

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala, Kulttuurihyvinvointi

2021

Virve Saaranen

# KOKEMUKSIA TAITEEN ÄÄNELLÄ

– Taide kokemusasiantuntijoiden tukena  
mielenterveysjärjestö Hyvän mielen talo ry:n  
toiminnassa

Virve Saaranen

## KOKEMUKSIA TAITEEN ÄÄNELLÄ

- Taide kokemusasiantuntijoiden tukena mielenterveysjärjestö Hyvän mielen talo ry:n toiminnassa

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämishankkeena Hyvän mielen talo ry:ssä. Hankkeen tavoitteena oli soveltaa taidelähtöisyyttä mielenterveysjärjestön kokemusasiantuntijatoiminnassa. Oululaisen Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnassa on mukana henkilöitä, joilla on omaa tai omaisena saatua kokemusta mielenterveyden häiriöistä ja niistä toipumisesta sekä halua hyödyntää kokemuksiaan mielenterveys- ja vaikuttamistyössä. Kokemusasiantuntijat toimivat muun muassa palveluiden kehittämistehtävissä, kokemuskouluttajina ja kokemuspuheenvuoron esittäjinä opiskelija-, ammattilais- ja asiakasryhmissä.

Toiminnan tavoitteena oli kehittää ja tarjota kokemusasiantuntijoille uusia välineitä käyttöön omaan kokemustoimintaan. Hankkeen aikana ohjasin Kokemuksia taiteen äänellä kurssikokonaisuuden, johon kuului kaksi kurssia: Elämäni kuvat ja Elämäni matkalaukku. Ensimmäisen kurssin aikana osallistujat valmistivat omista valokuvista sekä muista materiaaleista kollaasit ja toisella kurssilla valmistettiin muistorasia, jonka tekemisessä käytettiin eri taidemenetelmiä. Kurseilla valmistuneista teoksista järjestettiin myös näyttely, joka on ollut esillä Hyvän mielen talolla ja Oulun pääkirjastolla. Näyttelystä tehtiin myös virtuaalinen esittely.

Raportissani tarkastelen valittujen taidemenetelmien soveltuvuutta kokemustoiminnassa. Tavoitteenani oli myös syventää ammatillista osaamistani sekä saada kokemustoiminnan ohjaamiseen uusia välineitä ja näkökulmia. Kurssit alkoivat lokakuussa 2020 ja päättyivät helmikuussa 2021. Valmiit teokset koottiin näyttelyyn maaliskuussa 2021. Kehittämistyön tutkimusaineistona olivat osallistujilta kerätyt palautekyselyt, työpäiväkirja, taiteellinen materiaali, video ja valokuvat sekä teoreettinen lähdekirjallisuus.

Osallistujat kertoivat toiminnalla olleen paljon merkitystä heidän elämäänsä. Kokemusasiantuntijatehtävissä jo toimineet osallistujat kokivat saaneensa hyviä menetelmiä käyttöönsä, ja he aikovat hyödyntää prosessista syntyneitä teoksia jatkossa. Osa kursseille osallistuneista ei ole vielä toiminut kokemusasiantuntijatehtävissä ja luovien menetelmien käyttö nähtiin turvallisena keinona tunnustella, miltä tuntuu puhua omista vaikeista kokemuksista yleisölle. Näyttelyn järjestäminen koettiin myös tärkeänä asiana ja samanlaiselle toiminnalle toivottiin jatkoa.

### ASIASANAT:

Kokemusasiantuntija, kokemustoiminta, mielenterveys, järjestötoiminta, taidelähtöiset menetelmät, kulttuurihyvinvointi

MASTER'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Creative Well-being

2021 | 43 number of pages, 14 number of pages in appendices

Virve Saaranen

## EXPERIENCES BY THE VOICE OF ART

Using art as support for experts by experience in mental health organization  
Cheerful House

The thesis was implemented as a functional development project in the Cheerful House. The aim of the project was to apply art-orientation for the mental health organization's experts by experience. Cheerful House's experts by experience activities in Oulu include people who have their own or relatives' experience in mental health disorders and their recovery, and the desire to utilize their experiences with mental health and advocacy work. The experts by experience work, among other things, in service development tasks, as experience trainers and experience speakers in student, professional and customer groups.

The aim of the activity was to develop and provide new tools for their own experience activities. During the project, I directed Experiences with the Sound of Art in a course package that included two courses: Pictures of My Life and Suitcase of My Life. During the first course, participants made collages from their own photographs as well as other materials. During the second course they made a memorial box using different art methods. We also organized an exhibition of the works completed during the courses, which has been on display at the Cheerful House and the Oulu Main Library. A virtual presentation of the exhibition was also made.

In my report, I examine the applicability of selected art methods in experiential activities. My goal was also to deepen my professional skills and gain new tools and perspectives to guide the experiential activities. The courses began in October of 2020 and ended in February of 2021. The completed works were assembled in an exhibition in March of 2021. The research material for the development work was a feedback questionnaire collected from participants, a work diary, artistic material, video and photographs, and theoretical source literature.

Participants said the activities had a lot of impact on their lives. Participants who have already worked as experts by experience felt that they had access to good methods and that they intend to make use of the work generated by the process in the future. Some of the participants in the courses have not yet worked in experiential positions and the use of creative methods was seen as a safe way to feel what it is like to talk about one's own difficult experiences to the public. The organization of the exhibition was also considered an important issue and it was hoped that a similar activity would be continued.

### KEYWORDS:

An expert by experience, mental health, organizational activities, art-based methods, creative wellbeing

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISHANKEEN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS</b>	<b>8</b>
2.1 Toimintaymäristö	8
2.2 Kehittämistavoitteet ja rajaus	9
<b>3 TOIMINTAAN SOVELTAMANI TAIDEMENTELEMÄT</b>	<b>11</b>
3.1 Elämäkerrallisuus	13
3.2 Valokuva elämäkerronnassa	14
3.3 Muistorasia	16
<b>4 KOKEMUKSIA TAITEEN ÄÄNELLÄ -KURSSIT</b>	<b>18</b>
4.1 Prosessin suunnittelu	18
4.2 Tiedotus	19
4.3 Tutkimusetiikka	19
4.4 Luovan ryhmätoiminnan rakenne	20
4.5 Elämäni kuvat -kurssi	21
4.6 Elämäni matkalaukku -kurssi	27
4.7 Näyttely	33
<b>5 PALAUTE JA ARVIOINTI</b>	<b>36</b>
5.1 Palautekysely	36
5.2 Video	39
5.3 Oma reflektio	40
<b>6 LOPUKSI</b>	<b>42</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>44</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Tiedote tutkimuksesta.
- Liite 2. Suostumuslomake.
- Liite 3. Kuvauslupa.
- Liite 4. Sähköpostitiedote kokemusasiantuntijoille.
- Liite 5. Tiedotteen kuva.
- Liite 4. Osallistujien kysely. Peruseraportti.

## KUVAT

Kuva 1. Kaksi valmista Elämäni kuvat -kollaasia näyttelyssä Oulun pääkirjastolla. Pienet jalanjäljet, suuri maailma ja Kipupiste	16
Kuva 2. Elämän matkalaukku täytyy muistoista.	17
Kuva 3. Askartelumateriaaleja.	23
Kuva 4. Tulevaisuuskuvia.	25
Kuva 5. Kollaasin tekoa.	26
Kuva 6. Matkalaukku syntyi keittiön pöydällä.	30
Kuva 7. Taikataikinaa, naamio ja kollaasin osia.	31
Kuva 8. Servietit, kankaat, lehtileikkeet, kukat ja nauhat somistavat laukun kantta.	32
Kuva 9. Rakensimme näyttelyn Oulun pääkirjaston ala-aulaan 24.5.2021	34
Kuva 10. Elämän ikuinen virta (1)	34
Kuva 11. Elämän ikuinen virta (2)	35
Kuva 12. Koetut kokemukset, Kukka, Lammas, Unia, ajatuksia, muistikuvia, Laatikko, Voimanaamiovalikoima ja Voimavarapuu	35

# 1 JOHDANTO

Hyvän mielen talo ry on oululainen mielenterveysyhdistys, joka vahvistaa toiminnallaan ihmisten mielen hyvinvointia, ennaltaehkäisee mielenterveyden häiriöitä ja tukee toipumista. Järjestö tarjoaa voimavaralähtöistä toimintaa ja edistää mielenterveyskuntoutujien ja omaisten vaikutus- ja osallistumismahdollisuuksia. (Hyvän mielen talo ry 2021)

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnassa on mukana henkilöitä, joilla on omaa tai läheisenä saatua kokemusta mielenterveyshäiriöiden kanssa elämisestä ja he haluavat hyödyntää sitä mielenterveystyössä. Kokemusasiantuntijat voivat toimia esimerkiksi kokemuskouluttajina ja kokemuspuheenvuoron esittäjinä oppilaitoksissa, työyhteisöissä, yleisötilaisuuksissa ja asiakas- ja potilasryhmissä. He voivat toimia kehittäjäasiakkaina palveluiden ja tuotteiden kehittämistyössä, olla viestintä- ja tiedotustehtävissä sekä toimia ammattilaisen rinnalla esimerkiksi hoitosuunnitelmakokouksissa ja potilasohjaustilanteissa. Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijoille järjestetään koulutuksia, tehtäväkohtaista valmennusta ja tukea, työhönohjausta ja virkistystä.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 suosittelee kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä palveluiden suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa jo aiemmin Kansallinen mielenterveys- ja päihdesuunnitelma vuoteen 2015 – strategiassa tehtyjen linjausten jatkona. (Vorna ym. 2020, 36.) Hyvän mielen talo ry on kouluttanut itse noin kuuden vuoden ajan kokemusasiantuntijoita ja on osallistunut yhteistyökumppaneiden sekä Kokemustoimintaverkoston järjestämiin koulutuksiin.

Aloitin Hyvän mielen talon kokemustoiminnan koordinaattorin työtehtävissä maaliskuussa 2020. Järjestö on saanut toiminta-avustuksen kokemustoiminnan tukirakenteen käyttöönottoon Sosiaali- ja terveysalojen avustuskeskukselta (STEA). Kokemustoiminnan kehittämistarpeena on tarjota riittävä ja nykyistä vahvempi tukirakenne Hyvän mielen talon kokemustoimijoille ja kokemustoiminnalle. Kun aloitin työtehtävissä, tarkastelin kokemustoiminnasta kerättyä palautetta ja kehittämissuhteita. Kokemustoiminnasta vuonna 2019 kerätyn palautteen mukaan toiminnassa tulisi kehittää muun muassa markkinointia, näkyvyyttä ja jalkautumista uusiin toimintaympäristöihin sekä kokeilla uusia toimintamuotoja. Kehittämissuhteena on esitetty taidelähtöisten menetelmien soveltamista kokemustarinan esittämisessä ja laajemmin kokemustoiminnassa. Palautetta kerättiin Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijoilta sekä yhteistyökumppaneilta. (Kysely

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnasta 2019, Palautekysely Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnan yhteistyökumppaneille 2019).

Työtehtäviini Hyvän mielen talossa kuuluu kokemustoiminnan koordinointi ja kehittäminen: kokemusasiantuntijoiden välittäminen tilaajille, kokemusasiantuntijoiden koulutus ja valmennus, työnohjauksen, virkistykseen ja muun jaksamisen tuen järjestäminen, kehittämisalueena taidelähtöiset menetelmät sekä verkkopalvelut. Lisäksi tehtäviini kuuluu muun muassa yleisötilaisuuksien ja hyvinvointia tukevien koulutusten järjestäminen sekä palvelujärjestelmäyhteistyö. Aloitin kulttuurihyvinvoinnin opinnot Turun ylemmässä amk:ssa tammikuussa 2020 ja työt kokemustoiminnan koordinaattorina kaksi kuukautta myöhemmin. Halusin toteuttaa kehittämishankkeeni työpaikallani, joten taidelähtöisten menetelmien soveltaminen kokemustoiminnassa valikoitui pian opinnäytetyöni aiheeksi.

Tavoitteenani oli, että Kokemuksia taiteen äänellä -toimintaan osallistuneet kokemusasiantuntijat saisivat uudenlaisia taidelähtöisiä keinoja käyttöönsä mielenterveys- ja vaikuttamistyössä. Alan kehittymisen kannalta halusin kehittää uusia kursseja, jota voisi tarjota jatkokoulutuksena kokemusasiantuntijoille, tai joiden kautta voisi saada uusia kokemusasiantuntijoita mukaan toiminnan pariin. Kolmantena tavoitteenani oli myös syventää ammatillista osaamistani taidelähtöisten lähestymistapojen osalta sekä saada kokemustoiminnan ohjaamiseen uusia näkökulmia ja osaamista.

Aloitan raportin kuvaamalla kehittämistyön toimintaympäristöä, kehittämistavoitteita ja lähtökohtia. Seuraavaksi avaan tutkimustuloksia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista ja etenen kuvailemaan toimintaan soveltamiani taidemenetelmiä. Luvussa neljä kerron Kokemuksia taiteen äänellä -kursseista ja prosessin vaiheista: suunnittelusta ja toteutuksesta. Avaan Elämäni kuvat- ja Elämäni matkalaukku -kurssien sisältöä. Luvussa viisi tarkastelen osallistujilta kerättyä palautetta ja arvioin toiminnan merkityksiä ja vaikutuksia. Lopuksi arvioin kehittämishankkeen tuloksia ja menetelmiä sekä omaa oppimistani. Pohdin myös hankkeen kautta syntynyttä tarvetta ja ideoita jatkokehittämiselle.

## 2 KEHITTÄMISHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT JA TARKOITUS

### 2.1 Toimintaympäristö

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnassa oli vuonna 2020 mukana 30 henkilöä, jotka osallistuivat kokemustoiminnan tehtäviin ja toiminnan kehittämiseen. Päivi Rissanen ja Outi Hietalan tekemässä kokemustoiminnan oppaassa kerrotaan, että Suomessa kokemusasiantuntijatoiminnan juuret ovat kolmannella sektorilla. Toiminta on kehittynyt potilas-, vammais- ja kansalaisjärjestöissä vertaistuen pohjalta. Toipumiskokemuksen omaavien tietämystä ja työpanosta on hyödynnetty järjestöjen päihde- ja mielenterveyspalveluiden eri vertaistuen periteestä nousevissa käytännöissä. (Rissanen & Hietala 2015, 12.)

