



HUMANISTINEN  
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

## **Laumasta voimaa**

Taidepajamalli vertaisohjaajille

*Piia Sumupuu*

Kansalais- ja nuorisotoiminnan koulutusohjelma (210 op)

Arvioitavaksi jättämisaika 5/2014

[www.humak.fi](http://www.humak.fi)

# HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

## Koulutusohjelman nimi

### TIIVISTELMÄ

<b>Työn tekijä</b> Piia Sumupuu	<b>Sivumäärä</b> 38 ja 3 liitesivua
<b>Työn nimi</b> Laumasta voimaa – Taidepajamalli vertaisohjaajille	
<b>Ohjaava(t) opettaja(t)</b> Reijo Viitanen	
<b>Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja</b> Piian Taide ja Terapia Oy	
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää ja arvioida uusi taidepajamalli vertaisohjaajien itsetuntemuksen ja voimavarojen vahvistamiseen sekä luoda liiketoiminnan palvelumuoto.</p> <p>Vertais- ja tukihenkilötoiminnalla on tärkeä rooli yhteiskunnan hyvinvoinnin ja sosiaalisen pääoman lisäämisessä. Vertaistukitoiminta on kasvussa ja vertaisohjaajien tarve lisääntyy jatkuvasti. Vapaaehtoisten vertaisohjaajien koulutukseen ja työnohjaukseen on tilausta. Itsensä tunteva vertaisohjaaja tiedostaa omat rajansa ja vaalii voimavarojaan sekä mahdollistaa ryhmän toimivuuden.</p> <p>Opinnäytetyössä tutkittiin, voiko ekspressiiviseen taideterapiaan pohjautuva taidepaja vahvistaa vertaisohjaajan itsetuntemusta ja voimavaroja. Taidepajan kohderyhmänä oli kuusi Leijonaemot ry:n vertaisohjaajaa ja se toteutettiin lokakuussa 2013 – tammikuussa 2014. Tapaamisia oli seitsemän, joista kuusi ensimmäistä toteutui kuuden viikon aikana kerran viikossa ja seitsemäs, ns. päätöstapaaminen kahden kuukauden tauon jälkeen.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimus oli laadullinen. Tutkimuksen aineistonkeruu tapahtui haastattelujen, havainnoinnin ja palautekyselyjen perusteella. Aineistonkeruu toteutettiin alkuhaastatteluilla sekä suullisilla ja kirjallisilla palautteilla taidepajan toiminnan ohessa ja loputtua.</p> <p>Tulokset osoittavat tämän tyyppisen taidepajan olevan toimiva malli vertaisohjaajan itsetuntemuksen ja voimavarojen lisäämiseen. Kokemuksellisuuden lisäksi se sisältää koulutuksellisia, työnohjauksellisia ja vertaistuellisia elementtejä.</p> <p>Jatkokehittelyn kohteena on saada taidepajamalli laajempaan käyttöön ja mahdollistaa vertaisohjaajien koulutuksen ja työnohjauksen kysynnän ja tarjonnan kohtaaminen.</p>	
<b>Asiasanat</b> itsetuntemus, vertaisohjaaja, vertaistuki, luova toiminta, taideterapia, ekspressiivisyys	

**HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES**  
**Name of the Degree Programme**

**ABSTRACT**

<b>Author</b> Piia Sumupuu	<b>Number of Pages</b> 38+3
<b>Title</b> The power of the herd – Art workshop model for peer group instructors	
<b>Supervisor(s)</b> Reijo Viitanen	
<b>Subscriber and/or Mentor</b> Piian Taide ja Terapia Oy	
<p>The objective of this thesis is to develop and evaluate a fresh art workshop model to support the self-knowledge and enhance the re-sources of peer group instructors, as well as create a business product.</p> <p>Peer group support is important in stimulating societal well-being and adding to social capital of a nation. Peer group support is a grow-ing field, creating an increasing need of peer group instructors. Hence, training and work supervision for voluntary peer group instructors is called for. Peer group instructors possessing self-awareness are capable to recognize their boundaries and treasure their mental resources, thus enabling the group to function in the best possible capacity.</p> <p>The thesis aims at establishing whether an art workshop based on expressive art therapy can enhance the self-knowledge and re-sources of peer group instructors. The target group for the art workshop consisted of six peer group instructors of Leijonaemot ry. The art workshop was carried out in October 2013 – January 2014 in seven meetings, of which six were held once a week during a six week time period. The final meeting took place after a two month break.</p> <p>This thesis is a qualitative study. The research material was collected using interviews, observation and questionnaires. The collection of material was conducted with a start interview added with oral and written feedback during and after the art workshop.</p> <p>The research results indicate that art workshop is a functional model to enhance the self-knowledge and resources of peer group instruc-tors. Apart from empirical part the art workshop contains elements of training, work supervision and peer support.</p> <p>A further study could look into more extensive use of art workshop model and enable supply to meet demand in training and work super-vision of peer group instructors.</p>	
<b>Keywords</b> self-knowledge, peer group instructor, peer support, creative action, art therapy, groups, expressivity	

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

1	JOHDANTO	5
1.1	Taustaa	5
2	TIETOPERUSTA	7
2.1	Ekspressiivinen taideterapia	7
2.1.1	Tietoinen läsnäolo	9
2.1.2	Päiväkirjatyöskentely	10
2.2	Vertaisohjaajuus	12
2.2.1	Verataistuki	12
2.2.2	Vertaisohjaajan roolit	12
2.2.3	Vertaisohjaajan jaksaminen	13
3	CASE LEIJONAEMOT	13
3.1	Suunnittelu	14
3.2	Toteutus	15
3.2.1	Mistä tulen?	17
3.2.2	Kuka olen?	21
3.2.3	Uskallanko luottaa ja heittäytyä?	24
3.2.4	Uskaltaudunko muutokseen?	25
3.2.5	Kenelle vastuu kuuluu?	26
3.2.6	Onko minulla lupa?	27
3.2.7	Missä menen nyt?	28
4	PALAUTTEET	29
4.1	Palautteiden runko	29
4.2	Teemojen ja taidetyöskentelyn palautteet	30
4.3	Kokonaispalaute	32
5	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
6	POHDINTAA	34
6.1	Itsereflektointia	35
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	
	LIITE 1 Kyselylomake	

## 1. JOHDANTO

Valitsin opinnäytetyöni aihealueen sen kiinnostavuuden takia sekä oman osaamiseni myötä. Opinnäytetyöni nivoutuu työhöni taideterapeuttina sekä ratkaisukeskeisenä valmentajana ja tulevana yhteisöpedagogina. Tarkoituksena on kytkeä opinnäytetyöni liiketoimintaani (Piian Taide ja Terapia Oy) hyvinvointipalvelujen tuottajana sekä ekspressiiviseen taideilmaisuun ja myös yhteisöpedagogin kompetensseihin.

Tarkoitukseni oli kehittää ja arvioida käyttökelpoinen taidepajamalli omaan palveluvalikoimaani sekä tarjota koulutusta erilaisten järjestöjen ja yhdistysten vertaisohjaajakoulutuksiin ja ammatilliseen täydennyskoulutukseen. Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksenä on: Voiko ekspressiiviseen taideterapiaan pohjautuva taidepaja vahvistaa vertaisohjaajan itsetuntemusta ja voimavaroja? Pääosassa on toiminnallinen osuus taidepajan muodossa. Tutkimuksellinen osuus kertoo, mitä saavutettiin – vai saavutettiin mitään – suhteessa vertaisohjaajan itsetuntemukseen. Samalla testataan muodostuuko siitä mahdollinen uusi palvelutuote yritykselleni. Lisäksi tarkoitukseni oli saada sekä ryhmältä että itseltäni ohjaajana kokemus taiteellisen ja toiminnallisen ilmaisun onnistumisesta sekä mahdollisista kehityshaasteista.

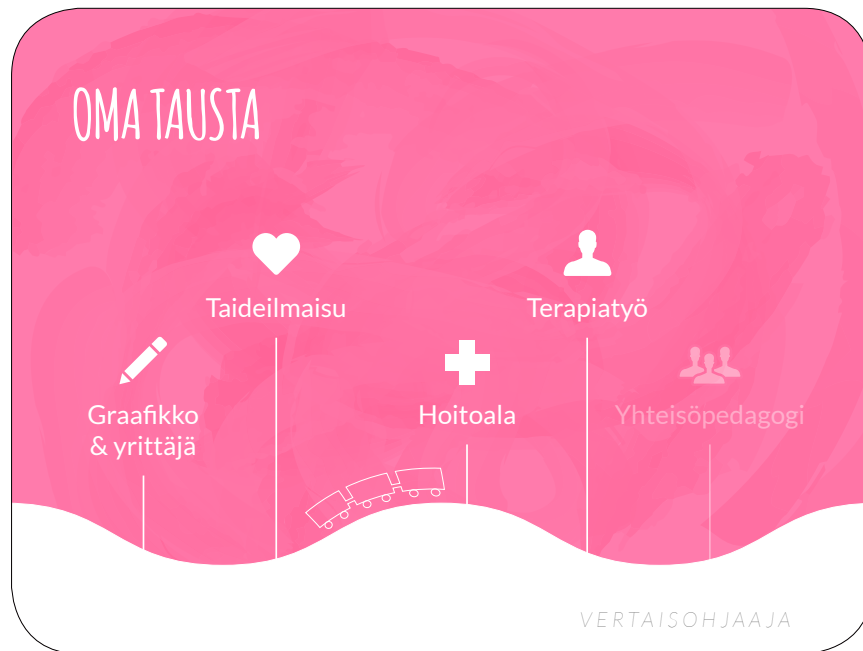
Toimivan opinnäytetyön lisäksi halusin myös haastaa itseni tekemään kirjallisen kokonaisuuden, jonka avulla voin avata toimintamahdollisuuksia myös tulevaisuuden yhteistyökumppaneilleni. Toivon voivani näin omalta osaltani luoda tai vahvistaa omaa pientä polkuani julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välille.

### 1.1 TAUSTAA

Opinnäytetyön tilaajana on oma yhden naisen yritykseni – Piian Taide ja Terapia Oy – joka tuottaa hyvinvointipalveluja yksilöille, yrityksille ja järjestöille. Tämän hetkisinä palvelumuotoina yritykseni tarjoaa, oman osaamiseni kautta, mm. taideterapiaa, päihdeterapiaa sekä ratkaisukeskeistä ja neuropsykiatrista valmennusta. Toimin verkostoituneesti muiden alan yrittäjien kanssa.

Ihmisen hyvinvointiin liittyvää työtä olen tehnyt jo yli kymmenen vuoden ajan. Taideterapiassa olen suorittanut seuraavat tutkinnot: diplomitaideterapeutti, ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti sekä ekspressiivisen taideterapian ohjaaja. Suurin osa taideterapian opiskeluista – oli suuntaus mikä tahansa – sisältää omaa työskentelyä ja

prosessia. Näin saa itse kokemuksen asian toimivuudesta tai toimimattomuudesta. Taideterapeutin tulee siis aina olla myös kokemusasiantuntija taideterapiassa. Mielestäni kaikki suuntaukset ovat toimivia. Niitä tulee valikoida ja hyödyntää aina asiakkaan olotilasta, kokemuksista ja tarpeista käsin. Omasta ammatillisesta historiastani johtuen oma ohjaajuuteni painottuu kuvalliseen ja sanalliseen ilmaisuun. [kuva 1]



Kuva 1. Oma historia tässä hetkessä

Vertaistukiryhmien työskentelystä minulle on kertynyt kokemusta vuodesta 1995 lähtien. Olen myös toiminut vertaisohjaajan roolissa yli kymmenen vuoden ajan sekä lisäksi kouluttanut itseäni ryhmätyöskentelyyn. Myös omassa elämässäni osa ammattiroolistani muodostuu kokemusasiantuntijuudesta. Vertaisryhmien apu on ollut minulle elämässäni korvaamatonta. Pidän sitä eräänä parhaista itsehoitomenetelmistä.

Erilaisia vertaistukiryhmiä syntyy tänä päivänä kasvavaa vauhtia, joten myös vertaisohjaajien työssä jaksamisen tukeminen ja koulutustarve lisääntyy. Tähän tarpeeseen toivon voivani vastata ammattilaisena oman yritykseni palvelutarjonnan kautta ja hyödyntämällä omia vertaistukitoimintaan liittyviä kokemuksiani.

Tässä opinnäytetyössäni käyttäessäni sanaa vertaisohjaaja viittaa aina vertaistuelliseen toimintaan. Yleisesti vertaistoiminnasta puhuttaessa käsitteiden kirjo on laaja ja voi aiheuttaa sekaannuksia. Esimerkiksi vertaisohjaaja voi myös tarkoittaa vertaista, joka ohjaa tai neuvoo ryhmää tai yksilöä vaikkapa harrastusten parissa tai nuorisotoiminnassa.

