

Maria Rinta

SYÖPÄÄ SAIRASTANEIDEN KUNTOUTUKSEN
TUKEMINEN TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN
SEKÄ TANSSIN JA LIIKKEEN AVULLA – TEOS 2016

Hoitotyön koulutusohjelma
2017

SYÖPÄÄ SAIRASTANEIDEN KUNTOUTUKSEN TUKEMINEN TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN SEKÄ TANSSIN JA LIIKKEEN AVULLA – TEOS 2016

Rinta, Maria
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2017
Sivumäärä: 51
Liitteitä: 8 (17 sivua)

Asiasanat: syöpä, kuntoutuminen, tanssi, taidelähtöiset menetelmät

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Satakunnan Syöpäyhdistyksessä syöpäkuntoutujien ryhmä ja valmistaa tässä ryhmässä Teos 2016 -niminen tanssiteos Suomen Syöpäyhdistyksen 80-vuotisjuhlatilaisuuteen. Opinnäytetyön toimeksiantaja Satakunnan Syöpäyhdistys kehittää aktiivisesti taidelähtöisiä menetelmiä syöpäpotilaiden ja heidän omaistensa kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen, mihin tämäkin opinnäytetyö liittyy.

Opinnäytetyötä varten perustetun ryhmän teemana oli syöpä ja tunteet. Ohjatuissa ryhmätapaamisissa käytettiin taidelähtöisiä itseilmaisuuksiin perustuvia menetelmiä, kuten tanssia, liikettä, muovailua, kuvallista ilmaisua ja keskustelua. Näiden harjoitteiden ja koko ryhmäprosessin pohjalta valmistui julkisesti esitetty Teos 2016, joka perustui vahvasti improvisaatioon.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea syöpään sairastuneiden kokonaisvaltaista kuntoutumista Teos 2016 -ryhmässä vahvistamalla mielen ja kehon yhteyttä sekä käsittelemällä syövän herättämiä tunteita luovan ilmaisun, muun muassa tanssin ja liikkeen avulla. Tanssiesitykseen johtaneessa prosessissa tavoitteena oli luoda ryhmän jäsenille kokemus voimaantumisen sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemisesta.

Ryhmästä kerätyn havainnointiaineiston, suullisen palautteen sekä kirjallisten väli- ja loppupalautteiden perusteella ryhmän toiminnan ja Teos 2016 -esitysten voidaan katsoa edistäneen syöpää sairastaneiden kuntoutumista muun muassa vahvistamalla heidän voimavarojaan ja itsetuntemustaan. Tästä opinnäytetyöprojektistä tehdyt havainnot puoltavat siten osaltaan käsitystä siitä, että syöpäpotilaiden kuntoutumista voidaan tukea taidelähtöisten ja jopa julkiseen esiintymiseen johtavien menetelmien avulla.

Kokemus ryhmästä oli positiivinen myös ryhmän ohjaajille. Tuotoksena ollut tanssiesitys kirvoitti yleisöltä spontaania suullista ja kirjallista palautetta, joka viestitti esityksen olleen hyvin vaikuttava myös katsojille. Yleisöltä saadun palautteen perusteella syöpään liittyvät tunteet voivat välittyä voimakkaasti tanssin ja liikkeen kautta.

Opinnäyteprojekti poiki myös jatkoa, sillä samalla formaatilla rakennettu Teos 2017 -kurssi sisällytettiin tilaajan ja STEA:n rahoittamana syöpäkuntoutujille tarkoitettuun kansalliseen sopeutumisen- ja kuntoutuskurssivalikoimaan.

EXPRESSIVE AND CREATIVE ARTS METHODS INCLUDING DANCE AND MOVEMENT IN REHABILITATION OF CANCER PATIENTS – TEOS 2016

Rinta, Maria

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

May 2017

Number of pages: 51

Appendices: 8 (17 pages)

Keywords: cancer, rehabilitation, dance, expressive and creative arts methods

The purpose of this functional thesis was to plan and realise a support group for cancer rehabilitees in Satakunnan Syöpäyhdistys and to prepare, within this group, a dance performance named Teos 2016 that was then performed in Suomen Syöpäyhdistys' 80th anniversary gala. This thesis was commissioned by Satakunnan Syöpäyhdistys who actively develops expressive and creative arts based methods to be used in cancer patients' and their relatives' holistic rehabilitation. This thesis is part of its development work.

The main theme of the group set up for this thesis was cancer and emotions. The steered group meetings consisted of using creative arts and self-expressive methods such as dance, movement, modelling, painting and discussing. These exercises and the entire group process resulted in publicly performed Teos 2016 which was solidly based on improvisation.

The aim of the thesis was to facilitate cancer patients' holistic rehabilitation in Teos 2016 group by reinforcing the mind-body relationship and by dealing through creative expression, i.a. dance and movement, the emotions evoked by cancer. The aim of the process that lead to a dance performance was to arouse an experience of empowerment and an experience of being seen and heard.

According to the observations, oral feedback and written feedback gathered from the group in the mid-term and at the end, it can be stated that the group process and Teos 2016 performances facilitated the rehabilitation of cancer patients by, amongst other things, increasing their feeling of empowerment and self-awareness. By their part, the observations made during this thesis project support the view that cancer patients' rehabilitation can be facilitated by creative arts methods and even by methods involving a public performance.

The group instructors too gained a positive experience of the group. The output of the project, a dance performance, generated spontaneous positive oral and written feedback from the audience. The feedback suggests that the audience was truly touched by the performance. In light of this, dance and movement can vividly transmit emotions related to cancer.

This thesis project gave rise to a new rehabilitation course based in similar principles. This Teos 2017 course, funded by the commissioner and STEA, was incorporated in national assortment of adjustment and rehabilitation courses for cancer rehabilitees.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT.....	8
2.1	Aiheen valinta	8
2.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	9
3	TARKOITUS JA TAVOITTEET	11
4	TEOREETTINEN TAUSTA	13
4.1	Syöpään sairastuminen.....	13
4.2	Syöpä psyykkisenä kriisinä.....	13
4.3	Kuntoutuminen	15
4.3.1	Ryhmän tarjoama tuki	16
4.3.2	Taideterapiat	17
4.3.3	Taidelähtöisyys, syöpä ja kuntoutuminen	19
5	OPINNÄYTETYÖPROJEKTI	21
5.1	Toimeksianto.....	21
5.2	Opinnäytetyöprojektin suunnitelma.....	21
5.3	Kohderyhmä.....	22
5.4	Resurssit sekä riskit ja niihin varautuminen	23
5.5	Projektin vaiheet ja aikataulu	24
5.5.1	Valmistelu ja suunnittelu	24
5.5.2	Toteutus	25
5.5.3	Projektin päättäminen ja arviointi	28
5.6	Ryhmätapaamisten teemat ja sisällöt	30
5.6.1	Tanssiteoksen työstäminen	31
5.7	Havainnot ja palaute	36
5.7.1	Välipalaute	37
5.7.2	Loppupalaute	38
5.7.3	Spontaani palaute yleisöltä	40
5.7.4	Ammatillinen kasvu.....	41
6	POHDINTA.....	43
6.1	Tuotos	43
6.2	Tavoitteiden saavuttaminen	44
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	45
6.4	Taidelähtöisten menetelmien kehittäminen jatkuu	46
	LÄHTEET.....	48

LIITTEET

Liite 1 Satakunnan Syöpäyhdistykselle vapaasti käytettäväksi laadittu tiedote

Liite 2 Aikataulutiedote ryhmäläisille

Liite 3 Taidemuseon yleisölle jaettu kuvaus teoksesta

Liite 4 Johdanto SuomiAreenan lavalle

Liite 5 Välipalautekysely

Liite 6 Loppupalautekysely

Liite 7 Ryhmätapaamisten pääsisällöt

Liite 8 Loppupalautteen analysointitaulukko

1 JOHDANTO

Joka kolmas suomalainen sairastuu jossakin elämänvaiheessaan syöpään, ja lähes jokainen suomalainen on kosketuksissa syöpään lähipiirinsä kautta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL 2014, 5). Syöpää hoidetaan leikkauksin, sädehoitoilla, solunsalpaajilla eli sytostaateilla ja muilla täsmälääkkeillä. Näiden hoitojen lisäksi syöpäpotilaiden kuntoutumista tuetaan eri tavoin. Erilaisten tukitoimien tavoitteena on turvata potilaille fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti täysipainoinen elämä (Syöpäjärjestöt 2017). Kansallisessa syöpäsuunnitelmassa kuntoutumisen tukeminen tunnustetaan keskeiseksi osaksi syöpäpotilaiden hyvää hoitoa. Sen tulisikin olla keskeinen osa syöpäpotilaiden hyvää hoitoa koko hoitopolun ajan. (THL 2014, 75–83.)

Satakunnan Syöpäyhdistys tarjoaa syöpäpotilaille tukea hoitojen ja kuntoutuksen aikana (Satakunnan Syöpäyhdistyksen www-sivut 2017). Yhdistyksessä kehitetään aktiivisesti syöpäpotilaiden kuntoutumista tukevia taidelähtöisiä menetelmiä, kuten taide-, tanssi-, musiikki- ja liiketerapiaa (Tommi Ojalan henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2017). Osana tätä kehitystyötä Syöpäyhdistys tilasi Suomen Syöpäjärjestöjen 80-vuotisjuhlaan tanssiteoksen, joka on tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos.

Opinnäytetyössä tarkastellaan tanssiesityksen ja taidelähtöisen ilmaisun hyödyntämistä syöpäpotilaiden kuntoutumisessa. Opinnäytetyö on toiminnallinen, ja sen tuotoksena syntyi syöpäkuntoutujien ryhmätapaamiset ja niiden perustalta esitetty tanssiesitys. Esityksessä ja sitä edeltäneissä tapaamisissa hyödynnettiin erityisesti ekspressiivisen taideterapian viitekehykseen perustuvia, eri taideilmaisumuotoja hyödyntäviä menetelmiä. Teemana oli syöpä ja tunteet. Esitysten ja tapaamisissa toteutettujen harjoitteiden avulla oli tarkoitus vahvistaa mielen ja kehon yhteyttä sekä antaa ryhmäläisille tilaisuus tulla nähdyiksi ja kuulluiksi. Opinnäytetyössä painottuu kuntoutumisen kokonaisvaltaisuus, ryhmälähtöisyys ja ihmisen omien sisäsyntyisten voimavarojen löytäminen ja hyödyntäminen.

Syöpäkuntoutujien ryhmän tapaamisissa käsiteltiin syöpään liittyviä tunteita liikkeen, tanssin, kuvanteon ja muovailun kautta. Läsnäoloon sekä mielen ja kehon yhteyteen

virittäytyttiin myös kuulo-, haju- ja kosketusaistiharjoitteiden avulla. Vertaistukikeskusteluilla oli tärkeä rooli paitsi syöpään liittyvien tunteiden sanoittamisessa ja kokemusten jakamisessa myös ryhmän koheesion ja turvallisen ilmapiirin synnyssä. Ryhmä kokoontui lopulta 15 kertaa ennen kolmea tanssiesitystä, minkä jälkeen pidettiin vielä purkutapaaminen. Tanssiesitys oli tapaamiskerroilla muovautuneen ryhmäprosessin huipentuma ja se pääasiassa improvisoitiin ryhmäläisten senhetkisen tunnetilan pohjalta. Ryhmän tapaamisten ja esitysten merkitystä kuntoutumiselle selvitettiin havainnoimalla, suullisen palautteen avulla sekä ryhmäläisille tapaamiskertojen keskivaiheilla ja ensimmäisen esityksen päätteeksi jaettujen palautelomakkeiden perusteella.

Opinnäytetyön aihe, tanssiin ja itseilmaisuun liittyvän taiteellisen prosessin hyödyntäminen syöpäkuntoutuksessa on mielenkiintoinen ja ajankohtainen, sillä viime aikoina taiteen ja kulttuurin terapeuttinen merkitys terveyden edistämässä on tullut entistä voimakkaammin esiin yhteiskunnallisessa keskustelussa ja tutkimustoiminnassa. Vuonna 2015 nimitetty hallitus lisää kärkihankkeissaan taiteen merkitystä hyvinvoinnin edistäjänä sosiaali- ja terveydenhuollon alalla. Tavoitteena on täydentää prosenttitaiteen periaatetta kehittämällä uusia tapoja hyödyntää taidetta ja kulttuuria sosiaali- ja terveysalalla ja pitkällä aikavälillä integroida taidelähtöiset palvelut sosiaali- ja terveydenhuollon rakenteisiin (Valtioneuvoston kanslia 2015, 41).

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Aiheen valinta

Satakunnan Syöpäyhdistyksestä ehdotettiin opinnäytetyötä aiheesta syöpä ja taide. Innostuin aiheesta, sillä olen kiinnostunut erityisesti tanssista ja musiikista ja niiden hyvinvointivaikutuksista. Syöpäyhdistyksessä käytyjen keskustelujen päätteeksi opinnäytetyön toimeksiannoksi muotoutui tanssiteoksen valmistaminen Suomen Syöpäjärjestöjen 80-vuotisjuhlaan taideilmaisua hyödyntävässä syöpäkuntoutujien ryhmässä. Sain yhdistettyä opinnäytetyöhön ainutlaatuisella tavalla rakkaan harrastukseni tanssin ja pääsin perehtymään toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen. Opinnäytetyön aihe tarjosi myös mahdollisuuden perehtyä syvemmin taideterapeutisiin menetelmiin sekä hankkia arvokasta ammatillista kokemusta potilasryhmän ohjaamisesta.

Kansallisessa syöpäsuunnitelmassa tunnustetaan tarve kehittää ja arvioida psykososiaalista syöpäkuntoutusta. Tämän pohjalta kaavaillussa tulevaisuuden syöpäkuntoutuksen mallissa toimijoita kannustetaan hyödyntämään uusia innovatiivisia ja toiminnallisia kuntoutumisen tukimuotoja, kuten musiikkia, kirjallisuutta ja kuvataidetta. (THL 2014, 80–83.) Satakunnan Syöpäyhdistys on osaltaan vastaamassa tähän tarpeeseen kehittämällä ja tutkimalla aktiivisesti taidelähtöisiä tuki- ja kuntoutusmuotoja (Tommi Ojalan henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2017). Tämä toiminta on saanut julkisuutta myös yleisessä keskustelussa, jota käydään taiteesta hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä (Yleisradion YLE:n www-sivut 2017.) Lisäksi Satakunnan Syöpäyhdistys sai Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen NNKY:n vuoden 2017 tunnustuspalkinnon uraauurtavasta työstä, jossa syöpäpotilaita voimaannutetaan taiteen avulla (Suomen tietotoimiston STT-infon www-sivut 2017.). Tämä opinnäytetyö on yksi esimerkki innovatiivisesta tavasta hyödyntää taidelähtöistä toimintaa syöpäpotilaiden kuntoutuksen tukena.

2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena projektina. Toiminnallisen eli monimuotoisen opinnäytetyön tavoitteena on synnyttää toiminnallinen tuotos eli produkti. Toiminnallisille opinnäytetöille on ominaista jonkin ongelman ratkaisu, prosessin kuvailu ja sen vaiheiden analysointi tai ammatillisen käytännön kehittäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen, mutta sen toteutusta ohjaa pohdiskeleva ja tutkimuksellinen ote. Toiminnallisen opinnäytetön yhtenä tarkoituksena on kehittää opiskelijan ajattelua ja ammatillista osaamista siten, että hän voisi työstää vastaavanlaisia hankkeita työelämässä myöhemminkin, sillä tällainen toimintaoppiminen painottuu usein nykyisessä työelämässä. (Salonen 2013, 5–15; Vilkka & Airaksinen 2003, 9–45.) Tällä opinnäytetyöllä oli aineeton produkti, tanssiesitys, jonka syntyyn liittyvää prosessia ja lopputulosta tässä opinnäytetyössä raportoidaan. Toiminnallisen opinnäytetyön prosessista kerättiin siinä mukana olleilta havaintoja ja palautetta, joka otettiin huomioon toiminnan ohjauksessa prosessin aikana ja jota voidaan projektin päätelmien ohella käyttää tulevaisuudessa hyödyksi vastaavanlaisen kuntouttavan toiminnan kehittämisessä.

Toisin kuin puhtaasti tutkimuksellinen työ, toiminnallinen opinnäytetyö syntyy useiden toimijoiden vuorovaikutteisessa suhteessa eikä sen keskeisenä toimijana ole pelkästään opiskelija. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan noudattaa lineaarista hankemallia, jossa perusvaiheet (tavoitteiden määrittely, projektin suunnittelu, toteutus ja päättäminen sekä arviointi) seuraavat toisiaan, tai spiraalimallia, jossa otetaan huomioon inhimilliset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät ja tunnustetaan ihminen oppivana ja luovana toimijana. Viimeksi mainitun mallin mukaisen, pienten askelten työskentelytavan mukaisesti kaikkea ei voida suunnitella täsmällisesti ennen hankkeen alkua, vaan asiat voivat tarkentua ja muuttua toiminnan edetessä. (Salonen 2013, 5–15.) Tässä opinnäytetyössä on ollut mukana useita toimijoita: ryhmän ohjaajat, ryhmäläiset, yleisö ja muut lopputuloksen mahdollistaneet sidosryhmät. Työssä on noudatettu spiraalimallia, mikä on merkinnyt sitä, että toiminta ei ole ollut aina suoraviivaista etenemistä vaan jatkuvan hankkeen aikaisen arvioinnin, lisääntyvän tiedon ja kokemuksen sekä muuttuneiden tilanteiden perusteella hankkeessa on toisinaan palattu aikaisempiin vaiheisiin toiminnan suuntaamiseksi uudelleen tai alkuperäisen suunnitelman tarkentamiseksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä voidaan käyttää perustutkimuskäytäntöjä kuin laadullisissa ja määrällisissä tutkimuksissa, mutta kerättyä aineistoa ei usein ole tarpeen analysoida yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä. Kerättyä aineistoa käytetään tällöin lähdeaineistona eli tukemaan päättelyä ja argumentointia (Vilka & Airaksinen 2003, 57–59). Opinnäytetyön toimintasuunnitelmaan perustuen tässä opinnäytetyössä käytettiin projektin arvioinnin etenemisessä ja lopputuloksen hyödyllisyyden arvioinnissa osallistuvaa havainnointia sekä kirjallista palautetta.

