



Luovien toimintojen terapeuttinen voima nuoren toimintaterapiassa

Toimintaterapian
koulutusohjelma
Toimintaterapeutti
Opinnäytetyö
6.4.2010

Aila Korhonen
Marjo Pukkila

Koulutusohjelma	Suuntautumisvaihtoehto	
Toimintaterapia	Toimintaterapeutti	
Tekijä/Tekijät		
Aila Korhonen ja Marjo Pukkila		
Työn nimi		
Luovien toimintojen terapeuttinen voima nuoren toimintaterapiassa		
Työn laji	Aika	Sivumäärä
Opinnäytetyö	Kevät 2010	43 + 3 liitettä
TIIVISTELMÄ		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella luovien toimintojen terapeuttista voimaa psyykkisesti oireilevan nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa. Yhteistyökumppanimme toimi yksityisenä ammatinharjoittajana toimiva toimintaterapeutti. Työssä tarkastelemme nuoren tytön subjektiivista näkökulmaa luovien toimintojen vetovoimaisista ja ainutlaatuisista tekijöistä. Lisäksi kartoitamme tekijöitä, joita toimintaterapeutti huomioi käyttäessään luovia toimintoja terapiaprosessissa. Työn tarkoituksena on antaa uudenlaisia näkökulmia toimintaterapiaprosessin suunnitteluun ja toteutukseen luovien toimintojen avulla.</p> <p>Opinnäytetyön teoreettisina lähtökohtina ovat luovuuden teoriat, luovat toiminnot ja Doris E. Piercen terapeuttisen toiminnan voima -malli. Työ toteutettiin tapaustutkimuksena noudattaen laadullisen tutkimuksen piirteitä. Tarkastelu kohdistui toimintaterapiaprosessiin, jossa käytettiin luovia toimintoja. Aineisto kerättiin haastatteleamalla toimintaterapeuttia ja hänen asiakastaan, 11-vuotiasta nuorta tyttöä. Nuoren haastattelun tukena käytettiin myös lomaketta. Aineisto analysoitiin teorialähtöisesti.</p> <p>Aineiston pohjalta nousi esiin, että luovat toiminnot soveltuvat hyvin interventiomuodoksi psyykkisesti oireilevalle nuorelle. Ne tarjoavat mahdollisuuden työstää sisäistä maailmaa, rakentaa omaa identiteettiä ja kasvattaa itsetuntoa. Onnistunut työskentely vaatii terapeutilta perehtyneisyyttä luovuuden teoriaan ja luovien toimintojen käyttöön. Terapian lähtökohtana tulee olla yhdessä asetetut tavoitteet. Prosessissa keskeistä on tekemisen ilo, mutta myös tuotoksella on merkittävä rooli tavoitteiden saavuttamisessa. Turvallinen, kannustava ja kiireetön ilmapiiri tukevat luovaa työskentelyä. Nuoren aineistosta ilmeni, että luovien toimintojen vetovoima syntyy rauhallisesta terapiahetkestä sekä taitojen ja itsetuntemuksen lisääntymisestä. Turvallinen ilmapiiri, terapeutin kanssa käydyt keskustelut sekä kivat välineet ja materiaalit tekivät toiminnasta miellyttävän ja ainutlaatuisen kokemuksen nuorelle.</p> <p>Luovien toimintojen terapeuttinen voima muodostuu useista toisiinsa kiinteästi sidoksissa olevista ja toisiinsa vaikuttavista osatekijöistä, joita terapeuttisen toiminnan voima -malli jäsentää hyvin. Saavuttaakseen tehokkaita interventioita luovien toimintojen avulla ei riitä, että terapeutti ymmärtää ainoastaan terapeuttiseen toimintaan vaikuttavia seikkoja. Hänen tulee myös ymmärtää luovuuden ilmenemiseen liittyviä tekijöitä ja kyetä hyödyntämään materiaalien ja luovien toimintojen tarjoamat mahdollisuudet.</p>		
Avainsanat		
Luovat toiminnot, terapeuttinen voima, toimintaterapia, nuoret		

Degree Programme in Occupational Therapy		Degree Bachelor of Health Care/ Occupational Therapist	
Author/Authors Aila Korhonen and Marjo Pukkila			
Title The Therapeutic Power of Creative Activities in Occupational Therapy of an Adolescent			
Type of Work Final Project	Date Spring 2010	Pages 43 + 3 appendices	
<p>ABSTRACT</p> <p>The purpose of this study was to examine the therapeutic power of creative activities in the occupational therapy process of a psychologically symptomatic young girl. The study was done in cooperation with a private-employed occupational therapist. In this study we examined the appeal and intactness of creative activities from a young girl's subjective point of view. In addition, we charted the factors taken into consideration by the occupational therapist using creative activities in the occupational therapy process. The purpose was to provide new perspectives for the designing and implementation of the occupational therapy process where creative activities are used.</p> <p>The theoretical background for the study is the theories of creativity, creative activities, and the model of Occupation by Design - Building Therapeutic Power by Doris E. Pierce (2003). The study was a qualitative case study. We charted the occupational therapy process in which creative activities were used. The data was collected by interviewing the occupational therapist and her client, an 11 - year-old girl. Also a form was used as a support in the girl's interview. The analysis of the data was theory-driven.</p> <p>From the data arose that creative activities are well suited for a psychologically symptomatic young girl's intervention. They offer an opportunity to work with the inner world, build identity and enhance self-esteem. A successful working requires familiarity with the theory of creativity and with the use of creative activities. Therapy should be based on the goals which are set up together with the client. The joy of making should be emphasized in the process, but also the product is important when achieving goals. A safe, supportive and unhurried atmosphere supports creative work. The young girl's data revealed that the appeal of creative activities consists of a peaceful therapy moment and increased skills and self-knowledge. A safe atmosphere, discussions with the therapist as well attractive equipment and materials made the occupation a pleasant experience which contributed to the feeling of intactness.</p> <p>The therapeutic power of creative activities consists of several interdependent, closely linked elements, which the model of Occupation by Design - Building Therapeutic Power structures well. In order to achieve effective interventions through creative activities, it is not sufficient that the therapist understands only the therapeutic factors in relation to the occupation. He/she must also understand the factors related to the emergence of creativity and be able to take use of the potential offered by materials and creative activities.</p>			
Keywords Creative activities, therapeutic power, occupational therapy, adolescent			

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	3
3	NUORUUSIÄN KEHITYS	5
3.1	Nuoruusiän kehitystehtävät ja nuorisoryhmien merkitys	5
3.2	Kehitysvaiheet nuoruusiässä	6
4	LUOVUUS JA LUOVAT TOIMINNOT	7
4.1	Luovuus osana lapsuutta ja nuoruutta	8
4.2	Luovien toimintojen arvo	9
4.3	Luovuuden ilmenemiseen vaikuttavia tekijöitä	10
5	TERAPEUTTISEN TOIMINNAN VOIMA -MALLI	12
5.1	Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet	13
5.2	Toiminnan suunnittelu ja toteutuksen ulottuvuudet	14
5.3	Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet	15
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	17
6.1	Aineiston keruu	17
6.2	Aineiston analyysi	19
7	LUOVIENTOIMINTOJEN TERAPEUTTINEN VOIMA	21
7.1	Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet	22
7.1.1	Spatiaalinen	22
7.1.2	Ajallinen	24
7.1.3	Sosiokulttuurinen	25
7.2	Toiminnan suunnittelu ja toteutuksen ulottuvuudet	26
7.2.1	Terapeutin suunnittelutaidot	26
7.2.2	Yhteistyössä asetetut tavoitteet	28
7.2.3	Intervention soveltuvuus asetettuihin tavoitteisiin	29
7.3	Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet	30
7.3.1	Elvyttävyys	30
7.3.2	Mielihyvä	31
7.3.3	Tuotteliaisuus	31
8	PÄÄTELMÄT	32
9	POHDINTA	36
	LÄHTEET	40
	LIITTEET	
	Teemahaastattelurunko	
	Nuoren haastattelukysymykset	
	Lomake haastattelun tueksi	

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten mielenterveysongelmat ovat viime vuosina lisääntyneet. Tämä on huolestuttavaa, sillä lapsuudessa ja nuoruudessa luodaan pohja hyvinvoinnille koko elämän ajaksi. Yhteiskunnassa etsitään kiivaasti ratkaisuja kasvaviin ongelmiin. Peruspalveluministeri Paula Risikko (2009) korosti Lasten- ja nuorisopsykiatrian neuvottelupäivillä pitämässä puheessaan asian tärkeyttä. Hän esitti, että mikäli lasten ja nuorten mielenterveysongelmiin kyetään puuttumaan jo varhaisessa vaiheessa, heitä voidaan auttaa melko kevyillä toimenpiteillä. Risikko muistutti myös siitä, että kynnyks saamiseen tulee pysyä matalana. Tämä koko yhteiskuntaamme koskettava huoli on nostettu yhdeksi osatavoitteeksi vuosien 2008–2011 Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisessa kehittämisohjelma Kasteessa. Ohjelmassa painotetaan lasten- ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä, varhaista puuttumista ja perheiden tukemista. Sen yhtenä keskeisenä tavoitteena on estää lasten ja nuorten syrjäytyminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.)

Toimintaterapian alalla on pyritty löytämään tehokkaita terapiainterventioita lasten ja nuorten kasvaviin mielenterveysongelmiin. Mielenterveyskuntoutujien yleisenä terapiamenetelmänä on käytetty luovia toimintoja. Tutkimuksissa luovilla toiminnoilla on todettu olevan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia. Laadukkaan ja tehokkaan toimintaterapiaintervention saavuttaminen ei kuitenkaan ole itsestäänselvyys. Se vaatii toimintaterapeutilta syvällistä ymmärrystä toiminnan terapeuttisuuteen vaikuttavista tekijöistä.

Toiminnan, toiminnan terapeuttisuuden ja sen vaikuttavuuden tutkimisen haasteena on toiminnan kuvaamisessa käytettävien käsitteiden epämääräisyys ja monitahoisuus (Pohjonen 2003: 14). Doris E. Pierce (2003: 8–13) on pyrkinyt kuvaamaan mallillaan (Occupation by Design – Building Therapeutic Power) toiminnan monitahoisia ulottuvuuksia ja ulottuvuuksien yhteisvaikutuksesta syntyvää terapeuttisen toiminnan voimaa. Ulottuvuuksien hahmottaminen on tärkeää, sillä ne käsittävät sen, kuinka kohdennettua toiminta asiakkaalle on, ja kuinka vetovoimaiseksi ja ainutlaatuiseksi asiakas toiminnan kokee. Kun ymmärtää, mistä luovien toimintojen terapeuttinen voima muodostuu, kohdennetun, vetovoimaisen ja ainutlaatuisen terapiaintervention suunnittelu ja toteutus mahdollistuu. Ainoastaan hyvin suunnitelluilla ja toteutetuilla interventioilla voidaan vastata tehokkaasti yhteiskunnassa vallitseviin ongelmiin.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella luovien toimintojen terapeuttista voimaa psyykkisesti oireilevan nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa. Aihe nousi

yhteistyökumppanimme, pääkaupunkiseudulla yksityisenä ammatinharjoittajana toimivan toimintaterapeutin kiinnostuksesta kartoittaa nuoren tytön subjektiivista näkökulmaa käytettäessä luovia toimintoja toimintaterapiassa. Lisäksi tarkastelemme, millaisia tekijöitä toimintaterapeutti huomioi käyttäessään luovia toimintoja toimintaterapiaprosessissa. Työn tarkoituksena on tuottaa uutta tietoa yhteistyökumppanillemme, ja näin antaa hänelle uudenlaisia näkökulmia toimintaterapiaprosessin suunnitteluun ja toteutukseen luovien toimintojen avulla. Työstä voivat hyötyä myös alalla toimivat toimintaterapeutit, jotka haluavat ottaa työssään käyttöön luovat toiminnot. Lisäksi työ palvelee hyvin opetuskäyttöä, sillä se esittelee luovuuden teorioita, ja avaa Doris E. Piercen (2003) *Occupation by design – Building Therapeutic Power* -mallin hyvin konkreettiselle tasolle.

Luovien toimintojen käytöstä on tehty aiemmin useita toimintaterapiaan liittyviä opinnäytetöitä. Näissä opinnäytetöissä ei kuitenkaan ole ensisijaisesti tarkasteltu luovien toimintojen terapeutista voimaa. Muutamissa toimintaterapian alalla tehdyissä opinnäytetöissä on käytetty teoreettisena lähtökohtana Doris E. Piercen (2003) *Occupation by design - Building Therapeutic Power* -mallia, mutta niissä tarkastelu on painottunut Piercen esittämään seitsemänvaiheisen suunnitteluprosessin käyttökokeiluun. Shadia Gaily ja Julia Valtanen (2009: 41–49) ovat tarkastelleet opinnäytetyössään voimauttavan valokuvan menetelmää toimintaterapeutin työvälineenä nuorten tyttöjen kanssa. Heidän opinnäytetyönään toteuttamassa toimintaterapiaprosessissa menetelmän käyttö sai aikaan nuorissa tytöissä voimautumista. Menetelmä soveltui hyvin tyttöjen minäkuvan, hyväksyvän katseen ja oman kehitysvaiheen teemojen tarkasteluun. Tuloksista nousi esiin, että nuoret kokivat prosessissa vetovoimaisena itse toiminnan, eivät niinkään tuotoksena syntyneitä valokuvia. Marika Kulppi ja Anna-Elina Pajunen (2009: 2) suomensivat opinnäytetyössään *Occupation by design - Building Therapeutic Power* -mallia. Lisäksi he järjestivät ryhmätöitä psykkisesti sairaiden asiakkaiden omaisille käyttäen suunnittelussa apunaan Piercen seitsemänvaiheista suunnitteluprosessia. Opinnäytetyöllään he pyrkivät tekemään Piercen mallia ja sen käsitteitä helpommin lähestyttäväksi, jotta toimintaterapeutit voisivat hyödyntää mallia työssään.

Opinnäytetyömme teoreettisina lähtökohtina ovat luovuuden teoriat ja luovat toiminnot. Lisäksi opinnäytetyötämme ohjaa Doris E. Piercen (2003) *Occupation by design - Building Therapeutic Power* -malli. Mallin avulla olemme suunnitelleet tutkimuskysymykset, haastattelukysymykset ja jäsentäneet haastatteluaineiston. Metropolia Ammatikorkeakoulun suosituksen mukaisesti käytämme mallista nimeä terapeutin toiminnan voima –malli.

Toteutimme opinnäytetyön tapaustutkimuksena noudattaen laadullisen tutkimuksen piirteitä. Aineiston hankimme haastattelemalla yhteistyökumppanimme toimivaa toimintaterapeuttia ja hänen asiakastaan, 11-vuotiasta nuorta tyttöä. Tarkastelun kohteena oli tämän psyykkisesti oireilevan nuoren tytön luovien toimintojen avulla toteutettu toimintaterapiaprosessi, joka oli alkanut keväällä 2009. Opinnäytetyöhön liittyvät haastattelut toteutuivat loka- ja marraskuussa 2009. Haastattelukerroilla luovan toiminnan muotoina käytettiin kuvakollaasia, vapaata piirustusta ja savityöskentelyä. Koko toimintaterapiaprosessin aikana on käytetty myös muita luovia toimintoja.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöprosessimme käynnistyi keväällä 2009, kun otimme yhteyttä useaan toimintaterapeuttiin. Tavoitteenamme oli löytää työelämälähtöinen aihe opinnäytetyöllemme. Saimme vastauksen toimintaterapeutilta, joka oli kiinnostunut luovien toimintojen terapeuttisen käytön tarkastelusta toimintaterapiaprosessissa. Tapasimme yhteistyökumppanimme ensimmäisen kerran toukokuussa 2009, jolloin hahmottelimme opinnäytetyön aihetta. Yhteistyökumppanimme oli kiinnostunut tarkastelemaan asiakkaan kokemuksia luovien toimintojen terapeuttisesta käytöstä. Pohdimme yhdessä, miten saisimme työstä sellaisen, että se palvelisi yhteistyökumppanimme lisäksi myös muita alalla työskenteleviä toimintaterapeutteja ja toimintaterapeuttiopiskelijoita. Yhdessä keskustellen tulimme siihen tulokseen, että liittämällä työhön nuoren näkökulman lisäksi myös toimintaterapeutin näkökulman luovien toimintojen käytöstä, työstä tulisi huomattavasti monipuolisempi.

Työmme rungoksi löysimme Doris E. Piercen (2003) terapeuttisen toiminnan voima -mallin. Tarkastelimme myös muita tarjolla olevia toiminnan analyysimalleja. Terapeuttisen toiminnan voima -malli eroaa muista toiminnan analyysimalleista siten, että sen avulla on mahdollista tarkastella nuoren tytön subjektiivista näkökulmaa luovien toimintojen vetovoimaisista ja ainutlaatuisista tekijöistä. Toisaalta malli tuo hyvin esille myös niitä osa-alueita, joita toimintaterapeutin tulee huomioida käyttäessään luovia toimintoja toimintaterapiaprosessissa. Tarkastellessamme muita toiminnan analyysimalleja pohdimme, että esimerkiksi Nelson – Jepson-Thomasin (2003: 87–155) mallissa asiakkaan toimintaa kohtaan kokeman merkityksen esiin saaminen saattaisi näin nuorelta asiakkaalta olla haastavaa. Tämän vuoksi terapeuttisen toiminnan voima -malli tuntui sopivimmalta työhömme.

Terapeuttisen toiminnan voima -malli muodostui meille toimivaksi työkaluksi jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa, sillä se auttoi meitä aiheen rajaamisessa, ja ohjasi meitä tutkimuskysymysten teossa. Opinnäytetyömme tarkoituksiksi nousi selvittää, millaisista tekijöistä muodostuu luovien toimintojen terapeuttinen voima tarkastelemassamme toimintaterapiaprosessissa. Etsimme vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Millaisia tekijöitä toimintaterapeutti huomioi käyttäessään luovia toimintoja nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa?**
- 2) Millaiset tekijät nuori kokee vetovoimaisiksi ja ainutlaatuisiksi käytettäessä luovia toimintoja toimintaterapiaprosessissa?**

Tutkimusongelman ja kysymysten hahmottelun jälkeen seurasi informanttien valinta. Elokuussa 2009 yhteistyökumppanimme kertoi meille hänen asiakkaistaan, jotka voisivat toimia informantteina opinnäytetyömme haastatteluissa. Syyskuun lopussa 2009, kun informantit olivat tiedossamme, haimme heiltä suostumukset opinnäytetyöhaastatteluja varten. Samoihin aikoihin allekirjoitimme opinnäytetyösopimukset ja selvitimme tutkimusluvan tarpeen.