## 2 TIETOPERUSTA

### 2.1 Ekspressiivinen taideterapia

Kokemukseni mukaan sana taideterapia herättää usein maallikoissa muutamia vakioennakkoluuloja ja sen ajatellaan automaattisesti käsittävän nimenomaan kuvallista taideilmaisua: ”Minun täytyy olla taiteellinen... En osaa piirtää... Terapeutti näkee teok-sistani kaiken ja analysoi sen perusteella, mikä minussa on vikana”.

Luomisen tarve on synnynnäinen. Ihminen on aina halunnut saada mielekkään suh-teen taiteen tekemisen ja kokemisen välillä. Taideterapiaa käytetään yhä yllättävän vähän, vaikkakin sitä on hyödynnetty kautta aikojen ympäri maailmaa. Alkuperäis-kansat ovat käyttäneet taidetta terapeuttisena keinona omissa kulttuureissaan – eri nimikkeillä, mutta vastaamaan samaan tarpeeseen. Jos taide on kulkenut mukana aikojen alusta asti, miksei se kulkisi jatkossakin osana terapeuttista prosessia. (Mc-Niff 2004, 273)

Taideterapia on käsitteenä erittäin laaja ja uusia suuntauksia syntyy kaiken aikaa. Tai-deterapian määrittelemisen muutamalla sanalla on mahdotonta. Yhdysvaltain taidete-rapiayhdistys näkee asian näin: ”Taideterapia perustuu siihen periaatteeseen, että tai-teen tekeminen on luova prosessi, joka parantaa ja ylläpitää elämää ja toimii ajatusten ja tunteiden ei-kielellisenä ilmaisumuotona”. (Malchiodi 2010, 14)

Myös ekspressiivisen taideterapian kenttä maailmalla on laaja ja alati muotoaan muut-tava. Pohditaan, voiko ekspressiivisellä taideterapialla olla vain yksi teoreettinen ke-hys ja onko se edes suotavaa? (Estrella 2011, 239) Perusajatuksena ekspressiivises-sä taideterapiassa on eri taiteenalojen – kuvataiteiden, musiikin, tanssin ja liikkeen, draaman sekä runouden ja kirjoittamisen – terapeuttinen käyttö [kuva 2]. Erityises-ti monitaiteelliset lähestymistavat ja taiteidenvälinen työskentely eli siirtyminen yh-destä taidemuodosta toiseen ovat tärkeässä osassa tässä taideterapian muodossa. Taiteen avulla käsitellään ihmisen tiedostamia ja tiedostamattomia kokemuksia ja tun-teita itsessään. Luovuus on mielikuvituksen hieno lopputuote. Käsitely puheen rajoit-tuneisuudesta ilmaisun välineenä on merkityksellistä. Taideilmaisun tarkoituksena on saada tekijälle oman kokemuksensa kautta mahdollisuus lisääntyvään itsetuntemuk-seen, uusien näkökulmien löytämiseen sekä itsensä ilmaisuun ei-kielellisesti. (Mal-chiodi 2010, 133-135)

Ekspressiivisyyden ilmapiiri toimii periaatteella ”vähäiset taidot – suuri herkkyys”: osaamisella ei ole niinkään merkitystä, vaan läsnäolon ja kokemuksen herkkyydellä. (Knill 1995) Työskentelyn ilmapiiristä löytyy myös yhteyksiä leikin tilaan, joka voi lisätä uskallusta uuden kokeiluun. (Rankanen 2007, 38)

Shaun McNiff kertoo kirjassaan *Art Heals*: ”Taiteen avulla voi löytää parannuskeinon itse vaikeudesta, kanavoimalla se elämää vahvistavaan ilmaisuun. Oleminen olemassaolevan kanssa – olipa se sitten hämmennystä, pelkoa, jämähtämistä tai jopa inhoa – vie kohti jotakin.” (McNiff 2004, 32)



Kuva 2. Ekspressiivisen taideterapian elementtejä

Esteettisiä kokemuksia ekspressiivisessä taideterapiassa edustaa taiteen mahdollisuus ylittää yksilölliset kokemukset sekä koskettaa hengellisesti nääntyvää ja kärsivää sisintämme ja puhua sen puolesta. Taideterapian voima piilee sen kyvyssä kannatella meitä kärsimyksen keskellä, ei niinkään kärsimysten poistamisessa. Näin on helpompi kestää kaaosta ilman kieltämistä tai pakenemista. (Estrella 2011, 235)

Ekspressiivisen taideterapian pohjalla on humanistinen ihmiskäsitys, jonka perusoletuksena on, että ihminen on oman elämänsä asiantuntija ja kykenee kasvamaan henkisesti omaan potentiaaliinsa. Tarkastelukulma on fenomenologinen – asioita tutkitaan mielenkiintoisina ilmiöinä ja kokemuksina ongelma-ajattelun sijaan. Fenomenologia itsessään antaa mahdollisuuden määritellä ekspressiivisen taideterapian alati avoimeksi teoriaksi. Lähtökohtaisesti keskitytään tähän päivään ja olemassaolevaan hetkeen, joskin menneisyydestä voi nousta asioita, jotka vaikuttavat tässä ja nyt. (Lybeck 2012, 92)



Luottamus on ekspressiivisyyden ydintä, tekemisen prosessi ja prosessiin luottaminen. Prosessiin luottaminen perustuu uskoon, että jotakin arvokasta ilmaantuu, kun astumme tuntemattomaan. Jos pidämme kiinni luovasta työskentelystä, yllättäviä tuloksia syntyy juuri silloin, kun vähiten odotamme. (McNiff 1998, 21-27)

Ekspressiivistä taideterapiaa on erittäin vaikeaa, ellei jopa mahdotonta kuvailla ilman omaa kokemusta asiasta. Itse tiivistäisin sen sanallisesti näin: Pysähdy ja hiljenny. Näe, kuule, koe ja aisti. Anna taiteen – materiaalin tai ilmaisumuodon valita sinut. Virittä itsesi, leiki ja inspiroidu. Ryhdy toimeen, luota ja tee. Heittäydy ja luovu kontrollista. Pakkoa ei ole. Mikään ei ole väärin. Anna sen syntyä, mikä syntyy.

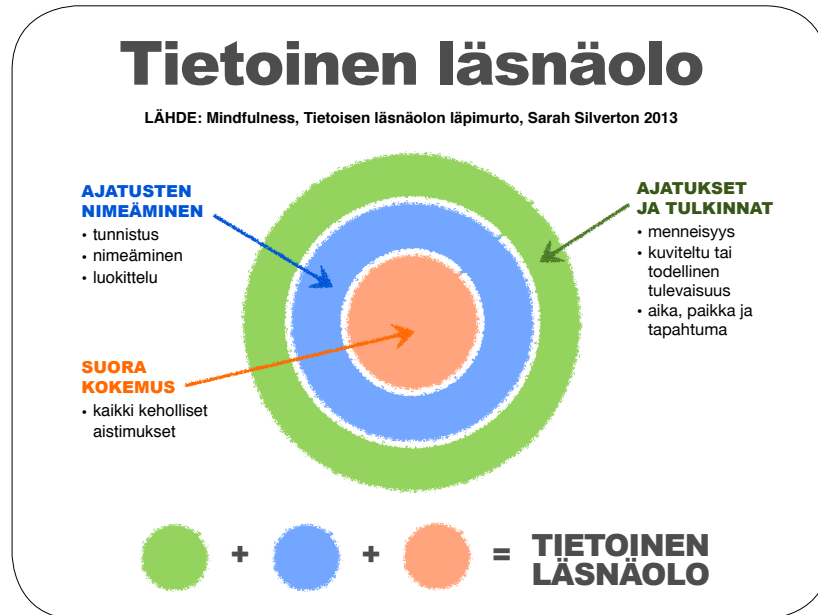
Ekspressiivinen taideterapia soveltuu hyvin ennaltaehkäiseväksi, kuntouttavaksi sekä hoitavaksi menetelmäksi. Minkäänlaista taideosaamista ei vaadita. Pääosassa on aina tekeminen. Teoksia ei tulkita tai analysoida. Kritiikki ja arvostelu on kiellettyä, sen sijaan leikille ja luovuudelle on aina tilaa.

### 2.1.1 Tietoinen läsnäolo osana ekspressiivistä taideterapiaa

Tietoisien läsnäolon juuret löytyvät itämaisestä filosofiasta, erityisesti vanhoista buddhalaisista opeista. Buddhalaisista meditaatiota harjoittanut molekyylibiologi Jon Kabat-Zin kehitti meditaatiosta ei-uskonnollisen version jo 1970-luvulla. (Silverton 2012, 12) Tietoinen läsnäolo, mindfulness on tämän päivän muoti-ilmiö itsensä hoitamisessa niin terveydenhuollon, sosiaalityön kuin liike-elämänkin kentällä. (Klemola 2013, 18-19) Erilaisia tietoisien läsnäolon kursseja ja koulutuksia syntyy kasvavaa vauhtia, sillä metodiin perustuvien mentelmien toimivuudesta on saatu hyviä tutkimustuloksia mm. stressin lievittämisessä ja masennuksen hoidossa. (Silverton 2012, 14-17)

Pysähtyminen on tärkeää taideterapeuttisen tapaamisen alussa. Pysähtymisen avulla virittäydytään ”tässä ja nyt” olemisen olotilaan, saadaan kosketus itseensä ja mahdollisuus kohdata toinen. (Rankanen 2007, 93). Pysähtyminen on tietoisien läsnäolon herättelemistä ja myös virittäytymistä tulevaan. Sen kautta saavutetaan mahdollisuus lapsen kaltaiseen olotilaan, voidaan havainnoida kokemuksen yksityiskohdat aitoina, arvottamatta ja ilman yritystä muuttaa niitä. (Silverton 2012, 18) Sama ilmiö tapahtuu myös ekspressiivisessä taideterapiassa. Kun ihminen on tietoisesti läsnä, hänellä on mahdollisuus kokea taidetyöskentely aistimusten avulla sekä kehon että mielen kautta, juuri sellaisina kuin kokemukset ilmenevät. [kuva 3] Taistelemisen loppuu ja asioiden

annetaan olla sellaisia kuin ne ovat. Silloin on mahdollista tuottaa spontaania syvältä syntyvää luovaa tekemistä ilman pakkoa. Olemalla läsnä tässä hetkessä myös itsekriittikki vähenee ja kyky heittäytyä kasvaa. Pelko laimenee ja tulee uskallusta heittäytyä ennestään tuntemattoman virran vietäväksi. (Rankanen 2007, 94)



Kuva 3. Tietoisien läsnäolon rakenne

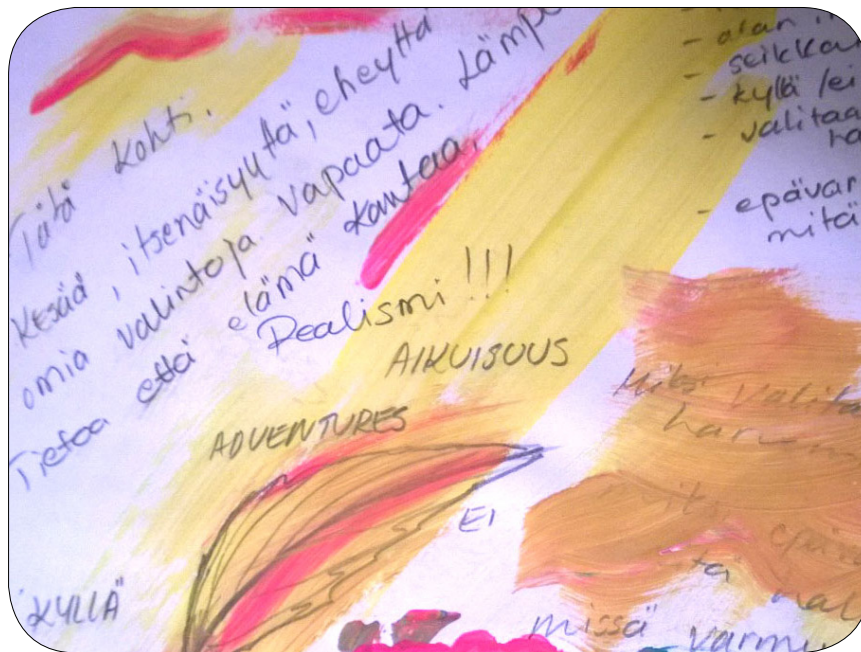
### 2.1.2 Päiväkirjatyöskentely

Päiväkirja on loistava apukeino kehittää syvämpi suhde omaan minuuteensa. Kirjoittaminen avaa sisintä, peilaa ja auttaa käsittelemään tunteita. Saa hetken ”olla itsensä kanssa tässä ja nyt”. Kirjallinen itseilmaisus on tutkitusti hyödyllistä sekä psyykkeelle että keholle. (Baker 2005, 19). Päiväkirjan avulla voi olla dialogissa itsensä kanssa. Dialoginen kirjoittaminen soveltuu hyvin ilmaisukyvyn ja luovan ajattelun vahvistamiseen. (Suurla 1998, 19) Samalla tavoin kuin kuvallisessa ilmaisussa myös kirjoittamisen avulla voi ekspressiivisessä taideilmaisussa esittää itselleen kysymyksiä ja saada itseltään vastauksia kuvan tai tekstin muodossa. Kuvan ja kirjoittamisen yhdistelmä on eräs toimiva tapa pitää itsehoidollista päiväkirjaa (Soneff 2008, 6).