3 TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli kuntouttavan syöpäpotilaiden ryhmän suunnitteleminen, ohjaaminen ja tanssiteoksen toteuttaminen Satakunnan Syöpäyhdistykselle. Tanssiteoksessa oli tarkoitus käsitellä syövän herättämiä tunteita, joita voivat olla sokki, kauhu, pelko, kuolema, sekavuus, sumu, epäusko, viha, syyllisyys, kieltäminen, kehon pettäminen, alakulo, ahdistus, masennus, unettomuus, turvattomuus, vieraantuminen omasta kehosta, lamaannus, avuttomuus, epätoivo, aggressio ja yksinäisyys. Ajatuksena oli, että teoksessa voitaisiin siirtyä näistä tunteista seuraavan kaltaisiin tiloihin ja tunteisiin: pelon hallinta, voittaminen, kotona omassa kehossa, oman kehon uudelleen löytäminen, luottamus, tasapaino ja läsnäolo. Tässä yhteydessä oli tarkoitus myös havainnoida, voiko näitä syöpään liittyviä tunteita ”kehottaa” ja tuoda esiin liikkeen kautta.

Opinnäytetyön päätavoitteena oli tukea syöpää sairastaneiden kokonaisvaltaista, heidän omiin voimavaroihinsa perustuvaa kuntoutumista. Filosofi Lauri Rauhalan ajatuksiin perustuvan kuntoutumisnäkemys mukaan ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet ovat sulautuneet yhteen siten, että muutokset yhdellä näistä alueista vaikuttavat aina kumulatiivisesti myös muihin. (Salminen, Järvikoski & Härkäpää 2016, 25; Koukkari 2010, 14). Tämän näkemys ja käsillä olevan opinnäytetyön taustalla on holistinen ihmiskäsitys. Opinnäytetyöprojektissa painottui ensi näkemältä kuntoutuksen psykososiaalinen ulottuvuus, mutta liikkeellä ja tanssilla on suoraan myös fyysistä merkitystä, ja ihmisen holistisuuteen perustuvan, edellä kuvatun ajattelun mukaan ihmisen psyykkiseen, sosiaaliseen tai fyysiseen toimintaan kohdistuvat vaikutukset näkyvät ihmisen kokonaisuudessa kaikilla näillä osa-alueilla.

Opinnäytetyössä oli tavoitteena lisäksi vahvistaa syöpää sairastaneiden psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia voimavaroja eli voimaannuttaa heitä, käsitellä syöpään liittyviä tunteita sekä työstää mielen ja kehon yhteyttä ja hyväksyntää ekspressiiviseen taideterapiaan pohjautuvien menetelmien eli monitaiteellista lähestymistapaa soveltaen. Ryhmän koko prosessin toivottiin olevan kaikille siinä mukana oleville kokemuksena voimaannuttava ja luovan tunteen kuulluksi ja nähdyksi tulemisesta. Näiden positiivisten vaikutusten toivottiin heijastuvan ohjaajiin ja yleisöön saakka. Esityksellä

oli siis myös yleisö, jolle oli tarkoitus saada välitetyksi syöpään liittyviä tunteita ja lisätä samalla Satakunnan Syöpäyhdistyksen toiminnan näkyvyyttä.

Tulosten avulla oli tarkoitus pohtia, mitä hyötyä vastaavista ilmaisullisista kuntoutusmenetelmistä on syöpäpotilaan hoitotyössä ja kuntoutumisessa, kun otetaan huomioon ihmisen psykofyysissosiaalinen kokonaisuus ja se, että rankasta fyysisyydestään huolimatta syöpä vaikuttaa merkittävästi myös mieleen ja horjuttaa mielen ja kehon yhteyttä.

Kuntoutumistavoitteen toteutumista tarkasteltiin seuraavien kysymysten avulla:

1. Voidaanko itseilmaisua painottavalla toiminnallisella ryhmällä, jossa työtetään esitys, edistää syöpään sairastuneiden kuntoutumista?
2. Edistikö ryhmän toiminta kehontuntemusta ja itsetuntemusta?
3. Millaisena syöpäkuntoutujat kokevat tanssiteoksen esittämiseen johtavan ryhmän?
4. Mikä merkitys vertaistuellalla oli ryhmässä syöpäkuntoutujille?
5. Mitä hyötyä syöpäkuntoutujat kokevat saaneensa taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäneen ja esitykseen päättäneen ryhmän toiminnasta?

Näihin kysymyksiin haettiin vastausta sekä prosessinaikaisten havaintojen että väli- ja loppupalautekyselyyn saatujen vastausten perusteella.

4 TEOREETTINEN TAUSTA

4.1 Syöpään sairastuminen

Joka kolmas suomalainen sairastuu syöpään elinaikanaan. Väestön ikääntyessä syöpä koskettaa yhä useampaa. (THL 2014, 5). Sairautena syöpä somaattinen sairaus, mutta sillä on myös psyykkisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Syöpä on nykyään yhä useammin täysin parannettavissa mutta sairautena se on yhä pelottava. Syöpä ja siihen sairastuminen herättävät monenlaisia tunteita ja vaikuttavat merkittävästi elämänlaatuun. Suurimpana psyykettä kuormittavana taustatekijänä on kuolemanpelko. Muita usein esiin tulevia tunteita ovat jaksamattomuus, pelko, järkytys ja epäoikeudenmukaisuuden tunne. Tunnetilat voivat vaihdella sairauden kieltämisestä ja suhteettomasta toiveikkuudesta syyllisyyteen, vihaan ja suruun. (Karinkanta 2010, 45–47; Muurinen 2009, 49–51).

Syöpään sairastunut tavoittelee ymmärrystä sairaudestaan, joutuu tekemään vaikeita päätöksiä, kärsii fyysisesti syövän vuoksi ja pyrkii sopeutumaan uuteen normaaliin elämään syövän kanssa tai sen läpikäyneenä. Tavoitteena on elää olemassa olevan terveyden, ei sairauden kautta. Syöpä aiheuttaa paljon epävarmuutta ja pelkoja. Jotkin pelot voivat olla perusteltuja, mutta ne voivat myös kasvaa suhteettomiksi ja heijastella vääristyneesti todellista elämää, jonka ennustamattomuus aiheuttaa epävarmuutta. Syöpä on vieras ja ihminen pelkää sellaista mitä ei tunne. Tuntematon aiheuttaa pelkoa, torjuntaa ja jopa vihaa. Syöpään liittyvää epävarmuutta voi yrittää hälventää tuomalla se taiteen kautta näkyviin, tekemällä siitä julkista. (Uusitalo 2014, 101–102.)

4.2 Syöpä psyykkisenä kriisinä

Tieto syöpään sairastumisesta järkyttää ja aiheuttaa usein psyykkisen kriisin. Ihmiset ovat kuitenkin yksilöitä ja jokainen kokee sairastumisensa omalla tavallaan. Kaikki eivät siten välttämättä käy läpi samoja kriisin vaiheita (Syöpäjärjestöt 2017). Syöpään sairastumisesta seuraava kriisi on yleensä äkillinen. Tällaiset kriisit etenevät tyypillisesti neljässä vaiheessa (Hammarlund 2010, 99–103; Saari 2008, 41; Syöpäjärjestöt 2017).

Ensimmäisessä vaiheessa syöpätiedon saannin jälkeen tulee järkytys, sokkivaihe, jota kuvastaa epätodellisuuden tunne. Sairastuneella ei ole vielä valmiuksia käsitellä tai käsitellä asiaa tarkoituksenmukaisesti. Tässä vaiheessa turvaudutaan usein erilaisiin puolustusmekanismeihin. Sairastunut voi esimerkiksi torjua tiedon syövästä tai kieltää sen olemassaolon. Tässä vaiheessa sairastuneen on vaikea ottaa tietoa ja tukea kognitiivisella tasolla vastaan, hän on usein levoton ja epätoivoinen ja janoaa turvallisuutta. (Hammarlund 2010, 101–102; Saari 2008, 42–52; Syöpäjärjestöt 2017.)

Reaktiovaiheessa syöpään sairastunut alkaa ymmärtää ja tiedostaa paremmin, mitä on tapahtunut ja reagoida siihen. Tässä vaiheessa tulee esiin erilaisia piileviä tai pidätettyjä tunteita, joita voivat olla suru, epätoivo, tyhjiys ja ahdistus. Tyypillistä on, että tapahtuneelle haetaan selityksiä ja syyllisiä tai soimataan itseä vääristä valinnoista, joista syöpä ikään kuin rankaisee. Erityisesti tässä vaiheessa ihmisellä on tarve tulla kuulluksi. (Hammarlund 2010, 102–103; Saari 2008, 52–60; Syöpäjärjestöt 2017.)

Käsittely- ja sopeutumisvaiheessa syöpään sairastunut työstää asiaa joko avoimesti tai tiedostamattaan ja lopulta hyväksyy tapahtuneen. Epätarkoituksenmukaisten puolustusmekanismien tilalle etsitään uusia selviytymiskeinoja, jotka auttavat suojautumaan. Tässä vaiheessa ihminen ei välttämättä halua aktiivisesti puhua syövästään vaan haluaa käsitellä sitä tykönään ja saattaa jopa eristäytyä. (Hammarlund 2010, 103; Saari 2008, 60–66; Syöpäjärjestöt 2017.)

Viimeisessä, uudelleen suuntautumisen vaiheessa syöpään sairastunut on sopeutunut tapahtuneeseen ja tapahtunut on integroitunut muistoksi hänen kokemusmaailmaansa. Syöpään sairastunut hyväksyy tilanteen ja oppii jatkamaan elämää joko ilman syöpää tai syövästä huolimatta. Syöpään liittyvistä kokemuksista tulee tiedostettu ja levollinen osa minuutta, uusi normaali. (Hammarlund 2010, 103; Saari 2008, 67–73; Syöpäjärjestöt 2017.)

4.3 Kuntoutuminen

Syöpään sairastuminen heikentää ihmisen toimintaedellytyksiä, elämänhallintaa ja sosiaalista osallisuutta. Tämän vuoksi syöpään sairastuneet tarvitsevat aina jonkinlaista tukea niin hoitojen aikana kuin niiden jälkeenkin. Tarpeet vaihtelevat, mutta keskeistä on pyrkimys hallita sairaudesta johtuvaa uutta tilannetta. Kuntoutuksella pyritään parantamaan yksilön valmiuksia tulla toimeen sairautensa kanssa. Kuntoutuksen tarve on tiedostettu viime vuosina voimakkaammin muun muassa aktiivisten hoitojen lisääntyneiden sivuvaikutusten ja syövän parantuneen ennusteen myötä (Rissanen, Vertio & Lanning 2008, 122–128). Toisaalta parantunutkin syöpä jättää pysyvän jäljen ihmiseen, joka joutuu sopeutumaan elämään tämän kutsumattomana vieraana kehoonsa tunkeutuneen muutoksen kanssa. Myös muuttuneen kehon kuvan hyväksyminen on osa kuntoutumista.

Syöpäkuntoutuksella pyritään tukemaan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia voimavaroja sekä edistämään vuorovaikutusta yksilön ja yhteisön välillä. Kuntoutuksessa painotetaan yksilöllisyyttä, koska syöpä aiheuttaa erilaisia toiminnanvajauksia ja reaktioita eri ihmisissä. Ihanteellista on varmistaa kuntoutumisen edellytykset jo sairastumisen alkuvaiheessa. Kuntoutuminen on kokonaisvaltaista. Lääkinnällinen hoito ja kuntoutuminen tukevat vastavuoroisesti toisiaan. (Rissanen & ym. 2008, 123–124.)

Perinteinen kuntoutustoiminta on ollut vajavuuskeskeistä ja kuntoutujat ovat olleet kuntoutustoimenpiteissä pikemminkin passiivisia kohteita kuin aktiivisia toimijoita (Autti-Rämö & Salminen 2016, 15). Paradigman kehityksen myötä kuntoutuksesta on siirrytty kuntoutumisajatteluun, jossa kuntoutujat valtaistetaan ja jossa kuntoutujan osallistumista omaan kuntoutumiseensa pidetään tavoitteellisen ja onnistuneen kuntoutumisen lähtökohtana. Keskiössä on kuntoutujien oma tavoitteenasettelu ja osallisuus toimintaympäristössään. (Salminen ym. 2016, 31; Järvikoski & Härkäpää 2008, 52–58.)

Suomessa Syöpäjärjestöt tarjoavat syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen kuntouttavaa toimintaa eli sopeutumisvalmennuskursseja, joiden tavoitteena on tarjota jokaiselle elämäntilanteeseensa sopivaa kuntoutusta. Kurssien avulla on tarkoitus edistää

kuntoutumista, helpottaa potilaiden ja läheisten sopeutumista sairauteen ja antaa mahdollisuus vertaistukeen. Kurssit voivat olla informatiivisia tai niissä voidaan keskittyä etsimään keinoja, joilla syöpään sairastuneet voivat vahvistaa valmiuksiaan hyödyntää voimavarojaan, hallita elämäänsä ja lisätä osallisuuttaan. (Syöpäjärjestöt 2017.) Opinnäytetyön TEOS 2016 -ryhmä oli osa Satakunnan Syöpäyhdistyksen järjestämää kuntouttavaa toimintaa. Yleisesti syöpäpotilaille annettu psykososiaalisen kuntoutumisen tuki, joka perustuu stressin vähentämiseen ja tunteiden käsittelyyn, parantaa potilaiden elämänlaatua (THL 2014, 77–80). Tällaisen tuen todettu jopa estävän vanhenemiseen ja uusien syöpien syntyyn vaikuttavien telomeerien lyhentymistä (Carlson ym. 2015).

4.3.1 Ryhmän tarjoama tuki

Erilaisissa ryhmätoiminnoissa toteutuvan psykososiaalisen tuen on osoitettu parantavan mielialaa, vähentävän kipua, lisäävän sopeutumista sairauteen sekä parantavan yleistä selviytymistä ja elämänlaatua. Myönteistä vaikutusta elämänlaatuun voidaan pitää selvänä, vaikka elinikä ei välttämättä pitenisikään. Ryhmämuotoisen kuntoutuksen vaikuttavia tekijöitä ovat vertaistuki, mahdollisuus jakaa ja saada tietoa, auttaa ja tukea toisia sekä oppia toisten muutoksesta. Ryhmätoiminta sopii erityisesti tunteiden tutkimiseen ja ilmaisuun. Ryhmämuotoisen kuntoutuksen on todettu useissa tutkimuksissa olevan yhtä tuloksellista kuin yksilöterapiapian. Jotta ryhmiä voidaan hyödyntää terapeuttisesti, ohjaajien on ymmärrettävä ryhmädynamiikkaa ja ryhmän prosesseja, jotka perustuvat kaikista ryhmistä tunnistettaviin vuorovaikutuksen malleihin: ryhmän roolit, toiminnan suuntautuminen ja ryhmän kehitysvaiheet. (Rissanen ym. 2008, 135–156.)

Yhdysvaltalaisen psykoterapeutti Irvin Yalomien mukaan ryhmätoiminnassa ilmenee yhdeksän kuntoutumista edistävää terapeuttista tekijää. Ensinnäkin muiden ryhmäläisten muutoksen seuraaminen vahvistaa toivoa omasta kuntoutumisesta (toivon herättäminen). Ryhmäläiset havaitsevat, etteivät omat ongelmat ole ainutlaatuisia vaan muillakin on vastaavan kaltaisia kokemuksia (universaalisuus). Muita seuraamalla ja osallistumalla ryhmäläiset oppivat uusia asioita (tiedon jakaminen) ja uudenlaisia toimintamalleja (mallioppiminen). Toisten auttaminen ja

tukeminen tuottavat mielihyvää (altruismi). Ryhmässä voi muuttaa aiemmin sisäistettyjä käyttäytymismalleja (perusperhekokemuksen korjaaminen). Ryhmäläisten kanssa voi harjaannuttaa sosiaalisia taitoja (sosiaalisten taitojen kehittyminen). Ryhmässä oppii ymmärtämään omaa käyttäytymistään ja vaikuttamaan siihen (ihmissuhdetaitojen oppiminen). Ryhmäläisiä pitää yhdessä vetovoima (ryhmäkoheesio). Ryhmässä voi purkaa voimakkaita tunteita turvallisessa ympäristössä (katarsis). Ryhmässä voi käsitellä keskeisiä olemassaoloon liittyviä kysymyksiä ja tästä saa voimaa kohdata niitä ryhmän ulkopuolella (eksistentiaaliset tekijät). (Salminen 2016, 304.)

