

Wera Laine

Taidetyöpaja mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistajana

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ammattikorkeakoulututkinto

Yhteisöpedagogikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**



Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Wera Laine
Työn nimi	Taidetyöpaja mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistajana
Toimeksiantaja	Virike ry
Vuosi	2023
Sivut	25 sivua
Työn ohjaaja	Hanne Salovaara-Pitkänen

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvointia. Menetelmänä tavoitteen saavuttamiseksi käytetään voimavaroalähtöistä taidetyöpajaa. Opinnäytetyö tehtiin Suomen mielenterveyden keskusliiton Mikkelin paikallisyhdistykselle Virike ry:lle, jonka kävijäkunnasta taidetyöpajan osallistujat muodostuivat.

Osallistujat ilmoittautuivat kesän ja alkusyksyn 2022 aikana taidetyöpajoihin valmiiksi tehdyn mainoksen perusteella. Virikkeen kävijäkunnasta muodostuneet ryhmäläiset osallistuivat taidetyöpajoihin, joiden päätteeksi he täyttivät kyselylomakkeet havainnoinnin sekä avoimen ryhmäkeskustelun lisäksi, joiden avulla tuloksia analysoitiin.

Opinnäytetyöstä vahvistui aiemmat tutkimustulokset siitä, kuinka taiteella on hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia etenkin osana vertaistuellista keskustelua. Taidepajat antoivat osallistujille mahdollisuuden vertaistuellisiin keskusteluihin vesivärimaalauksen ohella, jolloin he pääsivät käsittelemään itselleen tärkeitä aiheita toipumiseen liittyen. Tämän lisäksi osallistujat kokivat taidepajat rentouttaviksi, jopa flow-tilaan saakka vieviksi.

Asiasanat: taide, toipuminen, mielenterveys, päihdetyö, työpaja

Degree title	Bachelor of Humanities
Author (authors)	Wera Laine
Thesis title	Art workshops as a reinforcement of the well-being for mental health and substance abuse rehabilitators
Commissioned by	Virike ry
Time	2023
Pages	25 pages
Supervisor	Hanne Salovaara-Pitkänen

ABSTRACT

This thesis's goal is to reinforce the well-being of mental health and substance abuse rehabilitators. As a method to reach this goal I used a resource-oriented art workshop. This thesis was done for a local association of The Finnish Central Association for Mental health in Mikkeli called Virike. The participant group was formed from the visitors of the local association.

The participants signed up for the art workshops during the summer and early fall of 2022 based on a pre-made advertisement. The participants who were formed from the audience of Virike took part in the workshops, at the end of which they talked about the workshops openly, observed and filled questionnaires about the workshops, which I used to analyze the results.

The former research results about the connection of art and well-being were affirmed by the Thesis. The thesis showed that art has reinforcing capabilities for well-being especially as a part of peer conversations. The art workshops gave the participants a chance to take part in peer discussions alongside of water coloring which gave them the opportunity to talk about topics that they felt were important for them and their rehabilitation. In addition the participants felt that the workshops were relaxing and some even felt that they reached a state of flow during the workshops.

Keywords: art, creativity, mental health

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	KEHITTÄMISEN TAUSTA JA TARVE	6
2.1	Virike ry	6
2.2	Tarve mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistamiselle	7
3	TAIDE HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA	9
3.1	Mielen hyvinvointi	9
3.2	Taide ja toipuminen	10
4	KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS	13
4.1	Kehittämisen tavoite	13
4.2	Toimenpide	14
4.3	Voimavaralähtöiset taidetyöpajat kehittämisen menetelmänä	15
4.4	Kehittämistyön eteneminen	16
4.4.1	Taidepajojen suunnittelu	17
4.4.2	Omakuva taidetyöpaja.....	18
4.4.3	Mielenmaisema taidetyöpaja.....	20
5	TULOKSET	22
6	POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	24
6.1	Oma pohdinta	24
6.2	Kehittämisen- ja tutkimusehdotukset	25
	LÄHTEET	27

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvointia. Pyrin tavoitteeseen toteuttamalla mielenterveys- ja päihdetoipujille kohdistuvia voimavaralähtöisiä taidetyöpajoja syksyllä 2022. Tarkasteluni keskiössä on hyvinvoinnin vahvistaminen, mikä muodostuu taiteen ja hyvinvoinnin välisen yhteyden kautta. Havainnoissani otan huomioon kohderyhmän, eli päihde- ja mielenterveystoipujien kannalta tärkeät tekijät peilaten taidetyöpajoja toipumista vahvistaviin tekijöihin. Työpajoissa keskitytään taiteen keinoin tunnistamaan osallistujien voimavaroja sekä hyödyntämään taiteen, etenkin kuvataiteen mahdollisuutta osana hyvinvointia.

Opinnäytetyö on toteutettu Mielenterveyden keskusliiton Mikkelin paikallisyhdistykselle Virike ry:lle. Työpajan ryhmä muodostuu Virikkeen kävijäkunnan vapaaehtoisista osallistujista. Tarve taidetyöpajojen toteutukseen nousee Virikkeen kävijöiden esittämästä toiveesta taiteellista toimintaa kohtaan. Tarvetta vahvistaa tämänhetkinen yhteiskunnallinen tilanne, jossa mielenterveyden haasteista sekä päihderiippuvuuksista kärsiviä on enemmän, kuin aiemmin.

Taiteen vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin on tutkittu niin kotimaisen kuin myös kansainvälisten tutkimusten avulla ja tulokset kertovat monitasoisista vahvistavista vaikutuksista. Taide luo osallistujille mahdollisuuden omien vahvuuksien löytämiseen ja tunnistamiseen, toisaalta visualisointi auttaa myös vaikeiden asioiden käsittelyssä sekä purkamisessa. Taiteeseen liittyy myös mielenterveyttä edistäviä piirteitä, kuten rentoutumisen kokemus, mikä auttaa stressin lievittämiseen ja toimii näin osana toipumisprosessia. Taidetyöpaja tarjoaa välineitä itsetuntemuksen vahvistamiseen luoden alustaa paremman itsetunnon kehittymiseen. (Lehikoinen & Vanhanen 2017, 23)

2 KEHITTÄMISEN TAUSTA JA TARVE

2.1 Virike ry

Opinnäytetyön kehittämissympäristönä on Mielenterveyden keskusliiton Mikkelin paikallisyhdistys Virike ry. Virike on toipujille päihteetön kohtaamispaikka, jossa kävijä voi olla juuri sellainen kuin on ja tulla kohdatuksi omana itsenään. Paikka mahdollistaa kohtaamisen hyväksyvässä ja kannustavassa ilmapiirissä vertaistuellisessa ympäristössä. Virikkeen toiminnan yhtenä kulmakivenä nouseekin esiin vertaistuellisuus, johon on tarjolla keskusteluiden lisäksi kokemusasiantuntijakoulutusta. (Virike ry) Yhdistyksen arvoja pohjaa ajatus siitä, että vietetään aikaa yhdessä ja kokeillaan uudenlaisia toimintoja tutun ja hyväksyvän yhteisön kanssa. Tämä madaltaa kynnystä osallistua aktiivisesti ryhmätoimintoihin antaen mahdollisuuden sosiaalisen liittymisen tunteelle. (Mielenterveyden keskusliitto)

Mielenterveyden keskusliitto saa pääosin rahoituksensa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) sekä opetus- ja kulttuuriministeriöltä. (Mielenterveyden keskusliitto) Virike tukee omalla toiminnallaan kattoyhdistyksen tavoitteita ennakkoluulojen vähentämiseksi. Yhdistyksen toiminnalla pyritään vaikuttamaan mielenterveys- ja päihdetoipujien voimavarojen vahvistumiseen sekä mielenterveys- ja päihdetoipujiin kohdistuvien ennakkoluulojen vähenemiseen. (Virike ry)

Kohtaamispaikka on Mikkelissä ainoa laatuaan, sillä muut päihde- ja mielenterveystoipujien toipumisprosessia edistävät organisaatiot keskittyvät sosiaali- ja terveyspalveluiden kartoittamiseen ja palveluihin, esimerkiksi tukihenkilötoimintaan tai palveluasumiseen. Avointa ryhmätoimintaa järjestävät tahot puolestaan eivät ole Virikkeen tavoin keskittyneet vertaistuellisiin keskusteluihin mielenterveys- ja päihdetoipumisen orientaatioissa vaan keskittyvät yleisluontoisemmin ihmisten kohtaamiseen. Opinnäytetyössä keskityn yhdistyksen tavoitteiden mukaisesti mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistamiseen, voimavaroja edistävän taidetyöpajan avulla.