Päiväkirjatyöskentelyssä on kolme perussääntöä. Päivämäärän merkitseminen on tärkeää, jotta ajallinen yhteys jää muistiin. Päiväkirja on äärimmäisen henkilökohtainen ja rehellinen työväline ja ansaitsee tulla säilytetyksi turvallisessa paikassa. Kirjoittamisessa ei tule olla kriittinen vaan lempeä ja armollinen itselleen. Tekstit ovat itseä varten. (Baker 2005, 18)

Päiväkirjan avulla on myös mahdollista tarkistaa minkälaisia skeemoja saattaa toistaa omassa elämässään. Toistuuko jokin tunne, huoli, pelko, toive tai tarve kerta toisensa jälkeen? Onko syytä pysähtyä miettimään tätä nimenomaista asiaa ja voisiko jonkun uuden näkökulman kautta löytää uusia mahdollisuuksia?

Tyylilajeja on monia ja jokainen valitsee persoonalleen sopivan. Väärää tapaa ei ole. Joku kirjoittaa irtolappusille, toinen tietokoneelle ja kolmas kauniiseen vihkoon käsin. [kuva 4] Voi tehdä leikekirjan, käyttää valokuvia tai kuvittaa tekstejään haluamallaan tavalla. Päiväkirjan avulla voi käsitellä muutosprosessia, vaikkapa surun käsittelyä. Lukemalla omia tekstejään jonkin ajan kuluttua, voi havaita surun muuttaneen muotoaan – tämä voi auttaa suuntautumaan tulevaisuuteen uudella tavalla.



Kuva 4. Taideterapeuttisen työskentelyn herättämiä kuvallisia ja sanallisia ajatuksia.

Kirjassaan Tie luovuuteen Julia Cameron kertoo aamusivut -metodistaan. Tavoitteena on kirjoittaa joka ikisenä aamuna heti herättyään kolme A4-kokoista paperiarkkia käsin – joko vihkoon tai irtosivuille. Tarkoituksena on kuvailla ihan mitä tahansa mieleen nousevaa. Mikään ei ole väärin, pääasia on kirjoittaminen. Omia aamusivujaan saa lukea aikaisintaan kahdeksan viikon kuluttua. Tämä vähentää liiallisen itsekriittisyyden akuuttia reaktiota. Aamusivut ovat Cameronin mielestä ensisijainen työkalu luovuuden elvyttämisessä. (Cameron 2008, 31)

## 2.2 Vertaisohjaajuus

### 2.2.1 Vertaistuki

Vertaistuki on vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisia prosesseja elämässään läpikäyneet ihmiset tukevat toinen toisiaan (<http://www.sosiaaliportti.fi>). Vertaistuen kautta ihmiselle syntyy kokemus, ettei hän ole tilanteessaan yksin. Kokeimuksia ja ajatuksia jaettaessa myös ihmisten erilaisuus saa tulla näkyväksi ja uusia näkökulmia voi avautua. Ensikertalainen saa myös perspektiiviä elämäänsä kuunnellessaan pidempään toiminnassa mukana ollutta vertaista. Osallistujat saavat omaan tilanteeseensa liittyvää tietoa. Tämä auttaa usein arjessa selviytymistä. Yhdessä tekemisen ja olemisen kautta saa uusia ystäviä. Toiminta voi innostaa ihmisiä vaikuttamaan yhteiskunnallisesti, esimerkiksi hankkeiden tai uusien palvelujen kehittämiseen. (Asumispalvelusäätiö ASPA, Verkot -projekti 2007-2010)

Vertaistukitoiminnan suosio kasvaa kiihtyvää vauhtia ja toiminta perustuu omaehtoisuudelle. Tuen järjestäytyminen syntyy tarpeen kautta, usein julkisen palvelujärjestelmän tai yhteisön tukemana mutta myös spontaanisti. Tapaamisia voi toteuttaa ryhmässä tai kahdenkesken sekä myös verkon kautta ja puhelimitse. Taustayhteisöt yleensä järjestävät omalle vertaistoiminnalleen jonkinlaista tukea: esimerkiksi tiloja, koulutusta ja työnohjausta. (Asumispalvelusäätiö ASPA, Verkot -projekti 2007-2010)

### 2.2.2 Vertaisohjaajan rooli

Vertaisohjaajalla on oma tärkeä roolinsa. Hän ei ole ammattiohjaaja eikä toimi terapeuttina. Rooli on kuitenkin moninainen henkilön toimiessa sekä vertaisen että ohjaajan osassa. Lisäksi ohjaajalla on myös mahdollistajan rooli tapaamisten järjestelyjen osalta – ainakin ryhmän alkuvaiheessa. Hän on vertainen kanssaihminen, joka on itse läpikäynyt samanlaisia kokemuksia ja selvinnyt niistä. Omien kokemustensa myötä hän toimii kanssakulkijana toisille. Vertaisohjaajan roolin ei tule sekoittaa elämän muihin rooleihin esim. ammattiin, joskin usein oman ammatillisen kokemuksensa kautta voi jakaa muille jotakin uutta. Vaikka vertaistukisuhteessa voidaan olla samaan aikaan sekä tuen antajana että saajana, on ohjaajan roolissa päätehtävänä toimia myös mahdollistajana. Vertaisohjaaja auttaa ryhmää työskentelemään sen perustehtävässä ohjaamalla keskustelua, osallistamalla, rajaamalla sekä valvomalla ryhmän sääntöjen toteutumista. (Salonen 2012, 37-39)

Ennen sitoutumista ryhmänohjaajuuteen tulee vertaisohjaajan tunnistaa omat motiivinsa ja odotuksensa sekä tunnistaa ja arvioida omat voimavaransa. Oman elämäntilanteen niin vaatiessa tulee olla kyky siirtyä sivuun. (Salonen 2012, 40-41)

### 2.2.3 Vertaisohjaajan jaksaminen

Vertaisohjaajan jaksamiseen vaikuttavat samat asiat kuin yleisesti ottaen työssäjaksamiseen. Lisäksi vapaaehtoistyöhön liittyy omia erityisiä haasteita: sitä ei aina mielletä varsinaisesti työksi. Kuitenkin vertaisohjaajana toimiminen on vaativaa konkreettista työtä, johon liittyy erittäin paljon tunteita ja erilaisissa elämäntilanteissa olevia ihmisiä sekä heidän muutosprosessejaan ja tarpeitaan.

Ohjaajan omien henkilökohtaisten rajojen ylläpitäminen on erittäin tärkeää. Ihmistyössä ja -suhteissa on usein haasteena tasapainottaa kiinnostus ja kyky olla suhteessa toisiin ihmisiin sekä samalla kunnioittaa omaa tarvettaan yksilöllisyyteen ja erillisyyteen. Joskus liiallinen huolenpito muiden ihmisten elämään voi houkuttaa. Tämä houkutus syntyy usein omista tiedostamattomista tarpeista ja silloin on kykenemätön näkemään toiset oman elämänsä asiantuntijoina. (Baker 2003, 165)

Itsetuntemuksen kasvu sekä omien elämäntilanteiden vaativuuden tunnistaminen auttaa vertaisohjaajia pysymään terveellä tavalla itsensä puolella. Koulutus, työnohjaus, verkostoituminen sekä ohjaajien voimauttava oma vertaistuki auttaa jaksamaan ja vahvistaa itsetuntemusta. Toimiva vertaistukiryhmä voi tukea vertaisohjaajan jaksamista jakamalla konkreettisia tehtäviä keskenään. Avoin ja rehellinen ja turvallinen ilmapiiri ryhmässä sekä palautteiden antaminen ja vastaanottaminen on tärkeää. Jos rutiinit sujuvat vaivatta ja ohjaajalla on työpari tai tarvittaessa taustatukea, on helpompaa keskittyä olennaiseen eli ryhmään ja vertaistukeen.

## 3 CASE LEIJONAEMOT

Leijonaemot ry on perustettu 22.5.2005. Toiminnan tarkoitus on edistää vertaistukitoimintaa erityislasten vanhempien kesken sekä vuorovaikutusta erityislasten vanhempien ja sosiaali- ja terveydenhuollon sekä kasvatuksen ammattilaisten välillä. Vertaistuki on yhteistä tekemistä ja keskustelua samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Lisäksi saa neuvoja ja vinkkejä arjen sujumiseen. (<https://www.leijonaemot.fi/>)

Leijonaemot ry järjestää monenlaista toimintaa, mm. ylläpitää keskustelufoorumia ja Facebook -ryhmää vertaistukena erityislasten vanhemmille. Tarjolla on paljon erilaisia tapaamisia: Voimauttava Vertaistuki -päiviä ja -viikonloppuja, sekä voimauttavaa taide-työskentelyä erityislasten vanhemmille eri paikkakunnilla. Leijonaemojen vertaistuki-ryhmiä toimii 25 eri paikkakunnalla. Ryhmiin osallistuminen on maksutonta ja niihin on vapaa pääsy kaikille erityislasten vanhemmille. Yhdistyksen palveluksessa työskentelee neljä työntekijää. (<https://www.leijonaemot.fi/>) Olen tehnyt yhteistyötä Leijonaemot ry:n kanssa vuodesta 2010 lähtien ohjaamalla vertaisryhmille taidepajoja keväisin ja syksyisin ja lisäksi erilaisia teemailtoja liittyen erityislasten vanhempien hyvinvointiin. Toimin myös taideterapeuttina ja ohjaajana Leijonaemot ry:n ja Helsingin tuomiokirkkoseurakunnan järjestämässä neljän kerran lapsi&vanhempi -taidepajassa.



Kuva 5. Ajatus itsetuntemuksesta ja jaksamisesta.

### 3.1 Suunnittelu

Kokonaisuuden suunnittelu pohjautui omiin koulutuksiini sekä kokemuksiini vertaisohjaajuudesta. Kohderyhmäksi valikoitui luontevasti Leijonaemot ry:n vertaisohjaajat. Taideterapiaosioon halusin käyttää harjoitteita, joista minulla oli myös oma kokemus. [kuva 5]

Tapaamisten teemat syntyivät miettiessäni vertaisohjaajan itsetuntemuksen merkitystä. Halusin nostaa esiin tekijöitä, joita pidän erittäin merkityksellisinä jaksamisen kannalta. Tärkeitä aihealueita ovat eri roolit ja kyky olla läsnä myös omiana itsenään, omien ra-

jojen tunnistaminen, luovuus, muutosten ja erilaisuuden hyväksyminen, piilossa oleva vastustus, vastuu itsestä ja muista, oma arvomaailma, tulevaisuus ja toiveikkuus. Ta-voitteena oli myös käyttää monipuolisesti eri materiaaleja sekä erityyppisiä harjoitteita ekspressiivisen taideterapian sekä tietoisien läsnäolon ja päiväkirjatyöskentelyn keinoin.

Halusin myös jakaa hyväksi havaitsemiani tehtäviä vertaisohjaajien omaan käyttöön sekä antaa vinkkejä aihealuetta koskevasta kirjallisuudesta. Useat taideterapeuttiset tehtävät toimivat mainiosti itsehoidollisina menetelminä. Monia taideterapeuttisia tehtäviä voi hyvin käyttää joko sellaisenaan tai sovellettuna vertaistyöskentelyssä. Joku voi kiinnostua taideterapiasta ammatillisesti tai itselleen/läheiselleen ohjattuna hoito-  
muotona.

Tapaamisten aihealueet rakensin mielessäni näin:

1. Mistä tulen? Oma historia, ryhmäytyminen, vertaisuus.
2. Kuka olen? Naamiotyöskentelyä, omia rooleja.
3. Uskallanko luottaa ja heittäytyä? Luovuus ja leikki.
4. Uskaltaudunko muutokseen?  
Muutoksensietokyky ja luovuttaminen työvälineenä.
5. Kenelle vastuu kuuluu? Vastustus ja vastuu.
6. Onko minulla lupa? Minne olen menossa? Tulevaisuus ja arvoni.
7. Missä menen nyt? Yhteenveto.