Ryhmän tarjoamalla vertaistuellalla on keskeinen merkitys syöpään sairastuneiden ryhmäkuntoutumisessa (Salminen 2016, 303.) Syövän aiheuttamat oireet, ajatukset ja muutokset luovat tarpeen kohdata muita samankaltaisessa tilanteessa olevia. Syövästä on helpompi puhua vertaisten seurassa. Vertaistuki täydentää muuta hoitoa ja kuntoutusta, ja sillä on osoitettu olevan ehkäisevää vaikutusta sairastuvuuteen. Vertaistuki perustuu kuntoutujien jakamiin omakohtaisiin kokemuksiin syövästä ja sen kanssa elämisestä hoitopolun eri vaiheissa. Samankaltaisten tarinoiden kuuleminen auttaa huomaamaan, ettei syöpään sairastunut ole tilanteessaan yksin. Vertaistuki vähentää näin yksinäisyyden tunnetta ja tarjoaa mahdollisuuden jakaa yhteisiä tunteita. Se sisältää voimaantumista tukevia elementtejä, kuten vuorovaikutuksen, osallisuuden, yhteenkuuluvuuden tunteen, yhteistyön ja välittämisen. Voimaantuminen voi ilmetä sisäisenä vahvistumisena suhteessa syöpään sairautena ja muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Vertaistuki on usein kuntoutujien tärkein odotus ja anti kuntoutustoiminnasta. (Nurminen, Salakari, Lämsä & Kempainen 2011, 95–97; THL 2014, 77–78.)

4.3.2 Taideterapiat

Lääketieteellisten hoitojen jälkeen tai samanaikaisesti niiden kanssa kuntoutumista voidaan edistää luovien tai toiminnallisten terapioiden, kuten tanssi-, musiikki- ja kuvataideterapioiden ja psykodraaman, avulla. Niissä eri taidelajien ilmaisumuotoja hyödynnetään hoidollisesti terapeuttikoulutuksen saaneen henkilön johdolla. Taideterapiassa voidaan herätellä sisäistä luovuutta ja vähentää sairaudesta johtuvaa

jähmettyneisyyttä (Erkkilä & Rissanen 2008, 683; Radtke 1994, 61.) Taideterapiassa tavoitteena ei ole esteettisten tuotosten synnyttäminen vaan ymmärryksen lisääminen. Taideterapia on yksi pidetyimpiä kuntouttavan toiminnan muotoja. (Rankanen 2016, 14)

Taideterapiaa on käytetty erityisesti psyykkisten sairauksien hoidossa, mutta sen käyttöä ollaan laajentamassa myös somaattisten sairauksien hoitoon. Syöpää sairastaneiden ja heidän omaistensa hoidossa sitä käytetään melko yleisesti. Se tukee potilaita surutyössä ja auttaa heitä hyväksymään muutoksia, joita sairaus aiheuttaa heidän kehoonsa, terveyteensä ja ihmissuhteisiinsa. Taideterapia kohottaa myös itsetuntoa ja parantaa elämänlaatua. Taideterapiassa ihmisen mieli ja keho nähdään kokonaisuutena, ja juuri tämän ominaislaatuensa vuoksi sillä on runsaasti potentiaalisia hyödyntämismahdollisuuksia sairauksien ja kivun psyykkisessä hallinnassa. (Rankanen 2007a, 60.)

Taideterapiat perustuvat ihmisen luontaiseen kykyyn toimia luovasti. Terapeuttisissa prosesseissa ei ole tarkoitus analysoida taiteellista ilmaisua tai edes perehtyä syvälle kipeisiin ongelmiin, vaan keskiössä on ihmisen itseilmaisu; taiteellisen ilmaisunsa avulla ihminen voi tulla kärsimyksensä ja ongelmiansa kanssa tulla näkyväksi. Ekspressiivinen taideterapia noudattaa monitaiteellista lähestymistapaa. Sen menetelmissä yhdistetään eri taidemuodot: kuvataiteet, tanssin ja kehotyöskentelyn, musiikin, draaman, runouden ja tarinankerronnan. Erilaisten itseilmaisukanavien löytäminen tukee hyvinvointia. Taidemuotoja hyödynnetään itseilmaisun ja itseymmärryksen lisäämisessä. (Hentinen 2007, 30–33; Malcihoidi 2010, 133–136.)

Musiikkiterapialla on myönteisiä vaikutuksia syöpäsairaiden kuntoutuksessa erityisesti psyykkistä hyvinvointia kohottavana tekijänä. Musiikki voi toimia erilaisten tunteiden herättäjänä ja avaa väylän kipeidenkin asioiden käsittelylle. Se tukee näin ihmisen kokonaisvaltaista kuntoutumista. (Viljamaa 2000, 110–113.) Musiikkiterapialla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia myös masennukseen, ahdistukseen, jännitystiloihin ja stressiin, hengityksen tukemiseen, potilaan itseilmaisuun, tunnetyöskentelyyn, elämänlaatuun, potilaan ja omaisen välisen suhteen vahvistumiseen sekä kivun hallintaan (THL 2014, 80).

Tanssi- ja liiketerapian tarkoituksena on auttaa potilaita hyväksymään kehonsa, palauttamaan yhteys kehoonsa, lujittamaan itseilmaisun taitoa, käsitellä eristäytymisen, alakuloisuuden, vihan, pelon ja epäluottamuksen tunteita ja voimaannuttaa heitä. (Bradt, Goodill & Dileo 2015, 2.) Tanssi- ja liiketerapiaa hyödynnetään myös liikeratojen palauttamisessa ja parantamisessa, tasapainon ja lihaskunnan vahvistamisessa ja yleiskunnon parantamisessa. Tanssiterapia ei perustu mihinkään tiettyyn tanssityyliin tai -tekniikkaan vaan ihmisen itsensä ja hänen tunteidensa ilmaisuun. Tunteita ilmaistaan usein perusliikkeiden, kuten kävelyn, juoksemisen, hyppäämisen, kumartumisen, venyttämisen ja kaatumisen kautta. (Bertrand 2000, 94.)

Tanssi- ja liiketerapian on todettu soveltuvan Kelan järjestämään lääkinälliseen kuntoutukseen, ja sen avulla voidaan parantaa ihmisen työ- ja toimintakykyä sekä edistää terveyttä ja luoda voimavaroja oman elämän hallintaan. Tanssi- ja liiketerapiaan osallistuneiden kokemusten mukaan kokonaisvaltainen kehollisuuden huomiointi ja luova liike antoivat uudenlaisen lähestymistavan sekä tärkeän ilmaisukanavan omille tunteille ja ajatuksille. (Matinheikki-Kokko, Härkönen, Muhonen & Sipari 2016, 20–21.)

Tanssi- ja liiketerapian vaikuttavuutta on tutkittu myös nimenomaan syöpäpotilaiden kuntoutuksessa. Tästä tehdyssä Conchrane-katsauksessa (Bradt ym. 2015, 2) todettiin, että tanssi- ja liiketerapia voi yksittäisten tutkimusten perusteella vaikuttaa myönteisesti syöpää sairastavien elämänlaatuun, somatisaatioon ja elämänlaatuun, mutta tutkimusta on tehty aiheesta vielä niin vähän, ettei sen vaikutusta masennukseen, stressiin, ahdistukseen ja kehonkuvaan voida vielä todentaa pitävästi. Suomessakin on parhaillaan käynnissä Kelan rahoittama tutkimus tanssi- ja liiketerapian käytöstä masennuksen hoidossa (Jyväskylän yliopiston www-sivut 2017).

4.3.3 Taidelähtöisyys, syöpä ja kuntoutuminen

Taiteen ja kulttuurin yksilön hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus tunnustetaan syövän ehkäisyä, varhaista toteamista ja kuntoutumisen kehittämistä koskevassa THL:n selvityksessä. Kulttuurin ja taiteen avulla voidaan vahvistaa itsetuntoa ja

elämänlaatua, lisätä elämän merkityksellisyyttä sekä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (THL 2014, 80.) Kun taidetta ja kulttuuria käytetään hyvinvoinnin edistäjinä, muilla kuin varsinaisen taiteen tekemisen aloilla, kuten hoitotyössä, puhutaan taidelähtöisistä menetelmistä.

Eri taidemuodot voivat tuoda esiin ihmisen sisimmästä sellaisiakin tunteita ja ajatuksia, joita ihminen ei voi, kykene tai rohkene tuottaa verbaalisesti. Taiteen tehtävä on aktivoita eri aisteja. (Mustalahti 2006, 56.) Taide voi toimia etäännyttäjänä. Kipeitä asioita on helpompi käsitellä taiteellisen ilmaisun kautta. Taide voi esimerkiksi toimia etäännyttävänä kalvona, jonka läpi syöpää voi tarkastella (Uusitalo 2014, 91).

Toiset ihmiset pystyvät luovien menetelmien avulla pääsemään nopeammin ja helpommin keskeisten asioiden äärelle kuin puhumalla. Luovuuden kautta ihminen löytää uusia ja odottamattomia yhteyksiä, uusia suhteita ja merkityksiä. Itseilmaisun tarkoituksena on löytää yhteys sekä nonverbaaliseen ja verbaaliseen puoleen itsessä. (Punkanen ym. 2016, 306–308.) Keskittyessään luovaan ilmaisuun ihminen voi hetkeksi myös unohtaa kärsimyksensä. Luova ilmaisu on myös keino luoda oma olemassaolonsa: tehdä itsensä näkyväksi. (Blomqvist-Suomivuori 2002, 63.)

Saksalaisen kirjailijan ja näyttelijän Peter Radtken (1994, 61–63) mukaan taide on aina terapeutista niin koettuna kuin tuotettunakin. Taiteen kautta ilmaisukeinon löytävät kaikki nekin, jotka eivät syystä tai toisesta pysty ilmaisemaan itseään riittävästi muilla tavoin. Radtke pitää taidetta ja luovaa ilmaisua olennaisena välineenä kuntoutumisena silloin, kun kuntoutumisen tarkoituksena on tarjota ihmiselle mahdollisuus kehittää itseään sellaiseksi kuin hänelle – ei välttämättä yhteiskunnalle – on parasta.

5 OPINNÄYTETYÖPROJEKTI

5.1 Toimeksianto

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Satakunnan Syöpäyhdistys. Se on Suomen Syöpäyhdistyksen jäsenjärjestö, joka tarjoaa terveyttä edistäviä matalan kynnyksen palveluja ja tukea syöpäpotilaille ja heidän läheisilleen. Satakunnan Syöpäyhdistyksen kautta syöpään sairastuneet ja heidän läheisensä voivat osallistua muun muassa sopeutumisvalmennuskursseille, taideterapiaan, liike- ja tanssiterapiaan, vertaistukiryhmiin, virkistäytymistapahtumiin sekä käyttää sairaanhoitajan palveluja. Syöpäyhdistyksessä tehtävä työ perustuu Syöpäjärjestöjen yhteisiin arvoihin, jotka ovat tasa-arvo ja oikeudenmukaisuus, totuudellisuus, saavutettavuus, luotettavuus ja yhteisöllisyys. (Satakunnan Syöpäyhdistyksen www-sivut 2017.)

Projektin elinkaari alkaa tarpeen tunnistamisesta (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 103). Tämän opinnäytetyöprojektiin konkreettinen tarve liittyy Suomen Syöpäyhdistyksen pyyntöön saada Satakunnan Syöpäyhdistykseltä saada esittävää taidetta Suomen Syöpäyhdistyksen 80-vuotisjuhlavuoden cocktail-tilaisuuteen, joka järjestettiin Porin taidemuseossa 12.7.2016. Tämän pohjalta Satakunnan Syöpäyhdistys tilasi yhteistyökumppaniltaan Satakunnan ammattikorkeakoululta (SAMK) toiminnallisen opinnäytetyön, joka liittyisi syöpään ja taiteeseen. Tartuin opinnäytetyön ohjaajaltani saamaani aiheeseen innokkaasti, sillä näin minulle tarjoutui ainulaatuinen tilaisuus yhdistää rakas tanssiharrastukseni mielenkiintoiseen aiheeseen ja päästä mukaan hyvin opettavaiseen prosessiin.

5.2 Opinnäytetyöprojektin suunnitelma

Opinnäytetyön aiheen vahvistamisen jälkeen työstä laadittiin projektisuunnitelma, jossa kuvattiin kohderyhmä, resurssit ja riskit, projektin vaiheet, aikataulu, alustava hahmotelma ryhmätapaamisten sisällöistä sekä arviointisuunnitelma. Projektisuunnitelma hyväksyttiin opinnäytetyön ohjaajalla ja toimeksiantajalla, ja tämän pohjalta laadittiin opinnäytetyön tekijän, Satakunnan ammattikorkeakoulun ja Satakunnan syöpäyhdistyksen välinen opinnäytetyösopimus.

5.3 Kohderyhmä

Tanssiteosta varten oli tarkoitus muodostaa syöpäkuntoutujien ryhmä, johon Satakunnan Syöpäyhdistys hankkisi jäsenet. Jäsenhankinta onnistui suunnitellusti. Se toteutettiin jakamalla tietoa ryhmästä Syöpäyhdistyksessä, internetissä, Facebookissa ja lehteen kirjoitetun artikkelin avulla. Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella nimenomaan tämä Satakunnan Viikko -ilmaisjakelulehdessä ollut kuvallinen artikkeli (Rauhalammi 2016) oli kiinnittänyt heidän huomionsa, herättänyt uteliaisuuden ja innostanut ilmoittautumaan ryhmään.

Suunnitelman mukaan ryhmään tulemisen kriteereinä oli jokin sairastettu syöpä ja tilanne, jossa ei olisi meneillä aktiivisia syöpähoitoja. Viimeksi mainittua rajausta ei lopulta jäsenhankinnassa tehty, jotta voitiin varmistaa riittävä ryhmäkoko. Ryhmän jäseniksi valikoituneet elivät syövän kanssa hyvin eri vaiheissa: toiset olivat sairastaneet jo kymmeniä vuosia, kun taas toiset kävivät parhaillaan hoidoissa ja tiheissä kontrolleissa. Kriisivaiheiden näkökulmasta ryhmäläiset olivat siten erilaisissa tilanteissa. Voidaan ajatella, että osa ryhmäläisistä oli vielä reaktiovaiheessa, kun taas osa käsittelyvaiheessa ja jotkut ehkä jo suuntautuneina uuteen elämäänkin. Tämä ei kuitenkaan ollut ryhmässä rasite vaan voimavara. Erityisesti hoitovaihetta vielä läpi käyneet kokivat tapaamiset hyvin tärkeinä. Tärkeää oli muun muassa voida peilata omaa tilannetta kyseisen vaiheen jo ohittaneisiin ryhmäläisiin ja nähdä, että elämä jatkuu.

Ryhmän osallistujamäärää ei rajattu, ja ryhmässä aloitti yhdeksän henkilöä, joista kaksi jäi pois ensimmäisen kerran jälkeen ja yksi toisen kerran jälkeen. Toisella tapaamiskerralla mukaan tuli yksi uusi ryhmän jäsen. Ryhmässä oli siis lopulta kuusi jäsentä, mikä tuntui varsin sopivalta määrältä. Ryhmässä oli naisia ja miehiä, työikäisistä eläkeläisiin. Ilmoitettuja poissaoloja oli ryhmästä jonkin verran, mutta ryhmäläiset sitoutuivat tiiviisti käymään tapaamisissa ja palautteen mukaan odottivat niitä aktiivisesti arjessaan.

Suunnitelman mukaan ryhmällä oli tarkoitus olla minun lisäksi kaksi ohjaajaa: mentorijana toimiva ryhmätaideterapeutti ja SAMK:n sosionomiopiskelija, jonka oli tarkoitus suorittaa ryhmässä kuvataideterapiaharjoittelu. Hän joutui kuitenkin

jättäytymään pois neljännen ohjaukerran jälkeen, minkä jälkeen ryhmätaideterapeutin rooli toisena ohjaajana vahvistui. Ryhmä oli tuolloin vielä muotoutumisvaiheessa mutta vaikutti kuitenkin jo sitoutuneelta. Muutos ei näyttänyt horjuttaneen ryhmän turvallisuuden tunnetta.

5.4 Resurssit sekä riskit ja niihin varautuminen

Ryhmän kokoontumisessa käytetyt tilat, harjoitteissa hyödynnetyt erilaiset materiaalit ja työvälineet tarjosi Satakunnan Syöpäyhdistys. Ryhmän tapaamisissa oli yhdistyksen puolesta useilla kerroilla myös väliaikatarjoilu. Ryhmään osallistuminen oli jäsenille ryhmän kaikissa sen vaiheissa täysin vapaaehtoista ja ilmaista. Taidemuseolle hankitun äänentoiston sekä musiikin toistamiskorvaukset maksoi Satakunnan Syöpäyhdistys.

Riskienhallinta on olennainen osa projektinhallintaa, sillä riskien toteutuminen saattaa johtaa projektin epäonnistumiseen (Paasivaara ym. 2008, 129–130). Tässä opinnäytetyöprojektissä merkittävimpänä riskinä pidettiin ennalta sitä, ettei ryhmään saataisi riittävästi jäseniä mukaan, koska erilaisia taideterapeuttisia ryhmiä toteutui saman kevään aikana useita. Lisäksi vaarana oli, että moni jättäytyisi ryhmästä pois ennen projektin päättymistä tai ei lopulta haluaisi osallistua tanssiteokseen. Ryhmässä nimittäin korostettiin toistuvasti, että tapaamisiin ja esityksiin osallistuminen oli vapaaehtoista ja että esityksestä saattoi halutessaan jättäytyä pois missä tahansa vaiheessa.

