

HUMAK^H

OPINNÄYTETYÖ

Taidelähtöiset ja luovat menetelmät mielenterveysomaistyössä

Kerttu Hyvönen

Yhteisöpedagogin koulutusohjelma

(210 op)

(4/2022)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogin koulutusohjelma (210 op)

Tekijä: Kerttu Hyvönen

Opinnäytetyön nimi: Taidelähtöiset ja luovat menetelmät mielenterveysomaistyössä

Sivumäärä: 42 ja 4 liitesivua

Työn ohjaaja: Jenny Honka

Työn tilaaja: Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää mielenterveysomaisjärjestön kulttuurihyvinvointia sekä edistää tukisuhteessa olevien mielenterveysomaisten ja vapaaehtoisten mielen hyvinvointia tuomalla luovia ja taiteellisia menetelmiä osaksi tukihenkilötoimintaa.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry on omaistukiyhdistys, joka tukee ihmisiä, joilla on perheessä tai lähipiirissä henkilö, joka kärsii mielenterveyden ongelmista. Yhdistys tarjoaa mielenterveysomaisille tuki- ja neuvontapalveluja, erilaista ryhmätoimintaa sekä tukihenkilötoimintaa. Tukihenkilötoiminnassa yhdistyksen koulutettu vapaaehtoinen toimii omaiselle tukihenkilönä ja on sitoutunut edistämään omaisen hyvinvointia ja tukiprosessia. Tukisuhteissa olevat omaiset ja vapaaehtoiset saavat itse päättää tukisuhteensa sisällöstä, mutta monilla on ollut haasteita mielekkään, etenkin taidelähtöisen toiminnan löytämisessä.

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutukset ovat yleisesti tunnettavissa mutta tutkimukset taidelähtöisten menetelmien käytöstä ovat usein keskittyneet mielenterveyskuntoutujille suunnattuun toimintaan. Taidetoimintaa voidaan kuitenkin käyttää myös ehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistumisen on osoitettu vähentävän masennusta ja stressiä. Taidelähtöiset ja luovat menetelmät ovat helppo ja monipuolinen tapa lisätä hyvinvointia arkeen ja niiden helppo sovellettavuus mahdollistaa menetelmien käytön erilaisille kohderyhmille. Mielenterveysomaistyö ei ole terapiaa eivätkä työssä käytetyt taidelähtöiset menetelmät korvaa taideterapiaa. Ruokkimalla yksilön luovuutta taidetta voidaan käyttää mielenterveysomaistyön välineenä ilman että kyse olisi taideterapiasta. Henkilökohdallisen kulttuurihyvinvoinnin keskiössä on ihmisen kulttuurikokemus. Kulttuuri ja taide lisäävät koettua hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Järjestöille kulttuurihyvinvointipalvelujen kehittäminen auttaa tuomaan valmiita toimintamalleja tukemaan kohderyhmän hyvinvointia.

Kehittämiskohdetta lähestytään osittain konstruktiiivisen tutkimuksen kautta. Kehittämiskohde on noussut tilaajan tarpeesta. Tietoperusta nojaa vahvaan ja tunnistettuun näyttöön taiteen hyvinvointivaikutuksista. Aineistonkeruumenetelminä on käytetty haastattelua, kyselyä sekä benchmarkkausta. Ratkaisuja on luotu kerätyn ja analysoidun aineiston perusteella. Kehittämistyön tuloksina todetaan, että mielenterveysomaistyössä tehdään ehkäisevää eikä kuntouttavaa työtä, taidelähtöisiä menetelmiä ja toimintaa voidaan käyttää mielenterveysomaistyössä ja että kaikilla ihmisillä on kyky ja oikeus olla luovia. Lopullisena tuotoksena on syntynyt opas taiteellisten ja luovien harjoitusten käytöstä tukisuhdetoiminnassa.

Asiasanat: luovuus, mielenterveys, mielenterveystyö, omaisjärjestöt, taidelähtöiset menetelmät, tukihenkilöt

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Community educator, Degree Programme in NGO and Youth Work (210 ECTS)

Author: Kerttu Hyvönen

Title: Arts-based and creative methods in working with families of people with mental illness

Number of Pages: 42 and 4 attachment pages

Supervisor: Jenny Honka

Subscriber: South West Finland FinFami – Association of families of people with mental illness

The objective of my thesis was to develop the cultural wellbeing of an organization supporting the family and friends of people who suffer from mental disorders and to promote the use of arts-based methods in peer support relationships.

The work was commissioned by South West Finland FinFami, an association offering counselling and support to those affected by mental illness or concerned about a friend or family member's mental health. A mental disorder is an illness of the human mind. Mental disorders are common and often affect others in addition to the person with diagnosis.

South West Finland FinFami offers information and counselling, peer support, courses relating to mental health, recreation, and volunteering. Peer support offers care-givers the possibility to hear from others who have been in the same situation and can help guide them through the process.

There is a positive connection between art and mental health. Prior research has shown how arts-based methods are commonly used in rehabilitating people who suffer from mental illnesses. Studies have shown that taking part in artistic and cultural activities, such as painting and drawing, can lower stress levels and promote a sense of calmness therefore preventing the development of mental illnesses. Using arts-based methods in NGOs does not replace art therapy.

The thesis also aims to show that creativity is not just for the geniuses or people educated in the arts. Creativity can be expressed in many ways both artistic and mundane and is a way to sustain one's mental health.

Cultural wellbeing for the individuals and communities means the participation in creative and cultural activities and the freedom to maintain, interpret and express their arts, history and heritage. For a mental health organization like South West Finland FinFami it can mean providing an operating model for how to use arts-based methods and creativity when advocating for mental health.

The data in the study was collected by interviewing the volunteer coordinators in South West Finland FinFami about working with families of people with mental illness, a questionnaire was given to care-givers about the cultural and artistic activity they like to participate in and benchmarking was used to compare the work between mental health rehabilitation and preventative mental health work.

The thesis produced a short guide of artistic and creative exercises to use in peer support relationships.

Keywords: arts-based methods, mental health, mental health work, peer support

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJA.....	8
	2.1 Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry.....	8
	2.2 Kehittämistoiminnan tarve ja kohde.....	9
	2.3 Tukihenkilötoiminta vapaaehtoistoiminnan muotona.....	10
3	TIETOPERUSTA.....	12
	3.1 Taidelähtöiset ja luovat menetelmät tukihenkilötoiminnassa.....	12
	3.2 Taiteen vaikutus mielen hyvinvointiin.....	14
	3.3 Kulttuurihyvinvointi.....	15
	3.4 Luovuus kuuluu kaikille.....	17
4	MENETELMÄT.....	20
	4.1 Haastattelut.....	21
	4.2 Kysely.....	21
	4.3 Benchmarking.....	22
	4.4 Aineiston analyysimenetelmä.....	23
5	TULOKSET JA ANALYSOINTI.....	25
	5.1 Tukisuhteen tarve ja merkitys.....	25
	5.2 Taide kuntouttavana vai ehkäisevänä toimena.....	27
	5.3 Kulttuurihyvinvointi järjestötyön näkökulmasta.....	28
	5.4 Kiinnostus taidelähtöiseen toimintaan.....	29
6	TUOTOS.....	33
7	ARVIOINTI.....	35

7.1 Opinnäytetyön prosessi.....	35
7.2 Tuotoksen toimivuus ja käyttö.....	36
7.3 Tilaajan palaute.....	37
8 LOPUKSI.....	38
LÄHTEET.....	39
LIITTEET.....	43

1 JOHDANTO

Mielenterveyden edistämiseen ja kuntoutukseen on vuosien aikana ollut kova ja jatkuva tarve Suomessa ja Euroopassa. Euroopassa asuvista yksi neljästä ihmisestä kärsii jossain vaiheessa elämänsä jonkinlaisista mielenterveyden ongelmista. (Laitinen 2017, 86.) Lähes jokainen ihminen kokee jossain elämänsä vaiheessa masennusta tai muuten heikkoja ajanjaksoja, jolloin mielen hyvinvointi kokee laskukausia (Bower 2017). Mielenterveydestä johtuvat haasteet eivät koske vain diagnosoituja kuntoutujia vaan myös lähi- ja perhepiiriä, eli omaisia.

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – Finfami ry. Mielenterveysomaiset ovat ihmisiä, joilla on perhe- tai lähipiirissä henkilöitä, jotka kärsivät mielenterveyden haasteista. Monesti omaiset ottavat hoitovastuuta sairastuneista läheisistään siten haastaen omaa mielenterveyttään, hyvinvointiaan ja jaksamistaan (Niemi 2001, 23). Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää järjestön kulttuurihyvinvointia sekä edistää tukisuhteessa olevien vapaaehtoisten ja omaisten mielen hyvinvointia tuomalla taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä osaksi toimintaa. Taidelähtöiset ja luovat menetelmät sisältävät paljon hyvinvointia edistävää potentiaalia ja keinon kehittää kohderyhmien hyvinvointia tarjoamalla monipuolista taidetoimintaa.

Mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoja on monia ja taiteen ja kulttuurin on nähty olevan yksi monipuolisimmista ja helpoimmista keinoista lisätä hyvinvointia yksilön arkeen. Tutkimukset ovat usein keskittyneet mielenterveyskuntoutujien parissa tehtyyn taidetoimintaan (Skales 2002, 52–59; Lewis 2002, 71–79, Sutinen 2011, 132–137) mutta on tärkeää tarkastella, miten taidetoimintaa voidaan käyttää myös ehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Miten esimerkiksi mielenterveysomaiset hyötyvät heille suunnatusta taidetoiminnasta.

Olen aiemmalta koulutukseltani kuvataiteilija. Valmistuin vuonna 2013 Turun Taideakatemiasta kuvataiteen koulutusohjelmasta. Pian valmistumiseni jälkeen ja nähdessäni tarkemmin taiteen kenttää ja vaikutusmahdollisuuksia minua alkoi kiinnostaa taiteen yhteisölliset ja yhteiskunnalliset vaikutukset. Toimiessani vapaaehtoisena V-S FinFamilla huomasin, kuinka omaisille suunnattu tuki on tärkeä osa mielenterveystyötä. Mielenterveysomaistyössä korostuu myös miten taidelähtöisillä ja luovilla menetelmillä on mahdollisuutta luoda yhteisöllisyyttä sekä ehkäistä mielenterveyden ongelmia.

Kunnilla on lakisääteinen vastuu kulttuuritoiminnan järjestämisestä (Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019). Kansalaisten kulttuurisia perusoikeuksia ovat oikeus osallistua taiteisiin

ja kulttuuriin, kehittää itseään ja yhteisöään niiden avulla sekä mahdollisuus ilmaista itseään vapaasti. Tämä todetaan myös vuonna 1984 hyväksytyssä YK:n ihmisoikeusjulistuksen 27. artiklassa (Ihmisoikeusliitto 2022).

On mielen hyvinvointia ajavien järjestöjen kohderyhmien edun mukaista, että järjestöt kehittävät omaa kulttuurihyvinvointiaan ja pyrkivät tarjoamaan taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä osana palvelujaan. Samoin kuin kaikilla on oikeus hyvään mielenterveyteen, tulisi kaikilla olla oikeus ja pääsy taidetoiminnan ja kulttuurin pariin. Näiden oikeuksien kautta tämän opinnäytetyön tavoitteena on vastata tutkimuskysymykseen, miten taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tukea ja edistää mielenterveysomaisten jaksamista ja hyvinvointia.

Kehittämistyön kohdetta lähestytään osittain konstruktivisen tutkimuksen kautta. Olen kartoittanut kehittämistyön tarvetta kuuntelemalla yhdistyksen vapaaehtoistoiminnankoordinaattorien sekä toiminnanjohtajan toiveita. Lisäksi kartoitin omaisten halukkuutta ja kiinnostusta taidetta, kulttuuria ja taidetoimintaa kohtaan. Tavoitteena on luoda konkreettinen työkalu yhdistyksen käyttöön. Tämä tapahtui suunnittelemalla opas luovien ja taiteellisten harjoitusten käytöstä tukisuhteessa oleville mielenterveysomaisille ja vapaaehtoisille. Lopullisen tuotoksen suunnittelussa on otettu huomioon taidetoiminnan erot ja tavoitteet mielenterveysomaisille suunnatussa toiminnassa, jossa taidetoimintaa käytetään pääasiassa virkistäytymiseen ja rentoutumiseen verrattuna taideterapian kuntouksellisiin tavoitteisiin.

2 TILAAJA

Tämän opinnäytetyön tilaajana toimii Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry. Työ alkaa tutustumalla tilaajaan sekä kohderyhmään. Mielenterveysomaiset ovat moninainen joukko ihmisiä erilaisine tarpeineen. Rajaamalla kohderyhmä tukisuhteessa oleviin vapaaehtoi- siin ja mielenterveysomaisiin voidaan tarkastella omaisten tuen tarpeita tarkemmin. Kehitys- toiminnan kohteen tulee nousta tilaajan tarpeesta, jotta saadaan luotua konkreettisia ja tarpeel- lisiä ratkaisuja.

2.1 Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry

FinFami ry on kansallinen järjestö, jonka keskusliitto sijaitsee Helsingissä. Järjestöön kuuluu keskusliiton lisäksi 17 alueellista jäsenyhdistystä ympäri Suomen. Vuoden 2022 alussa Salo tuli osaksi Varsinais-Suomen yhdistystä, ja toimintaa on siten pystytty laajentamaan alueelli- sesti. (FinFami ry 2022.) Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry on mielenter- veysomaisten tukijärjestö. Järjestö tukee omaisia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mie- lenterveysongelmia. V-S FinFami on perustettu vuonna 1984 ja on Suomen vanhin mielenter- veysomaisille osoitettu järjestö. (V-S Finfami ry 2022a.)

Mielenterveysomainen voi olla kuka tahansa, jolla on perheessä tai lähipiirisissä henkilö, joka kärsii mielenterveysongelmista. V-S FinFami ei vaadi, että läheisen täytyy olla diagnosoitu tai hoidossa, pelkkä huoli läheisen hyvinvoinnista oikeuttaa omaisen saaman tukea. Yhdistys tar- joaa mielenterveysomaisille maksutonta keskustelu- ja neuvonta-apua, virkistystoimintaa, ver- taistukiryhmiä sekä avoimia teema iltoja, joissa voidaan keskustella omaisia kiinnostavista ai- heista. Lisäksi yhdistys tarjoaa vapaaehtois- ja tukihenkilötoimintaa kaiken ikäisille omaisille. Ammattilaisille, vapaaehtoisille ja opiskelijoille yhdistys tarjoaa erilaisia koulutuksia ja luen- toja. (V-S FinFami ry 2022b.)

Toiminnassa toteutetaan perhelähtöisiä menetelmiä mielenterveyden hoidossa ja muissa palve- luissa. Tavoite on, että mielenterveysomaiset nähdään yhdenvertaisina ja osallisina yhteiskun- nassa. Toiminnalla pyritään myös purkamaan mielenterveysongelmiin liittyviä stigmoja. (V-S FinFami ry 2021.) Moni omainen kokee häpeää tai pelkää leimautumista koska lähipiirissä on mielenterveysongelmista kärsivä henkilö. Yhdistyksen harjoittama vertaistuki on tärkeä apu

omaisille, jotka avun haun alkuvaiheessa kokevat usein tietämättömyyttä. Tarjoamalla vertais-tukea omaiset huomaavat, että he eivät ole yksin huolensa kanssa ja että omaisen hyvinvointi ja jaksaminen on yhtä tärkeää kuin sairastuneen läheisen hyvinvointi. (V-S FinFami ry 2022e.)