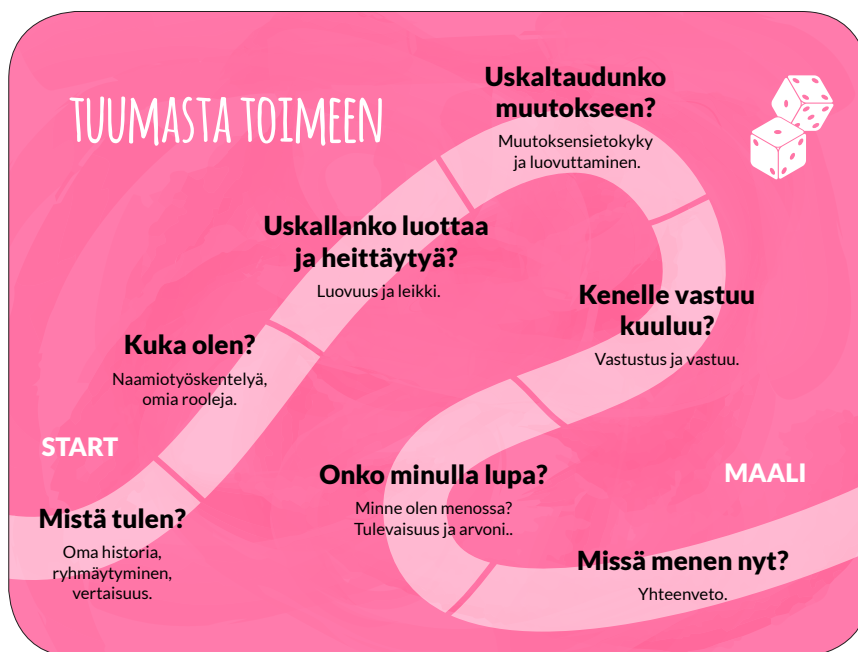
### 3.2 Toteutus

Taidepajan kohderyhmänä oli kuusi Leijonaemot ry:n vertaisohjaajaa pääkaupunki-seudulta. Ryhmän koko oli juuri sopiva tähän projektiin, sillä työskentelytilat asettivat rajoitteita ryhmän koolle. Intensiivinen ohjaaminen on myös oman kokemukseni mukaan mielekkäämpää pienessä ryhmässä, silloin kun ohjaajia on vain yksi. Haastattelin ryhmäläiset puhelimitse ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Ryhmä oli suljettu ja se toteutettiin loka-marraskuussa 2013. Lopputapaaminen pidettiin tammikuussa 2014.

Ryhmätapaamisissa käytin menetelmänä ekspressiivistä taideilmaisua sisällyttäen siihen pienimuotoisia teema-alustuksia. Lisäksi kävimme läpi päiväkirjatyöskentelyn

tuottamia kokemuksia sekä vertaisohjaajuuteen sopivaa kirjallisuutta. Kaikilla oli mahdollisuus olla tarvittaessa yhteydessä ohjaajaan sekä puhelimitse että sähköpostilla.

Ensimmäinen tapaaminen oli lauantaina lokakuun 24. päivä, 2013, ja se kesti kuusi tuntia. Viisi jatkotapaamista toteutettiin arki-iltoina, kerran viikossa kolmen tunnin ajan seuraavina viikkoina joko keskiviikkoisin tai torstaisin. Lisäksi kokoontuimme päivän kestävään päätöstapaamiseen tammikuun loppupuolella. Kaksi ensimmäistä sekä viimeinen tapaaminen toteutettiin Herttoniemen säätiön kerhotiloissa. Käyttämämme tilat koostuvat eteisestä, saniteettitiloista, keittiöstä, ruokasalista sekä juhlasalista. Muut tapaamiskerrat olivat Mellunmäessä omalla työhuoneellani, joka muodostuu 30 neliön huoneesta sekä keittiönurkkauksesta ja saniteettitiloista.



Kuva 6. Taidepajan kehityskaari.

Tapaamisten aiheet vahvistuivat ja tarkentuivat jakson aikana. [kuva 6] Ennen jokaista tapaamista olin laatinut tarkan suunnitelman ohjauksen kulusta, mutta kokemuksista tiesin toteutuksen muokkautuvan aina ryhmän tarpeen mukaan. Taidetyöskentelyn perusrakenne muodostui Paolo Knillin luoman taideterapiatapaamisen arkkitehtuurin pohjalta: 1. Terapiaistunnon aloituksessa tunnistetaan asiakkaan sen hetkinen tilanne. 2. Siirrytään taidetyöskentelyyn esimerkiksi leikin avulla. 3. Taidetyöskentelyn kautta muodostuu mahdollisuus katsoa maailmaa eri tavalla. 4. Kokemusten ja prosessin havainnointi ja tarkastelu. 5. Havaintojen liittäminen omaan elämään ja arkeen. 6. Paluu arkielämän asioihin ja kokemuksen vaikutukset siihen. (Rankanen 2007, 96)



Jokainen tapaaminen aloitettiin alkupiirillä, jonka aikana kukin vuorollaan kertoi, mistä on tulossa ja millä mielellä saapuu tämänkertaiseen tapaamiseen. Näin tunnusteltiin omaa psyykkistä ja fyysistä olotilaa. Teemasta riippuen pidin pienen alustuksen, jonka jälkeen siirryimme tietoisien läsnäoloharjoitteen kautta virittäytymiseen ja itse taide-työskentelyyn. Kukin sai työskennellä itsekseen rauhassa, ellei tekemiseen liittynyt pari- tai ryhmätoimintaa. Työskentelyn jälkeen kokoontuimme yhteen ja jokainen sai jakaa tunteuksiaan ja kokemuksiaan työskentelystä sekä teoksestaan juuri sen verran kuin tuntui tarpeelliselta. Sai myös olla jakamatta, jos näin halusi. Halutessaan sai pyytää palautetta muilta.

### 3.2.1 Mistä tulen?

Ensitapaaminen oli kestoaltaan pidempi, sillä ryhmäytyminen on tämän tyyppisessä toiminnassa erityisen tärkeää. Ryhmän merkitys yksilölle on valtava. Hyvän ryhmäkokemuksen kautta ihmiset tulevat kohdatuiksi ihmisinä. Terapiaryhmässä voi kokea ja tunnistaa omaa tarvitsevuuttaan. Vuorovaikutus toisten kanssa lisää kykyä kasvattaa vastuuta ja kannattelykykyä sekä vahvistaa mielikuvien mahdollisuutta. Myös kokemuksen intensiteetti voi voimistua. Peilauksen kautta huomaa miten toiset reagoivat ja voi saada lisää itsetuntemusta.

Koska paikka oli kaikille uusi, varasin alkuun aikaa epämuodolliselle kahvihetkelle. Sitä mukaa, kun osallistujat saapuivat, he liittyivät nauttimaan aamupalaa kahvitilaan. Kun ryhmä oli kasassa, siirryimme isompaan työskentelytilaan istumaan piiriin. Paikalle saapui viisi ryhmäläistä (yksi oli joutunut perumaan tulonsa viime hetkellä). Osalla oli kokemuksia taideterapiasta, osalla ei.

Aloitukseksi teimme pienen mindfulness-harjoitteen keskittymällä hengitykseen ja ajatusten vapaaseen virtaan. Sen jälkeen kerroin itsestäni, historiastani ja koulutuksestani sekä omista kokemuksistani taideterapiasta. Kävimme yhdessä läpi ryhmän säännöt: esim. luottamus, vaitiolovelvollisuus, kunnioitus, puheenvuorot, puhelimet, ajoissa saapuminen ja poissaolot. Ryhmäläiset esittelivät itsensä kertoen, millä ajatuksella tai tunteella he liittyivät ryhmään. Tarkensin ryhmälle, että kaikki keskustelumme ovat luottamuksellisia ja kaikkien anonymiteetti säilytetään - myös palautteiden osalta. Pyyisin myös luvan käyttävää kuvia teoksista sekä palautekoosteita lopputyöhöni ja oman työni edelleen kehittämiseen, esimerkkeinä ryhmän ja eri teemojen toimivuudesta tai toimimattomuudesta.

Pidin alustuksen ekspressiivisestä taideterapiasta sekä päiväkirjojen ja kirjoittamisen merkityksestä. Keskustelimme ryhmän kanssa useampaan otteeseen palautteen merkityksestä. Pohdimme yleisellä tasolla, mikä on hyvä tapa antaa palautetta ja mietimme minä-viestinnän merkitystä ja tärkeyttä. Tämän tyyppisessä taidetyöskentelyssä palaute annetaan minä-muodossa: ”Katsoessani teostasi minussa herää....” Näin emme arvostele tai kritisoi toisen työtä vaan kerromme itsestämme käsin. Palautteen voi ekspressiivisessä taideterapiassa antaa myös kehon liikkeenä tai vaikkapa runona, joka syntyy toisen teoksen herättelemänä. Palaute on osa vuorovaikutusta ja vaikuttaa rakentavasti kaikkien tulevaisuuteen.

Kerroin loppupäivän ohjelmasta sekä kuvailin muutamien sanojen jatkotapaamisia. Ennen lounastaukoa ja varsinaista taideterapeuttista työskentelyä ryhmä teki kipsistä naamiopohjat seuraavan kerran työskentelyä varten. Naamiopohjat tehtiin vuorotellen toinen toisilleen parityönä.

*Naamio tehdään leikkaamalla kipsinauhasta erikokoisia paloja valmiiksi. Kasvot peitetään ensin tuorekelmulla (hengitysaukko nenän ja/tai suun kohdalle) tai voidellaan vaseliinilla, jottei kipsi tartu kiinni. Kipsinauhapalat kastellaan ja asetellaan kasvoille ristiin rastiin peittäen halutun naamioalueen, (nenän alle hengitysaukko ja halutessaan myös silmäaukot) pikku hiljaa kolmen kerroksen verran. Kun naamio on kuivahtanut, sen voi varoen irrottaa kasvoilta.*

Ensimmäisen tapaamisen aihealueena oli ”Mistä tulen?”. Kerroimme kukin omaa historiaamme ja mietimme yhdessä ryhmäytymisen ja vertaisuuden merkitystä. Olin hankkinut valmiiksi jokaiselle ryhmän jäsenelle oman päiväkirjan, jonka avulla oli mahdollista työskennellä tapaamisten välillä sekä kirjata itselleen ryhmän aikana tapahtuvia merkityksellisiä tuntemuksia ja ajatuksia. Kaikki aloittivat päiväkirjansa kirjoittamalla ei-dominoivalla kädellä oman nimensä sekä päivämäärän kirjan ensimmäiselle sivulle. Ei-dominoivan käden käyttäminen kirjoittamiseen tai piirtämiseen aktivoi oikeaa aivo-puoliskoja ja koskettaa intuitiota ja tunteiden ilmaisua ja samanaikaisesti ihminen voi vahvistaa tietoisien ja tiedostamattoman vuoropuhelua (Ahonen 1995, 25). Lounastauon jälkeen siirryimme työtilaan ja aloitimme taidetyöskentelyn.

Avaan tässä esimerkinomaisesti taideterapiatyöskentelyn rakennetta, omaa ohjaustapaani sekä sisältöä ensimmäiseltä kerralta. Jatkotapaamisissa työskentely noudatti samantyyppistä runkoa.

## 1. Virittäytyminen

Virittäydyimme työskentelyyn kehollisella harjoitteella ja liikuimme tilassa. Kehollisuudella on tärkeä merkitys ekspressiivisessä taideterapiassa. Liike voi auttaa päästämään irti jäykkyydestä, kontrolloinnin tarpeesta ja kaavamaisuudesta.

Ohjeistin ryhmää mielikuvien avulla ja liikuin samalla itse mukana:

1. Noustaan ylös ja venytellään ja lähdetään kävelemään tilassa. Kävellään hieman nopeammin ja vielä nopeammin.
2. Nyt kävely muuttuu uniseksi. Liikutaan unisesti.
3. Yhtäkkiä maa alkaa polttaa jalkojen alla, liikutaan palavien hiilien päällä.
4. Maa viilenee ja siinä onkin liimaa, liikkuminen on vaivalloista kun liima venyy ja jalat eivät meinaa irrota.
5. Jalkoihin ilmestyy yllättäen jättiläismäiset lautaset. On hankalaa kävellä, kun lautaset meinaavat osua yhteen.
6. Lautaset häviävät, on kevyt liikkua. Hidasta ja pysähdy.

## 2. Taidetyöskentely: Parantava kehä tai Elämän kierto

Alkuperäinen Parantava kehä -harjoitus perustuu psykodraamaan, sosiometriaan ja amerikkalaisen psykodraamaohjaaja John Mosherin The Healing circle -kirjoihin sekä psykodraamaohjaaja Ann Halen sosiometriaharjoitteisiin. Minulla on useampi kokemus tästä harjoitteesta eri opiskelujeni yhteydessä. Sovelsin harjoitusta nyt ekspressiiviseen taideterapiaan. Mielestäni se soveltui hyvin vastaamaan kysymykseen: ”Mistä tulen?”, kuitenkin kiinnittyen vahvasti tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Vuodenaikojen kierrossa on vertauskuvallisesti ihmiselämän kehitysprosessi lapsuudesta aikuisuuteen. Kuten vuodenaajat jatkavat kiertoaan, niin elämäkin. Mahdollisuus muutokseen on läsnä, aina tulee uusi kohta – yhä uudelleen ja uudelleen. Tänään mieli voi olla talvessa, mutta huomenna on jo kevät.

Olin merkannut maalarinteipillä ison rastin (n.3 x 3 m) keskelle huoneen lattiaa. Näin lattiaan muodostui neljä isoa sektoria (vuodenaajat). Jokaisen sektorin sisänurkkaan tuli erilainen symboli: talvea kuvasti pipo ja kaulaliina, kevättä vihreät kankaat, joista muodostui silmu, kesää aurinkolasit, huivi ja kukkia ja syksyä sateenvarjo. Sektorit voivat ilmentää myös tiettyä ikävaihetta ja/tai elämänvaihetta [kuva 7]. Ohjeistin ryhmää ja kerroin vuodenaajoista ja niiden symboliikasta samalla kun ryhmäläiset kiersivät kehää myötöpäivään eri sektorien läpi:



Kuva 7. Parantavan kehän sanalista symboliikkaa.