2.2 Tarve mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistamiselle

Hyvinvointia voidaan mitata monien indikaattorien avulla riippuen siitä, millaisia asioita hyvinvoinnilla tarkoitetaan ja halutaan osoittaa. Huono-osaisuuden määritelmät liittyvät selkeästi mitattavaan heikkoon taloudelliseen tilanteeseen tai johonkin muuhun ominaisuuteen, jonka vuoksi hyvinvointi on muihin suomalaisiin verrattain heikompi tai matala. Hyvinvoinnin tarkastelu ja mittaaminen eivät ole yksiselitteisiä. Hyvinvoinnin tilaa voidaan tulkita erilaisten indeksien kautta. Esimerkiksi suhteellinen köyhyys valtaväestöön nähden on jokseenkin yksiselitteisesti mitattavaa, kun taas puolestaan laadullinen huono-osaisuus ei ole yksiselitteinen mitattava ominaisuus. Hyvinvoinnin tilaa tarkasteltaessa tulee kiinnittää huomiota, että suomalainen järjestelmä voi olla monelta osin toimiva. Hyvinvoinnin huono-osaisuus iskeytyy juuri marginaalissa oleviin, joita Virikkeen kävijäkunnan osallistujat ovat. Saari (Thl:n koulutukset ja seminaarit 2015) luettelee huono-osaisuuteen liittyvän yksilöiden tyytyväisyyden elämäänsä sekä elämäntavan erilaisuuden. Hän kuvaa tarkemmin tilastoja, joista käy ilmi, kuinka huono-osaisuutta voidaan ilmentää eriarvoisuuden ja köyhyyden kautta niin että ne, joiden elintaso, elämänlaatu ja elämäntapa eroaa valtaväestöstä, jota 80 % suomalaisista elää.

Tarve mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistamiselle nousee tämänhetkisestä yhteiskunnallisesti huolestuttavasta tilasta. Suomalaisten mielenterveyskuntoutujien määrä on lisääntynyt 2010-luvulta lähtien nousujohteisesti. Etenkin nuorten masennus ja ahdistus ovat lisääntyneet huolestuttavaa vauhtia. (Tays 2010). Työkyvyttömyyseläkkeistä 53 % on mielenterveysperustaisia (Mieli ry). Niin ikään päihdekuntoutujien määrä on merkittävä. Vuoden 2020 jälkeen huumekuolemien määrä Suomessa on lisääntynyt. Pelkästään amfetamiinia ja opioideja haitallisesti käyttävien määrä on vuoden 2017 tehdyn arvion mukaan 31 100–44 300. (Thl 2023).

Tilastot tukevat käsitystä heikentyneestä hyvinvoinnista suomalaisessa yhteiskunnassa. Alkoholiperäiset kuolinsyyt ovat lisääntyneet vuoden 2018

jälkeen. Vaikka miesten itsemurhien on nähty laskevan systemaattisesti vuodesta 1990 kuitenkin naisten itsemurhien määrä on lisääntynyt vuoden 2018 jälkeen. (Tilastokeskus 2018) Mieli ry:n kriisipuhelimen soittajien määrä kasvoi runsaasti vuosien 2022 ja 2023 välissä. Soittajien määrä oli 100 000 kertaa enemmän edellisvuoteen verrattuna. Alle kolmekymmentävuotiaiden soittajien määrä on lähes tuplaantunut. Tällöin Suomessa asuvien psyykkisiin voimavaroihin tulisi panostaa enemmän. (Mieli ry) Mielenterveyden haasteiden hankalaa tilannetta tukee myös Unicefin raportti, josta käy ilmi, kuinka itsemurha mahtuu viiden yleisimmän kuolinsyyn joukkoon nuorten keskuudessa maailmalla (Unicef 2021). Kouluterveyskyselyistä selviää, että ahdistus näyttää kasvavan iän mukana. Hyvinvoinnin heikentymistä selittää esimerkiksi kouluun liittyvä paine. Nuoret kokevat entistä vahvempana suorituspainetta kouluun liittyen. Heikentyneen hyvinvoinnin marginaalista on nostettavissa tietyt erityisryhmät, kuten sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöt, joiden itsemurhariskin on nähty olevan verrattain korkea. (Nuorten tiedeakatemia 2022)

Tarve taiteellisen toiminnan mahdollistamiseen löytyy myös lainsäädännöstä sekä kansainvälisistä sopimuksista. Taide on nostettu esiin yhtenä ihmisten perusoikeuksista. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallisessa julistuksessa määritellään perusoikeudet, joista kaikkien tulisi saada nauttia. Julistuksen 27. artiklassa mainitaan jokaisen oikeus yhteiskunnan sivistykseen osallistumisesta, joihin kuuluu taiteista nauttiminen sekä yksilön mahdollisuus taiteelliseen toimintaan. (Ihmisoikeusliitto 27 §). Kuntien tehtävänä on mahdollistaa kulttuuripalvelut, joihin lukeutuu taidetoiminta. Artiklassa 3 määritellään, että kuntien on edistettävä kulttuurin ja taiteen yhdenvertaista saatavuutta ja monipuolista käyttöä. (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 3 §).

3 TAIDE HYVINVOINNIN VAHVISTAJANA

3.1 Mielen hyvinvointi

Hyvinvoinnin käsitteellä on laaja yhteiskunnallinen merkitys. Sitä voidaan rajata lukuisten filosofisten, kuten myös psykologisten teorioiden kautta. (Konkka 2018, 26) Tässä opinnäytetyössä hyvinvointia tarkastellaan erityisesti psykologisista mielen hyvinvoinnin näkökulmista. Ryan ja Deci kuvailee hyvinvointia optimaaliseksi psykologiseksi toimintakyvyksi ja kokemukseksi. (Uusitalo-Malmivaara 2014, 34) Kokko nostaa esiin, että mielen hyvinvointia käsitteellistetään usein negatiivisten emootioiden puuttumisena esimerkiksi masentuneisuuden puuttumisena. Tämä näkökulma ei kuitenkaan tuo esiin mielenterveyden voimavaroja ja vahvuuksia, kuten yleistä onnellisuuden kokemusta ja tyytyväisyyttä elämään. (Kokko 2017, 2) Näin ollen voi todeta mielen hyvinvoinnin olevan janamainen tila, jossa on vahvuuksia sekä heikkouksia. Erik Allardt jakaa hyvinvoinnin ulottuvuuksiin, joita ovat having, loving and being. Allardt mukaan hyvinvointi koostuu osatekijöistä, jotka koskevat elintaso (having), suhdetta muihin ihmisiin (loving) sekä itsensä toteuttamista (being) (Uusitalo & Simpura 2020, 579).

