista ajatusradoista.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

Katso vinkit korttien käyttöön! [www.mielenterveysseura.fi/vahvuuskortit](http://www.mielenterveysseura.fi/vahvuuskortit)



## YSTÄVÄLLINEN

Suhtautuu toisiin ystävän tavoin, on suopea, kohtelias ja hyväntahtoinen.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## KANNUSTAVA

Tukee ja innostaa toisia heidän toiminnassaan.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## OIKEUDENMUKAINEN

Kohtelee kanssaihmiään tasa-arvoisesti ja reilusti.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## HUUMORINTAJUINEN

Ymmärtää ja näkee elämän hauskan ja vitsikkään puolen ja saa toisetkin rentoutumaan. Osaa nauraa myös itselleen.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## INNOSTUVA

Löytää uusista asioista nopeasti merkityksellisyyttä ja energiaa tekemisiinsä. On aina valmis tullaamaan uusia polkuja.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**

## SOSIAALISESTI ÄLYKÄS

Ymmärtää ihmisten välistä vuorovaikutusta eri tilanteissa. On taitava keskustelija sekä kuuntelija seurassa kuin seurassa. Vaikuttaa ilmapiiriin myönteisesti.

**mieli**  
mielenterveysseura.fi

**Hyvä terveys**