2.2 Kehittämistoiminnan tarve ja kohde

Tämä opinnäytetyö pyrkii vastaamaan V-S FinFamin tarpeeseen edistää ja kehittää yhdistyksen kulttuurihyvinvointia sekä tarjota lisää toiminnallisia taidelähtöisiä menetelmiä tukihenkilösuh-teessa oleville vapaaehtoisille ja mielenterveysomaisille. Yhdistyksen toiminta perustuu omais-ten tarpeille ja pyrkii toiminnassaan huomioimaan omaisten mielenkiinnonkohteita. Yhdistys tarjoaa erilaisia kursseja sekä ryhmiä, joissa käytetään taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä osana ryhmätoimintaa, mutta se on ollut sattumanvaraista ja riippuvaista vapaaehtoisten mielenkiin-nosta. V-S FinFamin toiminnanjohtaja Milla Roos (2022) toivookin että kulttuuritoiminta olisi systemaattisemmin osa mielenterveysomaistyötä. Taide- ja kulttuuritoiminnan kehittämisessä haastavaa kuitenkin on, että se jää helposti passiiviseksi osallistumiseksi. Tästä syystä aktiivi-sen kulttuurihyvinvoinnin kehittäminen ja lisääminen on yhdistyksessä tarpeellista.

Taidelähtöisten ja luovien menetelmien käyttö on ihanteellinen ja helppo tapa lisätä toiminnan miellekyttä. Taidelähtöisiä menetelmiä, kuten maalaaminen, piirtäminen, valokuvaaminen tai kollaasityöskentely voidaan usein soveltaa helposti, riippuen kohderyhmä tarpeista ja tavoit-teista. Kulttuurihyvinvoinnin lisäämisessä on paljon potentiaalia mitä ei yhdistyksessä ole vielä hyödynnetty (Roos 2022). Yksi kohderyhmä V-S FinFamin sisällä, joka hyötyisi kulttuuri- ja taidetoiminnan lisäämisestä on tukihenkilötoiminta.

Tukisuhteessa oleva vapaaehtoinen ja omainen saavat päättää tekemästään toiminnasta itse, mutta tukisuhteissa on myös haasteita löytää mielekästä tekemistä. Kulttuuri kiinnostaa monia, tämä näkyy vierailuina museoissa ja konserteissa, mutta monet kokevat haasteellisena toteuttaa taidelähtöistä toimintaa itse osana tukisuhdetta. Luomalla valmiita matalan kynnyksen luovia harjoituksia voisivat tukisuhdeparit halutessaan valita itselleen sopivia harjoituksia ja siten li-sätä sisältöä tukisuhteeseen. Erilaiset yhdessä tehdyt luovat harjoitukset voivat auttaa myös luo-maan syvempiä ja merkityksellisempiä tukisuhteita. Valitsemalla omaan elämäntilanteeseen so-pivia harjoituksia voidaan niiden avulla rentoutua, virkistäytyä, inspiroitua tai käsitellä omia tunteita ja ajatuksia.

2.3 Tukihenkilötoiminta vapaaehtoistoiminnan muotona

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset -FinFami ry tarjoaa mielenterveysomaisille mahdollisuuden tukihenkilöön. Tukihenkilötoiminta on tarkoitettu mielenterveys- ja päihdeomaisille. Omainen on ihminen, jonka jaksamista kuormittaa läheisen ihmisen haasteet mielenterveyden tai päihteidenkäytön kanssa. Tukihenkilö on yhdistyksen vapaaehtoinen, joka on käynyt tukihenkilökoulutuksen ja on sitoutunut edistämään omaisen hyvinvointia ja tukiprosessia.

Omainen voi hakea itselleen tukihenkilöä, jos kokee tarvitsevansa tukea omaan jaksamiseen. Tukihenkilön voi saada myös lapselle (alkaen 7-ikävuodesta), jolloin haku tapahtuu vanhemman tai perheen yhteistyötahon, kuten sosiaalityöntekijän tai koulukuraattorin kautta. Kun omainen tekee tukihenkilöpyynnön, yhdistyksen työntekijä tekee ensin arvion ja etsii sitten tuettavalle sopivan tukihenkilön huomioiden tuettavan omaisen toiveet ja tarpeet. Myös vapaaehtoisen tukihenkilön toiveet ja valmiudet otetaan huomioon, kun sopivia tukihenkilöpareja etsitään. (V-S FinFami ry 2022c.) Jokainen tukisuhde on omanlaisensa ja muodostuu tuettavan omaisen ja vapaaehtoisen tarpeiden mukaan. Tukihenkilöparit voivat itse päättää mitä tapaamisissa tehdään. Tekeminen määräytyy yhteisten mielenkiinnon kohteiden mukaan, kuten elokuva- ja museokäynnit sekä kahvi- ja lounashetket. Tapahtumien ja kävelyjen ohessa on keskusteltu omista asioista tai yhteisistä kiinnostuksen kohteista. Lasten kanssa tukihenkilöt usein pelailevat lautapelejä, leipovat ja askartelevat. (Tamminen 2022; Knaapi-Lehtonen 2022.) Tapaamisia on yleensä 1–2 kertaa kuussa ja tukisuhteet kestävät 1–2 vuotta. Yhdistyksen työntekijä kutsuu tukiparin tarkastustapaamiseen 6 kuukauden välein. Alaikäisen tukisuhteessa tarkastustapaamisia on 4 kuukauden välein. (V-S FinFami ry 2022c.)

Tukihenkilötoiminnassa on otettu huomioon selvät toiminnan ehdot ja rajat, jotka turvaavat niin vapaaehtoisen kuin omaisen oikeuksia. Tukihenkilötoiminta on vapaaehtoistoiminnan muoto, eli tukihenkilöt ovat itse vapaaehtoisia eivät ammattilaisia. Tukihenkilö ei ole ystävä, vaikka toiminta usein ottaa läheisen ystävyyden muotoja. Tukihenkilönä toimivalla vapaaehtoisella ei välttämättä tarvitse olla vertaiskokemusta, hänen ei tarvitse itse olla omainen tai olla kokenut ongelmia mielenterveyden kanssa. Jos tuettavalla henkilöllä on kuitenkin haasteita oman elämäntilanteensa kanssa, voi tukihenkilö auttaa jakamalla oman kokemuksensa ja siten kannustaa tuettavaa (Knaapi-Lehtonen 2022). Vapaaehtoinen on tuettavalle omaiselle rinnalla kulkija, joka kuuntelee ja ohjaa omaista huomioimaan asioita omassa elämässään. V-S FinFamin tukisuhteessa olevat omaiset kaipaavat tukisuhteelta usein juttelukaveria, arjen piristystä, mukavaa yhteistä tekemistä ja hetken taukoa omaistilanteeseen (Tamminen 2022).

Toimiessaan omaisen vertaistukijana tai tukihenkilönä vapaaehtoinen sitoutuu FinFami yhdistyksen arvoihin. Vapaaehtoinen kuuntelee, tukee ja ilmaisee välittämistä ottamatta kantaa tai vähättelemättä omaisen kokemusta. Vapaaehtoinen arvostaa omaisen tarinaa ymmärtäen omaisen huolen hänelle merkityksellisenä asiana. Vertaistoiminnan kautta vapaaehtoinen toimii omaiselle peilinä: omainen voi nähdä itsensä uudessa valossa vapaaehtoisen kautta. Vapaaehtoinen ei ratko omaisen ongelmia hänen puolestaan vaan auttaa omaista ratkaisemaan ongelmansa oma-aloitteisesti, rohkaisee pohtimaan toimintavaihtoehtoja ja luo toivoa selviytymisestä. Vapaaehtoinen kannustaa omaista sosiaalisen tukiverkoston luomiseen (perhe, ystävät, kaverit) ja ohjaa tarvittaessa ammattiauttajan luo. (Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami 2018, 12.)

Vapaaehtoistoimintaa motivoi usein ihmisten halu auttaa, oppia uusia asioita, kansalaisvelvollisuus, organisaation tavoitteet sekä yhteisö ja vapaaehtoistoiminnan sosiaaliset suhteet. On tärkeä tunnistaa myös vähemmän kauniita syitä osallistua toimintaan kuten halu saada sosiaalista arvostusta, huomiota ja halua päästä toimimaan osana yhteisöä ottamatta kuitenkaan liikaa vastuuta. (Kuuluvainen 2015, 46, 48.) Tukihenkilötoiminta ei ole ystävätoimintaa ja monesti tukihenkilöinä toimivilla voi olla voimakas tarve ratkaista tuetun ongelmia tai pyrkiä muuttamaan niitä, joka voi johtaa uupumukseen ja ahdistukseen. Tukihenkilötoiminnan kautta tapahtuva vapaaehtoistyö voidaan nähdä vuorovaikutukseen perustuvana auttamis- ja tukitoimintana, joka tähtää henkisen ahdingon lievittämiseen. (Lahtinen 2003, 11, 17.)

Tukisuhteissa on tärkeää tehdä selvä ero ammattilaisten ja vapaaehtoisten roolien välillä. Tuettavien omaisten kanssa käydään läpi tukihenkilötoiminnan tavoitteet ja heille tarjotaan tarvittaessa muita yhdistyksen tukimuotoja. Samoin vapaaehtoiset tukihenkilöt tarvitsevat koulutuksen, jossa käydään läpi vapaaehtoistoiminnan peruskäytännöt (oikeudet, velvollisuudet, rooli, työtehtävät yms.) sekä paneudutaan omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen vapaaehtoisena toimiessa. (Tamminen 2022.) Monilla tukihenkilöinä toimivilla voi olla aiempaa kokemusta auttamis- ja vapaaehtoistoiminnasta, joka on hyvä ottaa huomioon vapaaehtoisten työnohjauksessa. Tukihenkilöiden kanssa käydään läpi myötätuntouupumuksen ehkäisemistä ja heillä on aina saatavilla vapaaehtoistoiminnankoordinaattorin ja muiden yhdistyksen työntekijöiden tuki. Lisäksi kaikille vapaaehtoisille järjestetään työnohjausta, joka tukee jaksamista sekä kehittymistä. (Tamminen 2022.)

3 TIETOPERUSTA

Taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä on useita ja niiden käyttötavat ja tarpeet voivat vaihdella suuresti kohderyhmän tai yksilön tarpeiden mukaan. Luovaan ja taiteelliseen toimintaan liittyy paljon oletuksia ja asenteita, kuten se että vain koulutetut tai jo taidetta harrastavat yksilöt voivat osallistua tai toteuttaa taiteellisia teoksia tai että taidetoiminta vaatii jotain erityistä lahjakkuutta. Miten taidelähtöistä ja luovaa toimintaa sitten voidaan toteuttaa mielenterveysomaistyössä, ja mitkä ovat taiteen ja kulttuurin yleisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin.

3.1 Taidelähtöiset ja luovat menetelmät tukihenkilötoiminnassa

Taidelähtöisten ja luovien menetelmien avulla voidaan rikastaa arkista kansakäymistä. Menetelmät pyrkivät saamaan mielen ja aistit liikkeeseen sekä saamaan yksilö kokemaan uusia kokemuksia tai tunteita. Sitomalla taiteellinen toiminta yksilön arkeen ja toimintaan voi tarjota yksilölle uusia näkökulmia ja auttaa jäsentämään todellisuutta. Taide- ja kulttuuritoimintaan osallistuminen tarjoaa symbolisen etäisyyden arkeen ja metaforisen suojan ilmaisulle. Erilais- ten taiteellisten ilmaisumenetelmien kuten teatterin, tanssin, musiikin tai kuvataiteen turvin yksilö voi löytää jotain, jota ollut vaikea kuvata sanoin. (Känkänen 2021.) Taiteellinen tai luova toiminta ei itsessään ratkaise arjen tai mielen ongelmia, mutta se voi auttaa kanavoimaan ajatuksia ja tunteita oikeaan suuntaan. Taidelähtöisten ja luovien menetelmien kirjo on laaja ja monipuolinen. Olen saanut oman kuvataiteen koulutukseni perinteisissä kuvataiteellisissa menetelmissä kuten maalaus, piirtäminen, veistäminen, valokuvaaminen ja taidegrafiikka. Näiden menetelmien lisäksi taidelähtöisiä menetelmiä voivat olla musiikki, tanssi, kirjoittaminen, runoilu sekä erilaiset askartelu- ja käsityöt.

Taidelähtöisten ja luovien menetelmien käytöstä ohjattu taideterapia on usein mielenterveys- työssä käytetty menetelmä, mutta taiteen vaikutuksesta tai käytöstä mielenterveysomaistyössä tai tukihenkilötoiminnassa en ole löytänyt näyttöä. Monesti keskitytään mielenterveysomaisten sijaan mielenterveyskuntoutujien parissa käytettyihin erilaisiin taidetoiminnan muotoihin kuten maalaaminen ja piirtäminen (Skailles 2002, 52–59; Lewis 2002, 71–79,) tai runous (Sutinen 2011, 132–137). Taideterapiaa voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä tai mielenterveyttä kuntout- tavana. Taideterapiassa työskennellään useiden taiteenlajien kanssa ja huomiota kiinnitetään taiteiden väliseen siirtymään. Taidetyöskentely on analoginen jatkumo, jossa prosessi etenee

uuden taiteenmuodon ja siitä syntyvän näkökulman avulla seuraavaan. Asiakasta ohjaa aina koulutettu taideterapeutti. (Inartes instituutti 2022.)

V-S FinFamin tarjoama ohjaus- ja neuvontatuki ei ole terapiaa. Myöskään mielenterveysomaisille järjestetystä taidelähtöisestä luovasta toiminnasta ei voida puhua taideterapiana. Mielenterveysomaisille järjestetyssä taidetoiminnassa taidelähtöiset ja luovat menetelmät tarjoavat usein virkistäytymisen ja rentoutumisen mahdollisuuksia. Taidetoiminnassa tapahtuva hidaskeskittyminen voidaan nähdä vastapainona nykykulttuurin kiireelle. Taiteen ja käsitöiden harrastaminen antaa mahdollisuuden syventyä tekemään jotain pitkiäkin aikoja, jolloin mieli ja aistit ovat yhtä aikaa käytössä ja pitävät kiireen poissa mielestä. (Rinne 2011, 124.) Ne ovat hetkiä, jolloin omainen voi keskittyä häntä kiinnostavaan aiheeseen luovan toiminnan avulla. Taidetta voidaan silti käyttää terapeutisesti itsehoidon välineenä ilman että kyse on varsinaisesti taideterapiasta. Tällainen taidetyöskentely on usein vähemmän määriteltyä. Taidetta käytetään apuna kasvun tukemisessa eikä niinkään hoitona. (Ahonen-Eerikäinen 1994, 13, 156.) Mielenterveysomaistyön rinnalla tapahtuvassa tukihenkilötoiminnassa voidaan taidetoiminnan kautta käsitellä paitsi omaisen mielen hyvinvointia ja elämäntilannetta, mutta myös siihen vaikuttavia kulttuurisia, sosiaalisia tai yhteiskunnallisia aiheita. Etenkin tukisuhteessa olevien mielenterveysomaisten hyvinvointiin taidetoiminnalla voidaan nähdä olevan hyvinkin positiivisia vaikutuksia. V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattori Noora Tamminen (2022) näkee että parhaimmillaan näiden menetelmien kautta omaiset uskaltavat kokeilla jotain uutta ja saavat arkeensa jotain hauskaa uutta tekemistä. Uusien asioiden kokeminen yhdessä tukihenkilön kanssa voi mahdollisesti rikastaa myös heidän kahden välistä suhdettaan.

