

Elina Rossi

ÄITIMYYTIN ÄÄRELLÄ
Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian
menetelmään perustuva vertaisryhmä äideille

Opinnäytetyö

Sosionomi

Sosiaalialan koulutusohjelma

2022



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä/Tekijät	Elina Rossi
Työn nimi	Äitimyytin äärellä – Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuva vertaisryhmä äideille
Toimeksiantaja	Lapsen Kengissä ry, Varkauden Perheentalo
Vuosi	2022
Sivut	62 sivua, liitteitä 5 sivua
Työn ohjaaja(t)	Karoliina Rötö

TIIVISTELMÄ

Tässä opinnäytetyössä kehitettiin Ratkaisukeskeiseen kuvataideterapiaan (Solution Focused Art®) pohjaava, lasten äideille suunnattu vertaisryhmätuote. Työelämäyhteistyökumppanina toimi Lapsen Kengissä ry:n Varkauden Perheentalo. Toiminnallisen opinnäytetyön teoria pohjaa äitimyyttiin, ratkaisukeskeiseen kuvataideterapiaan, vertaisuuteen sekä voimavaralähtöisyyteen. Ryhmätuote suunniteltiin ja toteutettiin sosiaalialan asiakaslähtöisyys kivijalkana pitäen. Tutkimusmenetelminä hyödynsin äideille suunnattua alku- ja loppukyselyä, osallistuvaa havainnointia sekä opinnäytetyöpäiväkirjaa.

Äitimyytti yhdistyy yhä tänäkin päivänä vahvasti juurtuneeseen näkemykseen naisen päähoivavastuusta. Teoria kertoo äitiyden toteuttamisesta ulkoapäin tulevien tunnesäätöjen, äidin moraalin sävyttämien valintojen kuin hoivatyön mukana kasaantuvien vaatimusten kautta. Kulttuuriset tarinat hyvästä äitiydestä vaikenevat erityisesti muutosvoimaksi käännettävistä kielteisistä tunteista, jotka puhuvat ennen kaikkea tarinaa naisen, ihmisen omista tarpeista. Äitiyttä ei voida tarkastella ainoastaan perheen sisältä käsin, vaan äitiys tulee nähdä kulttuurisena sekä yhteiskunnallisena asiana.

Opinnäytetyön tavoite oli käsitellä asiakaslähtöisesti Varkauden Perheentalon arjessa esiin nousutta äitimyyttiä sekä äitiyden haastavia tunteita, ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän keinoin. Lisäksi opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa työelämäyhteistyökumppanille, Varkauden Perheentalolle, asiakaslähtöistä tietoa äitimyytistä sekä taideterapian menetelmän hyödynnettävyydestä ennaltaehkäisevässä lapsiperhetyössä.

Äitien kanssa yhdessä kehitetty ja toteutettu vertaisryhmä sisältää viisi eri teemaa: 1. Äitiyden ääni, 2. Tunneteos, 3. Sukuni vahvat naiset, 4. Identiteettikartta, 5. Lapsen silmin. Äidit kokivat tehtyihin teoksiin yhdessä peilatut tarinat voimaannuttavina sekä uusia näkökulmia omaan äitiyteen tuovina. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää kuvattiin yllättävänä, inspiroivana sekä lapsiperhetyöhön sopivana. Äitien innokkaan kanssakehittämisen myötä, ryhmätuote muokkaantui ja synnytti ideoita jatkotuotteistamisesta.

Asiasanat: Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia, äitimyytti, äitiyden tabut, verstaistuki, voimavaralähtöisyys, asiakaslähtöisyys

Degree	Bachelor of Social Services
Author (authors)	Elina Rossi
Thesis title	Beside the mother myth – Solution focused art therapeutic group for mothers
Commissioned by	Lapsen Kengissä Ry, Varkauden Perheentalo
Time	2022
Pages	62 pages, 5 pages of appendices
Supervisor	Karoliina Rötö

ABSTRACT

The purpose of this thesis is to develop a peer group for mothers based on Solution Focused Art. The working life partner for the thesis is a family house in Varkaus that does preventive family work for children and families, maintained and coordinated by the local and regional actor, Lapsen Kengissä ry. The theory base for this functional thesis included the maternal myth, solution focused art therapy, peer group orientation and empowerment. The group was designed and implemented with the customer orientation of the social sector as a cornerstone. As research methods, I used survey for mothers, participatory observation and a thesis diary.

The mother myth is still deeply rooted in the view of a woman's care responsibility to this day. The theory of mother myth describes motherhood through emotional rules coming from the outside, choices tinted by a mother's morality, and the demands that come within care work. Cultural stories of good motherhood remain silent about the woman's own needs and the mother's negative feelings, as well as the fact that they can also be translated into a special force for change. Motherhood can not only be viewed as an internal matter within the family, because based on theory, motherhood should be seen as a cultural and social issue.

The goal of this thesis was to deal with the maternal myth that arose in the everyday work of Varkauden Perheentalo, by using the empowering method of Solution Focused Art. The goal of my thesis was also to provide Varkauden Perheentalo with customer-oriented information about the mother myth and the usability of the art therapy method in preventive family work with children.

The peer group, developed and implemented together with mothers, includes five different themes: 1. The voice of motherhood, 2. The emotional work, 3. Strong women in my family, 4. Map of identity and 5. Through the eyes of a child. Mothers perceived that the stories mirrored in the works that were created together were empowering and evoked new perspectives on their own motherhood. The method of Solution Focused Art was described as surprising, inspirational, and suitable in preventive family work. Through the enthusiastic development work by the mothers, the group product was shaped and it spawned ideas for further productization.

Keywords: solution focused art therapy, mother myth, maternity taboos, peer support, empowering, customer-orientation



South-Eastern Finland
University of Applied Sciences

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	ÄITIMYYTTI.....	8
2.1	Kulttuurinen ja yhteiskunnallinen äitiys	10
2.2	Äidit ja vertaisuus.....	11
3	RATKAISUKESKEINEN KUVATAIDETERAPIA MENETELMÄNÄ	14
3.1	Kuvan merkityksestä.....	15
4	RATKAISUKESKEISYYS JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS	16
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	18
5.1	Varkauden Perheentalo	18
5.2	Tutkimusmenetelmät	20
5.3	Opinnäytetyön vaiheet	24
6	ÄITIMYYTTIN ÄÄRELLÄ – RATKAISUKESKEISEN KUVATAIDETERAPIAN MENETELMÄÄN PERUSTUVA VERTAISRYHMÄ ÄIDEILLE	29
6.1	Alkukyselyn analyysi ja ryhmäkertojen rakentuminen.....	29
6.2	Kerta 1: Äitiyden ääni.....	32
6.3	Kerta 2: Tunneteos	36
6.4	Kerta 3: Sukuni vahvat naiset	41
6.5	Kerta 4: Identiteettikartta.....	45
6.6	Kerta 5: Lapsen silmin	48
7	LOPPUPALAUTE JA RYHMÄTUOTTEEN JUURRUTTAMINEN.....	51
8	POHDINTA.....	53
	LÄHTEET	59

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Tutkimustiedote

Liite 2. Alkukyselylomake

Liite 3. Loppukyselylomake

1 JOHDANTO

Äidiksi tuloa voidaan pitää yhtenä naisen elämän käännekohdista: syntynyt lapsi mullistaa naisen arjen, tärkeimpiä ihmissuhteita kuin omaa identiteettiä. Lapsen tuoman ilon, nautinnon ja positiivisen merkityksen rinnalla, äidit voivat kokea myös epävarmuuden, syyllisyyden, huolen, väsymyksen kuin uupumuksen tunteita. Erilaiset tunteet yhdistyvät vallitsevassa ajattelussa tänäkin päivänä vahvana elävään näkemykseen naisen päähoivavastuusta; se kietoo yhteen moraalien, äidin ja lapsen keskinäisen suhteen kuin äidin kokemuksen hoidotyön mukana tulevista vaatimuksista. Kulttuuriset kertomukset hyvästä äitiydestä vaikenevat kielteisistä tunteista, naisen omista tarpeista. (Sevón 97, 2009.)

Sevónin (2009) väitöstutkimuksen, *Maternal responsibility and changing relationality at the beginning of motherhood* lisäksi, äiteihin kohdistuvia kulttuurisia odotuksia ja vaatimuksia kuvaa muun muassa Mustomäen ja Sihdon (2019) tutkimukseen pohjaava artikkeli *Joitain naisia äitiys kaduttaa – ja katumisen kieltävät tunnesäännöt pahentavat tilannetta*. Mustomäki & Sihto (2019) toteaa 2000-luvulla intensiivisestä äitiydestä tulleen voimakas ihanne, saaden äitien tuntumaan pakkotahtiselta suorittamiselta. Vanhemmuudessa erityisesti äideille suunnataan moraalisia paineita – myös rakentavaksi tarkoitettua asiantuntijatiedon myötä. Esimerkiksi Helsingin Sosiaali- ja terveysministeriön, Välinpitämättömyys on tämän päivän väkivaltaa (2016) kampanjan julkaisema video herätti laajan keskustelun sosiaalisessa mediassa. Visuaalisesti huomiota herättävän videon viestin koettiin kuvaavan välinpitämättömyyttä juuri äitien kautta; kun videolla äiti näppäilee puhelinta eikä kiinnitä huomiota lapseen, musta korppi vie lapsen äidiltä. (Mustomäki & Sihto 2019; Helsingin sosiaali- ja terveystoimi 2016.)

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoitus oli kehittää Ratkaisukeskeiseen kuvataideterapiaan (Solution Focused Art®) pohjaava, ennaltaehkäisevään lapsiperhetyöhön soveltuva vertaisryhmätuote lasten äideille. Opinnäytetyöni tavoite oli auttaa käsittelemään äitimyyttä ja äitiydessä esiintyviä haastaviakin tunteita ratkaisukeskeisen kuvataideterapian voimaannuttavan menetelmän

keinoin. Lisäksi opinnäytetyöni tavoitteena oli tuottaa työelämäyhteistyökumppanille, Lapsen Kengissä ry:n Varkauden Perheentalolle, asiakaslähtöisyyteen pohjaavaa tietoa äitimyytistä sekä taideterapian ryhmämuotoisen menetelmän hyödynnettävyydestä matalan kynnyksen kohtaamispaikassa. Opinnäytetyönsäni tutkimusmenetelminä hyödynsin äideille suunnattua alku- ja loppukyselyä, osallistuvaa havainnointia sekä opinnäytetyöpäiväkirjaa.