Projektisuunnitelmassa varauduttiin ryhmän jäsenten mahdolliseen hankintaongelmaan siten, että ryhmään voitaisiin ottaa mukaan myös syöpäkuntoutujien omaisia, sillä syöpään sairastuminen koettelee kriisinä myös heitä, ja Syöpäyhdisten toiminta käsittää muutenkin myös syöpää sairastavien omaiset. Jos ryhmäläisiä ei näinkään olisi saatu tarpeeksi mukaan, olisi harkittu myös ohjaajien osallistumista esitykseen. Näin haluttiin turvata se, että toiminnallinen tuotos eli esitys saataisiin joka tapauksessa valmistettua. Lisäksi ryhmän tapaamisista pidettiin projektin tavoitteisiin nähden tarpeettoman yksityiskohtaista havainnointipäiväkirjaa siltä varalta, että ryhmän toiminta hiipuisi ennen projektin päättymistä. Näin oli

tarkoitus turvata joka tapauksessa riittävä aineisto opinnäytetyön tekemiseen, jos esityksen tekeminen ei sittenkään ryhmän elinkaaren päätteeksi onnistuisi. Laaja aineisto tosin lisäsi työmäärää vielä arviointivaiheessa. Toisaalta koska aineistoa oli paljon, sen ansiosta voitiin tehdä vahvempia päätelmiä.

5.5 Projektin vaiheet ja aikataulu

Opinnäytetyöprojekti suunniteltiin toteutettavaksi neljässä vaiheessa, jotka olivat valmistelu, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. Etenkin kaksi ensimmäistä vaihetta olivat osin päällekkäiset, ja toiminnassa noudatetun spiraalimallin vuoksi myös toteutusvaiheessa palattiin toisinaan aiempiin vaiheisiin. Vaikka projektin suunnittelu ja valmistelu tapahtuvat huolellisesti, projektisuunnitelmaan voidaan projektin edetessä palata ja suunnitelmaa voidaan muokata työn edetessä (Paasivaara ym. 2008, 125). Opinnäytetyöprojektin aikataulu hahmoteltiin suunnitelmassa melko väljäksi määräpäivänä tapahtunutta taidemuseoesiintymistä lukuun ottamatta.

5.5.1 Valmistelu ja suunnittelu

Valmistelu- ja suunnitteluvaiheet käynnistyivät marraskuussa 2015 opinnäytetyöaiheen valinnalla. Niiden aikana, helmikuun 2016 loppuun mennessä, oli tarkoitus rajata aihe, tutustua siihen liittyvään kirjallisuuteen, hahmotella opinnäytetyön tavoite yhteiskumppaneiden kanssa, hankkia mahdollisesti toinen opiskelijaohjaaja, laatia opinnäytetyösuunnitelma ja tehdä opinnäytetyösopimus Satakunnan Ammattikorkeakoulun ja Satakunnan Syöpäyhdistyksen kanssa. Opinnäytetyösuunnitelma sisälsi projektin aikataulu- ja resursointisuunnitelman. Valmistelu- ja suunnitteluvaiheet toteutuivat suunnitellusti (taulukko 1 jäljempänä), ja ne sisälsivät tapaamisia Satakunnan Syöpäyhdistyksessä toiminnanjohtajan ja ryhmätaideterapeutin kanssa sekä toisen, kuvataideterapiapainotteisessa sosionomikoulutuksessa opiskelevan ohjaajan kanssa. Niissä keskusteltiin erityisesti opinnäytetyöryhmän tavoitteesta, koostumuksesta, sisällöstä ja aikataulutuksesta. Opinnäytetyösuunnitelma hyväksyttiin tammikuussa, ja opinnäytetyösopimus opinnäytetyön tekijän, SAMK:n ja Satakunnan Syöpäyhdistyksen välillä tehtiin helmikuussa.

Taulukko 1 Valmistelu- ja suunnitteluvaiheen toteutunut aikataulu

Marras–joulukuu 2015	Opinnäytetyöaiheen valinta, aihepiiriin tutustuminen (kirjallisuuskatsaus), ensitapaamiset toimeksiantajan ja yhteistyökumppaneiden kanssa.
Tammikuu 2016	Opinnäytetyösuunnitelman laatiminen
Helmikuu 2016	Opinnäytetyösopimuksen tekeminen SAMK:n ja Satakunnan Syöpäyhdistyksen kanssa. Ryhmän jäsenten hankinta: kuvallinen lehtiartikkeli, Facebook-tapahtuman ja linkkien luominen sekä ilmoitukset Satakunnan Syöpäjärjestön internetsivuilla.

5.5.2 Toteutus

Projektin kolmas vaihe, toiminnallinen osa, käynnistyi suunnitelman mukaan helmikuussa 2016 ryhmän toiminnan valmisteluilla, minkä jälkeen siirryttiin varsinaiseen toteutukseen, joka koostui ryhmän kanssa maaliskuussa aloitetuista tapaamisista ja esityksistä. Tämän vaiheen sisältö oli lopulta suunniteltua laajempi, koska tapaamiskertojen lukumäärää päätettiin lisätä jo projektin alkuvaiheessa, jotta saataisiin riittävästi aikaa myös kuvataideterapiaharjoittelua varten. Aluksi ryhmä tapasi kahden viikon välein 1,5 tuntia kerrallaan, mutta huhtikuusta alkaen tavattiin kerran viikossa juhannusviikkoa lukuun ottamatta. Tapaamisia ennen esitystä oli siten 15 suunnitellun kahdeksan sijasta.

Projektin toteutuksen aikana tuli tehtäväksi suunnittele mattomia erityisesti musiikkiin ja äänentoistoon asioita, jotka vaativat ajankäytön lisäämistä ja jopa oma-aloitteisesti uuden oppimista. Kun ryhmä oli valinnut esitysmusiikin, sain ajatuksen, että esitykseen muutenkin suunniteltujen monitaiteellisten elementtien vuoksi voisi olla mielekästä hankkia esitysmusiikki taidemuseoon livemuodossa esitettynä. Pyysin tätä varten tarjouksen piano–viulu–haitari-triosta. Ryhmäläiset valitsivat kuitenkin lopulta äänitetyn musiikin käytön. Perusteina oli se, että esitystä oli jo ehditty harjoitella toisen

musiikin äänitetyllä orkesteriversiolla, ja musiikki olisi kuulostanut erilaiselta, jos se olisi sovitettu pienemmälle kokoonpanolle. Lisäksi esitys oli toisaalta ennen kaikkea ryhmän oma intiimi teos. Ulkopuolisten esiintyjien mukaantulo olisi ymmärrettävästi muuttanut ryhmän esityksen dynamiikkaa.

Valitut esitysmusiikkikappaleet oli miksattava yhteen ja muutettava SuomiAreenan edellyttämään tiedostomuotoon. Tätä varten opettelin Audacity-äänenkäsittelyohjelman käytön. Projektin aikana ilmeni myös, ettei taidemuseolla ole äänentoistolaitteita, ja niiden hankkiminen samanaikaisesti käynnissä olleiden Pori Jazz -festivaalien vuoksi tuotti vaikeuksia ja vaati useita yhteydenottoja. Lopulta äänentoisto saatiin järjestettyä ja äänentoiston tarjoajalta sain myös tukea esitysmusiikin miksaamiseen siten, hän varmisti miksatus musiikin laadun ja tiedostomuodon toimivuuden.

Myös esitysten määrä lisääntyi ja niitä oli suunnitellun yhden sijaan lopulta kolme, sillä projektin aikana ryhmälle tarjoutui mahdollisuus esittää Teos 2016 kaksi kertaa myös SuomiAreenan yhteydessä. Vaikka projekti oli alun perin määritetty päättyväksi taidemuseon esitykseen, nämä kaksi uusintaesitystä päätettiin sisällyttää mukaan oppinnäytetyöhön, sillä ne olivat heti perättäisinä päivinä ja ryhmäläiset toimittivat loppupalautteet joka tapauksessa vasta niiden jälkeen. Nämä kokoontumiskertojen ja esitysten lisäykset kasvattivat luonnollisesti melko paljon projektiin käytettyjä työtunteja. Kirjoitin taidemuseon ja SuomiAreenan esityksiä varten myös lyhyet kuvaukset esityksistä (liite 3 ja liite 4). Taidemuseossa tämä kuvaus jaettiin yleisölle ennen tilaisuuden alkua. SuomiAreena-esityksissä kuvaus annettiin lavan ohjelman juontajia varten. Projektin toteutusvaihe kuvataan tiivistetysti jäljempänä olevassa taulukossa 2.

Taulukko 2 Projektin toteutus

Maaliskuu 2016	Ryhmästä pidettiin suunnittelupalaveri Satakunnan Syöpäyhdistyksessä. Ryhmä käynnistyi ja kokoontui kaksi kertaa. Ensimmäisellä kerralla tehtiin suullinen sopimus luottamuksellisuudesta, määritettiin ryhmän tarkoitus ja
----------------	--

	<p>sovittiin yhdessä ryhmän säännöt. Lisäksi sosionomiopiskelija pyysi jokaiselta kirjallisen luvan ryhmästä tehtyjen tallenteiden ja teosten esittämistä varten.</p>
Huhtikuu 2016	<p>Neljä ryhmätapaamista. Kolmannella kerralla teosta hahmoteltiin ohjaajalähtöisesti. Sosionomiopiskelija jäi pois neljännen, Porin taidemuseossa järjestetyn ryhmätapaamisen jälkeen.</p>
Toukokuu 2016	<p>Neljä ryhmätapaamista. Esitysmusiikit valittiin alustavasti seitsemännellä kerralla. Teoksen varsinainen suunnittelu alkoi kahdeksannessa ryhmän tapaamisessa. Kaksi ylimääräistä esitystä Suomi Areenan MTV3-lavalla varmistuivat.</p> <p>Laadin tiedotteen ryhmästä ja tulevasta esityksestä Satakunnan syöpäyhdistyksen käyttöön (liite 1), sekä ryhmälle jaettiin väliarviointikysely (liite 5).</p>
Kesäkuu 2016	<p>Väliarviointikyselyn tulokset analysoitiin.</p> <p>Neljä ryhmätapaamista, joissa esitystä harjoiteltiin.</p> <p>Esille tuli ajatus live-musiikin käytöstä esityksessä, ja tähän liittyen tehtiin selvitystyötä.</p> <p>Audacity-ohjemaan perehtyminen ja esitysmusiikin miksaaminen sen avulla.</p>
Heinäkuu 2016	<p>Aikataulutiedotteen laatiminen ryhmäläisille (liite 2).</p> <p>Yksi ryhmätapaaminen ennen esitystä.</p> <p>Ensi-ilta taidemuseolla 12.7.</p> <p>Äänentoiston järjestäminen Porin taidemuseolle.</p> <p>Esitys SuomiAreenan MTV-lavalla 13.7., ja samana iltana viimeinen ryhmän tapaaminen.</p> <p>Ryhmän päättymisen 14.7. esitykseen MTV-lavalla.</p> <p>Ryhmä aloittaa omaehtoiset kokoontumiset.</p>

Ryhmän päättymisen jälkeen ryhmäläiset kokivat muodostuneensa niin tiiviiksi joukoksi, että he halusivat vielä tavata vapaamuotoisesti heinäkuussa ilman ohjausta ja mahdollisesti myöhemminkin. Myöhemmin ryhmä kutsuttiin esiintymään

lokakuussa 2016 Roosa Nauha -tilaisuuteen, mutta tämä neljäs esitys, siihen liittyneet tapaamiset ja jatkoryhmä syksyllä 2016 eivät kuulu enää tämän opinnäytetyöprojektin piiriin, vaan ovat jatkoa projektissa pohjustetulle työlle. Niitä ei siksi tässä opinnäytetyössä tarkemmin käsitellä.

5.5.3 Projektin päättäminen ja arviointi

Projektin viimeinen vaihe koostui projektin päättämisestä, arvioinnista ja opinnäytetyön valmistumisesta. Se käynnistyi suunnitellusti heinäkuussa viimeisen SuomiAreena-esityksen jälkeen, mihin myös projektia varten kootun ryhmän toiminta päättyi. Projektin päättäminen ja arviointi käsittivät kerätyn palautteen ja havaintojen analysoinnin sekä varsinaisen opinnäytetyön kirjoittamisen ja raportoinnin. Projektiin liittyvää toimintaa ja sen etenemistä arvioitiin kuitenkin jatkuvasti projektin aikana. Projektin jatkuvasta arvioinnista saadaan paljon arvokasta tietoa ja projektin ongelmakohtiin voidaan puuttua ajoissa (Paasivaara ym. 2008, 140). Tässä projektissa esimerkiksi ryhmän tapaamisaikatauluissa pyrittiin mahdollisuuksien mukaan ottamaan huomioon myös ryhmäläisten toiveet ja ennakoimaan suunnittelussa tapaamiskerrat, jolloin kaikki ryhmäläiset eivät päässeet paikalle. Kerätyt palautteet ja suunnitelmiin ja päiväkirjaan merkityt havainnot analysoitiin heinä–elokuussa.

Opinnäytetyöprojektin raportin kirjoittaminen viivästyi suunnitellusta eikä opinnäytetyö siten valmistunut syksyllä 2016 vaan vasta keväällä 2017. Viivästyminen johtui osin ennakoimattomista asioista, joihin ei olisi voinut varautua. Raportointiaikataulun noudattamista olisi kuitenkin voinut tukea määrittämällä kirjoittamistyölle selkeämmät rajat ja määräpäivät, joita olisi voinut tarvittaessa muuttaa.

Taulukko 3 Projektin päätyminen

Heinäkuu 2016	Palautteet ja havainnot kootaan yhteen ja analysoidaan.
Toukokuu 2017	Opinnäytetyö ja projektin raportti valmistuvat.

Kaiken kaikkiaan projekti toteutui suunnitellusti, mutta ylitti tietyllä tapaa suunnitellun rajat. Esimerkiksi ryhmän ohjauksen sisältöjä, terapeutista

lähestymistapaa ja musiikkiasioita pyrittiin jatkuvasti syventämään aktiivisen tiedonhaun avulla, ja tähän upposi paljon aikaa. Olin kuitenkin varautunut tähän, sillä olin innoissani päästessäni tekemään jotain ja oppimaan jotain minulle täysin uutta ja kiehtovaa. Toisaalta projekti ei ollut alun perinkään hirveän tarkasti rajattu, joten vielä tarkemmat määritelmät, rajaukset ja taustatyöt suunnitteluvaiheessa auttaisivat hallitsemaan projektia täsmällisemmin loppuun saakka. Kun projekti rajataan ja määritetään tarkasti, voidaan ehkäistä sen kasvaminen liian suureksi resursseihin nähden (Paasivaara ym. 2008, 7–8).

Projektin päättämisen vaiheeseen kuuluu myös projektien tulosten levittäminen mahdollisimman laajalle, minkä yhteydessä on tarkoitus myös pohtia, miten projektin tuloksia voidaan jatkossa hyödyntää (Paasivaara ym. 2008, 137). Tässä opinnäytetyöprojektissä koottu ryhmä ja ryhmässä hyödynnetyt menetelmät saivat myös jatkoa.

Ennen kuin opinnäytetyöprojekti saatiin päätökseen, sitä varten koottu ryhmä sai uuden esiintymiskutsun lokakuussa 2016 Porin Puuvillassa järjestettyyn Roosa Nauha -tilaisuuteen. Tätä varten järjestimme yhden tapaamisen ryhmätaideterapeutin ja ryhmän kanssa. Roosa Nauha -tilaisuuden jälkeen ryhmästä otettiin heidän suostumuksellaan valokuvia, joita käytettiin Satakunnan Syöpäyhdistyksen kotisivuilla sekä taideterapiaesitteessä. Lisäksi ryhmän toiveesta tapaamisia jatkettiin vielä esityksen jälkeen, ja ryhmä kokoontui ohjatusti syksyn aikana neljä kertaa. Ryhmässä sovellettiin edelleen taidelähtöisiä menetelmiä, ja harjoitteet olivat hyvin saman sisältöisiä kuin keväälläkin, mutta tällä kertaa ryhmän koko kaarella ei ollut yhtä selvää päämäärää kuin esitykseen johtaneilla ryhmätapaamisilla oli. Kullakin tapaamiskerralla oli eri teemat (tunteiden muoto, rauhoittuminen ja läsnäolo sekä ryhmän päättäminen ja tulevaisuuden mahdollisuudet), ja ryhmälle annettiin entistä enemmän tilaa toimia itse eli ohjaaminen ei ollut niin näkyvää.

Ryhmästä saadut kokemukset koettiin niin hyviksi sekä ryhmän jäsenten, ohjaajien että Satakunnan Syöpäyhdistyksen näkökulmasta, että keväälle 2017 suunniteltiin toisen vastaavan taidelähtöisiin menetelmiin ja teoksen esittämiseen perustuvan ryhmän toteuttamista syöpäkuntoutujille. Tälle ”Teos 2017” -ryhmälle saatiin Satakunnan Syöpäyhdistyksen ja Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskuksen

STEA:n tuki ja se lisättiin syöpäjärjestöjen tarjoamien kuntoutuskurssien valikoimaan taideterapeuttisena avokuntoutuskurssina. Ryhmä ei kuitenkaan tällä kertaa valitettavasti toteutunut ilmoittautuneiden vähäisen määrän vuoksi. Toimintaa olisi kiintoisaa kuitenkin jatkaa tämän projektin hyvien kokemusten valossa.