Opinnäytetyömme informanttina toimi yhteistyökumppanimme, joka lupautui reflektimaan haastatteluissa omaa työtään. Hän on pääkaupunkiseudulla työskentelevä toimintaterapeutti. Toimintaterapeutiksi hän on valmistunut vuonna 2000, ja työskennellyt tämän jälkeen lasten ja nuorten toimintaterapian parissa sekä julkisella että yksityisellä sektorilla. Ennen toimintaterapeutiksi valmistumistaan hän opiskeli Yhdysvalloissa kuvan ja äänen käyttöä. Tällä hetkellä hän suorittaa viimeistä vuotta kolme vuotta kestävästä taideterapian koulutuksesta. Koulutus antaa hänelle oikeuden käyttää taideterapiaa osana omaa työtään. Vuosien varrella hän on kartuttanut ammattitaitoaan osallistumalla toimintaterapian alalla järjestettyihin täydennyskoulutuksiin.

Opinnäytetyön toiseksi informantiksi valikoitui 11-vuotias tyttö, jonka olemme opinnäytetyössämme nimenneet Annaksi. Annan perheeseen kuuluvat äiti, isä ja pikkuveli. Anna pitää eläimistä, luonnosta, piirtämisestä ja hän käy myös kokkikerhossa. Annalla on todettu toimintaterapeutin ja neuropsykologin tutkimusten pohjalta olevan oppimista ja tunne-elämän vaikeuksia. Hänen visuaalinen ja kielellinen päättelytaito on heikolla tasolla. Hienomotoriset tehtävät onnistuvat Annalta ikäodotusten puitteissa, mutta karkeamotoriset taidot jäävät kauttaaltaan alle ikätason. Anna on aloittanut koulunkäynnin yleisopetuksen opetussuunnitelmalla, mutta se on myöhemmin muutettu yksilölliseksi opetussuunnitelmaksi. Koulussa Annan toimintaa leimaa negatiivisuus, ja hän on usein huonolla tuulella. Annalla on vaikeuksia kaverisuhteissa ja hän joutuu usein riitoihin.

Annan on vaikea kohdata epäonnistumisia ja hänellä on heikko itsetunto. Annan arviointit suorittaneen lähettävän tahon mukaan, toimintaterapian kokonaistavoitteena on ollut itsetunnon vahvistuminen ja positiivisemmän minäkuvan saavuttaminen toiminnan keinoin ja toiminnassa onnistumisen kautta.

3 NUORUUSIÄN KEHITYS

Lapsuus ja nuoruus muovaavat ihmistä jättäen pysyviä jälkiä persoonallisuuteen ja myöhempään elämään (Impiö 2005: 66). Nuoruusikää onkin kutsuttu persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi, sillä nuoruusiän kehitysvaiheet muuttavat nuoren persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla (Aalberg – Siimes 2007: 67). Keskeisten kasvuprosessien tulee voida toteutua oikeassa iässä, sillä myöhemmin niistä on vaikeaa saada kiinni (Impiö 2005: 66). Seuraavissa kappaleissa tarkastelemme nuoruusiän kehitystehtäviä ja -vaiheita sekä ryhmien merkitystä nuoruusiässä.

3.1 Nuoruusiän kehitystehtävät ja nuorisoryhmien merkitys

Nuoruusikä sijoittuu 11–22 ikävuoden väliin. Nuoruudessa tapahtuva kehitys on fyysisen kehityksen ohella myös suurelta osin psyykinen prosessi, jonka kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia. Murrosikä aloittaa prosessin, jossa nuori pyrkii hiljalleen irrottautumaan lapsuudesta ja löytämään aikuisuuden. Saavuttaakseen autonomian, nuoren tulee ratkaista ikäkauteen liittyvät kehitystehtävät. (Rantanen 2004: 46–47.) Kehitystehtävien ratkaisemisen edellytyksenä on, että nuoren identiteetti muuttuu aikuisen identiteetiksi (Ruoppila 1995: 163).

Nuoruuden kehitystehtävinä nuoren tulee jäsentää puberteetin johdosta muuttuva ruumiinkuva, seksuaalisuus ja seksuaalinen identiteetti. Lisäksi nuoren tulee irrottautua omista lapsuuden vanhemmista ja löytää heidät uudelleen aikuisella tasolla. (Aalberg – Siimes 2007: 68.) Vanhemmista irrottautuminen tuottaa nuorelle yksinäisyyden tunteita, koska hän ei voi käyttää vanhempiaan samalla tavalla kuin aikaisemmin. Tässä ihmissuhdetyhjiössä nuori etsii turvakseen ikätovereita ja ryhmiä. Irrottautuminen vanhemmista onnistuu helpommin, jos nuori voi turvautua ikätovereiden apuun kasvun ja kehityksen aikana. (Aalberg – Siimes 2007: 71–73.)

Ryhmään kuuluminen on nuorelle välttämätön kehityksellinen välivaihe, sillä se edistää nuoren kasvua kohti aikuisuutta ja auttaa nuoren identiteetin rakentumista. Ryhmän avulla nuori voi etsiä ratkaisuja sisäisiin ristiriitoihin ja tarkastella omaa suhdetta ympä-

röivään maailmaan. Jos nuori jää ryhmien ulkopuolelle, hänen terve psyykkinen kehityksensä vaarantuu. (Aalberg – Siimes 2007: 71–73.)

Nuorisoryhmälle tunnusomaista on, että sillä on oma havaittavissa oleva identiteetti ulkoisista tunnusmerkeistä lähtien. Päästäkseen ryhmän jäseneksi ja samaistuaakseen siihen, nuoren tulee omaksua nämä tunnusmerkit ja toimia ryhmän hyväksymällä tavalla. Ryhmässä nuori voi kokea irtautuvansa lapsuuden siteistä, sillä ryhmän jäsenyys antaa nuorelle luvan ja vapauden toimia. Ryhmässä nuoren itsevarmuus lisääntyy, ja hän saattaa toimia tavalla, jolla hän ei yksilönä välttämättä uskaltaisi. Tämä on osaltaan seurausta siitä, että nuori luopuu omasta yksilöllisyydestä ja jakaa ikätovereiden hyväksymän ryhmän yhteisen identiteetin. Ryhmän identiteetti palvelee nuorta vaiheessa, jossa lapsuuden identiteetti muuttuu hiljalleen kohti aikuista identiteettiä. (Aalberg – Siimes 2007: 71–73.)

3.2 Kehitysvaiheet nuoruusiässä

Tarkastelun helpottamiseksi nuoruusikä voidaan jaotella kehitysvaiheisiin, joita on kolme: varhaisnuoruus, keskinuoruus ja jälkivaihe. Jaottelussa tulee kuitenkin muistaa, että se on teoreettinen ja antaa ainoastaan viitteellisen rungon kehitykselle, sillä se on monimutkaisia prosesseja yksinkertaistava. Varhaisnuoruus alkaa puberteetin myötä sijoittuen 11–14 ikävuosien väliin (Rantanen 2004: 46–48). Nuoren hormonitoiminta aktivoituu aiheuttaen nuorella kasvupyrähdysten ja sen myötä koko kehon muuttumisen. Kehon muuttuminen ja seksuaalisuuden herääminen horjuttavat lapsuudessa rakennettua tasapainoa. Varhaisnuori elää ristiriidassa, joka näkyy mielialan ja käytöksen ailahtelevuutena. Nuoren on vaikeaa ymmärtää omia sisäisiä tunteita ja yllykkeitä. Varhaisnuoruudessa itsenäistymistarpeet korostuvat, ja nuori haluaa irtautua vanhemmistaan. Suhde vanhempiin saattaa vaihdella aaltomaisesti, jolloin itsenäistymispyrkimysten rinnalla nuori turvautuu välillä lapsenomaiseen käyttäytymiseen, etsien tyydytystä vanhemmiltaan. Itsenäistyäkseen nuori tarvitsee kiistoja. Hän provosoi vanhempiaan, kyseenalaistaa heidän asettamia sääntöjä, ja pitää ajatuksiaan suojattuina. Nuori saattaa myös ajatella, että vanhemmat ovat esteenä hänen kasvulleen. Koska suhde omiin vanhempiin on tässä iässä usein ailahteleva, nuori tarvitsee tuekseen perheen ulkopuolisia aikuisia, muita nuoria ja ryhmiä, joiden avulla hän kykenee ristiriitaisista ajatuksista huolimatta nauttimaan omasta fyysisestä ja psyykkisestä kasvusta sekä ratkaisemaan nuoruuden kehitystehtäviä. (Aalberg – Siimes 2007: 68 – 69; Impiö 2005: 46 – 48.)

Keskinuoruus sijoittuu 15–18 ikävuosien väliin (Rantanen 2004: 46–48). Nuori on hiljalleen sopeutunut muuttuvaan kehonkuvaansa. Vanhemmat ovat edelleen nuoren tärkeimpiä aikuisia, ja ero vanhemmista tapahtuu surutyön kautta. Nuoren ego on herkkä ja hän on hyvin altis erokokemuksille. Nuori etsii identiteettiään kokeilemalla erilaisia rooleja ja harrastuksia. Ystävyysuhteet ovat entistä merkityksellisimpiä, ja nuori haluaa kuulua ryhmään, jota yhdistää yhteinen harrastus tai ideologia. Ikätoverit ovat keskeisessä asemassa myös nuoren seksuaalisuuden rakentumisessa. Seurustelusuhteet ovat aluksi varsin itsekeskeisiä, sillä nuori pyrkii vahvistamaan omaa minuuttaan niiden avulla. Kyetäkseen ottamaan naisen tai miehen aseman, nuoren tulee työstää lapsuuden seksuaalisia käsityksiä ja pelkoja. Näitä nuori työstää mielikuvien, itsetyydytyksen ja kokeilujen avulla. Tässä kehitysvaiheessa oman kehon haltuun ottaminen ja seksuaalisuuden kokeminen tyydytystä antavana ja myönteisenä on tärkeää. (Aalberg – Siimes 2007: 69–70.)

Nuoruuden jälkivaihe sijoittuu 19–22 vuoden ikään (Rantanen 2004: 46–48). Se on jäsentymisvaihe, jossa aikaisemmat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi. Jälkivaiheessa nuoren minä vahvistuu ja kokonaispersoonallisuus eheytyy. Nuoren itsekeskeisyys vähenee ja kyky empatiaan lisääntyy. Irrottautuminen vanhemmista on edennyt siihen vaiheeseen, että nuori kykenee tarkastelemaan vanhempiaan neutraalisti ja tasa-arvoisesti sekä hyväksymään, että itsestä löytyy vanhempien kaltaisia piirteitä. Mikäli nuoruuden läpikäyminen on tapahtunut onnistuneesti, nuori kykenee irrottautumaan lapsuudenkodista ja itsenäistymään. (Aalberg – Siimes 2007: 70–71.)

4 LUOVUUS JA LUOVAT TOIMINNOT

Suomessa paljon luovuutta tutkineen kasvatustieteen professori Kari Uusikylän (2005b: 26) mukaan luovuuden tieteellinen tutkiminen on haasteellista, sillä pelkästään luovuuden määrittelemisen ja rajaamisen tuottavat vaikeuksia. Luovuustutkijoilla on hyvin erilaisia lähestymistapoja aihetta kohtaan, mutta perinteisesti luovuuteen liitetään neljä eri osa-aluetta: persoonallisuus, prosessi, produkti ja ympäristö. Seuraavissa kappaleissa lähestymme luovuutta näiden osa-alueiden kautta. Lisäksi tarkastelemme luovuutta lapsuus- ja nuoruusiässä, luovien toimintojen arvoa ja luovuuden ilmenemiseen vaikuttavia tekijöitä.

4.1 Luovuus osana lapsuutta ja nuoruutta

Huttula (2002: 70–71) näkee luovuuden ihmisen yksilöllisenä ominaisuutena, jonka alku kehittyy varhaisissa vuorovaikutussuhteissa. Hänen mukaan luovuus voi kehittyä koko elämänkaaren ajan, mutta yksilön ja ympäristön välisellä vuorovaikutuksella on keskeinen asema luovuuden kehittymisen kannalta. Myös Sinkkonen lähestyy aihetta samasta näkökulmasta. Sinkkosen (2003: 158) mukaan jokaisella lapsella on sisimmässään jonkinasteinen leikin ja luovuuden itu, jonka kasvaminen edellyttää suotuisia olosuhteita. Lapsuudessa ja nuoruudessa varsinaisina luovuusvaiheina on pidetty leikki-ikää 3–5 vuotiaana ja varhaismurrosikää 11–13 vuotiaana (Arajävi 2000: 7).

Piirtäminen, maalaaminen, muovaaminen ja rakentaminen ovat yksi tärkeä osa lapsen kasvua. Mikäli lapselle annetaan mahdollisuus, hän tekee näitä toimintoja osana leikkiään. (Seeskari 2006: 36.) Luovuudessa ja leikissä on nähtävissä samankaltaisia piirteitä. Leikkiessään lapsi vapautuu tekemään havaintoja ympäristöstään ennakkoluulottomasti unohtaen itsekritiikin. Lapsi ei välttämättä suunnittele tekemisiään kovinkaan tarkasti etukäteen, vaan hän antautuu vapaan leikin vietäväksi ja samaan aikaan havainnoi sekä ihmettelee maailmaa koko ajan uusin silmin. (Uusikylä 1999: 31–32.) Luovuus ilmenee parhaimmillaan leikin kaltaisena uteliaana etsimisenä ja kokeiluna. On tärkeää, että lapselle mahdollistetaan luovien toimintojen käyttö ja kokeilu, sillä luova toiminta on jo itsessään lasta palkitsevaa ja hänen minäänsä tukevaa (Antila 2000: 15).

Luovuuden lisääntyminen nuoruusiässä nähdään osana nuoren kehityksellistä prosessia. Murrosiässä nuoren esteettinen herkkyys lisääntyy ja ajattelu kehittyy abstraktimmaksi. Kehittyneempi kyky kuvitella antaa nuorelle ainutlaatuisen välineen irrottautua realiteettien rajaamasta todellisuudesta. Lapsuuden päättymiseen liittyvä suru, vanhemmista irrottautuminen ja lapsuudessa muodostuneiden mielikuvien muutosvaihe vaatii nuorelta tietynlaista vetäytymistä pois ulkoisesta maailmasta. Nuori saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, sillä hän ei pysty turvautumaan vanhempiinsa entisellä tavalla. Toisaalta nuori ei ole kuitenkaan vielä valmis korvaamaan sitä pysyvällä parisuhteella. Nuoruusiässä yksinäisyys nouseekin erityisellä tavalla työstettäväksi. Musiikki, maalaaminen, tanssi ja muut luovat toiminnot voivat toimia nuoren yksinäisyyden lievittäjinä. Yksinäisyyden lievittämisen lisäksi luovilla toiminnoilla ja taiteen tekemisellä ja kokeemisella on muutakin arvoa. Ne kehittävät nuoren mielikuvitusta, pitkäjännitteisyyttä, itsetuntoa ja itsenäistä ajattelua. Niiden avulla nuori voi löytää erilaisia tapoja nähdä asioita ja ilmaista niitä. (Hintikka 2000: 56–57 , 65–66.)

4.2 Luovien toimintojen arvo

Luovuus on nähty toimintaterapiassa yhtenä terveyttä edistävänä ominaisuutena, ja luovia toimintoja on käytetty terapiamenetelmänä toimintaterapian ammatillisen historian varhaisimmista vaiheista lähtien (Harra – Salminen 2005: 26). Toimintaterapeuteilla on käytössään valtava määrä erilaisia luovia toimintoja. Näistä esimerkkinä kuvallinen ilmaisu (piirustus, maalaus ja valokuvaus), musiikki (laulaminen, soittaminen ja kuunteleminen), kirjallisuus (tarinoiden, satujen, runojen, elämänkertojen, kirjoittaminen ja lukeminen), tanssi ja liikunta, sekä draamalliset menetelmät (rooliharjoitukset, dramatisointi ja leikkilliset tehtävät). (Salo-Chydenius 2006.) Näiden lisäksi monia toimintoja voi lähestyä luovasti ja käyttää niitä itseilmaisun välineenä (Hasselkus 2002: 123).

Schmid (2005: 27) kuvaa, että ihmisillä on luontainen tarve luovuuden ilmaisemiseen. Hän näkee luovuuden vaikuttavan suoraan ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin. Myös Creek (2005: 77) on tutkinut luovuuden ja terveyden välisiä yhteyksiä. Hän määrittää terveyden kyvyksi suoriutua päivittäisistä toiminnoista tehokkaasti ja ihmistä itseä tyydyttävällä tavalla. Suoriutuminen vaatii ihmiseltä kykyä mukautua toimintoihin ja sopeutua muuttuviin tilanteisiin. Mikäli ihmisellä ei ole luovaa potentiaalia mukautumiseen, sillä on suora vaikutus hänen terveyteensä ja hyvinvointiinsa. Hägglund (1984, 2000, 2001) lähestyy aihetta samalta kannalta kuin Creek. Hän näkee luovuuden mielenterveyden peruskivenä. Hägglundin mukaan ihminen voi saavuttaa mielen tasapainon, mikäli hän kykenee kehittämään psyykkisiä suojauskeinoja tai luovaa suhtautumista elämän hankalissa tilanteissa. Mikäli luovuus toimii riittävän hyvin, se rikastuttaa ja tasapainottaa koko persoonallisuutta. (Huttulan 2010: 1 mukaan.)

Luovien toimintojen käyttöä mielenterveyskuntoutuksessa on tarkasteltu paljon, ja luovilla toiminnoilla on todettu olevan seuraavanlaista terapeutista arvoa:

- § Luovien toimintojen on todettu kasvattavan motivaatiota, sillä mielihyvää tuottavina toimintoina ne saavat ihmiset etsimään aktiivisesti mahdollisuuksiaan käyttää luovaa potentiaaliaan (Creek 2008: 336).
- § Luovien toimintojen on todettu olevan hyvä menetelmä itseilmaisun välineenä. Ihmisillä on luontainen tarve ilmaista positiivisia ja negatiivisia tunteitaan. Mikäli ihmisellä ei ole kanavaa negatiivisten tunteiden ilmaisulle, saattaa se johtaa yli-lyön-teihin ja asiattomaan käyttäytymiseen. (Creek 2008: 336.)
- § Luovat toiminnot helpottavat projektiota. Niiden avulla ihmisen on mahdollista tarkastella elämäänsä, saada käsitys omasta tilanteestaan, ja ratkaista omia si-

säisiä konflikteja. Luovassa työskentelyssä tuotoksiin voi heijastua tekijän tiedostamattomia ajatuksia ja tunteita, joita voidaan terapiassa käsitellä. (Hagedorn 1995: 120.)