Olen aikaisemmalta koulutukseltani Ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti. Osana taideterapeutin ammatillisten opintojen harjoittelua, ohjasin syksyllä 2019 vanhemmille suunnatun taideterapeutin ryhmän Varkauden Perheentalolla. Tarve käsitellä juuri äitimyyttä sekä äitiyden haastavia tunteita nousi Varkauden Perheentalon työntekijöiden havaintojen pohjalta, sillä esimerkiksi keväällä 2021 äitimyyttiteema puhutti säännöllisesti pyörivän vauvakerhon kävijöiden keskuudessa. Aihe kiinnosti minua myös henkilökohtaiselta tasolta, olinhan itsekin äiti. Nyt muutama vuosi eteenpäin, taideterapian menetelmän hyödyntäminen toi meidät yhteen tutun asian äärelle, entistä enemmän omaa osaamistani syventäen – vahvemmin sosiaalialan kontekstissa.

Tällä kertaa ryhmä oli tarkoitus suunnitella asiakaslähtöisyydestä sekä laajempaan teoriaan pohjaavasta tiedosta käsin. En aiemmin tiennyt mitä asiakaslähtöisyys sosiaalialalla tarkoittaa, tai kuinka tuoteistaa ryhmämuotoisesti taideterapian menetelmää. Oman äitiyden koin mahdollistavan ryhmään osallistumisen osaamisen rinnalla myös vertaisuudesta käsin, ensimmäisen Varkauden Perheentalolla olleen ryhmänohjauskokemukseni jälkeen oma lapseni oli kasvanut taaperosta leikki-ikään. Lähtötilanne opinnäytetyölleni oli siis joiltakin piirteiltä itselleni tuttu, mutta kuten jokainen ryhmä ja oppimiskokemus, kuitenkin hyvin uusi.

Uskon vahvasti taiteen terapeuttisiin ja hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin, jota tukee ratkaisukeskeisen työotteen omaksuminen ja osaaminen. Mantere (2007, 12) toteaa kuvan tekemisen olevan kontaktin ottamista, niin omaan sisäiseen maailmaan kuin muuttuvaan ympäristöön. Taiteellinen kuin luova taiteenomainen teko ei ole sidottu ajattelun tiedolliseen kontrolliin, näin ollen se on verrattavissa leikkivään tutkimiseen, jonka myötä toteutuvat merkittävät havainnot ja kokemukset. (Mantere 2007, 12–17.) Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmässä, tehdyistä teoksista voidaan löytää aina uusia tasoja

ja merkityksiä. Taiteellisesti tuotetun teoksen käsittely, yhdistettynä ratkaisukeskeiseen työtöteeseen, avaa lukemattomat mahdollisuudet neuvotella, kyseenalaistaa, jakaa, vertailla ja pohtia kokemuksia. Dialogi käydään asiakkaan kanssa aina samalta tasolta käsin. (Salmela & Hiekkanen 2013, 57–59.)

Opinnäytetyöni on tärkeä yhteiskunnallisesta äitien hyvinvoinnin näkökulmasta, työelämäyhteistyökumppanille aiheena ajankohtainen sekä Varkauden Perheentalon asiakkaista lähtöisin oleva. Opinnäytetyönä taideterapeuttinen ryhmä tuo tietoon mahdollisuuden käsitellä äitimyyttä kuin äitiyden haastavia tunteita, ennaltaehkäisevässä lapsiperhetyössä kuin sen verkostoissa, voimaannuttavan vertaisuuden sekä luovan ilmaisun keinoin.

2 ÄITIMYYTTI

Äiteihin on kautta aikain liitetty ajatuksia elämän lähteestä, suojelemisesta kuin ravitsemisesta – ihmissuvun hengissä selviämisestä. Naisen rooli on merkittävä niin maailmanluomismyyteissä kuin kertomuksissa erilaisten kulttuurien alusta. Kivikauden luolataiteessa äiti kuvataan mahtavana synnyttäjähahmona, kun taas hieman myöhemmin maanviljelijät muovasivat savesta äitijumalatarpatsaita. Naisia pidettiin myyttisinä olentoina, sillä esimerkiksi kyky synnyttää herätti vahvoja uskomuksia naisruumiin taikavoimista. Länsimainen myyttinen äitikuva pohjaa Neitsyt Mariaan, jossa yhdistyvät niin muinaiset äitijumalattarien heijastumat kuin kansanuskon tuomat tehtävät. Neitsyt Maria voidaankin nähdä esimerkillisenä ja ideaalina äitinä, jonka vaikutus ulottuu vielä tämän päivän äitikuvaan. Äitimyyttiin liitetään vahvasti ajatus äitiyden kokemuksen samankaltaisuudesta, siitäkin huolimatta, että äitiyden kokemukseen on kautta aikain vaikuttanut esimerkiksi naisen sosiaalinen asema. (Niinisalo 2011, 14, 28, 151.)

Äidin voimakas rooli lasten kasvatuksessa kuin vanhemmuudessa pohjautuu 1800-luvun familistiseen perheideologiaan. Myöhemmin entisestään vahvistunut äidin roolin merkityksen voi löytää niin ikään psykologisesta tutkimuksesta, lapsuuden varhaisvuosien kiintymyssuhteista kuin näkemyksestä äidin päävastuusta pienen lapsen hyvinvointiin. (Määttä & Rantala 2016, 100.) Äitien merkitys varhaislapsuudessa sekä varhaislapsuuden vaikutus lapsen kasvaessa aikuiseksi korostui lukuisten varhaislapsuuden kehityksen tutkimuksille

pohjana toimineen psykoanalyttisen teorian myötä. Tutkimuksissa korostui sekä äitien kasvatusta kuin hoivavelvollisuus, sen liiallisuus tai puute, niin lasten kuin aikuisten psyykkisiä ja kehityshäiriöitä tarkasteltaessa. (Niinisalo 2011, 151.) Naisten kanssa tehtävään työhön erikoistuneen, asiantuntija- ja kansalaisjärjestö Maria Akatemian kehittämispäällikkönä toimiva Kommeri (2017) taustoittaa tämän päivän äitimyyttiin liittyvän kulttuurissamme vahvasti vaikuttavat naisten kuin miesten näkemykset äidin roolista, siihen liittyvistä mielikuvista sekä oikeanlaisen äitiyden odotuksista. Äitimyytti luo kuvaa naisesta aina hyvänä ja jaksavana madonnana, joka ei halua eikä saa epäonnistua. Äidille kuulumattomina nähdään raivo sekä suuttumus, vaikka erilaisten negatiivisten tunteiden takana on erilaisiin tunteisiin oikeutettu nainen – ihminen. (Kommeri 2017.)

Time-lehden (2017) teettämän kyselyn mukaan, 913 kyselyyn vastanneesta äidistä yli 70 % kertoi tunteneensa painetta tehdä äitinä asiat tietyllä tavalla. Erityisesti uudet äidit kokivat katumusta, häpeää, syyllisyyttä, vihantunteita, jotka pohjasivat niin äitiydessä koettuihin vastoinkäymisiin kuin tuenpuutteen. Äitien kokemien paineiden taustalla, kyselyyn vastanneet äidit kertoivat olevan yhteiskunnan, lääkärit sekä toiset äidit. (Howorth 2017.)

Mustomäen & Sihdon (2019) tieteellinen artikkeli liittyy äitiyttä katuvien äitien tunteet 2000-luvulla vallitsevien kulttuuristen äitiyteen ja lapsuuteen liittyviin, raskaaksi koettuihin oikeanlaisen äitiyden ihanteisiin. Äitiyden ihanteet keräävät äideille syyllisyyden tunteita, kokemuksia äitiyden tekemisestä väärin sekä pyrkimyksen äideille ulkoa kuin sisältäpäin muodostuneiden tunnesääntöjen noudattamiseen. Hyvän äitiyden tavoittelu voi muodostua pakkotahtiseksi jaksamisen ääri rajoille vieväksi elämäntavaksi, joka voi usein johtaa myös äitiyden katumiseen ja omasta hyvinvoinnista tinkimiseen. Äidit saattavat ajatella esimerkiksi oman käytöksen kuin tunnemaailman olevan suorassa yhteydessä niin lapsen kognitiiviseen kehitykseen, mielen hyvinvointiin kuin pärjäämiseen tulevaisuuden ihmissuhteissa. Myös äitien omat arjen valinnat voivat latautua moraalisesti, saaden aikaan syyllisyyden tunteita. Konkreettisia esimerkkejä lapselle aiheutuneista haitoista äidit eivät kuitenkaan välttämättä osaa nimetä, tästäkin huolimatta äitien keskuudessa vallitsevaa käsitystä oikeanlaisesta äitiydestä on haastava murtaa.

Kommeri (2017) toteaa äidin erilaisten negatiivisten tunteiden sisältävän ennen kaikkea muutosvoimaa, jolloin oikein valjastettuna mahdollistuu tietoisuus omista rajoista, tarpeista sekä toiveista. Äitimyytti kuin vääränlaiset mielikuvat äitiydestä, on käännettävissä suuntaamalla ajatukset kohti uusia, terveitä näkökulmia, niin itsestä kuin elämästä. (Kommeri 2017.)

2.1 Kulttuurinen ja yhteiskunnallinen äitiys

Vuori (2010, 109) toteaa olevan vaikeaa löytää kulttuuria, jossa naiseus ei voimakkaasti liittyisi äitiyteen. Naistutkimus korostaa äitiyden ymmärrettävän määrittelyn olevan haastavaa, sillä äitiys voi määrittäytyä esimerkiksi yksilön identiteetin, kulttuurin, historian, yhteiskunnassa olevan työnjaon kuin instituutioiden kysymyksenä. Näin ollen äitiyttä ei voida käsittää ainoastaan perheeseen liittyväksi, vaan äitiys vaikuttaa kaikkialla yhteiskunnassamme. (Vuori 2010, 110.)

Berg (2008, 20) kuvaa äitiyttä instituutiona, joka kietoutuu äidin henkilökohtaiseen kokemukseen äitiydestä. Äitiysinstituutio vaatimuksineen voi poiketa paljonkin äitien yksilöllisistä äitiyden kokemuksista. Yhteiskunnan sekä kulttuurin äitiyttä rajaavat piirteet voivat nostaa esiin äitiyden kokemuksen ongelmalliseksi ja ristiriitaiseksi, siitäkin huolimatta, ettei äitiydessä koettaisi lähtökohtaisesti ongelmia. Äitiyden kulttuuriset odotukset kuvastuvat myös ristiriitaisina valtasuhteina: kulttuurissamme ihanteellisena pidetään esimerkiksi nuorta äitiä, joka kuitenkin olisi kokenut ja varma. Ihanteellista olisi myös äidin erillinen elämä, joskin äidin nähdään hyvänä omistautuvan ensisijaisesti sekä lapsilleen että perheelleen. Äitien yrittäessä sijoittaa omaa äitiyttään odotuksien, kohtuuden ja sopivuuden rajoihin, äidit usein kokevat olevansa merkittävässä määrin yksin. (Berg 2008, 20, 24.)