On tärkeää myös hahmottaa mielen hyvinvoinnin olevan yksilön kokemus omasta tilastaan, jolloin sen määrittelemisen ulkoapäin on mahdotonta. Corey Keyes näkee mielen hyvinvoinnin yksiselitteisemmin joko flourishing eli henkisen hyvinvoinnin tilana tai languishing eli tilan puuttumisena (Uusitalo-Malmivaara 2014, 20). Kykyri (2021) nostaa esiin mielen hyvinvointiin linkittyvän tunteiden säätelyn, jolla viitataan kykyyn ilmaista sekä säädellä tunteita. Tämä taito parantaa yksilön kokemaa hyvinvointia. Tunteiden säätelyyn liittyvät haasteet ovat tyypillisiä erityisesti mielenterveyden häiriöistä kärsivillä.

osallistavalla työotteella. Toipujana siis nähdään ihminen, joka olemassa olevia voimavarojaan sekä vahvuuksiaan hyödyntämällä pyrkii itsenäiseen, mahdollisimman hyvinvoivaan elämään. Näin ollen palveluiden järjestäjien pyrkimyksenä on osallistaa toipujia hyödyntämään omia kykyjään hyvinvoivaan elämään tähdäten. (Laitila 2019)

Taiteella itsellään sekä taiteellisella toiminnalla on tutkitusti yhteys yksilön hyvinvointiin niin psyykkisellä, kuin fyysiselläkin tasolla. Taidetta ja luovaa toimintaa on tutkittu valtakunnallisesti sekä kansainvälisesti ja tulokset osoittavat luovan toiminnan hyvinvointia vahvistavat vaikutukset. Taiteen hyödyntämisellä on nähty olevan laajoja vaikutuksia, niin sosioekonomiseen asemaan ja työmahdollisuuksiin, (Mowlan 2004) kuin myös itsetuntemukseen, -ilmaisuuksiin sekä tunnetaitojen kehittymiseen (Duberg ym 2016). Taiteen kuluttamisen, kuten myös luomisen on todettu ennaltaehkäisevän mielenterveyden häiriöitä, kuten masennusta. Tutkimusten havainnot osoittavat, että mielenterveyspalveluita hyödyntävien masentuneisuus ja ahdistuneisuus hälvenevät taidelähtöisiä menetelmiä käytettäessä. Myös stressitasojen on todettu laskevan ja toisaalta kokemus stressin sietokyvystä kasvaa, näin ollen stressin hallinnan taidot paranevat. Resilienssin, eli sietokyvyn on nähty paranevan myös muilla elämän osa-alueilla, kuten on myös mukautumis- ja sopeutumiskyvyn kohdalla. (Laitinen 2005, 88–89).

Mielenterveyden oireilua lievittävän vaikutuksen ohella taiteella voi olla toipumisprosessissa mieltä vahvistava vaikutus. (Cuypers 2012).

Taidelähtöiset menetelmät vahvistavat toipujan voimaantumisen kokemusta, jolloin ihminen voi tunnistaa omia vahvuuksiaan. Vahvuuksien tunnistaminen ja nimeäminen lisää yksilön kyvykkyyden kokemusta ja näin ollen voi edistää selviytymisen kokemusta arjessa. Taide on myös tapa rentoutua, jolloin rentoutumisella itsellään on palautumista vahvistava vaikutus. (Laitinen 2019, 90–91) Mini-Suomi terveystutkimuksesta ilmenee, että ihmiset, jotka osallistuvat säännöllisesti vapaa-ajantoimintaan kuten kulttuuritoimintaan elävät pidempään kuin vähemmän kulttuuritoimintaan osallistuvat verrokkit. Elinajan

odotetta nostattava vaikutus todentuu myös ruotsalaistutkimuksesta, jonka osallistujina on yli 12 000 eri ikäistä osallistujaa. (Torkko ym 2013)

Taidetta on hyödynnetty mielenterveys- ja päihdetoipujien auttamisessa myös terapiamuotona. Tutkimusten mukaan taiteella on positiivinen vaikutus mielialaan, tunteisiin sekä stressin hallintaan eli juuri niihin tekijöihin, joita mielenterveyden häiriöissä sekä riippuvuuksissa usein käsitellään. Taideterapialla on saavutettu hyviä tuloksia mielenterveyden ongelmien sekä häiriöiden, autismin kirjon, traumojen, kehityshäiriöiden sekä surun hoidossa ja helpotukseksi. Konkreettisesti taideterapia on auttanut mielentilaa kohottavasti ja auttanut kehittämään potilaan itseymmärrystä. Psykoottisista oireista kärsivät loivat taiteen avulla eron todellisen ja psykoottisen todellisuuden välille. Taide antaa tilan ilmaista itseään, se luo alustan saavutusten tuntemiselle ja voimaantumisen kokemukselle. (Koskela-Issa 2019, 24-26) Taiteellinen toiminta voi auttaa mielenterveystoipujaa itsensä hyväksymisessä sekä nostaa hänen itsearvostuksen kokemustaan. (Sapoma & Pamer 2016)

Luovan ryhmätoiminnan voi määrittää ryhmädynamiikkaa vahvistavana ohjattuna toimintana, jonka välineenä toimii jokin luova, kuten maalaaminen. Miellän tässä yhteydessä osallisuuden liitännäiseksi osaksi luovaa ryhmätoimintaa. Osallisuutta voi luonnehtia yksilön kuulumisena johonkin ryhmään, jossa hänellä on tervetullut sekä hyväksyty olo. Osallisuus on ikään kuin syrjäytymisen vastakohta, siinä yksilö toimii osana ryhmää. (Huhtinen-Hilden & Isola 2019)

Hiltunen (2007, 11) nostaa esiin yhteisöllisen taidekasvatuksen, jossa korostuu taiteen sosiaaliset vaikutukset. Taide lisää ryhmän yhteisöllisyyden kokemusta, sillä taide toimii yhteisenä kokemuksena ryhmäläisten välillä. Taide toimii ulkopuolisena tekijänä yhteiselle kokemukselle, jolloin syntyy ”me” ajattelua. Toisaalta taiteella on todettu olevan itsetuntemusta lisäävä ja tätä kautta itsetuntoa parantava vaikutus, sillä taide luo tekijälle mahdollisuuden onnistumisen kokemuksille ja saavutuksille. Tämä auttaa toipujaa tuntemaan, että hän pystyy saavuttamaan jotakin. (Stacey ja Sticklely 2010).

Taide mahdollistaa tekijälleen flow-kokemuksen, joka tukee ihmisen hyvinvointia. Keskittymisen ansiosta aikakäsitys hälvenee, samalla tietoisuus itsestä poistuu, kun ihminen työskentelee maalauksen tai muun taiteen parissa. (Csikszentmihalyi 2005, 113) Taiteen luominen voi saada tekijän kokemaan syvän keskittymisen, eli flow kokemuksen. Psykologinen termi on tutkitusti yhteydessä ihmisen ilon ja onnellisuuden kokemusten kanssa, joiden puuttuminen voi olla mielenterveyshaasteiden takana. Näin ollen toipumista voi edistää flow-tilaan pääseminen, josta seuraa ilon ja onnellisuuden emootioita. Mielenterveyden ja neurokirjon haasteisiin apua tarjoavan Whelitti järjestön psykologi avaa flow-kokemusta käsittelevässä streamissa sitä sisäisenä rauhana, jossa ihminen hahmottaa kirkkaasti asian, jota hän parhaillaan tekee. Ihmisellä on tällöin täysi keskittyminen, jolloin ympäriltä häviää kaikki muut asiat. Suorituskyky on tällöin optimaalisessa tilassa, josta seuraa voimakkaat onnellisuuden ja ilon kokemukset. (With Heltti 2022)