5.6 Ryhmätapaamisten teemat ja sisällöt

Ryhmän koko kaaren ja esityksen teemana oli syöpä ja tunteet. Tätä pääteemaa työstettiin jokaisessa tapaamisessa erilaisten harjoitusten avulla. Aluksi suunnitelimme toisen opiskelijan kanssa ryhmän tapaamisten kulun aikataulutuksineen hyvinkin yksityiskohtaisesti, ja saimme tätä varten runsaasti ohjausta ryhmätaideterapeutilta. Pikkuhiljaa ohjaustaitojen ja luottamuksellisen ilmapiirin vahvistuessa päivittäiset teemat ja harjoitteet hahmoteltiin enää pääpiirteittäin ja niitäkin oltiin valmiit muuttamaan ryhmän tuntemusten ja kulloisenkin tilanteen mukaan.

Pääteeman sisällä eri tapaamiskerroilla oli omia teemoja, joissa erityisesti ryhmän alkuvaiheessa painottuivat ryhmän tapaamisten ulkoisten puitteiden eli sääntöjen vahvistaminen, tutustuminen ja turvallisuuden luominen. Myöhempiä teemoja olivat muun muassa yhteinen matka, peilinä itselle, toiselle ja koko ryhmälle, leikki ja taide sekä muiden ilmaisusta kumpuavien tunteiden todistaminen. Kunkin tapaamiskerran pääsisällöt ja keskeisimmät havainnot sekä terapeuttisen prosessin ja ryhmän kehitysvaiheet käydään pääpiirteittäin läpi liitteessä 7 Ryhmätapaamisten pääsisällöt.

Ryhmäprosessin aikana tehdyissä harjoitteissa hyödynnettiin useita eri taidemuotoja, muun muassa tanssiterapeuttisia menetelmiä hakemalla erilaisten harjoitteiden avulla tietoisuutta itsestä, tilasta ja toisista, olemalla vuoroin liikkujia ja toisten liikkeiden todistajia, peilaamalla liikkeitä ja kiinnittymällä perustaan (painovoiman mukainen kontaktipinta (Bertrand 2000, 95). Harjoitteiden tavoitteena oli aktivoida monia eri aistinalueita ja ilmaisukanavia (Ihanus & Vuorinen 2000, 82). Harjoitteissa hyödynnettiin ilmaisullisten terapioiden jatkumoa, jotka ovat kognitiivis-symbolinen taso, havainto-affektitaso, kinesteettis-sensosinen taso ja nämä tasot läpäisevä luova taso (Rankanen 2007, 65–80). Harjoitteiden tuloksista usein keskusteltiin

vapaaehtoisuus pohjalta, jolloin tekemisen prosessi ja tulos jaettiin ryhmän kesken eli se tuotiin kognitiiviselle tasolle. Toisinaan tulkinnassa ei siirrytty toiselle tasolle lainkaan: esimerkiksi liikeharjoite purettiin maalaamisena tai musiikki yhdistettiin muovailuun. Näin ensimmäisessä esimerkissä pysyteltiin kinesteettisellä tasolla ja jälkimmäisessä sensorisella käsittelyn tasolla. Toisten töiden syvälle menevästä tulkinnasta pyrittiin pidättäytymään, jolloin toimijalle itselleen annettiin mahdollisuus kertoa omasta käsityksestään. Aina harjoitteista ei keskusteltu eikä haettu tulkintoja, sillä jo spontaania ilmaisua voidaan pitää riittävänä.

Eri taidemuotoja hyödyntävillä ja aisteja aktivoivilla harjoitteilla ryhmäläisille annettiin tilaa itseilmaisuun, erilaisia keinoja ilmaista tunteitaan ja käsitellä niitä. Ryhmäläisiä haastettiin harjoitteissa luopumaan tietoisesta hallinnasta ja heittäytymään leikkiliseen ilmaisuun, sillä sen on todettu tukevan vaikeiden asioiden käsittelyä (Rankanen 2016, 14–15). Liikeharjoitusten ja rentoutusten avulla oli tarkoitus lieventää jännitystä ja vapauttaa kehon jännitystiloja, jotta osin tukahduttujenkin tunteiden ilmaisu mahdollistuisi (Ihanus & Vuorinen 2000, 82). Tämän kautta pyrittiin myös vahvistamaan ryhmäläisten kehonkuvaa ja valmiuksia hyväksyä oma kehonsa.

5.6.1 Tanssiteoksen työstäminen

Ihmisen perustarpeisiin kuuluu kuulluksi ja nähdyksi tuleminen. Ryhmän aikana ryhmäläiset olivat tulleet kuulluiksi ja nähdyiksi toisille ryhmäläisille ja ohjaajille. Tässä projektissa ryhmäläiset tulivat nähdyiksi myös yleisölle tanssiesityksensä kautta. Autenttinen liike -työskentelyä kehittäneen tanssiterapeutti Janet Adlerin mukaan itsensä näkeminen uudesta näkökulmasta edellyttää sitä, että on itse tullut nähdyksi. Kun tämä liikkeen todistaja katselee liikkujaa, liikkujan läsnäolo tuo mieleen yhdistäviä sisäisiä kokemuksia. (Monni 2012, 59–62) Nähdyn tuleminen voidaan siten ajatella vaikuttavan sekä esittäjiin että yleisöön.

Opinnäytetyöryhmässä alkuperäisenä ajatuksena oli työstää tanssiteokseen ennakolta melko tarkkaan määritetty tanssillinen koreografia, joka sisältäisi jonkin verran improvisaatiota ja johon ryhmäläiset saisivat itse vaikuttaa ja esittää ajatuksiaan.

Esiintymiseen liittyviä haavoittuvuuden, turvattomuuden ja suojustuuden tunteita voitaisiin lieventää siten, että ryhmäläiset voisivat turvautua valmiiseen käsikirjoitukseen ja siten etäännyttää itseään esiintymistilanteesta (Rouvala 2013, 13). Ryhmänohjauksen ja ryhmäntuntemuksen karttuessa ja ryhmätaideterapeutin kannustamana rohkenin vähitellen luopua tästä ajatuksesta. Se ei ollut helppoa ja se kirvoitti minut miettimään tarkemmin taidetta, joka tässäkin prosessissa oli läsnä. Ekspressiivisen taideterapian keskeinen kehittäjä Stephen Levine (2005, 10–11) kirjoittaa taiteesta taideterapiassa, ettei taiteen voida katsoa syntyvän ennalta määritellystä ajatuksesta eikä sitä voida ymmärtää järjellä:

Kyse on leikin tilaan asettautumisesta, missä hallinnasta luopuminen voi johtaa yllättäviin tuloksiin. Tämä ohjauksellista luopuminen merkitsee joutumista kaoottiseen tilaan, jossa taiteilija ei ymmärrä eikä hallitse täysin sitä, mitä on tapahtumassa. Jos kuitenkin voimme ylläpitää tätä kaoottista kokemusta, siitä usein syntyy jotain: merkittävä ja sinänsä arvokas teos. Tämän jälkeen voidaan järjellä ja sen kritiikin avulla arvioida syntyvää teosta ja tehdä päätöksiä teoksen tehtävistä muutoksista.

Tästä tuli tanssiteoksen luomisen keskeinen ajatus. Teos pohjautui kokeilemiseen, itsen ja ympäristön tutkimiseen, leikkiin. Kuten terapiassa etsitään uusia näkökulmia, myös teoksen tekemisessä pyrittiin haastamaan tavallista ja totuttua, löytämään ryhmäläisistä ryhmäläisille uusia puolia. Tunteet tulivat esiin liikkeinä, eleinä ja ilmeinä usein ennakoimattomalla, ennalta tiedostamattomalla tavalla. Näin sellaisetkin tunteet saivat tulla esiin, joita ei välttämättä voi sanoa kuvilla.

Kaisa Rundelin (2013, 44) on opinnäytetyössään vertaillut tunteiden välittämistä improvisoidussa ja koreografisessa tanssissa ja havainnut, että improvisoidulla tanssilla on helpompi välittää tunteita. Kun tanssi on tarkoin koreografioitua, keskittyminen liikkeisiin, ajoituksiin ja rytmiin heikentää tunneilmaisua. Myös Teos 2016 -ryhmässä toteutettiin harjoitteita, joissa liikuttiin tietty ennalta määrätty tunne joko improvisoidusti tai ennalta yhdessä sovitun liikkeen mukaisesti. Havaitsimme, että näin oli vaikeaa löytää aitoja tunnetiloja.

Tanssiesityksen varsinainen työskentely aloitettiin suhteellisen myöhään, vasta hieman ennen ryhmän kaaren puoliväliä. Aluksi tutustuttiin musiikkeihin erilaisten

kuvallisten harjoitteiden ja vapaan improvisaation pohjalta. Alkuvaiheen harjoitteiden avulla oli tarkoitus ennen kaikkea vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta ja keskinäistä luottamusta sekä varmistaa, että jokainen ryhmän jäsen kokee olonsa ryhmässä turvalliseksi. Välipalautekyselyn (liite 5) perusteella tässä onnistuttiin hyvin, sillä kaikki kokivat ryhmän turvalliseksi ja vastauksissa mainittiin toistuvasti myös yhteenkuuluvuuden tunne ja nimenomaan ryhmän voimaannuttava vaikutus.

Ryhmälle ehdotettiin aluksi useista eri tunnetiloja kuvaavista musiikeista koostuvaa teosta, johon oli jo alustavasti hahmoteltu koreografiaa. Ajatuksena oli tällöin enemmän se, että tunteet tulisivat ryhmäläisten ulkopuolelta annettuina ja perustuisivat ryhmäläisten senhetkiseen tunnetilaan melko tiukkojen raamien sisällä. Lopulta ryhmä vaikutti kovasti kahdesta kuvallisissa ja liikkeellisissä harjoitteissa käytetyistä kahdesta musiikista, minkä seurauksena ne päädyttiin ottamaan esitysmusiikkeiksi. Erityisesti toisessa, Astor Piazzollan musiikkikappaleessa oli runsaasti dynamiikan vaihteluita, jotka heijastivat hyvin erilaisia tunnetiloja ja syöpään liittyvää tunteiden vuoristorataa.



Kuva 1 Piirtämistä esitysmusiikkiin.

Harjoitusten aikana musiikkiin ja liikkeeseen yhdistettiin erityisesti teoksen nimittäjiksi esitysmusiikkiin muovailuharjoituksen myötä valikoituneita sanoja

koettelu, värikäs, vahvuus, joukko, teokset ja tyhjä. Erilaisia tunteita sanoitettiin ja kohdennettiin eri musiikin osiin, mutta siirtymiä tunnetilojen välillä ei esityksessä lopulta tehty ohjatusti, vaan ne tulivat ryhmäläisistä spontaanisti ja saattoivat olla erilaisia eri ryhmäläisillä. Harjoitteet, joissa ryhmäläisille annettiin tanssittavaksi valmiita tunnetiloja, eivät tuntuneet luontevilta, joten päädyimme siihen, ettei ryhmäläisille anneta esitykseen tiukkoja raameja, vaan liike todellakin perustuu heidän senhetkisiin tunnetiloihin. Myös ryhmäläiset itse vakuutuivat pikkuhiljaa ryhmän kaaren aikana siitä, että esitys tulee kyllä kustakin itsestään, aitona, aidossa tilanteessa. Kautta prosessin korostettiin, että kaikki liike, myös jonkin tunteen aiheuttama jäykistyminen ja liikkumattomuus, on tässä teoksessa tanssia ja täysin sallittua. Jokaisen tunne ja liike on erilainen, sillä onhan jokaisen syöpäkin erilainen.



Kuva 2 Teokseen liittyvää sana-assosiointia.

Koska ryhmässä oli painottunut kuvallinen ilmaisu, tanssiteokselle rakennettiin aluksi leikkikenttä paperista, turvallinen rajattu näyttämö, jonka päällä esitys tehtäisiin. Ensimmäisillä harjoituskerroilla ikään kuin heitimme ryhmäläiset tilaan, laitoimme musiikin soimaan ja katsoimme, mitä syntyy. Ohjaajina vaikutuimme ryhmäläisten ilmaisuista jo alusta alkaen. Toisaalta tanssi ja liike tuntuivat alkuvaiheessa varsinkin

osalle ryhmäläisistä pelottavilta, eikä monellekaan omimmalta ilmaisumuodolta, minkä vuoksi esitykseen ajateltiin sisällyttää myös muita, ryhmän prosessia kuvaavaa ja kunkin yksilöllistä ilmaisua tukevaa elementtiä. Teos oli tarkoitus aloittaa paperin päällä istuen yhteisen mandalakukan riimustelulla. Esityksessä oli jossain vaiheessa mukana myös puhetta ja muovailua. Yksi kerrallaan ryhmän luottamuksen lisääntyessä nämä turvaa ja lisärakennetta luoneet elementit jäivät ryhmän aloitteesta lopulta pois, ja ryhmäläiset olivat ”paljaina” yleisön edessä. Esitykseen jäivät rekvisiitaksi yhden jäsenen kantama peili, jota katsoi vuoroin yleisö, vuoroin ryhmäläiset, ja osalla ryhmäläisistä oli kädessä pieni huivi, jonka avulla liikkeen laatuja, kuten kiihtyneisyyttä tai ilmavuutta, oli helpompi korostaa. Ennalta suunnittelematta ryhmäläisten teoksessa käyttämät liikkeet, kuten kävely, juokseminen, hyppääminen, kumartuminen, venyttäminen ja kaatuminen, ovat tyypillisesti tanssiterapiassa tunteiden ilmaisussa käytettyjä liikkeitä (Bertrand 2000, 94).



Kuva 3 ”Näyttämö”, jonka päällä liikuttiin.

Kuten edellä todettiin, tanssiesityksessä painotettiin spontaania itseilmaisua, ja tavoiteltiin tunteiden katartista purkamista todistajille. Sisäisen kokemuksen jakamisella toisille voi olla parantava vaikutus. Improvisointi merkitsi esityksen luomista esityshetkellä. Jokainen esitys oli samankaltaisuuksistaan huolimatta erilainen, juuri siinä hetkessä ja tunteessa tuotettu. Perusrakenteen esitykselle muodosti musiikki. Esityksen alussa ja lopussa musiikkina oli Arvo Pärtin *Spiegel im Spiegel*, ja keskivaiheessa Astor Piazzollan *Adios Nonino*. Taiteellista esityksessä oli se, mitä tekemisen prosessista syntyi eli rehellinen ja vaikuttava esitys, jossa ryhmäläiset olivat aidosti ja paljaasti läsnä ja jossa ei missään määrin edes tavoiteltu teknisesti täydellistä suoritusta. Taide syntyi toiminnallisuudesta ja siitä, mitä tapahtui teoksen ja sen vastaanottajien välillä.

5.7 Havainnot ja palaute

Projektin etenemistä ja tavoitteiden toteutumista arvioitiin suunnitelman mukaisesti. Projekti ja havainnointipäiväkirjan täyttäminen alkoivat opinnäytetyöaiheen sopimisesta ja päättyi tämän raportin valmiiksi saamiseen. Siihen kerättiin projektin eteneminen sekä esitykseen johtaneesta ryhmäprosessista tehdyt havainnot, ryhmässä käytyjen keskustelujen keskeinen sisältö sekä ohjaajien ja muiden sidosryhmien väliset keskustelut. Toteutuneista ryhmätapaamisista ryhmästä keskusteltiin aina ohjaajien kesken pohtien mikä meni hyvin, mitä haasteita oli ja mitä ajatuksia tapaamisesta jäi jatkoa ajatellen. Ryhmän toimintaa kehitettiin ajantasaisesti ja jatkuvasti aiemmilta kerroilta saatujen havaintojen ja suullisen šutteen perusteella. Välillä oli esimerkiksi tarpeen rajata enemmän puheenvuoroja tilanteiden hallitsemiseksi tai lisättävä ohajatumpaa toimintaa turvallisuuden vahvistamiseksi. Projektista tehtyjen havaintojen ja kerättyjen palautteiden perusteella on mahdollista arvioida taidelähtöisten menetelmien ja esitykseen johtavan terapeutin prosessin hyötyjä syöpään sairastuneiden kuntoutumisessa.

Ryhmäläisiltä kirjallisina kerätyt väli- ja loppupalautteet sisälsivät runsaasti kysymyksiä. Ne kaikki perustuivat opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin, ja niillä pyrittiin varmistamaan projektin tuotos sekä selvittämään erityisesti päätavoitteen, kuntoutumisen, toteutumista. Palautekyselyt sisälsivät lyhyet

vastausohjeet ja motivoivat saatesanat, ja kaikki kohderyhmästä vastasivat palautteisiin.



Kuva 4. Esitys taidemuseossa.

5.7.1 Välipalaute

Ryhmän kaaren puolivälin jälkeen ryhmäläisiä pyydettiin täyttämään nimettöminä välipalaute (liite 5), jonka avulla arvioitiin erityisesti projektin siihenastista etenemistä suhteessa sen tavoitteisiin. Siinä arvioitiin osittain samoja asioita kuin loppupalautteessakin, kuten ryhmän toimintaa ja turvallisuutta sekä valmiuksia liittää tunteita tanssiesitykseen.

Tärkein välipalautteesta saatu tulos koski ryhmän turvallisuutta ja ryhmäytymisen astetta. Kaikki kokivat olonsa ryhmässä turvalliseksi, ja ryhmää pidettiin läheisenä, siinä oli helppoa ja vapauttavaa olla. Enemmistö oli jo tässä vaiheessa saanut työstettyä syöpään liittyviä tunteita, kyennyt ilmaisemaan itseään ja tunteitaan harjoitteissa ja yhdistämään syöpään liittyviä tunteita Teoksen harjoitteluun.