Isän rooli puolestaan on muokkaantunut poissaolevan isän kautta aina perheen elannosta huolehtivaksi isäksi, saapuen tätä kautta nykyiseen äitiä avustavan isän rooliin. Isän läsnäolo ja arjen vastuiden tasapuolinen jakaantuminen ei silti ole katkaissut näkemystä äidin päävastuusta. Esimerkiksi neuvolan työntekijät voivat keskusteluissa korostaa äidin roolia myös isän ollessa tapaa-

misissa läsnä. Äitiys näyttäytyy sekä oikeutena että velvollisuutena, jossa äidin hoivarooli korostuu tasa-arvoisen vanhemmuuden pyrkimyksistä huolimatta. (Määttä & Rantala 2016, 100–102.)

Kulttuurin ja yhteiskunnan tulkinta oikeanlaisesta äitiydestä nousee esiin myös eri elämäntilanteissa, jolloin äitiyttä voidaan elää yhteiskunnassamme vallitsevista äitiyden määritelmistä poiketen. Nousiainen (2004) on tutkinut lapsistaan vapaaehtoisesti tai pakosta erillään asuvien äitien kokemuksia äitiydestä. Haastateltujen äitien toimintatapoina korostui vastuu, välittäminen sekä huolenpito, mutta myös ristiriita arjen vähäisemmästä läsnäolosta sekä häpeän tunne läheisten ja ulkopuolisten antamasta leimasta lapsen hyljänneenä äitinä kuin naisena. Äitiyden kokeminen ja eläminen etäältä tulee esiin esimerkiksi tutkimuksesta löytävän erään äidin kuvauksen kautta. Hänen mielestään äitiyttä ei voi jättää lapsen luo, sillä se kulkee naisen mukana erilaisiin paikkoihin mielikuvina, ajatuksina, ruumiillisina tuntemuksina ja käytäntöinä. (Nousiainen 2004, 25.) Myös Nousiaisen (2004, 169) tutkimus korostaa äitien toimijuutta vahvan moraalin kautta: äidit ovat itse hyvin tietoisia ja pohtivat usein oman toimintansa vaikutusta lapseen, toisaalta elämäntilanteiden muuttuvuus ja elämän kulun hallitsemattomuus voi korostaa ristiriitaa kulttuurissamme vallitsevaan äitikuvaan.

Vuori (2010, 118–119) pohtii kulttuuriimme tarvitsevan eettistä pohdintaa ja ratkaisukykyä äitien toimimisesta omina yksilöinä suhteessa lapseen, sekä sitä, kuinka hoiva ja sen vastaanottaminen nähtäisiin olevan sukupuoleen sitoutumaton kysymys. Tällöin naiseutta ei yhteiskunnassamme rinnastettaisi äitiyteen tai sukupuoleen, hetero ydinperheeseen, jolloin myös yhteiskunnan hyväksyntä ja sen antama tuki jakautuisi laajemmin. Kommeri (2017) nostaa lisäksi esiin myös ammattiauttajien vaikeuden kohdata äidin vaikeat tunteet, jolloin ammattilainen voi osaltaan olla esteenä äidin oman huolen kuulluksi tulemisessa, ylläpitää äitiyden tabuja ja tätä kautta yhteiskunnassamme vallitsevaa äitimyyttä.

2.2 Äidit ja vertaisuus

Vertaistuki on kokemusasiantuntijuuteen perustuvaa, elämänmuutos- ja sopeutumisvaiheisiin soveltuvaa ihmisten keskinäistä tukea, joka pohjautuu

tasa-arvoon sekä toisten kunnioitukseen. Uskoa omaan voimavaroihin sekä voimavarojen vahvistumista vertaisryhmän tuella voidaan pitää vertaistukitoiminnan kivijalkana. Vertaisryhmään osallistuvien henkilöiden voimavarat viitoittavat vertaisryhmän toimintaa. Vuorovaikutuksessa oleminen, kokemusten jakaminen, toisten kokemusten kuuleminen, tunteiden ilmaisu sekä käsittely kuin uusien selviytymiskeinojen oppiminen mahdollistuvat luottamuksellisessa ilmapiirissä. Vertaistukea voidaan toteuttaa kahden ihmisen kesken tai ryhmässä kansalaisten, järjestöjen tai organisaatioiden voimin. Vertaistukiryhmät ovat kuitenkin yhä useammin julkisten tahojen järjestämiä, jolloin ryhmää ohjaa hankitulla tietotaidolla tasavertaisuuteen pyrkivä ammattilainen. Yhteisen jaetun kokemuksen on mahdollista normalisoida omaa kokemusta. Vertaistuen kautta on mahdollista saada voimaannuttava syvemmän empatian kokemus, jota ammattiapu, ystävät tai sukulaiset eivät yleensä pysty tarjoamaan. (Laimio & Karnell 2010, 12–19; Mikkonen & Saarinen 2018, 5, 20–22, 32.)

Eronen (2017) tutki äitityötä kolmannen sektorin tarjoamassa, Supermammojen vertaisryhmässä (tutkimuksessa vertaisryhmästä käytetty peitenimeä). Supermammojen vertaisryhmä alkoi 80-luvulla pienimuotoisesti nuorten äitien lähiötoiminnalla, kasvattaen kolmen vuosikymmenen aikana kohderyhmää laajemmalla äitijoukolla. Tänä päivänä ryhmä perustuu viikoittaisiin kokoontumisiin, retkiin sekä äitien omaan virkistämiseen erilaisin toiminnan keinoin. Emotionaalisen, kokemusten ja konkreettisen huolenpidon sisältävän ryhmäläisten keskinäisten vertaistuen lisäksi, olennaisessa osassa ryhmässä on myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten antama tuki. Supermammojen vertaisryhmässä ammattilaisten tarjoama apu vaihtelee arjen haasteiden kuin äitien kokemien vaikeiden elämäntilanteiden käsittelemisen välillä. (Eronen 2017, 92.)

Tutkimuksessaan Eronen (2017) nostaa esiin vertaisryhmässä äitien voimavarekijäksi ryhmässä koetun irtaantumisen, jota hän kuvaa sekä fyysisenä että mentaalisenä, jonka aikana äidin on mahdollista irrottautua niin konkreettisesti arjesta kuin suuntautua hetkeksi toisaalle. Irtiotto merkitsi äideille sekä lepoa että kipeiden aiheiden käsittelyä. Vanhemmuuden lisäksi äidit jakoivat tarpeen kohdata toisensa pääsääntöisesti ilman lapsia, joka mahdollistuu toiminnan tapahtuessa pääsääntöisesti lapsille ja aikuisille suunnatuissa erillisissä tiloissa.

Irtiotto yhdistyi puhumiseen ja toiminnan tapojen vapautumiseen, se miten ja mistä puhutaan, todennäköisesti eroaa äitien ollessa tilassa keskenään. Aikuisseura keskusteluissa nähtiin edellytyksenä sensitiivisten aiheiden käsittelylle. Oma aika näkyi vertaisryhmässä myös kolikon kääntöpuolena, lapsen antaminen ulkopuolisen hoitoon, lapsesta irtaantuminen, nosti esiin muutamissa äideissä käsiteltäviä vaikeita tunteita. (Eronen 2017, 1, 38, 63, 92.)

Äideille suunnatun vertaisryhmän etuina äidit näkivät vapauden kielteisten tunteiden ilmaisuun sallivassa ilmapiirissä. Ärtymys, raivo ja viha ovat osa inhimillisyyttä, mutta niiden ilmaisu ei ole äideille itsestäänselvyys. Vertaisuus toteutuu silloin, kun ryhmässä saa puhua, vaieta ja ilmaista tunteita eri tavoin. Toimiakseen ryhmän on hyväksyttävä sisällään erilaisuutta. Toisen vertaisen kokemuksen kuunteleminen on merkittävää niin toisen ymmärtämisen kuin peilaamisen kannalta, nähtyä ja kuultua voi verrata ja suhteuttaa omaan elämään. Vertaisryhmässä mahdollistuu myös omien äitinä toimimisen tapojen reflektointi ja kehittäminen, havainnointi siitä miten muut toimivat. Lisäksi peilaaminen voi tuoda ajatuksia siitä, miten ei halua itse äitinä toimivan. Äideille suunnattu vertaisryhmä tarjoaa paikan myös sellaisten asioiden oppimiseen, joita ei ole omaksunut omalta äidiltä. Äideille vertaisryhmän rooli voi olla merkittävä juuri omien äitiystapojen kehittämisessä. (Eronen 2017, 48–51.)

Osallisuus syntyy vertaisuudessa keskinäisestä luottamuksesta, ymmärryksestä samanlaisiin tarpeisiin. Vertaisten keskinäinen toiminta synnyttää sosiaalista vahvistamista sekä vahvuuksia eri tarpeiden tiimoilta. Vertaistuen näkökulma on siirtynyt ajan saatossa maallikkotiedosta vertaistuen kokemukselliseen, tietoon pohjautuvaan asiantuntijuuteen. Järjestön taustatuki on oleellinen vertaistoiminnassa, usein myös vertaisryhmän vetäjällä on hyvä olla kokemus ryhmän aiheesta. Vertaistuen voi nähdä yhtenä hyvinvointipoliittisena resurssina, sillä vertaistuki vastaa ennen kaikkea ihmisten hyvinvointitarpeisiin. (Eronen 2017, 215–219.)