Valtakunnallinen Kokemustoimintaverkosto sai alkunsa vuonna 1997 ja seuraavana vuonna alkoi ensimmäinen potilasluennoija -niminen koulutus (Rissanen & Hietala 2015, 13). Tällä hetkellä Kokemustoimintaverkoston kuuluu jo 33 sosiaali- ja terveysalan järjestöä sekä noin 650 kokemustoimijaa eri puolilta Suomea (Kokemustoimintaverkosto 2021) Toinen valtakunnallinen verkosto KoKoA – Koulutetut kokemusasiantuntijat ry perustettiin 2012 ja toiminnassa on yhteensä noin 500 kokemusasiantuntijaa (KoKoa ry 2021).

Toiminnan perinteisin muoto on ollut luentojen pitäminen, mutta kokemusasiantuntijatoiminta on yleistynyt viime aikoina myös julkisissa palveluissa. Kokemusasiantuntijat ovat kokemukseni mukaan entistä enemmän mukana kehittämässä sosiaali- ja terveyspalveluita. Esimerkiksi Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijat toimivat Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin psykiatrian tulosalueen kanssa yhteistyössä. He ovat osallistuneet muun muassa johtoryhmän- ja potilasturvallisuustyöryhmän kokouksiin sekä erilaisiin kehittämistehtäviin, esimerkiksi digihoitopolun suunnitteluun. Lisäksi kokemusasiantuntijat voivat toimia viestintä- ja tiedotustehtävissä, esimerkiksi he voivat kirjoittaa blogia, antaa haastatteluja medialle ja tehdä päivityksiä sosiaalisen median kanaville.



Uudet kokemustoiminnasta kiinnostuneet voivat hakea Hyvän mielen talon kokemusasi-  
antuntijakoulutukseen. Toimintaan mukaan lähteminen edellyttää siihen osallistuvilta  
riittäviä voimia ja toipumista. Toisaalta toiminnan on havaittu tukevan osallistujienkin hy-  
vinvointia merkittävällä tavalla. On voimaannuttavaa tuntea omien vaikeidenkin koke-  
musten merkityksellisyys. Kokemusasiantuntijatoiminnassa niin kuntoutujat kuin heidän  
omaisensa saavat mahdollisuuden vaikuttaa, opiskella, kehittää itseään ja tehdä merki-  
tykselliseksi kokemiaan asioita. He voivat kokea osallisuutta ja rakentaa uutta identiteet-  
tiä. Identiteetin kannalta on eri asia, mieltääkö ihminen itsensä potilaaksi, asiakkaaksi,  
kuntoutujaksi vai kokemusasiantuntijaksi. (Rissanen & Hietala 2015, 12.)

Kokemusasiantuntijoiden tehtävät ovat monipuolisia. Taide voi tuoda kokemustarinan  
esittämiseen uusia keinoja, sekä taiteen kautta muistojen tarkastelu voi tuoda esiin uusia  
näkökulmia ja tukea toimijan omaa hyvinvointia. Tutkimus- ja kehittämishankkeeni kes-  
keisiä käsitteitä ovat taidemenetelmien hyödyntäminen kokemusasiantuntijatoiminnassa  
sekä elämäkerronnassa.

## 2.2 Keittämistavoitteet ja rajaus

Kehittämishankkeen tavoitteena oli soveltaa taidemenetelmiä kokemustoiminnassa ja  
kehittää uusia työkaluja kokemustojien tukemiseen sekä kokemustarinan esittämi-  
seen. Järjestin syksyllä 2020 ja alkuvuodesta 2021 kaksi Kokemuksia taiteen -äänellä -  
kurssia, joissa käytettiin menetelminä muun muassa valokuvia, kuvallista ilmaisua ja kir-  
joittamista. Taidekurssien jälkeen järjestimme osallistujien kanssa näyttelyn kursseilta  
syntyneistä teoksista Hyvän mielen talolla ja Oulun pääkirjastolla. Näyttelyn tavoitteena  
oli lisätä tietoa Hyvän mielen talon kokemustoiminnasta, herättää keskustelua mielenter-  
veydestä sekä vähentää mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa eli häpeäleimaa.

Kehittämistoiminnan suunnitteluvaiheessa hyödynsin Hyvän mielen talon kokemustoi-  
minnasta kerättyä palautetta ja kehittämissuunnitelmia. Lisäksi hyödynsin säännöllisissä  
kokemusasiantuntijafoorumeissa käytyjä toiminnan kehittämissuunnitelmia sekä toimin-  
nalle asetettuja tavoitteita. Esittelin opinnäytetyöni aihetta kerran kuukaudessa kokoon-  
tuvissa kokemusasiantuntijafoorumeissa sekä pyysin palautetta ja ideoita Kokemuksia  
taiteen äänellä -kurssien suunniteluun.

Kokemustarinat, joissa sovelletaan taiteen keinoja ovat olleet viime aikoina esillä myös Taiteen Sulattamon Kaunis mieli -hankkeessa, joka toteutettiin vuosina 2018–2020. Hankkeessa koulutettiin ensimmäisenä Suomessa kokemusasiantuntijoita, jotka käyttävät tarinan kerrontansa tukena taiteen eri muotoja (Lafghani 2021). Kaunis mieli -hankkeen hankekouluttaja Annukka Valo on todennut, että taide tarjoaa perinteisen kerrotun kokemuspuheenvuoron tueksi ja rinnalle erilaisia keinoja esittää tarinaa. Ihminen voi ilmaista taiteen kautta esimerkiksi tunteita, joita on vaikea selittää sanoilla. Taide voi avata myös vaihtoehtoisia näkökulmia oman kokemuksen tulkintaan. Lisäksi toiminta voi avata lukkoja, vahvistaa ymmärrystä ja lisätä kokemusasiantuntijan omaa hyvinvointia. (Valo 2018.)

### 3 TOIMINTAAN SOVELTAMANI TAIDEMENETELMÄT

Taiteen tekemisellä ja taiteen kokemisella on todettu useissa tutkimuksissa olevan paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen, hyvinvointiin, elämänlaatuun sekä mielenterveyteen. Taiteen ja hyvinvoinnin yhteistyöverkosto Taikusydämen projektisuunnittelija Liisa Laitinen on (2017) koonnut katsauksen kansainvälisiin tutkimuksiin taiteesta ja hyvinvoinnista. Tutkimuksissa on huomattu, että osallistuminen taiteelliseen toimintaan voi edistää positiivista mielenterveyttä sekä tukea selviytymistä ja arjen haasteiden kanssa toimeen tulemistä. Taidetoiminta voidaan myös kokea terapeuttisena, vaikka kyseessä ei olisikaan tavoitteellinen taideterapia. (Laitinen 2017, 85.)

Tutkimukset osoittavat, että taidetoimintaan osallistuminen voi esimerkiksi auttaa rakentamaan positiivista identiteettiä, joka ei ole sairauden tai diagnoosin määrittämä. Toiminnan kautta voi omaksua uudenlaisia rooleja. Taide voi tarjota mahdollisuuksia saada korjaavia ja vahvistavia kokemuksia sekä muuttaa itseän liittyviä negatiivisia tai toimintaa rajoittavia käsityksiä. Taideprojektien on havaittu voivan tehdä näkyväksi ja auttaa purkamaan myös mielenterveyskuntoutujiin liittyviä ennakkoluuloja ja stereotyyppioita. (Laitinen 2017, 90–92.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n raportti taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista kattaa yli 900 tutkimusjulkaisua ja yli 3000 yksittäistä tutkimusta. Raportissa todetaan että, taidetoimintaan osallistumisella voi olla positiivista merkitystä monien psyykkisten ja fyysisen sairauksien ennaltaehkäisemisessä, hoidossa ja hallinnassa (Farcourt & Finn 2019, 19). Esimerkiksi taiteellisen toimintaan osallistuminen voi tarjota mahdollisuuksia emotionaaliseen ilmaisuun ja tunteiden säätelyyn sekä stressiin vähentymiseen (Farcourt & Finn 2019, 16). Taiteelliseen toimintaan osallistuminen voi myös rakentaa itsetuntoa, itsensä hyväksymistä, itseluottamusta ja itsetuntoa (Farcourt & Finn 2019, 23). Taidetoiminnan on todettu edistävän myös trauman kohdanneiden sosiaalista osallisuutta, mielenterveyttä sekä sosiaalisen hyväksynnän ja ryhmään kuulumisen tunnetta (Farcourt & Finn 2019, 44).

WHO:n raportissa esiintyneissä tutkimuksissa taidetta oli käytetty myös stigman käsitteeseen ja vähentämiseen. Esimerkiksi psykiatrisessa sairaalahoidossa laulujen kirjoittamisen on havaittu vähentävän stigmaa. Fyysisiin sairauksiin liittyviä ennakkoluuloja on

hävvennetty HIV-potilaiden keskuudessa käyttämällä valokuvatarinoita ja luovaa kirjoittamista. Toiminnalla vaikutettiin terveydenhuollon ammattilaisiin inhimillistämällä HIV-potilaita ja lisäämällä ammattilaisten ymmärrystä sekä empaattisia tunnereaktioita. Toiminta on lisännyt myös sosiaalisen tuen määrää potilaiden keskuudessa. Lisäksi dementiasta tehtyjen draamaesitysten, runoprojektien ja kuoron on todettu lisäävän ymmärrystä dementiasta sekä vähentävän negatiivisia asenteita ja leimaantumista. Taiteen on myös havaittu edistävän laajempaa terveyden tasa-arvoa. (Farcourt & Finn 2019, 31–32.)

Taidetoimintaan voi liittyä myös negatiivisia vaikutuksia, kuten ahdistusta tai suorituspainetta, mikä täytyy ottaa erityisesti huomioon toiminnan aikana. Koska tutkimuksissa on tuotu esiin varsin vähän taiteelliseen toimintaan liittyviä negatiivisia vaikutuksia, Laitinen toteaa, että lisätutkimusta tarvitaan mahdollisten negatiivisten tai odottamattomien vaikutusten tavoittamiseksi, jotta toimintaa voidaan kehittää eettisesti, sosiaalisesti ja kulttuurisesti kestäväällä tavalla. (Laitinen 2017, 94.) Ohjaajalla on suuri rooli ilmapiirin luomisessa sekä ymmärtäväisen ja luottamuksellisen tilan rakentamisessa. Ohjaaja kannattelee prosessia läpi haastavienkin tilanteiden ja luo uskoa ryhmäläisten oppimiseen ja osaamiseen. (Huhtinen-Hilden & Lamppu 2018, 81.)

Hyvän mielen talon toiminnan parissa on paljon erilaisia ryhmiä ja kursseja, joissa sovelletaan taidelähtöisyyttä. Esimerkiksi kesällä 2021 järjestön toiminnassa on DIY-kahvila, jossa on mahdollisuus muun muassa maalata, kirjoittaa ja askarrella yhdessä. Sen lisäksi verkossa kokoontuu Neulis – käsityöryhmä sekä Kirjoitusretriitti -ryhmä. Taidelähtöisiä menetelmiä käytetään paljon myös mielialan itsehoitotaitoja kehittäville kursseille ja erityisesti nuorten Mielipaletti-toiminnassa. (Hyvän mielen talo, 2021.) Kokemusasiantuntijatoiminnassa taidelähtöisiä lähestymistapoja on kuitenkin hyödynnetty näkemykseni mukaan vähemmän, kuin järjestön muussa toiminnassa.

Kokemusasiantuntija käy peruskoulutuksessa läpi elämäntarinaansa ja prosessi voi vaikuttaa henkilön identiteettiin ja minäkuvaan merkittävällä tavalla. Taidelähtöiset menetelmät soveltuvat hyvin toiminnan pariin. Laitisen mukaan taiteellisen toiminnan on havaittu lisäävän mielenterveyspalveluita käyttävien ihmisten itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta, itsensä hyväksymistä ja arvokkuuden tunnetta. Osallistuessaan taide-toimintaan ihminen voi esimerkiksi tunnistaa omia vahvuuksiaan ja kykyjään sekä tuntea saavuttavansa jotakin. (Laitinen 2017, 90.)