- § Luovilla toiminnoilla voidaan lisätä emotionaalista joustavuutta. Mikäli ihminen oppii ajattelemaan luovasti ja joustavasti tai mukautumaan onnistuneesti ongelmatilanteissa, se lisää hänen kykyään selvitä stressistä ja elämään liittyvistä vastoinkäymisistä. (Flach 1980: 510–518.)
- § Luovien toimintojen avulla voidaan kasvattaa pätevyyden tunnetta, lisätä tavoitetsuuntautuneisuutta ja parantaa itsetietoisuutta (Mee – Sumsion – Craik 2004: 228–230).
- § Luovista toiminnoista on todettu olevan apua kroonisen sairauden kanssa selviytymisessä. Reynolds (2005: 112–131) on tutkinut, kuinka kroonisesti sairaat ihmiset käyttävät luovia toimintoja selviytymiskeinoina. Luovat toiminnot auttavat viemään pois sairauden ja sen oireiden tuomaa ahdistusta, vahvistamaan kontrollintunnetta ja eheyttämään minäkuva.
- § Luovilla toiminnoilla on todettu voivan kasvattaa tyytyväisyyden tunnetta ja itse-tuntoa. Ihmiset voivat kokea hyvinkin tyydyttäväksi keksiessään idean tai saadessaan itse aikaan valmiin tuotoksen. (Creek 2008: 336.)

4.3 Luovuuden ilmenemiseen vaikuttavia tekijöitä

Luovuuden ilmenemiseen ja luovan prosessin toteutumiseen vaikuttavat monet tekijät. Yhtenä keskeisenä tekijänä voidaan nähdä ihmisen kokema motivaatio luovaa toimintaa kohtaan. Pitkäjännitteinen, luova työskentely on miltei mahdotonta ilman sisäistä motivaatiota. Ihmisen sanotaan olevan motivoitunut silloin, kun hänellä on toiminnassa jokin intentio. Intentiolla tarkoitetaan, että ihmisellä on sekä toive päästä johonkin tavoitteeseen että keinot saavuttaa haluttu päämäärä. (Byman 2005: 26.)

Ulkoisesti motivoituneella ihmisellä on tarve saavuttaa muiden hyväksyntä tai muiden asettamat ulkoiset vaatimukset. Ulkoisesti motivoitunut toiminta ei perustu ihmisen omaan mielenkiintoon, vaan esimerkiksi rangaistuksen pelkoon, samaistumiseen tai toisen ihmisen yllytykseen. Ihmisen ollessa sisäisesti motivoitunut, hän ryhtyy toimintaan, josta hän on kiinnostunut. Tällöin ihminen toimii omasta vapaasta tahdostaan ilman, että hän kokisi jonkin pakotteen uhkaavan itseään, tai että hän odottaisi materiaalista palkintoa toiminnasta. (Byman 2005: 28, 32–35.)

Luovan prosessin aikana ihminen voi saavuttaa flow-kokemuksen. Sille on tyypillistä syvä tyytyväisyyden ja eheyden tunne. (Uusikylä 2005a: 48.) Psykologi Mihály Csíkszentmihályi (2006: 230–231) on tutkinut flow-kokemuksia useamman vuosikymmenen ajan. Näissä tutkimuksissa monet ihmiset ovat kuvanneet flow-kokemuksia elämänsä parhaiksi hetkiksi, sanoen niiden tuovan iloa ja täyttymyksen tunnetta elämään. Flow-kokemuksen yksi useimmiten mainituista elementeistä on löytämisen ja jännityksen tunne, joka syntyy, kun ihminen huomaa jotain uutta itsessään tai omissa mahdollisuuksissaan hyödyntää ympäristön tarjoamia toimintatilaisuuksia.

Csíkszentmihályi (1992: 66; 2006: 230–244) on kuvannut flow-kokemukselle tyypillisiä piirteitä seuraavasti: Flow-tilan edellytyksenä on, että toiminnalla on selkeä tavoite, ja palaute on välitöntä, jolloin ihminen tietää miten hän suoriutuu toiminnasta. Ihmisen taidot ja tehtävän haasteellisuus tulee olla keskenään sopusoinnussa, ja ihmisellä tulee olla tunne, että oma toiminta ja tilanne ovat hallinnassa. Toiminnan tulee olla itsessään palkitsevaa, ja onnistumisen kokemuksilla on merkittävä osuus tehtävän etenemisen kannalta. Flow-tilassa toiminta ja tietoisuus muovautuvat yhdeksi kokonaisuudeksi. Ajantaju ja tietoisuus tehtävän ulkopuolisista asioista katoavat. Keskittyminen käsillä olevaan toimintaan on täydellistä, ja toiminnan suoritus etenee omalla painollaan. Toiminnan aikana myös tietoisuus itsestä katoaa, mutta toiminnan jälkeen se on entistä selkeämpi. Voimakkaat flow-kokemukset ovat melko harvinaisia päivittäisessä elämässämme, kuitenkin lähes mitkä tahansa toiminnot pystyvät tuottamaan niitä, mikäli edellä mainitut piirteet täyttyvät. Flow-kokemuksen seurauksena ihminen muuttuu, sillä kokemuksen myötä hänen taitonsa kehittyvät ja hän saavuttaa uusia kokemuksia.

Kielhofnerin (2010) mukaan ihmisen mielenkiinnon mukaiset toiminnot tuovat elämään nautinnon ja tyydytyksen tunteita. Hänen mukaan ihmiset arvostavat toimintaan sitoutumista juuri sen vuoksi, että heillä on vahva halu välttää ikävystymisen tunnetta. Kielhofner näkeekin flow-kokemuksen ikävystymisen vastakohtana. Kielhofnerin kehittämässä Inhimillisen toiminnan mallissa (The Model of Human Occupation) flow-teoria nähdään liittyväksi tahdon (volition) käsitteeseen. Kielhofnerin määrittelyn mukaan tahdon käsitteeseen liittyy kolme osa-aluetta, jotka ovat 1) henkilökohtainen vaikuttaminen (personal causation), 2) arvot (values) ja 3) mielenkiinnon kohteet (interests). Kielhofnerin mukaan flow-kokemus vaikuttaa ihmisen henkilökohtaisen vaikuttamisen tunteeseen, sekä ihmisen käsitykseen hänen omasta suorituskyvystä (personal capacity) ja tehokkuudesta (effectiveness).

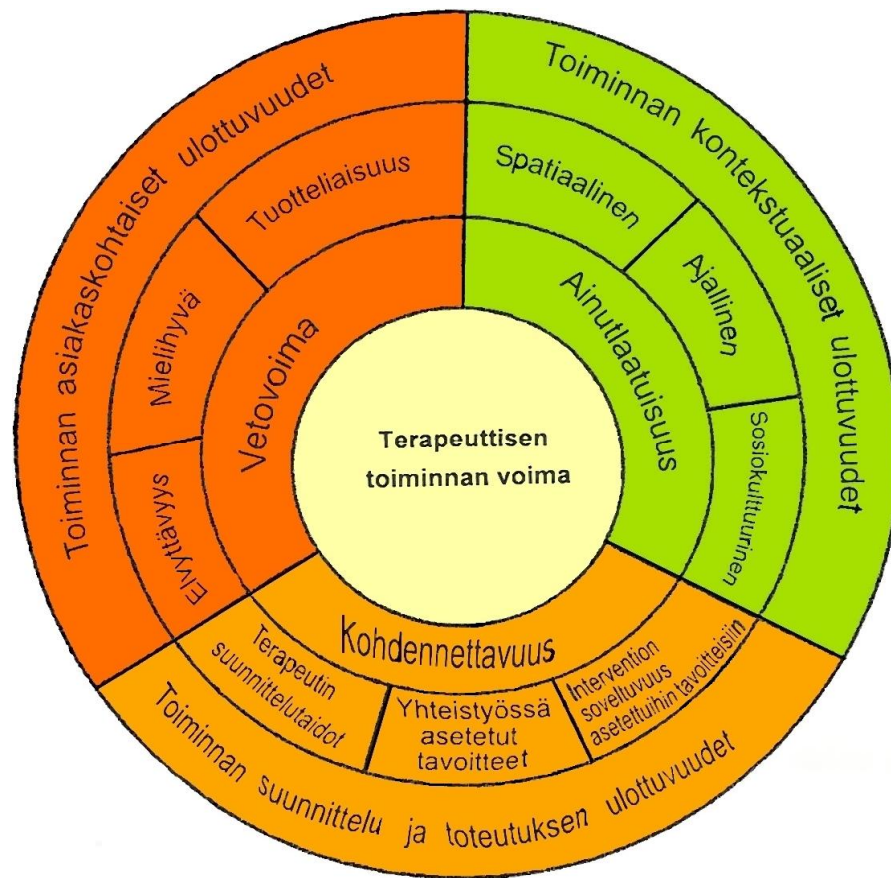
Luovan prosessin myötä syntyy produkti, joka voi esimerkiksi olla uusi opittu taito, oman elämäntilanteen selkeämpi ymmärtäminen, oivallus itselle tärkeästä asiasta tai konkreettinen, näkyvä tuotos. Luovilla toiminnoilla on hyvin henkilökohtainen ulottuvuus, sillä luodessaan ihmisen täytyy antaa itsestään jotain tuotokseen. Creek (2008: 333, 338) korostaa, että terapeutin tulee olla hienotunteinen, kannustava ja arvostaa asiakkaan tuotoksia, olivat ne minkälaisia tahansa. Hänen mukaan luovia toimintoja käytettäessä fokuksen tulee painottua luovaan prosessiin eikä lopputuotoksena syntyvään tuotokseen. Uusikylä (2005b: 29, 31) kuvaa ilmapiirin merkitystä. Hänen mukaansa kilpailevassa ja arvostelevassa ilmapiirissä luovuus kuihtuu. Tämän vuoksi tuotoksen tasoon ei tule kiinnittää huomiota, eikä sitä saa myöskään verrata muiden tuotoksiin. Uusikylän mukaan merkittävä on se, että luova toiminta antaa iloa ja sisältöä elämään.

Kielhofnerin (2002: 101) mukaan ympäristöllä on valtava merkitys ihmisen kokemukselle toiminnassa. Jos ympäristö on virikkeellinen ja sopivan haastava, se voi kannustaa parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Toisaalta jos ympäristöön ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota, se voi luoda ikävystymisen, toivottomuuden ja levottomuuden tunteita. Ympäristöllä on merkittävä vaikutus myös luovuuden ilmenemiseen. Jotta ihminen uskaltaa heittäytyä luovaan prosessiin, hänellä tulee olla psyykkisesti turvallinen olo (Creek 2008: 338; Uusikylä – Piirto 1999: 35). Uusikylä (2005b: 29–30) korostaa myös ajallisen ympäristön tärkeyttä, sillä aikataulupaineet, kiireinen ja kontrolloiva ilmapiiri karkottavat helposti luovuuden. Tämän vuoksi terapeutin tulisi jatkuvasti tarkastella, millainen ilmapiiri terapiatilanteessa on, ja miten hän voi omalla toiminnallaan ja ympäristöä muokkaamalla edistää luovuuden ilmenemistä.

5 TERAPEUTTISEN TOIMINNAN VOIMA -MALLI

Doris E. Pierce (2003) on muodostanut terapeutin toiminnan voima -mallin (kuvio 1) toimintaterapeuttien työväliseksi helpottamaan terapeutin toiminnan suunnittelua ja toteutusta. Terapeutin toiminnan voima -malli rakentuu pienistä osatekijöistä, jossa jokaisella osatekijällä on oma tärkeä osuutensa vaikuttaen lopputuloksen onnistumiseen. Mallin ytimessä on terapeutin toiminnan voima, joka syntyy toiminnan kontekstuaalisista ulottuvuuksista (contextual dimensions of occupation), toiminnan suunnittelun ja toteutuksen ulottuvuuksista (elements of the occupational design process) sekä toiminnan asiakaskohtaisista ulottuvuuksista (subjective dimensions of occupation). Ulottuvuudet luovat yhdessä terapeutin toiminnan voiman, joten toimintaterapeutin

peutin tulee huomioida nämä kaikki kolme toiminnan ulottuvuutta tehokkaan ja terapeuttisen toiminnan saavuttamiseksi. (Pierce 2003: 8–13.)



KUVIO 1. Terapeuttisen toiminnan voima (Pierce 2003, käännös Korhonen – Pukkila).

5.1 Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet

Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet tekevät toiminnasta ainutlaatuisen (intactness) kokemuksen. Toimintaterapeutin suunnittellessa interventiota, hänen tulee huomioida toiminnallisen kokemuksen spatiaalisia (spatial), ajallisia (temporal) ja sosiokulttuurisia (sociocultural) ulottuvuuksia. Toiminta on yhden ihmisen kokema, yksittäinen ja ainutlaatuinen tiettyyn hetkeen sidottu tapahtuma. Myöhemmin toiminnan muoto voi pysyä samana, mutta kokemus on aina uusi ja ainutlaatuinen, eikä aikaisempaa toimintaa voi samanlaisena toistaa. (Pierce 2003: 11, 181.)

Toiminnan konteksti koetaan aina ihmisen oman kehon kautta. Toiminnan ainutlaatuisuuteen vaikuttaa se, miten ihmisen keho toimii ja millaisena hän kokee sen. Myös ihmisen vireystilalla on merkittävä vaikutus kokemukseen. Spatiaaliseen kontekstiin

sisältyy lisäksi ympäristön erilaiset olosuhteet (valo, melu, haju), tilat ja esineet sekä niiden symboliset merkitykset ihmiselle. Esineet viestittävät siitä, keitä ihmiset ovat, mistä he tulevat ja millaisia asioita he arvostavat. Terapiaa suunnitellessa toimintaterapeutin on tärkeää ottaa huomioon ihmisen aito toimintaympäristö ja sen vaikutus toimintaan. Luonnollisen ympäristön avulla voidaan saavuttaa mahdollisimman tehokkaita tuloksia. (Pierce 2003: 152, 155, 160–161, 225–226.)

Ajallinen ulottuvuus muodostuu vuorokausi-, viikko- ja vuosirytmistä, sosiaalisista aikatauluista, kellonajoista, ihmisen subjektiivisesta kokemuksesta ajan kulumisen nopeudesta sekä ihmisen päivittäisten toimintamallien järjestämisestä. Keskeisin ihmisen aikaa tahdittava rytmi on vuorokausirytmii, joka pitää sisällään uni-valverytmin. Siinä missä ihmisen biologinen rytmi vaikuttaa toiminnallisiin tapoihin, erilaiset elämäntyyli, ympäröivä kulttuuri ja siinä elävät ihmiset muokkaavat aikatauluja ja tapoja yhteensopiviksi toistensa kanssa. Ihmisillä onkin yleisiä sovittuja aikoja, kuten yhdessä sovitut työajat ja juhlapäivät. Jokaisella toiminnalla nähdään oma ajallinen luonteensa. Toiminta kestää oman aikansa ja rytmittyy omalla tavallaan. Jokaiseen toimintaan sisältyy eri vaiheita: alku, keskivaihe ja loppu. (Pierce 2003: 171, 175, 181, 183.)

Sosiokulttuurinen ulottuvuus sisältää niin sosiaalisen kuin kulttuurisenkin puolen. Kulttuuri antaa ihmiselle normit, joiden mukaan toimia. Se vaikuttaa siihen, mikä vallitsevassa kulttuurissa on hyväksyttyä ja arvostettua. Myös rituaalit ja arvot ovat kiinteä osa kulttuuria. Jokaisella yksilöllä on kuitenkin oma näkökulma omista toiminnoistaan ja niiden merkityksistä maailmassa. Toimintoja voidaan suorittaa täysin itsenäisesti tai ne voidaan jakaa toisten ihmisten kanssa. Ihmissuhteet vaikuttavat siihen, miten koemme toiminnan. Ihmissuhteella tarkoitetaan jaettua ymmärrystä siitä, miten ihmiset ovat suhteessa toisiinsa heidän elämässään ja toiminnoissaan. Ihmissuhteet voivat vaihdella kestävyydeltään, tärkeydeltään ja sen osalta, millaisia tunteita ne herättävät. Erilaisissa toiminnoissa ja konteksteissa ihmiset muodostavat erilaisia ihmissuhteita. (Pierce 2003: 198, 200, 202, 230.)

5.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutuksen ulottuvuudet

Toiminnan suunnittelu ja toteutuksen ulottuvuudet (elements of the occupational design process) vaikuttavat siihen, kuinka kohdennetuksi (accuracy) toiminta muodostuu asiakkaalle. Kohdennettavuus toiminnalle syntyy toimintaterapeutin suunnittelutaidoista (therapist design skill), yhteistyössä asetetuista tavoitteista (collaborative occupational goal generation) ja intervention soveltuvuudesta asetettuihin tavoitteisiin (precision fit of intervention to goal). (Pierce 2003: 294–295.)

Toimintaterapeutin luovuus ja taito miettiä erilaisia ratkaisuja ovat tärkeitä ominaisuuksia terapeutille. Hyvin suunniteltu terapia tekee interventiosta tehokkaamman. Toiminnasta tulee asiakkaalle kohdennettua, jos toimintaterapeutilla on kyky luovaan ongelmanratkaisuun, tavoitteiden asettamiseen ja intervention yksilölliseen suunnitteluun. Suunnitteluprosessi koostuu Piercen (2003: 265) mukaan seitsemästä eri vaiheesta: motivointi (motivation), tiedonkeruu (investigation), tavoitteiden määrittely (definition), ideointi (ideation), idean valinta (idea selection), toteutus (implementation) ja arviointi (evaluation). (Pierce 2003: 264, 276, 284, 294–295.)

Toimintaterapian tavoitteita laadittaessa, toimintaterapeutin on tärkeää tehdä tiivistä yhteistyötä asiakkaan kanssa ja kuunnella tämän tarpeita sekä toivomuksia. Asiakaslähtöinen lähestymistapa ja hyvät haastattelutaidot auttavat toimintaterapeuttia tavoitteiden asettamisessa. Asiakas sitoutuu terapiaan paremmin, jos tavoitteet ovat yhdessä sovittuja. Myös toimintaterapeutin tulee sitoutua sovittuihin tavoitteisiin. Tavoitteita pyritään saavuttamaan usein porrastetusti, aloittaen pienemmistä osatavoitteista ja jatkaen kohti suurempia kokonaistavoitteita. (Pierce: 276–280, 287.)

Toimintaterapeutilta vaaditaan taitoa löytää yksilöllisesti juuri kyseiselle asiakkaalle sopiva toiminta. Sopivan toiminnan löytyminen vaatii keskustelua ja yhteistyötä asiakkaan ja toimintaterapeutin välillä. Valitun toiminnan havainnointi antaa toimintaterapeutille viitteitä siitä, onko kyseinen toiminta oikea asiakkaalle. Toimintaterapeutin tulee myös havainnoida, miten interventio soveltuu suhteessa asiakkaan tavoitteisiin. Kun interventio on hyvin harkittu ja suunniteltu, tulee siitä kohdennetumpi ja sillä voidaan paremmin auttaa asiakasta sekä asiakkaan ympäristöä muutokseen. Interventiota tulee, kun toimintaterapeutti mukauttaa tarvittaessa asiakkaan spatiaalista, ajallista tai sosiokulttuurista kontekstia hänen tarpeitaan vastaaviksi. (Pierce 2003: 284–287.)