Vertaisryhmät ovat kustannustehokkaana, toteutuakseen ne eivät vaadi välttämättä paljon taloudellisia resursseja, tästäkin huolimatta toiminnan on mahdollista tarjota osallistujille huomattavaa tukea. Vertaisryhmät eivät itsessään ole kuitenkaan vastaus kaikkiin ongelmiin, eivätkä vertaisryhmien toiminta tavoita kaikkia vaikeissa elämäntilanteissa olevia. Vertaisryhmää perustettaessa on

aina kuultava kohdejoukon tarvetta ja toiveita. Toimiakseen ryhmä tarvitsee myös henkilön tai henkilöitä vastaamaan toiminnasta, sillä ryhmässä on mahdollista nousta reflektoitavaksi vaikeita ja traumaattisia kokemuksia. Tästä syystä johtuen, myös Eronen (2017) alleviivaa vertaisten rinnalla toimivan ammattilaisen tarvetta, sillä haastavat ja kipeät elämäntapahtumat voi laukaista seurauksia, joissa peräänkuulutetaan ammattilaisten tietotaitoa. Myöskään syytä ei ole olettaa, että toinen vertainen ottaisi vastuuta tuen antamisesta erityisesti itseä läheltä koskettavassa aiheessa. Vertaisuus on arvokas voimavara, muttei korvaa ammattilaisen vastuulle kuuluvia tehtäviä. (Eronen 2017, 95–97.)

3 RATKAISUKESKEINEN KUVATAIDETERAPIA MENETELMÄNÄ

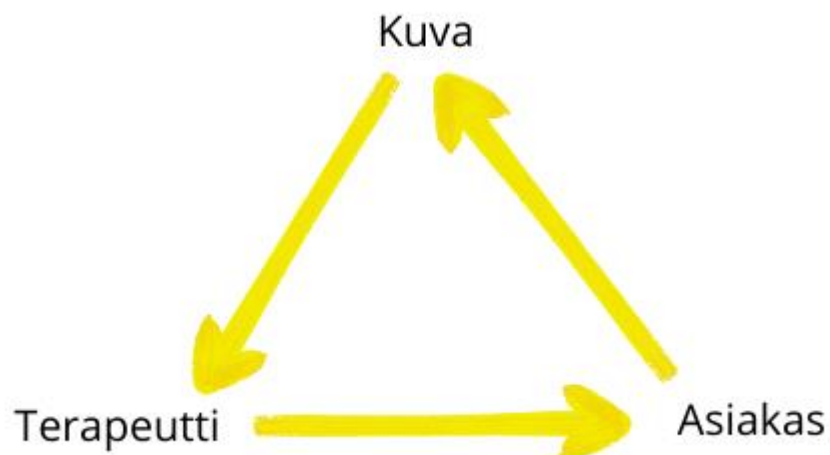
Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia (Solution Focused Art ®) kehitettiin vuosina 2009–2012 ilmaisutaiteisiin ja integratiivisiin taideterapioihin kuuluvaksi terapiamuodoksi. Kuvataidepsykoterapeutti Jari Salmelan ja moniammatillisen koulutustiimin suunnittelema menetelmä pohjaa kehitettyyn kuvataideterapia-prosessiin, integratiivisen taideterapian ja ratkaisukeskeisen psykoterapian yhdistelmään. Suomessa taideterapeutti ei ole nimike- tai ammattisuojaus nimi. Taideterapeuttien koulutus tapahtuu maassamme yksityisissä sekä julkisissa oppilaitoksissa, joissa koulutukset pohjaavat niin filosofian kuin psykoterapian viitekehyksiin. Ratkaisukeskeisenä kuvataideterapeuttina voi toimia rekisteröidyn ammatillisen koulutuksen käynyt henkilö, ratkaisukeskeistä taidepsykoterapiaa voi antaa saman koulutuksen käynyt Valviran rekisterissä oleva psykoterapeutti. Taideterapiat luetaan ennen kaikkea ennaltaehkäiseväksi, hoitavaksi ja kuntouttavaksi kasvatustalouden sekä sosiaali- ja terveysalan työksi. (Alfa Partners 2021; Salmela & Hiekkänen 1–4, 45–52.)

Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa yhdistyvät luova ilmaisu sekä ratkaisukeskeiset työmenetelmät. Erilaiset taidemateriaalit, valmiit kuvat, tarinat ja mielikuvat, toimivat terapeutin ja asiakkaan vuorovaikutuksen välineinä. Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia lähestyy ihmistä mahdollisuuksien ja positiivisen näkökulman kautta: jokainen voi oppia kohtaamaan, käsittelemään ja ratkaisemaan koettuja haasteita saadun tuen ja motivaation avulla. Kuvataideterapian keskiössä on tasa-arvoinen yhteistyö asiakkaan ja terapeutin kesken,

myös kuvataideterapiassa syntyvät tavoitteet ja välitavoitteet asetetaan yhdessä. Asiakkaan tulkintaa ympäristöstään, henkilöhistoriastaan kuin sosiaalisista vuorovaikutussuhteistaan pidetään merkityksellisenä taideterapiaprosessin kannalta. Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa ihminen nähdään ennen kaikkea kokonaisuutena, jossa persoonallisuus, fyysinen ja henkinen hyvinvointi, ajattelu ja tunne-elämä, arvomaailma kuin elämäntilanne kietoutuvat yhteen. Ratkaisukeskeistä kuvataideterapiaa voidaan perustellusti käyttää lääkinnällisen kuntoutuksen lisäksi, esimerkiksi sosiaalialan työmenetelmien, hyvinvoinnin sekä itsen kehittämisen tukena. (Salmela & Hiekkänen 1–4, 2013.)

3.1 Kuvan merkityksestä

Rankanen (2007, 37) kuvaa taideterapiassa taiteen mahdollistavan näkymättömän vuorovaikutuksen sekä kokemusten tason näkyväksi tulon. Taidetyöskentelyn käyttäminen vuorovaikutussuhteen rakentajana vahvistaa niin asiakkaan kuin terapeutin aktiivista sekä tasavertaista suhdetta. Asiakkaan katsotaan olevan ennen kaikkea kyvykäs tutkimaan sekä ymmärtämään omia sisäisiä prosesseja, niin taidetyöskentelyn kuin kuvien avulla. Taideterapian prosessia voidaan määrittää kolmiosuhteena, jossa aktiivisessa vuorovaikutuksessa ovat niin asiakas, terapeutti kuin asiakkaan tekemä kuva. (Rankanen 2007, 35–37.) Mielestäni kolmiosuhde toimii myös taideterapian menetelmään pohjaavassa ryhmässä, jossa asiakkaan paikalla voidaan nähdä ryhmä saman teeman ääreen kokoontuneita ihmisiä.



Kuva 1. Taideterapian kolmiosuhde (Mukailtu Rankasen 2007, 37 mallista)

Asiakkaan tekemällä kuvalla on välineellinen arvo, sillä asiakkaan tekemää teosta ei arvioida tai arvostella esimerkiksi sen esteettisyyden tai kauneuden perusteella. Sitä vastoin kuva tai muu tehty teos yhdistetään yksilölliseen ajatteluun sekä monipuoliseen sosiaaliseen vuorovaikutukseen, jonka ajatellaan mahdollistavan uusien näkökulmien syntyminen sekä vuorovaikutuksen tukemisen. Uudet ajatukset saavat konkreettisen muodon taideteoksen toimiessa ulkoisena objektina. Asiakkaan kuvaa tarkasteltaessa, sekä asiakas että taide-terapeutti voivat kysyä ja tarkentaa, etsiä yhteistä kieltä onnistuneen vuorovaikutussuhteen luomiseksi. Taideteos on konkreettinen maaperä mihin viitata. Teoksen eri osat saavat merkityksen juuri vuorovaikutuksessa, yhtä lailla teoksen kautta voidaan ehkäistä väärinkäsityksiä. Kuvan kautta asiakkaalle aukeaa mahdollisuus omien ajatusten sekä koettujen kokemusten tarkasteluun. Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa taide nähdään kiinteänä osana kielellisen toiminnan aluetta, taideteos itsessään on osa kieltä. (Salmela & Hiekkänen 2013, 57.)

Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa kuin sen menetelmää hyödyntäessä teoksiin ei myöskään liitetä teorioita, eikä tulkinta – tai analyysimalleja. Terapeutti ja asiakas pyrkivät aktiiviseen ymmärtämiseen tulkinnan sijaan, jolloin esimerkiksi väreille ja patologisilla häiriötiloilla ei haeta yhteyksiä. Taiteen merkitykset nähdään ennemminkin dynaamisina; ne muuttuvat ja rakentuvat juuri sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, näin ollen asiat, tapahtumat, värit, esineet tai hahmot eivät voi olla yksiselitteisiä. Kuvataideterapiassa tehdyn työn yhteinen tarkastelu on samaan aikaan sekä asiakkaalle että terapeutille niin yhteinen kuin yksilöllinen kokemus. Teoksen äärellä on mahdollista neuvotella, kyseenalaistaa, jakaa, vertailla ja pohtia kokemuksia, etsiä ja löytää uusia merkityksiä ja näkökulmia. (Salmela & Hiekkänen 2013, 57–59.)

4 RATKAISUKESKEISYYS JA VOIMAVARALÄHTÖISYYS

Seuraavaksi kuvaan ryhmätuotteen kehittämiseen vaikuttanutta ratkaisukeskeisyyden sekä voimavaralähtöisyyden teoriaa sosiaalialan kontekstissa.

Ratkaisukeskeisyys sekä ratkaisukeskeinen ajattelu soveltuvat monille työenteille, kuten sosiaalialan asiakastyön tai kehittämisen tueksi. Ratkaisukeskeisydessä asioita lähestytään inhimillisesti ja lämmöllä, tasa-arvoisesti sekä joustavasti. Asiakkaan ongelmien takana katsotaan olevan toteutumaton unelma, johon pääsemiseen haetaan tasapainoa toiveiden ja realismin väliltä. Tyypillistä on asettaa yhdessä asiakkaan kanssa päämäärille selkeät tavoitteet, joihin päästään pienin ja helposti toteutettavissa olevin askelin. Saavutetut tavoitteet ovat tärkeitä nostaa ratkaisukeskeisessä asiakastyössä näkyväksi, toisinaan tavoitteiden tärkeyttä tarkistetaan uudestaan yhdessä asiakkaan kanssa. Edistyksen huomioiminen on tavoitteeseen kulkemisen esiin nostamista. Palautteen antaminen ei ole näin ollen ainoastaan rutiinia, vaan palautteen antamisella on iso merkitys asiakkaan kokemusmaailman kannalta. Tavoitteiden asettamisen, tulevaisuussuuntautuneisuuden sekä voimavarakeskeisyyden lisäksi, ratkaisukeskeiselle otteelle ominaista on poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen. Poikkeukset tarkoittavat niiden ajanjaksojen tai pienempien hetkien tarkastelua, jolloin esimerkiksi koettu haaste ei vaikuta asiakkaan elämässä. (Salmela & Hiekkänen 2013, 90.)