### 3.1 Elämäkerrallisuus

Elämäkerrallisuustyöskentelyyn voi liittyä yksilöllisiä ja yhteiskunnallisia tasoja. Omien kokemusten näkyväksi tekemisen kautta voidaan olla yhteydessä omaan sisimpään, mutta myös toisiin ihmisiin, tapoihin ja rakenteisiin. Marjatta Bardy ja Päivi Känkänen ovat tehneet työtä Elämäkertaketju – ilmaisutaidot syrjäytymisen ehkäisyssä -tutkimus ja kehittämishankkeessa, joka on toteutettu lastensuojelussa. Heidän mielestään elämäkerrallisuuden vaihtelevia tavoitteita ja käyttötarkoituksia voi luonnehtia seuraavasti. Ne voivat tarjota:

- *Yksilöille mahdollisuuden pohtia elämänsä kulkua tai suhdettaan tiettyyn teemaan ja tuoda oma tarinansa kirjallisesti tai muutoin kollektiiviseen jakoon.*
- *Tilaa ja välineitä arkisen kanssakäymisen syventymiselle kasvokkain, kahdenkeskisissä suhteissa tai ryhmissä, kuten vertaissuhteissa.*
- *Näköaloja siitä, mitä yhteiskunnassa tapahtuu jossain sen osa-alueella ihmisten arkikokemuksen tasolla.*
- *Materiaalia interventoiden, järjestelmän ja politiikan kehittämiseen.*
- *Mahdollisuuksia syventää tutkimusta, koulutusta ja opetusta ihmisten tukemiseksi. (Bardy & Känkänen 2005: 48.)*

Bardy ja Känkänen pohtivat myös, tuottaako elämäkerrallisuus tietoa, ja jos tuottaa, niin millaista ja kenelle. Elämäkerrallinen tarina on aina subjektiivista tietoa kokemuksista ja elämänvaiheista. Ennen kaikkea, se on tietoa kertojalle itselleen ja jaettuna se on kerrottua tietoa omista iloista, murheista, haaveista ja tavoitteista. Se on tilannekohtaista, aina osittaista ja keskeneräistä, kuten kaikki tieto, joka voi muuttua ja täydentyä ajan ja paikan mukaan. Tarinalla on yleensä yhteys tunteisiin ja tarinoiden suhde todellisuuteen on vähintään monisyinen. Tarinoihin voi myös eksyä, niillä voidaan manipuloida itseä ja muita ja niillä voidaan satuttaa. Ihminen voi kertoa myös toisen antamaa kertomusta, vaikkapa vanhempien tai viranomaisten. Tarinallisuus sisältää mahdollisuuksia niin hyvään, kuin pahaan, eikä sitä pidä unohtaa, että tarinoissa on aina monia puolia. Siksi onkin tärkeää käydä ja pohtia läpi eettiset pelisäännöt tarinoiden tuottamisesta, jakamisesta ja mahdollisesta laajemmasta levittämisestä. (Bardy & Känkänen 2005, 71)

Bardy ja Känkänen valitsivat myös taiteen menetelmät käyttöönsä Elämäketju-hankkeeseen, koska taiteella on merkittävä tapa saada mieli liikkeelle, toimia tietoisuuden avustajana nostaen esiin tunteita ja ajatuksia. Taiteen korjaava luonne perustuu heidän mukaansa kykyyn integroida mielen eri kerroksia ja siten nähdä maailma tarkemmin. Integroivaa voimaa vahvistaa taiteen menetelmien aistiperäisyys. (Bardy & Känkänen 2005, 73–74)

### 3.2. Valokuva elämäkerronnassa

Järjestämälläni Elämäni Kuvat -kurssilla osallistujat valikoivat valokuvista ja muista asiantalutelmateriaaleista kollaasiin ne kuvat, joiden kautta halusivat kertoa oman elämäntarinansa. Olen opiskellut medianomin koulutuksessa hieman valokuvausta ja käyttänyt valokuvia ja kuvaamista paljon ryhmissä ja yksilötyössä. Kokemusasiantuntijat näyttävät myös usein valokuvia kokemusluennoillaan. Valokuvan avulla voidaan tuoda päivänvaloon asioita, joihin verbaalinen kommunikaatio ei välttämättä yllä. Valokuvakollaasin tekeminen tukee kokemustarinan visuaalisuutta, mutta myös kollaasin tekijän identiteetin, ymmärtämisen ja muistelun työstämistä. (Halkola 2009, 13.)

Essi Siljoranta on kehittänyt Valokuva voimavarana -menetelmän, jonka käyttöön olen käynyt perehdytyksen sekä ohjannut yhtä ryhmää menetelmää hyödyntäen. Valokuva voimavarana -menetelmä antoi myös Elämäni kuvat -ryhmän suunnitteluun jonkin verran pohjaa ja sovelsin menetelmää kurssilla osittain. Menetelmä on suunniteltu erityisesti seniorityöhön ja ryhmäkerroilla käsitellään eri ikävaiheita. (Ks. Siljoranta 2016.) Minä rakensin kurssirungon niin, että ensin käsiteltiin lapsuutta, sitten jotain tärkeää tai tärkeitä elämän käännekohtia, seuraavaksi nykyisyyttä ja viimeisellä kerralla tulevaisuutta.

Elämäni kuvat -kurssilla jokainen sai valita itse, mitä kuvia kollaasinsa haluaa laittaa ja sitä kautta rakennetaan omaa tarinaa sekä minälle merkityksiä. Minulle tuottamat merkitykset ovat Mari Mäkirannan esittämä käsite. Hän on tutkinut valokuvia keskeisinä identiteetin, yhteisöjen ja muistojen rakennusaineina. Hänen tutkimuksessaan Kerrotut kuvat – Omaelämäkerralliset valokuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkoina pohditaan, millaisia itsestä kertomisen ja esittämisen tapoja henkilökohtaiset valokuvat mahdollistavat ja millaisia käyttötarkoituksia valokuva saa omaelämäkerrallisessa kontekstissa. Pysähtyminen albumikuvien äärelle ja kuvista kertominen on toimintaa, jossa

minälle tuotetaan merkityksiä. Albumikuvien avulla tuotetaan identiteettikertomusta ja voidaan puhua minän rakentamisen ja purkamisen jatkuvasta prosessista. Valokuvien kautta voi tehdä omaa itseä ja elämää ymmärrettäväksi ja visualisoiduksi sekä kertojalle itselleen että muille. (Mäkiranta 2008, 40.)

Muistojen visualisointi voi olla myös usein helpompaa kuin sanoittaminen, jos halutaan kertoa vaikeista asioista, ja kuvat antavat välineitä ihmisen elämäntilanteen ymmärtämiseksi. Valokuvaterapian kouluttaja Ulla Halkola toteaa, että valokuvien ja valokuvauksen avulla voidaan hahmottaa tapahtumia ja niiden merkityksiä ei-sanallisella tasolla, ja toisaalta juuri valokuvien äärellä on usein helppo muistella vaikeitakin tapahtumia. Kuvat toimivat siltana menneisyyden muistoihin, tiedostomattomaan nykyhetkeen ja tulevaisuuden toiveisiin. (Halkola 2009, 13.)

Perhealbumit, näppäilykuvat ja Facebook-kuvat ovat merkityksellistä materiaalia ihmisen elämäntilanteen ymmärtämisessä. Omakuvakokoelmat ovat ikään kuin visuaalista päiväkirjaa elämästä. (Halkola 2009, 55.) Psykoterapian ja taideterapian ohella valokuvaterapeuttiset menetelmät sopivat hyvin käytettäväksi sosiaali-, terveys- ja opetusalan työssä. Valokuvien avulla voidaan lisätä itsetuntemusta, tarkastella ja kehittää vuorovaikutussuhteita ja parantaa yhteisöllisyyttä. Valokuvien käytöstä voivat hyötyä erityisesti sellaiset ihmiset, joiden on vaikea ilmaista itseään sanallisesti. (Halkola 2009, 10.)

Elämäni kuvat -kurssilla käytimme valokuvia visualisoimaan omaa elämänjanaa lapsuudesta aikuisuuteen ja nykyhetkestä tulevaisuuteen. Omien kuvien ohella kollaasissa käytettiin myös muita materiaaleja, kuten väripapereita, tapetin palasia, lehtileikkeitä ja tekijänoikeuksista vapaita tulostettuja valokuvia.



Kuva 1. Kaksi valmista Elämäni kuvat -kollaasia näyttelyssä Oulun pääkirjastolla: Pienet jalanjäljet, suuri maailma ja Kipupiste (Teosten nimet vasemmalta oikealle). (Kuva: Virve Saaranen)

### 3.3 Muistorasia

Idea kokemusasiantuntijan kokoamasta esittelysalkusta, jonka voisi ottaa mukanaan kokemustoiminnan keikalle, heräsi yhteisessä kokemusasiantuntijafoorumien tapaamisessa. Salkkuajatuksesta mieleeni nousi muistorasiatyöskentely. Tutustuin muisto- ja teemarasiatyöskentelyyn, jota käytetään erityisesti vanhus- ja seniorityössä, ja mietin menetelmän yhteyksiä Elämäni matkalaukku -työskentelyyn. Muistorasiamenetelmän kehittäjä Leonie Hohenthal-Antin kertoo, että:

*Muistorasia on muisteluprosessin tuloksena syntynyt konkreettinen rasia, eräänlainen eletyn elämän pienoishälyttämö tai visuaalinen elämänkerta. Se on tiiviiseen muotoon pakattu yksilön henkilöhistoria tai jokin sen osa. Se voi sisältää esimerkiksi henkilön elämänselostukseen liittyviä kuvia, valokuvia, esineitä tai muita dokumentteja. (2009: 39)*

Muistorasia on ikään kuin monologinäytelmä, jonka käsikirjoitus syntyy omasta itsestä lähtevän muisteluprosessin tuloksena. Sen avulla avautuu ymmärrys menneeseen itselle ja muille. Muistorasian kautta jokaisesta tekijästä tulee oman yksilöllisen kokemuksensa opas. (Hohenthal-Antin 2009, 41.)

Toisin kuin perinteisessä muistorasiatyöskentelyssä, lähdimme täyttämään Elämän matkalaukkuja taiteen keinoin, muovailemalla esineitä, kirjoittamalla, tekemällä kollaaseja ja



naamioita. Jokainen sai halutessaan lisätä matkalaukkuunsa myös mitä itse halusi, esimerkiksi valokuvia ja esineitä. Kurssi jouduttiin siirtämään ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen etäyhteyksin toteutettavaksi koronapandemiasta johtuvien rajoitusten vuoksi. Osallistujat keräsivät osan materiaaleista kotoaan, lainasivat tarvikkeita Hyvän mielen talolta ja saivat osan materiaaleista kotiin postitettuna. Avaan menetelmiä tarkemmin Elämäni matkalaukku -prosessin kuvauksessa luvussa 4.4.



Kuva 2. Elämän matkalaukku täyttyy muistoista. (Osallistujan kuva.)

## 4 KOKEMUKSIA TAITEEN ÄÄNELLÄ -KURSSIT

Kuvaan tässä kappaleessa kehittämishankkeessani toteutetut kurssit ja kurssiprosessin melko tarkkaan. Avaan käyttämäni menetelmät ja toimintatapani, suunnittelusta toteutukseen työpäiväkirjaani hyödyntäen.

### 4.1 Prosessin suunnittelu

Ajatukseni Kokemuksia taiteen äänellä -kurssikokonaisuudesta heräsi kesällä 2020. Aluksi kurssien suunnittelussa apunani oli Hyvän mielen talon yhteisötaiteilija toiminut kuvataiteilija ja taideterapeutti Riikka Kontio, jonka kanssa kokoonnuimme kaksi kertaa suunnittelutapaamiseen. Suunnittelimme toimintaa myös yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa säännöllisissä kuukausitapaamisissa. Ensimmäisen kurssin menetelmäksi valikoitui melko pian valokuvakollaasi, mutta toisen kurssin aihetta suunniteltiin pidempään. Aluksi kurssin nimi oli Elämäni puu, mutta kokemusasiantuntijaforumissa 8.9.2020 syntyi idea Elämäni matkalaukusta.

*Eilen oli kokemusasiantuntijafoorumi, syksyn ensimmäinen. Esittelin koulutuskalenterista kurssikuvaukset ja aikataulut. Lisäksi pyysin kommentteja ja toiveita taidemuodoista Elämäni puu -kurssille. Sain hyviä ehdotuksia, että puuta voisi alkaa rakentaa pöydälle kolmiulotteisesti ja oksille voisi ripustaa asioita. Draamaa pidettiin myös hyvänä vaihtoehtona. Yksi ehdotus oli esittelysalkun kokoaminen. Voisinko vielä muuttaa kurssin nimeä Elämäni matkalaukuksi? (Ote päiväkirjasta 9.9.2020)*

Kokemusasiantuntijaforumin sekä työpäiväkirjaani kirjoittaman ajatuksen jälkeen koin, että muistorasia- eli matkalaukku olisi juuri se oikea menetelmä, mitä haluan alkaa kehittämään. Rasia olisi helppo kantaa ja ottaa mukaan kokemustoiminnan keikalle ja sitä voisi muokata, koota ja täyttää aina elämäntilanteen mukaan uudelleen.

## 4.2 Tiedotus

Kokemuksia taiteen äänellä -kursseista kerrottiin Hyvän mielen talon koulutus- ja kurssikalenterissa, jaoin tietoa kokemusasiantuntijoiden sähköpostilistalle ja puhuin projektista yhteisissä tapaamisissa. Esittelin kursseja myös Hyvän mielen talon yhteisessä infossa, josta kaksi osallistujaa ilmoittautui mukaan. Jaoin tietoa myös yhdistyksen internet- ja Facebook-sivuilla. Esitteen teossa ja viestinnässä minua auttoi viestinnän suunnittelija Liisa Alanampa-Kantanen. Kuusi samaa osallistujaa ilmoittautui mukaan molemmille kursseille ja lisäksi yksi osallistuja ilmoittautui mukaan vain Elämäni matkalaukku -kursille.

Kysyin toimintaan osallistuneilta palautelomakkeella, että miksi he halusivat osallistua toimintaan. Sain palautteita neljä, jotka nimesin numeroin 1–4 saapumisjärjestyksen mukaan. Kysymykseen vastattiin näin:

*Taide on lähellä sydäntä. (Palaute 1.)*

*Olin tykästynyt Virven tapaan toimia ryhmänvetäjänä ja tykkään taiteesta ja tunteiden käsittelystä, joten lähdin mukaan ehdottomasti! :) (Palaute 2.)*

*Oppiakseni uutta ja saadakseni uusia toimintatapoja. (Palaute 3.)*

*Haluan hahmottaa omia elämäkokemuksiani konkreettisesti. Minua miellyttävät luovat menetelmät, en halua puhua ryhmässä kuin mitä vapaaehtoisesti haluan ja kykenen. Pelkkä puhuminen ahdistaa. (Palaute 4.)*

## 4.3. Tutkimusetiikka

Kaikille toimintaan osallistuneille tiedotettiin projektiin liittyvästä kehittämistyöstä sekä järjestettävästä näyttelystä ennen kurssien aloitusta. Kurssien ensimmäisessä tapaamisessa kerroin tarkemmin opinnäytetyön taustoja, tavoitteita sekä siihen liittyvästä kyselystä. Näytin laatimaani posteria sekä jaon kattavamman tiedotteen kaikille, jonka kävimme yhdessä läpi (Liite 1). Lisäksi jokainen sai tutkimuksen suostumuslomakkeen (Liite 2) sekä kuvausluvan (Liite 3) allekirjoitettavaksi. Kaikki kurssilaiset allekirjoittivat

suostumuslomakkeen ja kuvausluvan. Osallistujien tiedot on säilytetty Hyvän mielen talon tietosuojavelvoitteiden mukaisesti. Palautekyselyyn vastattiin anonyymisti Webropol-nettilinkin kautta.

Puhuimme myös heti ensimmäisellä kerralla näyttelystä, siihen varatusta tiloista ja näyttelyyn osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Keskustelimme omista rajoista ja myös läheisiin liittyviä eettisiä periaatteita. Läheisten kanssa oli hyvä puhua prosessista ja jos läheisiä esiintyi jollain tavalla teoksessa, heiltä täytyi pyytää siihen lupa.