Flow´hun uppoutuminen edellyttää tiettyjä ominaisuuksia, joita taide tarjoaa. Edellytyksiä ovat tavoitteellisuus, eli valmiin teoksen näkeminen, kun maalaus on valmis. Palautteen saaminen sekä tilanteen mahdollinen kontrolloiminen. Flow - elämänvirta kirjassa tätä kutsutaan mielen järjestäytyneeksi tilaksi. Flow tila kokemukset voidaan jakaa yhä pienempiin osiin, joista mimiikka liittyy taiteiden luomiseen. Taiteen avulla mimiikka synnyttää kokemuksen siitä, että olemme jotain enemmän kuin todellisuudessa olemme. (Csikszentmihalyi 2005, 114-116)

4 KEHITTÄMISPROSESSIN KUVAUS

4.1 Kehittämisen tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvointia käyttäen menetelmänä taidetyöpajaa. Hyvinvoinnin tilan voidaan nähdä romahtaneen globaalien uhkien vuoksi vuodesta 2020 eteenpäin. Globaalien uhkien vuoksi hyvinvoinnin taso vuosien 2020–2023 Suomessa on saanut takapakkia edeltäneisiin vuosiin verrattuna. Laajoja haittavaikutuksia aiheuttanut koronapandemia, vuodesta 2019 eteenpäin, sekä osaltaan

Ukrainan sota vuodesta 2022 eteenpäin ovat luoneet ahdinkoa kansalaisiin. Pelon lisääntyminen, liikkumista ja sosiaalisia suhteita rajoittaneet toimenpiteet, fyysinen terveyden uhka ja epätietoisuuden lisääntyminen ovat osatekijöitä heikentyneeseen hyvinvoinnin tilaan. Etenkin marginaalissa olevat ihmisryhmät, kuten mielenterveys- ja päihdetoipujat ovat saaneet osansa heikentyneestä hyvinvoinnista. Esimerkiksi leipäjonoja käyttävät ovat joutuneet koronan vaikutuksen alla valitsemaan ravinnonsaannin vai virustartuntariskin välillä. (Pulliainen & Kainulainen 2021)

Kansanterveydellisen näkökulman lisäksi tarve hyvinvointia lisäävälle taidetyöpajalle nousee myös Virike ry:n kävijäkunnassa ilmenneenä toiveena taiteelliselle toiminnalle. Työpajan tavoitteet ovat yhdistyksen yleisten tavoitteiden mukaisia, eli toipujien omien vahvuuksien ja voimavarojen vahvistaminen. Näitä vahvuuksia ja voimavaroja tunnistamalla pyritään lisäämään arjen hyvinvointia. Yhdistyksellä ei ole vastaavanlaista taidetta hyödyntävää toimintaa, jolloin työntekijät voivat hyödyntää tästä työpajasta kyselyn perusteella ilmenneitä osallistujien ajatuksia jatkossa taidetta hyödyntävän toiminnan suunnitteluun.

4.2 Toimenpide

Pyrin tavoitteeseen, eli mielenterveys- ja päihdetoipujien hyvinvoinnin vahvistamiseen toteuttamalla voimavaralähtöisiä taidetyöpajoja.

Taidetyöpajojen aikana keskustellaan vertaistuellisessa ympäristössä omasta teoksestaan.

Taide toimii tässä opinnäytetyössä välineenä tavoitteiden saavuttamiselle ja uuden kokeilulle. Taiteella voi olla terapeuttinen vaikutus tekijään ja/ tai katsojaan. Esimerkiksi taiteen kokija voi samaistua teoksen herättämiin tunteisiin ja tätä kautta tunnistaa niitä. Taide herättää katsojan kulttuurisen ja muun taustan mukanaan tuomien näkemysten pohjalta vuoropuhelun teoksen ja katsojan välille. (Räsänen 2023)

Ensimmäisessä työpajassa keskitytään minäkuvaan, jolloin voimavaroja pyritään tunnistamaan ominaisuuksista, joita osallistujaan liittyy. Toisessa

työpajassa keskitytään sen hetkiseen mielenmaisemaan, eli siihen millaisena näkee oman mielen ja tulevaisuuden, jolloin voimavaroja etsitään ympärillä olevista tekijöistä.

4.3 Voimavaralähtöiset taidetyöpajat kehittämisen menetelmänä

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui työpaja, sillä se sopii erityisesti tilanteeseen, jossa halutaan kehittää yhteisön toimintaa. Onnistuessaan työpaja tarjoaa uusia näkökulmia olemassa olevien tilalle ja luo näin ollen ymmärrystä. (Vilkka 2021) Työpaja sopii menetelmänä tähän kehittämistyöhön myös siksi, että luova toiminta on mukana Virikkeen toiminnassa ennestään esimerkiksi teatteritoiminnan ja erilaisten kädentaitojen kautta. (Virike ry 2022) Näin ollen työpajaan osallistuminen muistuttaa osallistujia ryhmätoiminnoista ja madaltaa kynnystä osallistumiseen.

Taidetyöpajassa hyödynnetään 2000-luvun yhteiskunnassa voimistunutta visuaalisuuden kulttuuria. Tieteen kentällä on alettu antaa tilaa kielellisesti mitattavien rationaalisten tutkimuskohteiden ohella myös ihmisten tunteille ja kokemuksille. (Hakoköngäs ym. 2021, 82) Kielellisen kyselylomakkeen ohella opinnäytetyössä hyödynnetään työpajojen kuvallisia tuotoksia osana havainnointia. Kuvallisten tuotosten tekeminen kielellisten menetelmien, eli keskustelun sekä kirjoittamisen ohella puhuttelee tekijöitään. Tämän onkin havaittu motivoivan osallistujia. Visuaalisten tuotosten on myös havaittu tuovan piiloisia kokemuksia esiin paremmin kuin kielellisesti tuotettujen menetelmät (Hakoköngäs ym. 2021, 83).

Kyselylomake toimi visuaalisen menetelmän, sekä avoimen ryhmäkeskustelun tukena hyvinvoinnin lisääntymistä tarkasteltaessa. Hyvinvoinnin mittaaminen pelkän kyselylomakkeen perusteella ei olisi ollut riittävää, sillä opinnäytetyön tavoite on ihmisten omaan kokemuspohjaan peilautuva. Kyselylomakkeen kysymykset olivat hajautetut ja kysymysten asetelut niin selkeitä, että osallistujat ymmärtävät niiden merkityksen. Testasin kyselylomakkeen käytettävyyttä ennen osallistujien vastauksia, jolloin sain kriittistä palautetta ennen varsinaiseen kyselyyn vastaamista. (Vilkka. 2021, 108)

Taidetyöpajoja on hyödynnetty osana hankkeita sosiaalialan puolella. Kuitenkaan taide- ja kulttuurialan sekä sosiaali- ja terveysalan yhteisiä hankkeita ei ole perustellusti kartoitettu. (Strandman-Suontausta 2013, 33) 2013 järjestetyssä Angstiparaati-tapahtumassa sosiaaliala ja kulttuuriala liittyivät yhteen, kun sosiaalialan ammattilaiset suunnittelivat yhdessä mielenterveystoipujien kanssa taidetyöpajoja. Angstiparaati järjestettiin Maailman mielenterveyspäivänä. Hankkeen tavoitteena oli osallistaa mielenterveystoipijat mukaan taidelähtöisen toiminnan suunnitteluun tapahtumaa varten. Tavoitteena oli nostaa julkisiin keskusteluihin mielenterveyden teemoja ja luoda näin ollen avointa ilmapiiriä. (Blom 2013, 13)

Voimavarojen tunnistaminen on keskeistä taidetyöpajojen aikana. Voimavaroja voi lähteä määrittelemään sen kautta, millaisista asioista ihminen saa voimaa jatkaa, kun olo tuntuu voimattomalta tai tilanne ylitsepääsemättömältä. Voimavarat ovat jokaisen yksilöllisiä piirteitä, joista Nytyi nostaa esiin kyvyn suunnitella tulevaa, toisaalta ne voivat olla ympäristöön linkittyviä tekijöitä, kuten hyvät ihmissuhteet. (Nytyi 2015) Mielenterveystalo tuo esiin voimavaroja kuluttamattoman elämäntyylin, jossa suurin osa päivittäisistä toimista ei tuota erillistä ponnistelua ja sitä kautta mielen turhalta kuormittumiselta välttyään (Mielenterveystalo).