Kaikilla ihmisillä on elämässä sekä kuormittavia että voimavaroja tuovia tekijöitä. Voimaa antavia asioita voivat olla esimerkiksi isovanhemmilta saatava tuki ja perheen muu tukiverkosto sekä vanhemmuuteen kasvu. Toisinaan kuormittaviksi tekijöiksi vanhemmuudessa voi muotoutua esimerkiksi vanhemman omat lapsuudenkokemukset tai parisuhdevaikeudet. Voimavaroihin vaikuttaa kokemus omista voimavaroista sekä kuormittavien ja voimaa tuovien tekijöiden suhde. (THL 2021.) Adams (2003, 6) kuvaa voimavaralähtöisyyttä kaiken sosiaalityön perustana, jota ilman sosiaalityön ytimen voidaan katsoa olevan vaarassa. Voimavaralähtöisyys on siis yhtä kuin keinot, joilla yksilöt, ryhmät sekä yhteisöt kokevat voivansa vaikuttaa ja sen myötä saavuttavat tavoitteitaan, auttaen ja autetuksi tullen. Voimaantumisen kautta ihmisen elämänlaatu kasvaa, jolloin voimaantumista voisi kuvata kirjaimellisesti voimakkaaksi tulona. (Adams 2003, 6.)

Ratkaisukeskeisydessä asiakassuhteen kulmakivenä pidetään asiakkaan tiedostamista omista voimavaroistaan, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan. Tämä tarkoittaa asiakkaiden voimavarojen kartoittamista, toimintatapoja sekä aiem-

pia selviytymiskeinoja, jolloin päästään samalla vahvistamaan asiakkaan itsetuntoa sekä kyvykkyyttä vaikuttaa omiin asioihin. Vaikka ratkaisukeskeinen näkökulma ei nimensä mukaisesti ole ongelmalähtöistä puhetta, se ei myöskään kiellä ongelmia tai asioista ongelmia puhumista. Keskeistä on tarjota uusia näkökulmia elämän kipukohtia ja haasteita kohdatessa, asiakasta oman elämänsä asiantuntijana kuullen. (Salmela & Hiekkanen 2013, 17, 20.)

Ratkaisukeskeistä työskentelyä pidetään kustannustehokkaana työmuotona, toteutuipa se yksilö tai ryhmämuotoisena. Ammattilaisen puuttuessa asiakkaan asioihin mahdollisimman vähän, myös asiantuntija-avusta riippuvuuden on mahdollista vähentyä. Myönteisyys, huumori, leikillisuus sekä luovuus ovat yhtä lailla ratkaisukeskeisyyttä. Asiakkaan kanssa vuorovaikutuksessa oltaessa haetaan uusia näkökulmia, jolloin yhteistyö toteutuu myös täysin uusia ratkaisuvaihtoehtoja ideoitaessa. Yhteistyö esimerkiksi asiakkaalle tärkeiden henkilöiden ja eri verkostojen kanssa on tarvittaessa osa työskentelyä, sillä myös asiakkaan lähipiirin nähdään olevan voimavara. (Ratkes ry 2021; Salmela & Hiekkanen 2013, 90.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa avaan opinnäytetyöni työelämäyhteistyökumppania, Varkauden Perheentaloa sekä asiakaslähtöisyyttä, kerron opinnäytetyöni vaiheista sekä toiminnallisessa opinnäytetyössä käyttämiäni tutkimusmenetelmiä. Lisäksi tuon menetelmistä esiin eettisen näkökulman.

5.1 Varkauden Perheentalo

Opinnäytetyöni työelämäyhteistyökumppanina toimi Lapsen Kengissä ry:n ylläpitämä ja koordinoima Varkauden Perheentalo. Varkauden Perheentalo on kynnyssetön yhteisö, jonne saapuminen ei vaadi palveluntarvetta. Suurin kävijäryhmä on alle kouluikäiset lapset äiteineen, myös isille on kohdennettua toimintaa. Varkauden Perheentalon keskeisiin toimintaperiaatteisiin kuuluvat kunnioittava kohtaaminen sekä luottamuksellisuus. Jokainen asiakas kohdetaan yksilönä, asiakkaiden erilaisia taustoja kunnioitetaan ja voimavaroja arvostetaan. Varkauden Perheentalon toiminnan lähtökohtana on lapsiperhei-

den kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen varhaisen tuen mallilla, yhteistyöverkostojen ja siihen liittyvän toiminnan kokoaminen sekä lapsiperheiden osallisuuden vahvistaminen. (Perehdytyskansio 2021.)

Varkauden Perheentalolla moniammatillista yhteistyötä tehdään yli sektorirajojen, kuten Varkauden seurakunnan, neuvolan, päiväkotien, vapaaehtoisten, lapsiperhejärjestöjen sekä lasten kulttuurikeskus Verson kanssa. Toimintaan kuuluvat muun muassa avoin- ja ohjattu leikkitoiminta ja viikoittain toteutuvat erilaiset kerhot. Varkauden Perheentalon rikas yhteistyö näkyy esimerkiksi yhteistyökumppanien järjestämässä tapahtumissa ja tilaisuuksissa, kuten teemoiltaan vaihtuvissa asiantuntijaluennoissa. Tilaisuudet ovat suunnattu lapsiperheille, odottajille, ammattilaisille kuin muille asiasta kiinnostuneille. Varkauden Perheentalolla on toteutunut ohjaamanani taideterapeuttinen vertaisryhmä syksyllä 2019. Aikuisille suunnattuja vertaisryhmiä keväällä 2022 ovat Kässäkerho, Yksinhuoltajien olohuone, Kantovälinetreffit sekä Kestokahvila. Äitimyytin sekä taideterapeuttisen menetelmän yhdistävää vertaisryhmää ei ole järjestetty aikaisemmin Varkauden Perheentalolla. (Lapsen kengissä ry s.a.)

Varkauden Perheentalo linkittyy vahvasti osaksi Varkauden kaupungin perhekeskustyötä. Perhekeskus on palvelukokonaisuus, jonka tarkoituksena on koota varkautelaisten lasten ja perheiden palvelut yhteen. Perhekeskus koostuu niin Varkauden kaupungin, järjestöjen sekä seurakuntien palveluista ja toiminnasta. Perhekeskuksen tehtävinä on vertaistuen ja yhteisöllisyyden vahvistaminen, varhaisen tuen, hoidon ja kuntoutuksen tarjoaminen, tuki erotilanteissa sekä vanhemmuuden jatkumisen turvaaminen. Lisäksi tehtäviin kuuluvat lähisuhdeväkivallan ehkäiseminen, perheiden monimuotoisuuden huomiointi, vanhemmuuden sekä parisuhteen tuki, lapsen hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen. Varkauden kaupungin perhekeskuksessa Varkauden Perheentalolla on merkittävä rooli lapsiperheiden kuin verkostojen kohtaamispaikkana. (Varkauden kaupunki s.a; Perehdytyskansio 2021.)

Varkauden Perheentalon toimintaa rahoittavat Varkauden kaupunki sekä STEA. Sosiaali- ja terveystieteiden avustuskeskus STEA:n toiminnan strategiset tavoitteet ovat eriarvoisuuden vähentäminen, yhdenvertaisuuden, osalli-

suuden, yhteisöllisyyden, suvaitsevaisuuden ja ihmisten keskinäisen ymmärryksen lisääminen. Tavoitteisiin kuuluvat myös erilaisten ihmisten kohtaamisten mahdollistaminen, voimavarojen vahvistaminen, sekä itsestä, toisista ja ympäristöstä huolen pitäminen. STEA:n strategiset tavoitteet linkittyvät Varhaisen Perheentalon toiminnan periaatteisiin. (STEA 2021; Perehdytyskansio 2021.)

5.2 Tutkimusmenetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyö liikkuu käytännön ammatillisen toiminnan ohjeistamisen, opastamisen, toiminnan järjestämisen tai järjeistämisen kentällä. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa lukemattomin luovin keinoin; käytännön toteutus ja tämän jälkeen tapahtuva raportointi tapahtuu myös toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimusviestinnän kautta. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on ammatillisuuden sekä ammatillisten teorioiden yhdistäminen, jonka katsotaan vaativan tutkimuksellista asennetta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen selvitys on osa idean tai tuotteen toteutustapaa sekä osa tiedon laadun turvaamista. Tiedon keräämisen keinot, menetelmät, lähtevät perustasolta käsin. Menetelmät ovat tutkimukselliseen työhön verraten samat. (Vilka ym. 2003, 9–10, 56–57.)

Tuotesuunnitteluun työssäni vaikutti vahvasti sosiaali- ja terveyssektorille liitettävä asiakaslähtöisyys, joka on asiakkaan mukaan ottamista niin toiminnan suunnitteluun kuin toteutukseen. Asiakaslähtöisessä ajattelussa asiakas on ammattilaisen kanssa yhdenvertainen toimija sekä tasavertainen kumppani. Asiakkaan oma hyvinvoinnin asiantuntijuus on asiakaskeskeisessä kehittämisessä ennen kaikkea resurssi, joka sosiaali- ja terveysalalla tekee asiakkaasta passiivisen toimenpiteiden kohteen sijaan, aktiivisen toimijan. Ollakseen asiakaslähtöistä, palvelutoiminnan tulisi alkaa asiakkaan itsensä esiin nostamista asioista ja kysymyksistä sekä pyrkiä vastavuoroisuuteen. Asiakaslähtöinen toiminta vaatii laajaa tietoa asiakkaista, heidän tarpeistaan sekä asiakkaiden tarpeiden hyödyntämisestä kehitettäessä palveluita. Tieto asiakkaasta ei ole vielä asiakasymmärrystä, vaan asiakastietoa on tieto jalostuessa ja käyttötilanteeseen kytkeytyessä. Asiakkaat taas tarvitsevat tietoa palveluista, jolloin heille kehittyy palveluyymmärrystä. Sosiaali- ja terveyssektorilla asiakasymmär-

rys sisältää laajan joukon myös asiakkaan toimintaympäristön kuin elämänhallinnan tietoutta, koska asiakas käyttää palveluita omista henkilökohtaisista tarpeista kuin lähtökohdista käsin. Lisäksi palveluiden tuottamisessa tulee huomioida asiakkaan lähiyhteisö kuin koko yhteiskunta. Asiakaskeskeisyys asiakasta ei nähdä pelkkien tarpeiden kautta, vaan mukaan otetaan asiakkaan omat voimavarat. Ajatus asiakkaan subjektisuudesta, kehottaa asiakkaan ottamaan vastuun omasta hyvinvoinnista. (Virtanen 2011, 11, 18–19.)