Sote- ja järjestö alalla toteutettavassa taidetoiminnassa tavoitteena on taiteen eri toimintatapojen hyödyntäminen toiminnassa, ei taiteen tekeminen. Taidelähtöisessä työskentelyssä osallistujat eivät ole ammattilaisia. (Airaksinen, Ala-Vanneluoma, Karkkulainen, Kastu, Sipi & Varonen 2019, 17.) Järjestötyössä käytettyjen taidelähtöisten ja luovien menetelmien on tarkoitus tukea ja edistää yksilön mielen hyvinvointia ja tasapainoista arkea. On siis uskottavaa, että taide vaikuttaa positiivisesti paitsi mielen hyvinvointia kuntouttavana mutta myös ehkäisevänä tekijänä. On selvää että, taidelähtöinen ja luova toiminta ei vetoa kaikkiin ihmisiin eikä taidetta tulisi käyttää työssä vain taiteen tekemisen tähden. Käyttämällä matalan kynnyksen luovia menetelmiä voidaan luova lähestymistapa integroida osaksi esimerkiksi ohjaus tai neuvonta tilannetta. Osallistujille täytyy kuitenkin tehdä selväksi, että taidetoiminnan tavoitteena ei ole yksi-

lön taiteellisten kykyjen tai teoksen sisällön arviointi. (Tammi 2011, 50.) Näen että kohde-ryhmä, jota kiinnostaa käyttää myös taiteellisia lähestymistapoja toiminnassaan voi hyötyä ja löytää enemmän ratkaisuja arjen haasteisiin.

3.2 Taiteen vaikutus mielen hyvinvointiin

Kulttuurin ja taiteen positiivisista vaikutuksista yksilön mielen hyvinvointiin ja terveyteen on saatu paljon kansainvälisistä tutkimuksista (Fancourt & Finn 2019). Suomessa taiteen hyvinvointivaikutuksia on tutkittu mm. Sosiaali- ja terveysministeriön (2015) Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia-toimintaohjelman (Taiku) avulla. Osallistumisen kulttuuri ja taidelähtöiseen toimintaan on osoitettu vähentävän ahdistusta ja masennusta ja lisäävän stressin hallintaa. Aktiiviseen ja vastaanottavaan kulttuuritoimintaan, kuten teatteri, laulaminen ja tanssiminen, osallistuminen tutkitusti edistää molempien sukupuolten elämänlaatua, vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta. Taiteellisella toiminnalla voidaan edistää myös kognitiivisia toimintoja kuten havainto- ja muistikykyä. Tutkimuksissa on huomattu taidetoiminnan positiivisia vaikutuksia paitsi mielenterveysongelmista kuntoutumisessa mutta myös niiden ehkäisyssä. (Laitinen 2017, 87–88.)

Vuonna 2018 julkaistussa brittitutkimuksessa selvitettiin voiko kulttuuriosallistumisella olla masennukselta suojaavia tekijöitä 52–89-vuotiailla ihmisillä. Tutkimuksessa tarkasteltiin mm. museoissa, teatterissa ja elokuvissa käymisen yleisyyttä masennusriskiin 10 vuoden aikajak-solla. Tutkimuksessa havaittiin annos-vastesuhde kulttuuriosallistumisen yleisyyden ja masen-nukseen sairastumisen riskin välillä, kun sosiodemografiset, terveyteen liittyvät ja sosiaaliset tekijät oli huomioitu. Tutkimuksen mukaan niillä, jotka kävivät kulttuuritilaisuuksissa kerran kuussa tai useammin oli jopa 48 % alhaisempi riski sairastua masennukseen. (Fancourt & Tymoszuk 2018.)

Tutkimuksellinen näyttö taiteen mielenterveyden ongelmia ehkäisevistä vaikutuksista on tärkeää paitsi perusterveen väestön osalta, mutta etenkin jos yksilöllä on kokemus lähipiirissä olevista mielenterveyden ongelmista. Pirkanmaan mielenterveysomaisten (2019) tekemän riski-kartoituksen mukaan 46 % sairastuneiden läheisten omaisista on itse riskissä sairastua mielen-terveyden ongelmiin. Tämä vuoksi on erityisen tärkeää, että V-S FinFamin kaltainen omaisyh-distys pystyy ohjaus- ja neuvontatyön ohessa tarjoamaan monipuolista mielen hyvinvointia tu-kevaa taidetoimintaa. Taidetoiminta lisää myös yhteisöllistä hyvinvointia. Taide- ja kulttuuri-

toiminnan on tutkitusti huomattu nostavan ihmisten itsetuntemusta, itsetuntoa sekä arvokkuuden ja osallisuuden tunnetta. Osallistavan ja yhteisöllisen taidetoiminnan on havaittu lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta, tukea ja luottamusta. Osallistava taidetoiminta tarjoaa lisäksi kokemuksia nähdäksi, kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta. (Laitinen 2017, 90, 91–92.)

3.3 Kulttuurihyvinvointi

Suomessa on alettu puhua kulttuurin tuomista hyvinvointivaikutuksista kulttuurihyvinvointina. Kulttuurihyvinvoinnille on oleellista, että taide- ja kulttuuritoiminta lisäävät hyvinvointia tuomalla merkitystä ja sisältöä yksilön arkeen ja elämään (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 21–22). Kulttuurihyvinvoinnin perustana on ihmisen oma taide- ja kulttuurisuhde, ja kuinka kulttuurin hyvinvointia tukevat vaikutukset läpäisevät koko ihmisen elämänkaaren. Kulttuurihyvinvoinnin käsite kehitettiin vuosina 2012–2013 kun Turussa käynnistyi Kulttuurihyvinvointia Turussa -verkostoyhteistyöhanke, jonka keskeisinä toimijoina olivat Turun ammattikorkeakoulu, Turun kaupunki, Turun yliopisto, Taiteen edistämiskeskuksen Varsinais-Suomen toimipiste sekä Turun alueen järjestöt. (Turun ammattikorkeakoulu 2022.)

Kulttuurihyvinvointi on käsitteenä monialainen. Kulttuurihyvinvoinnilla on useampi määritelmä riippuen mihin ja miten sillä halutaan vaikuttaa. Yksilölle kulttuurihyvinvointi voi merkitä yksilön elettyä ja koettua hyvinvointia. Kokemusta että kulttuuri ja taide lisäävät hänen hyvinvointiaan tai ovat yhteydessä siihen (Turun ammattikorkeakoulu 2022). Taiteellisen toiminnan kautta tuomia hyvinvoinnin vaikutuksia voidaan hakea joko itsenäisesti esimerkiksi harrastamisen kautta, tai terapian avulla. Yhteiskunnallisen näkökulman kannalta kulttuurihyvinvointi voi olla taiteen kanssa vuorovaikutuksessa oleminen harrastamisen kautta, se voi olla kokemusten vastaanottamista konserttien ja museokäyntien kautta tai kulttuurihyvinvointipalveluiden, kuten taideterapian sekä kuntoutus- ja koulutuspalveluiden käyttö. Kulttuurihyvinvoinnin ytimessä on koettu hyvinvointi sekä hyvä elämä taiteen ja kulttuurin välityksellä. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 20–21.)

Kulttuuri on kunnan peruspalvelu ja kulttuuri nähdään osana kuntien hyvinvointityötä. Kuntien tarjoama kulttuuri näkyy museo- ja kirjastopalveluina, teatterina, julkisina taideteoksina sekä harrastustoimintana. Tärkeinä kulttuurihyvinvointipalveluiden yhdyspintatoimijoina ovat kuntien kulttuuripalvelut, järjestöt (sekä sote- että kulttuuri), kirjastot, nuorisopalvelut sekä vapaa sivistystyö kuten kansalaisopistot. Kulttuurihyvinvointia lisäävissä toimissa tärkeänä tavoitteena on kun-

talaisten osallistaminen sekä kulttuuritapahtumien järjestämisen tuki yhdistyksille ja yksityisille toimijoille. Tavoitteita toteutetaan mm. järjestämällä vapaaehtoistoimintaa kuten lukulähettilätoimintaa, kuljetuksia kulttuuritapahtumiin, lasten ja nuorten harrastustoimintaa sekä taidekasvatusta. (Brushane & Rosenlöf 2021.)

Ajatus kulttuurihyvinvoinnin lisäämisestä sen tuomien yksilöllisten ja yhteiskunnallisten hyötyjen kannalta on hieno idea, mutta on vaikea nähdä sen edistävän tai lisäävän hyvinvointia, jos se ei ole saavutettava. Saavutettavuuden näkökulmasta osallistumisen haasteet voivat olla moninaisia. Ne voivat liittyä esimerkiksi viestintään, sisällön ymmärtämisen vaikeuteen, asenteisiin, fyysisiin, sukupuoliin, sosiaalisiin tai taloudellisiin tekijöihin. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 18.) Saavutettavuutta voidaan lisätä sitouttamalla taide- ja kulttuuritoimintaa osaksi kunnan tai järjestön toimintaa.

Järjestöt toimivat yksityisen ja julkisen sektorin sidospinnoilla ja myös heillä on vastuu kulttuurihyvinvoinnin kehittämisestä ja ylläpitämisestä. Järjestö tai yhdistys on parhaimmillaan yhteiskunnallinen palvelu, jonka perimmäinen tarkoitus on tuottaa aineetonta, yhteiskunnallista arvoa. (Mäkinen 2018, 23.) Asiakkaan kulttuurisista oikeuksista huolehtiminen on tärkeä osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä syrjäytymisen ennaltaehkäisemistä. Toiminnan juurtuminen on tärkeää, jotta pystytään tunnistamaan yksilökohtaisesti haasteita, joiden tuke-
miseksi taidetoiminta sopii. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 21.)

Kaikkien järjestöjen ei tietenkään ole tarpeellista järjestää taide- ja kulttuuritoimintaa osana palvelujaan. Mutta jos järjestön kohderyhmä hyötyy kulttuuritoiminnasta, on se vain järjestön ja heidän ajamansa kohderyhmän edun mukaista ottaa kulttuurihyvinvointia tukeva asenne osaksi järjestön toimintaa. Avoin asenne taidetta ja kulttuuria kohtaan tarkoittaa, että suunnitellussa toiminnassa ja tapahtumissa palveluntarjoajat, kuten järjestöt voivat vastata monipuolisemmin kohderyhmiensä tarpeisiin ja tavoitteisiin. Keino, jolla kulttuuri- ja taidetoiminta voidaan saada pysyvämmäksi osaksi järjestön toimintaa, on kulttuurihyvinvointisuunnitelman laatiminen. Kulttuurihyvinvointisuunnitelma on yleinen kunnissa käytetty toimintaa ohjaava strateginen suunnitelma. Kulttuurihyvinvointisuunnitelma on vapaaehtoinen, mutta suositeltava. Se tavoitteena on ohjata toimijoita kehittämään kulttuurin hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 24.) Järjestöissä kulttuurihyvinvointisuunnitelma voi auttaa sitouttamaan kulttuuri- ja taidetoimintaa paremmin osaksi järjestön arvojen mukaista toimintaa ja samalla edistää kulttuuristen oikeuksien toteutumista ja kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja.

3.4 Luovuus kuuluu kaikille

Luovuutta on monenlaista, sitä voidaan tavoitella eri tavoin ja sitä voidaan käyttää eri tavoin. Usein kuitenkin ajatellaan, että taide on oma taidon alueensa, jota harrastavat tai jolla työskentelevät vain siihen vihkiytyneet. Tällainen asenne syntyy jo kouluajalta, jossa taideopetus nähdään vähempiarvoisena esimerkiksi urheilun rinnalla. Asennetta taiteita kohtaan kertoo myös ajatus, että koska jotkut omaavat mielikuvitusta tai teknistä taitoa enemmän kuin muut ja ovat siksi ”luovia”. (Rantala 2011, 19.) Yhteiskunta voi ajatella, että luovuuden tulee synnyttää jostain uutta ja ennen keksimätöntä. Tällainen poikkeuksellinen luovuus, joka usein liittyy johonkin erikoisalaan, vaatii syvällisiä taitoja ja tietoja. Luovuuden jaottelu on kuitenkin usein merkityksetöntä. Toiminta on luovaa, jos yksilö on saavuttanut ratkaisun, joka sisältää hänelle uusia elementtejä. (Uusikylä 2012, 49.)

Humanistisen psykologian kehittäjä Abraham Maslow korosti yksilön oikeutta luovaan itsensä toteuttamiseen. Kaikissa ihmisissä on luovuuden aineksia. Itseään toteuttavassa luovuudessa on olennaista, että ihminen vapautuu tekemään havaintoja ennakkoluulottomasti ilman itsekritiikkiä. Prosessin tai tuotteen laadulla ei ole merkitystä. (Uusikylä 2012, 41.) Voidakseen olla luova ja toteuttaa itseään pitää ihmisen muut tarpeet olla ensin tyydytetty. Maslowin tarpeiden hierarkia (kuvio 1) kuvaa kuinka ihmisen perustarpeet ovat fyysistä perustrapeista, kuten ruoka, vesi ja lepo, lähtöisin olevia hyvän elämän perustarpeita. Perustarpeisiin kuuluvat myös turvallisuuden (varmuus, huolettomuus, suoja), yhteenkuuluvuuden (ystävät, perhe, rakkaus) ja arvostamisen tarpeet (saavutukset, taidot, hyväksyntä). Kun ihminen kokee, että hänen perustarpeensa on tyydytetty ja hän kokee olevansa turvassa ja arvostettu voi yksilö silloin olla luova ja ilmaista itseään täysin. Puutteellisen tai tyhjän päälle on mahdoton rakentaa. (Hakala 2013, 24–27.) Luova prosessi on yksilöllinen, jolloin luovaan tieteelliseen tai taiteelliseen toimintaan ei ole mitään selviä sääntöjä. Luovuus kuuluu jokaiselle, kukaan ei voi omia sitä (Uusikylä 2012, 13).



Kuvio 1: Maslowin tarpeiden hierarkia (Hakalan näkemystä mukaillen 2013)

Ihmiset kuitenkin vastustavat helposti taiteelliseen työskentelyyn ryhtymistä, pelkona on usein muiden kritiikki ja epäily omia taitoja kohtaan (Tammi 2011, 50). Maslow korostaa rohkeutta, vapautta ja itsensä hyväksymistä luovuuden edellytyksinä. Olennaista on, että luova ihminen ei pelkää omia impulssejaan vaan hyväksyy itsensä sekä vapautuu havainnoimaan ja toimimaan. Luova ihminen ei pelkää osakseen tulevaa pilkkaa ja epäilyä. Itseen toteuttava luova ihminen uskaltaa olla välillä näennäisen laiska jatkuvan tuottamisen ja puurtamisen sijaan. Luovuus on parhaimmillaan spontaanissa arkiluovuudessa. (Uusikylä 2012, 42–43.) Luovuus on tilan hahmottamista, värioppia, tunneilmaisua, ongelmanratkaisua ja uusien näkökulmien löytämistä. Luovuus on myös kulttuurista riippuvaista. Vallitseva kulttuuri ja yhteiskunnan asenne taidetta kohtaan määrää miten luovuutta voidaan ilmaista. Luovuus kehittyy avoimessa ja luottavaisessa ilmapiirissä, ei pakon tai kurituksen avulla. On tärkeämpää pyrkiä kehittämään luovaa prosessia kuin arvostella ja vertailla tuotoksia. (Uusikylä 2012, 169.)