4.4 Kehittämistyön eteneminen

Aloitin kehittämistyön suunnittelun keväällä 2022 jolloin sovin myös aikataulun työelämätilaajan kanssa. Kesän 2022 aikana suunnittelin työpajojen sisältöä ja itse työpajat järjestin syksyllä 2022. Mainostaminen alkoi alkusyksystä, jolloin työpajojen lopulliset päivämäärät vakiintuivat. Jatkojalostin ideavaiheen ajatuksia syksyyn asti. Kävin keväällä tutustumassa Virikkeen tiloihin ja suunnittelimme alustavasti tiloja, joissa työpajat toteutuvat, materiaaleista ja muista käytännön asioista työpajoihin liittyen. Ennen työpajojen aloitusta saavuin hyvissä ajoin paikalle, jotta minulla oli aikaa valmistella materiaalit ja tila toiminnan kannalta mukavaksi.

Kohderyhmä muodostui Virikkeen kävijäkunnasta. Kävijät ovat vapaaehtoisia virike ry:n toimintaan osallistuvia mielenterveys- ja päihdetoipujia. Virike järjestää kävijöilleen erilaista toimintaa matalankynnyksen kohtaamispaikkana, jolloin minun tuli huomioida toiminnan ajatus omassa työskentelyssäni. Avoimen kohtaamispaikan lisäksi yhdistyksellä on kävijäkunnalle monipuolisesti toimintaa erilaisten ohjattujen ryhmien kautta.

Ohjasin Virike ry:n vapaaehtoisista osallistujista muodostuneelle ryhmälle kaksi taidetyöpajaa. Molempien taidetyöpajojen kesto oli puolitoista tuntia. Työpajoja suunnitellessa oli tärkeää ottaa huomioon osallistujien voimavarat, jolloin tunteista ei tule liian kuormittavia kerrallaan mutta toisaalta kuitenkin riittävän pitkiä taiteen luomisen kannalta. Ensimmäiseen taidetyöpajaan osallistui kuusi ja toiseen kolme osallistujaa. Ryhmät haluttiin pitää alle kymmenelle, jolla pyrittiin turvaamaan jokaiselle mahdollisimman matala kynnys osallistumiselle. Osallistujien toimintakyky sekä voimavarat huomioon ottaen oli arvattavaa, että mahdollisia poisjäämisiä kuitenkin ilmenee.

4.4.1 Taidepajojen suunnittelu

Taidepajojen suunnittelu alkoi kesällä 2022 pohtimalla millaiset taidepajat pidän tulevana syksynä. Olin yhteydessä Virike ry:n yhteyshenkilöön ja mietimme osittain yhteistyöllä, millaiset taidepajat voisivat olla. Suunnittelussa tuli huomioida myös, että mielenterveys- ja päihdetoipujien voimavarat voivat olla vaihtelevia, jolloin ryhmätoimintaan osallistuminen ei välttämättä ole yksinkertaista. Sosiaaliset tilanteet voidaan kokea ahdistavina tai voimat voivat olla niin loppu, ettei osallistuminen ole mahdollista. Toisaalta stigma mielenterveyden haasteista voi ohjata ihmisen käyttäytymistä ja johtaa eristäytymiseen. Sosiaalisen piirin kaventuessa, kynnys ryhmätoimintaan osallistumiseen voi kasvaa. Toisaalta päihde- ja mielenterveystoipujien elämää voivat varjostaa taloudelliset haasteet, mitkä voivat olla harrastuneisuuden esteenä. Jo suunnitteluvaiheessa oli siis tärkeää tehdä taidepajoihin osallistumisesta mahdollisimman helppoa.

Taidepajoja suunniteltaessa valikoin välineeksi vesivärit, sillä uskoin niiden olevan kaikille osallistujille entuudestaan tuttuja. Vesivärien käyttö ei vaadi myöskään ennakko opetusta tai valmistelua kuten esimerkiksi öljyvärit. Niiden käyttömahdollisuudet ovat rajattomat, mikä mahdollisti taidepajojen abstraktien teosten tuottamisen.

4.4.2 Omakuva taidetyöpaja

Ensimmäinen taidetyöpaja toteutui maanantaina 3.10.2022. Työpajan teema oli omakuva. Konkreettinen toteutustapa kuvalle oli vesiväreillä tehtävä maalaus, johon annoin muutamia selkeitä ohjeita jättäen tilaa kuitenkin jokaisen omalle luovalle näkemykselle. Halusin mahdollistaa molemmissa työpajoissa flow efektin, jolloin jokainen sai käyttää omia luovia vapauksiaan ohjeiden sallimissa rajoissa. Tämä mahdollisti sen, että osallistujat pääsivät toteuttamaan teosta myös annettujen raamien ulkopuolelle.



Kuva 2. Omakuva teokset

Ensimmäinen työpaja keskittyi omakuvan luontiin ja etenkin minäkuvan vahvistamiseen. Työskenneltäessä oli tarkoituksena maalata itsensä ja sitä kautta löytää omia voimavarojaan, jotka tukevat omaa jaksamista arjessa. (Kuva 2) Parhaimmillaan osallistuja kykeni luomaan teoksen kautta itseään kuvaavan teoksen värejä ja muotoja hyödyntämällä sekä sen lisäksi sanoittamaan millaisia nämä itseään helpottavat voimavarat ovat.

Ensin ohjeistin ryhmäläisiä valitsemaan muutaman oman voimaväriin, joiden kautta he lähtivät muodostamaan omakuvaa. Jokainen osallistuja luo oman suhteensa kuhunkin valitsemaansa väriin. Osallistujat saivat vuorollaan kertoa minkä / mitkä värit he ovat valinneet ja mitä värit heille merkitsevät. Paperin keskelle maalattiin ydin, josta kohti reunoja lähtevät sakarat kuvasivat omia positiivisia piirteitä sekä ominaisuuksia. Maalaamisen aikana pyrin luomaan vuoropuhelua minun ja ohjattujen välille, niin että osallistujat saivat halutessaan avata, miksi maalasivat juuri tietyllä värillä ja millaisia ajatuksia se herätti tai millaisia vahvuuksia he tunnistivat itsestään. Värejä ja muotoja sai lisätä teoksiin vapaasti alussa valitun voimaväriin jälkeen.

Työpajan aikana syntyi vertaistuellista keskustelua osallistujien välillä, jolloin taide itsessään toimi ikään kuin välineenä yhteisölliselle sosiaaliselle liittymiselle ja kokemukselle ymmärretyksi tulemisesta. Huomasin työpajoja pitäessäni myös, että osallistujien oma aktiivisuus oli todella runsasta. Osallistujat ottivat rohkeasti kontaktia muihin, joka helpotti omaa työskentelyäni. Osallistujat olivat motivoituneita toimimaan ohjeistamillani tavoilla ja heistä oli havaittavissa innostuneisuutta ja mielenkiintoa aiheita kohtaan.