Näyttelyn järjestämisen yhteydessä jokainen sai päättää, esiintyykö teoksen yhteydessä omalla koko nimellä, etunimellä vai nimimerkillä. Kysyin vielä erikseen videoesittelyn tekemisen yhteydessä, haluavatko osallistujat oman teoksensa ja nimensä tai nimimerkkinsä myös internetiin. Yksi osallistujista halusi tulla videolle myös haastateltavaksi.

#### 4.4 Luovan ryhmätoiminnan rakenne

Suunnittelin kurssin kokoontumiskertojen rakenteen aina samanlaiseksi. Yhden tapauskerran runkoon kuului aina aloitus ja aiheeseen virittäytyminen, taiteellinen tekeminen ja lopuksi työskentelystä heränneiden ajatusten purkaminen.

Elämäni sävelet -tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa luovan prosessin vaiheita ja keskeisiä elementtejä sekä luoda niiden pohjalta luovan ryhmätoiminnan malli, jonka kautta luovaa toimintaa ryhmässä ja sen myötä vahvistuvaa osallisuutta on helpompi ymmärtää. Tutkimuksessa tunnistettiin luovan ryhmätoiminnan keskeisiksi vaiheiksi virittäytyminen, etäännyttäminen, sanoittaminen, jakaminen ja hyväksyntä. Vaiheet voivat esiintyä limittäin, samanaikaisesti tai toistuvasti. (Huhtinen-Hilden & Lamppu 2018, 9–10)

Toiminta alkaa virittäytymällä hetkeen ja ryhmän vuorovaikutukseen. Virittäytymällä luodaan ryhmäprosessin perusta. Ohjaaja voi rakentaa otollista ilmapiiriä, joka johdattaa myös luovaan työskentelyyn. Hän voi hyödyntää erilaisia materiaaleja, kuten kortteja, luontoesineitä tai musiikkia. Etäännyttäminen synnyttää tilaa tunteille, mielikuville ja oivalluksille. Se auttaa näkemään myös kokemuksia uudessa valossa ja itsestään voi tunnistaa uusia puolia. Kun asioita pohditaan ja jäsennetään luovassa toiminnassa, työskentely voi vähitellen lisätä kokemusten ja tunteiden sanoittamista. Luovassa toiminnassa kokemusten ja tunteiden jakaminen voi tapahtua kielellisin tai ei-kielellisin keinoin.

Kokemus siitä, että on hyväksytty omana itsenään, lisää uskoa itseen, ympäristöön ja tulevaisuuteen. (Huhtinen-Hilden & Lamppu 2019, 1–3)

#### 4.5 Elämäni kuvat

##### **Aloitus**

Kokoonnuimme yhteisötaalo Aleksin kulmassa, josta varasin koronasuositusten mukaisen isomman ryhmätilan, kuin Hyvän mielen talolla oli käytössä. Olin pyytänyt osallistujia ottamaan ensimmäiselle kerralle mukanaan kuvia, jotka he haluaisivat liittää osaksi kollaasia, jotta voisin ottaa niistä seuraavalle kerralle kopiot. Kaksi ryhmäläistä osallistui ensimmäiseen tapaamiseen etänä videopuhelun kautta.

Ensimmäisen kerran teemana oli tutustuminen ja teimme Nämä kädet -harjoituksen. Pyysin ensin kurssilaisia katsomaan omia käsiä, sitten kirjoittamaan omista käsistä: Mitä nämä kädet osaavat, mitä nämä kädet haluaisivat tehdä ja mitä nämä kädet eivät haluaisi tehdä tai tekisi? Seuraavana tehtävänä oli käsien valokuvaaminen itselle mieluisassa paikassa. Kuvista tuli todella kauniita. Katsoimme jokaisen valokuvan vuorotellen ja osallistujat lukivat myös kirjoituksensa ääneen. He kommentoivat, että harjoitus oli mukava ja vei aika syvällisiin ajatuksiin. Tulostin käsikuvat seuraavalle kerralle ja kuvan sai halutessaan liittää osaksi kollaasia.

Kirjasimme vielä muistiin ryhmän sääntöjä, joihin kirjoitimme sanat: luottamuksellisuus, oikeus olla oma itsensä, kunnioitus ja oikeus olla hiljaa. Päätimme kurssikerran tunnelmakierrokseen. Osallistujat valitsivat omaa oloaan kuvastavan kissakuvan ja kertoivat ensimmäisen tapaamisen herättämistä tunteista.

Näin haasteena sen, että osallistujista osa oli pitkään toimineita kokemusasiantuntijoita ja toiset vasta pohtivat kokemusasiantuntijuutta.

*Päällimmäisenä on hieman hämmentynyt, mutta kuitenkin aivan onnistunut olo. Osaa kurssilaisista selvästi jopa pelottaa osallistua tälle kurssille, ovatko he vielä oikeassa paikassa? Parempi antaa heidän päättää itse.*  
(Ote päiväkirjasta 19.10.20)

## Lapsuus

Toinen kurssikerta sujui jo mielestäni paljon paremmin, teemana oli lapsuus.

*Toinen kerta jätti jälkeensä paljon kirkkaamman, onnistuneemman ja toiveikkaamman olotilan. Tänään aloitimme varsinaisen kollaasin tekemisen ja pelkästään värien, kynien, lehtien, tapetin palasten, liimapurkkien ym. levittäminen pöydälle sai hymyn huulille, kohta päästään luovan työn äärelle. (Ote päiväkirjasta 26.10.20)*

Levitin pöydälle Mahdollisuuksia muutokseen -tunnekorsteista positiiviset tunnesanat. Aloitimme valitsemalla kaksi tunnetta, jotka ovat kannatelleet lapsuudessa. Tunteista keskusteltiin yhdessä parin kanssa ja lopuksi purimme tehtävän herättämiä ajatuksia yhdessä. Seuraavaksi näytimme eleellä ja ilmeellä, millainen oli tämän päivän tunnelma tähän ryhmään tullessa, ja sen jälkeen, millaista oloa toivoo ryhmäkerran päätyttyä.

Kirjoitin fläppitaululle lauseet, joita pyysin pohtimaan kollaasin tekemisen aikana: Mistä nautin? Mitä osasin? Mistä haaveilin? Mitä odotin elämältä? Sitten aloitimme kollaasin tekemisen. Pöydällä oli pastelliliituja, vesivärejä, akryylimaaleja, värikyniä, liituja, tapetin palasia, aikakauslehtiä ja väripapereita. Olin tulostanut myös ryhmäläisille omia lapsuuden valokuvia. Osalla ei ollut kuvia käytettävissä ollenkaan. He alkoivat täyttää kollaasia muita materiaaleja hyödyntäen. Pyysin ryhmän alussa myös jokaista kertomaan, mitä musiikkia lapsena kuunneltiin ja soitin lapsuuden musiikkia työskentelyn aikana.

Jokainen aloitti oman kollaasinsa tekemisen omalla tavallaan. Toisille aloitus oli epävarmaa, toiset aloittivat prosessin nopeammin. Puhuimme lopuksi, että osallistujat luottavat prosessiin, vaikka lopputulos onkin vielä hyvin epävarmaa. Tällä kerralla hyödynsin Valokuva voimavarana -menetelmäopasta (Ks. Siljoranta 2016).



Kuva 3. Askartelumateriaaleja. (Kuva: Virve Saaranen.)

### Käännekohta

Tällä keralla avasin omaa henkilökohtaista kokemustarinaani. Kerroin ensimmäisellä tapaamiskerralla, että kokemusasiantuntijoiden peruskoulutuksessa tehdään harjoitus, jossa piirretään oma elämänjana ja kerrotaan kokemustarina muille ryhmäläisille sen kautta. Yksi osallistuja halusi, että näyttäisin millaisia elämän jانات ovat. Piirsin etukäteen oman elämänjanani, joka mutkitteli ylös, elämäni kohokohtiin, ja alas, elämäni vaikeisiin aikoihin. Kirjoitin janalle tärkeimpiä asioita ja avasin sitä ryhmälle. Tarinan kertominen herätti tunteita ja liikutustakin osallistujissa ja esimerkki avasi elämän janan ideaa. Ehkä tarinani ja omienkin mielenterveysongelmien jakaminen toi minut lähemmäksi ryhmää. Joku totesikin, että: ”Sinäkin olet ihan ihminen.”

Seuraavaksi osallistujat miettivät, minkä elämän käännekohtan tai käännekohtia he haluaisivat jakaa ryhmälle ja valitsivat pöydältä kuvakortin, joka kuvastaa sitä. Käytin Ulla Halkolan suunnittelemaa Spectro Visions valokuvakortteja. Keskustelu oli todella antoisaa. Harmi, että kolme osallistujaa ei päässyt tällä kertaa paikalle.

Keskustelimme ryhmän päätteeksi yhdessä tämän kerran herättämistä tunteista ja ajatuksista kollaasiin liittyen. Osallistujien keskusteluista tuli esille, että osa heistä on jo työstänyt omaa tarinaansa monin eri keinoin, mutta kokemustarinan kuvittaminen tuo aivan uusia puolia ja näkökulmia esille positiivisella tavalla. Toiset taas eivät olleet työstäneet omia kokemuksiaan niin paljon, vaan tarvitsisivat tekemiselle enemmän aikaa.

Keskustelimme myös kokemusasiantuntijuudesta ja siitä, että peruskoulutukseen osallistuakseen täytyy olla ”sinut” kokemustensa kanssa, jotta pystyy rakentamaan oman kerrotun kokemustarinan, ja lisäksi on hyvä, että on käsitelty myös omia rajojaan, mistä haluaa kertoa ja millä tavalla. Tämä työskentely voi auttaa siinä.

## **Nykyisyys**

Paikalle pääsi vain puolet osallistujista. Tällä kerralla teemana oli nykyisyys ja omat vahvuudet. Olin myös suunnitellut yhden valokuvaustehtävän. Kysyin aluksi osallistujilta, että haluavatko he tehdä valokuvaustehtävän vai täyttää kollaasia, koska ensi viikolla on viimeinen kurssikerta. He halusivat kuulla valokuvaustehtävän ja miettiä sitten.

Otimme Pesäpuu ry:n Vahvuuskorteista omaa vahvuutta kuvaavan kortin, ja jokainen kertoi vuorollaan omasta vahvuudestaan. Valokuvaustehtävänä oli miettiä parin kanssa, miten vahvuudet saadaan valokuvaan. Osallistujat halusivat jatkaa kollaasin parissa, mutta yksi kurssilaista teki valokuvastehtävän kotona. Keskustelimme tällä kertaa muun muassa siitä, että minkä taidon osallistujat haluaisivat siirtää eteenpäin esimerkiksi lapsilleen, lapsenlapsilleen tai ympärillä oleville ihmisille.

## **Tulevaisuus**

Viimeiselle kurssikerralle paikan päälle pääsi vain kolme osallistujaa ja yksi osallistui tapaamiseen etänä. Levitin aluksi pöydälle tekijänoikeuksista vapaita kuvia erilaisista ovista. Jokainen valitsi oven, joka jollain tavalla kutsui. Sen jälkeen kerrottiin, mitä tulevaisuudessa ja oven takana odottaa. Harjoitus tuntui hyvältä ja moni halusi liittää oven kuvan kollaasiinsa.



Olin kerännyt myös kuvia eri aiheista, jotka voisivat liittyä osallistujien tulevaisuuden haaveisiin, ja niitä sai liittää osaksi kollaasia. Yhden osallistujan lähettämät sähköpostit ja kuvat, jotka oli tarkoitus tulostaa tälle kerralle, eivät olleet tulleet minulle. Lähdin tulostamaan kuvia, mutta valitettavasti minulta meni melkein koko ryhmäaika siihen. Kaksi paikalla ollutta sai kollaasinsa valmiiksi, yhdellä se jäi vielä puuttuneiden kuvien vuoksi kesken. Etänä osallistunut ryhmäläinen sai myös kollaasinsa valmiiksi.

Jokainen esitteli oman kollaasinsa ryhmälle ja kertoi siitä sen verran, kuin halusi. Totesimme lopuksi, että kuvat kertova enemmän kuin tuhat sanaa. Koska yhdellä osallistujalla jäi vielä kollaasi kesken, sovimme, että säilytän sitä Hyvän mielen talolla ja hän voi tulla sitä jatkamaan itselleen sopivalla ajalla. Se, että kaikkien kollaasit eivät tulleet kurssin aikana valmiiksi, jäi minua hieman harmittamaan. Tarjosin kuitenkin mahdollisuutta tulla jatkamaan kollaasin tekemistä seuraavalla viikolla Elämäni matkalaukku -kurssin aikana tai muulloin itselle sopivalla ajalla. Teoksen sai myös ottaa kotiin. Opin tästä kuitenkin sen, että seuraavalle kurssille varaan enemmän aikaa ja ainakin yhden varakerran lisää.



Kuva 4. Tulevaisuuskuvia. (Kuva: Virve Saaranen)

## Pohdinta

Kollaasin kokoaminen omista valokuvista hyödyntäen osittain Valokuva voimavarana -menetelmää sopi kokemusasiantuntijatoimintaan hyvin. Aikaisemmasta kokemuksestani poiketen, jossa ohjasin kollaasin tekemistä senioritoiminnassa, ryhmän ohjaaminen oli hieman haastavampaa. Koska mielenterveyden ongelmat liittyivät jollain tavalla osallistujien elämään, ymmärsin, että työskentely voi nostaa pintaan kipeitäkin asioita.

Keskustelimme näyttelyn järjestämisestä heti kurssin ensimmäisellä kerralla ja kollaasia rakennettiin sitä silmällä pitäen, omia rajoja kunnioittaen. Elämäntarina muotoutuu tekijänsä näköiseksi ja ihminen tekee intuitiivisesti ja tietoisesti valintoja ja rajauksia. Kuten Bardy ja Känkänen toteavat muisteleminen vaatii otollista mielentilaa. Sen jälkeen, kun ylikriittinen sensori hellittää, tarina alkaa purkautua vapauttavalla tavalla. (Bardy & Känkänen, 101.)