1. Ota päiväkirja ja kynä lähettyville. Aloita hidus kävely myötäpäivään kehää ympäri ja havaitse tuntemukset, mitä kukin hetki sinulle kertoo. Kierrä kehää muutaman kerran ja pysähdy siihen kohtaan, missä elämänvaiheessa koet olevasi tällä hetkellä, kirjoita hetki...
2. Jatka matkaa rauhallisesti, kuuntele itseäsi... pysähdy siihen paikkaan kehällä, minkä koet kaikkein tutuimmaksi, kirjoita hetki...
3. Jatka matkaa kaikessa rauhassa taas sisintäsi kuunnellen... pysähdy siihen, missä haluaisit juuri sillä hetkellä olla, kirjoita hetki...
4. Ota maalaus pohja ja liidut. Valitse itsellesi sopiva paikka. Lue kirjoittamasi teksti siitä kohdasta, missä koit olevasi tällä hetkellä ja siirry työskentelemään. Sulje silmät. Aloita vasemmalla kädellä ja käytä vain yhtä väriä.
5. Lue kirjoittamasi teksti kaikkein tutuimmasta paikasta kehällä. Valitse toinen liitu. Sulje silmät ja jatka samaan työhön. Avaa silmät, katsele hetki työtä.
6. Hae itsellesi värejä, pensseli, sieni jne. Lue kirjoittamasi teksti siitä paikasta missä haluaisit juuri tällä hetkellä olla ja siirry työskentelemään. Katsele työtä, tee sitä mikä sinusta tuntuu oikealta.

7. Kun työ on valmis, ota paperi tai päiväkirjasi ja kynä. Tarkastele kuvaa kaukaa ja läheltä. Kysy kovalta jotakin. Voit kysyä ihan mitä vain. Anna kuvan vastata, kertoa tarina. Mitä se haluaa sinulle kertoa tänään, tässä ja nyt? Herkisty kuulemaan ja luovu suorittamisesta. Anna sanojen tulla arvostelematta ja lempeästi, älä järkeile, analysoi tai tulkitse. Kirjoita rauhassa ajan kanssa. Lopuksi tiivistä sinulle tässä hetkessä merkityksellisin ajatus muutamaan lauseeseen tai sanaan.

- Jakaminen

Tehtävän jälkeen kokoontuimme ringiin ja katselimme vuorotellen syntyneitä kuvia. [kuva 8] Jokainen sai halutessaan jakaa ajatuksiaan työstään, kertoa oman merkityslauseen tai sanan. Pakkoa ei ollut. Halutessaan sai muilta palautetta tunteista ja ajatuksista, joita maalaus muissa herätti. Taiteellinen tuotos tarvitsee todistajan, joka antaa vastineen ja vahvistaa teoksen olemassaoloa ja arvokkuutta. (McNiff 1998, 35)



Kuva 8. Parantavan kehän kokemuksen tuottama kuva.

- Liittäminen

Jatkoimme keskustelua siitä, miten itse kukin koki oman tai toisen työn tai kokemuksen koskettavan omaa elämäänsä ja arkitodellisuutta. Kysyin avoimia kysymyksiä, ilman tulkintoja. Jokainen sai - niin halutessaan - myös pyytää kysymyksiä muilta. Sai vastata tai olla vastaamatta. Keskustelimme vielä yhdessä työskentelyn herättämistä tunnelmista.

- Lopetus

Kysyin ryhmäläisiltä millä ajatuksella tai tunteella he jatkavat matkaansa? Yllättäväksi ryhmä koki vapautumisen, turvallisuuden tunteen ja kyvyn heittäytyä jännityksestä huolimatta sekä asioiden pintaan nousemisen. Ryhmäläiset kokivat myös saaneensa sekä itselleen että vertaisohjaajuuteen erilaisia kokemuksia mm. siitä, miten tärkeää on läsnäolon saavuttaminen ja itsetuntemus. Risut ja ruusut -palautteena tuli mm. toiveita musiikista sekä lisäohjeistuksia siitä, miten auttaa toista, jos naamion tekeminen pelottaa. Tapaamisen lopuksi kerroin seuraavan kerran teemaan (Kuka olen?) liittyvästä vapaaehtoisesta kotitehtävästä. Ryhmäläisillä oli mahdollisuus tutustua ja kokeilla verkossa toimivaa mallia [www.joharinikkuna.fi](http://www.joharinikkuna.fi). Joharin ikkunan avulla voi kehittää itsetuntemusta ja vuorovaikutustaitojaan. Se on oiva työkalu harjoitella avoimuutta ja palautteen vastaanottamista. [kuva 9]



Kuva 9. Joharin neliruutuisen ikkunan viestejä.

### 3.2.2 Kuka olen?

Toisella tapaamiskerralla kysymyksenämme oli: ”Kuka olen?” Käsittelimme kysymystä naamiotyöskentelyn avulla. Pohdimme itsetuntemusta ja omia roolejamme elämässä – arjessa, työssä, kotona, ryhmissä, juhlissa jne. Kuinka monta roolia meillä on ja ovatko se hyödyksi vai haitaksi? Moni oli tehnyt itsestään Joharin ikkuna -tehtävän ja haastanut toisensa tai ystävänsä myös mukaan. Tehtävä kokonaisuudessaan sekä muiden yllättävät ajatukset itsestä olivat herättäneet uusia oivalliksia sekä oman minän pohdintaa.

Virittäydyimme taidetyöskentelyyn kehollisella harjoitteella liikkumalla tilassa ohjeistusten mukaan. Taidetyöskentelyssä jokainen koristeli oman naamionsa haluamallaan tavalla. Olin edellisellä kerralla ohjeistanut ryhmäläisiä tuomaan halutessaan mukanaan omia materiaaleja.

Ryhmä työskenteli hiljaisuudessa, kukin keskittyen omaan työskentelyynsä. Naamion tultua valmiiksi ohjeistin ryhmäläisiä tarkastelemaan omaa teostaan läheltä ja kaukaa sekä kirjaamaan spontaanisti ylös kysymyksen, jonka naamio esittää. [kuva 10] Tehtävän jälkeen naamiot asetettiin näkyville, kokoontuimme ringiin ja tutustuimme naamioihin vuorotellen. Tekijä sai jakaa työstään, kertoa oman merkityslauseen tai sanan. Pyytäessä sai myös muilta palautetta.



Kuva 10. Naamio valmiina kysymään jotakin.

Illan palautteessa osallistujat kertoivat kokeneensa taideterapeuttisen tehtävän inspiroivaksi ja vapauttavaksi sekä ajatuksia ja tunteita herättäväksi. Asioita pulpahti pintaan ja tuli uusia oivalluksia sekä itseluottamusta vertaisohjaajana toimimiseen. Myös ajatuksia varovaisuudesta ja omasta uskalluksesta nousi pintaan.

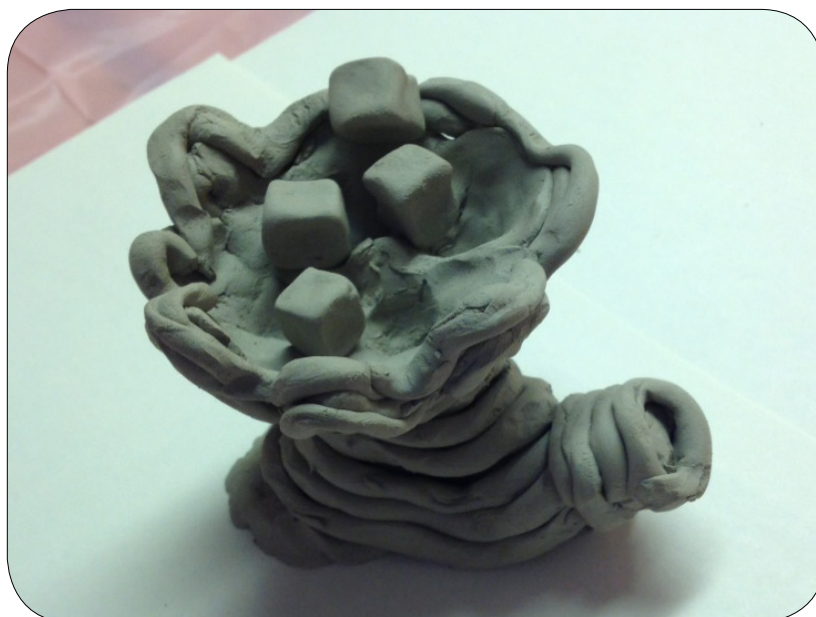
Tällä tapaamiskerralla sovimme myös pitävämmme viimeisen eli kuudennen kerran jälkeen ns. päätös- tai yhteenvetotapaamisen tammikuun puolella. Näin voisimme havaita, mikä on siirtynyt omaan arkeen ja mikä on unohtunut tai ollut merkityksetöntä omassa elämäkokemuksessa. Lisäksi laajempaan kirjalliseen palautteeseen olisi hyvä varata reilusti aikaa, jottei tule kiireen tuntua.

### 3.2.3 Uskallanko luottaa ja heittäytyä?

Kolmannella kerralla tapasimme ensimmäistä kertaa Mellunmäessä pienemmissä tiloissa. Paikalla oli viisi ryhmäläistä. Teemana oli luovuus ja leikki. Ekspressiivisessä taideterapiassa työskentely sisältää vahvasti leikin perspektiivin. Leikillisen tilan synty-miseen pyritään luomaan hyvät edellytykset, jotta siirtyminen arkipäivästä luovan keuilun maailmaan helpottuisi. Leikki lisää mahdollisuutta vastata haasteisiin uteliaisuuden, spontaaniuden tai mielenkiinnon kautta. Sen avulla suhtautuminen tai näkökulma asioihin ilmiöihin sekä ihmisiin voi muuttua. (Rankanen 2007, 38)

Leikkiin heittäytyminen saattaa vaatia aikuiselta rohkeutta. Lapsi on aidon innostunut omista leikeistään ja luo niihin leikin kautta jatkuvasti uutta. Jos lapsen luovuutta ja in-nostusta ei kannusteta tai tueta – puhumattakaan vähättelystä – voi aikuisiällä olla erit-täin haastavaa saada vapautuneesti innostua asioista. Turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä on mahdollisuus kukoistaa ja kasvattaa luovuutta entisestään.

Virittäytyminen työskentelyyn tapahtui leikkien ja pelaten. Taidetyöskentelyssä työs-tettiin savesta ihmekone. Ihmekone on IHMEKONE, se pystyy mihin vaan. Teosten valmistuttua tekijät tutustuivat toistensa ihmekoneisiin ja niiden tarinoin. Ryhmä loi upeita ihmekoneita. Joku seikkaili omassa ihmekoneen maailmassa kirpun kokoisena, välillä näkymättömänä ja nautti siitä, toisen ihmekoneessa pyöreisiin koloihin soveltui kuution muotoiset palikat [kuva12], kolmas oli tehnyt murrosikäisen marina-imurin, joka suodatti ja muokkasi murrosikäisen viestit mukaviksi asioiksi – ihmekoneilla kaikki tämä on mahdollista!



Kuva 11. Ihmekone.



Ryhmän kokemukset toiminnallisesta osuudesta olivat vaihtelevia. Joku olisi kaivannut enemmän hulluttelua ja toinen koki alkuleikeissä epäonnistumisen pelkoa sekä vaikeuksia heittäytyä. Savi herätti sekä inspiraatiota leikin ja ilon maailmaan että määrittelemätöntä olotilaa. Kysyin ryhmältä ajatuksia tapaamispaikan vaihdoksesta. Se ei ollut herättänyt negatiivisia tunteita.

### 3.2.4 Uskaltaudunko muutokseen?

Neljäs tapaamiskerta oli jälleen työhuoneellani Mellunmäessä. Paikalla oli viisi ryhmäläistä. Neljännen tapaamisen aihealueena oli muutoksensietokyky ja luovuttaminen työvälineenä. Elämän ainoa pysyvä asia on muutos. Muutokseen suostuminen vaatii liiasta kontrollista luopumista. Ihmisellä on tapana luoda päässään valmiita käsikirjoituksia siitä, kuinka elämä menee ja mitä tulevaisuudessa tapahtuu. Todellisuudessa se kulkee omia polkujaan ja on yllätyksiä täynnä – joustavuutta tarvitaan. Elämä tarjoaa uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia – silloin tarvitaan rohkeutta ottaa ne vastaan. Samanaikaisesti on kyettävä hyväksymään ne asiat, joita ei voi muuttaa.



Kuva 12. "Kierrätetty" työ.