Ensimmäiseen työpajaan ilmoittautui kahdeksan osallistujaa, joista lopulta kuusi osallistui työpajaan. Kohderyhmän voimavarat huomioon ottaen osasin

varautua mahdollisiin poisjäämisiin. Kuuden henkilön muodostama ryhmä toimi kuitenkin tässä yhteydessä hyvin, sillä jokainen osallistuja kykeni osallistumaan yhteiseen keskusteluun. Ryhmässä syntyikin spontaania vuoropuhelua ja avointa keskustelua.

Tarkoitukseni oli luoda mahdollisimman turvallinen alusta osallistujille, jotta he voivat omien tarpeidensa mukaisesti avata omia tunteita. Omia kokemuksia ei kuitenkaan tarvinnut tuoda työpajan aikana esiin, jotta tekeminen keskittyi taiteeseen. Osallistujat olivat pääosin Virikkeen säännöllisiä kävijöitä, lukuun ottamatta yhtä osallistujaa, joka sai ensikosketuksensa Virikkeen toimintaan taidetyöpajaan osallistumalla. Ryhmädynamiikan kannalta ajattelin, että on erityisen tärkeää luoda lämmin ja vastaanottavainen ilmapiiri, sillä muut osallistujat tunsivat toisensa ennestään.

Lopulliset teokset jäivät kuivamaan Virikkeelle, joista osallistujat saivat halutessaan hakea ne itselleen. Kuten kuvasta näkyy, osallistujat käyttivät värejä ja muotoja rohkeasti, täyttäen koko paperin.

4.4.3 Mielenmaisema taidetyöpaja

Toinen työpaja toteutui maanantaina 10.10.2022. Toinen työpaja keskittyi mielenmaiseman luontiin. Ideana oli, että osallistujat maalaavat maisemakuvan, johon he maalaavat värejä ja muotoja käyttäen millaisena he näkevät maailman maalaushetkellä. Ensimmäisellä kerralla maalaus keskittyi itseensä minäkuvan muodossa, joten tämä toinen kerta oli katse itsestä ulospäin (Kuva 3)

Ohjeistaminen tapahtui samalla tavalla, kuin ensimmäisellä kerralla. Osallistujat saivat tietyt ohjeistukset teoksen ideasta ja aikataulusta, mutta halusin jättää raamien sisälle tilaa, niin että osallistujilla on vapauksia omalle luovalle prosessille. Toisen teosten tarkoituksena oli hahmottaa omaa mielen maisemaa suhteessa maailmaan. Osallistujat saivat valita esittävän maiseman tai abstraktin kuvan välillä millaisen maiseman maalaavat mutta ideana oli, että teoksesta välittyy osallistujien katse maailmaa kohti samoin

kuin ensimmäisessä työpajassa värejä ja muotoja hyödyntämällä. Voimavaroja tuli tunnistaa ensimmäisestä työpajasta poiketen ympäröivästä maailmasta ja itsestä ulkopuolisista tekijöistä. Ohjeet olivat vapaammat, sillä edellisen taidepajan havaintojen pohjalta ymmärsin, kuinka heittäytymiskykyisiä ja luovia osallistujat olivat. Ohjeistukseen pystyi myös antamaan lisäapua, jos osallistujien maalausprosessi ei olisi lähtenyt liikkeelle.



Kuva 3. Mielenmaisema teos

Toiselle työpajakerralle osallistui kolme osallistujaa, jotka olivat myös ensimmäisellä työpaja kerralla. Ryhmän pieni koko mahdollisti nyt entistä tiiviimmän työskentelyn, jossa oli turvallinen ilmapiiri. Pieni ryhmäkoko mahdollisti, että jokainen osallistuja kertoi vapaasti omia ajatuksiaan niin työpajan päätteeksi kuin myös teosten esittelyn yhteydessä. Toisen työpajan jälkeen osallistujat saivat täyttää kyselylomakkeet, joissa he antoivat palautetta työpajasta ja samalla lomakkeet auttoivat kartoittamaan millaisia hyötyjä taiteesta voi olla osallistujille ja heidän hyvinvoinnilleen.

Työpajan rakenne oli jokseenkin samanlainen kuin ensimmäisellä kerralla, mutta toisella työpajakerralla keskityttiin hiljaisempaan työskentelyyn. Tämä mahdollisti osallistujien rentoutumisen ja keskittymisen maalaamiseen. Vaikka ensimmäisen kerran vertaistuelliset keskustelut eivät mahdollistuneet samalla mittakaavalla, antoi lopussa käyty ryhmäkeskustelu sekä teosten esittely siihen mahdollisuuden. Lopusta jätin tilaa kyselylomakkeen täyttämiseen, jotta sain omien havaintojen ja ryhmäkeskustelujen lisäksi kirjallista dataa tavoitteiden toteutumisen tueksi.

Teosten esittelystä kävi ilmi, millaisia asioita osallistujat pohtivat mielessään juuri teoksen ajankohtana. Keskusteluista kävi ilmi, että teoksiin oli maalattu omaan tilanteeseen liittyviä unelmia ja niitä asioita, jotka tuovat omaan arkeen voimaa sillä hetkellä. Keskustelu auttoi osallistujia sanoittamaan omaa tilannetta ja sitä millaisiin tekijöihin heidän tulee kiinnittää huomiota, hyvinvointia ajatellen. Esiin nousseet teemat olivat etenkin lepo ja ravinto, sillä syksyn pimenevät illat herättivät osallistujissa huolta omasta jaksamisestaan.

5 TULOKSET

Opinnäytetyön tuloksia mitattiin kyselylomakkeen, havainnoinnin sekä avoimen ryhmäkeskustelun avulla. Toimin työpajoissa kahdenlaisesta näkökulmasta, niin tarkkailijana että myös osallistujana. Tarkkailijan roolissa pystyin havainnoimaan osallistujien vuorovaikutusta suhteessa toisiinsa ja tätä kautta arvioimaan työpajan vaikutuksia osallistujiin ja heidän hyvinvointiinsa. Osallistujana puolestaan sain mielestäni luotua luontevamman kontaktin osallistujien kanssa, jolloin he eivät nähneet minua ohjaajan roolissa vaan tuttavallisemmin ikään kuin osana ryhmää. Havainnoin kahden työpajan aikana, kuinka taidetyöskentely vaikutti osallistujiin, niin yksilöinä kuin ryhmässä toimijoina. Taiteen ja hyvinvoinnin vaikutusta kartoitin kyselylomakkeen sekä ryhmäkeskustelun avulla. Reflektoimme työelämätilaajan kanssa taidetyöpajojen jälkeen millaisia havaintoja tein.

Havaintojeni pohjalta kävi ilmi, että osallistujat purkivat avoimesti heissä heränneitä tunteita. Maalaamisen avulla he saivat mielessä leijailevat

ajatukset konkreettisiksi väreiksi ja muodoiksi eteensä, josta heidän oli helpompi tunnistaa omia tunteitaan. Tunteiden lisäksi osallistujat avautuivat heille vaikeista menneisyyden tapahtumista, kuten osastojaksoista, joihin liittyi epäoikeudenmukaista kohtelua ja traumoja. Vaikka opinnäytetyön taidetyöpajojen aikana tarkoituksena ei ollut kaivaa esiin vanhoja traumoja, niin osallistujat kokivat tilan turvalliseksi niiden käsittelyyn. Havaittiin, että tilanne oli heille vertaistuellinen ja jopa terapeutin. Kun eräs osallistuja aloitti keskustelun vanhoista rankaksi kokemistaan kokemuksista liittyen hoitotahoihin, jatkoivat muut osallistujat hänen peräänsä omista asioistaan kertomista. Kokemukset olivat hyvin samankaltaisia, jolloin heidän kokemuksensa tukivat toinen toisiaan.