Neljä valmistunutta kollaasia olivat kaikki persoonallisia ja kauniita sekä tekijänsä näköisiä. Yhdessä kollaasissa ei ollut lainkaan omia valokuvia, mutta se rakentui hienosti tapetin palasista ja tekijänoikeuksista vapaista valokuvista.



Kuva 5. Kollaasin tekoa. (Kuva: Virve Saaranen)

#### 4.6. Elämäni matkalaukku

Aloitimme ryhmän marraskuussa Hyvän mielen talolla. Edellinen kurssi järjestettiin Aleksin kulmassa, mutta taidetarvikkeiden kuljettaminen edestakaisin oli haastavaa, joten sain onneksi talolta sopivan ison ryhmätilan käyttöön. Ryhmään tuli mukaan yksi uusi osallistuja ja yksi jäi pois. Aloitimme tutustumalla toisiimme Elämäni matkat kartalla - tehtävän kautta. Olin tulostanut jokaiselle Suomen kartan, johon sai merkitä oman synnyinpaikkansa, asuinpaikkansa ja halutessaan myös merkityksellisiä matkoja. Osa merkitsi kartalle myös tulevaisuuden haavepaikkoja. Sen jälkeen kartat esiteltiin toisille.

Aloitimme sitten matkalaukun päällystämisen. Olin saanut urheiluliikkeestä kenkälaattoja sekä kerännyt kankaita, tapetin palasia ja väripapereita. Yksi osallistujista toi mukanaan lisää kankaita ja serviettejä, joilla aloimme päällystämään pahvilaattoja. Kursikerran päätyttyä laatikon päällystäminen jäi vielä kaikilla kesken. Kaksi osallistujaa jäi vielä Hyvän mielen talon taidetilaan jatkamaan työtä.

Olimme sopineet valokuvaaja Martu Väisäsen kanssa, että hän ottaa ryhmäläisistä kehittämällään menetelmällä Tunnevalokuvat. Hänen oli tarkoitus tulla tällä kerralla mukaan ryhmään, mutta hän oli valitettavasti estynyt ja kuvaukset siirtyivät.

*Tänään oli todella onnistunut kurssin aloituskerta! Mieleeni jäi erityisesti erään pitkään toimineen kokemusasiantuntijan kommentti siitä, miten tämä kurssi ja edellinen ovat olleet juuri sopivaan aikaan hänelle, piristäen tätä koronasyksyä. (Ote päiväkirjasta 23.11.20)*

#### **Välitapaaminen**

Valitettavasti kurssi keskeytyi Oulun kaupungin koronasuosittelun vuoksi ja emme voineet kokoontua enää joulukuussa yhteen. Siirsin kurssin jatkoa ensi vuoden alkupuolelle, mutta järjestin myös yhden välitapaamisen etäyhteyksin joulukuussa. Videotapaamiseen osallistui kaksi kurssilaista.

Vaihdoin kuulumisia ja keskustelimme kurssin jatkosta. Sitten teimme kirjoitusharjoituksia valokuvien inspiroimana. Olin valinnut kolme erilaista kuvaa. Näytin yhtä

valokuvaa kerralla ja kirjoitimme siitä nousevia ajatuksia viiden minuutin ajan. Sen jälkeen annoin aiheeksi lapsuuden mielimaiseman, josta kirjoitimme 20 minuuttia. Jaoin tekstejä ja kokemuksia yhteisesti ja kerroin, että mielimaiseman voi vielä halutessaan piirtää tai maalata ja liittää halutessaan omaan matkalaukkuun. Tapaaminen oli yllättävän rento ja avoin, vaikka jouduimme tapaamaan etänä. Myös minä itse osallistuin kirjoitusharjoituksiin ja niistä syntyneiden tekstien jakamiseen.

## **Lapsuus**

Koronarajoitusten jatkuessa jatkoimme tammikuussa kurssia etäyhteyksin. Näin ollen tekeminen muuttui itsenäisemmäksi ja harmikseni suurin osa jäi etäkurssilta pois ja vain kaksi ryhmäläistä jatkoi. Lähetin kaikille etukäteen tietoa ryhmäkerran sisällöstä ja ohjeen taikataikinän tekemiseen.

Tällä kerralla teemana oli lapsuus ja aloitimme pienellä omasta lapsuudestani tutulla leikillä. Näytin ensin kuvaa, jossa oli eri esineitä 30 sekunnin ajan ja sen jälkeen kuvaa, josta puuttui yksi esine. Osallistujat muistelivat, mikä esine puuttuu. Tämän jälkeen keskustelimme lapsuuden lempileikeistä.

Sain työkaveriltani lainaan kokoelman erilaisia esineitä ja otin niistä valokuvan. Näytin kuvaa osallistujille ja pyysin heitä valitsemaan esineen, jonka tuomat mielikuvat liittyvät jollain tavalla lapsuuteen. Kuvassa oli muun muassa ruusu, kampa, nalle, tuhkakuppi ja jakoavain. Osallistujat valitsivat esineen, johon liittyi hyviä muistoja ja positiivisia mielikuvia. Keskustelimme jokaisen valitsemasta esineestä ja seuraavaksi ohjasin muovailemaan taikataikinasta tai askartelumassasta samanlaisen esineen tai vastaavan esineen, joka liittyy lapsuuteen. Sain lopuksi hyvää palautetta siitä, miten tämä työskentely on auttanut käsittelemään lapsuutta todella paljon.

## **Nuoruus**

Pyysin osallistujia varaamaan tälle kerralle kollaasityöskentelyä varten sanoma- tai aikakauslehtiä, papereita, liimaa tai teippiä, sakset sekä kynän ja kirjoituspaperin. Aloitimme

kuulumisilla. Yksi osallistujista kertoi tämän korona-ajan olleen hankalaa neljän seinän sisällä, mutta ”onneksi on tämä ryhmä, joka piristää.”

Kurssikerran teemana oli nuoruus ja aloitimme kirjoittamalla kirjeen nuorelle itselle. Sen jälkeen osallistujat halusivat lukea kirjeet ääneen. Kirjeen kirjoittamisen jälkeen annoin tehtäväksi koota kollaasin omasta nuoruudesta käyttämällä lehtileikkeitä. Meidän oli tarkoitus jatkaa itsenäisellä kollaasityöskentelyllä ja palata katsomaan lopuksi kollaasit yhdessä. Toisella osallistujalla ei ollut kollaasitarvikkeita valmiina, joten sovimme, että lopetamme videoyhteyden tällä kertaa ja katsomme valmiit työt ensi kerralla. Näytin myös lopuksi kuvia erilaisista kollaasiesimerkeistä.

### **Vahvuudet**

Olin lähettänyt tätä kertaa varten osallistujille postissa paketin, jossa oli puolinaamio ja askartelutarvikkeita sitä varten. Tämän kerran teemana oli nykyisyys, omat vahvuudet ja vahvuuksien kehittäminen. Jaoin aluksi tietokoneen näytölle vahvuussanoja, jotka poimin MIELI Suomen mielenterveys ry:n vahvuuskorteista (Ks. MIELI 2015). Valitsimme itseä kuvaavan vahvuuden ja keskustelimme niistä. Sen jälkeen pyysin miettimään, millaisia ominaisuuksia tai voimia kukin tarvitsisi lisää. Sitten osallistujat valmistivat naamiot, jotka kuvastivat jollain tavalla näitä tarvittavia ominaisuuksia. Kokoonnuimme lopuksi katsomaan valmiit naamiot. Voimanaamio-harjoitus löytyi Luovan toiminnan työtavat - kirjasta ja se sopi todella hyvin tälle viimeiselle kurssikerralle (Ks. Iivanainen 2019, 73). Ryhmän lopuksi keskustelimme tulevasta näyttelystä sekä sovimme käytännön järjestelyistä ja aikataulusta.



Kuva 6. Matkalaukku syntyi keittiön pöydällä. (Osallistujan kuva.)



Kuva 7. Taikataikinaa, naamio ja kollaasin osia. (Osallistuja kuva.)



Kuva 8. Servietit, kankaat, lehtileikkeet, kukat ja nauhat somistavat laukun kantta. (Osallistuja kuva.)

## Pohdinta

Elämäni matkalaukku -menetelmä syntyi pitkän pohdinnan ja suunnittelun tuloksena, ja olen erityisen tyytyväinen lopputulokseen. Kurssi olisi ollut erilainen, jos olisimme voineet tavata kasvotusten, mutta projektiin sitoutuneiden osallistujien kanssa se onnistui hyvin etäyhteyksien kautta. Haluan ohjata tätä kurssia jatkossakin. Valmista matkalaukkua voi hyödyntää monella tavalla. Yksi osallistuja sanoi, että hän aikoo käyttää teosta jatkossa hyödyksi kokemusasiantuntijatehtävissä ja voi tilanteiden mukaan täyttää ja purkaa laatikkoa eri tavaroilla.



Taidemenetelminä laatikon koristelu, kirjoittaminen, muovailu, kollaasin ja voimanaamion tekeminen soveltuivat työskentelyyn hyvin, veivät vaikeisiinkin muistoihin, mutta nostivat pintaan myös positiivisia asioita. Menetelmät sopivat myös hyvin kaikille, eivätkä vaatineet erityistä osaamista taidetekniikoista. Menetelmien kokeilu herätti myös keskustelua siitä, mitä kaikkea voi hyödyntää oman elämän ja tunteiden käsittelyssä.

#### 4.7 Näyttely

Olin etukäteen ennen kurssien aloitusta varannut teoksille näyttelytiloja Hyvän mielen talolta, yhteisötila Kumppanuuskeskuksesta sekä Oulun pääkirjastolta. Kurssin kuvauksessa luki, että järjestämme näyttelyn, mutta keskustelimme osallistujien kanssa siitä, että näyttelyyn osallistuminen on tietysti vapaaehtoista. Koronapandemia toi joitakin muutoksia näyttelyjärjestelyihin.

Näyttelyn oli tarkoitus alkaa Kumppanuuskeskuksesta maaliskuussa 2021, mutta paikka oli silloin vielä suljettu. Ripustimme valmiit teokset Hyvän mielen talolle, mutta avoin olohuonetoiminta oli tauolla ja tiloissa kokoontui vain harvoja pienryhmiä. Päätimme ryhmän kanssa kuvata virtuaalisen näyttelyesittelyn. Tapasimme ryhmän kanssa ensin etänä ja kuvasin tapaamisen aikana kierroksen näyttelytilassa. Keskustelimme teoksista ja niiden tekemiseen liittyneistä tunteista ja ajatuksista. Suunnittelimme myös yhdessä näyttelyn esittelytekstiä ja virtuaalista kierrosta. Niiltä, jotka eivät tulleet tapaamiseen, kysyin vielä luvan virtuaalisen esittelykierroksen kuvaamiseen. Teosten kuvauslupaa olin kysynyt jo kurssin alussa kaikilta kirjallisesti. Yksi osallistujista halusi myös tulla haastateltavaksi videolle. Järjestimme myös yhden kurssilaisen kanssa kolmen hengen ryhmälle live-esittelyn osana Hyvän mielen talon Henkisen hyvinvoinnin -teemaviikon ohjelmaa.

Kevään lopussa kokoontumisrajoituksia lievennettiin ja Oulun kaupunki avasi kirjastojensa normaalikäytön. Toukokuun lopussa ripustimme näyttelyn Oulun pääkirjaston ala-aulaan neljän viikon ajaksi, jossa teokset ovat saaneet paljon näkyvyyttä. Näyttelyn yhteydessä on esitteitä Hyvän mielen talon toiminnasta ja kokemusasiantuntijatoiminnasta. Video julkaistiin kesäkuussa 2021 Hyvän mielen talon YouTube-kanavalla. (<https://www.youtube.com/watch?v=4GmmeOmOnDc>)



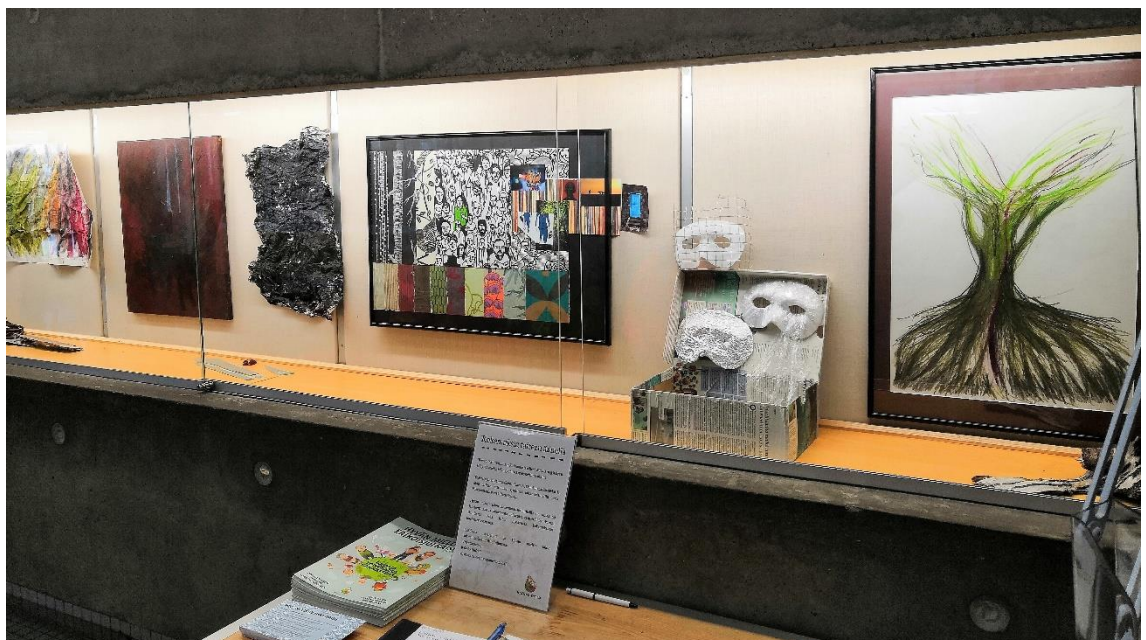
Kuva 9. Rakensimme näyttelyn Oulun pääkirjaston ala-aulaan 24.5.2021 (Kuva: Virve Saarinen.)



Kuva 10. Elämän ikuinen virta (1) (Kuva: Virve Saarinen.)