5.3 Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet

Toiminnan asiakaskohtaisia ulottuvuuksia tarkasteltaessa fokuksena on asiakkaan toimintaa kohtaan kokemusvetovoima (appeal). Piercen (2003: 118–119) mukaan toiminta on vetovoimaista, jos se sisältää tuotteliaisuuden (productivity), mielihyvän (pleasure) ja elvyttävyyden (restoration) ulottuvuuksia. Näitä ei voi aina erotella toisistaan, ja Piercen (2003: 40) mukaan kokemus toiminnasta voi olla yhtä aikaa tuottelias, mielihyvä tuottava ja elvyttävä. Keskeisessä roolissa ovat asiakkaan mielenkiinnon kohteet. Toimintaterapeutin tulee ymmärtää asiakkaan tavat, mieltymykset, toiminnallinen historia

sekä tämänhetkinen elämäntilanne kyetäkseen suunnittelemaan vetovoimaista ja asiakkaan tarpeita vastaavaa toimintaa.

Länsimainen kulttuuri arvostaa tuotteliaisuutta, ja ihmiset määrittelevät usein itseään työroolien kautta. Tuotteliaisuuden tunnetta antavan toiminnan ei kuitenkaan tarvitse olla aina työtä, riittää että se on tavoitesuuntautunutta. Ihmiset etsivät jatkuvasti uusia haasteita vireyden ylläpitämiseksi, sillä tavoitesuuntautuneisuus on syvällä ihmisten sisimmässä. Ihmisillä on valtava tarve päästä tavoitteisiin, sillä niiden savuttaminen tuo mukanaan suurta tyydytyksen tunnetta. Usein sellaiset toiminnot, joista seuraa selvä lopputuotos, esimerkiksi käsityöt ja liikunta, koetaan tuotteliaiksi. Tuotteliaan toiminnan tulee sisältää sopivasti haastetta, mutta ollakseen terapeutista, toiminnan haasteellisuuden tulee olla tasapainossa ihmisen taitojen kanssa. (Pierce 2003: 58, 60, 121.)

Päivän toimintoja suunnitellessamme, yritämme mahdollistaa niihin niin paljon mielihyvää kuin mahdollista. Toimintaterapeutin on keskeistä ymmärtää, mistä asiakkaan toimintaa kohtaan kokema mielihyvä muodostuu, sillä se sitouttaa asiakkaan terapiaan. Mitä mielekkäämpänä asiakas kokee toiminnan, sitä suuremmalla todennäköisyydellä hän motivoituu jatkamaan sitä. Asiakkaan mielihyvän kokemus liittyy usein itse prosessissa koettuun toiminnan iloon, mutta myös tuotos voi tuottaa hänelle mielihyvää. Mielihyvää tuottavaan toimintaan voi liittyä myös elvyttävyyden ja tuotteliaisuuden kokemuksia. Joillekin mielihyvää tuottavat toiminnasta saadut aisti- ja muistikokemukset. Asiakkailta voi olla suuria yksilöllisiä eroja, millaisista toiminnoista he saavat mielihyvää. Tämän vuoksi toimintaterapeutin tulee tarkastella, mistä asiakkaan kokema mielihyvän tunne toimintaa kohtaan muodostuu. (Pierce 2003: 58, 80–82, 123.)

Elvyttävillä toiminnoilla on tärkeä asema tarkasteltaessa toimintojen tasapainoa. Painottaessamme tuotteliaisuutta päivän toiminnoissa, unohtamme usein elvyttävien toimintojen merkityksen. Elvyttävät toiminnot pitävät ihmisen energisenä ja auttavat jaksamaan päivittäisessä elämässä. Toimintaterapeutin tulee katsoa asiakkaan toimintoja koko päivän ajalta, jotta hän kykenee ymmärtämään asiakkaan tilannetta täysin. Hänen tulee tarkastella asiakkaan päivärytmiä, ja tämän lisäksi hänen tulee myös ymmärtää, mistä asiakkaan energia toimintojen suorittamiseen syntyy. Uni on yksi merkittävimmistä elvyttävistä toiminnoista, mutta myös harrastukset ja itsestä huolehtimisen toiminnot voivat tuottaa elvyttävyyden kokemuksia. Elvyttävien toimintojen puute heijastuu tuotteliaisuuden ja mielihyvän osa-alueisiin pitäen myös ne alhaisina, sillä kaikki vetovoimaisuuden osatekijät vaikuttavat kiinteästi toisiinsa. (Pierce 2003: 98, 106, 107.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Toteutimme opinnäytetyömme laadullisen tutkimuksen piirteitä noudattaen. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan kokonaisvaltaista tiedonhankintaa. Aineisto kerätään luonnollisissa tilanteissa, ja tutkimuksessa suositaan ihmistä tiedonkeruun instrumenttina. (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara 2003: 155.) Laadullisella tutkimuksella ei tavoitella yleistettävyyttä, joten tutkimusaineiston kokoa ei säätele määrä, vaan sen laatu (Vilkkä 2005: 126).

Opinnäytetyömme voidaan luokitella tapaustutkimukseksi, sillä tarkastelumme kohteena oli yksi toimintaterapiaprosessi. Tapaustutkimuksessa tutkimuksen kohteesta pyritään keräämään aineistoa monipuolisesti ja useita eri tapoja käyttäen, tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisesti. Tapaustutkimus ei pyri antamaan yleistettävää tietoa, mutta toisaalta tutkimuksesta saattaa nousta esiin yksilöitä yhdistäviä piirteitä, mikä voidaan ymmärtää pienenä askeleena kohti yleistämistä. (Metsämuuronen 2008: 16–18.) Tapaustutkimuksessa tutkittava sekä tutkija ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa. Vaikka tutkija pyrki olemaan puuttumatta tapahtumien kulkuun, hänen pelkkä läsnäolo voi vaikuttaa tilanteeseen. Raportti on tulkinta tutkijan näkemyksistä. Tämän vuoksi tapaustutkimuksessa on syytä kiinnittää huomiota sen luotettavuustekijöihin. Raportti tulee kirjoittaa niin seikkaperäisesti, että tapahtumasta saa totuudenmukaisen kuvan ja sitä voi tarkastella yksityiskohtaisesti ja perustellen. Hyvän tapaustutkimuksen perustapahtumat pitäisi pystyä toistamaan, joskaan kahta samanlaista tilannetta ei ikinä voi saada aikaan. (Anttila 1998: 253–254.)

Tarkastelumme kohteena oleva toimintaterapiaprosessi toteutettiin yksityisen toimintaterapiayrityksen vastaanottotiloissa. Terapiaprosessin kesto oli 20 terapiakertaa. Terapiaa oli kerran viikossa, iltaisin, ja yksi terapiakerta kesti 45 minuuttia. Toimintaterapiaprosessi toteutettiin luovia toiminnan muotoja hyödyntäen. Haastattelukerroilla luovan toiminnan muotoina käytettiin kuvakollaasia, vapaata piirustusta ja savityöskentelyä. Koko toimintaterapiaprosessin aikana käytettiin myös muita luovan toiminnan muotoja. Toimintaterapiaprosessi oli alkanut keväällä 2009. Viimeinen tapaamiskerta oli joulukuussa 2009. Opinnäytetyöhön liittyvät haastattelut toteutuivat loka-marraskuussa 2009 kerroilla 13/20, 14/20 ja 16/20.

6.1 Aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen yleisimpinä aineistonkeruumenetelmiä ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja erilaisten dokumenttien käyttö (Hirsjärvi – Remes – Sajavaara

2009: 192). Keräsimme opinnäytetyömme aineiston haastattelemalla yhteistyökumppaninamme toimivaa toimintaterapeuttia ja hänen asiakastaan, 11-vuotiaista nuorta tyttöä. Haastatteluaineiston taltioimme nauhurilla.

Haastattelut suoritimme terapiatiloissa toimintaterapiakertojen päätteeksi. Haastattelimme ensin nuorta. Nuoren haastattelut kestivät haastattelukerroilla vaihdellen 30–35 minuuttia. Tämän jälkeen haastattelimme toimintaterapeuttia, jonka haastatteluihin oli varattu aikaa tunti. Halusimme toteuttaa haastattelut heti terapiakertojen päätteeksi, jotta sekä toimintaterapeutilla että nuorella olisi tuoreessa muistissa, mitä terapiakerralla oli tapahtunut, ja miltä kyseisen kerran toiminta oli tuntunut. Haastatteluajankohdat eivät olleet ihanteellisimpia, sillä ne toteutuivat ilta-aikaan, jolloin sekä toimintaterapeutilla että nuorella oli takanaan jo pitkä päivä, ja he olivat väsyneitä.

Haastattelukysymykset suunnittelimme Doris E. Piercen (2003) terapeutin toiminnan voima -mallia apuna käyttäen. Toimintaterapeutin haastattelut toteutimme mukailien teemahaastattelun piirteitä. Toimintaterapeutin haastatteluja varten olimme laatineet teemahaastattelurungon (liite 1). Nuoren haastattelut toteutimme puolistrukturoituna haastatteluina käyttäen laatimiamme valmiita haastattelukysymyksiä (liite 2). Nuoren viimeisellä haastattelukerralla käytimme haastattelun tukena itse laatimaamme lomaketta (liite 3).

Hirsjärven ja Hurmeen (2000: 47–48, 66–68) mukaan teemahaastattelun haastattelu-runko muodostuu teemoista, jolloin tarkkojen, yksityiskohtaisten kysymysten sijaan haastattelu etenee etukäteen suunniteltujen teema-alueiden varassa. Teema-alueet muodostuvat teoreettisista pääkäsitteistä, ja alueet ohjaavat haastattelijaa haastattelutilanteessa. Teema-alueiden tarkentamiseen osallistuu myös haastateltava. Teemahaastattelussa pyritään saamaan esille, miten tutkittava ilmiö näyttäytyy haastateltavan maailmassa. Se myös huomioi haastateltavan tulkinnan asioista ja hänen asioille antamat merkitykset. Keskeistä on, että merkitykset syntyvät vuorovaikutuksessa. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön ajatuksia, tunteita ja kokemuksia voidaan tutkia tällä tapaa. Teemahaastattelu sopi hyvin toimintaterapeutilta kerättävän tiedon aineistonkeruumenetelmäksi, sillä se toi hyvin esiin toimintaterapeutin näkökulman ja hänen asioille antamat merkitykset. Teemahaastatteluun päädyimme myös sen vuoksi, että opinnäytetyömme teoreettisena lähtökohtana oleva terapeutin voiman malli antoi hyvän ja selkeän perustan rakentaa teemoja haastatteluja varten. Tuomi ja Sarajärvi (2009: 75) korostavatkin, että teemahaastattelun teemojen tulee pohjautua tutkimuksen perustana olevaan viitekehukseen.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000: 128–132) mukaan lapsen ja nuoren haastattelu poikkeaa merkittävästi aikuisen haastattelusta. Nuorta haastateltaessa on huomioitava, että haastattelija on nuoreen nähden auktoriteettiasemassa, sillä haastattelija tekee tilannetta koskevat päätökset. Haastattelutilanteessa haastattelijan on varmistettava, että nuori ymmärtää hänelle esitetyt kysymykset. Haastattelu tulisi aloittaa helpoista kysymyksistä tai nuorelle tutuista teemoista. Turvallisen ilmapiirin luominen on hyvin keskeistä sen vuoksi, että nuori uskaltaa vastata esitettyihin kysymyksiin totuudenmukaisesti. Nuorta voi rohkaista vastaamaan kysymyksiin, mutta on huomioitava, että rohkaus ei saa olla nuoren vastauksia johdatteluvaa. Järvensivu (2007) muistuttaa, että kerätessä tietoja lapselta ja nuorelta, tulee huomioida hänen kognitiiviset, kielelliset ja sosiaaliset taidot. Hän kuitenkin painottaa, että lapset ja nuoret ovat parhaita tiedonantajia asioissaan, mikäli kysymykset liittyvät heidän arkeen ja heille merkittäviin asioihin.

Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelukysymykset ovat ennalta suunniteltuja. Haastattelukysymysten muoto on haastateltaville sama, mutta kysymysten esittämisjärjestystä voidaan vaihdella haastattelun aikana. (Hirsjärvi – Hurme 2000: 47.) Nuoren haastatteluja varten laadimme puolistrukturoituja haastattelukysymyksiä, sillä uskoimme, että hänen olisi helpompi vastata valmiisiin kysymyksiin, kuin keskustella teema-alueista. Suunnitellessamme haastattelukysymyksiä, otimme huomioon hänen iän ja kehitykseen liittyvät erityispiirteet.

Alkuperäinen ajatuksemme oli käyttää nuoren aineistonkeruumenetelmänä ainoastaan haastattelua. Tulimme kuitenkin toisiin ajatuksiin kahden ensimmäisen haastattelukerran jälkeen, sillä pohdimme, saiko nuori tuotua verbaalisesti tarpeeksi hyvin ajatuksensa esiin. Toisaalta halusimme myös vahvistusta sille, mitkä asiat nuori todella kokee itselleen tärkeiksi terapiassa. Tämän vuoksi kahden ensimmäisen haastattelukerran jälkeen kuuntelimme haastatteluissa taltioidut nauhat ja muodostimme kertyneen aineiston pohjalta lomakkeen (liite 3) viimeisen haastattelukerran tueksi. Olimme koonneet lomakkeeseen siihen mennessä kertyneen aineiston pohjalta väittämiä, joita nuori oli aikaisemmilla haastattelukerroilla maininnut tärkeiksi tekijöiksi terapiassa. Lomake toimi hyvin haastattelun tukena, sillä se mahdollisti kohdennetun keskustelun nuorelle tärkeistä aiheista.

6.2 Aineiston analyysi

Käsittelimme aineiston sisällönanalyysilla. Sisällönanalyysin pyrkimyksenä on saada tutkittavasta ilmiöstä kuvaus yleisessä ja tiivistetyssä muodossa. Sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teorialähtöisesti tai teoriaohjaavasti. (Tuomi – Sarajärvi

2009: 99, 103.) Opinnäytetyössämme käytimme teorialähtöistä aineistonanalyysitapaa. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissa luokittelu perustuu tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajattelutapaan, jolloin analyysia ohjaa valmis aikaisemman tiedon pohjalta luotu kehys (Tuomi – Sarajärvi 2009: 97). Analyysin runkona käytimme Doris E. Piercen (2003) terapeuttisen toiminnan voima -mallia.

Aineiston keruun jälkeen kirjoitimme toimintaterapeutin ja nuoren nauhoitetut haastattelut tekstitiedostoiksi. Tekstitiedostoja muodostui yhteensä 73 sivua (fontti 11, riviväli 1,5). Litteroinnin valmistuttua aloitimme aineiston analysoinnin. Valitsimme analyysiyksiköksi ajatuskokonaisuuden, joka muodostui yhdestä tai useammasta haastattelukysymyksestä ja -vastauksesta.

Luimme aineiston useaan kertaan läpi peilaten sitä tutkimuskysymyksiin. Aineistoa lukiessamme valitsimme pelkistettäväksi vain sen aineiston, joka vastasi selvästi tutkimuskysymyksiimme. Tähän kuulumattoman, ylimääräisen aineiston jätimme pois opinnäytetyöstämme. Terapeutin aineiston pelkistykset teimme yhdessä käyden jatkuvasti ammatillista vuoropuhelua. Nuoren kohdalla teimme pelkistykset aineistosta tahoillamme. Tämän jälkeen vertasimme tekemiämme pelkistyksiä keskenään ja keskustelimme niistä. Keskustelujen avulla pyrimme yhdessä saamaan mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan aineistoista. Aineistoa analysoidessamme käytimme apuna taulukkoa, jonka vasempaan sarakkeeseen kirjoitimme alkuperäisen ilmauksen ja oikeanpuoleiseen sarakkeeseen pelkistetyn ilmauksen (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Esimerkki pelkistetyn ilmauksen muodostamisesta.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Nuori	
<p><i>H: Millainen siitä piirustuksesta tuli?</i> <i>A: Kiva.</i> <i>H: Ootko sä tyytyväinen siihen?</i> <i>A: Oon.</i> <i>H: Mikä siinä oli hyvää?</i> <i>A: Mä tykkäsin piirtää sen.</i></p>	<p>Luovasta toiminnasta syntyvä tuotos tuo mielihyvää nuorelle, mutta mukavinta on itse toiminta.</p>
Toimintaterapeutti	
<p><i>H: Mitä sä ajattelet tän terapian ajoittumisesta Annan päivään? Onko tämä hyvä aika?</i> <i>TT: Mä uskon, että Annalla on pitkä päivä takana. Kyllä hän varmasti rasittunut on, hän on kumminkin ollut päivän koulussa. Tää ei oo ihan niin kun ihanneaika, et jos ajateltais ihanneaikaa, niin kyllä se käytäis Annan kanssa tarkkaan läpi koska hän haluais tulla. Mutta koulu-laisten kanssa on tosi vaikeeta, kun koulua ei halua missata, niin sen on oltava koulupäivän jälkeen.</i></p>	<p>Terapian aikataulu on suunniteltava mahdollisimman huolellisesti tarkastellen nuoren toimintoja koko päivän ajalta.</p>

Seuraavaksi muodostimme samansisältöisistä pelkistetyistä ilmauksista alaluokkia (taulukko 2). Alaluokat jaottelimme terapeuttisen toiminnan voima -mallin mukaisesti sen osatekijöihin. Tämä oli luonnollista, sillä käytimme haastattelujen pohjana terapeuttisen toiminnan voima -mallia. Alaluokkia muodostui yhteensä yhdeksän kappaletta: spatiaalinen, ajallinen, sosiokulttuurinen, terapeutin suunnittelutaidot, yhteistyössä asetetut tavoitteet, intervention soveltuvuus asetettuihin tavoitteisiin, elvyttävyyden, mielihyvä ja tuotteliaisuus. Alaluokkien muodostamisen jälkeen yhdistimme samansisältöiset alaluokat pääluokiksi. Pääluokat nimesimme mallin ulottuvuuksien mukaan ja niitä muodostui yhteensä kolme kappaletta: toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet, toiminnan suunnittelu ja toteutuksen ulottuvuudet ja toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet.