Palautteessaan ryhmäläiset ilmaisivat liikkeen tuntuneen kehossa vapauttavalta, virkistävältä ja toisaalta rentouttavalta. Osa oli kokenut liikkeen puhdistavana: ilona, suruna ja lämpönä. Jotkut eivät sen sijaan vielä osanneet eritellä tuntemuksiaan tarkemmin. Ryhmä kokonaisuudessaan koki jo saaneensa tapaamisista paljon, ennen kaikkea voimaantumista, ajatusten ja tunteiden purkoa, ohjaajien tukea, vertaistukea ja virkistystä.

Välipalautteessa tiedusteltiin myös, mitä ryhmäläiset odottavat jatkolta. Ryhmän toiminnasta toivottiin, että positiivinen ja kannustava ilmapiiri pysyvät yllä sekä liike ja ilmaisu ovat edelleen keskeisessä asemassa. Ryhmän uskottiin vahvistuvan entisestään, ja jo tässä vaiheessa useat ryhmäläiset ilmaisivat huolensa siitä, että ryhmän toiminta päättyy esityksiin. Esityksiä toisaalta jo odotettiin iloisin mielin. Palautteessa tuotiin esiin myös henkilökohtaisia toiveita omien heikkouksien ja vahvuuksien löytämisestä ryhmän toiminnan avulla.

Välipalautteen perusteella ryhmän turvallisuuden luomisessa oli onnistuttu ja ryhmäytyminen oli tapahtunut hyvin. Tätä tukivat myös ryhmästä tehdyt havainnot. Kaikki ryhmäläiset eivät palautteen mukaan olleet pystyneet ilmaisemaan itseään yhtä vahvasti kuin muut. Tähän pyrittiin jatkossa kiinnittämään huomiota muun muassa etsimällä kullekin ryhmäläiselle ominaisimpia ilmaisun tapoja.

5.7.2 Loppupalaute

Esitysten päätyttyä ryhmäläiset täyttivät vielä loppupalautekyselyn (liite 6), jonka avulla arvioitiin opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista ja lisäksi esityksen merkitystä ryhmän toiminnassa. Loppupalautteessa hyödynnettiin viisiportaiseen Likert-asteikkoon perustuvia väittämiä (analysointitaulukko liitteessä 8). Niihin

annettujen vastausten perusteella kaikki ryhmäläiset olivat edelleen kokeneet olonsa turvalliseksi ryhmässä. Selvä enemmistö koki voimaantuneensa ryhmässä, pystyneensä purkamaan ajatuksiaan ja tunteitaan sekä ilmaisemaan itseään ryhmässä. Ryhmältä ja ohjaajilta oli saatu tukea. Ryhmässä oli kyetty itseilmaisuun, ja suurin osa koki, että osallistuminen oli lisännyt heidän itsetuntemustaan ja kehontuntemustaan. Ryhmästä oli palautteen mukaan saatu voimavaroja jatkaa elämän matkaa. Kiintoisaa ja palkitsevaa oli, että ryhmäläiset olivat saaneet työstettyä syöpään liittyviä tunteita erilaisten harjoitteiden avulla. Tunteiden yhdistäminen liikkeeseen onnistui suurimmalta osalta ryhmäläisistä heidän omien arvioidensa mukaisesti. Selkeä enemmistö ryhmäläisistä koki myös tulleen kuulluksi ja nähdyksi.

Suurin osa ryhmäläisistä oli päässyt sinuiksi liikkeen kanssa. Toisille liike on laajempaa ja suurieleisempää ja toisille vähäisempää. Joillekin oli jäänyt tunne, että olisi pitänyt liikkua enemmän. Toisaalta taas oli oivallettu, että ”tämä [vähäeleinen liike] riittää, ja on minulle hyvä”. Liike oli tuntunut voimaannuttavalta ja vapauttavalta, ja jotkut olivat yllättyneet itsekin, mihin liike oli heidät vienyt. Liikkeen avulla ryhmäläiset olivat kyenneet päästämään itsestään pois epämukavia tunteita, kuten vihaa, raivoa ja epätoivoa. Liike myös ”antoi tunteille kanavan purkautua näkyviksi; osaksi minua”.

Loppupalautteen avoimiin kysymyksiin annettujen vastausten perusteella esityksellä oli tärkeä merkitys ryhmän prosessissa. Ryhmän kannalta se oli hieno päätös yhteiselle matkalle, jota määrittivät luottamus, tuki ja turvallisuus, ja lisäsi entisestään yhteenkuuluvuuden tunnetta. Esitys oli tavoite, joka saavutettiin yhdessä, koko prosessin loppuhuipentuma. ”Ilman sitä prosessi olisi jäänyt ikään kuin kesken.” Henkilökohtaisesti esitys merkitsi ryhmäläisille omien pelkojen ylittämistä, mahdollisuutta tehdä jotain ihan uutta yhdessä. Tulos oli rohkaiseva. Esitys antoi tilaisuuden käsitellä tunteita ja olla itselleen armollinen. Esittäminen vahvisti myös omaa kehollista minää, merkitsi uudistumista, lisäsi itseluottamusta ja voimaannutti. Jo tapaamisissa oli käynyt ilmi, että ryhmäläiset suhtautuivat varsinkin alussa esitykseen epäillen, eikä se ollut ollut syy ryhmään tulon.

Alussa koin sen jonkinlaiseksi painolastiksi, taakaksi. Nyt kun se on takana, en voi kuin sanoa, että se on ollut yksi elämäni parhaimista kokemuksista.

Esitys oli palautteiden mukaan merkittävä myös nähdyksi tulemisen kokemuksena. Nähdyksi tuleminen merkitsi palautteiden mukaan elossa olemista. Ryhmäläiset kokivat tullessa nähdyksi esityksessä ihmisinä, ei pelkinä potilaina tai numeroina. Toisille nähdyksi tuleminen oli merkittävää siksikin, että he ovat kokeneet olleensa aina näkymättömiä. Nähdyksi tuleminen oli ”vapautumista ja puhdistumista. Kokemus kauneudesta ja jakamisesta.”

Palautteen mukaan ryhmästä oli saatu rohkeutta olla yleisön edessä, iloa, turvallisuutta, kohtaamista, hyväksymistä, henkisiä ja fyysisiä voimavaroja, vertaistukea ja levollisuuden tunnetta. Osa koki myös ymmärryksensä ja itsetuntemuksensa lisääntyneen ryhmän aikana.

Olen tällainen, riittävä ja kaunis näin.

Palautteen päätteeksi ryhmäläiset kiittelivät vuolaasti ryhmästä ja olivat tyytyväisiä saatuaan olla mukana. Ryhmäläisiltä tiedusteltiin myös, mitä ryhmästä jäi puuttumaan. Puolet eivät jääneet kaipaamaan mitään: ”Kaikki mitä sain, oli plussaa.” Jotkut ryhmäläiset eivät olleet kyenneet ilmaisemaan itseään suullisesti haluamallaan tavalla, mutta pitivät tästä vastuullisena itseään. Lisäksi palautteessa toivottiin, että vahvasti verbaaliset ihmiset olisivat jättäneet enemmän tilaa muillekin puhua ja että keskusteluissa olisi voitu mennä vieläkin syvemälle aiheisiin.

5.7.3 Spontaani palaute yleisöltä

Esityksistä tuli runsaasti spontaania, kiittävää palautetta yleisöltä. Monet tulivat heti esitysten jälkeen keskustelemaan ohjaajien, esiintyjien tai Satakunnan Syöpäyhdistyksen edustajien kanssa ja kiittelivät vaikuttavasta esityksestä. Palautetta tuli myös sähköpostitse Satakunnan Syöpäyhdistykseen ja Facebookin kautta. Palautteissa kerrottiin esityksen koskettaneen kyyneliin saakka ja herättäneen paljon ajatuksia muun muassa syöpää sairastavan hoito- ja sairastumisprosessista ja

toipumisesta. Esityksestä oli välittynyt tunteiden myllerrys sekä sairauden synnyttämät haasteet elämään sekä arkeen. Voimaannuttavina asioina esityksestä oli noussut vahvasti esiin vertaistuki sekä ystävien ja läheisten tuki. Esityksestä oli myös välittynyt yksilöllisyys; se, että jokainen sairastunut kokee tilanteensa eri tavoin ja löytää omat voimavaransa sairauden kanssa elämiseen.

Oli hienoa huomata, että palautteiden mukaan esitys oli välittänyt yleisöön syöpään sairastumisen, hoitojen sekä toipumisen ja sopeutumisen prosessia ja niihin liittyviä tunteita. Palautteiden mukaan jotkut olivat vaikuttuneet esityksestä niin, että olivat käyneet katsomassa sen kahteen kertaan. Tämä kertoo siitä, että oli tärkeää saada Teos2016 esitettyä myös suurelle yleisölle SuomiAreenan yhteydessä. Näin voitiin lisätä ihmisten tietoisuutta syövästä ja siihen liittyvistä tunnemyrskyistä ja Syöpäjärjestöissä tehtävästä tärkeästä työstä.

5.7.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön tekeminen ja erityisesti Teos 2016 -ryhmän ohjaaminen on ollut hyvin merkityksellinen prosessi myös minulle. Olen saanut prosessin aikana uusia valmiuksia ryhmän ohjaamiseen, oppinut paljon ryhmän prosesseista ja terapeutisesta työskentelystä sekä ihmisen sisällä piilevistä uskomattomista voimavaroista. Olen entistäkin vakuuttuneempi hyväksyvässä ilmapiirissä tapahtuvan ilmaisun ja vertaistuen voimasta ja siitä, että mitä turvallisempi ryhmän kokema toimintaympäristö on, sitä vähäisemmäksi ohjaajien rooli jää. Ohjaajien tehtävinä on toimia katalysaattoreina, turvallisten rakenteiden luojana ja lempeinä järjestyksenpitäjinä. Tärkeää on ihmisen hyväksyvä kohtaaminen. Opinnäytetyön kirjoittaminen venyi siksikin, että tuntui haastavalta kirjoittaa kaikkea projektin aikana koettua ja opittua ylös. Niin paljon jää väistämättä sanomatta eikä sanoin ole aina mahdollista kuvata kaikkea sitä merkityksellisestä, mitä ryhmässä ja ohjaajissa tapahtui. Suorastaan hämmästelin ryhmän onnistunutta prosessia ja lopputulosta. Olisi mielenkiintoista toteuttaa uusi vastaava ryhmä ja nähdä, kuinka erilainen prosessista tulisi erilaisten ihmisten kanssa tai mitä yhtymäkohtia siinä olisi.

Projektin aikana olen väistämättä oppinut enemmän myös projektimaisesta työskentelystä, mikä ei ehkä ole ollut ominta osaamisalaani. Olen perehtynyt projektin hallinnan eri vaiheisiin suunnittelusta ja toteuttamisesta aina sen arviointiin. Projektiin lähtiessäni tunnistin haasteekseni aiheen rajaamisen, mutta siitä huolimatta lähdin uppoutumaan moniin projektiin sinänsä liittymättömiin asioihin turhan perinpohjaisesti, silkasta mielenkiinnosta. Jos nyt tekisin jotain toisin, olisin projektin suunnittelu- ja valmisteluvaiheessa rajannut aihepiiriä teorian kautta tiukemmin. Näin loppuvaiheen työni olisi helpottunut, mutta toisaalta moni asia olisi voinut jäädä oppimatta. Uskon, että projektin aikaisesta perehtymisestä taideterapeuttiseen työhön ja luovan toiminnan hyötyihin somaattisen sairauden, kuten syövän, kuntoutumisessa hyödyttää minua myös työelämässäni.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprojekti onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Onnistunut projekti perustuu hyvin toteutettuihin suunnittelu-, aloittelu- ja toteutusvaiheisiin (Paasivaara ym. 2008, 104). Projektista laadittiin hyväksytty suunnitelma, projektin tuotokset, syöpäkuntoutujien ryhmä ja tanssiesitys, toteutuivat suunnitellusti, ja ryhmä päättyi aikataulun mukaisesti esitykseen. Projekti poiki myös jatkoa uusien esitysten ja ryhmätoiminnan jatkumisen myötä. Myös projektin päätavoite, joka oli tukea syöpään sairastuneiden kuntoutumista, saavutettiin projektin aikana kerättyjen palautteiden ja havaintojen perusteella hyvin. Projektiin ei ollut resursoitu esitysmusiikin koostamiseen varattua aikaa ja välineitä. Tämä tuotti lisätyötä ja aiheutti uuden oppimista. Raportointi viivästy, mitä olisi mahdollisesti voinut ehkäistä rajaamalla ja aikatauluttamalla projektin sisältöä ja vaiheita vielä tarkemmin. Huomattavin lopputulos projektille oli se, että Teos 2016 -ryhmää vastaava Teos 2017 -ryhmä lisättiin STEA:n ja Satakunnan Syöpäyhdistyksen rahoittamana kuntoutuskurssien valikoimaan. Tämä osoittaa ryhmän ja projektin saavuttaneen tavoitteensa, sillä projektin aikana kehitetty toiminta sai jatkoa käytännössä (Paasivaara ym. 2008, 8).

6.1 Tuotos

Opinnäytetyötä varten perustettiin syöpäkuntoutujien ryhmä. Ryhmässä käsiteltiin suunnitellusti syöpää ja siihen liittyviä tunteita erilaisten taidelähtöisten harjoitteiden avulla. Nämä loivat onnistuneen perustan ryhmässä valmistellulle tanssiteokselle. Teoksessa käsiteltiin suunnitellusti syövän herättämiä tunteita, ja nämä tunteet välittyivät myös katsojille. Tässä mielessä syöpään liittyviä tunteita oli siis mahdollista ”kehottaa” ja ilmentää liikkeen kautta. Esitykseen johtaneen ryhmäprosessin aikan tehtyjen havaintojen ja ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella tunteiden ja tunnetiloissa tapahtumien siirtymien on kuitenkin tultava tanssijan sisältä itsestään. Ryhmätapaamisten aikana kokeilimme myös liikkua tiettyjä, annettuja tunteita musiikkiin, mikä koettiin vaikeaksi. Tarkka koreografointi rajoittaa erityisesti luovuutta ja itseilmaisua, jossa improvisoiva keho toimii siltana tunteen ja liikkeen välillä (Payne 2006, 232–238).

6.2 Tavoitteiden saavuttaminen

Opinnäyteyön päätavoitteena oli tukea syöpää sairastaneiden kokonaisvaltaista kuntoutumista. Taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntänyt ja itseilmaisua painottanut ryhmä ja siinä työstetty esitys edistivät palautteen ja havaintojen mukaan ryhmäläisten kuntoutumista. Kuntoutumista arvioitiin erityisesti voimaantumisen, miehen ja kehon yhteyden vahvistumisen, ajatusten ja tunteiden käsittelyn sekä nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksen kautta, ja nämä seikat olivat palautteen mukaan toteutuneet ryhmän selkeän enemmistön kohdalla. Kaikki ryhmäläiset kokivat voimaantuneensa prosessin aikana. Näin ollen voidaan todeta, että ryhmän toiminta ja esitykset edistivät syöpää sairastaneiden kokonaisvaltaista kuntoutumista.

Ryhmäläiset kokivat voineensa ilmaista itseään ryhmän kaaren aikana tehdyissä eri taidemuotoja hyödyntäneissä harjoitteissa. Toisten oli helpompi ilmaista itseään sanallisesti, toisten taas liikkeellisesti. He kokivat voineensa käsitellä syöpään liittyviä tunteita näissä harjoitteissa, ja osa koki liikeilmaisun antaneen heidän tunteilleen purkautumiskanavan. Esityksellä oli tärkeä merkitys ryhmän prosessissa. Siihen suhtauduttiin aivan ryhmän alkuvaiheessa epäillen, ja ryhmäläiset pitivät tapaamisia esitystä tärkeämpinä. Esitys kuitenkin lisäsi ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta entisestään, sillä se oli yhteinen tavoite, koko ryhmän loppuhuipennus, jota ilman matka olisi jäänyt kesken. Yhdessä ryhmäläiset pystyivät voittamaan pelkonsa ja astumaan lavalle ja tulla nähdyiksi juuri sellaisina kuin he ovat: elossa. Palautteen mukaan esityksessä mukana oleminen lisäsi itseluottamusta ja oli voimaannuttava kokemus.

Ryhmätoiminnalla ja erityisesti vertaistuella oli selkeän terapeuttinen merkitys. Tämäkin projekti vahvistaa osaltaan käsitystä siitä, että kuntoutustoiminnan odotetuimpia ja vaikuttavimpia tekijöitä on vertaistuki (Nurminen ym. 2011, 95–97; THL 2014, 77–78). Vertaistuen ansiosta ryhmäläiset saivat jakaa samankaltaisia tarinoita, ja eri vaiheessa olevien ihmisten kertomusten kuuleminen herätti toivoa. Vahva ryhmäytyminen loi ryhmäläisille voimakkaan yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunteen.

Vaikka ryhmän toiminta ei varsinaisesti ollut taideterapiaa, vaan siinä vain sovellettiin terapeutteja menetelmiä, siitä saatu palaute ja havainnot ovat läheisessä yhteydessä taideterapian kuuteen merkitykselliseen lopputulokseen (Rankanen 2016, 14–15): ryhmässä tapahtui henkilökohtaisia oivalluksia, itseilmaisun kokemuksista saatiin uusia voimavaroja, ryhmässä eriteltiin erilaisia tunteita, ryhmässä sai sosiaalista tukea ja tuli hyväksytyksi ("I felt very accepted"), ryhmän kaaren aikana ymmärrys itsestä ja muista lisääntyi ja ryhmässä työstettiin niin menneisyyteen kuin tulevaisuuteenkin liittyviä tunteita.