Osallistujat kuvailivat, kuinka taustalla soinnut rauhoittava musiikki auttoi heitä keskittymään maalaamiseen ja näin ollen he kokivat rauhoittumisen tuntemuksia. Osa osallistujista kokivat flow tilaan vaipumista toisella taidetyöpaja kerralla, jossa oli aikaa hiljaiselle työskentelylle. Flow tilan ja rentoutumisen vuoksi osallistujat kertoivat, kuinka aikovat kotonakin maalata, hyvän olon tunteen vuoksi. Kyselyistä kävi ilmi, että osallistujat kokivat, että he pystyivät keskittymään hetkeen ja kaikki ympäröivän maailman murheet katosivat. Tällöin stressitila lievittyi ja mieliala kohosi.

Keskusteluista ilmeni, kuinka taide, etenkin maalaaminen oli monille osallistujille vaikeaa aluksi entisten kokemusten vuoksi. Osallistujat kokivat, että peruskoulun kuvaamataidontunnit olivat korostaneet teknillistä lahjakkuutta. Työpajan aikana jokainen osallistuja kuitenkin maalasi rohkeasti entisistä huonoistakin kokemuksista huolimatta. Näin ollen koen, että työpaja saattoi toimia osalle osallistujista korjaavana kokemuksena peruskoulussa tapahtuneesta kosketuksesta kuvataiteeseen.

Kyselyistä ilmeni, kuinka osallistujat kokivat mielikuvituksen käyttämisen mielekkäänä osana prosessia. Mielikuvituksellisuus yhdistyi kokemukseen rentoutumisesta, mikä on hyvinvoinnin kannalta keskeistä. Kyselyssä työpajaa kuvailtiin piristäväksi ja voimaa antavaksi kokemukseksi. Osallistujat kuvailivat

työpajoja myös hyvää oloa tuottavina ja stressiä lievittävinä. Taidetyöpajojen aikana ajatusten kuvailtiin menevän muualle.

6 POHDINTA JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET

6.1 Oma pohdinta

Opinnäytetyöni on linjassa aiemmin tehdyn tutkimuksen kanssa, joten taiteen hyvinvointivaikutukset ovat todennettavissa opinnäytetyössäni. Osallistujat kokivat taiteen rentouttavaksi ja osa koki jopa flow-kokemusta, joihin tutkimukset ovat antaneet aiemmin näyttöä (Csikszentmihalyi 2005, 113) Mielestäni osallistujat pääsivät omia vahvuuksiaan pohtimalla kiinni itseilmaisun ja itsetuntemuksen vahvistumiseen (Duberg ym 2016).

Taiteen hyödyntäminen mielenterveys- ja päihdetoipujien kanssa onnistui mielestäni hyvin, sillä ennakkovaroituksista huolimatta kohderyhmä osoittautui motivoituneiksi. Uskon osallistujien toimeen tarttuvan ja innokkaan asenteen johtuvan ensinnäkin siitä, että he olivat vapaaehtoisia osallistujia. Taidetyöpaja kiinnosti heitä entuudestaan, koska he olivat päättäneet ilmoittautua. Toisaalta ilmapiiri oli kannustava, jolloin osallistujien ei tarvinnut ottaa paineita taidepajoissa omasta onnistumisesta taiteellisina toteuttajina. Koen, että onnistuneeseen työpajakokemukseen vaikutti myös tarpeeksi selkeät ohjeet ja se kun itse osallistuin myös tekemiseen.

Opinnäytetyöni tavoite oli laaja verrattuna työpajojen määrään, jolloin tuloksia oli vaikea koota yhteen ja linjata tietynlaisia tuloksia. Taiteen hyvinvointivaikutuksista on monipuolisesti tutkimustietoa, mutta sitä tarvitaan vielä lisää, jotta syy ja seuraussuhteet olisivat luotettavammin todennettavissa (Laitinen 2017, 6) Koen, että vaikka opinnäytetyöni hyvinvointivaikutuksia on vaikea ja jopa mahdotonta todentaa näin lyhyen tarkastelu jakson aikana, on osallistujat saaneet kosketuspintaa taiteeseen, mikä puolestaan parantaa heidän elämänsä läpi muuttuvaa taidesuhdettaan. (Laitinen 2017, 19)

Taidesuhteen parantaminen voikin parhaimmillaan johtaa siihen, että osallistujat tulevat jatkossa hyödyntämään taiteellisia menetelmiä elämässään.

6.2 Kehittämis- ja tutkimusehdotukset

Työpaja jäi hyvin lyhyeksi kokeiluksi, mutta siitä saatujen positiivisten kokemusten pohjalta Virike ry tai jokin muu samankaltainen organisaatio voisi järjestää pidempiaikaisesti jatkoa tämänkaltaiselle työpajalle. Kehittäisin taidetyöpajaa eteenpäin, niin että taidetyöpajoja olisi useampia putkeen esimerkiksi kokonaisen syksyn verran viikoittain. Tämä mahdollistaisi erilaisen pitkäjänteisemmän työskentelyn. Nyt työskentely jäi niin lyhyeksi, ettei osallistujat välttämättä muista taidetyöpajasta ilmenneitä voimavaroja enää palatessaan arkeen. Taidetyöpajan hyvinvointi koheni työpajojen ajalta mutta pitkäaikaista hyvinvoinnin vahvistumista pelkästään näiden työpajojen aikana ei tapahdu, ellei osallistujat hyödynnä taidetta omassa arjessaan omatoimisesti. Taidetyöpajojen aikana tavoitteena oli vahvistaa päihde- ja mielenterveystoipujien hyvinvointia käyttäen menetelmänä taidetyöpajaa. Jotta hyvinvoinnin vahvistumista voisi mitata luotettavasti, tulisi työpajoja olla pidemmällä aikavälillä. Hyvinvoinnin mittaaminen perustuu osallistujien omaan kokemukseen, jolloin sen kartoittaminen voi olla haastavaa.

Työpajoista saatu palaute oli positiivista, jolloin ehdotukseni on, että Virike jatkaa taidetyöpajojen järjestämistä. Virikkeen ohjelmassa on paljon luovia menetelmiä hyödyntäviä ryhmiä ja työpajoja, jolloin uskon, että tämänkaltaisen taidetyöpaja mahtuu myös joukkoon. Osallistujat olivat toisilleen entuudestaan tuttuja, lukuun ottamatta yhtä osallistujaa, joka kuitenkin pääsi ryhmään mukaan oivallisesti. Taidetyöpaja toimii Virikkeen yleisten arvojen pohjalta, niin että jokainen on hyväksytty omana itsenään joukkoon. Taidetyöpajaa voisikin suositella uusille kävijöille, ensikosketukseksi Virikkeen toimintaan.

Työpaja on sovellettavissa erilaisten ryhmien kanssa työskentelyyn, enkä näe mitään syytä miksei tämän kaltaista työpajaa voi hyödyntää esimerkiksi lasten tai vanhusten kanssa toteutettavaksi toiminnaksi. Ikätason mukaan ohjeistusta on muokattava ja ideaa hieman konkretisoitava mutta muuten taiteen käyttömahdollisuudet ovat miltei rajattomat.