Tällä kertaa teimme hieman pidemmän läsnäoloharjoitteen, jossa lähdimme mielikuvamatkalle kuumailmapallolla tiputellen harmien hiekkasäkkejä, samalla nousten yhä korkeammalle. Harjoite toimi myös taidetyöskentelyn virittäjänä. Taidetyöskentelyssä käytimme öljypastelliita ja ruskeaa paperia. Jokainen jatkoi virittäytymisestä suoraan kuvantekemiseen, ilmaisten omaa tunnetta tai tuntemusta, joka oli syntynyt läsnäolo-

harjoitteen aikana. Jonkin ajan kuluttua oma työ kierrätettiin vierustoverille, joka jatkoi toisen kuvan työstämistä haluamallaan tavalla. Lopuksi työ palautettiin alkuperäiselle tekijälle viimeistelyä varten. [kuva 12]

Taidetyöskentelystä ryhmäläiset saivat ilon kokemuksia ja uusia ajatuksia sekä tunteita ja energiaa. Joku sai ajatuksen kehittää omaa tunne-elämän hallintaa sekä työkaluja tempoiiluun. Risut ja ruusut -osioon tuli toive: ”Olisi kiva, jos käsittelisimme jonkun kerran vuorotellen jokaisen omaa haastetta ja toimintatapoja sen ratkaisemiseen”.

### 3.2.5 Kenelle vastuu kuuluu?

Viidennellä tapaamiskerralla teemana oli: Kenelle vastuu kuuluu? Läsnaoloharjoite viritti omien tunteiden vastustamiseen sekä vastuuseen. Miten ottaa vastuu itsestään ja olla ottamatta vääränlaista vastuuta muista ihmisistä? Tämä liittyy vahvasti omien rajojen tunnistamiseen. Vastustus mutkistaa vastuun havainnointia. Rehellinen vastuun ottaminen mahdollistaa myös terveiden rajojen ylläpitämisen. (Baker 2005, 168)

Virittäydyimme taidetyöskentelyyn. Luin ensin muutamia lastenloruja ja sananlaskuja. Kirjasimme paperilapuille lorujen inspiroimia sanoja. Sekoitimme laput ja jaoimme ne uudestaan. Kerroimme saamiemme sanojen avulla tarinoita improvisaation keinoin. Lopuksi jokainen teki saamistaan sanoista runon. Alla erään ryhmäläisen teos:

***Toive Kaikkimullehetinyt Murina Tuuri***

*Monesti tahtoisin huutaa kaikkimullehetinyt, kun toiveet eivät toteudu heti  
vaan joudun murisemaan leijonaemon lailla  
olisi ihanaa olla edes hetki huolia vailla  
ja luottaa tuuriin.*

Ryhmä nautti tästä kerrasta erityisen paljon. Kysyessäni ajatuksia työskentelystä ryhmä kirjasi seuraavia kommentteja: ”Iloa ja pirteyttä, tänään oli loistava kerta! Hyviä keskusteluja ja paljon eväitä vertaisohjaajuuteen. Erilaisia tunnetiloja: pelko, suru, hauskuus, terävyys... runot, joista sai paljon. Turvallisuuden tunne. Konkreettisia vinkkejä ryhmään.” Muutama oli mennyt oman mukavuusalueensa ulkopuolelle ja saanut siitä lisää rohkeutta omaan toimintaansa.

### 3.2.6 Onko minulla lupa?

Kuudennella kerralla osallistujia oli paikalla vain kolme. Tapaamisemme teemakysymyksinä olivat ”Onko minulla lupa? Minne olen menossa?”. Tarkoituksena oli pohtia omia arvoja ja omia tulevaisuuden visioita. Visioimalla tulevaisuuden haaveitaan, voi miettiä ovatko ne jossain muodossa toteutettavissa? Mikä tai kuka estää? Ihmisen perhetausta, kulttuuri ja se aikakausi johon syntyy, määrittelee vahvasti yksilön. Uuden elämäntilanteen kohdatessa ihminen suuntaa itsensä ja elämänsä ”sopivalla” siis totutulla ja opitulla tavalla. Vaihtoehdoisen toimintatavan pohtimiseen – ja erityisesti vanhan muuttamiseen – tarvitaan ensisijaisesti lupa itseltään. (Cameron 2007,26)

Olin varannut leikkimielisiä oraakkeli-kortteja [kuva 13] virittämään meidät taidetyökentelyyn. Ideana on, että jokainen miettii mielessään kysymyksen koskien omaa elämäänsä ja nostaa pakasta kortin, jossa on vastaus. Korttien viestit ovat positiivisia ja tulevaisuuteen suuntaavia.



Kuva 13. Leikkimielistä tulevaisuuteen katsomista.

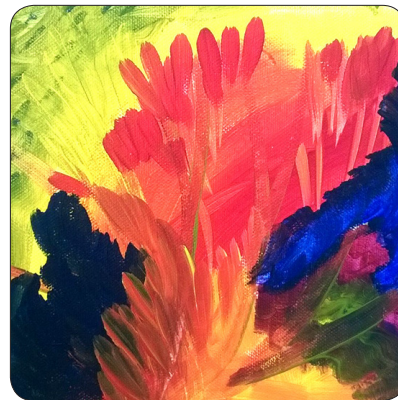
Ryhmä muotoutuikin aivan toisenlaiseksi kuin suunnitelma. Aloituksessa pintaan nousi tärkeää keskustelua jaksamiseen, erityislapsen, äitiyteen sekä saatavilla olevaan yhteiskunnalliseen tukeen liittyen. Annoimme tilaa keskustelulle ja pohdimme siinä yhteydessä paljonkin sekä tulevaisuuden uskoa että jaksamista yleisesti. Keskustelimme vertaisohjaajan omista voimavaroista – mitä jos ne loppuvat kesken tai niitä ei ole todellisuudessa ollutkaan. Keskustelun aikana osa ryhmäläisistä piirteli päiväkirjaansa. Oraakkeli -kortit katsoimme vasta lopuksi ja varsinainen taidetyökentely jäi tällä kertaa väliin. Tästä kerrasta osallistujat saivat itselleen voimaa, energiaa ja mielenrauhaa, mutta keskustelujen kautta nousi myös ahdistusta pintaan.

### 3.2.7 Missä menen nyt?

Viimeinen tapaaminen pidettiin taas isommissa tiloissa Herttoniemessä ja sen kesto oli kuusi tuntia. Paikalla oli viisi ryhmäläistä. Olin varannut reilusti aikaa myös palautteiden kirjaamiseen. Aloitimme läsnäoloharjoitteella ja siirryimme sen jälkeen keskusteluun. Kukin kertoi, missä menee nyt ja mitä on tässä välissä tapahtunut. Pohdimme oliko taidepajasta seurannut muutoksia, ja mitä on siirtynyt arkeen. Joitakin harjoituksia oli jo viety omiin ryhmiin. Oma rooli vertaisohjaajana ja siihen liittyvä jaksaminen olivat tärkeitä keskustelunaiheita myös tällä tapaamiskerralla. Jokainen mietti itselleen jatkoa – miten tästä eteenpäin?

Mietimme yhdessä myös ryhmän loppumista ja millaisia tunteita se meissä herättää. Surua, haikeutta, helpotusta ja riemua. Asiat muuttuvat aina – on uusia alkuja ja loppuja. Jaoimme myös omia kokemuksiamme erilaisten ryhmien loppumisesta.

Kyselin ryhmäläisiltä, millä mielellä he jatkavat matkaansa. Kaikki olivat myönteisiä ja kuvailivat olotilaansa tässä hetkessä seuraavilla adjektiiveilla: kevyt, idearikas, avoin, luottavainen, innostunut, hyvä mieli. Yksi ryhmäläisistä mietti innostuksestaan huolimatta omaa valmiuttaan ryhmäohjaajuuteen.



Kuva 12. Akryylimuistoja.

Lounastauon jälkeen aloitimme taidetyöskentelyn. Olin varannut jokaiselle 210 x 210 mm -taulupohjan sekä akryylivärejä ja pensseleitä. Tällä kertaa osallistuin itse työskentelyyn. Maalasimme saman pöydän ääressä. Jokainen teki omaa työtään ja hetken kuluttua siirryimme myötäpäivään jättäen oman työmme ja jatkaaksemme toisen kuvaa. Maalasimme hetken ja jatkoimme taas eteenpäin, kunnes jokainen oli palautunut omalle paikalleen. Kiitimme toisiamme ja katselimme ryhmänä kaikkien työt läpi. Annoimme palautetta ja pohdimme, miten ryhmämme näkyy töissä. Jokaiseen teokseen jää henkilökohtainen muisto tästä ryhmästä ja ryhmän jäsenistä. [kuva 12]

## 4 PALAUTTEET

### 4.1 Palautteiden runko

Tutkimuksellinen osuus opinnäytetyössäni tapahtui puhelinhaastattelun sekä kirjallisten palautteiden avulla. Ennen ensimmäistä tapaamista haastattelin ryhmäläiset puhelimitse. Jokaisella tapaamiskerralla keräsin kirjallisen palautteen, jonka avulla pystyin tekemään tarvittavia muutoksia seuraaville kerroille sekä seuraamaan omaa toimintaani.

Alkuhaastattelussa tiedustelin jokaiselta ryhmäläiseltä perhetilannetta sekä heidän sen hetkistä psyykkistä, fyysistä ja henkistä hyvinvointiaan. Kysymykset olivat tärkeitä, jotta pystyin valmistautumaan ryhmätapaamisiin paremmin. Minun oli myös hyvä tietää etukäteen, mikäli joku ryhmäläisistä olisi erityisen haastavassa elämäntilanteessa juuri silloin. Lopuksi tiedustelin, millaisia hyviä ominaisuuksia ja mitä haastavaa vastaaja kokee itsessään vertaisohjaajan roolissa ja mikä on hänen mielestään tärkein vertaisohjaajan ominaisuus.

Puhelinhaastattelun avulla saatoin hieman kuulostella ryhmäläisten henkilökohtaisia kasvun tarpeita – näin myös kuulostelin itseäni, omaa motivaatiotani, rooliani, itselleni esiin nousevia tunteita ja kysymyksiä.

Haastattelussa ryhmäläiset löysivät itsestään mm. seuraavia hyviä ominaisuuksia vertaisohjaajan roolissa: ”innostaja, kuuntelija, positiivinen ajattelu, rauhallinen, kyky rajata ja pysyä aiheessa, kanssaeläjä, tuore ohjaaja, asioiden sanoittaja, tavoitteellinen, kyky jäsentää asioita nopeasti, elämäkokemusta omaava”. Haasteellisina ominaisuuksina itsessään vertaisohjaajat kokivat mm. aikataulutuksen, vaikeat asiat esim. lapsen kuolema, läsnäolevuuden, itsensä rajaamisen, liian tavoitteellisen toiminnan, omat voimakkaat kokemukset, suvaitsevaisuuden puutteen. Tärkeimpinä vertaisohjaajan ominaisuuksina mainittiin: ”myötätunto, nöyryys, vaitiolovelvollisuus, rinnallakulkija, tukija ja tuettu, kyky antaa ihmisen tulla kuulluksi, ei valmiita vastauksia vaan oikeita kysymyksiä”.

Viimeisellä kerralla keräsin laajemman yhteenvedopalautteen, jonka perusteella muodostui mahdollinen toimintamalli/kurssikokonaisuus yleisesti vertaisohjaajuuden vahvistamiseen sekä työkaluja vertaisohjaajien omiin ryhmiin ja työpajoihin. Paikalla oli viisi ryhmäläistä ja yhdeltä sain palautteet sähköpostitse.

Edellisestä tapaamisestamme oli kulunut kaksi kuukautta, joten nyt oli mahdollista kysellä kokemuksia myös sen kautta, mitä oli siirtynyt arkeen ja miten eri tapaamiset muistui mieliin sekä niiden merkitystä vertaisohjaajana toimimisen kannalta. Lisäksi pyysin arvosanaa jokaiselle tapaamiskerralle asteikolla yhdestä viiteen (1 – 5).

#### 4.2 Teemojen ja taidetyöskentelyn palautteet

Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena oli tutustuminen ja ryhmäytyminen sekä vertaisuuden pohtiminen. Toiminnallisena osuutena oli parantava kehä / vuodenajat ja lisäksi työstettiin naamio seuraavaa kertaa varten. Tapaamista pidettiin intensiivisenä ja voimauttavana. Ryhmäytyminen onnistui hyvin. Päiväkirja oli ryhmän mielestä hyvä ajatus ja työväline itselle, joskin haasteellinen arjessa toteutettavaksi. Yhteisarvosanaksi tuli 4,6.

*”Ensimmäinen kerta oli sopivan pituinen, auttoi ryhmäytymisessä. Tuli tunne, että jokaisella oli riittävästi tilaa ryhmän jäsenenä. Konkreettista tekemistä käsin ja naamion valmistelun ajatus oli hyvä. Päiväkirjan käyttö hyvä muistutus yhdestä toimintatavasta työstää tekemäänsä.”*

Toiselle tapaamiselle olin laittanut tavoitteeksi oman identiteetin ja roolien pohdinnan. Vapaaehtoisena haasteena oli ollut verkon kautta täytettävä Joharin ikkuna -tehtävä, jonka kautta osa ryhmäläisistä havahtui itselleen uusiin puoliin. Toiminnallisena osuutena oli naamion tekeminen. Pohdintaa itsestä ja naamioiden merkityksestä syntyi ja niitä pidettiin sekä antoisina että voimauttavina. Yhteisarvosanaksi tuli 4,6.