Amerikkalainen tutkija Teresa Amabile (2017) uskoo että luovuus ei ole vain nerojen ominaisuus vaan on osa kaikkia ihmistä ja syntyy luontaisen sisäisen motivaation kautta. Luovuutta ruokkii ihmisen positiivinen ajatusmaailma, minäkuva ja ympäröivät tekijät. Ympäröivillä tekijöillä on vahva vaikutus ihmisen motivaatioon olla luova. Ulkoinen motivaatio, kuten palk-

kion saaminen, luo pelkoa, että työtä tullaan kritisoimaan ja voi aiheuttaa hetkellisesti luovuuden kuihtumista. Ihmiset ovat luovimmillaan, kun he tietävät, että he voivat tehdä jotain omasta mielenkiinnostaan ja että aihe haastaa tai opettaa heille jotain uutta, ei siksi että joku pyytää tai pakottaa heitä olemaan luovia.

Yksi keino, jolla arvostelun pelkoa voidaan lievittää, on osallisuuden luominen osana taidetoimintaa. Osallisuus vahvistuu vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan kautta, kun yksilö havaitsee vaikutusmahdollisuutensa suhteessa itseensä ja muihin. Taiteen ja taidetoiminnan kautta yksilö voi tulla tietoisiksi omista vaikuttamisen keinoistaan ja voimaantua. (Airaksinen, Ala-Vanne-
luoma, Karkkulainen, Kastu, Sipi & Varonen 2019, 14, 15.)

4 MENETELMÄT

Käyttämällä useita aineistonkeruumenetelmiä, kuten haastattelut ja benchmarkkaus, pyrin saamaan laajan ja asiantuntevan kuvan mielenterveysomaisille suunnatusta tukitoiminnasta, sen haasteista ja tarpeista. Kysely puolestaan toimii määrällisenä aineistonkeruumenetelmänä. Aineistoa kerätään V-S FinFamin sisältä vapaaehtoistoiminnankoordinaattorien haastattelujen kautta sekä tarkastelemalla yhdistyksen tavoitteita lisätä kulttuurihyvinvointia. Kohderyhmälle suunnitellussa sopivaa materiaalia on hyvä tuntea kohderyhmän tarpeet. Mielenterveysomaisien mielenkiintoa taidetoimintaa kohtaan kartoitetaan yhdelle V-S FinFamin avoimelle ryhmälle tehdyllä kyselyllä. Benchmarkkauksen avulla voidaan vertailla, miten tilaajan kohderyhmälle toteutettu toiminta eroaa, tai hyötyisi vertailukohteenä olevan yhdistyksen toiminnasta. Tässä tapauksessa näkökulmana on yhdistyksen ja heidän asiakkaidensa kulttuurihyvinvointi. Tavoitteena on luoda konkreettinen työkalu V-S FinFamin käyttöön, joka edistää ja tarjoaa tukisuhteessa oleville vapaaehtoisille ja mielenterveysomaisille lisäkeinoja mielenterveyden edistämiseen ja ylläpitoon taiteellisten ja luovien harjoitusten kautta.

Konstruktiiivinen lähestymistapa soveltuu hyvin tilanteeseen, jossa on tarvetta luoda jotain uutta, konkreettista ja käytännöllistä. Tavoitteena on saada käytännön ongelmaan uudenlainen ja teoreettisesti perusteltu ratkaisu, joka parhaimmillaan tuo toimintaan uutta tietoa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 65.) Pyrin hahmottamaan ongelman tai tarpeen tilaajan näkökulmasta. Selvittämällä mitä puutteita tai tarpeita tilaajalla on tavoitteenaan kehittää kulttuurihyvinvointia sekä tarjota monipuolista ja mielen hyvinvoinnin ylläpitoon tähtäävää toimintaa voidaan vastata asetettuun tutkimuskysymykseen ”miten taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tukea ja edistää mielenterveysomaisten jaksamista ja hyvinvointia”. Tarkastelemalla tukihenkilötoimintaa ja sen piirissä toteutettuja taidelähtöisiä menetelmiä saadaan kuva millaiset menetelmät ovat sopivia kohderyhmälle ja miten niiden käyttö onnistuu palvelemaan kohderyhmän tarpeita.

Normaalisti konstruktiiivisen tutkimuksen prosessi etenee seuraavasti. 1. mielekkään ongelman etsiminen, 2. syvällisen konkreettisen ja käytännöllisen tiedon hankinta tutkimuksen ja kehittämisen kohteesta, 3. ratkaisujen laatiminen, 4. ratkaisun toimivuuden testaaminen ja konstruktion oikeellisuuden osoittaminen, 5. ratkaisussa näytettyjen teoriakytöntöjen näyttäminen ja ratkaisun uutuusarvon osoittaminen, 6. ratkaisun soveltamisalueen laajuuden tarkastelu. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 67.)

4.1 Haastattelut

V-S Finfamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattorien haastatteluilla kartoitettiin tukihenkilötoiminnan perusteita. Haastattelut olivat strukturoituja (liite 1) ja tapahtuivat sähköpostin välityksellä johtuen Turun ja Salon toimiston etätösuosituksesta. Haastattelun onnistumisen kannalta onkin suositeltavaa, että tiedonantajat voivat tutustua kysymyksiin hyvissä ajoin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73). Sähköpostihaastattelu oli joustavuudessaan toimivampi kuin henkilökohtainen haastattelu.

Haastattelulla saadaan usein nopeasti syvällistä tietoa kehittämiskohteesta. Haastattelu toimii uusien näkökulmien avaavana aineistona etenkin, jos kehittämiskohde on vähän tutkittu (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 95.) Mielenterveysomaistyöstä löytyy hyvin vähän kirjallista aineistoa, minkä takia tarkan ja ajankohtaisen tiedon löytäminen oli haastavaa. Haastattelemalla V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattoreita sain selville tarkemmin, miten mielen-terveysomaisille suunnattu tukihenkilötoiminta tapahtuu ja mitkä sen tarpeet ovat. Turun ja Salon vapaaehtoistoiminnankoordinaattorit ohjaavat tukihenkilötoimintaa. Haastattelu sisälsi kysymyksiä siitä, millaista tukea mielen-terveysomaiset tarvitsevat, millaisia haasteita tukisuh-teissa on sekä millainen on onnistunut tukisuhde. Oli myös tärkeää selvittää millaisia toiminnallisia asioita tukisuhteet ovat sisältäneet ja onko niissä toteutettu taidelähtöisiä tai luovia menetelmiä. Haastattelu sisälsi myös kysymyksiä siitä, miten vapaaehtoistoiminnankoordinaattorit itse näkevät taidelähtöisten ja luovien menetelmien lisäämisen tukevan tukisuh-teessa olevia vapaaehtoisia ja omaisia. Haastattelujen avulla sain yhdistyksen työntekijöiden äänet esille ja kommentit olivat hyödyllisiä suunnitellessani tukihenkilötoimintaan sopivaa materiaalia. Haastatteluista saatua materiaalia käytetään myös hyväksi kun, V-S FinFamin tukihenkilötoimintaa vertaillaan benchmarkkauksen kohteena olevaan ITU ry:hyn.

4.2 Kysely

Vuoden 2021 lopussa toteutetulla kyselyllä oli tarkoitus kartoittaa kulttuurista kiinnostuneiden mielen-terveysomaisten aktiivisuutta ja mielenkiintoa taide- ja kulttuuritoimintaa kohtaan sekä miten he ovat mahdollisesti kokeneet toimintaan osallistumisen edistävän heidän mielen hyvinvointiaan. Kyselyn kohteeksi valikoitui Kulttuuri kaverit-ryhmä. Ryhmä on tarkoitettu kulttuurista kiinnostuneilla omaisilla, jotka haluavat lisätä kulttuurin tuomaa hyvinvointia elämäänsä (V-S FinFami ry 2022d). Ryhmässä on jäseninä tukisuh-teessa olevia omaisia, jotka ovat osallistuneet tapahtumiin osana tukihenkilötoimintaa. Vaikka kulttuuri- ja taidetoiminta ei kiinnosta

kaikkia mielenterveysomaisia, toimivat Kulttuuri kaverit-ryhmältä saadut vastaukset hyvänä aineistomateriaalina. Kysely kertoo millaiseen toimintaan kulttuurista jo kiinnostuneet omaiset ovat halukkaita osallistumaan, millainen toiminta on saavutettavaa ja miten valmiita omaiset voisivat olla toteuttamaan itse taidelähtöistä toimintaa. Lisäksi kysely toi esiin omaisten toiveita ja tarpeita taidetoiminnan laadusta ja määrästä.

Kyselyn etu on, että se on nopea ja tehokas, sillä voidaan saada nopeasti laaja tutkimusaineisto (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 108). Kyselyn haaste on, että vastausprosentit jäävät usein pieniksi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 74). Kyselyn alkuperäinen aikaväli oli 7.- 21.12.2021, mutta vastausaikaa jatkettiin 28.12.2021 asti sillä halusin isomman vastausprosentin. Kysely oli strukturoitu ja toteutettiin lähettämällä webropol-kysely kaikille Kulttuuri kaverit-ryhmän toimintaan aiemmin osallistuneille. Kyselyssä ei kysytty omaisen henkilötietoja, perustietoina annettiin ainoastaan ikä ja sukupuoli. Kysely (liite 3) koostui 12 kysymyksestä joista 3 oli monivalintakysymystä ja 1 täysin avoin kysymys. Kysely lähetettiin 36 omaiselle ja vastauksia saatiin 21.

4.3 Benchmarking

Yksi tapa saada lisää tietoa ja näkökulmia kehittämistoiminnan kohteeseen on katsoa sitä ulkoapäin. Benchmarking eli vertailu tai arviointi on aineistonkeruumenetelmä, jossa oman organisaation toimintaa verrataan usein joko ongelmien tai puutteiden osalta toiseen joko saman tai eri alan toimijaan. Voidakseen kehittää omaa toimintaansa täytyy organisaatioilla olla myös kiinnostus siihen, miten toiset tekevät ja toimivat. (Karjalainen 2002, 10.)

Vertailukohteena toimi Turun mielenterveysyhdistys ITU ry, joka tarjoaa psyykkisesti sairastuneille mahdollisuuden osallistua vapaaehtoiseen ryhmämuotoiseen tai yksilölliseen vapaaajantoimintaan, virkistystoimintaan ja päivätoimintaan ohjaavan henkilökunnan tukemana. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry 2022.) Benchmarkkaamalla järjestöä, joka tukee mielenterveyden haasteiden kanssa painivia yksilöitä, voidaan nähdä, millaista on mielenterveyskuntoutujan arki ja tuen tarve sekä millaisten haasteiden kanssa mielenterveysomaiset painivat auttaessaan läheisiään. Lisäksi nähdään, miten mielenterveyskuntoutujille suunnattu tukihenkilötoiminta on toteutettu ja mitkä sen tavoitteet ovat. Miten näissä tukisuhteissa on käytetty taidelähtöisiä tai luovia menetelmiä ja ovatko ne auttaneet kuntoutujia.

Vertailu tapahtui tutustumalla ITU ry:n tiloihin ja haastattelemalla yhdistyksen toiminnanjohtajaa Eeva Siivosta. Alkuperäisen haastattelurungon (liite 2) pohjalta haastattelusta muokkautui puolistrukturoitu teemahaastattelu johtuen käsiteltyjen aiheiden laajuudesta. ITU ry:n toiminta oli minulle aiemmin tuntematonta, joten oli tärkeää selventää tiettyjä toimintaa ohjaavia termejä sekä toiminnan lähtökohtia. Haastattelun teemoina olivat mielenterveyskuntoutujille suunnattu tuki- ja vertaistoiminta, yhdistyksen toiminnassa käytetyt erilaiset taidelähtöiset ja luovat menetelmät sekä kulttuurihyvinvointi. Haasteena puolistrukturoidussa teemahaastattelussa oli sen tuottama litteroitavan tekstin määrä. Vaikka haastattelun teemat olivat selvillä, yllätti silti aiheen laajuus ja syvyys minut tuottaen lopulta paljon tietoa, jota ei ollut olennaista käyttää tässä työssä. Teemahaastattelussa edetään tiettyjen keskeisten etukäteen valittujen teemojen ja niihin liittyvien tarkentuvien kysymysten varassa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75). Puolistrukturoitu haastattelu sopii hyvin myös tilanteeseen, jossa tutkimuksen kohdetta ei tunneta hyvin etukäteen eikä vastaajaa haluta ohjailta liikaa (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 41).

4.4 Aineiston analyysimenetelmä

Tuloksia tullaan analysoimaan teemoittain. Teemoittelussa painottuu se mitä kustakin aiheesta, tai teemasta on sanottu. Kyse on laadullisen aineiston pilkkomisesta ja ryhmittelystä eri aihepiirien mukaan. Tarkoitus on etsiä aineistosta tiettyä teemaan kuvaavia näkemyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.)

Aloitin kokoamalla V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattorien haastatteluista tulleet vastaukset yhteen dokumenttiin. Vertailin vastauksia ja etsin yhteneviä ilmaisuja ja sanoja. Teemoittelin vastauksia, sen perusteella liittyivätkö ne tukihenkilötoimintaan, haasteisiin ja onnistumisiin, käytettyihin taidelähtöisiin menetelmiin tai taidetoimintaan.

Litteroin benchmarkkauksen haastattelun ensin sanatarkasti, jonka jälkeen poistin turhia täytesanoja ja siistin puhekielenilmaisuja. Haastattelun ollessa puolistrukturoitu eivät kysymykset ja aiheet seuranneet toisiaan niin kuin ne oli haastattelurungossa esitetty. Jäsentelin tekstiä niin että löysin vastauksia kysymyksiini. Etsin toistuvia teemoja ja korostin tekstistä oleellisia kohtia. Vertailin haastattelusta saatua aineistoa myös tietoperustassa oleviin lähteisiin ja kiinnitin huomiota siihen ilmaistiinko asiat positiivisesti vai negatiivisesti tai onko aineistojen välillä erimielisyyksiä. Haastattelukysymykset ohjasivat sekä V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnan-

koordinaattorien, että benchmarkkauksen kohdetta. Löydettyjä yhtenäisiä teemoja haastattelujen, kyselyn ja benchmarkkauksen kanssa ovat tuki- ja vertaistoiminnan tarve ja tavoitteet, mielenterveys, taidetoiminnan käyttö osana mielenterveystyötä sekä taide ja luovat menetelmät.

Haastattelut ja benchmarkkaus ovat yhdistysten työntekijöiden tietoon ja kokemukseen perustuvaa tietoa. Analyysissa onkin tärkeää huomioida tietoperustan luvuissa käsiteltyjen yleisten teorioiden paikkansa pitävyyttä taiteen ja kulttuurin vaikutuksista mielenterveyteen suhteessa ammattilaisten haastatteluista saatuihin kohderyhmiä koskevaan tietoon. Kyselystä saatua aineistoa voidaan analysoida määrällisesti kertomaan mielenterveysomaisten mielenkiinnosta taidetoimintaa kohtaan. Analyysin pohjalta toteutettujen ratkaisujen kannalta on myös toivottavaa, että niitä voidaan käyttää myös muualla kuin vain kohdeorganisaatiossa. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2009, 65). Osittain aineiston perusteella syntyneen tuotoksen toimivuutta analysoidaan luvussa 7.

5 TULOKSET JA ANALYSOINTI

Kerättyä aineistoa analysoidaan tässä luvussa teemoittelun avulla. Yhtenäisiä teemoja haastattelujen, kyselyn ja benchmarkkauksen kanssa ovat tuki- ja vertaistukitoiminnan tarve ja tavoitteet, mielenterveys, kulttuurihyvinvointi sekä taidetoiminnan käyttö osana mielenterveystyötä. V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattorien haastatteluista ja benchmarkatun ITU ry:n toiminnasta saaduista aineistoista pystytään vertailemaan, miten tukihenkilötoiminta on järjestetty ja mikä sen merkitys on mielenterveysomaisille ja mielenterveyskuntoutujille. Lisäksi vertaillaan mielenterveyskuntoutujille ja -omaisille järjestetyn taidetoiminnan eroja. Lopuksi analysoin Kulttuuri kaverit-ryhmälle toteutetun kyselyn tuloksia ja miten niitä voidaan käyttää kehittämään taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä lopullisessa tukihenkilötoiminnalle suunnatussa tuotoksessa.