TAULUKKO 2. Esimerkki pääluokan muodostamisesta.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
Nuori		
Luovasta toiminnasta syntyvä tuotos tuo mielihyvää nuorelle, mutta mukavinta on itse toiminta.	Mielihyvä	Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet
Toimintaterapeutti		
Terapian aikataulu on suunniteltava mahdollisimman huolellisesti tarkastellen nuoren toimintoja koko päivän ajalta.	Ajallinen	Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet

7 LUOVIENTOIMINTOJEN TERAPEUTTINEN VOIMA

Seuraavissa alaluvuissa käsittelemme opinnäytetyön tuloksia. Tarkoituksenamme oli selvittää millaisista tekijöistä muodostuu luovien toimintojen terapeuttinen voima. Vastamme seuraaviin kysymyksiin: 1) Millaisia tekijöitä toimintaterapeutti huomioi käyttäessään luovia toimintoja nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa, ja 2) millaiset tekijät nuori kokee vetovoimaisiksi ja ainutlaatuisiksi käytettäessä luovia toimintoja toimintaterapiaprosessissa. Terapeutin ja nuoren vastaukset on jaoteltu omiin kappaleisiin. Liitimme tekstiin suoria haastattelulainauksia, sillä halusimme tuoda informanttien äänen kuuluviin. Suorat haastattelulainaukset on erotettu muusta tekstistä heittomerkeillä ja teksti on kursivoitu.

7.1 Toiminnan kontekstuaaliset ulottuvuudet

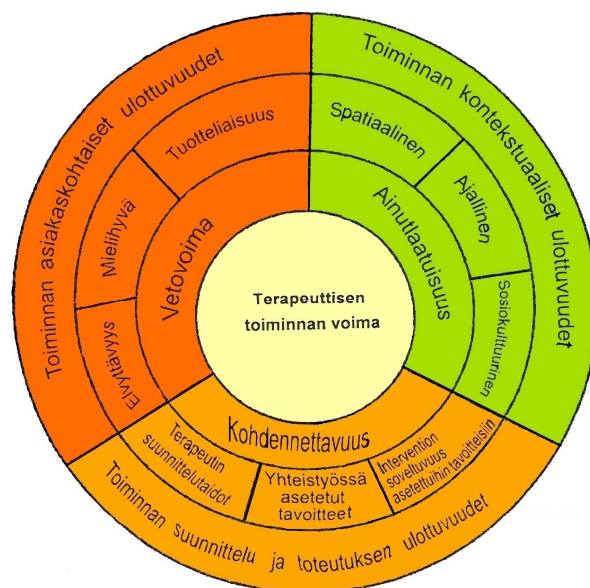
Tässä alaluvussa esittelemme toiminnan kontekstuaalisiin ulottuvuuksiin liittyvät tulokset. Olemme jakaneet tulokset spatiaaliseen, ajalliseen ja sosiokulttuuriseen alalukuun (kuvio 2).

7.1.1 Spatiaalinen

Terapeutti kertoo, että hänen asiakkaansa Anna on 11-vuotias murrosiän alkuvaiheessa oleva nuori tyttö. Heräävä murrosikä on näkynyt terapiassa voimakkaina mielialan vaihteluina. Anna saattaa tulla terapiaan huonolla tuulella, mutta terapian aikana yleensä mieli muuttuu parempaan suuntaan. Terapiatilanteissa Anna on ennakkoluuloton ja tarttuu mielellään terapeutin ehdottamiin ideoihin. Hänellä on myös omia toiveita, joita hän rohkeasti ehdottaa.

Terapeutin mukaan terapiatilalla, materiaaleilla ja välineillä on merkittävä vaikutus terapian onnistumisen kannalta. Terapiatila ei saa olla liian virikkeellinen, etteivät virikkeet häiritse nuoren keskittymistä. Tilan valinnassa tulee kiinnittää huomiota tilan kokoon ja rauhallisuuteen, sillä näillä tekijöillä voidaan tuottaa nuorelle turvallisuudentunnetta. Terapeutin tulee antaa nuorelle mahdollisuus löytää itselleen tilasta mieluinen paikka, jossa hän voi säädellä omaa reviiriänsä. Terapiatilan olisi hyvä pysyä aina samana, jotta nuori kykenisi ennakoimaan, millaiseen kontekstiin hän on tulossa. Annan terapiassa tila on muuttunut kerran, mutta Anna ei ole reagoinut muutokseen voimakkaasti.

Terapeutti kertoo, että Annan terapiassa hänellä on esillä välineistö, jossa on toistuvasti mukana samat materiaalit. Välineiden ja materiaalien tulee olla houkuttelevia, laadukkaita ja niiden tulee olla siististi esillä. Materiaalien ja välineiden avulla nuorelle voi viestittää, että hän on arvokas. *”Monet nuoret näkee välineet ja sanoo: ‘Vau, onpa täällä ihania värejä. Onks nää ihan mua varten?’ Mä näen, että ne välineet on heitä varten. Se on jotain hyvää, mitä he ansaitsevat.”*



KUVIO 2. Terapeuttisen toiminnan voima. (Pierce 2003, käänös Korhonen – Pukkila).

Terapeutin mukaan materiaalit ja välineet ovat tärkeitä, koska niillä konkretisoidaan mielikuvat ja ajatukset. Yleensä on hyvä käyttää mahdollisimman yksinkertaisia välineitä, sellaisia, joiden käyttäytymisen itse tuntee. Terapeutti puhuu strukturoiduista ja strukturoimattomista materiaaleista. Ne voidaan karkeasti jakaa myös kuvaamalla ääripäitä, esimerkiksi kontrolloidut ja kontrolloimattomat materiaalit tai juoksemattomat ja juoksevat materiaalit. Strukturoituja eli helposti kontrolloitavia materiaaleja ovat kaikki niin sanotut kovat materiaalit, kuten kynät, tussit, puuvärit ja huopakynät. Niillä yleensä työskennellään kontrolloidusti, ja ne antavat käyttäjälle vähemmän aistikokemuksia kuin strukturoimattomat materiaalit. Toisena ääripäänä hän kuvaa strukturoimattomia materiaaleja, jotka ovat yleensä pehmeitä ja vaikeampia kontrolloida. Näistä esimerkeinä hän mainitsee vesivärit, peitevärit, pullovärit, musteen ja saven. Niiden avulla voi työskennellä spontaanimminkin ja ne mahdollistavat paremmin regression. Terapeutti kuvaa, että mitä strukturoimattomampi materiaali on, sitä enemmän nuori voi projisoida siihen.

Terapeutti kertoo, että materiaalien ja välineiden lisääminen on tarkoin harkittua ja muutoksilla on oma tarkoituksensa prosessissa. Mikäli muutoksia on tulossa, terapeutti keskustelee niistä mahdollisuuksien mukaan aina Annan kanssa etukäteen. Terapeutti pohtii materiaalivalintoja muun muassa suhteessa Annan elämäntilanteeseen, asetettuihin tavoitteisiin ja prosessin vaiheeseen. Hän tarkastelee myös, kuinka houkuttelevia välineet ja materiaalit ovat, ja miten ne asettuvat suhteessa nuorisokulttuuriin.

Terapeutin mukaan työskentelyssä keskeistä on, että Anna saa itse tuoda sisällön työhönsä. Terapiatilanteessa terapeutti voi auttaa Annaa löytämään omia ideoita käytettävistä välineistä ja materiaaleista, mutta lopullinen päätös jää aina Annalle. Tarjolla olevien välineiden ja materiaalien kirjo tuokin Annalle valinnan mahdollisuuden.

Anna kuvaa, että hänelle terapiassa koettuun ainutlaatuisuuden kokemukseen vaikuttavat oleellisesti viihtyisä ja rauhallinen terapiatila sekä kivat välineet ja materiaalit. Annalta terapiatilasta kysyttäessä, hän kuvaa: *”Täällä on rauhallista, täällä saa olla, piirtää ja askarrella.”* Välineet ja materiaalit tuntuvat olevan Annalle erittäin merkityksellisiä. Anna kuvaa niitä kivoiksi, ja hänen mielestä niitä on ollut tarjolla monipuolisesti. Anna kertoo, että terapiassa on mahdollisuus käyttää sellaisia välineitä ja materiaaleja, joita hänen ei olisi muuten mahdollista käyttää. Annan mielestä terapiassa on positiivista myös se, että hän voi esittää materiaalitoiveita ja päättää itse työn sisällön.

Haastatteluissa kysyimme Annalta, mikä eri luovan toiminnan muodoissa tuntui hänestä mukavimmalta. Kuvakollaasityöskentelyssä Anna mainitsee tärkeäksi sen, että hän

saa valita kuvien joukosta itselle merkityksellisiä eläinten kuvia. Vapaassa piirtämisessä Annan työn aihe muodostui päivän tapahtumista. Hän kuvailee, että on mukavaa, kun työn aihe voi nousta omasta elämästä. Savityöskentelyä Anna on odottanut jo pidempään. Hänestä tuntuukin kivalta, että vihdoinkin hän pääsi työstämään savea. Myös savesta saatu tuntoaistikokemus tuntuu olevan Annalle mieleinen.

7.1.2 Ajallinen

Terapeutti kertoo, että Annan terapiajakson kokonaiskesto oli 20 kertaa. Se toteutettiin kerran viikossa, toistuvasti samana viikonpäivänä. Terapia-aika sijoittui iltaan. Mikäli terapeutilla olisi ollut mahdollisuus vaikuttaa terapia-aikoihin, hän olisi mieluummin valinnut aikaisemman ajankohdan. Yksi terapiakerta kesti 45 minuuttia. Se rytmittyi aloitukseen, työskentelyvaiheeseen ja lopetukseen. *”45 minuuttia on hyvä aika. Se pitäisi tehdä niin, että siinä ei tule kiireen tuntua. Että meillä on rauha tehdä ja hän tietää sen. Hän voi katsoa kelloa, että nyt meillä on sen verran aikaa ja se strukturoi kanssa sitä tekemistä. On alku, työskentelyvaihe ja on loppu. Niin kuin on koko siinä prosessissakin.”* Annan haastattelut toteutuivat kerroilla 13/20, 14/20 ja 16/20, jolloin Annan terapiaprosessi oli työskentelyvaiheen lopussa. Terapeutti toivoi terapiajaksolle jatkoa.

Terapeutti kuvaa, että terapiajakson aloitusvaiheessa Anna keskittyi enemmän konkreettiseen tekemiseen. Ajan kuluessa Anna on vapautunut ja terapiakerroilla näkyy enemmän verbaalista vuorovaikutusta - Anna kertoo vapautuneemmin ja luottavammin tekemästään tuotoksesta. Terapeutin mukaan terapiassa ei ilmennyt suurta vastustusvaihetta, vaan Annan työskentely on ollut koko ajan melko tasaista.

Terapeutin mukaan tauoilla on merkittävä vaikutus prosessin kulkuun. Hän kuvaa, että mitä enemmän on taukoa, sitä vaikeampi on päästä prosessiin takaisin kiinni. Sairastapausten vuoksi taukoja saattaa tulla ennakoimatta, mutta tiedossa oleville pidemmille tauoille nuorta valmistellaan etukäteen. Annan kohdalla taukoja on ollut sairaustapausten vuoksi. Välissä oli myös pitkä kesätauko, josta terapeutti keskusteli hyvissä ajoin Annan kanssa.

Annan mielestä terapiakerta rytmittyy hyvin, eikä hän koe tarvetta pitää taukoja terapiakerralla. Anna toivoo, että terapiakerrat voisivat kestää kauemmin, jotta pidemmät keskustelutuokiot terapeutin kanssa mahdollistuisivat. Anna kertoo myös, että toisinaan hän haluaisi työskennellä pidempään toiminnan ääressä tai kokeilla samalla terapiakeralla useampia toimintoja. Aika on kuitenkin rajallinen, eikä kaikkea ehdi tehdä yhdellä kerralla. Anna kertoo, että se on hänen mielestään kuitenkin mukavaa, että toimintaa

voi jatkaa seuraavalla kerralla. Terapiakerran kesto rajaa mahdollisuuksia, mutta Anna kokee tärkeäksi, että asioita voidaan sopia tapahtuvaksi tulevaisuudessa.

7.1.3 Sosiokulttuurinen

Terapeutti kuvailee, että koulukonteksti asettaa Annalle haasteita, sillä Annalla on viivettä kehityksessä ja oppimisvaikeuksia. Annan ongelmat näkyvät koulussa muun muassa häiriökäyttäytymisenä. Annan on myös vaikea päästä mukaan ikätovereiden muodostamiin ryhmiin, ja Anna joutuu usein riitoihin ja tulee kiusatuksi. Koulunkäynti käy Annalle koko ajan entistä haastavammaksi, sillä koulukonteksti asettaa hänelle odotuksia ja vaatimuksia. Haasteita Annan elämään on tuonut myös hiljattain alkanut murrosikä, ja sen tuomat muutokset. Koulukontekstin vastapainoksi terapia tarjoaa Annalle mahdollisuuden tulla nähdyksi ja hyväksytyksi omana itsenään. Myös kotona Annaa tuetaan ja kannustetaan.

Terapeutti kuvaa, että hänen ja Annan välinen terapiasuhte on kehittynyt hiljalleen. Luovien toimintojen avulla on ollut mahdollista rakentaa terapiasuhdetta, sillä luovat toiminnot auttavat sanoittamaan asioita ja helpottavat vuorovaikutusta. Ajan kuluessa Anna on rentoutunut ja luottamus on selkeästi kasvanut: *”Mulla on sellainen olo, että kyllä hän aika vahvasti täällä terapiassa tekee, mitä hän haluaa. Että hän on tässä aika luottavaisesti.”*

Anna kuvaa, että hänelle terapiakontekstissa koettuun ainutlaatuisuuden kokemukseen vaikuttavat myönteisesti turvallinen ilmapiiri ja terapeutin kanssa käydyt keskustelut. Annan mukaan terapeutti on ystävällinen, iloinen, ja hänen kanssaan on kiva olla. Haastatteluista nouseekin sellainen tunne, että terapeutti on muodostunut Annalle hyvin tärkeäksi ihmiseksi. Annalle tärkeään on se, kun luovan toiminnan aikana mahdollistuu keskustelu terapeutin kanssa. Terapiassa Annan on mahdollista tuoda esiin päivän tapahtumia ja tulla kuulluksi. Hän kuvaakin asiaa koskettavasti: *”Terapeutille voi kertoa hyvin asioita --- että edes joku kuuntelee.”* Myös turvallisuudentunne tuntuu olevan Annalle asia, jota hän terapiassa arvostaa. Anna kuvaileekin, että terapiakontekstissa hän kokee olonsa turvalliseksi, toisin kuin koulussa.

Annan haastatteluissa nousi esiin, että myös terapian ulkopuolisilla sosiaalisilla konteksteilla on vaikutusta Annan kokemukseen terapiasta. Annan vanhempien positiivinen suhtautuminen terapiaa kohtaan ja kannustaminen, tuntuu olevan Annalle tärkeää. Annan mielestä mukavalta tuntuu myös se, että hän on saanut positiivista palautetta koulukontekstissa opettajalta uusista terapiassa oppimistaan taidoista.

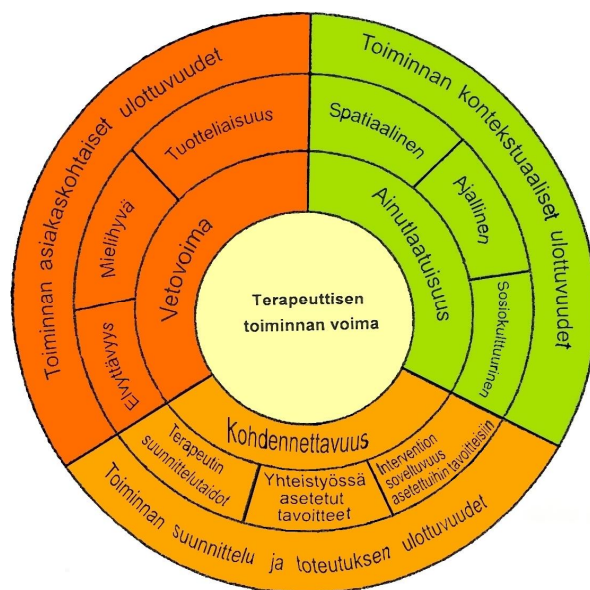
7.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutuksen ulottuvuudet

Tässä alaluvussa esittelemme toiminnan suunnitteluun ja toteutuksen ulottuvuuksiin liittyvät tulokset. Olemme jakaneet tulokset kolmeen eri alalukuun: terapeutin suunnittelutaidot, yhteistyössä asetetut tavoitteet ja intervention soveltuvuus asetettuihin tavoitteisiin (kuvio 3).

7.2.1 Terapeutin suunnittelutaidot

Terapeutin mukaan luovan toiminnan valinta vaatii toiminnan analyysia ja toteutus toiminnan soveltamista ja porrastamista. Valintaan vaikuttavat nuoren omat toiveet ja terapian tavoitteet. Terapiatilanteessa terapeutilta vaaditaan myös jatkuvaa herkkyyttä aistia nuoren vireystilaa ja mielialaa. *”Terapia-aika on Annan aika. Hänellä pitää olla se tunne, että se on hänen aikansa. Jos mä oon suunnitellu jonkun, ja mä nään että se ei vaan kannu tässä tilanteessa, mä en lähde siihen, mä teen jonkun toisen suunnitelman. Et en mä lähe niitä viemään läpi. Kyllä mä olen hirveen herkillä hänen kanssaan.”*

Terapeutti kertoo, että Annan terapiassa luovina toimintona käytettiin kuvakollaasia, vapaata piirustusta ja savityöskentelyä. Terapeutti kuvasi haastatteluissa luovien toimintojen valintoihin liittyviä syitä. Kuvakollaasi valikoitui Annan terapiaan sen vuoksi, että Annan terapiassa oli sairastelun vuoksi ollut taukoa. Tauon jälkeen terapeutti päätti ehdottaa Annalle kuvakollaasin tekoa, sillä hänen mielestään se sopii toiminnaksi hyvin silloin, kun tarvitaan jotain konkreettista, jotain jonka kautta on helppo lähteä työskentelemään. Terapeutin mukaan kuvakollaasi on oivallinen työkalu, sillä sen avulla nuori voi työstää sekä omaan elämään liittyviä positiivisia että negatiivisia asioita. Terapeutin mukaan kuvakollaasityöskentely on hyvä työkalu nuorten kanssa myös sen vuoksi, että nuoret seuraavat aikaansa lehtien kautta ja kuvat ovat siten hyvin lähellä nuorisokultuuria. Annan terapiassa oli tarjolla monenlaisia kuvia ja alusta, johon kuvia voi liimata. Terapeutti ei määritellyt työlle aihetta, vaan Anna sai vapaasti valita sellaisia kuvia, jotka häntä koskettivat. Kyseisellä kerralla Anna päätyi valitsemaan hänen mielenkiinnonkohteisiin liittyviä kuvia. *”Anna liimaili ja katteli niitä kuvia, ne kuvat toi jotain ajatuksia mieleen, hän puhui koulusta tai muista asioista ja sitten niistä kuvista. Se on*



KUVIO 3. Terapeutin toiminnan voima. (Pierce 2003, käänös Korhonen – Pukkila).

jotenkin hirveen monimutkainen se koko kuvien valinta ja se keskustelu. Siinä menee ajatukset menneisyyteen ja tulevaisuuteen ja sit välillä ollaan tässä hetkessä, mutta jotenkin niitten kuvien kautta se keskustelu etenee.”