Kuva 11. Elämän ikuinen virta (2) (Kuva: Virve Saarinen.)



Kuva 12. Koetut kokemukset, Kukka, Lammas, Unia, ajatuksia, muistikuvia, Laatikko, Voimanaamiovalikoima ja Voimavarapuu (vasemmalta oikealle) (Kuva: Virve Saarinen)

## 5. PALAUTE JA ARVIOINTI

Aineistona kehittämishankkeessani käytin osallistujilta kerättyä palautekyselyä, esittelyvideota ja haastattelua, taiteellista materiaalia ja teoreettista lähdekirjallisuutta. Arvioin tässä luvussa palautteen perusteella saatuja tuloksia ja pyrin havainnoimaan asettamieni tavoitteiden saavuttamista.

### 5.1 Palautekysely

Käytin tutkimusmenetelmänä anonyymiä kyselyä, jonka lähetin molempien kurssien päätyttyä yhteensä kuudelle kurssille osallistuneelle henkilölle. Lähetin sähköpostilla linkin verkossa täytettävään Webropol-kyselyyn, johon sain neljä vastausta. Kaksi vastanneista oli koulutettuja kokemusasiantuntijoita ja kaksi kokemustoiminnasta kiinnostuneita. Kyselyssä arviointiin toiminnan merkitystä ja vaikutuksia. Osallistujat arvioivat tavoitteiden toteutumista asteikolla 0-4 (0 = ei ole ollut tavoitteeni, 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = jokseenkin samaa mieltä, 4 = täysin samaa mieltä).

	0	1	2	3	4	Keskiarvo	Mediaani
Toiminnasta oli minulle hyötyä	0%	0%	0%	25%	75%	3,8	4
Sain uutta näkökulmaa ja ymmärrystä kokemuksiini	25%	0%	0%	0%	75%	4	4
Voin hyödyntää oppimaani elämässäni	25%	0%	0%	0%	75%	4	4
Voin hyödyntää kurssin menetelmiä kokemusasiantuntijatoiminnassa	0%	0%	0%	25%	75%	3,8	4
Toiminnan kautta olen kohdannut erilaisia ihmisiä	0%	0%	25%	0%	75%	3,5	4
Toiminta on vahvistanut yhteisöllisyyttä	25%	0%	25%	25%	25%	3	3
Toimintaan osallistuminen on lisännyt hyvinvointiani	25%	0%	25%	0%	50%	3,3	4
Toiminnalla on ollut merkitystä elämääni	0%	0%	0%	0%	100%	4	4

Kolme henkilöä oli täysin samaa mieltä siitä, että toiminnasta oli heille hyötyä. Yksi henkilö oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Kolme vastaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että he saivat uutta näkökulmaa ja ymmärrystä kokemuksiinsa sekä voivat hyödyntää oppimaansa elämässään. Yhden vastaajan mukaan nämä eivät olleet hänen

tavoitteenaan. Kolme henkilöä oli täysin samaa mieltä siitä, että he voivat hyödyntää kurssin menetelmiä kokemusasiantuntijatoiminnassa. Yksi heistä oli asiasta jokseenkin samaa mieltä. Kolme vastaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että on toiminnan kautta kohdannut erilaisia ihmisiä. Yksi vastaaja oli asiasta jokseenkin eri mieltä. Yksi vastaaja oli täysin samaa mieltä siitä, että toiminta on vahvistanut yhteisöllisyyttä, yksi vastaaja oli asiasta jokseenkin samaa mieltä, yksi jokseenkin eri mieltä ja yksi vastasi, että se ei ollut hänen tavoitteenaan. Kaksi vastaajaa oli täysin samaa mieltä siitä, että toimintaan osallistuminen on lisännyt hyvinvointia, yksi oli asiasta jokseenkin eri mieltä ja yksi vastasi, että se ei ollut hänen tavoitteenaan. Kaikki vastaajat olivat täysin samaa mieltä siitä, että toiminnalla on ollut merkitystä heidän elämäänsä.

Yksi kyselyyn vastanneista täydensi edellisiä vastauksia avoimeen kenttään näin:

*Prosessi on alkanut, toivon voivani jatkaa vielä ryhmässä luovia menetelmiä käyttäen, yksin ei ole sama asia. (Palaute 4.)*

Mitä muuta hyötyä koet saaneesi toiminnasta -kohtaa, arvoitiin näin:

*Iloa ja toivoa elämään. (Palaute 3.)*

*Sain osallistua näyttelyyn ja tuoda ensimmäistä kertaa elämässäni omaa henkilökohtaisten ja vaikeiden aiheiden käsittelyä näkyville muille ihmisille. Se on iso juttu. (Palaute 4.)*

Miten kehittäisit toimintaa? -kysymykseen vastattiin näin:

*Olen halukas osallistumaan jatkossakin. Tarvitsen pidemmän työskentelyajan tai pieniä ryhmiä peräkkäin, jotta pääsen syvemmälle vaikeisiin aiheisiin. (Palaute 4.)*

Palautetta ohjaustyöstäni annettiin seuraavalla tavalla:

*Ohjaaja oli ammattitaitoinen sekä motivoiva. (Palaute 1.)*

*Ihana Virve osasi olla hyvä ohjaaja, ja välittävä! (Palaute 2.)*

*Kiitos paljon oli ihana kurssi. (Palaute 3.)*

*Minulla on ollut turvallinen olo ohjattavana ja sen ansiosta olen päässyt näinkin pitkälle kuin sanomaan ääneen joitakin lauseita ja nimeämään joitakin tunteita ääneen. Oma toivomukseni olisi jatkaa tässä samassa*

*turvallisessa ohjauksessa luovia menetelmiä käyttäen. Arvostan myös ohjaajan lyhyesti jakamia omia kokemuksia ja oivalluksia. Ohjaaja on ollut osa ryhmää. (Palaute 4.)*

Taidelähtöisten lähestymistapojen sopivuutta kokemusasiantuntijatoimintaan arvioitiin näin:

*Jos haluan, voin se avulla kertoa tarinani. (Palaute 1.)*

*Taide ja tunteet kävelevät käsi kädessä, jos on esim. vaikeuksia tunteiden käsittelyissä, niin taide voi olla uusi tapa käsitellä omia tunteita, jopa sellaisia, joita ei tiennyt olemassa olevan. (Palaute 2.)*

*Mielestäni hyvin. Rikastuttaa toimintaa. (Palaute 3.)*

*Minulle taidelähtöiset menetelmät ovat se vinkkeli, josta kykenen hahmottamaan elämäni ja kokemuksiani. Isoa möykkyä on pilkottava osiin. Kun sen tekee ryhmässä, vaikka puhumattakin, tuo omia vaikeita asioita yhteiselle näyttämölle, ja voi kokeilla turvallisesti, miltä niiden jakaminen tuntuu. (Palaute 4.)*

Kysyin, että suosittelisitko toimintaa muille kokemusasiantuntijoille tai kokemustoiminnasta kiinnostuneille ja miksi? Kysymykseen vastattiin näin:

*Kyllä. Taide voi avata mahdollisuuden käsitellä kivuliaitakin muistoja ja tunteita kauniilla tavalla. (Palaute 1.)*

*Kyllä ilman muuta. (Palaute 2.)*

*Kyllä. Antaa tilaa ja näkemystä omalle tarinalle ja sille tavalle, miten sen esittää. (Palaute 3.)*

*Ehdottomasti suosittelen, sillä toiminta on ollut itselleni niin merkittävää. On hyvä reitti hahmottaa ensin turvallisesti ryhmässä omat kokemukset luovilla menetelmillä, luoda konkreettinen tuotos, sitten jakaa ja näyttää se tuotos muille ja keskustella siitä. Samalla ja etenkin sen jälkeen voi vielä tunnistella, miltä se tuntui ja miltä se tuntuu vähän ajan päästä, ennen kuin voi turvallisesti, rohkeasti ja varmasti puhua omista henkilökohtaisista vaikeista kokemuksista yleisölle/vieraille ihmisille. Itse en vielä kykenisi siihen, vaan tarvitsen vielä elämäni ja kokemuksieni työstämistä luovin*

*menetelmin hahmottaakseni sen mitä siitä kaikesta voin, kykenen ja haluan tuoda esille muille ihmisille. (Palaute 4.)*

Arviointikyselyn perusteella tavoitin toiminnalle asetetut tavoitteet hyvin ja osallistujat saivat menetelmistä uutta kokemusasiantuntijatoimintaan sekä kokivat voivansa hyödyntää oppimaansa elämässä. Toimintatavat avasivat myös uusia näkökulmia ja ymmärrystä omaan kokemukseen. Samanlaiselle toiminnalle toivottiin myös jatkoa. Tämän osallistujat ovat tuoneet esille myös suullisesti usein.

Palautekyselyssä arvioitiin toiminnan vahvistamaa yhteisöllisyyttä eri tavoin ja vain yksi vastaajista oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Kokemukseen saattoi vaikuttaa osaltaan työskentelytavat, joissa jokainen teki itsenäisesti omaa työtään ja toisaalta myös toisen kurssin siirtyminen etäkurssiksi. Emme voineet myöskään järjestää yhteisiä näyttelyn avajaisia koronapandemiasta johtuvien kokoontumisrajoitusten vuoksi. Palautteista tuli myös esille, että osa tarvitsee pidemmän työskentelyajan, jotta pääsee syvemmälle vaikeisiin aiheisiin, mutta luovien menetelmien käyttö nähtiin turvallisena keinona tunnustella, miltä tuntuu puhua omista vaikeista kokemuksista yleisölle (Palaute 4).

Palautteiden mukaan minut ohjaajana koettiin olevan osa ryhmää ja sitä arvostettiin, että jaoin myös omia kokemuksiani ja oivalluksiani. Koska minulla itselläni on myös vertaiskokemusta mielenterveyshäiriöistä, haluan mielelläni ohjaajana kertoa kokemuksistani tasavertaisesti muille.

## 5.2 Video

Kuvasin näyttelystä esittelyvideon järjestön YouTube-kanavalle. Haastattelin videolle myös yhtä toimintaan osallistunutta kokemusasiantuntijaa ja käytän haastattelumateriaalia myös aineistona. Osa haastattelusta jäi pois lopulliselta videolta, mutta kommentit olivat tärkeitä.

Miksi halusit osallistua kursseille?

*Mielenkiintoinen aihe, uusi tapa ilmaista omia kokemuksia, halu kertoa erillä tavalla omasta elämästä ja omista kokemuksista ja saada se tarina näkyväksi muullakin tavalla, kuin puhumalla. (Videohaastattelu 22.3.)*

Millaista työskentely oli?

*Ensimmäiset kerrat oli tosi väsyttäviä, koska mentiin sellaisille aihealueille, joita en ole avannut näissä kokemuskoulutuksissa juuri lainkaan. Tämä on ollut syväasukellus omaan lapsuuteen, menneisyyteen. Oon jopa illan viettänyt itkeskellen, kun ne on auennut sieltä ne tunnelukot. Tosin oon ollut aina huono itkemään lapsesta asti, kun oon oppinut sen, että itketä ei. Tosinainenhan ei itke. Olen myöskin hyvin kiitollinen siitä, että olen oppinut itkemään ja pystyn jopa itkemään. Se ei ole ollut itsestään selvää. Yleensä olen pystynyt näyttämään vain vihan tunteet itkemällä. (Videohaastattelu 22.3)*

Oliko kollaasiin vaikea valita kuvat?

*Kollaasiin oli osittain hankala valita kuvat ja varsinkin sellaiset kuvat, että kun lähennyttiin ihan itseään. Nämä kuvat, jotka ei oo itsestä kuvitettu, ne oli helpompia, mutta sitten, kuin piti miettiä, että mitä muuta kerron itsestäni, niin yhtä hankalaa oli lisätä omat kuvat ja kuulolaitteiden kuvat ja diabeteksen hoitovälineet ja sitten vielä valita, kun mullahan on neljä lasta, niin tuossahan on mun toiseksi vanhimman tyttären vauvakuva. Hänelle oon soittanut ja kysynyt, että saako tämän laittaa esiin. Miten sen tarinan tuo esille näillä kuvilla, niin se oli vielä vaikeampaa. Koko ajan pyrin siihen, että teoksesta näkyy minä itse, että tämä kertoo minun tarinaani. Toivottavasti onnistuin siinä. (Videohaastattelu 22.3)*

Videohaastattelun jälkeen jäin pohtimaan, että kysyinkö osallistujilta tarpeeksi sitä, että miten he ovat työskentelyn kokeneet kotona ryhmäkertojen välissä. Ymmärrän, että ensimmäiset kerrat ovat olleet raskaita, varsinkin, jos menneitä asioita ei ole käsitelty vähään aikaan. Toisaalta lukkojen avautuminen on myös hyvä asia, ja asiat eivät välttämättä tapahdu heti.

### 5.3 Oma reflektio

Kurssien ohjaajan näkökulmasta toiminnasta oli monella tavalla hyötyä osallistujille. Oman tarinan tarkastelu kuvallisesti auttoi jäsentämään omaa kokemustarinaa ja antoi



uusia välineitä kokemustoimintaan. Ryhmän keskinäinen vuorovaikutus oli avointa ja kannustavaa. Kun jokainen jakoi pieniä palasia elämästään sanoin, kuvin, tekstein ja teostensa kautta, se kasvatti empatiaa ja luottamusta ryhmäläisten välillä. Samankaltaiset kokemukset yhdistivät. Koen, että onnistuin kurssien ohjaajana luomaan positiivista, arvostavaa ja luottamuksellista ilmapiiriä. Koronapandemia vaikutti arvioni mukaan ryhmän muotoutumiseen hieman. Kurssikerroilta jäätiin tavallista enemmän pois ja ryhmään osallistuttiin etäyhteyksien kautta. Muutama henkilö sitoutui Kokemuksia taiteen äänellä -prosessiin loppuun saakka ja he olivat myös mukana pystyttämässä näyttelyä Oulun pääkirjastolle.