LÄHTEET

Blom, K. 2013. Taidetoiminnan tuotanto mielenterveystyössä. Tapaus Kipinä - taidetyöpajat. Saatavissa:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/69696/Blom_Karita.pdf;jsessionid=A5AC55124622548B790A119358FE1826?sequence=1 [viitattu 13.3.2023]

Cuypers, K. Krokstad, S. Holmen, T. Knudsten, M. Bygren, L. & Holmen, J. 2011. Patterns of receptive and creative cultural activities and their association with perceived health, anxiety, depression and satisfaction with life among adults: the HUNT study, Norway. 1-7. Saatavissa:

[file:///Users/laine/Downloads/Patterns_of_receptive_and_creative_cultural_activi%20\(1\).pdf](file:///Users/laine/Downloads/Patterns_of_receptive_and_creative_cultural_activi%20(1).pdf) [viitattu 22.12.2022]

Csikszentmihayi, M. 1990. Elämän virta. Flow. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Duber, A. Möller, M. & Sunvisson, H. 2016. "I feel free" Experiences of a dance intervention for adolekcent girls with internalizing problems. WWW-dokumentti.

Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/qhw.v11.31946> [viitattu 22.11.2022]

Hakoköngäs, E. Martikainen, J. Tutkiva mielikuviutus – Luovat, osallistavat ja toiminnalliset tutkimusmenetelmät yhteiskuntatieteissä: Visuaaliset menetelmät arkiajattelun tutkimuksessa. s. 82–83. Gaudeamus, Tallinna
Hiltunen, M. 2007. Yhteisöllinen taidekasvatus toimintana ja toiminnan tilana. Pdf-dokumentti. Saatavissa: <https://journal.fi/rae/article/view/118672/70257> [viitattu 22.12.2022]

Huhtinen-Hilden, L. & Isola, A. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. THL. Saatavilla:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 22.12.2022]

Ihmisoikeusliitto. 27 §. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus.

Saatavissa: <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/> viitattu 22.11.2022]

Kykyri, V-L. 2021. Aivoviikko 2021. Mielen hyvinvointi, Virpi-Liisa Kykyri. Jyväskylän yliopisto. Youtube. Videoleike. Saatavissa: [Aivoviikko 2021 – Mielen hyvinvointi, Virpi-Liisa Kykyri](#) [viitattu 22.11.2022]

Kokko, K. 2017. Mitä mielen hyvinvointi on. Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54842/1/kokkomielenhyvinvointi.pdf> [viitattu 22.11.2022]

Konkka, J. 2018. Hyvinvointi – yksi sana, monta mieltä. Teoksessa Mutanen, A. Mäntyvaara, J. & Kantola, M. Hyöty. Turun ammattikorkeakoulu. 26–47.

PDF-dokumentti.

Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166616.pdf#page=27>
[viitattu 22.11.2022]

Koskela-Issa, S. Lähde: Koskela-Issa, S. 2019. Taide mielenterveyskuntoutuksessa. Kirjallisuuskatsaus. Saatavilla: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/161219/Koskela-Issa_Saara.pdf?sequence=2

Laitila, M. 2019. Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveystyössä. Päihdelinkki. fi. WWW-dokumentti. Päivitetty: 19.12.2019. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyon-menetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveystyossa> [viitattu 13.11.2022]

Laki kuntien kulttuuritoiminnasta. 3 §. Saatavissa:

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190166> [viitattu 13.3.2023]

Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Saatavissa: <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166166.pdf> [viitattu 22.11.2022]

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. Taide ja hyvinvointi. ArtsEqual. 7-31. PDF-dokumentti.

Saatavissa: https://taju.uniarts.fi/bitstream/handle/10024/7104/Kokos_1_2017.pdf?sequence=1 [viitattu 10.10.2022]

Mielenterveyden keskusliitto. s.a. Kulttuurista voimavaroja elämään. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/kulttuurista-voimavaroja-elamaan/> [viitattu 12.11.2022]

Mieli ry. Mielenterveyden käsi juliste. Saatavissa:

<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/> [viitattu 22.11.2022]

Mieli ry. S.a. Tilastotietoa mielenterveydestä. WWW-dokumentti.

<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/> [viitattu 22.11.2022]

Nuorten tiedeakatemia. 2022. Näkökulmia suomalaisnuorten hyvinvointiin.

Maailman mielenterveyspäivä. Youtube. Videoleike. Saatavissa: [Näkökulmia suomalaisnuorten hyvinvointiin - Maailman mielenterveyspäivä](https://www.youtube.com/watch?v=...) [viitattu 12.04.2023]

Nyyti. 2015. Voimavarat. WWW-dokumentti. Saatavilla:

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uupumus-2/voimavarat/>
[viitattu 22.11.2022]

Pulliainen, M. & Kainulainen, S. 2021. Koronan vaikutukset yhteiskunnan marginaaleissa. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://dialogi.diak.fi/2021/06/09/koronan-vaikutukset-yhteiskunnan-marginaaleissa/> [viitattu 06.05.2022]

Räsänen, K. Taide, kultturi ja hyvinvointi. Saatavissa: <https://www.kaisarasanen.fi/l/kulttuurin-merkitys/> [viitattu 22.12.2022]

Sapoma, L. & Pamer, E. Beyond diagnosis the transformative potential of the arts in mental health recovery. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.artsandhealth.ie/wp-content/uploads/2012/11/Beyond-Diagnosis_lowres.pdf [viitattu 22.12.2022]

Stacey, G & Stickley, T. 2010. The meaning of art to people who use mental health services." Perspectives in Public Health. 70–77. Saatavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1466424008094811> [viitattu 22.12.2022]

SSYK. 2019. Toipumisorientaatio - mielenterveystyön uusi suunta. Youtube. Videoleike. Julkaistu: 5.8.2019. Saatavissa: [Toipumisorientaatio – mielenterveystyön uusi suunta](#) [viitattu 12.11.2022]

Summa, T. & Tuominen, K. 2009. Fasilitaattorin työkirja – Menetelmiä sujuvaan ryhmätyöskentelyyn. Helsinki: Miktor. E-kirja.
Strandman-Suontausta, P. 2013. Vapautta vai vaikuttavuutta? Kuvataiteeseen perustuva palvelu hoitolaitosyhteisölle. Saatavilla: <https://kansalliskirjasto.finna.fi/kansalliskirjastofikka/Record/fikka.4182657> [viitattu 13.3.2023]

Tays. 2020. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911) [viitattu 12.11.2022]

Thl. 2023. Huumeet. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/huumeet> [viitattu 12.11.2022]

Thl:n seminaarit ja koulutukset. 2015. Huono-osaiset hyvinvointivaltiossa. Youtube. Videoleike. Saatavissa: [Huono-osaiset hyvinvointivaltiossa](#) [viitattu 12.11.2022]

Tilastokeskus. 2018. Kuolemansyyt. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tilasto/ksyyt> [viitattu 12.04.2023]

Torkko, N. Malte-Colliard, K. Lampo, M. Haapalainen, A. Karkkunen, A. & Kilpikivi, E. 2013. Voimaa taiteesta. Malleja taiteen soveltamiseen hyvinvointialalla.

Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/104547/978-951-44-9004-0.pdf?sequence=4&isAllowed=y> [viitattu 22.12.2022]

Unicef. 2021. The State of the World's Children 2021 *On My Mind: Promoting, protecting and caring for children's mental health.* WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021> [viitattu 12.04.2023]

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. PDF-dokumentti. Saatavissa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo&Simpura.pdf?isAllowed=y&sequence=1 [viitattu 22.11.2022]

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: Ps-kustannus 2014. [viitattu 22.11.2022]

Virike ry. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.virikery.fi/kohtaamispaikka/> [viitattu 12.11.2022]

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Keuruu. 108.

With Heltti. 2022. Flow-tila: mitä, miten, missä? With psykologi Samuli.

Youtube. Videoleike. Julkaistu 15.9.2023. Saatavissa: [Flow-tila: mitä, miten, missä? w/ Psykologi Samuli](#) [viitattu 13.3.2023]