Terapeutti kertoo, että kuvakollaasityöskentelyyn verrattuna vapaa piirtäminen vaatii nuorelta enemmän rohkeutta ja omaa tuottamista. Terapeutin mukaan ajatus vapaasta piirtämisestä oli Annalta lähtöisin. Hän uskookin, että nuoren valitsema materiaali ja aihe viestittävät nuoren tarpeista ja sisäisestä maailmasta. Anna työsti omaa sisäistä maailmaansa satuolentojen kautta, ja työskentelyssä nousi voimakkaasti esiin pohdinta siitä, millainen hän on ryhmäläisenä. Terapeutin mukaan kuvan avulla on mahdollisuus päästä tarkastelemaan nuoren ajatuksia. *”Mutta se voisi olla, että hän ei sanois niitä tai hän ei sais sanoitettua niitä asioita, jos me ei tehtäis kuvaa. Et ne tulee sen kuvan kautta, sen tekemisen kautta, ne asiat.”* Terapeutti kertoo, että kuvalla on myös muuta arvoa. Kuva ei häviä ja siihen on mahdollisuus palata vielä myöhemmässäkin vaiheessa.

Terapeutin mukaan savityöskentelyä on käytetty terapiassa Annan omasta toiveesta. Sen avulla on työstetty voimakkaita negatiivisia tunteita. Terapeutin mukaan savityöskentely mahdollistaa hyvin itsetutkiskelun, ja saven avulla nuori voi käsitellä tunteita myös fyysisellä tasolla. *”Työskentelyyn tulee eri ulottuvuus, enemmän liikettä, tunto ja kosketeltavuus. Nuoren kanssa voi pohtia miltä savi tuntuu, ja voi myös leikkiä mielikuvilla. Mimmainen mä oon, oonko mä rosoinen, oonko mä silee, oonko mä pyöree, mikä mallinen mä oon?”* Terapeutti kertoo, että asioita voi ottaa työstettäväksi ja niistä voi keskustella materiaalin kautta. Anna näkee asiat usein mustavalkoisina, hyvän ja pahan yhdistäminen on vaikeaa. Terapeutti käytti Annan savityöskentelyssä hyväkseen materiaalien vastakohtaisuuksia, ”rumaa” savea ja kauniita, kiiltäviä strasseja ja helmiä. Näiden materiaalien avulla Anna tarkasteli ihmisessä olevia erilaisia puolia ensin symbolisella – ja myöhemmin verbaalisella tasolla.

Terapeutti kertoo, että Annan pohtiessa valintoja, hän ei anna suoria vastauksia. Terapeutti ottaa kysymyksen vastaan, mutta Anna joutuu tekemään itse päätöksen. Terapeutti pyrkii koko ajan olemaan herkkänä tilanteelle, sanoittamaan tunnelmaa ja kysymyksillä houkuttelemaan Annaa kertomaan, mitä hän miettii. *”Mä oon vähän niin kun säiliö. Mitä tahansa hän tuottaa, niin mä yritän sitä ymmärtää ja sanoittaa. Mun tehtävä on tietyllä tavalla ottaa vastaan ja muokata asiat semmoiseksi, et ne on hänelle ymmärrettävämpiä ja käsiteltävämpiä.”* Terapeutti pyrkii olemaan empaattinen ja palauttamaan ajatuksia ja asioita takaisin nuorelle ymmärryksellä ja rehellisesti, mutta kuitenkin rakentavalla tavalla.

Terapeutti kertoo, että hän kiinnittää huomiota terapiakerran lopettamiseen. *”Jos on joku hirveän raskas aihe, niin kuvan hyvä puoli on, että se jää siihen kuvaan. Sä pystyt ulkoistamaan sen asian siihen kuvaan ja me voidaan jättää se tänne. Jos musta tuntuu, että se työ jää kesken, niin ennen työskentelyn lopettamista mä sanon, että voitasko me jutella tästä kuvasta. Mä pyrin jotenkin kokoamaan sen, että kumminkin jää mahdollisimman hyvä olo, rauhallinen olo. Et vaikka se kuva tai se ajatus sen kuvan takana on jotenkin hirveän rankka.”* Terapiakerran loppuksi terapeutti nostaa esiin sellaisen asian, mikä kannattelee nuorta seuraavaan terapiakertaan. Se voi olla esimerkiksi seuraavan kerran suunnittelu.

Anna kertoo, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa materiaalivalintoihin, myös aiheen valitseminen itse tuntuu kivalta. Annan mukaan terapeutti huomioi hyvin hänen toiveensa. Toiveita ei välttämättä toteuteta heti, mutta terapeutin kanssa voi sopia myöhemmästä toteutusajankohdasta. Anna luottaa terapeuttiin myös valinnoissa ja pohdii, että terapeutti voi tuoda terapiatilanteisiin uudenlaisia materiaaleja ja luovia toimintoja, joita hän ei itse keksisi ehdottaa.

7.2.2 Yhteistyössä asetetut tavoitteet

Terapeutti kertoo, että Anna on tullut terapiajaksolle toisen toimintaterapeutin arvioimana. Terapian kokonaistavoitteet on laadittu lähettävän tahon arvioinnin pohjalta. Näitä tavoitteita ovat itsetunnon ja minäkuvan vahvistuminen. *”Ne isoimmat raamit tulee ulkopuolelta, mä luotan siihen arvioivaan toimintaterapeuttiin ketä on sen arvion aikoinaan tehnyt. Mutta sit kun sen jakson aika tulee, niin mikä se tilanne on silloin. Ja mikä on esimerkiksi vanhempien, vanhempia mä arvostan siinä hirveesti, että he voivat kertoa mistä he on oikeesti huolissaan. Mut samalla sitten tietysti mä kuuntelen Annaa, et mitä Anna ajattelee. Anna ei välttämättä kykene sanomaan tai sanoittamaan niitä asioita samalla tavalla, mutta se että niistä tulisi tän terapian tavoitteita, niin ne on oltava meidän kaikkien tavoitteita, tai ne on oltava tehtyjä yhteistyössä.”* Terapeutti kertoo, että Annan terapiassa on pohdittu luovan toiminnan kautta muun muassa, kuka Anna on, millainen tyttö hän on ja millaisia ajatuksia hänellä on, missä hän on hyvä, millainen hän on koulussa ja kotona, millaisia haaveita ja pelkoja hänellä on, miltä hänestä tuntuu ja mitä se tarkoittaa kun tuntuu joltakin. Terapian edetessä näiden pohdintojen myötä Anna on oppinut tuntemaan itseään paremmin, mikä on mahdollistanut entistä syvällisemmän pohdinnan. Terapeutti kertoo, että edistyminen vaikuttaa terapian tavoitteisiin. Hänen mukaansa tavoitteita onkin syytä tarkastaa jatkuvasti terapiajakson edetessä.

Annan kanssa keskusteltaessa tavoitteista, hän kertoo, että niistä ei ole puhuttu terapeutin kanssa. Haastatteluissa käy kuitenkin ilmi, että Anna ymmärtää, minkä takia hän käy terapiassa. Anna kuvailee, että hänen tulee oppia uusia taitoja, kuten olemaan ystävällinen ja rauhoittumaan. Tavoite sanana on ehkä Annalle vieras, mutta hän on selvästi sisäistänyt omalla tavallaan terapian tarkoituksen.

7.2.3 Intervention soveltuvuus asetettuihin tavoitteisiin

Terapeutin mukaan nuorella tulee olla luontainen taipumus tai kiinnostus luovia toimintoja kohtaan, jos terapiassa päädytään käyttämään niitä. *”Mitä se luova toiminta tuo tähän. Niin nimenomaan nuorilla on tosi kova tarve luoviin toimintoihin, esittävään tekemiseen, johonkin tuottavaan toimintaan enemmän kuin sanoihin. Varsinkin nuorten kanssa se jotenkin toimii.”* Terapeutti kuvaa, että luovat toiminnot antavat paljon mahdollisuuksia minän tutkiskeluun ja ne mahdollistavat mielikuvien kautta työskentelyn. Luovia toimintoja käytettäessä nuori työskentelee oman sisäisen maailmansa kanssa, ja pinnalle nousevat asiat eivät ole välttämättä tietoisia asioita. Pinnalle nousseista asioista on mahdollisuus keskustella tuotoksen kautta. Tuotos antaa mahdollisuuden lähestyä pehmeämmin vaikeitakin asioita.

Terapeutti kertoo, että Annan kohdalla terapian toteutus luovien toimintojen avulla on kompensoinut hänen kielellisiä ongelmia, sillä hänen on vaikea verbaalisesti sanoittaa asioita. Luovat toiminnot ovat antaneet toisen vaihtoehdon käsitellä asioita, mikä pelkällä puheen tasolla ei välttämättä onnistuisi. Terapeutti nostaa esiin myös luovien toimintojen hyödyn tunteiden ilmaisun apukeinona. *”Annan on vaikeaa tunnistaa tunteita, verbalisoida niitä. Tämä näkyy välillä myös hänen käytöksessään. Niin, et mikä on se väylä, millä hän saa ulkoistettua ne asiat itsestään, jos hän ei pysty puheella sitä tekemään. Mä aattelen, et luovat toiminnot on todella hyvä keino ulkoistaa asioita. Sä saat ne ulos ja ne on siinä, ja sitten vielä se, että sä pystyt palaamaan niihin.”*

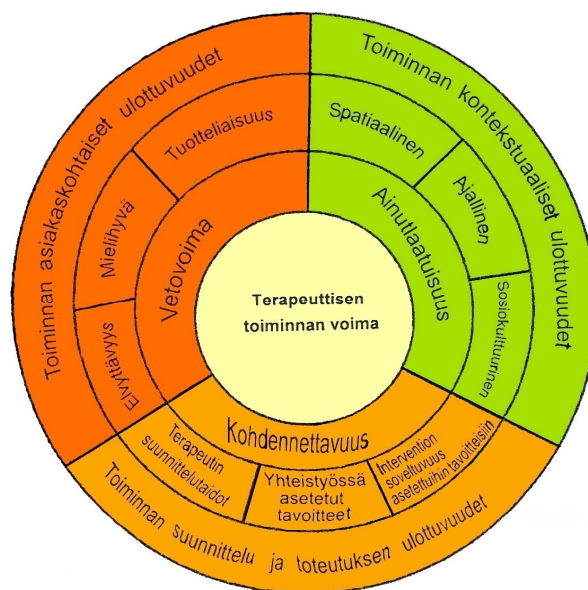
Annan haastatteluissa viitteitä intervention soveltuvuudesta asetettuihin tavoitteisiin antaa Annan positiiviset ajatukset terapiasta. Annan mielestä tärkeää on se, että hän on luovien toimintojen avulla oppinut tuntemaan itseään paremmin ja saavuttanut uusia taitoja. Kysyttäessä Annalta, minkälaisia taitoja hän on terapiassa oppinut, Anna vastaa: *”Rauhoittumaan ja olla aikuisten kanssa.”*

7.3 Toiminnan asiakaskohtaiset ulottuvuudet

Tässä alaluvussa esittelemme toiminnan asiakaskohtaisiin ulottuvuuksiin liittyvät tulokset. Olemme jakaneet tulokset elvyttävyyden, mielihyvän ja tuotteliaisuuden alalukuihin (kuvio 4).

7.3.1 Elvyttävyys

Terapeutti kertoo, että terapiakerroilla työskennellään Annan säätämän tahdin mukaan. Annalla on mahdollisuus pitää työskentelyn välissä taukoa, jos terapia alkaa käydä raskaaksi. Terapeutti on varannut Annalle joka kerraksi mehua ja keksiä, ja halutessaan Anna voi nauttia niitä ja pitää elvyttävän tauon.



KUVIO 4. Terapeuttisen toiminnan voima. (Pierce 2003, käänös Korhonen – Pukkila).

Terapeutti on huomannut, että säännölliset tapaamiset ovat Annalle tärkeitä. Terapiassa Annan on mahdollisuus tulla kuulluksi ja purkaa pahaa oloaan. Toisaalta terapeutti ajattelee, että Annalle voi olla elvyttävää myös se, että terapeutin kanssa hän voi jakaa iloisia asioita ja onnistumisen kokemuksia. Terapeutti pyrkii luomaan terapiaan turvallisen ja hyväksyvän ilmapiirin, jossa Anna voi olla sellainen kuin hän aidosti on. Terapeutti hyväksyy myös nuoren regression. *”Joillakin kerroilla Anna tuo vahvasti esille sitä, et mikään ei ole tarpeeksi. Et häneltä vaaditaan paljon koulussa. Toisinaan terapiassa hän haluaa olla se pienempi Anna, hän tuo sitä tarvetta olla pieni. Mun mielestä se palvelee häntä. Hän saa tässä olla semmonen, kun hän haluaa olla. Ehkä semmonen toive olla vielä pienempi, ettei häneltä vaadittaisi niin paljon.”* Terapeutti on huomoinut, että terapialla on vaikutusta Annan mielialaan. Annan mieliala usein muuttuu positiivisempaan suuntaan terapiakerran aikana, myös äiti on antanut samanlaista palautetta terapeutille.

Annaa haastatellessa tuli esiin, että Annaa kiusataan koulussa ja hän kokee koulun ilmapiirin raskaaksi. Anna vertasikin haastattelussa koulu- ja terapiakontekstin välisiä eroja: *”Koulussa on paljon riehakkaampaa ja täällä on paljon hiljaisempaa. Täällä on helpompaa tehdä. Täällä on ihan kauheen rauhallista ja hiljaista.”* Anna kertoo, että terapiassa hän pystyy juttelemaan koulussa ilmenevistä kurjista asioista. Hän kokee helpottavana, että terapeutti kuuntelee häntä. Anna kertoo, että hän tulee usein terapiaan huonotuulisena, mutta terapiakerran jälkeen hänen mielialansa on saattanut muut-

tua paremmaksi. Annan haastatteluvastauksia tarkastellessamme, huomasimme, että Anna tuntuu arvostavan terapiakontekstin rauhallista ja elvyttävää tunnelmaa erityisen paljon. Rauhallinen terapiahetki, jossa voi keskittyä itseensä ja luovaan työskentelyyn näyttääkin olevan Annalle terapian vetovoimaa lisäävä tekijä.

7.3.2 Mielihyvä

Terapeutin mukaan tekeminen luo positiivisen ilmapiirin. Terapeutti suosii vapaata aiheita ja uskoo valinnan mahdollisuuden tuottavan mielihyvää Annalle. Terapeutin mukaan mielihyvää koostuu useista eri tekijöistä. *”Mä luulen, että mielihyvää on osaksi niinkin yksinkertainen asia, että Annaa varten on joku, ja vain häntä varten. Tietyllä tavalla hän tulee kuulluksi ja nähdyksi sellaisena kuin hän on. Se on yksi iso juttu. Ja ehkä toinen juttu on se luovuus ja se tuottamisen ilo. Se tekemisen ilo ja se, että sä saat jotain tehtyä ja se tuotos on siinä.”*

Terapeutti kertoo, että hän kiinnittää huomiota siihen, miten hän sanoittaa asioita ja antaa palautetta, sillä sanoittamisen avulla voi tuottaa Annalle mielihyvän kokemuksia. Oikeanlaisella sanoittamisella ja palautteen annolla on myös merkittävä vaikutus Annan itsetunnon vahvistumisen kannalta. Terapeutti kuulee harvoin suoraa sanallista palautetta Annalta. Hän tulkitsee mielihyvän kokemuksia Annan puheesta ja ilmeistä, sekä siitä, miten Anna lähtee mukaan toimintaan, käsittelee materiaaleja ja kuinka innostunut hän on.

Annan mukaan hänelle tuottaa mielihyvää, että hänellä on mahdollisuus valita välineitä, materiaaleja ja aiheita. Hän kokee tärkeäksi, että hän voi tuoda terapiaan omaan elämään liittyviä asioita, jotka sillä hetkellä koskettavat häntä. Anna kertoo, että hänelle hänestä on mukavaa, kun hän saa työn valmiiksi ja on itse siihen tyytyväinen. Vaikka tuotos tuntuu olevan Annalle tärkeä, haastatteluvastauksista nousee hyvin keskeiseksi luovasta toiminnasta syntyvä toiminnan ilo. Anna kertoo, että luovan työskentelyn lisäksi, terapeutilla on merkittävä rooli mielihyvän tuottajana. Terapeutti on Annalle kuuntelija, kannattelijä ja kannustaja.

7.3.3 Tuotteliaisuus

Terapeutin mielestä on arvokasta, että terapiassa Annalle mahdollistuu tilaisuus tehdä jotain tuottavaa ja hän voi nähdä työnsä tuloksen. *”Et mä osaan, mä tuotan jotain, mä teen. Niin pelkästään jo se kannattelee minäkuvaa.”* Terapeutti kuvaa haastatteluissa tuotoksen ja prosessin välistä suhdetta. Hän pitää sekä prosessia että tuotosta arvok-

kaana, sillä molemmilla on oma tärkeä osuutensa tavoitteiden saavuttamisen kannalta. ”Sekä tekeminen, koko se prosessi, mut myöskin se tuotos ovat tärkeitä --- Tuotos on arvokas ja ainutlaatuinen. Mut toisaalta se prosessi, et miten hän tekee sitä. Miten koh-
taa sen materiaalin, miten lähtee työstämään sitä. Mikä on se prosessi, saako sen val-
miiksi, onko siihen tyytyväinen. Miten kommentoi sitä, haluaako vaikka tuhota sen, jos
se on omasta mielestä tosi ruma. Niin sillä on iso merkitys. Että periaatteessa sekä
että.”

Terapeutin mielestä tuotos on tärkeä, sillä se on osoitus siitä, että nuori on saanut jo-
tain aikaan. Se on myös konkreettinen, pysyvä ja siihen voidaan palata. Terapeutin
tekemien havaintojen mukaan Anna ei arvostele omia tuotoksiaan asteikolla hyvä tai
huono, vaan töissä on hänelle syvempiä merkityksiä. Terapeutti ei ajattele tuotoksia
onnistumisen tai epäonnistumisen kautta, vaan hän näkee, että tuotos toimii siltana
vuorovaikutukseen. Hän kertoo, että Annan kanssa keskustelu etenee usein tuotoksen
kautta, ja sanoittamisella on tärkeä osuus työskentelyssä. Terapiakerran lopussa val-
miita tuotoksia pysähdytään miettimään, jonka jälkeen terapeutti ottaa ne säilöön mah-
dollista myöhempää tarkastelua varten.