Koska osallistujat ovat eri vaiheessa kokemustensa käsittelemisessä, osa tarvitsisi tekemiselle ja prosessoinnille enemmän aikaa. Seuraavaa kurssia suunnitellessani varaan kursseille enemmän aikaa. Olisi ollut hyvä varata kurssikertojen jälkeen ainakin yksi varakerta, ettei taiteellinen työskentely kärsisi kiireen vuoksi. Ne, jotka joutuivat olemaan kurssikerroilta pois, jäivät työskentelyssä jälkeen ja osalla jäi kollaasin tekeminen kesken kurssin päätyttyä. Yksi osallistujista koki myös kurssin vievän paljon aikaa ryhmäkertojen ulkopuolella muun muassa kollaasin kuvien keräämisessä. Toiset taas osallistuivat prosessiin mielellään myös kurssikertojen ulkopuolella. Toiminta on kyllä luonteeltaan hyvin intensiivistä ja vaatii prosessoimista.

Koin vaikeimpana asiana kurssien ohjaamisessa sen, että miten otan huomioon eri vaiheissa olevat kurssilaiset, joista osa ei ollut vielä käynyt kokemusasiantuntijan peruskoulutusta. Koulutetut kokemusasiantuntijat ovat jo ehtineet pohtia paljon rajojaan sekä toimintaan liittyviä periaatteita. Pohdin päiväkirjamerkintöjeni valossa, että ehkä seuraava kurssi voisi olla vain jatkokoulutuksena peruskoulutuksen käyneille, mutta toisaalta nekin osallistujat, jotka vasta miettivät kokemusasiantuntijuutta, saivat tästä kurssista myös paljon.

Palautekyselyyn vastasi kuudesta osallistujasta neljä ja mielestäni vastausprosentti oli riittävä. Jäin pohtimaan, että olisin voinut pyytää näyttelyvierailta vielä kommentteja, mutta aikataulusyistä jätin ne pois. Näyttelyn vieraskirjaan on kertynyt tähän asti hyvää palautetta, ja teokset ovat herättäneet tunteita ja liikutusta katsojissa.

## 6. Lopuksi

Kokemuksia taiteen äänellä -kehittämishankkeen tavoitteena oli siis luoda uudenlaisia taidelähtöisiä toimintamalleja kokemusasiantuntijatoimintaan sekä kehittyä ammatillisesti taiteellisen työskentelyn ja kokemustoiminnan ohjaamisessa. Projektin lopputuloksena syntyi neljä kappaletta Elämäni kuvat -kollaaseja sekä kaksi kappaletta Elämäni matkalaukku -teoksia, joista muodostui näyttelykokonaisuus. Teokset ovat näyttelyn jälkeen kokemusasiantuntijoiden vapaassa käytössä, ja he voivat halutessaan hyödyntää niitä kokemuspuheenvuoroillaan ja tehtävissä toimiessaan.

Kehittämishankkeeni perusteella voin sanoa, että taide tukee ja tuo lisää mahdollisuuksia kokemusasiantuntijatoimintaan, oman elämäntarinan tarkasteluun ja näkyväksi tekemiseen. Kokemuksia taiteen äänellä -toiminta oli toivottua ja merkityksellistä monen elämään ja vastaavia kursseja toivottiin lisää.

Aion jatkaa Elämäni kuvat- ja Elämäni matkalaukku -kurssien jatkokehittämistä ja ohjaamista seuraavan kokemusasiantuntijoiden peruskurssin jälkeen. Toivon saavani seuraavalle kurssille ohjaajapariksi jo kursseilla mukana olleen vertaisohjaajan. Minulla oli mahdollisuus purkaa omia ajatuksiani kehittämishankkeestani työnohjauksessa ja koin myös tutoropettajani kanssa käydyt keskustelut tärkeinä, mutta kurssien ohjaaminen oli yksinäistä.

Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnan ja alan kehittymisen kannalta uudet kurssit toivat paljon lisää mahdollisuuksia kokemustoimintaan. Kurssit ovat herättäneet myös kiinnostusta laajemminkin, muun muassa Pohjois-Pohjanmaan kokemustoiminnan ohjausryhmässä ja taidekursseja voisi mahdollisesti järjestää yhteistyökumppaneiden kanssa yhteistyössä myös laajemmalle kokemustoimijaryhmälle.

Kehityin projektin myötä ryhmänohjaajana ja kokemustoiminnan koordinaattorina valtavasti. Opin paljon lisää projektin hallinnasta, ryhmän suunnittelusta ja ohjaamisesta, uusista menetelmistä, eettisistä periaatteista, vuorovaikutustaidoista, kohtaamisesta ja etävälineiden käytöstä. En osannut odottaa projektin suunnitteluvaiheessa, millaisia haasteita ja muutoksia koronapandemia toisi eteeni. Aikataulu oli tiukka, mutta sain vaihdettua suunnitelmia, ohjattua kurssin loppuun etänä ja tehtyä myös virtuaalisen

näyttelyesittelyyn. Haluan lämpimästi kiittää kaikkia projektin etenemisessä auttaneita sekä toimintaan osallistuneita, ilman teitä tätä työtä ei olisi syntynyt.

## LÄHTEET

Bardy, M. & Känkänen, P. 2005. Omat ja muiden tarinat. Ihmissyyttä vaalimassa. Stakes. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe (Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67). Viitattu 23.5.2021. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

Halkola, U. 2019. Valokuvan terapeutinen voima. Toim. Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. Helsinki: Duodecim.

Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Huhtinen-Hilden, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13/2019. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 23.5.2021 [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Huhtinen-Hilden, L & Lamppu, M. 2018. Odottamattomia aarteita. Ilmaisua, leikkisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Helsinki: Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.5.2021. [https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2018\\_huhtinen\\_hilden\\_lamppu\\_odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf](https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf)

Hyvän mielen talo ry 2021. Tavoitteet. Viitattu 16.4.2021 <https://www.hyvanmielentalo.fi/tietoa-meista/tavoitteet.html>.

Hyvän mielen talo ry 2021. Toimintakalenteri. Viitattu 23.5.2021. <https://www.hyvanmielentalo.fi/media/toimintakalenteri-kevat-2021-05.pdf>

Iivanainen, S. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Toim. Karjalainen, A.L. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kokemustoimintaverkosto. Suomen Reumaliitto ry 2021. Viitattu 23.5.2021. <https://kokemustoimintaverkosto.fi/kokemustoiminta/kokemustoimintaverkosto/>

Lafghani, E. 2021. Kaunis mieli kokemustoiminta. Helsinki: Taiteen sulattamo. <https://taiteensulattamo.fi/kaunismieli/>. Viitattu 16.4.2021

Laitinen, L. 2017. Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Toim. Lehtinen, K. & Vanhanen, E. ArtsEqual. Kokos-julkaisusarja 1/2017. Helsinki: Taideyliopisto. Viitattu 17.4.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4).

MIELI Suomen mielenterveys ry 2015. Vahvuuskortit. Viitattu 23.5.2021. [https://mieli.fi/sites/default/files/materials\\_files/vahvuuskortit\\_24kpl.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/vahvuuskortit_24kpl.pdf)

Mäkiranta, M. 2008. Kerrotut kuvat. Omaelämäkerralliset valokuvat yksilön, yhteisön ja kulttuurin kohtaamispaikkana. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Rissanen, P. & Hietala, O. 2015. Opas kokemusasiantuntijatoiminnasta. Kokemusasiantuntija -hoidon ja avun kohteesta omien kokemusten jakajaksi sekä palveluiden kehittäjäksi. Kuntoutussäätiö & Mielenterveyden keskusliitto. Helsinki: Unigrafia Oy.

Siljoranta, E. 2016. Valokuva voimavarana menetelmäopas. Yhdessä mukana -projekti 2013–2016. Setlemättijulkaisuja 41. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto. Viitattu 14.4.2021. <https://setlementti.fi/wp-content/uploads/2019/09/Valokuva-voimavarana-menetelm%C3%A4opas.pdf>.

Valo, A. 2018. Kun sanat eivät riitä. Kaunis mieli kokemustoiminta. Helsinki: Taiteen sulattamo. Viitattu 16.4.2021. <https://kaunismielihanke.wordpress.com/page/2/>

Vorna, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Koslof, A 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020: 6. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 16.4.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y).

# LIITTEET

## Liite 1. Tiedote tutkimuksesta



Tiedote tutkimuksesta

19.10.2020

### TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

**Kokemuksia taiteen äänellä. Hyvän mielen talo ry:n kokemusasiantuntijatoiminnan taidelähtöisten menetelmien kehittäminen.**

#### 1. Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan taidelähtöisten keinojen käyttöä mielenterveys- ja vaikuttamistyössä Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoiminnassa. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän osuuttanne siinä.

#### 2. Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Kieltäytyminen ei vaikuta kohteluunne Kokemuksia taiteen äänellä -kurssin osallistujana sekä Hyvän mielen talon toiminnassa.

Osallistuminen tutkimukseen katsotaan suostumukseksi tutkimuksessa kysyttyjen tietojen tutkimuskäyttöön. Voitte myös keskeyttää tutkimuksen koska tahansa syytä ilmoittamatta.

#### 3. Tutkimuksen tarkoitus

Kokemuksia taiteen äänellä -toiminnan tavoitteena kohderyhmän kannalta on, että osallistujat saavat uudenlaisia, taidelähtöisiä keinoja käyttöönsä mielenterveys- ja vaikuttamistyössä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on kerätä laadullista materiaalia osallistujilta.

#### 4. Tutkimuksen toteuttajat

Hyvän mielen talo ry, kokemustoiminnan koordinaattori Virve Saaranen  
Kokemuksia taiteen äänellä -kehittämishanke  
Turun ammattikorkeakoulu, kulttuurihyvinvointi YAMK, opinnäytetyö

#### 5. Tutkimusmenetelmät ja toimenpiteet

Kokemuksia taiteen äänellä -työskentelyn tutkimukseen osallistuvilla laaditaan kyselylomake. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 30 minuuttia. Kysely sekä tulokset ovat anonyymejä. Tutkimuksessa ei kerätä tunniste- tai henkilötietoja.

Tutkimus toteutetaan siten, että lähetän kurssin päätteeksi osallistujille linkin Webropol-verkkokyselyyn. Hyödynnän kyselyn tuloksia toiminnan arvioinnissa, raportoinnissa ja jatkokehittämisessä. Tutkimuskyselyn avulla selvitan toiminnan tavoitteiden toteutumista, vaikutuksia ja kehittämiskohtia.

Tutkittavia ei pysty tunnistamaan ja yksityisyys suojataan huolellisesti EU:n yleisen tietosuojalainsäädännön mukaisesti.

#### **6. Kustannukset ja niiden korvaaminen osallistujalle**

Tutkimukseen osallistuminen ei maksa teille mitään. Osallistumisesta ei myöskään makseta erillistä korvausta.

#### **7. Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Valmis opinnäytetyö julkaistaan avoimesti Thesus-tietokannassa. Tutkimustuloksista voidaan tiedottaa myös esimerkiksi opinnäytetyön julkistamistilaisuudessa, Hyvän mielen talon tiedotuksessa ja kokemusasiantuntijafoorumissa. Tutkimustuloksia voidaan käyttää osana ammatillisia julkaisuja tai seminaariesitelmiä. Tutkimuksen vastaava tiedottaa julkaisuista erikseen pyydettyä. Tutkittavia ei ole mahdollista tunnistaa tutkimuksesta.

#### **8. Tutkimuksen päätyminen**

Myös tutkimuksen suorittaja voi keskeyttää tutkimuksen esim. terveydellisistä tai olosuhteiden muutoksista johtuen. Tutkimuksen tuloksista sekä mahdollisista muista tutkittavan kannalta merkittävistä tiedoista ilmoitetaan tutkittaville.

#### **9. Lisätiedot**

Pyydämme teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä opinnäytetyötä tekeväälle tutkijalle ja/tai opinnäytetyön ohjaajalle, joiden yhteystiedot ovat alla.

#### **10. Tutkijoiden yhteystiedot**

Tutkija, opinnäytetyötekijä  
Nimi: Virve Saaranen  
Puh. 044 7186762  
Sähköposti: virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi

Opinnäytetyön ohjaaja  
Titteli: Yliopettaja  
Nimi: Liisa-Maria Lilja-Viherlampi  
Sektori: Turun ammattikorkeakoulu, Master School, YAMK Kulttuurihyvinvointi  
Puh. 040 3550291  
Sähköposti: liisa-maria.lilja-viherlampi@turkuamk.fi

## Liite 2. Suostumuslomake

### Suostumus osallistua opinnäytetyötutkimukseen

Olen saanut tiedot opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen tavoitteista ja käytännön toteutuksesta. Minulle on annettu mahdollisuus esittää lisäkysymyksiä tutkimuksesta.

Olen saanut tiedot henkilötietojen käsittelystä tutkimuksessa. Minulle on luvattu, että henkilötietojani käsitellään huolellisesti ja tietoturvallisesti eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Tiedän, että osallistumiseni on vapaaehtoista. Voin keskeyttää tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen milloin vain. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumuksen, minusta keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Paikka ja päivämäärä

Osallistun

tutkimukseen

---

Henkilön nimi

Suostumuksen

vastaanottaja

---

Tutkijan nimi Virve Saaranen



## Liite 3. Kuvauslupa

NIMI: \_\_\_\_\_

1. Minua saa valokuvata ja kuvia saa käyttää Kokemuksia taiteen äänellä -opinnäytetyössä sekä Hyvän mielen talon tiedotuksessa.

KYLLÄ SAA EI SAA

2. Tekemiäni teoksia voi valokuvata ja kuvia saa käyttää Kokemuksia taiteen äänellä -opinnäytetyössä sekä Hyvän mielen talon tiedotuksessa.

KYLLÄ SAA EI SAA

Allekirjoitus ja päiväys

\_\_\_\_\_

Allekirjoittaneella on oikeus perua tässä kaavakkeessa olevat luvat niin halutessaan.

## Liite 4. Sähköpostitiedote kokemusasiantuntijoille

Hei!

Tervetuloa mukaan Kokemuksia taiteen äänellä -kursseille! Olen jatkanut ensimmäisen kurssin ilmoittautumisaikaa, Elämäni kuvat -kurssille voi ilmoittautua vielä torstaihin 8.10. mennessä.

Kurssit ovat osa Kulttuurihyvinvointialan YAMK-opinnäytetyötä ja kehittämishanketta. Kehittämishankkeen tavoitteenani on kehittää uusia toimintamuotoja ja taidelähtöisiä menetelmiä Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijatoimintaan.