Ryhmän tunteet esityksessä välittyivät liikkeiden ja eleiden kautta myös yleisöön. Kun tämän terapeutin ryhmän toiminta tehtiin näkyväksi julkisten esitysten myötä, se myös lisäsi Satakunnan Syöpäyhdistyksessä tehtävän toiminnan valtakunnallista näkyvyyttä ja yleisöltä saadun palautteen perusteella myös syövän sairastamiseen liittyvää ymmärrystä. Ryhmäprosessi lopputuloksineen oli opettavainen ja voimaannuttava kokemus myös ohjaajille.

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Vaikka opinnäytetyö oli toiminnallinen, siinä noudatettiin hoitotieteellisen tutkimuksen eettisiä periaatteita (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 217–223). Tutkimukseen oli haettu lupa järjestäjäorganisaatiolta, ja ryhmäläiset olivat antaneet kirjallisen suostumuksensa siihen, että ryhmän toiminta liittyy opinnäyteprojektiin, mihin liittyen heitä havainnoidaan ja heidän töitään tallennetaan, ja tätä aineistoa sekä palautemateriaalia hyödynnetään anonymisti opinnäytetyössä. Väli- ja loppupalaute kerättiin ja käsiteltiin anonymisti eivätkä kysymykset sisältäneet henkilökohtaisia tietoja, joiden perusteella ryhmäläiset olisi voinut tunnistaa (kuten ikä tai sukupuoli). Koko ryhmän toiminnan ajan kunnioitettiin ryhmäläisten itsemääräämisoikeutta ja korostettiin osallistumisen vapaaehtoisuutta. Opinnäytetyön raportoinnissa pyrittiin kuvaamaan saatuja tuloksia mahdollisimman totuudenmukaisesti.

Opinnäytetyön luotettavuutta voitiin vahvistaa hyvällä projekti- ja havainnointisuunnitelmalla, havainnointikertojen runsaalla, sekä palautteeseen,

keskusteluihin ja havainnointiin pohjautuvalla aineistolla. Lisäksi tästä aineistosta käytiin keskusteluja molempien ohjaajien kesken, ja näkemyksiä voitiin jakaa ja arvioida yhdessä. Koska ryhmässä saavutettiin hyvin turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, en usko, että opinnäytetyöprojektiin kuulumisen tai havainnointi muutti ryhmäläisten käyttäytymistä. Ryhmäprosessi on dokumentoitu tarkkaan, mikä mahdollistaa vastaavan ryhmän toistamisen.

6.4 Taidelähtöisten menetelmien kehittäminen jatkuu

Opinnäytetyöprojektin päämääränä oli saada kokemusperäistä tietoa esitykseen johtavan, taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntävän prosessin hyödyistä syöpäpotilaiden kuntoutumisessa, ja toteutuneen projektin perusteella tällaiset ryhmät voivat olla tärkeä osa syöpäpotilaiden kuntoutumista, erityisesti syöpään liittyvän kriisin käsittelyssä ja uuteen elämäntilanteeseen sopeutumisessa. Projektiin liittyvä toiminta on paitsi terveyttä edistävää myös ennalta ehkäisevää. Sen avulla autetaan ihmistä vaikeassa elämäntilanteessa ja voidaan estää ongelmien kärjistyminen.

Projekti liittyi Satakunnan Syöpäyhdistyksessä tehtävään taidelähtöisen menetelmien kehittämistyöhön ja vahvistaa osaltaan tämän työn merkitystä. Projektia pidettiin niin onnistuneena, että Satakunnan Syöpäyhdistys ja STEA:n rahoittamana vastaava ryhmä lisättiin seuraavan vuoden kuntoutuskurssivalikoimaan. Minun oli tarkoitus toimia ryhmässä toisena ohjaajana, ja ajatuksena oli, että prosessin päättävässä esityksessä olisi voitu hyödyntää tarvittaessa myös muita ilmaisukeinoja kuin liikettä. Tällä kertaa ryhmään ei kuitenkaan valitettavasti saatu riittävästi osanottajia. Syöpää sairastaneiden hyvinvoinnin tukeminen ja taidelähtöisten menetelmien kehittämistyö kuitenkin yhdistyksessä jatkuu.



Kuva 5 Taidemuseoon tutustumassa, spontaanin teoksen tekeminen.

LÄHTEET

- Autti-Rämö, I. & Salminen, A-L. 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa I. Autti-Rämö, M. Rajavaara, A. Salminen & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, 14–15.
- Bertrand, R. 2000. Tanssiterapia, sen menetelmät ja apuvälineet. Teoksessa T. Heikkilä, P. Paloheimo & I. Taipale. *Mieli ja taide*. Vantaa: Printway, 91–96.
- Blomqvist-Suomivuori, L. 2002. Taide-elämysten merkitys hoitotyössä. Teoksessa I. Ukkola (toim.) *Parantava taide*. Helsinki: Toimihenkilöiden sivistysliitto.
- Brad, J., Goodill, S. & Dileo, C. 2015. Dance/movement therapy for improving psychological and physical outcomes in cancer patients (Review). *The Conchrane Library* 2015, Issue I. Viitattu 21.5.2017. DOI: 10.1002/14651858.CD007103.pub3
- Carlson, L., Beattie, T., Giese-Davis, J., Faris, P., Tamagawa, R., Fick, L., Degelman, E. & Speca, M. 2015. Mindfulness-based cancer recovery and supportive-expressive therapy maintain telomere length relative to controls in distressed breast cancer survivors. *Cancer* 121, 476–484. Viitattu 2.5.2017. doi:10.1002/cncr.29063
- Erkkilä, J. & Rissanen, P. 2008. Taiteet ja kuntoutuminen. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta, A. Suikkanen (toim.). *Kuntoutus*. 2. painos. Helsinki: Duodecim, 683–699.
- Hammarlund, C-O. 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. 2. päivitetty laitos. Helsinki: Tietosanoma.
- Hentinen, H. 2007. Ekspressiivinen taideterapia. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. *Taideterapian perusteet*, 30–33.
- Ihanus, J. & Vuorinen, V. 2000. Tanssiterapiasta. Teoksessa T. Heikkilä, P. Paloheimo & I. Taipale (toim.) *Mieli ja taide*. Vantaa: Printway, 79-90.
- Jung, C. 1947/1975. *On the Nature of the Psyche*. *Collect works* 8, 159-234. Prinectoni Princeton University Press.
- Järvikoski, A. & Härkäpää K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkuuden muotoutuminen. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus*. 2. painos Helsinki: Duodecim, 51–62.
- Jyväskylän yliopiston www-sivut. 2017. Viitattu 2.5.2017.
<https://www.jyu.fi/ajankohtaista/arkisto/2017/02/tiedote-2017-02-23-10-56-38-259523>
- Kankkunen, P, Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uud. painos. Helsinki: Sanoma-Pro.
- Karinkanta, S. 2010. Kokemuksia syövästä kuntoutumisesta potilaiden kertomana. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.4.2017.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201102222537>

- Koukkari, M. 2010. Tavoitteena kuntoutuminen. Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Väitöskirja. Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponiensis 179. Viitattu 18.2.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-2011291056>
- Levine S. 2005. Introduction. Teoksessa P. Knill, E. Levine & S. Levine. Principles and practice of expressive art therapy: Towards a therapeutic aesthetics. Lontoo: Jessica Kingsley, 9.
- Malchiodi, C. 2010. Ekspressiivinen taideterapia ja monitaiteelliset lähestymistavat. Teoksessa C. Malchiodi. (toim.) Taideterapian käsikirja. Suomi: UNIPress, 133–152.
- Matinheikki-Kokko, K., Härkönen, U., Muhonen, M. & Sipari, S. 2016. Tanssi- ja liiketerapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt kirjallisuuskatsauksen, asiakaskokemusten ja ammattilaisten kokemusten valossa. Kelan työpapereita 99/2016. Viitattu 16.4.2017. <http://hdl.handle.net/10138/164471>
- Monni, K. 2012. Alexander-tekniikka ja Autenttinen liike -työskentely. Kaksi kehotietoisuuden harjoittamisen metodia. Teatterikorkeakoulu, tanssitaiteen laitoksen julkaisuja. 2. painos. Helsinki: Edita. Viitattu 18.5.2017. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/32982/kinesis1.pdf?sequence=1>
- Mustalahti, T. 2006. Taide terveyden edistämisen keinona elämäntieteen siirtymässä. Kirjallisuuskatsaus ja käsiteanalyysi. Pro gradu -tutkielma. Terveystieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 25.4.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2006199>
- Muurinen, K. 2009. Rintasyöpäpotilaiden kokemuksia elämästä syövän kanssa liitännäishoitojen aikana. Pro gradu -tutkielma. Hoitotieteen laitos. Tampereen yliopisto. Viitattu 25.4.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-19604>
- Nurminen, R., Salakari, M., Lämsä, P. & Kemppainen, T. 2011. Syöpäsairaiden ja heidän läheistensä kuntoutuksen tuloksellisuus. Julkaisussa Nurminen, R. & Ojala, K. (toim.) Tuloksellisuus syöpäsairaiden kuntoutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 118, 82–101.
- Ojala, T. 2017. Ryhmätaideterapeutti, Satakunnan Syöpäyhdistys. Pori. Henkilökohtainen tiedonanto 3.5.2017.
- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto.
- Payne, H. 2006. Full circle: From choreography to dance movement therapy and back. Teoksessa H. Payne (toim.) Dance movement therapy. 2. painos. Lontoo: Routledge, 232–245.
- Punkanen, M., Erkkilä, J., Mäki, S., Hurme, P., Leijala-Marttila, M. & Huttula, K. 2016. Luovat terapiat kuntoutuksessa. Teoksessa I. Autti-Rämö, M. Rajavaara, A. Salminen & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, 306–318.
- Radtke, P. 1994. Kunst und Rehabilitation. Rehabilitation 33, 61–63.

- Rankanen, M. 2007a. Kuvataiteen erityispiirteet terapian jäsentäjinä. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet, 51–63.
- Rankanen, M. 2007. Taideterapeutin työ ja asiakkaat. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M-H. Mantere. Taideterapian perusteet, 65–90.
- Rankanen, M. 2016. The visible spectrum: participants' experiences of the process and impacts of art therapy. Väitöskirja. Aalto-yliopisto. Taiteen laitos. Viitattu 18.5.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6921-0>
- Rauhalampi, P. 2016. Syöpäkuntoutujille tarjolla tanssia, liikettä, kuvataidetta. Satakunnan Viikko 19.2.2016. Viitattu 26.4.2017. <http://www.satakunnanviikko.fi/jutut/uutiset/syopakuntoutujille-tarjolla-tanssia-liiketta-kuvataidetta>
- Rissanen, P., Vertio, H. & Lanning, M. 2008. Syöpä. Teoksessa P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen (toim.) Kuntoutus. 2. painos Helsinki: Duodecim, 121–137.
- Rouvala, M. 2013. Liikkeestä tehty – Tanssi-liiketerapiaprosessista syntyneen taiteellisen produktion kolmet kasvot. Effortti 7/2013, 4-21. Viitattu 7.2.2016. <http://www.tanssiterapia.net/things/attachments/0761719001366569686.pdf>
- Rundelin, K. 2013. Tunteiden ilmaisusta improvisoidussa ja koreografioidussa tanssiteoksessa. AMK-opinnäytetyö. Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Viitattu 17.4.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013111917339>
- Saari, S. 2008. Kuin salama kirkaalta taivaalta. Kriisit ja niistä selviytyminen. 5. painos. Helsinki: Otava.
- Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L, Salminen, M. Rajavaara & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, 301–305.
- Salminen, A-L., Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2016. Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutusta ohjaamassa. Teoksessa I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rajavaara, & A. Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Duodecim, 20–36.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Tampere: Juvenes Print.
- Satakunnan Syöpäyhdistyksen www-sivut. 2017. Viitattu 17.4.2017. <http://www.satakunnansyopayhdistys.fi/>
- STT-infon www-sivut. NNKY:n tunnustuspalkinto 2017 (10 000 euroa): taide ja kulttuuri voimaannuttaa hyvään elämään. Julkaistu 24.4.2017. Viitattu 25.4.2017. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/nnkyn-tunnustuspalkinto-2017-10-000-euroa-taide-ja-kulttuuri-voimaannuttaa-hyvaan-elamaan?publisherId=3590&releaseId=59381856>
- Syöpäjärjestöt 2017. Kaikki syövästä -www-sivut. Viitattu 15.4.2017. <https://www.kaikkisyovasta.fi/hoito-ja-kuntoutus/>

THL 2014. Syövän ehkäisyn, varhaisen toteamisen ja kuntoutumisen kehittäminen vuosina 2014–2025. Kansallisen syöpäsuunnitelman II osa. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 16.5.2017 http://urn.fi/URN_ISBN_978-952-302-185-3

Uusitalo, J. 2014. Syövän estetiikka. Taiteen maisterin tutkinnon opinnäytetyö. Taiteen laitoksen Porin yksikkö. Aalto-yliopisto. Viitattu 17.4.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:aalto-201412033134>

Valtioneuvoston kanslia. 2015. Toimintasuunnitelma strategisen hallitusohjelman kärkihankkeiden ja reformien täytäntöönpanemiseksi. Hallituksen julkaisusarja 13/2015. Viitattu 2.5.2017. <http://valtioneuvosto.fi>

Viljamaa, E. 2000. Musiikkiterapia syöpäsairaiden kuntoutusmuotona. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Musiikkitieteen laitos. Viitattu 16.4.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2000850937>

Vilka, H. & Airaksinen T. 2003 Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

YLE:n www-sivut. 2017. Taideterapia vei syöpäsairaana tyhjyydestä iloon: ”Tämä on todella voimaannuttavaa”. Julkaistu 29.1.2017. Viitattu 25.4.2017. <http://yle.fi/uutiset/3-9418797>

SATAKUNNAN SYÖPÄYHDISTYKSEN VAPAASTI KÄYTETTÄVÄKSI
LAADITTU TIEDOTE

SYÖPÄÄ SAIRASTANEIDEN KUNTOUTUKSEN TUKEMINEN – TEOS 2016

Satakunnan Syöpäyhdistyksessä on tekeillä toiminnallinen opinnäytetyö, joka huipentuu Suomen Syöpäyhdistyksen 80-vuotisjuhlassa esitettävään tanssiteokseen. Teos on ainutlaatuinen tapa tuoda julki syöpää ja siihen liittyviä tunteita. Teos työstetään syöpäkuntoutujille suunnatussa ryhmässä, jossa hyödynnetään ryhmätaideterapeutti Tommi Ojalan ohjauksessa toiminnallisuutta ja ekspressiivisen taideterapian menetelmiä, kuten tanssia, liikettä ja kuvataidetta. Teoksessa kuvastuu vahvasti koko ryhmän prosessi ja ryhmäläiset ovat aktiivisesti itse luomassa sitä omista kokemuksistaan ja tunteistaan lähtien.

Satakunnan Syöpäyhdistyksessä kehitetään aktiivisesti ilmaisullisia menetelmiä, kuten taide-, tanssi- ja liiketerapiaa, joilla tuetaan syöpäkuntoutujien kuntoutumista ja heidän läheisiään. Tällainen toiminta on urauurtavaa Suomessa, missä syöpäyhdistysten toiminta on perinteisesti keskittynyt syöpäsairaanhoidajan palvelujen ja vertaistuen tarjoamiseen.

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena on tukea syöpää sairastaneiden kuntoutumista vahvistamalla itseilmaisua ja mielen ja kehon yhteyttä. Syövän herättämiä tunteita käsitellään muun muassa tanssin ja liikkeen sekä kuvallisen ilmaisun kautta. Ajatuksena on, että kuntoutumisen voimavarat löytyvät jokaisesta itsestään, ja myös vertaisryhmä antaa voimaa. Tavoitteena onkin, että koko prosessi tuotoksineen on kaikille siinä mukana oleville kokemuksena voimaannuttava ja se luo tunteen kuulluksi ja tässä tapauksessa myös nähdyksi tulemisesta.

AIKATAULUTIEDOTE RYHMÄLÄISILLE

Aikataulu

- Tiistai 12.7. klo 13.30 paikalla taidemuseossa. Esitys klo 15.20.

- Keskiviikko 13.7.
 - o klo 11.15 paikalla Torin satakielilavalla (MTV-lava). Esitys klo 11.40-12.
 - o klo 18-19.30 ryhmän viimeinen tapaaminen

- Torstai 14.7. klo 9.35 paikalla Torin satakielilavalla (MTV-lava). Esitys klo 10-10.20.

Esityksiin mukaan mustat vaatteet (ei tarvitse olla pitkät hihat tai lahkeet mutta saa olla), paljaat jalat (tai sopivat mustat tossut/kengät), [nimi poistettu] peili. [nimi poistettu] hoitaa huivit mukaan.

Muistiin: peilaus, liike eri tasoilla ja tilassa, marssi. Musiikin vaihtuessa tai päättyessä ei kiire, kaiken voi tehdä rauhassa loppuun.

Mukaan toivon myös avointa mieltä, kaikki löytyy teistä itsestänne! Iloitsen teidän aitoudestanne ja rohkeudestanne. Mitään ei voi tehdä väärin. Kuunnelkaa, aistikaa, tuntekaa musiikki. Olkaa läsnä itsellenne ja toisillenne. Kaikki tunteet ja liikkeet ovat yhtä sallittuja ja hyväksyttäviä esityshetkessä. ”Tämä tilanne sai minut tuntemaan ja tekemään näin, ja se on ihan ok.” Esityksestä tulee todella vaikuttava!