*”Minulle henkilökohtaisesti taiteen tekeminen on vaivalloista. Tunsin ajoittaista ahdistusta, mutta olin päättänyt antaa mennä. Onnistuin osittain, mutta en kokonaan. Huomasin, että vaikka olin pidättyväinen, mielikuvitukseton ja taidoton, työskentelyn tulokset olivat syvästi vaikuttavat, ajoittain hätkähdyttävät.”*

Luottamus ja heittäytymiskyky olivat kolmannen tapaamiskerran haasteina. Materiaalina oli savi. Joku tunsu itsensä kömpelöksi saven kanssa, mutta sai työn tehtyä. Heittäytyminen tuotti monelle vaikeuksia. Eräs ryhmäläinen löysi itsestään leikin kautta sisäisen lapsensa. Palautteen kautta huomasin, että moni ryhmäläinen teki tärkeitä havaintoja itsestään. Yhteisarvosanaksi tuli 4.

*”Olin paikalla. Heittäytyminen on minulle keskivaikeaa ja ajoittain teennäistä, eli maistuu suorittamiselta. Savi oli kuitenkin helppo elementti. Hyviä harjoituksia. Opin itsestäni monia asioita, ilta jäi lyhyeksi.”*

Neljännellä kerralla teemana oli muutoksensietokyky ja luovuttaminen. Toiminnallinen osuus koostui pitkäkestoisemmasta läsnäoloharjoituksesta sekä kuvan tekemisestä, johon myös vierustoveri teki omia lisäyksiään. Ryhmä piti paljon kokonaisuudesta ja työskentelytavasta. Läsnäoloharjoite haluttiin viedä jossain muodossa myös omaan ryhmään. Työn luovutus toiselle herätti uusia ajatuksia. Yhteisarvosanaksi tuli 4,5.

*”Kuumailmapallo -harjoitus ehdottomasti ryhmään ja omaan elämään eteenpäin vievänä elementtinä + painavista taakoista pois. Jatkopiirustusta aion myös kokeilla ryhmässä.”*

Viides kerta painottui erityisesti sanalliseen ilmaisuun ja runouteen. Alustuksena oli vastuu ja vastustus, joista pyrittiin irti heittäytymällä leikin ja luovuuden tilaan. Toiminnallisessa osuudessa oli sanalaskuja, improvisaatiota sekä omien runojen kirjoittamisesta. Pientä pelkoa ja suoriutumisen pakkoa ilmaantui, mutta lopulta runojen voima antoi paljon, huumori kukki ja itsetunto vahvistui. Yhteisarvosanaksi tuli 4,5.

*”Tämä antoi paljon. Huomasin osaavani myös sanojen vahvuuden purkamisen voimaksi paperille. Runot oli koskettavia. Omat ja muiden! Hienoa, jos saisi ne myös itselle. Sanaleikit vaati hyvää ryhmää, uskallusta heittäytyä. Tästä on paljon apua myös omassa ryhmässä.”*

Kuudennella tapaamiskerralla paikalla oli vain kolme ryhmäläistä. Pohdimme, kuka antaa meille luvan mennä kohti omaa tulevaisuutta ja siihen liittyviä haaveita. Tapaaminen koostui pääosin vertaistuellista keskustelusta. Toiminnallinen osuus tapahtui ainoastaan katsomalla leikkimielisesti tulevaisuuteen oraakkeli-korttien avulla. Yhteisarvosanaksi tuli 4.

*”Olin hieman hämmentynyt. Korttien luvusta en saanut itsestäni irti juuri mitään, tai ainakin siltä tuntui. Olen ilmeisesti konkretian ihminen.”*

### 4.3 Kokonaispalaute

Ryhmäytyminen koettiin onnistuneeksi. Ilmapiiri oli osallistujien mielestä turvallinen, avoin ja luottamuksellinen. Myös ryhmän kokoa pidettiin sopivana. Kurssin kesto oli sopiva ja tilat toimivia - molemmissa oli puolensa. Kiitosta sai myös yhteinen päätöksemme pitää vielä ylimääräinen tapaaminen pidemmän tauon jälkeen. Alkuluennot virittivät hyvään ja avoimeen kontaktiin. Lukuvinkeistä pidettiin, joskin niitä oli paljon. Toiveena oli, että tärkeintä kirjallisuutta olisi referoitu. Läsnaoloharjoitteet olivat ryhmän mielestä toimivia sekä myös omiin ryhmiin soveltuvia. Erityisesti kuumailmapalloharjoite oli suosittu. Ohjaajan ammattitaitoa ja kokemuspohjaa pidettiin hyvänä. Myös taidepajan kokonaisrakennetta pidettiin hyvin suunniteltuna.

*”Ryhmässä on hyvä henki. Jäsenet hyväksyivät toisensa.”*

*”Kurssin kesto riittävä. Oli hyödyllistä tavata vielä extra-kerta; ajatukset, harjoitteet, vertaistuki toisiltamme ohjaajina tärkeää. Sai luvalla peilata koettua.”*

*”Tarinat. Kaikki kirjallisuus ollut ++++. Mahtavaa saada tietoa lisää, josta ammentaa ryhmään.”*

*”Läsnaolo-harjoitteet: Esimerkit hyödyllisiä; pienen 5-minuuttisen aikana täydellinen rentoutus, laskeutuminen tähän tilaan ja paikkaan kaikesta edeltävästä hässäkästä > ryhmään ehdottomasti.*

Taidepajaa kokonaisuudessaan pidettiin toimivana menetelmänä vahvistamaan vertaisohjaajan voimavaroja, identiteettiä ja luovuutta. Omaa kokemusta taideterapeuttisesta työskentelystä pidettiin erittäin tärkeänä ja tarpeellisena. Varmuuden tunne suhteessa itseen oli lisääntynyt. Taidetyöskentelyn avulla vahvistui myös kyky käsitellä pintaa nousevia tunteita – sekä hyviä että haastavia. Tämän osallistujat olivat jo vie-neet voimavarana omaan elämäänsä. Toiveina ryhmällä oli jatkuvuutta tälle ryhmälle, 1-2 kerran seurantatapaaminen sekä lisää vastaavanlaisia ryhmiä. Kokonaisuudelle annettiin arvosanaksi 4,8

*”Paperista lukeminen ei ole sama, kuin että olisi käytännössä kokeillut harjoitusta. Olen saanut paljon rohkeutta lisää kohdata ryhmäläisiä, tulevia tilanteita sekä varmuutta kuinka asioihin suhtautua ja käsitellä niitä.*



*Olen oppinut sen kuinka ottaa vastaan kritiikkiä, palautetta ja kuinka tärkeää se on. Joo ja ... miten auttaa ryhmää ryhmäytymään ja kuinka tärkeää se on, varsinkin vertaistukitoiminnassa. Mielestäni kaikille vertaistukivetäjille olisi todella tärkeää tämänkaltainen ohjaus.”*

## 5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksenä oli: ”Voiko ekspressiiviseen taideterapiaan pohjautuva taidepaja vahvistaa vertaisohjaajan itsetuntemusta ja voimavaroja?” Palautteiden sekä oman kokemukseni perusteella taidepaja osoitti toimivuutensa tässä suhteessa.

Taidepajan vahvuuksina olivat kokemusten kautta saadut voimauttavat elämykset ja uuden oppiminen. Ryhmän yhdistävä tekijä oli vertaisohjaajuuden lisäksi erityislapsen äitiys. Ryhmä oli motivoitunut, sillä osallistuminen oli vapaaehtoista ja osalla oli myös kokemusta taideterapeuttisesta työskentelystä. Alkuluentojen ja taideterapian yhdistäminen oli mielekäs tapa toimia sekä ryhmälle että minulle ohjaajana. Tässä taidepajassa yhdistyi uusien kokemusten ja elämysten saaminen sekä uusien menetelmien oppiminen. Tiivistettynä sisältöä voisi kuvata koulutuksen, työnohjauksen sekä ekspressiivisen taideterapian ja vertaistuen yhdistelmäksi. Tämä on mielestäni merkittävä vahvuus ja ehkä yllättäväkin lopputulos.

Heikkoutena tässä taidepajassa oli arki-iltojen tapaamisten rytmitys suhteessa osallistujien omaan elämään. Ryhmäläiset kokivat usein, että aika oli liian lyhyt. Kiireetön työskentely kuuluu ekspressiivisen taideterapian ytimeen. Pysähtymiseen ja olemiseen työskentelyn rinnalla tulee olla riittävästi aikaa. Tänä päivänä arjen vaatimukset ovat kovia ja vauhti kiihkeää. Osallistuminen tapaamiseen työpäivän jälkeen – osalla hieman pidemmänkin matkan takaa – tuntui haasteelliselta. Lisäksi ryhmäläiset joutuivat järjestämään lastenhoidon – ,ikä voi olla usein haastavaa erityislapsen kohdalla – erikseen näille tapaamisille. Viikonloppujen tapaamiset olivat huomattavasti toimivampia sekä järjestelyjen että ajankäytön suhteen. Niistä saatiin paljon irti yhdellä kerralla.

Yhteiskunnan jatkuva muutos on yhtäaikaisesti ulkoapäin tuleva mahdollisuus ja uhka. Toisaalta erilaiselle uudelle ajattelutavalle ja luovalle toiminnalle on selkeä tilaus ja toisaalta taloudellinen tilanne on arvaamaton ja haastava. Hyvinvointiyhteiskunta on murroksessa. Tarvitaan avoimuutta ja uutta suuntaa sekä dialogia eri toimijoiden ja

yksilöiden välille. Vuorovaikutuksellinen toiminta mahdollistaa yksilön subjektiivista objektina olemisen sijaan – yksilölle luodaan mahdollisuus kantaa myös oma vastuunsa. (Himanen 2013, 97) Itsetuntemus lisää vuorovaikutustaitoja ja ymmärrystä omasta toiminnasta - kykyä ottaa vastuuta itsestään ja toiminnastaan. Tämä tuli näkyväksi myös taidepajassamme.

Vertaisryhmätoiminta on jatkuvassa kasvussa. Kasvun myötä tarve hyvinvoiville vertaisohjaajille kasvaa. Kansalaisareenan vuonna 2012 tekemän selvityksen mukaan vertaistuen kehittämiseen kaivattiin eniten tukea vapaaehtoisten vertaisohjaajien koulutusten ja työnohjausten järjestämiseen sekä vertaistuen markkinointiin. (<http://www.kansalaisareena.fi/avitakaveria/>) Soveltamamme taidepajamalli vastaisi omalta osaltaan juuri tähän tarpeeseen.

Vertais- ja tukihenkilötoiminnalla on tärkeä rooli yhteiskunnan hyvinvoinnin ja sosiaalisen pääoman lisäämisessä; ei ainoastaan ongelmatilanteissa, vaan myös arkipäivän elämänlaadun vahvistajana. Erityisosaamisen alue laajenee siten, että kokemuksellinen tieto ja asiantuntijuus kehittyvät ammatillisen asiantuntijuuden rinnalle ja toimivat myös haastajina. (Kansalaisjärjestötoiminnan strategia 2010) Vertaistoiminnan ja ammatillisuuden vuoropuhelulle ei ole vielä muodostunut selkeitä rakenteita. Taidepajamalli voisi toimia myös tässä kohden siltana ja esimerkkinä toimintojen yhdistämisessä.

Haasteena tässä kokonaisuudessa on mallin eteenpäin vieminen, sopivien yhteistyökumppanuuksien löytyminen Yhdessä olemme enemmän -ajatuksella. Sosiaalinen markkinointi ja asioista tiedottaminen mahdollistaa toiminnan laajentumisen. Verkostoituminen ja vuorovaikutuksen lisääminen poikkitieteellisesti ilman ”ismejä” on ensiarvoisen tärkeää.

## 6 POHDINTAA

Pidin oppimispäiväkirjaa kokemuksistani matkan varrella. Havaintoja, ideoita ja ajatuksia jokaisesta tapaamisesta, mutta myös tapaamisten välissä. Yhteisöpedagogin kompetenssit – pedagoginen osaaminen, kehittämisosaaminen sekä yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen – tarkentuivat itselleni opinnäytetyöni kautta. Jokaisesta kompetenssista oli ikäänkuin oma osionsa tässä kehityskaareissa. Kokonaisuus oli kehittämisprosessi, jossa sain suunnitella, ennakoita, reflektoida ja arvioida. Opinnäytetyöni on vahvasti kytketty sekä yhteiskuntaan että yhteisöllisyyteen kolmannen sek-

torin ja yrittäjyyden kautta sekä vertaistuen ja ryhmätoiminnan kautta. Pedagoginen osaaminen hahmottui taideterapeutin ja ryhmäohjaajan rooleissa.