### **Kokemuksia taiteen äänellä -kurssit:**

#### **Elämäni kuvat**

maanantaisin 19.10.–16.11. klo 12–14

Paikka: Aleksin kulma, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu, Lohi tila (kellari).

Kohderyhmä: Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijat sekä kokemustoiminnasta kiinnostuneet.

Osallistujamäärä: 8

Sisältö: Elämäni kuvat -kurssin ohjatuissa ryhmäkoontumisissa jokainen osallistuja valmistaa oman valokuvakollaasin. Taulu voi sisältää omia kuvia, kurssin aikana otettuja kuvia, muistoja ja tekstejä elämän eri vaiheilta. Kurssilla valmistuneista teoksista järjestetään näyttely.

Lisätiedot ja hakeutuminen 8.10. mennessä: [virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi](mailto:virve.saaranen@hyvanmielentalo.fi), p. 044 7186762.

### **Elämäni matkalaukku**

maanantaisin 23.11.–14.12. klo 12–14

Paikka: Aleksin kulma, Aleksanterinkatu 9, 90100 Oulu, Lohi-tila (kellari)

Kohderyhmä: Hyvän mielen talon kokemusasiantuntijat sekä kokemustoiminnasta kiinnostuneet.

Osallistujamäärä: 8

Sisältö: Elämäni matkalaukku -kurssin ohjatuissa ryhmäkokouksissa käytetään erilaisia toiminnallisia ja taiteellisia menetelmiä, mm. kuvien tekemistä, kirjoittamista ja musiikkia sekä kootaan oma elämän matkalaukku. Kurssilla valmistuneista teoksista järjestetään näyttely.

## Liite 5. Tiedotteen kuva



Kokemuksia taiteen äänellä -kurssit:

**ELÄMÄNI KUVAT**  
maanantaisin 19.10.–16.11. klo 12–14

**ELÄMÄNI MATKALAUKKU**  
maanantaisin 23.11.–14.12. klo 12–14

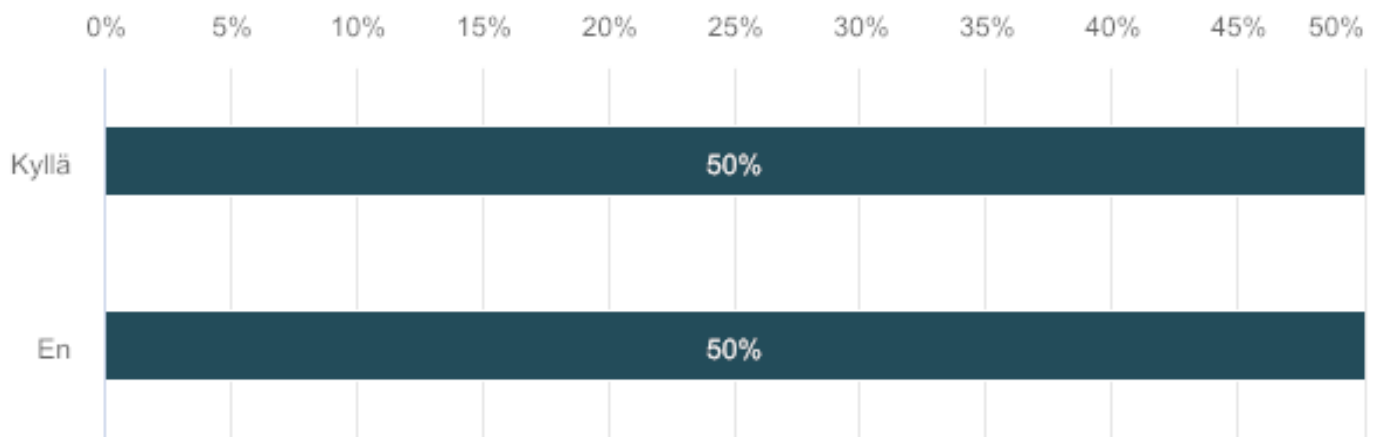
 **Kaksi paikkaa vapaana, ilmoittaudu pian!**

(Liisa Alanampa-Kantanen 2020)

## Liite 6. Osallistujien kysely. Perusraportti

### Perusraportti

## Kokemuksia taiteen äänellä: Elämäni kuvat - ja Elämäni matkalaukku -kurssit: kysely osallistujille



Vastaajien kokonaismäärä: 4

### 1. Oletko koulutettu kokemusasiantuntija?

Vastaajien määrä: 4

	n	Prosentti
Kyllä	2	50%

En	2	50%
----	---	-----

## 2. Miksi halusit osallistua toimintaan?

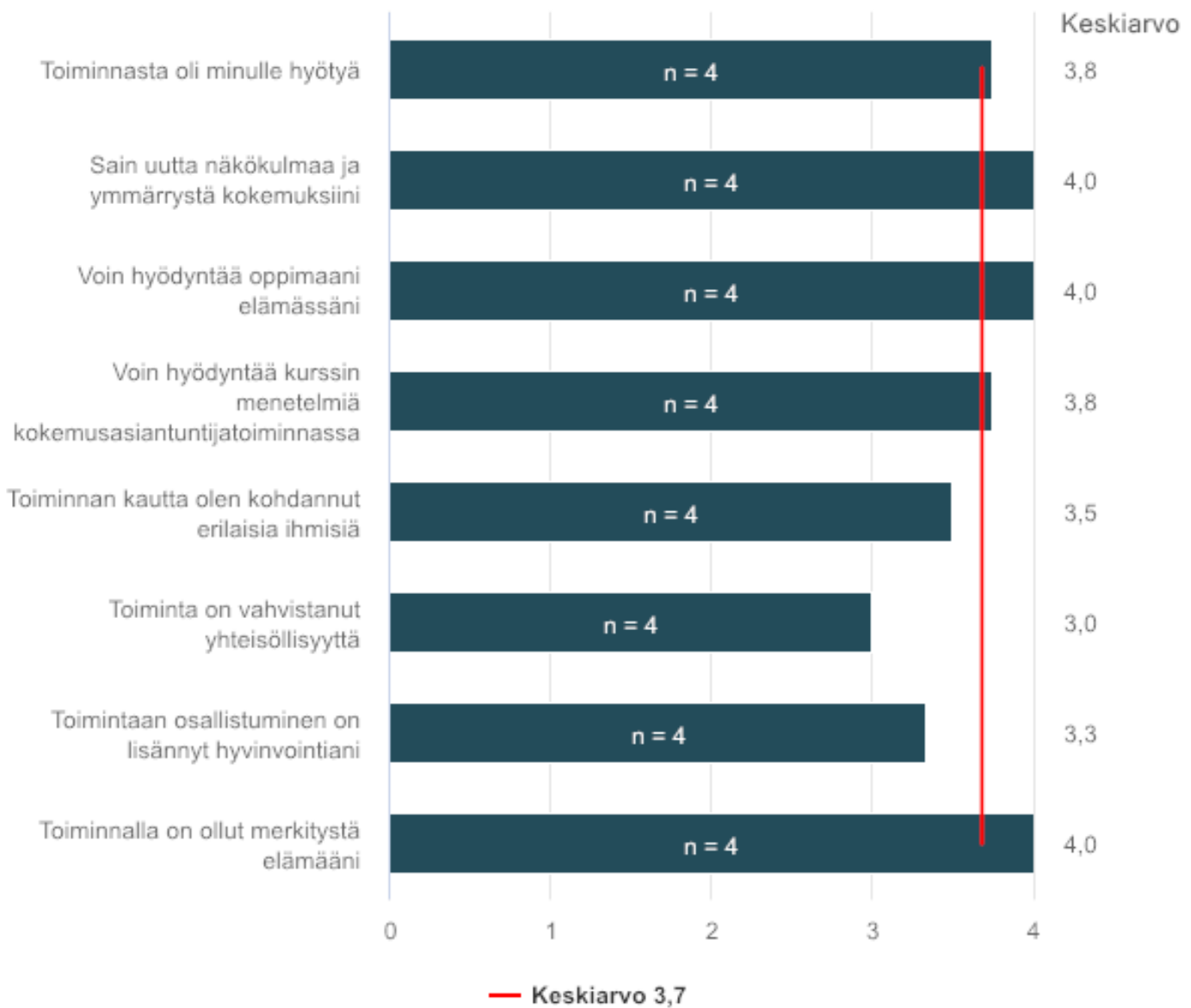
Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
Taide on lähellä sydäntä
Olin tykästynyt Virven tapaan toimia ryhmänvetäjänä ja tykkään taiteesta ja tunteiden käsittelystä joten lähdin mukaan ehdottomasti ! :)
Oppiakseni uutta ja saadakseni uusia toiminta tapoja.
Haluan hahmottaa omia elämäkokemuksiani konkreettisesti. Minua miellyttävät luovat menetelmät, en halua puhua ryhmässä kuin mitä vapaaehtoisesti haluan ja kykenen. Pelkkä puhuminen ahdistaa.

## 3. Arvioi seuraavia toimintaa koskevia väittämiä

*Valitse 0 = ei ole ollut tavoitteeni, 1 = täysin eri mieltä, 2 = jokseenkin eri mieltä, 3 = jokseenkin samaa mieltä tai 4 = täysin samaa mieltä*

Vastaajien määrä: 4



	0	1	2	3	4	Keskiarvo	Medi-aani
Toiminnasta oli minulle hyötyä	0%	0%	0%	25%	75%	3,8	4
Sain uutta näkökulmaa ja ymmärrystä kokemuksiini	25%	0%	0%	0%	75%	4	4

Voin hyödyntää oppimaani elämässäni	25%	0%	0%	0%	75%	4	4
Voin hyödyntää kurssin menetelmiä kokemusasiantuntijatoiminnassa	0%	0%	0%	25%	75%	3,8	4
Toiminnan kautta olen kohdannut erilaisia ihmisiä	0%	0%	25%	0%	75%	3,5	4
Toiminta on vahvistanut yhteisöllisyyttä	25%	0%	25%	25%	25%	3	3
Toimintaan osallistuminen on lisännyt hyvinvointiani	25%	0%	25%	0%	50%	3,3	4
Toiminnalla on ollut merkitystä elämääni	0%	0%	0%	0%	100%	4	4

#### 4. Täydennä edellisiä vastauksiasi:

Vastaajien määrä: 1

Vastaukset
Prosessi on alkanut, toivon voivani jatkaa vielä ryhmässä luovia menetelmiä käyttäen, yksin ei ole sama asia.

#### 5. Mitä muuta hyötyä koet saaneesi toiminnasta?

Vastaajien määrä: 2

Vastaukset
Iloa ja toivoa elämään



Sain osallistua näyttelyyn ja tuoda ensimmäistä kertaa elämässäni omaa henkilökoh-  
taisten ja vaikeiden aiheiden käsittelyä näkyville muille ihmisille. Se on iso juttu.

## 6. Miten kehittäisit toimintaa?

Vastaajien määrä: 1

Vastaukset
Olen halukas osallistumaan jatkossakin. Tarvitsen pidemmän työskentelyajan tai pie- niä ryhmiä peräkkäin, jotta pääsen syvemmälle vaikeisiin aiheisiin.

## 7. Millaista palautetta annat ohjaajalle? Miten ohjaaja hallitsi asi- ansa? Miten ohjaaja toimi? Mitä muuta haluat kommentoida oh- jaajalle?

Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
Ohjaaja oli ammattitaitoinen sekä motivoiva
Ihana virve osasi olla hyvä ohjaaja, ja välittävä !
Kiitos paljon oli ihana kurssi
Minulla on ollut turvallinen olo ohjattavana ja sen ansiosta olen päässyt näinkin pitkälle kuin sanomaan ääneen joitakin lauseita ja nimeämään joitakin tunteita ääneen. Oma toivomukseni olisi jatkaa tässä samassa turvallisessa ohjauksessa luovia menetelmiä käyttäen. Arvostan myös ohjaajan lyhyesti jakamia omia kokemuksia ja oivalluksia. Ohjaaja on ollut osa ryhmää.

## 8. Miten taidelähtöiset lähestymistavat sopivat kokemusasian- tuntijatoimintaan? Antaisitko jonkun perustelun.

Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
Jos haluan, voin se avulla kertoa tarinani
Taide ja tunteet kävelevät käsi kädessä, jos on esim. Vaikeuksia tunteiden käsitte-lyissä niin taide voi olla uusi tapa käsitellä omia tunteita, jopa sellaisia joita ei tiennyt olemassa olevan.
Mielestäni hyvin. Rikastuttaa toimintaa.
Minulle taidelähtöiset menetelmät ovat se vinkkelä, josta kykenen hahmottamaan elä-määni ja kokemuksiani. Isoa möykkyä on pilkottava osiin. Kun sen tekee ryhmässä, vaikka puhumattakin, tuo omia vaikeita asioita yhteiselle näyttämölle, ja voi kokeilla turvallisesti, miltä niiden jakaminen tuntuu.

## 9. Suositteisitko toimintaa muille kokemusaisantuntijoille tai ko-kemustoiminnasta kiinnostuneille? Miksi?

Vastaajien määrä: 4

Vastaukset
Kyllä. Taide voi avata mahdollisuuden käsitellä kivuliaitakin muistoja ja tunteita kau-niilla tavalla.
Kyllä ilman muuta
Kyllä. Antaa tilaa ja näkemystä omalle tarinalle ja sille tavalle miten sen esittää
Ehdottomasti suosittelen, sillä toiminta on ollut itselleni niin merkittävää. On hyvä reitti hahmottaa ensin turvallisesti ryhmässä omat kokemukset luovilla menetelmillä, luoda konkreettinen tuotos, sitten jakaa ja näyttää se tuotos muille ja keskustella siitä. Sa-malla ja etenkin sen jälkeen voi vielä tunnustella, miltä se tuntui ja miltä se tuntuu vähän ajan päästä, ennen kuin voi turvallisesti, rohkeasti ja varmasti puhua omista henkilökohtaisista vaikeista kokemuksista yleisölle/vieraille ihmisille. Itse en vielä ky-kenisi siihen, vaan tarvitsen vielä elämäni ja kokemuksieni työstämistä luovin

menetelmin hahmottaakseni sen mitä siitä kaikesta voin, kykenen ja haluan tuoda esille muille ihmisille.