Tässä opinnäytetyössä asiakaslähtöisyys ja asiakaslähtöinen kehittäminen kuvastuu valitsemisani tutkimusmenetelmissä, joita ovat alku- ja loppukysely, ryhmässä tapahtunut osallistuva havainnointi sekä opinnäytetyöpäiväkirja. Seuraavaksi kuvaan valitsemiani tutkimusmenetelmiä, etiikan ja asiakaslähtöisyyden näkökulmasta.

Alku- ja loppukysely

Opinnäytetyössäni paperisena sekä verkkoversiona tapahtuneen alku- ja loppukyselyn oli tarkoitus tukea asiakaslähtöisen tuotteen kehittämistä. Kyselylomakkeen kautta toteutettu selvitystyö on osa määrällisen tutkimuksen menetelmää. Toiminnallisessa opinnäytetyössä määrällisen tutkimuksen kautta hankitun tiedon lähtökohtana ei pidetä vastausten vertailukelpoisuutta, vaan sitä miten vastaukset määrittävät tulevan tuotteen sisällön. Alkukysely määrittä erityisesti ryhmäkertojen rakentumisen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä selvitys tukee suuntaa omaan päätöksentekoon, tuotteen suuntaviivojen tai kirjallisuudesta puuttuvan lähdeaineiston keräämisen näkökulmasta. (Vilka jne. 2003, 61–62.)

Kyselylomakkeen suunnittelussa korostuvat niin huolellisuus kuin kiireettömyys, sillä lomaketta suunnitellessa tulee ottaa huomioon kyselyn pituus ja selkeys – vastaajaa kuin tietojen tallentajaakin ajatellen. Kivijalkana kyselyissä pidetään kaiken kysymistä *kohtuullisen tarkasti*, sillä laajaa vastausta on helpompi tiivistää, puolestaan suppeampia vastauksia on eettisesti mahdotonta laajentaa. Alku- ja loppukyselyä muodostaessani, muokkasini lomakkeita useaan otteeseen kyselyn loogisen järjestyksen aikaansaamiseksi. Vaikka ohjeuorana voidaan pitää lomakkeeseen avoimien kysymyksien sisällyttäminen harkiten, koin avointen kysymysten tuovan äitien omat mietteet esiin suljettuja,

ennalta määriteltyjä vastausvaihtoehtoja paremmin. Avoimiin kysymyksiin saadut laajemmat vastaukset ohjasivat myös omaa päätöksentekoa ryhmään rakentuvien asiakaslähtöisen tehtävien suhteen. Kysely toteutui eettisesti kyselyyn vastanneiden henkilöllisyyden suojelemisella, kyselyssä ei pyydetty henkilötietoja, verkkolomakkeeseen tulleet vastaukset kuin paperiset versiot hävitettiin määräajassa. (Tietoarkisto s.a.)

Muodostamani kyselyt etenivät samankaltaisessa järjestyksessä. Aluksi keskityttiin äitimyyttiin, äitiyden haastaviin tunteisiin sekä äitien kokemiin voimavaroihin. Tämän jälkeen kysyin äitien kokemuksista taidetyöskentelyn suhteen sekä ryhmää kohtaan heränneistä toiveista. Loppukysely toimi kokemusten peilaajana pyytäen palaamaan mahdollisesti ryhmän jälkeen muuttuneisiin ajatuksiin; niin äitimyyttiä kuin omia voimavaroja koskien. Loppukyselyn perimmäinen tarkoitus oli hankkia tietoa työelämäyhteistyökumppanille äitien oma-kohtaisesta ryhmäkokemuksesta sekä taideterapeuttisen ryhmän soveltuvuudesta ennaltaehkäisevässä lapsiperhetyössä.

Alku- ja loppukyselyn vastauksia analysoin laadulliseen tutkimukseen kuuluvalla analyysimenetelmällä, teemoittelulla. Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimustehtävän kannalta keskeisiä asiakokonaisuuksia ja usein esiintyviä tyypillisiä piirteitä. Teemat ovat analyysin tulos ja ne toistuvat usein aineistossa, ne eivät siis saa syntyä tutkijan mielessä ennakkoon. Teemoittelussa tärkeää on nostaa esille ne asiat, jotka ovat yhteisiä jokaiselle vastaajalle. Teoriaohjaavassa analyysissä tutkija etsii tulkintojensa vahvistukseksi selityksen teoriasta. (Juhila s.a; Hirsjärvi & Hurme 2011, 173.) Äitien vastauksista samankaltaisina teemoina vahvimmin nousivat kokemukset äitiyden haastavista tunteista, ulkopuolelta tulevista odotuksista äitiyden toteuttamista kohtaan, oman identiteetin vahvistaminen sekä kaipuu luovaa, itsensä toteuttamista kohtaan. Erittelen tarkemmin alku- ja loppukyselystä nousseita vastauksia ja vastauksien pohjalta rakentuneita ryhmäkertoja luvussa 6.1 Ryhmäkertojen rakentaminen.

Osallistuva havainnointi ja opinnäytetyöpäiväkirja

Aineiston keruun menetelmänä käytin alku- ja loppukyselyn lisäksi, osallistuvaa havainnointia tehden kirjauksia opinnäytetyöpäiväkirjaan. Osallistuvassa

havainnoinnissa tutkija on osa tutkimansa yhteisön toimintaa. Osallistuvan havainnoinnin ajattelin tukevan osaltaan ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmään kuuluvaa taideterapeutin roolia teoksia purettaessa; omat havainnot tulivat luontevasti esille käydessämme teoksista dialogia. Pidän eettisesti oikeana kertoa ryhmäläisille pitäväni opinnäytetyöpäiväkirjaa osana aineiston hankkimista, jolloin alleviivasin, etten tutkinut heitä ihmisinä vaan havainnointi ja kirjaaminen oli osa aineiston hankkimista. Havainnointiin vaikutti osaltaan tutkittu teoria äitimyytistä, jonka pohjalta pystyin tekemään havainnoimalla saamastani aineistosta teoriaan pohjaavaa analyysiä. Kuitenkin kuten osallistuva havainnointi yleensä, on aina havainnointia havainnoitavien henkilöiden ehdoilla. (Eskola & Suoranta 2014, 99.)

Osallistavassa havainnoinnissa eettisesti tärkeää oli pyrkimys olla vaikuttamatta teoksista heränneiden kysymysten tai ajatusten kautta esimerkiksi ryhmän tapahtumien kulkuun tai henkilön omaan tulkintaan kuvasta. Havainnoinnin sanotaan voivan häiritä tutkittavan tai yhteisön toimintaa, joskaan tällaista Äitimyytin äärellä-ryhmässä en kokenut tapahtuvan. Sitä vastoin, ryhmässä toivottiin enemmän aikaa syventäville kysymyksille. Tämä puolestaan tukee ajatusta tutkijalle syntyvästä roolista, esimerkiksi tutkijan koulutuksensa kautta – myös yhteisön pyrkii hyötymään tutkijasta. Ryhmäkokemuksen mielekkyyttä saattoi vahvistaa kokemus yhteisön ulkopuolisesta ohjaajasta, jolloin vieraammalle henkilölle myös arkaluontoisten asioiden kertominen voidaan kokea helpompana. Havainnointia käytettäessä, tuloksiin vaikuttavat inhimilliset seikat, kuten havainnoijan senhetkinen mieliala, asenne tutkittavaa asiaa kohtaan tai oma elämänkokemus tulee ottaa huomioon. Havainnoitsija ei myöskään voi huomata kaikkea, jolloin havainnointi itsessään on menetelmänä varsin inhimillistä toimintaa. (Eskola & Suoranta 2014, 99–103.)

Vilka ym. (2003, 19) toteaa opinnäytetyöpäiväkirjan dokumentoivan parhaimmassa tapauksessa opinnäytetyöprosessia alusta loppuun, toimien oman muistin tukena. Opinnäytetyössani opinnäytetyöpäiväkirja oli vahvasti läsnä, jonka merkitys korostui erityisesti ryhmänohjauksen aikana. Omien muistiinpanojen kuin havainnoinnin kannalta mielessä oli pidettävä jälleen eettinen näkökulma: muistiinpanoista tulisi aina selvittää, onko kyseessä suora lainaus vai liittyykö siihen omaa tulkintaa tai omia kommentteja. Opinnäytetyöpäiväkirjani

piti sisällään lisäksi ryhmäläisten sitaatteja, joilla pystyin elävöittämään raportointia. Sitaatista tuli huomioida sanatarkkuus, jolloin sen merkitys ei muuttuisi kirjatessa. Havainnointi kuin kirjaaminen toteutuivat ryhmäläisten ehdoilla myös vapaudesta olla kertomatta teoksista. Pohdittavaksi tuli lisäksi, mitä kirjaamistani havainnoista tai suorista sitaateista oli oleellista kirjoittaa opinnäytetyöni raporttiin. Osasta omaa havainnointia varmistin asian oikeellisuuden ryhmäläisiltä jälkikäteen. Havainnointi sekä oppimispäiväkirja toimivat tärkeimpänä osana opinnäytetyöni raportointia: ilman kirjattuja havaintoja, sitaatteja, olisi myös ryhmäkertojen kuvaaminen saattanut jäädä ontoksi. (Vilkka ym. 2003, 70–71; Eskola & Suoranta 2014, 99–103.)

5.3 Opinnäytetyön vaiheet

Ryhmätuotteen suunnittelu alkoi keväällä 2021 suunnittelupalaverilla Perheentalon työntekijöiden kanssa. Keväällä aloitin myös taustateorian keräämisen. Varkauden Perheentalolla pohdimme taideterapeuttisen ryhmän kohdentamista pienten lasten äideille, sillä äitimyytti kuin äitiyden haastavat tunteet, olivat puhuttaneet erityisesti keväällä 2021 vauvakerhossa käyneitä äitejä. Suunnittuvaiheessa opinnäytetyöni alkoi muokkaantua tutkimuksesta ryhmätuotteen kehittämiseen niin työelämäyhteistyön kuin ohjaavan opettajani suosituksesta, sillä yksin tehden työmäärä olisi saattanut paisua helposti liian suureksi.