Yhteisöpedagogin rooli taideterapian ammatillisuudella höystettynä on mielestäni mahdollisuuksien aarreaitta. Ekspressiivinen taideterapia on vahvasti sidoksissa terapeuttiseen muutokseen. Yksilön ja ryhmän lisäksi taideterapian avulla on mahdollista saada aikaan laajempaa hyötyä innostamalla yhteiskunnalliseen toimintaan. Ekspressiivisellä taideterapialla voi lisätä yhteisöllistä ja yhteiskunnallista aktiivitettiä, kulttuurien välistä vuorovaikutusta ja suvaitsevaisuutta sekä vastuun ottamista omasta käytöksestään. Taideterapia on myös sosiaalisen toiminnan muoto, jonka avulla voi lisätä yhteisöjen ja yhteiskunnallisten päättäjien välistä vuorovaikutusta. (Levine 2011, 38)

## 6.1 ITSEREFLEKTOINTIA

Aihealueen ja kohderyhmän valinta ryhmäohjauskokemuksessa oli minulle helppoa. Myös aiemmat opintoni ja kokemukseni taideterapiasta helpottivat kokonaisuuden suunnittelua. Toisaalta samaiset opinnot ja kokemukset olivat myös haasteellisia siinä merkityksessä, että nyt keskityin erityisesti ekspressiiviseen metodiin ja pyrin pitäytymään siinä. Tässä en varmastikaan onnistunut täydellisesti, mutten pidä suurena vahinkona, vaikka ratkaisukeskeisyys pomppasikin välillä voimakkaampana pintaan. Se sopii kuitenkin hyvin myös ekspressiivisyyden tietoperustaan. Kirjalliset suunnitelmat antoivat varmuuden ja turvallisuuden tunnetta. Mutta kokemus kertoo, että suunnitelmat saattavat ja saavat mennä uusiksi tilanteen niin vaatiessa.

En ole itse vertainen tässä ryhmässä, mutta olen ollut mukana omassa vertaistuelisessä toiminnassa vuodesta 1995 alkaen. Tämä on auttanut minua ymmärtämään vertaisuuden merkitystä ryhmässä. Toiseksi viimeisellä tapaamiskerrallamme kehuin tämän ryhmän ainutlaatuista kykyä hyväksyä haastaviakin tilanteita elämässään. Eräs ryhmäläinen totesi ääneen: ”Niin meillä kaikilla on siitä vahva kokemus. Olemme joutuneet luopumaan unelmastamme, terveestä lapsesta. Tämä on asia, jota ei ilman kokemusta voi ymmärtää.” Näin on. En voi olla tässä asiassa vertainen, mutta voin ymmärtää vertaisuuden merkityksen. Tämä oli tärkeä ja opettavainen kohta minulle. Tässä tulee selkeästi esille ammatillisuuden ja vertaisuuden ero. Sitä tulee ohjaajan ja ammattilaisen aina kunnioittaa.

Aina, jokaisen uuden ryhmän kanssa ensitapaamisen alussa minulla on noin minu-

tin kestävä pakokauhu, jolloin uskon kerta toisensa jälkeen: ”Nyt tämä ryhmä ei tule ryhmäytymään, kaikki tulee menemään todella huonosti, tästä ei tule mitään...”. Olen kuitenkin oppinut ymmärtämään, että tämä kuuluu olennaisesti minuun itseeni ja on oma tapani kokea alkujännitystä. Rituaaleihini kuuluu myös hiljentyä mielessäni aina ennen ryhmää ja toivoa itselleni nöyryyttä hyväksyä tapahtuva ja rohkeutta ottaa vastaan mitä tuleman pitää sekä olla läsnä alusta loppuun palvelen niitä ihmisiä, joita ryhmään kulloinkin kuuluu. Haluan muistaa, että jokainen ihminen on itse oman elämänsä asiantuntija - minä pyrin pidättäytymään tietämättömyyden tilassa.

Tämä ryhmäkokemus oli minulle suuri lahja – jälleen kerran. Sain onnistumisen tunteita, mutta myös kehityskohteita itselleni. Jokaisen ryhmäkerran jälkeen pohdin tuntemuksiani. Hetkittäin mieleeni nousi epäonnistumisen tuoma häpeän siemen ja toisessa kohdin onnistumisen riemu. Näitä sain purkaa omassa säännöllisessä työohjauksessani, jota pidän ehdottomana edellytyksenä tämän tyyppisen työskentelyn onnistumiselle.

Halusin tarjota vertaisohjaajille mahdollisuuden saada oma kokemus taideterapiasta, jotta he puolestaan voisivat pohtia näiden menetelmien käyttämistä omassa elämässään ja sitä kautta innostua luovuuden suomiin uusiin mahdollisuuksiin. Asian näkyväksi tekemisessä minulla oli monta eri näkökulmaa ulkoisen motivaation kautta: opiskelutehtävä, näkyvyys ja mahdollisuus kerätä palautetta omasta toiminnastani. Myös vertaisohjaajien verkostoon tutustuminen, uusien kumppanuuksien ja kontaktien saaminen sekä mahdollinen kiinnostus tarjoamiini koulutuksiin on motivaatiota kasvattavaa.

Sisäinen motivaationi oli kuitenkin ensisijaisena toiminnassakin, sillä koin saavani paljon ohjatessani taideilmaisua ja tätä ryhmää. Koen onnentunteita, kun ihmiset innostuvat, oivaltavat, havaitsevat uusia näkökulmia ja nauttivat tekemisestään tai ehkäpä kohtaavat jonkun tiedostamattomalla tasolla vaikuttaneen ongelman uuden oivalluksen kautta. Naurua ja kyyneliä. Leikkiä ja totta. Myös ryhmän antama voima on aina erittäin palkitsevaa. Jokainen ryhmä on kuin sukellus uuteen jännittävään seikkailuun... Saan palautteen muodossa lahjan, jonka avulla voin lisätä itsetuntemusta ja löytää itsestäni kehityshaasteita ja siten voida aina paremmin. Olen tosin huomannut, että myös suurista onnistumisen tunteista täytyy jossain vaiheessa päästää irti, jotta matka voi jatkua.

Kehityshaasteita löysin itsestäni jokaisen kerran jälkeen. Ensimmäisen tapaamisen Parantava kehä -tehtävä olisi kenties soveltunut paremmin viimeiseen tapaamiseen? Naamiotyöskentely on myös hyvin vaikuttavaa. Oli ehkä virhe tehdä naamiopohja valmiiksi ensimmäisellä kerralla ja työstää sitä vasta seuraavalla tapaamisella, sillä prosessi alkaa jo siitä hetkestä, kun puhdistetaan ja suojataan omat kasvot. Tätä en huomionnut riittävästi. Toisaalta se saattoikin vaikuttaa jo Parantava kehä -tehtävään ja mahdollisesti se oli tarkoituskin – trust the process! *Trust the process* on yksi ekspres-siivisen taideterapian perusteoksia (McNiff, 1998)

Toimiessani ryhmäohjaajana toivon aina muistavani aikanaan opitut terapiatyön ydin-arvot: empaattisuuden, kunnioituksen, aitouden ja konkreettisuuden. Aito kohtaaminen yksilön tai ryhmän kanssa ei onnistu ilman näitä arvoja – olivat menetelmät kuinka hyviä tahansa.

## LÄHTEET:

- McNiff, Shaun 2004. *Art Heals*. Boston & London: Shambhala
- Malchiodi, Cathy A. (toim) 2010: *Taideterapian käsikirja*. UNIPress Suomi
- Estrella, Karen 2011: *Ilmaisuterapiat* Malchiodi, Cathy A. (toim). UNIPress Suomi
- Malchiodi, Cathy A. (toim) 2010: *Taideterapian käsikirja*. UNIPress Suomi
- Rankanen, Mimmu 2007: *Taideterapiassa vaikuttavia ydinprosesseja*. Teoksessa Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga 2007. *Taideterapian perusteet*. Hämeenlinna: Duodecim.
- McNiff, Shaun 1998. *Trust the Process: An Artist's Guide to Letting Go*, Boston & London: Shambhala
- Lybeck, Kirsi 2012: *Työtä taiteella – ekspressiivisten taiteiden menetelmät työnohjauksessa*. Teoksessa Laine, Pia (toim) 2012: *Luovuutta työhön. Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen menetelminä*. Helsinki: Unipress.
- Sarah Silverton, 2013. *Mindfulness - tietoisuuden harjoittamisen taito*. Schildts & Söderströms
- Klemola, Timo 2013: *Mindfulness - tietoisien läsnäolon läpimurto*. Docendo
- Rankanen, Mimmu 2007: *Työskentelyn eteneminen taideterapiassa*. Teoksessa Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga 2007. *Taideterapian perusteet*. Hämeenlinna: Duodecim.
- Baker, Ellen 2005: *Työvälineenä oma persoona*. Helsinki: Edita Prima
- Suurla, Riitta 1998: *Dialoginen eli meditatiivinen kirjoittaminen*. Helsinki: Taivaankaari
- Soneff, Sharon 2008: *Art Journals and Creative Healing: Restoring the Spirit Through Self-Expression*. Quarry Books
- Cameron, Julia 1992/2008, *Tie luovuuteen*. Keuruu: LIKE
- [www.kansalaisareena.fi/vapaaehtoistoiminta-opas.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/vapaaehtoistoiminta-opas.pdf) [Luettu: 21.5.2014]
- Salonen, Mirva (toim) 2012: *Voimauttavan vertaiohjauksen käsikirja*. Leijonaemot ry, Tampere, <https://www.leijonaemot.fi/>
- Lindroos, Heidi & Segercrantz Ulrika (toim.) 2009
- Yksilöksi ryhmässä: ryhmäanalyysi suomalaisessa terapiatyössä* Gaudeamus, Palmenia
- Ahonen Heidi 1994, *Löytöretki itsen*. Tampere: Kirjayhtymä
- Hentinen, Hanna 2007: *Virittäytyminen taidetyöskentelyyn*. Teoksessa Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga 2007. *Taideterapian perusteet*. Hämeenlinna: Duodecim.
- John Mosherin *The Healing circle*, <http://abbeyofthearts.com/blog/wp-content/uploads/2008/11/HEALING-CIRCLE.pdf> [Luettu: 21.5.2014]
- Cameron, Julia 1996/2007: *Kultasuoni – Matka luovuuden sydämeen*. Jyväskylä: LIKE
- Himanen, Pekka 2013: *Kestävän kasvun malli: Globaali näkökulma* <http://vnk.fi/julkaisukansio/2013/j22-Kestavan-kasvun-malli/PDF/fi.pdf> [Luettu: 21.5.2014]
- <http://www.kansalaisareena.fi/avitakaveria/> [Luettu: 21.5.2014]
- Kansalaisjärjestötoiminnan strategia 2010*, [http://pre20031103.stm.fi/suomi/ha0/julkaisut/kansalais/kansa\\_strate.htm](http://pre20031103.stm.fi/suomi/ha0/julkaisut/kansalais/kansa_strate.htm) [Luettu: 21.5.2014]
- Stephen K Levine, Ellen Levine 2011 *Art in Action: Expressive Arts Therapy and Social Change*. Jessica Kingsley Publishers

# Leijonaemojen ekspressiivinen taidepaja

**Mitä mieltä olet eri aihealueista ja tehtävistä?**

**Saitko jotain vertaisohjaajuuteen, mitä? Entä omaan elämääsi?**

**Merkkaa myös olitko paikalla/poissa. ANNA lisäksi palloon ARVOSANA 1-5**

1. **Mistä tulen?** Oma historia, ryhmäytyminen, vertaisuus. [ekspressiivinen taideterapia ja mitä se on, päiväkirjan merkitys ja sen eri käyttötavat, vuoden kierto, maalaus]

---

---

---

---

---

---



2. **Kuka olen?** Naamiotyöskentelyä, omia rooleja, [oma identiteetti, vertaisohjaajuus, Joharin ikkuna, naamio]

---

---

---

---

---

---



3. **Uskallanko luottaa ja heittäytyä?** Luovuus ja leikki. [tarina ja savi]

---

---

---

---

---

---



4. **Uskaltaudunko muutokseen?** Muutoksensietokyky ja luovuttaminen mahdollisuutena [kuumailmapallo, piirustus; itse > toinen >itse]

---

---

---

---

---

---



5. **Kenelle vastuu kuuluu?** Vastustus ja vastuu. [sanaleikit, sananlaskut, omat runot]

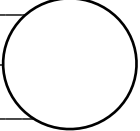
---

---

---

---

---



6. **Onko minulla lupa? Minne olen menossa?** Oman tulevaisuuden arvot ja visiot [keskustelua, positiivinen psykologia, tulevaisuudenvisiot, mitä kortit kertoo]

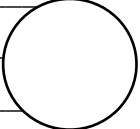
---

---

---

---

---



**Miten olet kokenut tämän taideterapiatyöskentelyn muilta osin?**

- Ryhmän toimivuus

---

---

---

---

- Kurssin kesto ja tilat

---

---

---

---

- Alkuluennot ja kirjallisuus

---

---

---

---