TOITOI!

TAIDEMUSEON YLEISÖLLE JAETTU KUVAUS TEOKSESTA

SYÖPÄKUNTOUTUJIIEN TEOS 2016 – SYÖPÄ JA TUNTEET

Satakunnan Syöpäyhdistyksessä on kokoontunut kevään ja kesän aikana ryhmätaideterapeutti Tommi Ojalan ja SAMKissa hoitotyön opinnäytetyötään tekevän Maria Rinnan ohjauksessa syöpäkuntoutujien ryhmä. Ryhmässä on hyödynnetty toiminnallisuutta ja ekspressiivisen taideterapian menetelmiä, kuten tanssia, liikettä, musiikkia ja kuvataidetta.

Ryhmään liittyvän opinnäytetyöprojektin tavoitteena on ollut tukea syöpää sairastaneiden kuntoutumista vahvistamalla itseilmaisua ja mielen ja kehon yhteyttä. Ryhmässä on käsitelty syövän herättämiä tunteita muun muassa tanssin ja liikkeen sekä kuvallisen ilmaisun kautta. Kantavan periaatteen mukaan kuntoutumisen voimavarat löytyvät jokaisesta itsestään, ja myös vertaisryhmä antaa voimaa. Tavoitteena on ollut luoda ryhmäläisille voimaannuttava kokemus ja antaa mahdollisuus kuulluksi ja myös nähdyksi tulemisesta.

Tämä kaikki on pohjana nyt esitettävälle teokselle, jonka ryhmäläiset ovat itse luoneet omista kokemuksistaan ja tunteistaan lähtien. Teos on ainutlaatuinen tapa tuoda julki syöpää ja siihen liittyviä tunteita. Se perustuu vahvasti improvisaatioon, siihen mitä muistoja, kokemuksia, ajankohtaisia ajatuksia tai pohdintoja tulevaisuudesta teema syöpä ja tunteet juuri nyt herättävät.

Esiintyjät [nimet poistettu]

Musiikki Arvo Pärt: Spiegel im Spiegel (Jürgen Kruse, piano, Benjamin Hudson, viulu), Astor Piazzolla: Adios Nonino (Piazzolla-kvintetti, Kölnin radion sinfoniaorkesteri)

JOHDANTOTEKSTI SUOMI-AREENAN LAVALLE

Satakunnan Syöpäyhdistyksessä on kokoontunut kevään ja kesän aikana ryhmätaideterapeutti Tommi Ojalan ja SAMKissa hoitotyön opinnäytetyötään tekevän Maria Rinnan ohjauksessa syöpäkuntoutujien ryhmä. Toiminnallisuutta, liikettä ja kuvataidetta hyödyntäneen ryhmän jäsenet esittävät nyt teoksen, joka perustuu vahvasti improvisaatioon, siihen mitä muistoja, kokemuksia, ajankohtaisia ajatuksia tai pohdintoja tulevaisuudesta teema syöpä ja tunteet juuri nyt herättävät.

VÄLIPALAUTEKYSELY

Hei ryhmäläiset!

25.5.2016

Toivon, että täyttäisitte tämän välipalautteen ja toisitte sen mukanne ensi kerralla. Palaute annetaan ja kerätään nimettömänä. Siitä saatua aineistoa käsitellään niin, ettei ketään voida yksilöidä. Pyydän vastaavan palautteen vielä ryhmän päättyessä. Viimeisellä sivulla on teillekin tiedoksi Teos 2016 -projektista laadittu tiedote [liite 5]. Kiitos, että olette tässä mukana!

Ympyröi sopivin vaihtoehto:

1. Oletko kokenut olosi turvalliseksi ryhmässä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

2. Oletko saanut työstettyä syöpään liittyviä tunteita ryhmän toiminnassa (liikkeelliset, kuvalliset ja sensoriset harjoitteet kuten muovailu, musiikki ja keskustelut)?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

3. Oletko kokenut, että olet pystynyt ilmaisemaan tunteitasi ja itseäsi harjoitteiden avulla?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

[jatkuu seuraavalla sivulla]

4. Pystytkö yhdistämään syöpään liittyviä tunteita liikkeeseen ja teokseen?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

(jatkuu seuraavalla sivulla)

Mitä näistä koet saaneesi ryhmän tähänastisesta toiminnasta? (Voit ympyröidä useita)

- Voimaantumista (voimaa arkeen)
- Ajatusten ja tunteiden purkua
- Tasapainoa
- Mielekästä toimintaa
- Ohjaajien tukea
- Vertaistukea
- Kehontuntemusta
- Itsetuntemusta
- Virkistystä
- Itseilmaisua
- En ole saanut mitään
- Muuta, kerro mitä:

Vastaa lyhyesti seuraaviin kysymyksiin:

Miltä liike on tuntunut kehossa?

Mitä ajatuksia tai tuntemuksia on herännyt tähänastisista tapaamisista?

[jatkuu seuraavalla sivulla]

Miltä ryhmässä oleminen on tuntunut?

Mitä odotat ja toivot jatkosta?

Kiitos vastauksestasi! 😊

LOPPUPALAUTEKYSELY

Loppupalaute

14.7.2016

Mitä mieltä olet seuraavista väitteistä (ympyröi sopivin vaihtoehto):

1. Koin oloni turvalliseksi ryhmässä

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

2. Koen voimaantuneeni ryhmässä

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

3. Pystyin purkamaan ajatuksiani ja tunteitani ryhmässä

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

4. Sain tukea ohjaajilta

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

5. Sain tukea muilta ryhmäläisiltä

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

6. Pystyin ilmaisemaan itseäni ryhmässä

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

7. Itsetuntemukseni lisääntyi

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

8. Opin tuntemaan kehoani paremmin

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

9. Koen saaneeni ryhmästä voimavaroja jatkaa matkaa kohti ”uutta normaalia” (syöpä osa minuutta)?

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

10. Sain työstettyä syöpään liittyviä tunteitani ryhmän toiminnan aikana (liikkeelliset, kuvalliset ja sensoriset harjoitteet, kuten muovailu, musiikki, keskustelut ja esitys)

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

[jatkuu seuraavalla sivulla]

11. Pystyin yhdistämään syöpään liittyviä tunteita liikkeeseen

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

12. Koen tulleetni kuulluksi

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

13. Koen tulleetni nähdyksi

Täysin eri mieltä Jokseenkin eri mieltä En osaa sanoa Jokseenkin samaa mieltä Täysin samaa mieltä

Vastaa lyhyesti seuraaviin kysymyksiin:

14. Mitä nähdyksi tuleminen merkitsi?

15. Mikä merkitys esityksellä oli ryhmän prosessissa?

16. Mikä merkitys esityksellä oli sinulle?

17. Miltä liike tuntui kehossa?

18. Mitä koet saaneesi ryhmästä?

19. Mitä jäit vaille ryhmässä?

20. Mitä muuta haluat sanoa?

Kiitos vastauksestasi! 😊

[jatkuu seuraavalla sivulla]

Toivon, että lähetät vastaukset minulle mahdollisimman pian, ettei ne unohdu.

KIITOS, kun olit mukana. Ryhmä oli ainutlaatuinen oppimiskokemus minulle ryhmästä, ohjaamisesta, erilaisista mutta kuitenkin samanlaisista ihmisistä, voimavaroista, vertaistuesta, harjoitteista ja samalla itsestänikin. Yllätyin, miten rohkeasti olitte tässä mukana, ja esitykset olivat ehdottomasti paljon enemmän, vaikuttavampia kuin osasin kuvitellakaan. Kaikkea hyvää jatkoon ja ehkä vielä näemme syksyllä!

T. Maria

RYHMÄTAPAAMISTEN PÄÄSISÄLLÖT

TAPAAMINEN, ryhmän ja terapeutin prosessin vaihe	TEEMA	HARJOITTEET	KESKEISET HAVAINNOT
ENSIMMÄINEN TAPAAMINEN Aloitus – ryhmän muodostuminen alkaa	Tutustuminen, ryhmän sääntöjen ja tavoitteiden läpikäynti	Tunnetilakortit, tutustuminen liikkeen avulla, jatkuvan viivan piirros musiikkiin	Kynän liike kuin tanssia
TOINEN TAPAAMINEN Virittäytyminen – ryhmäytyminen alkaa	Sääntöjen kertaaminen ja turvallisuus, kehollisen, kuvallisen ja suullisen ilmaisun vastavuoroinen reflektointi	Keskittymisharjoitus, eri kehonosia hyödyntävä tanssi, huivitanssi, joka siirryttiin suoraan maalaamaan	Ryhmä luo itse sääntöjä. Kehollinen ilmaisu huomattavasti pienempää kuin kuvallinen ilmaisu
KOLMAS TAPAAMINEN Virittäytyminen – ryhmäytyminen	Henkilökohtaiset tavoitteet ja yhtenäinen matka, esitysmusiikkiin tutustuminen	Tunnetilaesineet, yhteisen kuvan tekeminen esitysmusiikkiin (musiikin vaihtuessa jatketaan toisen työtä), rentoutusharjoitus	Kehon Jännityksen ja levon dynamiikan vaihtelun vaikuttavuus. Ryhmäläiset yhdistävät harjoitusten herättämät tunteet tiettyyn kohtaan kehossaan.

[jatkuu seuraavalla sivulla]

<p>NELJÄS TAPAAMINEN Virittäytyminen – ryhmäytyminen</p>	<p>Ryhmässä itsensä näkee useammasta peilistä</p>	<p>Liikkeiden pari- ja piiripeilaus, määrätyssä tunnetilassa liikkuminen, harjoitteiden purku muovailemalla</p>	<p>Ryhmä uskaltaa heittäytyä ja lukea toisiaan. Muovailujen tuloksena vahvistui nimi Teos 2016, ja sen keskeiset nimittäjät: värikä, koettelu, vahvuus, joukko, teokset, tyhjä.</p>
<p>VIIDES TAPAAMINEN Virittäytyminen – yhdenmukaisuus</p>	<p>Leikki-tila (Winnicott) Porin Taidemuseossa; esityspaikkaan tutustuminen</p>	<p>tilan tutkiminen yksin korttiin kirjattujen aisteja hyödyntävien ohjeiden avulla, yhteisen teoksen muodostaminen, piirros ja ohjattu liike</p>	<p>Kulmikkaus korttitehtävän annettuna muotona korvautui pyöreydellä. Yhteiseksi teokseksi muotoutui piiri, jossa koko ryhmä voi käsien ollessa keskustassa nojata toisiinsa.</p>

[jatkuu seuraavalla sivulla]

<p>KUUDES TAPAAMINEN Uppoutuminen – toimiva yhteistyö</p>	<p>Mitä on taide? Olen tässä, mitä on ympärilläni, menneisyydessä ja tulevaisuudessa?</p>	<p>Keskustelu taiteesta, terapeuttisuudesta ja terapiasta, höyhenten puhaltaminen, ilman tunnustelu liikkeellisesti, yhteinen piirros toiveunesta</p>	<p>Ryhmä vaikutti liikeharjoituksessa käytetystä Arvo Pärtin musiikista, joka päätettiin ottaa esitysmusiikiksi.</p>
<p>SEITSEMÄS TAPAAMINEN Uppoutuminen – toimiva yhteistyö</p>	<p>Toiseen, Piazzollan esitysmusiikkiin tutustuminen</p>	<p>Kuuntelu, esitysmusiikin maalaus yhdelle yhteiselle isolle paperille ja sen liikkuminen</p>	<p>Tuotosta sanoitettiin mm. seuraavasti: Elämäntanssia kuoleman kanssa, yksinäisyys ja kaipuu menetettyyn aikaan.</p>
<p>KAHDEKSAS TAPAAMINEN Taidetyöskentely – toimiva yhteistyö</p>	<p>Teoksen suunnittelu ja läpikäyminen</p>	<p>Rajattu paperinen leikkitala/näyttämö esiintymistä varten: mandalapiirros ja tanssi improvisatorisesti joko suoraan omista tunnetiloista tai teoksen nimittäjäsanosta</p>	<p>Osalla huolta valmiin koreografian puuttumisesta ja siitä ehditäänkö vielä oppia</p>

[jatkuu seuraavalla sivulla]

YHDEKSÄS TAPAAMINEN Taidetyöskentely – toimiva yhteistyö	Liikkeen todistaminen	Edelliskerran poissaolijat esittivät oman teoksensa muiden toimissa yleisönä, tunnetilojen todistajina.	Esitys oli täysin valmis, täynnä tunteita. Sitä on mahdotonta toisintaa välittömästi uudelleen, se on joka kerta erilainen.
KYMMENES TAPAAMINEN Taidetyöskentely – kuohunta	Askel taaksepäin. Mikä on kunkin omin ilmaisutapa, tiukat vai väljät raamit? Turvatoiminnot esitykseen.	Keskustelu, hajuaistin virittäminen, Millainen kukka olisit -maalaukset ja ripustaminen	Toisille ilmaisu helpompaa puhuen, toisille muovailen, maalaten tai liikkuen. Esityksessä voisi hyödyntää eri ilmaisuja, ainakin turvatoimintoina.
YHDESTOISTA TAPAAMINEN Taidetyöskentely – toimiva yhteistyö	Esityksessä kaikki tunteet ja reaktiot ovat sallittuja, aitoja. Keskustelu livemusiikin mahdollisuudesta.	Kohtaamisharjoite, uudenlaisen liikkeen etsimistä muiden kuin esitysmusiikkien avulla	Musiikki ja liike voivat tuoda itsestä esiin itselleen vieraita asioita. Päätös pitäytyä valitussa musiikissa, tallenteena.

[jatkuu seuraavalla sivulla]

<p>KAHDES- TOISTA TAPAAMINEN Taidetyöskentely – toimiva yhteistyö</p>	<p>Miltä epävarmuus tuntuu?</p>	<p>Keskustelu syövästä ja epävarmuudesta, keskittyminen ja lämmittely, teoksen ensimmäisen ja toisen osa läpikäynti</p>	<p>Esitykseen liittyvää epävarmuutta ei koeta kielteisenä, ryhmällä vahva luottamus esitystilanteeseen.</p>
<p>KOLMAS- TOISTA TAPAAMINEN Taidetyöskentely – toimiva yhteistyö</p>	<p>Assosiointi</p>	<p>Aistien aktivointi, sanallinen assosiointi Teosta nimittävistä sanoista sekä sanoja kuvaavan asennon ja liikkeen hakeminen. Peilaus- ja kohtaamisharjoite.</p>	<p>Enemmistö kokee, että liikettä on vaikea löytää ulkopuolelta; se mikä esityksessä tulee sisältä, tulee kyllä.</p>
<p>NELJÄSTOISTA TAPAAMINEN Esittäminen – tiivis ryhmä</p>	<p>Valmiina paljastumaan</p>	<p>Läpimeno esiintymisvaatteissa alusta loppuun saakka</p>	<p>Esitykseen alkuvaiheessa sisällytetyt ääneen lausutut sanat, piirtäminen, rajattu tila ja muut elementit loivat tarvittavan turvallisuuden, mutta nyt ne kahlitsivat liikettä ja jäivät pois.</p>

[jatkuu seuraavalla sivulla]

VIIDESTOISTA TAPAAMINEN Esittäminen – tiivis ryhmä	Ohjaajien paljastuminen	Virittäytyminen ohjaajien improvisoidun performanssin yleisönä, kenraaliharjoitus	Jaettu kokemus heittäytymisestä, ohjaajat ja ryhmäläiset peilasivat liikkeissään yhteisiä elementtejä
KUUDESTOISTA TAPAAMINEN Esityksen purku – ryhmän päättäminen	Matka jatkuu	Keskustelu	Ryhmäläiset löytäneet paljon uusia puolia itsestään. Ryhmän päättymisen herätti kuitenkin epävarmuutta. Toisaalta ajateltiin, että ryhmä oli osa prosessia, joka jatkuu, se oli käynnistänyt matkan kohti uutta normaalia.

Keskustelua ei taulukossa aina erikseen mainita ilmaisullisten tehtävien purkutapana, mutta reflektoinnissa hyödynnettiin aina myös keskustelua.

LOPPUPALAUTTEEN ANALYSOINTITAUUKKO

1. kys.	2. kys.	3. kys.	4. kys.	5. kys.	6. kys.	7. kys.	8. kys.	9. kys.	10. kys.	11. kys.	12. kys.	13. kys.
5	5	4	4	4	5	4	3	3	4	3	4	4
5	5	5	5	5	4	4	3	5	4	3	5	5
5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5
5	3	2	4	4	4	4	5	4	4	4	2	5
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4
5	4,67	4,17	4,67	4,5	4,67	4,67	4,167	4,5	4,5	4	4,167	4,67
5	5	4,5	5	4,5	5	4	4,5	5	4,5	4	4,5	5
5	5	5	5	4,5	5	4	5	5	4,5 3,4,5		5	5

Vastausvaihtoehtoina 13 kysymykseen oli 5-portainen taulukko (täysin eri mieltä – jokseenkin eri mieltä – en osaa sanoa – jokseenkin samaa mieltä – täysin samaa mieltä). Taulukkoon on koottu kuhunkin kysymykseen annettujen vastausten (6 vastaajaa) yksittäiset arvot. Alla keltaisella rivillä on kunkin kysymyksen vastausten keskiarvo, sinisellä rivillä moodi ja alimmalla, oranssilla rivillä mediaani.