Elokuussa 2021, aloitin Varkauden Perheentalolla sosionomin opintojen syventävien ammattikäytänteiden harjoittelun. Harjoitteluun jalkautuminen tuki osaltaan opinnäytetyöni taustateorian sisäistämistä, auttoi tulossa olevan ryhmän markkinointia sekä mahdollisti henkilökohtaisemman ryhmän esittelyn Perheentalon arjessa tapahtuvan ohjaustyön ohessa. Tässä kohtaa päätimme yhdessä Varkauden Perheentalon työntekijöiden kanssa laajentaa kohderyhmää koskemaan kaikkia äitejä, sillä vauvakerhossa keväällä käyneet äidit olivat osin vaihtuneet uusiin kävijöihin. Laajentamalla kohderyhmää ajattelimme ryhmän täyttyvän varmemmin. Jälkikäteen tähän onnistuneeseen päätökseen peilaten, eri elämänvaiheessa olevien ja eri ikäisten lasten äitien tarinat laajensivat myös ryhmään tulleiden pienten lasten äitien näkökulmaa.

Syyskuussa 2021 aloitimme markkinoinnin sosiaalisessa mediassa sekä Perheentalon ilmoitustaululla. Ilmoitustaulun viereen asettelimme myös alkukyselylomakkeet, joiden ohessa vastaaminen onnistui myös verkkoon tehdyllä lomakkeella. Kyselyn pystyi tekemään kummassakin tapauksessa nimettömänä. Kyselyn päätyttyä vastaukset koottiin ja nettilomake poistettiin.

Ryhmä täyttyi nopeasti ennen 14.9.2021 suunniteltua ja toteutunutta menetelmän tutustumiskertaa maanantai-iltapäivän vauvakerhossa. Näin ollen ajatus ryhmän markkinoinnista ei ollut enää tässä kohtaa relevantti. Sitä vastoin, tutustumiskerrasta muodostui vauvakerhoon saapuneita uusia äitejä ryhmäytävä kokonaisuus. Tutustumiskertaa varten en tehnyt ennakkoon isoa suunnitelmaa, vaan hyödynsin tässä kohtaa jo aikaisempaa taideterapeuttista ryhmänohjaajan kokemustani. Tutustumiskerran aikana juteltiin vauvakerhoon saapuneiden äitien päivän tunteista ja tapahtumista värikorttityöskentelyn avulla. Tämän jälkeen ohjasin ratkaisukeskeisen taideterapian ohjaajakoulutuksesta tutun Voimavarapuu-maalausharjoituksen. Tehtävää tehdessä jokainen pääsi tarkastelemaan omia voimavaroja ja vahvuuksia, puun lehtien symboloidessa lisäksi omia unelmia. Lopuksi kävimme teokset läpi ratkaisukeskeisesti purkaen. Vauvakerhoon saapuneet äidit kertoivat kokeneessa iltapäivän rentouttavaksi ja ajatuksia herättäväksi. Tutustumiskerta onnistui myös siksi, että Perheentalon työntekijät sekä kanssani samaan aikaan ollut sosionomiopiskelija tarjoutuivat hoitamaan äitien vauvoja. Yhteistyössä toteutettu iltapäivä mahdollisti äideille oman hengähdys hetken.

Syyskuu oli opinnäytetyöni prosessissa vilkain kuukausi, sillä markkinoinnin ja esittelyjen ohella, alkoivat muotoutua palautuneisiin alkuhaastatteluihin pohjaavat ryhmäkertojen rungot ja tehtävät. Lisäksi teimme ryhmässä hyödynnettävien taidemateriaalien tilauksen. Materiaalia kokosin syrjään myös Varkauden Perheentalon runsaasta materiaalivarastosta aina inspiraation tullen. Asiakaslähtöisen tuotekehittelyn prosessissa hyödynsin Perheentalon työntekijöiden lisäksi, ulkopuolisena asiantuntijana joogaopettajana toimivaa Sini Saarta. Saaren ensimmäiseen kertaan tuoma äänimaljameditaatio mahdollisti äideiltä esiin nousseen toiveen äänimaailman sekä kehollisuuden yhdistämisestä taidetyöskentelyyn.

Ryhmäkertojen sekä tehtävien suunnittelun koin olevan itselleni luova, mukaansa tempaava prosessi, joka eli ryhmän mukana hyödyntäen niin alkuhaastatteluja kuin ryhmäkertojen aikana äideiltä poimimaani. Tehtävien kehittämisessä mukana oli siis vahvasti oma kuuleva korva ja intuitio. Pyrin pitämään kertojen suunnittelussa lisäksi äitimyytin, äitiyden haastavien tunteiden kuin voimauttavaan vertaisryhmään liittyvän teoreettisen taustan. Mielestäni tärkeää oli huomioida äitien alkuhaastattelun esiin nostamat toiveet Varkauden Perheentalon tavoitteen, lapsiperheiden osallisuuden näkökulmasta.

Ryhmä toteutui suunnitellusti syys-lokakuussa 2021, viitenä kertana maanantai-illoissa. Viimeiselle kerralle varasin Varkauden kaupungin kirjaston kokoustilan, Varkauden Perheentalolla samaan aikaan päällekkäin sattuneen webinaarin vuoksi. Ilmainen tila löytyi mutkitta, emmekä joutuneet siirtämään ryhmää, joka oli myös äitien oma toive. Ryhmään sisältyneiden ajankäytön haasteiden takia, loppuhaastattelu toteutui kirjallisesti viimeisen ryhmäkerran jälkeen. Palautetta olin kerännyt aktiivisesti jokaisen ryhmäkerran aikana, lisäksi äidit olivat innokkaita kanssakehittäjiä lopulta syntynyttä tuotetta ja sen hioutumista ajatellen.

Äitimyytin äärellä-ryhmän sekä harjoitteluni päättyessä marraskuussa, siirryin raportoimaan opinnäytetyötäni. Opinnäytetyöni valmistumiseen sisältyi myös ohjaavan opettajan tapaamisia, joka osaltaan hioi opinnäytetyötäni. Ryhmätuote oli valmis siirrettäväksi Varkauden Perheentalolle maaliskuussa 2022.

ÄITIMYYTIN ÄÄRELLÄ - AIKATAULUSUUNNITELMA

TOUKOKUU - HEINÄKUU 2021

- Taustateorian kerääminen, äitimyyttiin tutustuminen, palaveri Varkauden Perheentalo, kyselyiden laatiminen



ELOKUU 2021

- 31.8 Harjoittelu Varkauden Perheentalolla alkaa



SYYSKUU 2021

- Ryhmän markkinointi some, Varkauden Perheentalon ilmoitustaulu
- Alkukyselyn keräys
- 1.9 Tapaaminen Sinin kanssa, ensimmäisen ryhmäkerran runko
- Toisen ryhmäkerran runko
- 14.9 Taideterapeutin maistiaisateria vauvakerhossa
- Henkilökohtaiset esittelyt
- 27.9 Ryhmäkerta 1: Äitiyden ääni



Kuva 2. Aikataulusuunnitelma

LOKAKUU 2021

- 4.10 Ryhmäkerta 2: Tunneteos
- Kolmannen ryhmäkerran runko
- 11.10 Ryhmäkerta 3: Sukuni vahvat naiset
- Neljännen ja viidennen ryhmäkerran runko
- 18.10 Ryhmäkerta 4: Identiteettikartta
- Kirjaston kokoussalin varaus
- 25.10 Ryhmäkerta 5: Lapsen silmin, loppukysely

MARRASKUU - JOULUKUU 2021

- 4.11 Harjoittelu päättyy
- Opinnäytetyön raportointi

MAALISKUU 2022

- Valmiin ryhmätuotteen siirtäminen Varkauden Perheentalolle

Kuva 3. Aikataulusuunnitelma

6 ÄITIMYYTIN ÄÄRELLÄ – RATKAISUKESKEISEN KUVATAIDETERAPIAN MENETELMÄÄN PERUSTUVA VERTAISRYHMÄ ÄIDEILLE

Tässä luvussa kuvaan toteuttamani alkukyselyn analyysin, sen pohjalta toteutuneen teemoittelun, sekä teemoittelun pohjalta rakentamani viisi ryhmäkerta. Toisessa luvussa kuvaan tarkemmin ryhmäkertojen kulun sekä ryhmäkertoista saamani palautteen. Palautetta ja omia havaintojani peilaan opinnäytetyöpäiväkirjaan.

6.1 Alkukyselyn analyysi ja ryhmäkertojen rakentuminen

Eskola & Suoranta (2014, 179) suosittelee analyysitavaksi teemoittelua, erityisesti käytännön ongelman ratkaisemiseen. Ryhmätuotteen rakentamisessa teemoittelu palveli ryhmätehtävien rakentamista. Pidin tärkeänä löytää äitien vastauksista keskeisimpiä piirteitä, jotta ryhmään rakentamani tehtävät soveltuisivat jokaiselle. Teemoittelulla voidaankin poimia tarinoista oleellisin tieto tutkimuksen kannalta. (Eskola & Suoranta 2014, 179.)

Alkukyselyn teemoittelun lisäksi, ryhmäkerrat muokkaantuivat ryhmän edessä. Alkukyselyyn vastasi kaikki seitsemän äitiä. Alkukyselyssä kysyin äitien kokemuksia äitiyden erilaisista tunteista, haastaviksi koettujen asioiden jakamisesta sekä toiveista näiden aiheiden käsittelyyn taideterapeuttisessa vertaisryhmässä. Lisäksi selvitin äitien sen hetkisiä voimavaroja voimavara-asteikkoa käyttäen. Kyselyssä huomioin myös kuvallisen työskentelyn herättämät mielikuvat sekä toiveet taidemateriaaleista kuin muista ryhmään soveltuvista menetelmistä (esimerkiksi valokuvat, musiikki, savi, rentoutus, kirjoittaminen sekä kuvakortit). Alkukyselyn vastaukset analysoimalla sekä teemoittamalla, pystyin nostamaan viisi keskeisintä ryhmätehtävien rakentumiseen vaikuttanutta pääteemaa, joista löytyi samalla yhtymäkohdat äitimyytin teoriaan. Nämä pääteemat olivat:

1. Syyllisyys
2. Oma aika
3. Haastavat tunteet
4. Identiteetti
5. Äitiys voimavarana

Seuraavaksi kuvaan teemoittelun sekä ryhmän havainnoinnin kautta rakentuneet ryhmäkerrat tiivistetysti. Lisäksi tuon esiin äideille tehdyn alkukyselyn keskeisimpiä ajatuksia sekä toiveita, jotka vaikuttivat oleelliset ryhmäkertojen rakentumiseen.