5.1 Tukisuhteen tarve ja merkitys

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n tarjoama tukihenkilötoiminta kulkee vertaistukitoiminnan nimellä. Toiminnanjohtaja Eeva Siivosen (2022) mukaan vertaistukitoiminta pyrkii saamaan mielenterveyskuntoutujan osaksi ITU ry:n toimintaa. Jos kuntoutujalla on haasteita motivoitua itseään liikkeelle, voi vertaistukija sopia tapaamisen ITU ry:n Kohtaamispaikkaan lounaalle tai toimia tukena kuntoutujan osallistuessa vertaistukiryhmiin tai muuhun ryhmätoimintaan. Vertaistukija toimii sidoshenkilönä kuntoutujan ja ITU ry:n toiminnan välillä. Kuntoutujan täytyy kuitenkin olla tarpeeksi sitoutunut kuntoutukseensa ja kykenevä omatoimiseen toimintaan, ketään ei lähdetä hakemaan kotoa.

Tukihenkilötoiminnan haasteina ovat omaisten ja kuntoutujien tarpeet. On ollut oletus, että mielenterveyskuntoutujille suunnatussa tukihenkilötoiminnassa vapaaehtoinen tukija saattaa auttaa tuettavaa kodinhoidollisissa asioissa, kuten asunnon siivous ja ruuanlaitto (Lahtinen 2003, 36–37). Siivosen (2022) mukaan tämä on yleinen pyyntö, mutta ei kuitenkaan kuulu ITU ry:n toimintaan johtuen periaatteesta, että vertaistukija ei koskaan mene kenenkään kotiin. Mielenterveys- ja päihdetoipuvien kohdalla tarvittavaan asumisentukeen on kaupungilla ostopalvelusopimus tukihenkilötoiminnasta.

Samanlaisia rajavetoja ja haasteita on myös V-S FinFamin tukihenkilötoiminnassa. Vapaaehtoistoiminnankoordinaattorin Noora Tammisen (2022) mukaan haasteena on ollut löytää sopivia tukipareja, joilla elämänrytmit ja arki sopivat yhteen. Joissain tapauksissa on ollut haasteena

sopia yhteisiä sääntöjä, joiden rikkominen voi kuormittaa tukisuhdetta. On tärkeää huomioida, ettei tukihenkilön ole tarkoitus olla tavoitettavissa muulloin kuin sovittuina aikoina ja ettei tukihenkilö toimi tehtävässään ammattilaisroolissa. Tämä tarkoittaa, että mielenterveysomaisille suunnatussa tukisuhteessa olevat eivät myöskään tapaa kenenkään kotona.

Mielenterveyskuntoutujille suunnatussa vertaistukitoiminnassa tavoitteena on saada kuntoutujan elämänhallinta ja arki sujumaan olemalla osa yhteisöä. Siivonen (2022) kertoo että ITU ry:n toiminnassa tavoitteeksi asetetaan, että ihminen saa luotua päivärytmin tai jotain sisältöä päiviin sekä tutustuu muihin ihmisiin. Mielenterveyskuntoutujille osoitettu tukitoiminta tapahtuu erilaisten vertaistukiryhmien kautta. Vertaisryhmistä saatujen positiivisten onnistumisen kokemusten avulla kuntoutuja voi normalisoida kokemuksiaan osana yhteisöä. Mielenterveyskuntoutujille suunnattu toiminta tähtää yksilön hyvinvoinnin vahvistamiseen osana yhteisöä, kun taas mielenterveysomaisille suunnatussa tukihenkilötoiminnassa lähtökohtana on usein omaisen henkilökohtainen hyvinvointi ja jaksaminen. V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattori Noora Tamminen (2022) kertoo että tuettavat, eli omaiset, kaipaavat tukisuhteelta usein juttelukaveria, arjen piristystä, mukavaa yhteistä tekemistä ja hetken taukoa omaistilanteeseen. Onnistunut tukisuhde vähentää tuettavan kuormittuneisuutta ja lisää elämän mielekkyyttä.

Tuki- ja vertaistukitoiminnan avulla heikossa yhteisöllisessä ja yhteiskunnallisessa asemassa olevat voivat tulla kuulluksi ja nähdyksi. Toiminta luo vahvaa yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusta niin omaisille kuin kuntoutujille. Kokemusta siitä, että ihmiset eivät ole yksin ongelmiensa ja huoliensa kanssa. Mielenterveyden ongelmiin liittyy edelleen vahvoja ennakkoluuloja ja stigmoja. Mielenterveyskuntoutajat kokevat usein häpeää tilanteestaan samoin kuin mielenterveysomaisia pelottaa, että heidät leimataan sairastuneen läheisen tavalla.

Siivonen (2022) näkee, että mielenterveyshäiriön aiheuttama häpeä tulee kahdesta suunnasta. Ensinnäkin ihminen itse saattaa hävetä sairastumisestaan todella paljon ja kokee että ei ole yhtä hyvä tai on muusta porukasta poikkeava diagnoosinsa takia. Toinen on ulkopuolelta tuleva häpeä. Helposti ajatellaan, että diagnoosin saanut ihminen ei ole työkykyinen eikä siksi ole kykenevä olemaan osa yhteisöä ja on siksi vähempiarvoinen. Vaikka tietoisuus mielenterveyden ongelmien yleisyydestä on levinnyt ja asenteista on viime vuosina tullut avoimempia, ei moni silti halua kertoa ääneen, että hänellä on esimerkiksi skitsofrenia.

5.2 Taide kuntouttavana vai ehkäisevänä toimena

V-S FinFamin vapaaehtoistoiminnankoordinaattorien haastattelujen sekä benchmarkkauksen kohteena olleen ITU ry:n toimintaan tutustumisen kautta kerätystä aineistosta huomasi, että taidelähtöiset ja luovat menetelmät ovat vahva osa sekä mielenterveyskuntoutujille ja mielenterveysomaisille suunnattua taidetoimintaa. Mielenterveysomaistyössä taidetoiminta toimii enemmän ehkäisevänä sekä voimaa ja virkistystä tuovana menetelmänä. Mielenterveyskuntoutujille suunnatussa toiminnassa taidetoimintaa käytetään kuntoutumisen tueksi. Taidetoiminnan kautta saadut positiiviset onnistumiset edistävät kokemusta omasta toimijuudesta sekä vahvistavat itsetuntoa ja itsevarmuutta. Taiteella ei voida täysin poistaa kuntoutujan tai omaisen ongelmia mutta taidetoiminnan kautta tapahtuvat positiiviset onnistumiset toimivat motivaationa kuntoutujien omalle parantumiselle ja omaisten positiivisen mielenterveyden ylläpitämiselle.

Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n toiminnanjohtaja Eeva Siivosen (2022) mukaan mielenterveyden häiriö vaikuttaa positiiviseen mielenterveyden kokemukseen luomalla epävarmuuden ja epäonnistumisen tunteita. Kuntoutuja saattaa ajatella, että hänestä ei ole mihinkään tai että hänen mielenterveydellään ei ole merkitystä. Osallistavan taidelähtöisen toiminnan kautta kuntoutuja saa mielihyvän kokemuksia ja positiivista osaamisen tunnetta. Tällaiset kokemukset ovat erittäin tärkeitä etenkin, kun kyseessä on psykoosisairauksista johtuvien vuorovaikutusongelmien käsittely. Psykoosisairauden luovat usein kognitiivisia ongelmia, kuten puutteellisia tunnetaitoja. Ihmisten on vaikea tunnistaa omia tunteitaan ja tunneilmaisu voi olla hyvin latteaa johtuen siitä, että yksilöt eivät tunnista niitä.

Taidetoiminta voittoa tavoittelemattomassa kolmannen sektorin yhdistyksessä ei periaatteen vuoksi voi olla taideterapiaa. Ollakseen taideterapiaa toimintaan tarvitaan koulutettu taideterapeutti. Vaikka usein taideterapeuteilla on taidealan tausta, tulee suuri joukko taideterapeutteja muilta hoitotyön aloilta kuten opetuksen, sairaanhoidon, sosiaalityön ja psykiatrian aloilta. (Liebman 2002, 6.) Ilman ohjaajan/terapeutin ymmärrystä taiteen merkityksestä ja prosessista osana kuntoutusta voi taideterapiasta tulla tasapainottelua taiteen ja terapeutin hoidon välillä.

ITU ry:n taidetoimintaan osallistuvat kuntoutujat ovat kokeneet tärkeäksi, että heitä ohjaa ammattitaitelija eikä taiteesta kiinnostunut vapaaehtoinen kuten V-S FinFamin ryhmissä on tapana. Ammattitaitelijoiden antama aika ja ohjaus saa kuntoutujat kokemaan, että he tekevät taidetta oikein, että kyse ei ole vain askartelusta, vaan oikeasta kuvataiteesta. Taiteilija on asiantuntija, jonka neuvoihin voi luottaa. Sen merkitys on osallisuuden kannalta iso. Taiteilijoilta

puuttuu hoitoalan ja psykiatrian näkemys hoitamisesta. He voivat ohjata ryhmää ja kannustaa osallistujia puhtaasti itseilmaisuuksiin, omien tarinoiden ja tunteiden ilmaisuun ja ilman että taidetta käytettäisiin hoidon välineenä. Siivosen (2022) mukaan kaikessa mielenterveyskuntoutujille suunnatussa toiminnassa tavoite on, että ihmisen kokemus normalisoituu, että he eivät ole mitenkään psyykkiserityisiä vaan että he ovat samanlaisia kansalaisia kuin kaikki muutkin.

Käytetään taidetta sitten yksilön mielenterveyden kuntouttamiseen, tai virkistystoimintaan tavoite on, että yksilön itsevarmuus sekä tunne omasta toimijuudesta kasvaa ja että ihminen voidaan nähdä yhteiskunnan arvostettuna jäsenenä.

5.3 Kulttuurihyvinvointi järjestöjen näkökulmasta

Kulttuurihyvinvointipalveluita kuvaavat moniammatillisuuden ja monitaiteisuuden käsitteet. Moniammatillisuus voi ilmentyä yhden työntekijän ammattitaidossa tai koko työyhteisössä, jossa eri alojen asiantuntijat käyttävät osaamistaan ja yhteisten tehtävien ja tavoitteiden saavuttamiseksi. (Lilja-Viherlampi & Rosenlöf 2019, 30.) Järjestöjen moniammatilliset työryhmät mahdollistavat osaamisen ja oppimisen jakamisen ja sitä kautta kehittämisen.

Vapaaehtoiset muodostavat järjestöille tärkeän resurssin. V-S FinFamissa on useita erilaisia vapaaehtoistoiminnasta lähtöisin olevia ryhmiä, jotka käyttävät taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä sekä tarjoavat mahdollisuuden päästä tutustumaan erilaisiin kulttuurikohteisiin. Itse yhdistyksen vapaaehtoistoiminnassa mukana olleena koen, että tällainen matalan kynnyksen taidetoiminta motivoi ja tuo etuja sekä vapaaehtoisille että mielenterveysomaisille. Vapaaehtoisten sitouttaminen ja sitä kautta pitkäaikaisen toiminnan järjestäminen voi kuitenkin olla haastavaa. Jos järjestöllä on haasteita tuottaa taidelähtöistä toimintaa, voidaan miettiä, onko järjestöllä mahdollisuutta palkata luovan alan ammattilaista osaksi järjestön toimintaa. Ensin yhdistyksen on tärkeää määritellä mihin tarpeeseen taidetoimintaa ja taiteilijaa tarvitaan (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 214). Ammattitaiteilijan antama aika ja osaaminen voi tuoda arvostusta toimintaa kohtaan ja lisätä ihmisten halua osallistua. Harva taiteilija kuitenkaan suostuu työskentelemään ilmaiseksi, joten taiteilijan palkkaus tulisi sitoa haettavaan hanke- tai toiminta-avustukseen.

Laajemman yhteiskunnallisen kulttuurihyvinvoinnin kehittämiseksi tarvitaan kuitenkin kaikkien sidosryhmien ja sektorien osallisuutta sekä kiinnostusta lisätä kulttuurihyvinvointia osaksi palveluja sekä taata pääsyä ja saavutettavuutta kulttuurin pariin. Turun Mielenterveysyhdistys

ITU ry:n toiminnanjohtaja Eeva Siivosen (2022) mielestä vastuu kulttuurihyvinvointipalveluista on kulttuurilaitoksen, taiteilijoiden ja yleisöyön tehtävä. Kulttuurilaitoksissa tulisi siihen olla erikseen rahoitus. Yleisötyössä pitäisi olla töissä museopedagogeja, informaatikkoja ja kuvataiteilijoita, jotka miettivät miten madaltaa kynnystä tulla kulttuurin piiriin.

Kulttuurilaitosten, kuten museoiden, hyvinvoinnin edistäminen perustuu usein yleisön saapumiseen paikan päälle. Tiukoissa taloustilanteissa kulttuurilaitoksista ulosvietävä toiminta leikataan pois. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 30.) Tämä tarkoittaa, että etenkin taloudellisesti heikossa asemassa olevat kansalaiset jäävät kulttuuripalveluiden ulkopuolelle.

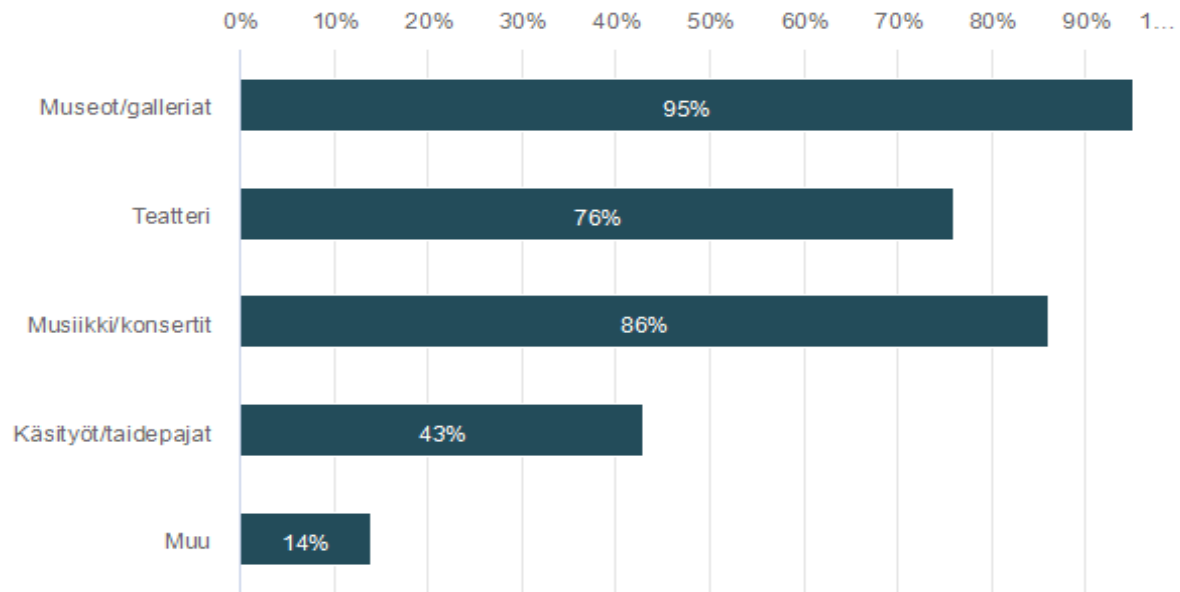
Kulttuurihyvinvoinnin järjestämiseen kuntien ja järjestöjen osalta liittyy olennaisesti taloudellisia haasteita. Kulttuurihyvinvoinnin vaikutukset tulevat näkyviin pitkällä aikavälillä, eikä toiminnan rahoittamiselle ole vielä löytynyt valtakunnallista ratkaisua. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 213.) Tuomalla omaa taidetoimintaansa paremmin esille järjestöt voivat toimia esimerkkeinä osallistavasta ja ehkäisevästä matalan kynnyksen taidetoiminnasta. Luomalla kulttuurihyvinvointisuunnitelman järjestöt voivat sitouttaa taidetoimintaa paremmin osaksi toimintaansa ja kohdentaa tarpeitaan hakiessaan hanke- ja toiminta-avustuksia.