Annan haastatteluvastauksissa korostui luovan prosessin merkitys. Omia tuotoksia
Anna ei juuri kommentoi, mutta hän suhtautuu niihin positiivisesti. Hänen mukaansa
iloa tuottaa, kun hän saa työnsä valmiiksi ja niistä tulee sellaisia kuin hän on ajatellut-
kin. Annan kokema tuotteliaisuuden tunne ei vaikuta muodostuvan pelkästään itse
konkreettisista tuotoksista, vaan myös niistä taidoista, joita hän on oppinut prosessin
aikana tuotoksia tehdessään. Uusien taitojen oppimisen ohella lisääntynyt itsetuntemus
on Annalle tärkeää. Anna mainitseekin terapian vetovoimaisimmiksi tekijöiksi juuri uu-
sien taitojen oppimisen ja itsetuntemuksen lisääntymisen. Vaikuttaa siltä, että Annalle
on tärkeää, että hänellä on terapiassa selkeitä tavoitteita, joita kohden hän voi pyrkiä.

8 PÄÄTELMÄT

Seuraavissa kappaleissa tarkastelemme opinnäytetyön keskeisimpiä tuloksia ja niistä
johdettuja päätelmiä aiemmin esitetyn teorian valossa. Esittelemme niitä tekijöitä, joista
luovien toimintojen terapeutin voima tarkastelemassamme toimintaterapiaproses-
sissa muodostui. Tarkastelemme millaisia tekijöitä nuori kokee vetovoimaisiksi ja ainut-
laatuisiksi käytettäessä luovia toimintoja toimintaterapiaprosessissa. Nostamme esiin
myös keskeisimpiä asioita, joita toimintaterapeutti huomioi käyttäessään luovia toimin-
toja nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa.

Aineiston pohjalta voidaan todeta, että terapia luovien toimintojen avulla toteutettuna palveli Annan kehitysvaihetta ja elämäntilannetta erittäin hyvin. Terapian lähtökohtana oli Annan oma kiinnostus luovia toimintoja kohtaan, mikä on hyvin keskeistä toiminnan muotoa valittaessa. Piercen (2003: 280) mukaan asiakas sitoutuu terapiaan paremmin, jos terapian tavoitteet ovat yhteistyössä asetettuja. Annan terapian tavoitteet olivat yhteisesti sovittuja ja niistä oli keskusteltu terapiassa siten, että Anna oli kyennyt sisäistämään ne oman kehitystasonsa mukaisesti. Tämä mahdollisti sen, että terapiassa hän kykeni opettelemaan elämässä tarvitsemiaan taitoja, työstämään sisintään ja rakentamaan omaa identiteettiä. Pohdimme, että jos Anna ei olisi sisäistänyt tavoitteita tai terapiassa ei olisi ollut ”lupaa” työstää sisäisiä asioita, fokus olisi saattanut painottua liikaa konkreettisten tuotosten tekemiseen ilman hänen syvällisempää itsensä tarkastelua.

Aineistoa tarkastellessa heräsi ajatus, että toimintaterapia toteutettuna luovien toimintojen avulla sopii hyvin tukemaan nuoruuden kehitystehtäviä. Edellytyksenä kuitenkin on, että nuori on aidosti kiinnostunut luovista toiminnoista. Sinkkosen (2007: 35–36) mukaan nuoruusiässä yksi suuri, kipeä kysymys nuorelle on, millaisena muut ikätoverit näkevät hänet. Ryhmään kuuluminen on nuorelle välttämätön kehityksellinen välivaihe, sillä ryhmän avulla nuori voi rakentaa omaa identiteettiään, käsitellä sisäisiä ristiriitoja ja tarkastella suhdettaan ympäröivään maailmaan. Mikäli nuorella ei ole mahdollisuutta päästä mukaan ryhmän jäseneksi, hänen psyykinen kehityksensä vaarantuu. (Aalberg – Siimes 2007: 71–73.) Anna tunnisti omat vaikeutensa ja hän tiesi olevansa erilainen kuin muut. Annan tilannetta vaikeutti myös se, että Anna joutui etenkin koulukontekstissa usein riitoihin ja tuli kiusatuksi. Annalla ei tuntunut juuri olevan ikätovereita tai ryhmiä, joiden apuun hän olisi voinut turvautua. Tämän vuoksi Annan selviytyminen nuoruuden kehitystehtävistä on vaarassa. Terapia tarjosi Annalle turvallisen kontekstin, jossa hän kykeni luovien toimintojen ja terapeutin kanssa käytyjen keskustelujen avulla käsittelemään nuoruuteen liittyviä kysymyksiä. Luovat toiminnot tarjosivat Annalle vaihtoehdoisen keinon nuoruuden kehitystehtävien ratkaisemiseen. Annan tulevaisuutta ajatellen tämä on tärkeää. Annan kohdalla terapiassa saavutettu tunteiden hallinta ja itsetunnon paraneminen voivat edesauttaa myöhemmin Annan liittymistä ryhmiin, jolla taas voi olla suora vaikutus siihen, että Annan kasvuprosessit voivat toteutua oikea-aikaisesti. Tämä saattaa myös olennaisesti pienentää syrjäytymisvaaran riskiä.

Annan aineistoa tarkastellessa, Annan kokema luovien toimintojen vetovoima muodostui useasta eri osatekijästä. Kuten Piercekin (2003: 40) kuvaa, vetovoima muodostuu usein sekoituksena tuotteliaisuuden, mielihyvän ja elvyttävyyden kokemuksista. Aineistosta ilmeni, että Annan luovia toimintoja kohtaan kokema vetovoima painottui tuotte-

liaisuuden osa-alueelle. Piercen (2003: 58) mukaan tuotteliaisuuden tunnetta antavan toiminnan ei tarvitse olla työtä, riittää, että se on tavoitesuuntautunutta. Hänen mukaansa ihmiset etsivät haasteita, sillä tavoitteiden saavuttaminen tuo heille mielihyvää. Annan terapiassa tavoitteiden sisäistäminen mahdollisti Annan kulkea kohden itselleen tärkeää päämäärää. Annalle keskeistä oli se, että luovien toimintojen avulla hän kykeni saavuttamaan parempaa itsetuntemusta ja hänen elämänsä kannalta tärkeitä taitoja. Mahdollisuus kasvattaa itsetuntemusta ja oppia uusia taitoja luovien toimintojen avulla voidaankin nähdä luovien toimintojen vetovoimaa kasvattaviksi tekijöiksi.

Mielihyvän osa-alueen esiin saaminen Annan aineistosta oli haasteellista, sillä hän suhtautui useaan asiaan varsin positiivisesti. Vaikuttaa siltä, että mielihyvän kokemus muodostui Annan kohdalla monimuotoisella tavalla, sisältäen sekä elvyttävyyden että tuotteliaisuuden kokemuksia. Tuotteliaisuuden osa-alueella tavoitteiden saavuttaminen toi epäilemättä Annalle mielihyvää. Lisäksi hän mainitsi mielihyvää tuottaviksi asioiksi luovasta toiminnasta syntyvän toiminnan ilon ja valinnanmahdollisuuden. Mielihyvän tunteita näytti synnyttävän myös elvyttävyyden kokemukset. Anna kuvasi, että terapia tarjoaa rauhallisen, elvyttävän hetken hänen päiväänsä, jolloin hän voi keskittyä itseensä ja käsillä olevaan luovaan toimintaan. Terapiassa hänen ei tarvinnut jännittää tai pyrkiä suoriutumaan tehtävistä kuten esimerkiksi koulussa. Annalle oli varmasti elvyttävää ja mielihyvää tuottavaa se, että terapiassa hän sai olla sellainen kuin on. Voidaankin nähdä, että edellä esitetyt erilaiset toiminnalliset kokemukset sekoittuneena toisiinsa lisäsivät Annan kokemaa vetovoimaa terapiaa kohtaan.

Terapiakonteksti erosi Annan muista konteksteista tarjoten hänen elämäänsä ainutlaatuisia kokemuksia. Turvallisuuden tunne, keskusteluhetket terapeutin kanssa, viihtyisyä, rauhallinen terapiatila sekä kivat välineet ja materiaalit olivat keskeisessä asemassa Annan kuvatessa itselleen tärkeitä terapiakontekstiin liittyviä tekijöitä. Aineistosta ilmeni, että terapiakontekstin ulkopuolella Annalta vaadittiin liikaa, paljon enemmän mistä hän kykeni suoriutumaan. Terapia tarjosi Annalle sellaisen kontekstin, jossa hän sai olla oma itsensä ja kokea olevansa turvassa. Terapiakontekstissa hän sai toteuttaa itselleen mielekkäitä asioita ilman ikätasoisia odotuksia ja arvostelun pelkoa. Terapiassa hänen vierellään kulki terapeutti, joka keskusteli hänen kanssaan sekä auttoi häntä jäsentämään sisäisiä konflikteja ja murrosikään liittyviä kiperiä kysymyksiä.

Terapeutin aineistoa tarkastellessa ilmeni, että Annan terapiakonteksti ja terapeutin siihen luoma ilmapiiri tarjosivat hyvät edellytykset luovuudelle ja flow-kokemuksille. Luovuuden ilmeneminen edellyttää kiireetöntä ja kannustavaa ilmapiiriä, jossa ei ole arvostelun pelkoa (Uusikylä 2005b: 29–30). Kytäkseen antautumaan luovalle proses-

sille, ihmisellä tulee olla psyykkisesti turvallinen olo (Creek 2008: 338). Terapeutin aineistosta nousi esiin, että nuoren tulee tuntee olonsa turvalliseksi ja hänen tulee voida tulla nähdyksi ja kuulluksi sellaisena kuin on. Myös regression tulee mahdollistua, jos nuori kokee siihen tarvetta. Nuoren toiveiden kuuntelu ja mahdollisuus valintojen tekkoon on tärkeää. Kun Anna voi valita aiheen ja materiaalin itse, hänellä on mahdollisuus tuoda esiin niitä asioita, jotka sillä hetkellä koskettavat häntä eniten. Tästä voisi päätellä, että interventio vastaa aina siihen tarpeeseen, joka nuorella terapiaan tullessa on. Toisaalta valinnanmahdollisuudella voidaan kasvattaa myös nuoren henkilökohtaisen vaikuttamisen tunnetta (Kielhofner 2008:46).

Terapeutin aineistosta oli havaittavissa, että tavoitteet ohjasivat terapiaprosessia, ja jokaisella luovan toiminnan muodolla oli oma tarkoituksensa prosessissa. Materiaalit ja välineet nousivat tärkeään osuuteen terapiassa, koska niiden avulla konkretisoitiin mielikuvia ja ajatuksia. Tämän vuoksi terapeutin on keskeistä perehtyä erilaisten materiaalien ja luovan toiminnan muotojen käyttöön. Terapeutin tulisikin ymmärtää, mitä niillä voidaan saavuttaa ja millainen vaikutus niillä voi olla nuoreen.

Terapeutin aineistosta ilmeni, että terapeutti pitää niin tuotosta kuin prosessia tärkeänä, sillä molemmilla on merkittävä osuus tavoitteiden saavuttamisen kannalta. Terapeutti painottaa, että nuoren kannalta tärkeintä on, että prosessissa korostuu toiminnan ilo. Terapeutin kannalta luovan toiminnan prosessi on tärkeä, koska se antaa mahdollisuuden saada nuoresta tietoa. Myös toimintaterapian kirjallisuudessa painotetaan tuotoksen sijaan prosessin merkitystä (Creek 2008: 338). Tuotoksen arvoa ei kuitenkaan pidä unohtaa. Terapeutin aineistosta nousi esiin, että tuotoksen arvo on siinä, että se toimii siltana vuorovaikutukseen. Vaikeat asiat voi ottaa käsittelyyn tuotoksen kautta pehmeästi ensin symbolisella tasolla, jolloin ei tarvitse suoraan puhua nuoresta itsestään. Tuotos on myös konkreettinen osoitus siitä, että nuori on saanut jotain aikaiseksi. Lisäksi tuotos on näkyvä, pysyvä ja siihen voidaan palata myöhemmin. Vaikka toimintaterapian kirjallisuudessa korostetaan toiminnan prosessia, terapeutin aineiston perusteella voisi todeta, että myös tuotoksella on oma tärkeä asema prosessissa.

Sekä aineiston että käsittelemämme teorian perusteella voidaan todeta, että luovien toimintojen terapeuttinen voima muodostuu useista toisiinsa kiinteästi sidoksissa olevista ja toisiinsa vaikuttavista osatekijöistä, joita terapeuttisen toiminnan voima -malli jäsentää hyvin. Saavuttaakseen tehokkaita interventioita luovien toimintojen avulla ei riitä, että terapeutti ymmärtää ainoastaan terapeuttiseen toimintaan vaikuttavia seikkoja. Perehtyneisyys nuoruusikään ja nuoruuden kehitystehtäviin antaa hyvän perustan tarkastella nuoren tilannetta. Lisäksi terapeutin tulee ymmärtää luovuuden ilmenemi-

seen liittyviä tekijöitä sekä kyetä hyödyntämään materiaalien ja luovien toimintojen tarjoamat mahdollisuudet. Toiminnan analyysin jatkuva teko on tehokkaan terapiaintervention edellytys. Mikäli toimintaterapeutti osaa luoda tarvittavat puitteet ja hyödyntää tilaisuudet, mahdollistuvat tehokkaat toimintaterapiainterventiot, joille tällä hetkellä yhteiskunnassa on paljon tarvetta.

9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tarkastella luovien toimintojen terapeutista voimaa nuoren tytön toimintaterapiaprosessissa. Tavoitteenamme oli tuottaa uutta tietoa luovien toimintojen käytöstä yhteistyökumppanillemme ja toimintaterapeuteille, jotka ovat kiinnostuneita ottamaan käyttöönsä luovat toiminnot omassa työssään. Yhtenä tavoitteenamme oli myös tuottaa työ, joka voisi hyödyttää toimintaterapeuttiopiskelijoita terapeutin toiminnan hahmottamisessa ja luovien toimintojen terapeutisessa käytössä.

Opinnäytetyössämme tarkastelimme, kuinka luovien toimintojen terapeutin voima muodostui yhden nuoren toimintaterapiaprosessissa. Terapeutin toiminnan voima - malli korostaa toiminnan kokemista ihmisen omakohtaisena ja ainutlaatuisena kokemuksena (Pierce 2003: 181). Näin ollen luovien toimintojen terapeutin voima muodostuu jokaisen ihmisen kohdalla erilaisista tekijöistä. Opinnäytetyömme tulokset eivät siis ole yleistettävissä, mutta opinnäytetyömme voi kuitenkin tarjota sellaista tietoa, jota toimintaterapeutit voivat yhdistää omiin asiakkaisiinsa ja tämän kautta rikastuttaa näkemyksiään sekä syventää ymmärrystään heistä.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut mielenkiintoinen, ja kiinnostustamme on pitänyt yllä jatkuva halu oppia uutta. Opinnäytetyömme aihe on tuntunut hyvin ajankohtaiselta kasvussa olevien lasten ja nuorten mielenterveysongelmien vuoksi. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme seuranneet kansallisen kehittämissuunnitelman Kasteen etenemistä. Ohjelmassa painotetaan lasten ja nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyä, varhaisista puuttumista ja perheiden tukemista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008.) Maaliskuussa 2010 peruspalveluministeri Paula Risikko tiedotti, että viimeisen viidentoista vuoden aikana psykiatrisessa laitoshoidossa olevien lasten ja nuorten lukumäärä on kasvanut yli kaksinkertaiseksi. Ongelmien ratkaisemiseksi Kaste-rahoituksella on käynnistetty alueellisia hankkeita lasten, nuorten ja perheiden psykososiaalisten avopalveluiden kehittämiseksi heidän omissa kasvuympäristöissään. (Risikko 2010.) Tämä on mielestämme yksi merkittävä yhteiskuntatasolla tapahtuva kehitysaskel kohti parempaa suuntaa.

Tapausesimerkkinä toimineen nuoren tytön tilanne on saanut meidät pohtimaan nuorten toimintaterapiakuntoutusta. Nuoruusikä on kehitysvaiheena kriittinen. Sitä kutsutaan persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi, sillä nuoruusiän kehitysvaiheet muuttavat nuoren persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla (Aalberg – Siimes 2007: 67). Ei ole siis yhdentekevää, miten nuori kykenee ratkaisemaan nuoruuden kehitystehtävät. Tämä on saanut meidät pohtimaan, miten onnistuisimme tulevina toimintaterapeutteina suunnittelemaan ja toteuttamaan laadukkaita terapiainventioita, joilla voisimme vastata tehokkaasti syrjäytymisvaarassa olevien asiakkaiden tarpeisiin.

Toimintaterapian alalla terapeuttinen toiminta on herättänyt viimeisen vuoden aikana keskustelua kohdistuen terapeuttisen toiminnan määrittelyn hankaluuteen. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme käyneet keskusteluja määrittelyn hankaluudesta myös yhteistyökumppanimme kanssa. Opinnäytetyöprosessissa meillä on ollut mahdollisuus syventyä tähän tärkeään aiheeseen, sillä pääsimme ulkopuolisena tarkastelemaan, mitä luovien toimintojen avulla toteutetussa terapeuttisessa toiminnassa oikeastaan tapahtuu. Mielestämme terapeuttisen toiminnan voima -malli tuo hyvin esiin ne kolme ulottuvuutta, jotka vaikuttavat toiminnan terapeuttisen voiman muodostumiseen. Malli on jäsentänyt meille käytännön työtä ja auttanut hahmottamaan terapeuttisen toiminnan monitahoista kokonaisuutta. Se on saanut meidät pohtimaan myös sitä, kuinka tärkeää on lähestyä jokaista asiakasta hänen omista lähtökohdista ja tarpeista käsin. Toivomme että opinnäytetyömme tuottaa jäsenystä myös alalla toimiville toimintaterapeuteille antaen osaltaan vastauksia terapeuttisen toiminnan määrittelyn hankaluuteen.