5.4 Kiinnostus taidelähtöiseen toimintaan

Taide- ja kulttuuritoiminta kiinnostaa mielenterveysomaisia selvästi ja V-S FinFami järjestääkin useita suosittuja ryhmiä, joissa käytetään taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä. Kulttuuri kaverit on avoimen toiminnan ryhmä, joka järjestää kulttuurikohdevierailuja ja taidetapahtumia kulttuurista kiinnostuneille omaisille. Ryhmässä on jäseninä myös tukisuhteessa olevia omaisia, jotka ovat osallistuneet tapahtumiin osana tukihenkilötoimintaa. Ryhmälle osoitetun kyselyn tavoitteena oli kartoittaa tarkemmin millainen kulttuuritoiminta kiinnostaa mielenterveysomaisia, onko toiminnasta ollut hyötyä ja olisivatko omaiset valmiita toteuttamaan itse taidelähtöistä toimintaa.

Kysely lähetettiin 36 omaiselle. Vastauksia tuli 21, joista naisia oli 20 ja miehiä yksi, jolloin vastausprosentiksi saadaan 58 %. Kyselyyn vastanneiden voimakas sukupuolittuneisuus ei ollut yllättävää, sillä suuri osa FinFamin toiminnassa mukana olevista ovat naisia (Lahtinen 2021). Naiset myös hakeutuvat todennäköisemmin korkeakulttuurin pariin (Leiwo 2013). Ensimmäi-

senä on tärkeää kartoittaa millainen kulttuuritoiminta kiinnostaa mielenterveysomaisia. Kysyttäessä millaiset kulttuurikohteet kiinnostavat omaisia nousi selväksi, että tietyt kulttuurikohteet ja tapahtumat ovat suosituimpia kuin toiset (kuvio 2).



Kuvio 2: Millaiset kulttuuritapahtumat kiinnostavat mielenterveysomaisia? (n=66)

Perinteiset kulttuurikohteet kuten museot, konsertit ja teatteri ovat selvästi edustettuina tapahtumina, jotka kiinnostavat omaisia. Museot ja galleriat kiinnostavat omaisia selvästi eniten (95 %). Museoiden suosiota voidaan selittää niiden helpolla saavutettavuudella ja näyttelyiden monipuolisuudella, vaihtuvat näyttelyt ylläpitävät ihmisten mielenkiintoa hyvin yllä. Museoissa voidaan myös vieraila oman ajan ja mielenkiinnon mukaan toisin kuin konserteissa ja teatterissa, jotka sitovat osallistujia ajallisesti enemmän ja ovat usein myös museoita kalliimpia kulttuurikohteita. Yllätyksenä silti musiikki ja konsertit kiinnostavat omaisia toiseksi eniten (86 %) teatterin sijaan, joka kiinnosti 76 % omaisista. Neljäntenä vaihtoehtona olleeseen käsityöt/taidepajat vaihtoehtoon vastasi 9 ihmistä (43 %). Yksi omainen antoi myös avoimeen muu vaihtoehtoon vastauksen 'oma tekeminen'. Näiden vastauksien perustella voidaan tulkita, että ainakin osaa omaisia kiinnostaa taiteen katsomisen ja kokemisen lisäksi myös taiteen ja luovan toiminnan toteuttaminen.

Suunniteltaessa mielenterveysomaisille kohdennettua taidetoimintaa on hyödyllistä myös kysyä mitkä ovat toimintaa ja osallistumista rajoittavia tekijöitä. Mielenterveysomaiset kokevat usein uupumusta tilanteestaan, joka voi johtaa siihen, että omainen jättäytyy pois toiminnasta.

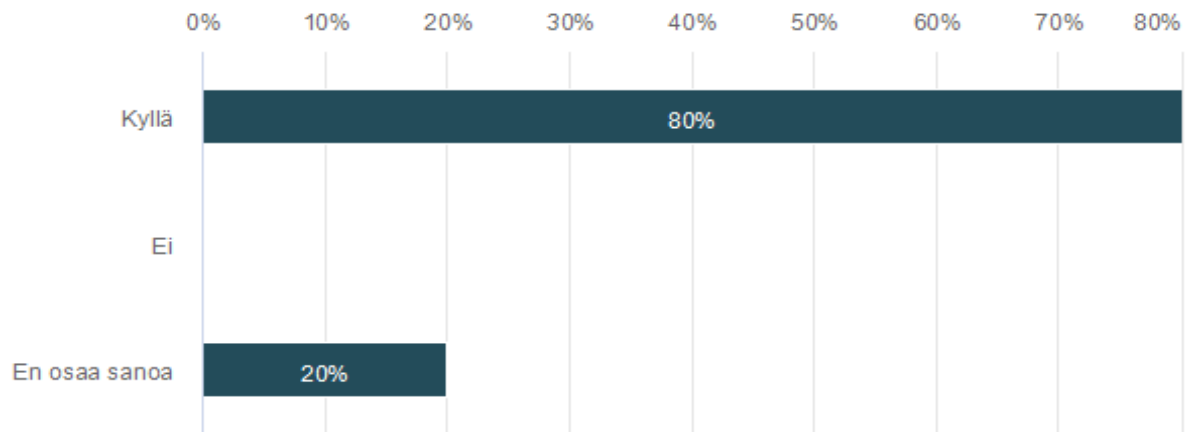
Toimintaa ja osallistumista rajoittavat paitsi yhteiskunnan rajoitteet myös omaisten omassa arjessa olevat esteet. Kysyttäessä jos jokin estää Kulttuuri kaverit-ryhmän toimintaan osallistumista (taulukko 1) vastauksia tuli enemmän avoimeen 'muu syy' kenttää (63 %) kuin annettuihin vaihtoehtoihin.

Taulukko 1: Toimintaan osallistumisen estäviä syitä. (n= 24)

	n	Prosentti
Vierailtavat kohteet eivät kiinnosta	3	15,8%
Rahanpuute	0	0,0%
Ajanpuute	9	47,4%
Muu	12	63,2%

Vastauksia osallistumista hankaloittaviksi syiksi annettiin mm. työt, saamattomuus, sopimaton ajankohta, pitkä etäisyys, liikuntarajoitteisuus, kaverin puute ja korona. 12 vastauksesta kolme mainitsi koronan olevan syy jäädä pois kulttuuri- ja harrastustoiminnasta. Yhteiskunnallisten uhkien rajoittaessa kulttuuripalveluita ja aiheuttaessa stressiä olisikin tärkeää huomioida yksilön kyky pysyä aktiivisena ja luovana. Sen sijaan että ihmiset jäisivät yksin kotiin tai jättäytyisivät kokonaan pois kulttuurin piiristä, on tärkeää löytää uusia keinoja itseilmaisuudelle ja rentoutumiselle. Tästä syystä etenkin tukisuhteessa oleville mielenterveysomaisille valmiiden toimintamallien ja taidetoiminnan tarjoaminen, esimerkiksi itsenäisten taideharjoitusten muodossa, antaisi omaisille mahdollisuuden päättää itse millaista taide- ja kulttuuritoimintaa he haluavat tehdä ja milloin.

Taiteen ja kulttuurin positiivista vaikutuksia mielen hyvinvointiin kertoo myös se, että kyselyyn vastanneista 21 omaisesta 20 (95 %) kertoo vierailevansa kulttuurikohteissa myös omalla ajallaan. Kiinnostus hakeutua kulttuurin pariin on olennainen osa omaisten halussa ylläpitää mielen hyvinvointiaan. Pohdittaessa taide- ja kulttuuritoimintaan osallistumisen vaikutuksia omaisten mielen hyvinvointiin 80 % (n=20) sanoo että Kulttuuri kaverit-ryhmän toiminnasta on ollut heille hyötyä heidän mielen hyvinvointinsa kannalta (kuviokuva 3).



Kuvio 3: Onko kulttuuritoiminnasta ollut hyötyä mielen hyvinvointisi kannalta (n=20)

Näin suuri positiivinen luku kertoo paitsi kiinnostuksesta mutta myös tarpeesta V-S FinFamin avoimeen kulttuuritoimintaan. Tietoperustassa ilmaistut hyödyt taiteen hyvinvointivaikutuksista ovat selvästi myös omaisten tiedossa. Ymmärrys että taide ja kulttuuri toimivat mielenterveyttä ylläpitävänä ja mielenterveyden ongelmia ehkäisevänä tekijänä ovat olennainen osa ja syy miksi taidetoimintaa tulee järjestää osana mielenterveysomaistyötä.

V-S FinFamin toiminnassa ja kyvyssä tarjota monipuolista ja eri mielenkiinnon kohteita palvelevia tapahtumia on tärkeää huomioida kulttuurihyvinvoinnin merkitys yksilölle. Eletty ja koettu kulttuurihyvinvointi kytkeytyy yksilön henkilökohtaisiin kulttuuriin tarpeisiin (Viherlampi & Rosenlöf 2019, 22). Oma koettu kulttuurisuhde määrää sen mitä yksilö hakee kulttuuri- ja taidetoimintaan osallistumisella. Moni V-S FinFamin kulttuuritoimintaan osallistunut omainen hakee usein virkistäytymistä ja mielekästä tekemistä, ajatusten vaihtoa ja vertaistukea. Taidetoimintaan osallistumisen tarkoitus ei ole kehittää omaisten taiteellisia kykyjä vaan saada ajatus ja mieli liikkeeseen pois mahdollisista ikävistä asioista. Toiminta tähtää yksilön mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja jaksamiseen luovan toiminnan avulla.

6 TUOTOS

Opinnäyteydessä käytetyn tietoperustan, aineistosta kerätyn ja analysoidun tiedon avulla, V-S FinFamin tarpeita sekä omaisten mielenkiintoa kuunnellen lopullisena kehittämistyön tuotoksena on syntynyt suunnitelma oppaasta taiteellisten ja luovien harjoitusten käytöstä mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Opas sisältää tietoa taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista, luovuudesta, erilaisia taiteellisia ja luovia harjoituksia sekä taiteen kohtaamista helpottavia pohdintakysymyksiä. Tilaajalle luovutettu suunnitelma oppaasta löytyy liitteistä (liite 4).

Tuotoksessa on otettu huomioon mielenterveysomaisten mielenkiinnot, avoimuus ja halukkuus toteuttaa itse taidelähtöistä toimintaa sekä monet taidelähtöiset ja luovat toimintatavat, joita löytyy V-S FinFamin avoimista ja suljetuista ryhmistä. Opas on suunnattu soveltumaan tukisuhteessa oleville vapaaehtoisille ja omaisille, mutta ei sulje pois muita käyttömahdollisuuksia, kuten ryhmä- ja vertaistoimintaa. Käytettyjä menetelmiä ovat mm. kirjoittaminen, valokuvaaminen, piirtäminen ja askartelu. Harjoitukset ja keskustelukysymykset on suunniteltu kohdeyhmän toiveita ja tarpeita ajatellen. Harjoitukset on jaettu eri aiheisiin kuten rentoutuminen, tunteet, onnellisuus ja minäkuva.

Taide, hyvinvointi ja luovuus

Opas kertoo lyhyesti taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista. Taidetoimintaan osallistumisen on nähty olevan apu paitsi mielenterveysongelmista kuntoutumisessa mutta myös niiden ehkäisyssä. Taidelähtöinen tai luova toiminta ei usein vaadi syvää tietämystä taiteesta, jonka takia kaikilla on mahdollisuus toteuttaa itseään luovasti ja kuinka kaikki luovuus ei ole vain taiteellista ilmaisua. Taidetoiminta auttaa lievittämään stressiä ja masennusta, rentouttamaan mieltä, kehittämään ongelmanratkaisukykyä, kehittämään tunneilmaisua sekä ylläpitämään hyvää mielenterveyttä. Opas kannustaa kokeilemaan ja etsimään uusia tapoja tehdä taidetta sekä rentoutua matalan kynnyksen kautta.

Harjoitukset

Harjoitusten tavoitteena on tarjota keinoja rentoutua, löytää mielekästä tekemistä ja mahdollisuuksia käsitellä omia tunteita ja ajatuksia rakentavasti ja luovasti. Harjoitukset on jaettu eri aiheisiin kuten rentoutuminen, tunteet, onnellisuus ja minäkuva. Harjoitukset on suunniteltu niin että ne voidaan toteuttaa joko tukisuhdetapaamisen aikana, itsenäisesti esimerkiksi kotona tai muuten osana V-S FinFamin toimintaa. Koska omaiset ja vapaaehtoiset eivät ole taidealan

ammattilaisia eikä heiltä voi vaatia samanlaista teknistä osaamista on harjoitukset luotu ajatellen niin, että ne voidaan toteuttaa ilman ammattilaisen tietämystä, osaamista tai neuvoa. Harjoitukset eivät myöskään vaadi aiempaa osaamista tai kokemusta menetelmien käytöstä. Harjoitusten lopullisille tuotoksille ei ole määrättyä muotoa tai ilmaisutapaa, niitä voidaan myös soveltaa riippuen omaisen kyvystä ja mielenkiinnosta esimerkiksi jotain tiettyä tekniikkaa kohtaan.

Keskustelu ja pohdintakysymykset

Lopuksi oppaassa annetaan neuvoja, kuinka lähestyä taidetta ja kulttuuria. Tavoitteena on rikkoa stigmoja ajatuksesta, että voidakseen ymmärtää jotain taiteesta täytyy katsojan olla itse aiheeseen kouluttautunut tai harjaantunut. Taiteen kokemiseen riittää avoin mieli ja mielenkiinto kohdata joskus itseään haastavia teoksia. Oppaassa annetuissa keskustelu- ja pohdintakysymyksissä kiinnitetään huomiota, että kohdattua kulttuuria tulisi lähestyä tunnelähtöisesti ja miettiä miten taiteen kohtaamisesta heränneet tunteet vaikuttavat joko sillä hetkellä tai kuinka heränneiden tunteiden kautta voidaan ohjata arjessa tapahtuvia asioita. Pohdintakysymykset voidaan tehdä yhdessä, kun tukipari vierailee museoissa.

7 ARVIOINTI

Opinnäytetyön onnistumista ja lopullisen tuotoksen toimivuutta voidaan arvioida sen perusteella, miten hyvin se vastaa tilaajan ja ammattikentän tarpeita sekä käytettyjen aineistonkeruumenetelmien tuottaman tiedon perusteella. Onnistumista voidaan arvioida myös miten lopullisen tuotoksen suunnitelma luovien ja taiteellisten harjoitusten käytöstä tukisuhteessa oleville mielenterveysomaisille ja vapaaehtoisille vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen 'miten taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tukea ja edistää mielenterveysomaisten jaksamista ja hyvinvointia'.