Opinnäytetyöprosessimme on edennyt tasaisesti, ilman suurempia esteitä. Opinnäytetyösuunnitelma oli hyvä perusta työllemme, vaikka teimme sen melko nopealla aikataululla. Suunnitelmavaiheessa valitsemamme teoriat pohjustivat hyvin työtämme, sillä ne auttoivat meitä ymmärtämään asioita paremmin ja juuri tapausesimerkkinä olevan nuoren tytön tilannetta. Terapeuttisen toiminnan voima -malli toimi ankkurina työssämme, sillä se auttoi meitä pysymään aiheessa. Prosessin alkuvaiheessa koimme haasteelliseksi ymmärtää terapeuttisen toiminnan voima -mallia syvällisesti, sillä se sisälsi monimuotoisia kokonaisuuksia, jotka vaativat meiltä paljon pohdintaa. Vielä aineiston analyysivaiheessakin tiedon jäsentäminen mallin mukaan oli työlästä, koska mallin osatekijät ovat vaikeasti erotettavissa toisistaan. Opinnäytetyöprosessin edetessä malli kuitenkin hiljalleen jäsenyi meille, ja koimme sen toimivaksi työkaluksi.

Keskinäinen työskentelymme on ollut sujuvaa, ja ilmapiiri on pysynyt sellaisena, että olemme pystyneet esittämään vapaasti omia ajatuksiamme ja mielipiteitämme. Opin-

näytetyön aihe innosti meitä moniin mielenkiintoisiin keskusteluihin ja pohdintoihin. Ne olivatkin erittäin hedelmällisiä ja syvällisiä juuri sen vuoksi, että meillä oli erilaisia näkökulmia aiheeseen. Toisen ajatukset vahvistivat omia ajatuksia tai parhaimmillaan jaetut ajatukset rakensivat uusia, suurempia ajatuskokonaisuuksia. Yhteiset pohdinnat ja keskustelut opettivat kuuntelemaan toista, arvostamaan toisen mielipiteitä ja olemaan kriittisesti eri mieltä. Ne mahdollistivat ammatillista kasvua, ja antoivat meille hyvää harjoitusta oman työn perustelemiselle.

Työskentely yhteistyökumppanin kanssa on ollut välitöntä ja luontevaa. Yhteistyötä on edistänyt molemminpuolinen sitoutuminen prosessiin ja aito kiinnostus aihetta kohtaan. Yhteydenpito on ollut katkeamatonta koko prosessin ajan. Jaetut keskustelut yhteistyökumppanin kanssa olivat antoisia. Niistä kävi ilmi yhteistyökumppanimme ammattitaito, joka näkyi sekä hänen ammatillisena tiedonjakamisena että hänen antamina rakentavina kommentteina työmme edetessä. Yhteistyön kautta olemme oppineet paljon luovien toimintojen käytöstä sekä terapeuttisesta toiminnasta, ja koemmekin sen hyvin tärkeäksi tulevan ammatin kannalta.

Olemme kiinnittäneet huomiota opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen koko opinnäytetyöprosessin ajan. Prosessin alkuvaiheessa selvitimme tutkimusluvan tarpeen, tiedotimme informanteja opinnäytetyön tarkoituksesta ja haimme suostumukset opinnäytetyöprosessiin osallistumisesta. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme tiedostaneet, että meitä sitoo salassapitovelvollisuus. Olemme säilyttäneet tutkimukseen liittyvän materiaalin huolellisesti, ja tuhoamme nauhoitetut haastattelut sekä muun aineiston heti, kun opinnäytetyömme on hyväksytty. Opinnäytetyöraportissa olemme pyrkineet kuvaamaan mahdollisimman tarkasti, mitä opinnäytetyöprosessissa on tapahtunut. Olemme pyrkineet perustelemaan opinnäytetyötä koskevat ratkaisut seikkaperäisesti ja kirjoittamaan opinnäytetyöraportin täsmällisesti. Olemme huomioineet myös, että opinnäytetyöraportista ei käy ilmi tunnistetietoja.

Aineiston keruun osalta jäimme kriittisesti pohtimaan nuoren haastattelun tueksi laatimaamme lomaketta. Se herätti meissä ristiriitaisia ajatuksia. Koimme, että se toi meille varmuutta tulosten tulkinnassa, mutta toisaalta jäimme pohtimaan, että se saattoi rajata sellaisia tärkeitä aiheita ulkopuolelle, joita emme olleet osanneet huomioida lomaketta laatiessamme. Pohdimme, että valmiiden vastausten ympäröiminen oli nuorelle todennäköisesti helpompaa kuin oman, uuden ajatuksen tuottaminen lomakkeessa varattuun tyhjään kohtaan.

Opinnäytetyöprosessin aikana meille heräsi ajatuksia opinnäytetyöideoista. Jatkossa terapeutin toiminnan voiman muodostumista voisi tarkastella erilaisissa konteksteissa tai eri asiakasryhmien kanssa. Etenkin asiakkaiden näkökulmien esiin saaminen olisi meistä arvokasta. Terapeutin toiminnan voiman lisäksi meissä herätti suurta kiinnostusta kielihäiriöisen nuoren toimintaterapiakuntoutus luovien toimintojen avulla. Pohdimme, minkälaisia mahdollisuuksia luovat toiminnot voisivat toimintaterapiassa antaa vaihtoehtoisena muotona verbaaliselle ilmaisulle.

LÄHTEET

- Aalberg, Veikko – Siimes, Martti A. 2007: Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Antila, Ritva 2000: Lasten analyttinen yksilötaidepsykoterapia. Teoksessa Huttula, Kirsi (toim.): Taideterapia. Teema: lasten ja nuorten taideterapia. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry. 15–22.
- Anttila, Pirkko 1998: Tutkimuksen taito ja tiedon hankinta. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Arajärvi, Terttu 2000: Lasten taideterapia. Teoksessa Huttula, Kirsi (toim.): Taideterapia. Teema: lasten ja nuorten taideterapia. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry. 7–14.
- Byman, Reijo 2005: Voiko motivaatiota opettaa? Teoksessa Kansanen, Pertti – Uusikylä, Kari (toim.) 2005: Luovuutta, motivaatiota, tunteita. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 25–41.
- Creek, Jennifer 2005: The Therapeutic Benefits of Creativity. Teoksessa Schmid, Therese (toim.): Promoting Health through Creativity: For Professionals in Health, Arts and Education. London: Whurr.
- Creek, Jennifer 2008: Creative Activities. Teoksessa Creek, Jennifer – Lougher, Lesley 2008: Occupational Therapy and Mental Health. 4 painos. Edinburgh – New York: Churchill Livingstone Elsevier. 333–343.
- Csikszentmihályi, Mihaly 1992: Flow: the Psychology of Happiness. London: Rider.
- Csikszentmihályi, Mihaly 2006: Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuositukselle. Helsinki: Rasalas.
- Flach Frederic F. 1980: Psychobiologic Resilience, Psychotherapy and the Creative Process. *Comprehensive Psychiatry* 21 (6). 510–518.
- Gaily, Shadia – Valtanen, Julia 2009: Katso minut kauniiksi. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveystieteiden toimintaterapian koulutusohjelma.
- Hagedorn, Rosemary 1995: Occupational Therapy: Perspectives and Processes. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Harra, Toini – Salminen, Anna-Liisa 2005: Toimintaterapia tänään ja huomenna. Teoksessa Joutsivuo, Timo (toim.): Mistä toi on tullut? Suomalaisen toimintaterapian historia. Helsinki: Edita Prima Oy. 200–209.
- Hasselkus, Betty Risteen 2002: The Meaning of Everyday Occupation. New Jersey: Slack Incorporated.
- Hintikka, Ulla 2000: Nuoruuden symbolisaatioprosessi kehityksellisenä ilmiönä. Teoksessa Huttula, Kirsi (toim.): Taideterapia. Teema: lasten ja nuorten taideterapia. Helsinki: Suomen Taideterapiayhdistys ry. 55–74.
- Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2003: Tutki ja kirjoita. 6.–9. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2009: Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Huttula, Kirsi 2002: Työkykyyn vaikuttavien tekijöiden kartoittaminen kuvallisen ilmaisen avulla. Teoksessa Salo-Chydenius, Sisko (toim.): Ihminen oman elämänsä tekijänä. Toimintaterapian toteuttamisen kertomuksia. Helsinki: Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry. 55–75.
- Huttula, Kirsi 2010: Psykoanalyttisia näkökulmia luovuuteen. Käsikirjoitus kirjaan Psykoanalyttinen taideterapia.
- Impiö, Pekka 2005: Nuoruusiän kehitys. Teoksessa Brummer, Matti – Enckell, Henrik (toim.): Lasten ja nuorten psykoterapia. Helsinki: WSOY. 44–67.
- Järvensivu, Marjaana 2007: Lapset lomaketutkimuksen vastaajina. Verkkodokumentti. Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_002.html>. Päivitetty 10.2.2009. Luettu 1.10.2009.
- Kielhofner, Gary 2002: A Model of Human Occupation: Theory and Application. 3. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kielhofner, Gary 2008: A Model of Human Occupation: Theory and Application. 4. painos. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Kielhofner, Gary 2010. Kirjallinen tiedonanto. 6.4.2010.
- Korhonen, Aila – Pukkila, Marjo 2010: Terapeuttisen voiman malli. Käännös. Teoksessa Pierce, Doris E. 2003: Occupation by Design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Kulppi, Marika – Pajunen, Anna-Elina 2009: Toiminnan voimaa. Doris Piercen terapeuttisen voiman mallin käyttö toiminnan suunnitteluprosessissa. Opinnäytetyö. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. Toimintaterapian koulutusohjelma.
- Mee, Jeannie – Sumsion, Thelma – Craik, Christine 2004: Mental Health Clients Confirm the Value of Occupation in Building Competence and Self-Identity. British Journal of Occupational Therapy. 67(5). 225–233.
- Metsämuuronen, Jari 2008: Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Nelson, David L. – Jepson-Thomas, Julie 2003: Occupational Form, Occupational Performance, and a Conceptual Framework for Therapeutic Occupation. Teoksessa Kramer, Paula – Hinojosa, Jim – Royeen, Charlotte (toim.): Perspectives in Human Occupation. Participation in Life. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. 87–155.
- Pierce, Doris E. 2003: Occupation by Design: Building Therapeutic Power. Philadelphia: F.A. Davis Company.

- Pohjonen, Tuire 2003: Nappulajudoryhmän vaikutus erityislasten arkeen ja toiminnallisiin taitoihin. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta. Terveystieteiden laitos.
- Rantanen, Päivi 2004: Nuoruusikä. Teoksessa Moilanen, Irma – Räsänen, Eila – Tamminen, Tuula – Almqvist, Fredrik – Piha, Jorma – Kumpulainen, Kirsti (toim.): Lasten- ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 46–49.
- Reynolds, Frances 2005: The Effects of Creativity on Physical and Psychological Well-being: Current and New Directions for Research. Teoksessa Schmid, Therese (toim.): Promoting Health through Creativity: For Professionals in Health, Arts and Education. London: Whurr. 112–131.
- Risikko, Paula 2009: Nuorten saatava apua mielenterveysongelmiin läheltä. Sosiaali- ja Terveysministeriö. Verkkodokumentti. Päivitetty 17.9.2009. <<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1426569>>. Luettu 7.3.2010.
- Risikko, Paula 2010: Ministeri Risikko: Kaste-rahaa päihde- ja mielenterveystyöhön. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. Päivitetty 3.4.2010. <<http://www.stm.fi/tiedotteet/tiedote/view/1489427#fi>>. Luettu 3.4.2010.
- Ruoppila, Isto 1995: Lapsuudesta nuoruuteen. Teoksessa Lyytinen, Paula – Korkiakangas, Mikko – Lyytinen, Heikki (toim.): Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. Porvoo: Wsoy. 157–167.
- Salo-Chydenius, Sisko 2006: Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki. Verkkodokumentti. Päivitetty 4.4.2006. <<http://www.paihdelinkki.fi/tietoisut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>>. Luettu 5.3.2010.
- Schmid, Therese 2005: A theory of creativity: an innate capacity. Teoksessa Schmid Therese (toim.): Promoting Health through Crativity: For Professionals in Health, Arts and Education. London: Whurr.
- Seeskari, Daniela 2006: Taide lasten terapiassa. Teoksessa Tarkkonen, Tuula – Sassi, Pirkko (toim.): Lapsi ja taide. Puheenvuoroja taidekasvatuksesta. Helsinki: Cultura Oy. 36–48.
- Sinkkonen, Jari 2003: Leikin ja luovuuden puolustus. Teoksessa Sinkkonen, Jari (toim.): Pesästä lentoon. Kirja lapsen kehityksestä kasvattajalle. Helsinki: Wsoy. 155–161.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2008: Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma. KASTE 2008–2011. Verkkodokumentti. <http://docs.google.com/viewer?a=v&q=cache:2OaXhBcUvKsJ:www.stm.fi/c/document_library/get_file%3FfolderId%3D28707%26name%3DDLFE-3683.pdf%26title%3DSosiaali__ja_terveydenhuollon_kansallinen_kehittamisohjema_KASTE_2008_2011_fi.pdf+kaste+hanke&hl=fi&gl=fi&pid=bl&srcid=ADGESjeC-GuM8AAIGnLev7irnTjPrzSU82ZnQ5pdhSFCdgxM2Kbp5Ru2HeiMzfHsbHxDXLCGmVeBgAvJe2MEzCBPG40y1Dpm9EF-h_6QWjauVcnkp6m_58JdU-2d5cWup-hzV5y-h1T&sig=AHIEtbQR8fMKVky9Yjw06leESfz5gHHc8OA>. Luettu 7.3.2010.
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6. painos. Helsinki: Tammi.

Uusikylä, Kari – Piirto, Jane 1999: Luovuus: taito löytää, rohkeus toteuttaa. Jyväskylä: Atena.

Uusikylä, Kari 2005a: Voiko luovuutta opettaa? Teoksessa Kansanen, Pertti – Uusikylä, Kari (toim.) 2005: Luovuutta, motivaatiota, tunteita. 2. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy. 42–55.

Uusikylä, Kari 2005b: Luova koulu, rokote kouluviihtymättömyyteen. Teoksessa Karpinen, Seija – Ruokonen, Inkeri – Uusikylä, Kari: Taidon ja taiteen luova voima. Kirjoituksia 9–12 vuotiaiden lasten taito- ja taidekasvatuksesta. Helsinki: Oy Finn Lectura Ab. 23–31.

Vilka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TOIMINTATERAPIAKERRAN KUVAUS

- toiminnan/toimintojen kuvaus
- toimintaterapiakerran sujuvuus (tt:n oma arvio, tt:n nuoresta tekemät havainnot, nuoren antama palaute)

KOHDENNETTAVUUS

1) Tavoitteet

- tavoitteiden asettelu (miten asetetaan, mitä huomioidaan)
- tavoitteet suhteessa luovaan toimintaan (mitä luovien toimintojen toivotaan tuottavan)

2) Toimintojen valinta

- päivän toiminnan valintaan vaikuttaneet seikat
- taustaa toiminnan valinnalle yleisesti
- ikätasoinen toiminta, kehitystehtävät, nuorisokulttuuri (vaikutus toiminnan valintaan)

VETOVOIMA

- elvyttävyyden, mielihyvän, tuotteliaisuuden huomiointi suunnittelussa ja toteutuksessa
- nuoren mielihyvän kokemus
- prosessin suhde tuotokseen
- nuoren vireystaso, mieliala
- tauot, työskentelytahti

AINUTLAATUISUUS

1) Spatiaalinen

- nuoren kehityksellinen rakenne
- tilat, välineet
- olosuhteet

2) Ajallinen

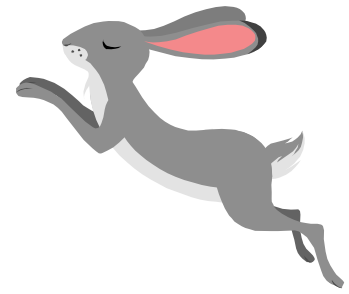
- toimintaterapian ajoittuminen nuoren päivään
- toimintaterapiaprosessi (prosessin vaiheet, terapiasuhteen kehittyminen)
- toimintaterapian kesto (1 kerta/koko prosessi)

3) Sosiokulttuurinen

- yhteistyö nuoren ja toimintaterapeutin välillä, terapiasuhte
- yhteistyö perheen/muiden tahojen välillä
- nuoren saatavilla oleva tuki (perhe, sukulaiset, ystävät, muut verkostot)
- nuoreen kohdistumat ympäristön odotukset ja vaatimukset
- ympäröivä kulttuuri/nuorisokulttuuri

NUOREN HAASTATTELUKYSYMYKSET

1. Mitä teit tänään toimintaterapiassa?
2. Mikä sinusta oli kivointa?
3. Mikä sinusta oli tylsintä?
4. Haluaisitko tehdä samanlaista toimintaa uudelleen? Minkä vuoksi?
5. Oliko toiminta sinulle ennestään tuttua?
6. Saitko itse valita mitä teitte?
7. Oliko toiminta helppoa/sopivaa/vaikeaa?
8. Syntyikö toiminnasta tuotos/lopputulos? Millainen siitä tuli?
9. Oliko toiminnan aikana taukoja? Olisitko tarvinnut niitä?
10. Oliko toiminnan aikana kiireen tuntua vai saitko tehdä rauhassa loppuun?
11. Mitä mieltä olet tilasta, jossa terapia tapahtui?
12. Mitä mieltä olet välineistä, joita terapiassa käytettiin?
13. Miltä työskentely yhdessä toimintaterapeutin kanssa tuntui tänään?
14. Mikä oli toiminnan anti sinulle tänään?
15. Muuttaisitko jotain tämän päivän toiminnasta? Jos, niin mitä?
16. Millainen päiväsi oli ennen terapiaan tuloa?
17. Jos ajattelet oloasi ennen terapiaan tuloa ja nyt terapian jälkeen, onko olosi muuttunut?
18. Miten olette toimintaterapeutin kanssa jutelleet siitä, minkä vuoksi käyt terapiassa?
19. Onko teillä toimintaterapeutin kanssa jokin yhteinen päämäärä tai tavoite, jota kohden te kuljette?
20. Haluatko kertoa vielä jotain muuta terapiaan tai toimintaterapeuttiin liittyen?



MINULLE TOIMINTATERAPIASSA TÄRKEÄÄ ON:

SAA TEHDÄ JOTAIN
ITSELLE TÄRKEÄÄ

KIVOJA VÄLINEITÄ

TULEE KIVA OLO

TERAPEUTTI
KUUNTELEE

RAUHALLINEN HETKI

MUKAVAT TILAT

SYNTYY HIENOJA TÖITÄ

TERAPEUTTI KANNUSTAA

SAA JOTAIN AIKAISEKSI

OPPII UUSIA TAITOJA

HERKKUHETKI
(KEKSIT, MEHU)

VOI JUTELLA ITSELLE
TÄRKEISTÄ ASIOISTA

TERAPEUTTI JUTTELEE
KANSSANI

SAA OLLA JUURI SELLAINEN
KUIN ON

TURVALLINEN
OLO

SAA EHDOTTAA ITSE
MITÄ TEKEE

OPPII ITSESTÄ
JOTAIN UUTTA

MUUTA, MITÄ?