7.1 Opinnäytetyön prosessi

Opinnäytetyön prosessissa on käytetty osittain luvussa 4. Menetelmät esitetyn konstruktivisen tutkimuksen näkökulmia. Tämän opinnäytetyön prosessi (kuvio 4) ei seuraa konstruktivisen tutkimuksen prosessia tarkasti tai edes käy läpi kaikkia osia.



Kuvio 4: Prosessikaavio kehittämistyön etenemisestä konstruktivista tutkimusotetta mukailleen.

Opinnäytetyö täyttää kuitenkin konstruktivisen tutkimuksen osat 1–3 jossa kehitystoimen kohde nousee tilaajalle mielenkiintoisesta tarpeesta. Tietoperusta nojaa vahvasti olemassa olevaan tietoon taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksista sekä tunnetuista mielenterveyden edistämisessä käytetyistä luovista ja taidelähtöisistä menetelmistä. Lähdekirjallisuus koostuu kotimaisista sekä ulkomaisista tutkimuksista, artikkeleista ja uutisista. Mielenterveysomais-työtä koskevaa puutteellista kirjallisuutta paikataan haastattelemalla kehittämistyölle keskeisiä ihmisiä.

Konstruktiiivinen tutkimusote ei sulje pois mitään tiettyjä aineistonkeruumenetelmiä. Koen että aineistokeruussa menetelmänä käytetyt haastattelut ja kysely toivat paljon oleellista tietoa tilaajasta, kohderyhmästä ja kohderyhmän tarpeesta, jota en löytänyt lähdekirjallisuudesta. Benchmarkkaus auttoi tuomaan eri näkökulmaa tilaajan kohderyhmälle suunnattuun toimintaan ja lopullisessa tuotoksessa käytettyihin menetelmiin. Benchmarkkaus menetelmänä on työläs ja koin että verrattavien tuloksien kannalta ollut parempi, jos benchmarkattavia kohteita olisi ollut useampi kuin yksi mielenterveysyhdistys.

Tietoperustan ja kerätyn aineiston analysoinnin perusteella etsin ratkaisuja ja ryhdyin luomaan tilaajan tarpeiden mukaista tuotosta. Oppaan luomisprosessissa havaitsin, että on tärkeää erottaa taideterapia taidelähtöisestä työskentelystä. Koin tärkeäksi valita ja sanoittaa harjoitukset niin että niitä voidaan toteuttaa joko parin kanssa tai täysin itsenäisesti ilman ohjaajaa tai syvempää tarvetta työstää harjoituksesta syntynyttä tuotosta eteenpäin. Konstruktiiivisen tutkimuksen kohta 4. ratkaisun toimivuuden testaaminen ja konstruktion oikeellisuuden osoittaminen, jää tilaajan toteutettavaksi, kokeiltavaksi ja jatkokehittäväksi. Lopullista tuotosta, tai konstruktiota arvioidaan kuitenkin kriittisesti sen tilaajalle tuomalla palveluarvolla.

Opinnäytetyön kehitystoimena oli lisätä yhdistyksen kulttuurihyvinvointia ja edistää tukisuhteissa olevien vapaaehtoisten ja omaisten mielen hyvinvointia tuomalla taidelähtöisiä menetelmiä osaksi toimintaa taiteellisten ja luovien harjoitusten muodossa. Olen mielestäni toteuttanut tämän tavoitteen. Tilaajalle opinnäytetyössä käsitellyt aiheet tuovat lisää tietoa mielenterveysomaisille suunnatusta toiminnasta sekä eri keinoista edistää mielen hyvinvointia. Yhteisöpedagogisesti opinnäytetyö tuo näkyvyyttä eri järjestöaloihin sekä niiden sisällä ja kautta tapahtuvaan kulttuurihyvinvointiin. Opinnäytetyö näyttää mahdollisuuksia kulttuurihyvinvoinnin käyttöön osana järjestöjen toimintaa. Lisäksi osoitetaan kuinka taiteen ja kulttuurin vaikutukset järjestöissä voidaan nähdä paitsi osallisuutta ja virkistystoimia lisäävänä mutta myös yksilön mielen hyvinvointia edistävinä toimina. Lopullinen tuotos on osoitus taidelähtöisten ja luovien menetelmien monipuolisuudesta järjestötyössä.

7.2 Tuotoksen toimivuus ja käyttö

Olen koonnut oppaan tiedot ja harjoitukset nojaten vahvasti oman ammattialani tietämykseen kuvataiteilijana ja tulevana yhteisöpedagogina. Opas ei ole taideterapiaa eikä korvaa terapian muotoja. Oppaan on tarkoitus näyttää, että taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä voidaan ehdottomasti käyttää myös mielenterveysomaisille suunnatussa ehkäisevässä mielenterveystyössä.

On tärkeää huomioida, miten opasta käytetään koska mielenterveysomaisten tarpeet taidetoiminnan sisällössä ovat eri kuin mielenterveyskuntoutujien. Luovat harjoitukset tarjoavat omaisille mahdollisuuden ilmaista ja käsitellä omaisen roolista syntyneitä tunteitaan, löytää uusia keinoja virkistäytyä ja rentoutua sekä luoda syvempiä tukisuhteita. Tuotos vastaa tietyn kulttuurista ja taiteesta kiinnostuneen ryhmän tarpeisiin. Se ei siis tule todennäköisesti palvelemaan kaikkia V-S FinFamin omaisia, mutta ne omaiset ja vapaaehtoiset, jotka kokevat oppaan sisällön hyödylliseksi, voivat saada lisää työkaluja edistämään mielen hyvinvointiaan.

Opas lisää järjestön kulttuurihyvinvoinninpalveluita tarjotessaan valmiita toimintamalleja erilaisen kulttuuritoiminnan toteuttamisessa. Opasta voidaan käyttää kulttuurihyvinvoinnin perusteiden mukaisesti auttamaan yksilöä tuomaan taide ja luova toiminta osaksi arkea ja siten edistää yksilön hyvinvointia. Jos oppaassa annetut harjoitukset edistävät omaisten hyvinvointia enemmän kuin ryhmä- tai kurssitoimintaan osallistuminen, on se omaisten itse tulkittavissa. Oppaan helpon soveltavuuden takia sitä voidaan käyttää V-S FinFamin toimipisteissä ohjatussa tukihenkilötoiminnassa. Opasta voidaan myös soveltaa ja harjoituksia voidaan tehdä itsenäisesti osana vapaaehtois- ja ryhmätoimintaa sekä omaisten prosessia tukemaan heidän mielen hyvinvointiaan. Näen että olisi ideaalista, jos lopullista tuotosta, opasta, voitaisiin käyttää myös muissa FinFami ry:n jäsenorganisaatioissa.

7.3 Tilaajan palaute

Opinnäytetyön tilaajalta saadun palautteen perusteella olen täyttänyt tilaajan tarpeen ja osoittanut erinomaista ymmärrystä vapaaehtoistoiminnan eri muodoista ja mielenterveysomaisten tuen tarpeista. Tilaajan mukaan yhdistys, Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry, on esitelty selkeästi ja yhdistyksen toiminnan tavoitteet ja toimintamuodot mielenterveysomaisten tukemisessa on tuotu hyvin esiin. Tarve opinnäytetyölle on noussut yhdistyksen toiminnasta, ja opinnäytetyö sekä tuotos vastaavat erinomaisesti ja konkreettisesti yhdistyksen vapaaehtoistoiminnan tarpeita. Aihepiiriä on lähestytty kattavasti teorian kautta, haastatellen keskeisiä henkilöitä ja toteutetulla kyselyllä kohderyhmälle sekä vertaamalla toisen järjestön toimintaa. Tilaajan mukaan itse tuotos on napakka, yhdistyksen vapaaehtoisten käyttöön soveltuva opas, jonka omaksuminen ja käyttöönotto on helppoa. Tilaaja näkee, että oppaan konkreettisia menetelmiä ja pohdintoja voidaan hyödyntää yhdistyksen toiminnassa laajemminkin. Omaistukiyhdistyksenä tilaaja kokee, että opinnäytetyö tuo esiin kulttuurin merkityksen mielen hyvinvoinnille.

8 LOPUKSI

Hyvän mielenterveyden ylläpitämien vaatii yksilöltä jatkuvia toimia. Jokainen hoitaa mielen hyvinvointiaan omalla tavallaan. Toimet voivat olla pieniä mutta niiden vaikutukset merkittäviä, joku urheilee, joku tekee käsitöitä ja joku laulaa suihkussa. Jokaisella on oikeus ilmaista itseään haluamallaan tavalla. Luovuus kuuluu kaikille ja on tärkeä huomioida, että taidelähtöisiä ja luovia menetelmiä voidaan käyttää myös mielenterveyden ongelmia ehkäisevänä. Rikkomalla mielenterveyden ongelmiin ja luovuuteen liittyviä stigmoja on ihmisillä mahdollisuus parantaa paitsi omaa mielen hyvinvointiaan myös lähipiirinsä ja sitä kautta yhteiskunnan. Kulttuuripalveluiden saavutettavuus on huomioitava niitä suunnitellessa ja yhteistyötä eri sidospintojen kuten kuntien, kulttuuripalvelutarjoajien ja järjestöjen välillä on kehitettävä.

Painiessa mielen hyvinvoinnin ongelmien kanssa yksilölle voi olla vaikeaa myöntää ja tunnistaa pahaa oloaan. Mahdollisuus kuulua yhteisöön ja saada vertaistukea helpottaa monen oloa, tieto että ongelmat eivät ole vain yksilön ongelmia. Ystävän tai tukihenkilön apu auttaa monia kehittämään itsetuntoaan sekä saamaan onnistumisen ja voimaantumisen tunteita. On ihminen mielenterveyskuntoutuja tai mielenterveysomainen on tärkeää, että mielenterveyden haasteiden kanssa painivat ihmiset nähdään yhdenvertaisina ja osallisina yhteiskunnassa.

Tarjoamalla valmiita toimintamalleja luovuuteen ja itseilmaisuun osana tukihenkilötoimintaa V-S FinFami edistää edustamisensa mielenterveysomaisten mielen hyvinvointia. Järjestön kulttuurihyvinvointia voidaan edelleen kehittää tarkastelemalla yleisiä haasteita taidetoiminnan järjestämisessä. Haasteina voivat olla ihmisten halu sitoutua pitkäaikaiseen ryhmätoimintaan sekä ohjaajien tai vapaaehtoisten puutteelliset taidot ja halu vetää taidetoimintaa. Kulttuurihyvinvoinnin ja taidetoiminnan lisäämisen haasteiden pohjalta V-S FinFami voi tarkastella mahdollisia jatkokehitystoimia kuten,

- kartoittaa vapaaehtoisten ja omaisten mielenkiintoa vetää ja järjestää taidetoimintaa
- pyytämällä ammattitaiteilijoita osaksi yhdistyksen toimintaa
- luomalla nopeaa ja lyhytkestoista taidetoimintaa, kuten viikonlopputyöpajoja
- luomalla kulttuurihyvinvointisuunnitelman

LÄHTEET

- Ahonen-Eerikäinen, Heidi 1994. Taide psykososiaalisen työn välineenä. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.
- Amabile, Teresa 2017. Teresa Amabile – Creativity and motivation. The brainwaves video anthology. Viitattu 4.2.2022. https://www.youtube.com/watch?v=YRnvox6_o2M
- Airaksinen, Raija & Ala-Vanneluoma, Taija & Karkkulainen, Marjatta & Kastu, Riikka & Sipi, Sanna & Varonen, Henna 2019. Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Bower, Bruce 2017. Long-lasting mental health isn't normal. ScienceNews. Viitattu 7.3.2022. <https://www.sciencenews.org/article/long-lasting-mental-health-isnt-normal>
- Brushane, Heini & Rosenlöf, Anna-Mari 2021. Selvitys: Kulttuurihyvinvoinnin tärkeinä tavoitteina kuntalaisten osallistaminen ja kulttuuritapahtumien järjestämisen tuki. Viitattu 11.3.2022. <https://vshyvinvointialue.fi/selvitys-kulttuurihyvinvoinnin-tarkeina-tavoitteina-kuntalaisten-osallistaminen-ja-kulttuuritapahtumien-jarjestamisen-tuki/>
- Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 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. Synthesis report 67. Viitattu 24.1.2022. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>
- Fancourt, Daisy & Tymozuk, Urszula 2018. Cultural engagement and incident depression in older adults: evidence from the English Longitudinal Study of Ageing. The British Journal of Psychiatry. Viitattu 6.4.2022. https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/F25368CA79340C430B046A1DDDDC05B6/S0007125018002672a.pdf/cultural_engagement_and_incident_depression_in_older_adults_evidence_from_the_english_longitudinal_study_of_ageing.pdf
- FinFami ry 2022. FinFami ry kotisivut. Viitattu 3.1.2022. <https://finfami.fi/>
- Hakala, Juha T. 2013. Luova laiskuus. Anna ideoille siivet. 2 painos. Helsinki: Gummerus.
- Houni, Pia & Turpeinen, Isto & Vuolasto, Johanna 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE). Viitattu 10.4. 2022. <https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781>
- Ihmisoikeusliitto 2022. YK:n ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Viitattu 7.4.2022. <https://ihmisoikeusliitto.fi/ihmisoikeudet/ihmisoikeuksien-julistus/>
- Inartes instituutti 2022. Mitä on ekspressiivinen taideterapia. Viitattu 5.4.2022. <https://www.inartes.fi/ekspressiivinen-taideterapia>
- Karjalainen, Asko 2002. Mitä Benchmarking-arviointi on? Teoksessa Kauko Hämäläinen & Minna Kaartinen-Koutaniemi (toim.) Benchmarking korkeakoulujen kehittämismallina. Korkeakoulujen arviointineuvoston julkaisuja 13:2002, 10–19. Viitattu 1.2.2022. https://karvi.fi/app/uploads/2015/01/KKA_1302.pdf

- Kuuluvainen, Salla 2015. Vapaaehtoistyön johtaminen. Helsinki: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF.
- Känkäinen, Päivi 2021. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 11.1.2022. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/kehittyvat-kaytannot/kulttuurihyvinvointi-ja-taidelahtoiset-menetelmat>
- Lahtinen, Otto 2021. Miehen mitta? Päijät-Hämeen mielenterveysomaiset – Finfami ry. Viitattu 7.4.2022. <https://www.finfamipajathame.fi/ajankohtaista/miehen-mitta/>
- Lahtinen, Pirkko 2003. Ihminen on tärkein instrumentti: Työnohjaus vapaaehtoisessa tukihenkilötyössä. Helsinki: SMS-Tuotanto.
- Laitinen, Liisa 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa: Kai Lehikoinen & Elise Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. 85–95. Viitattu 5.1.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>
- Laki kuntien kulttuuritoiminnasta 166/2019 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190166>
- Leiwo, Hanne 2013. Väitös vahvistaa: naiset käyttävät korkeakulttuuria, miehet kansoittavat urheilukatsomot. Yle uutinen 13.11.2013. Viitattu 23.2.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-6931526>
- Lewis, Sarah 2002. Olintilaa. Taideterapia ja kuntoutus avohoidossa. Teoksessa Maria Liebmann & Kaisa Koskinen (suom.). Mielen kuvia: Taideterapia käytännön hoitotyössä. 2. p. Helsinki: Unipress, 65–81.
- Liebman, Marian 2002. Taideterapia ja muu hoitotyö. Teoksessa marina Liebman & Kaisa Koskinen (suom.). Mielen kuvia: Taideterapia käytännön hoitotyössä. 2. p. Helsinki: Unipress, 1–9.
- Lilja-Viherlampi, Liisa-Maria & Rosenlöf, Anna-Mari 2019. Moninäköinen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Ilona Tanskanen (toim.) Taide käy töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan roolin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20–39.
- Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami 2018. Vapaaehtoistoiminnan käsikirja FinFami yhdistysten työntekijöille. Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami. Ei julkaistu.
- Mäkinen, Milla 2018. Palvelumuotoilemalla paremmaksi? Opas järjestöille- ja yhdistystoimijoille. 1 painos. Helsinki: Changeagenta.
- Niemi, Hannele 2001. Elämän vuoristoradalla: mielenterveyspotilaan, kuntoutujan ja omaisen opas. Helsinki: SMS-julkaisut.
- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2009. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: WSOYPro.
- Pirkanmaan mielenterveysomaiset – Finfami ry 2019. Riskikartoitustyökalu. Viitattu 11.1.2022. <https://www.finfamipirkanmaa.fi/wp-content/uploads/finfami-pirkanmaa-riskikartoitustyokalu-2019-web.pdf>
- Rantala, Päivi 2011. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöihin: prosessianalyysi. Teoksessa Ilkka Väänänen (toim.), Anu-Liisa Rönkä, Ilkka Kuhanen, Minna Liski, Saara Niemeläinen,

- Pälvi Rantala. Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työ yhteisöissä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74. Lahti: N-Paino oy. 16–29. Viitattu 31.1.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133015/LAMK_2011_C_74.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rinne, Alli 2011. Käsien tehty hyvinvointi. Teoksessa Ilkka Väänänen (toim.), Anu-Liisa Rönkä, Ilkka Kuhanen, Minna Liski, Saara Niemeläinen, Pälvi Rantala. Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työ yhteisöissä. Lahden ammattikorkeakoulun julkaisu, Sarja C Artikkelikokoelmat, raportit ja muut ajankohtaiset julkaisut, osa 74. Lahti: N-Paino oy. 123–126. Viitattu 28.1.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/133015/LAMK_2011_C_74.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roos, Milla 2022. Kysymyksiä: Kulttuurihyvinvointi mielenterveysomaistyössä. Sähköpostilla. milla.roos@vsfinfami.fi. 19.1.2022.
- Skailes, Claire 2002. Pyöröovi: Päiväsairaalaan ulos elämään. Teoksessa Maria Liebmann & Kaisa Koskinen (suom.). Mielen kuvia: Taideterapia käytännön hoitotyössä. 2. p. Helsinki: Unipress, 50–64.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Toimintaohjelman 2010–2014 loppuraportti. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 24.1.2022. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70355/URN_ISBN_978-952-00-3578-5.pdf
- Sutinen, Jussi 2011. Runon hoidollinen merkitys nuoren kuntouksessa. Teoksessa Anja Kuukasjärvi & Outi Linnossuo & Jussi Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä. Teoriaa, menetelmiä, sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 131–138.
- Tammi, Taina 2011. Ekspressiivinen taidetyöskentely. Teoksessa Anja Kuukasjärvi & Outi Linnossuo & Jussi Sutinen (toim.) Taidetyöskentely arjen näyttämöllä. Teoriaa, menetelmiä, sovelluksia. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. 49–57.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 5 uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Turun ammattikorkeakoulu 2022. Kulttuurihyvinvointi. Viitattu 5.1.2022. <https://www.turkuamk.fi/fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusryhmat/kulttuurihyvinvointi/>
- Turun mielenterveysyhdistys ITU ry 2022. Tietoa ITUsta. Viitattu 31.1.2022. <http://www.itu.fi/tietoa-itusta/>
- Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- V-S FinFami ry 2021. FinFamin omaisjärjestötyön strategia. Viitattu 3.1.2022. https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/omaisjarjestotyön_strategia_2021.pdf
- V-S FinFami ry 2022a. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry. Etusivu. Viitattu 3.1.2022. <https://www.vsfinfami.fi/>
- V-S FinFami ry 2022b. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – Finfami ry. Tietoa yhdistyksestä. Viitattu 3.1.2022. <https://www.vsfinfami.fi/yhdistys/>

V-S FinFami ry 2022c. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry. Tukihenkilötoiminta. Viitattu 5.1.2022. <https://www.vsfinfami.fi/tukihenkilo/>

V-S FinFami ry 2022d. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – Finfami ry. Ryhmät, Kulttuurikaverit. Viitattu 7.3.2022. <https://www.vsfinfami.fi/ryhmat/kulttuurikaverit/>

V-S FinFami ry 2022e. Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – Finfami ry. Vertaisomaisten tarinat. Viitattu 5.4.2022. <https://www.vsfinfami.fi/vertaisomaisten-tarinat-2/>

HAASTATTELUT

Kaikki haastattelut on tehnyt Kerttu Hyvönen.

Tamminen, Noora 2022. Vapaaehtoistoiminnankoordinaattori. V-S FinFami ry. Sähköpostihaastattelu. 18.1.2022.

Knaapi-Lehtonen, Jaana 2022. Omaistyönkoordinaattori. V-S FinFami ry. Sähköpostihaastattelu. 18.1.2022.

Siivonen, Eeva 2022. Toiminnanjohtaja. Turun mielenterveysyhdistys ITU ry. 2.2.2022. Turku

LIITTEET

Liite 1. Vapaaehtoiskoordinaattorien haastattelukysymykset

1. Millaista tukea vapaaehtoiset ja omaiset tarvitsevat toimiessaan tukihenkilösuhteessa?
2. Mitä tukihenkilösuhteissa on yleensä tehty?
3. Millainen on onnistunut tukihenkilösuhde?
4. Millaisia haasteita tukihenkilösuhteissa on?
5. Mitä sinulle tulee mieleen, kun puhutaan taiteellisista ja luovista menetelmistä?
6. Miten taide- ja kulttuuritoiminta on näkynyt tukihenkilötoiminnassa?
7. Mitä vapaaehtoistoiminnankoordinaattorina toivot, että taiteellisen toiminnan lisääminen toisi tukihenkilötoimintaan?
8. Miten ajattelet, että luovat ja taidelähtöiset menetelmät voisivat auttaa tukihenkilösuhteessa olevia omaisia ja vapaaehtoisia?

Liite 2. Benchmarking kohteen haastattelurunko

1. Tukisuhteet mielenterveyskuntoutujille, mikä on tuen tarve ja toiminnan perusteet?
2. Mitä tukisuhteissa on tehty?
3. Onnistumiset ja haasteet?
4. Onko mielenterveyskuntoutujille suunnatussa toiminnassa ollut käytössä luovia tai taiteellisia menetelmiä?
5. Miten taiteellinen tai luova toiminta on edistänyt mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia? Onko tätä arvioitu jotenkin?
6. Miten kulttuurihyvinvointi näkyy mielestäsi järjestötyössä?

Liite 3. Webropol-kysely (Kulttuuri kaverit-ryhmä)

1. Sukupuoli
2. Ikä
3. Mihin Kulttuuri kaverien tapahtumiin osallistuit syksyllä 2021?
4. Millaiset kulttuurikohteet kiinnostavat sinua?
5. Koetko että jokin hankaloittaa osallistumistasi?
6. Koetko että Kulttuuri kaverien toiminta on ollut mielekästä?
7. Oletko päässyt tutustumaan itsellesi uusiin kulttuurikohteisiin?
8. Kuinka usein toivoisit kulttuurikohdevierailuja järjestettävän?
9. Koetko että kulttuurikohdevierailujen lisäksi kaipaisit myös avointa tai ohjattua keskustelua kulttuurista ja taiteesta?
10. Koetko että Kulttuuri kaverit-ryhmän toiminnasta on ollut hyötyä mielen hyvinvointisi kannalta?
11. Vierailletko kulttuurikohteissa (museot, näyttelyt, konsertit ym.) omalla ajallsi?
12. Vapaa sana. Haluatko sanoa jotain V-S FinFamin ryhmätoiminnasta?

Liite 4. Tuotos suunnitelma

TAITEELLISET JA LUOVAT MENETELMÄT MIELENHYVINVOINNIN TUKENA

” There is no ‘must’ in art because art is free”

Wassily Kandinsky

Luovuus ja hyvä mielenterveys kuuluvat kaikille. Mielenterveyttä voidaan edistää ja ylläpitää monin eri keinoin. Luovat ja taiteelliset menetelmät ovat yksi monipuolisimmista ja helpoimmista tavoista lisätä hyvinvointia arkeen.

Osallistumisen kulttuuri- ja taidelähtöiseen toimintaan on osoitettu vähentävän ahdistusta ja masennusta ja lisäävän stressin hallintaa. Aktiiviseen ja vastaanottavaan kulttuuritoimintaan, kuten teatteri, laulaminen ja tanssiminen, osallistuminen tutkitusti edistää elämänlaatua, vähentää masennusta ja ahdistuneisuutta. Taiteellisella toiminnalla voidaan edistää myös kognitiivisia toimintoja kuten havainto- ja muistikykyä. Tutkimuksissa on huomattu taidetoiminnan positiivisia vaikutuksia paitsi mielenterveysongelmista kuntoutumisessa mutta myös niiden ehkäisyssä.

Moni ajattelee, että ollakseen luova pitää omata hyvää teknistä taitoa kuten piirustus- tai maalaustaitoa. Mutta luovuus on myös arkista, se on avoimuutta uusille asioille, uteliaisuutta ympäristöään kohtaan, tunneilmaisua ja ongelmanratkaisua. Luovuus on myös paikallaan olemista, pysähtymistä, kuuntelua ja tarkkailua. Ollakseen luova ihminen tarvitsee avoimuutta ja vastavuoroisuutta itsensä ja maailman kanssa. Luovuus on mielentila.

Taiteellinen ja luova toiminta auttaa

- lievittämään stressiä ja masennusta
- rentouttamaan mieltä
- kehittämään ongelmanratkaisukykyä
- kehittämään tunneilmaisua
- ylläpitämään hyvää mielenterveyttä

Tämä opas on suunnattu V-S FinFami yhdistyksen vapaaehtoisille ja omaisille, jotka haluavat kokeilla jotain uutta tai löytää keinoja rentoutua ja virkistäytyä luovan toiminnan parissa.

Oppaassa annetut harjoitukset on ajateltu helposti toteutettaviksi ilman aiempaa taiteen tuntemusta. Harjoituksia voidaan käyttää osana yhdistyksen järjestämää tuki- ja vertaistoimintaa sekä avointa toimintaa. Harjoituksia voidaan toteuttaa yksin, ryhmässä tai kaverin kanssa.

Välineinä tarvitset vain kyniä, maaleja, paperia, aikakauslehtiä, puhelimen kameran sekä avoimen mielen!! Työskentelyn iloa!

RENTOUTUS

Musiikki maalaus

Valitse yksi värikynä/maali. Ota hyvä asento ja rentoudu. Kuuntele lempimusiikkiasi. Liikuta kynää tai sivellintä musiikin ja tunteidesi mukaan paperin päällä. Voit myös sulkea silmäsi ja antaa musiikin liikuttaa kättäsi.

Ulkoilmamaalaus

En plein air, tarkoittaa ulkona työskentelyä ja tapahtuu tarkkailemalla ympäristöä. Voit maalata maisemaa vesivärein tai luonnostella kaupunkikuvaa ja ihmisiä vihkoon. Tai käytä luontoa kankaana, mene rannalle ja piirrä hiekkaan!

TUNTEET

Stressi maalaus

Valitse värit, jotka kuvaavat stressiäsi. Maalaten tai piirtäen töki, lyö, sivellä ja sotke stressiäsi ulos. Kokeile käyttää mahdollisimman isoa paperia niin voit purkaa stressiä liikkumalla paperin äärellä.

Kirjoita postikortti, jota et ikinä lähetä

Onko mielessäsi jokin tapahtuma tai ihminen, joka harmittaa sinua edelleen? Kirjoita tunteesi postikortille. Voit olla niin avoin ja rehellinen kuin haluat, sillä ajattelemasi henkilö ei ikinä tule lukemaan korttia.

Journaling

Pidä mukanasi vihkoa, johon voit kirjoittaa ajatuksiasi tai piirtää pieniä kuvia ja tapahtumia ympäriltäsi. Asioiden kirjoittaminen samoin kuin sotkut, tuherrukset ja luonnokset voivat auttaa ajatuksiasi rentoutumaan tai ohjaamaan niitä kohti toimintaa.

ONNELLISUUS

Valokuvaus

Ota valokuvia asioista, jotka tekevät sinut onnelliseksi; ruoka, taide, lemmikit. Voit myös kuvata sen hetken tai asian, joka on tehnyt sinut iloiseksi sinä päivänä. Kenenkään ei tarvitse nähdä kuviasi.

Motivaatiokollaasi

Leikkaa lehdistä kuvia ja tekstiä, joka motivoi sinua kohti tavoitettasi. Voit rakentaa kollaasin paperille, muistitaululle tai vaikka jääkaapin oveen.

MINUUS / MINÄKUVA

Omakuva asioista, joissa olen hyvä

Piirrä omakuva, jossa kuvaat omia vahvuksiasi ja positiivisia piirteitäsi. Älä ajattele, että asioiden pitää olla erikoisia ollakseen vahvuuksia. Ne voivat olla tunteita, asenteita, ajatuksia tai tekoja. Oletko todella hyvä muistamaan ihmisten nimiä ja syntymäpäiviä, osaatko suunnistaa kartan mukaan tai oletko hyvin kärsivällinen?

Huomioi että omakuva ei aina ole esittävä, se voi myös olla esineellinen tai abstrakti.

Mielikuvamaalaus

Sulje silmäsi. Kuvittele tila/paikka jossa koet olevasi turvassa. Onko se luonnossa vai kotona? Onko ympärilläsi ihmisiä vai oletko yksin? Pystytkö liikkumaan tilassa, tanssitko vai lepäätkö paikallasi? Voit myös kuvittaa turvapaikkasi tai palata paikkaan mielessäsi, kun tarvitset hetken rentoutua.

Miten lähestyä taidetta ja kulttuuria

Taiteen on tarkoitus herättää tunteita ja ajatuksia. Mutta älä ajattele, että sinun täytyisi etukäteen tietää jotain kohtaamastasi taiteilijasta, teoksesta tai tekniikasta. Omat ajatukset ja tunteesi ovat ne, jotka antavat teokselle merkityksen. Taide voi olla mitä ikinä haluat sen olevan.

Voit pohtia seuraavia kysymyksiä, jotka voivat auttaa käsittelemään kohtaamaasi taidetta ja kulttuuria.

Mitä näet? Miltä teos näyttää, jos tarkastelet sitä lähemmin tai kauempaa? Vaikuttaako teoksen mistä kulmasta sitä katsoo?

Mitä teos saa sinut tuntemaan? Ovatko tunteet positiivisia vai negatiivisia, osaatko sanoa miksi?

Mitä teos mielestäsi käsittelee? Onko se jotain, joka voisi koskea tai selittää omaa olotilaasi?

Mitä viet mukanaasi kohtaamisesta? Herättääkö teos sinussa halun luoda itse jotain taiteellista vai ohjaatko tunteesi arjen toimintoihin.

LÄHTEET

Laitinen, Liisa 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja mielenterveys. Teoksessa: Kai Lehtikoinen & Elise Vanhanen (toim.) Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. 85–95. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-7218-16-7>

Malchiodi, Cathy A. 2007. The Art Therapy Sourcebook. Revised and updated edition. New York: McGraw-Hill.

The Art Assignment 2020. Art therapize yourself. <https://www.youtube.com/watch?v=ns1JLumRZCA>

Uusikylä, Kari 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.