Ensimmäinen ryhmäkerta määrittyi teemoittelun kautta, kun alkukyselyn analyysivaiheessa esiin nousivat teemat syyllisyys sekä oma aika. Äidit toivat vastauksissaan esiin kokemuksia syyllisyydestä, syyllistämisestä sekä väheksynnästä. Kyselystä nousi myös toiveet kehollisuuden sekä rentoutumiseen liittyvistä tehtävistä, joihin katsoin hyväksi hyödyntää paikallisen jooga- ja äänimaljaopettaja Sini Saaren ammattitaitoa. Äitien vastauksissa pohdittiin arjen nopeatempoisuutta, jonka aikana haasteeksi koettiin vaikeus kuunnella itseään. Ensimmäisen ryhmäkerran nimeksi mielessäni nousi **Äitiyden ääni**.

Toinen ryhmäkerta rakentui niin ikään teemoittelun kautta, vastauksista nostettiin esiin haastavat tunteet. Haastaviksi tunteiksi äidit nostivat syyllisyyden, riittämättömyyden, ahdistuksen, kamppailun jaksamisen kanssa, kiukun, vihan sekä aggression. Alkukyselystä huomioin toiveen päästä tekemään ja ilmaisemaan itseä näkyvästi, lisäksi haastattelussa oli ilmaistu halukkuus korttityökentelyyn. Toisen ryhmäkerran nimeksi muodostui **Tunneteos**, jossa mukailin Ratkaisukeskeisen kuvataideterapeutin tutkinnon (Solution Focused Art®) lopputyönäni kehittämään jättimaalausmenetelmää asiakkaan haastavan tunteen käsittelyssä. Monivaiheisen menetelmän tarkoituksena on oman haastavan tunteen tarkastelu – niin menneisyyden, nykyisyyden kuin tulevaisuuden aikaikkunassa. Tunneteos-menetelmässä olennaista on tuoda haastava tunne näkyväksi kuin löytää haastavalle tunteelle rakentava ja asiakkaan omaa tavoitetta tukeva tunteen vastakohta, ratkaisukeskeisyyteen liitettävää näkökulman vaihtamista hyödyntämällä. (Rossi 2021, 5.)

Kolmas ryhmäkerta sekä illan tehtävä liikkui ylisukupolvisuuden teemassa ratkaisukeskeistä näkökulmaa hyödyntäen. Tehtävä nousi havainnoimalla ryhmäläisten kertomaa omien sisarusten sekä perheen tavoista sekä tapojen vaikutuksesta omaan äitiyteen. Yhdistelin tehtävään ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää, jossa sukua tarkastellaan sukupuutyöskentelyn kautta voimavaranäkökulmasta, meissä jokaisessa elävien tarinoiden ja usko-

musten kautta. Ratkaisukeskeisessä sukupuutyöskentelyssä mahdollistuu vapautuminen kuormittavien tapahtumien vaikutuksista pohtimalla esimerkiksi oman ajattelun merkitystä. Tällöin taideterapiassa voidaan nostaa kuvan kautta esiin esimerkiksi kysymys, millaista tarinaa itse haluan viedä suvustani eteenpäin. (Paltemaa 2021, 4, 11.) Kolmannella kerralla ryhmässä ei tehty sukupuutehtävää, vaan yhdistimme ryhmän teeman naiseuteen, erityisesti suvun voimakkaisiin selviytyjänaisiin: tarkastelimme suvun naisten selviytymistarinoita sekä itsestä löydettäviä samankaltaisia voimavaroja. Tehtävä toteutettiin ottamalla huomioon äitien alkuhaastattelussa esittämä toive saada hyödyntää valokuvaa osana teosta. Mikäli valokuvaa ei ollut, valokuvan korvaajaksi pyysin ottamaan mukaan suvun naisista muistuttavan esineen. Valokuva tai esine tuki maalaustehtävän tekemistä ajatuksia ja yhtymäkohtia oman suvun naisiin ja merkityksellisiin hetkiin lisäämällä. Kolmas ryhmäkerta sai nimekseen **Sukuni vahvat naiset**.

Neljäs ryhmäkerta alkoi rakentua analyysi- ja teemoitteluvaiheessa ja vahvistui ensimmäisellä ryhmäkerralla havainnointini pohjalta. Alkukyselyn lisäksi äidit pohtivat omaa aikaa sekä suhdetta itseän ryhmän ensimmäisestä kokouksesta saakka. Vastauksissa toivottiin leikekirjatyöskentelyä, joka sopi mielestäni hyvin oman elämän ja identiteetin tarkasteluun, tuoden samalla vaihtelua maalaamiseen. Tehtävän tarkoitus oli vahvistaa suhdetta itseän, paitsi mennyttä, tätä päivää ja tulevaa tarkastellen, myös omien unelmien kautta sekä äitiyden roolin ulkopuolelta. Tehtävän nimeksi tuli **Identiteetikartta**.

Viides ryhmäkerta ja samalla viimeinen ryhmäkerta, muodostui analyysin ja teemoittelun kautta; alkukyselyssä äitiys oltiin nostettu äitiyden haastavien tunteiden rinnalle *tärkeäksi elämää ylläpitäväksi voimavaraksi*. Äitimyytin painavampien teemojen rinnalla, myös ryhmässä useaan otteeseen oli esiin nostettu kaunis puhe omista lapsista sekä lapsen itselle antamista oivalluksista. Tämä vahvisti viikkojen aikana suunnitelmaa käsitellä lapsen merkitystä kullekin äidille, äidin vahvuuksien ja onnistumisten esiin nostajana. Lisäksi itselleni heräsi ajatuksia suhteesta omaan sisäiseen lapseen, johon usein luovuus ja leikillisuus liittyvät. Alkukysely ei tuonut toiveita sormiväreistä, mutta katsoin niiden sopivan viimeiseen kertaan hyvin, heittäytyessä tarkastelemaan omaa elämää **Lapsen silmin**. Tehtävän tarkoitus oli herättää ajatuksia äidin ja lapsen välisestä suhteesta sekä omista lapsuuden voimauttavista muistoista.

Lapsuusmuistojen katsoin olevan liitettävissä oman luovuuden ja leikillisyyden herättelyyn ja ylläpitämiseen myös arjessa aikuisena, työkaluna ryhmän päätyttyä.

6.2 Kerta 1: Äitiyden ääni

Ryhmä kokoontui ensimmäisen kerran maanantaina 27.9.2021. Ensimmäisen ryhmäkerran rungon olin suunnitellut seuraavasti:

- Tutkimuslupalomakkeet ja opinnäytetyön aiheen läpikäynti, kahvit ja tutustuminen 30 min
- Kehomeditaatio ja äänimaljamaalaus, loppurentoutus 45 min
- Töiden purkaminen 45 min

Tunti ennen ryhmäläisten tuloa, levitimme Saaren kanssa Varkauden Perheentalon oleskelutilan lattialle puoliympyrän muotoon joogamatot ja maton päälle jokaiselle oman paperin maalaamista varten. Mattojen päälle laitoin valmiiksi sekä tulostetut tehtävät että tehtävän herättämiä ajatuksia varten tyhjän paperin ja kynät. Lattialla työskentelyn ajattelimme mahdollistavan helpon siirtymän Saaren tekemille alku- ja loppurentoutuksille. Joogamattojen eteen asettelimme paikan äänimaljoille; erilliselle pöydälle tulivat maalit ja siveltimet sekä paperilautasina toimivat väripaletit. Ryhmään saapui ensimmäisten joukossa kyynärsauvoja käyttävä äiti, joka ei voinut istua lattialla maalaamassa. Muokkasimme yhdessä tilaa siten, että nostimme yhden joogamaton tilalle pöydän ja tuolin, jolloin osallistuminen mahdollistui kaikille samassa kohdassa. Tilanne oli itselleni uusi ja ajattelin sen opettavaisena, sillä emme olleet osanneet varautua mahdollisuuteen, ettei joku ryhmään osallistuva pystyisi työskentelemään lattialla.

Ilta aloitettiin Varkauden Perheentalon pitkän ruokapöydän ympärillä, jonne ohjasin ryhmään saapuneet kuusi äitiä kahvin ja teen ääreen. Alkuun kävimme läpi opinnäytetyöhön kuuluvan tutkittavien informointilomakkeen sekä tutkittavien suostumuslupalomakkeen. Kävimme läpi ryhmäkertojen kulkua sekä taideterapiaa menetelmää yleisesti. Kerroin ryhmäläisille, että väärää tapaa tehdä teos ei ole ja valmista työtä tärkeämpänä taideterapian menetelmässä pidetään ajatuksia, joita teoksen tekeminen herättää. Kiinnitin huo-

miota heti alussa äitien keskuudessa vallinneeseen vapautuneeseen ja humoristiseen tunnelman, siitäkkin huolimatta, että suurin osa äideistä oli toisilleen entuudestaan tuntemattomia. Esittelin ryhmäläisille Saaren sekä illan teeman, jotka otettiin ilolla vastaan.

Jokainen ohjattu ryhmäkerta sisälsi myös kirjallisesti jaetut tehtävät. Nimekseen Äitiyden ääni saaneessa tehtävässä, pyydettiin maalauksen ohella pohtimaan sekä halutessaan kirjaamaan ylös ajatuksia seuraaviin tehtävää varten muodostamiini kysymyksiin pohjaten:

- *Vaikuttavatko toisten ajatukset ja mielipiteet äitiyteeni ja miten kuvaisin niiden vaikuttavan?*
- *Millaiset ovat arvoni ja elämäni arvoni mukaisesti? Miten arvoni toteutuvat äitiydessä?*
- *Millainen on oma rytmini? Mistä huomaan, että kuuntelen itseäni?*

Ilta eteni Saaren luontevan ohjaamisen kautta ohjaamaani taideterapeuttiseen töiden purkamiseen. Jokainen ryhmäläinen oli saanut valmiiksi teoksen, vaikka osalla ryhmäläisistä ei ollut aikaisempaa kokemusta maalaamisesta. Ennen kuvista jakamista, kysyin ryhmäläisiltä, onko joku, joka ei halua kertoa kuvastaan. Koska kukaan ei ilmaissut halua olla kertomatta teoksestaan, siirryimme jakamaan teoksista ratkaisukeskeisen taideterapiaan pohjaavan kysymyksen kautta: *Mitä haluat kertoa kuvastasi?* Tässä vaiheessa ohjeistin jokaista kertomaan oman nimen kuvasta kertomisen yhteydessä, sillä tietoisesti en ollut tehnyt ryhmäytymistä ryhmän aluksi. Jokaisen kohdalla kysyin myös saavatko toiset kommentoida kuvaa, jolloin kunkin ryhmäläisen oli mahdollista saada työstä positiivista palautetta, myös näkökulmanvaihto mahdollistuisi.

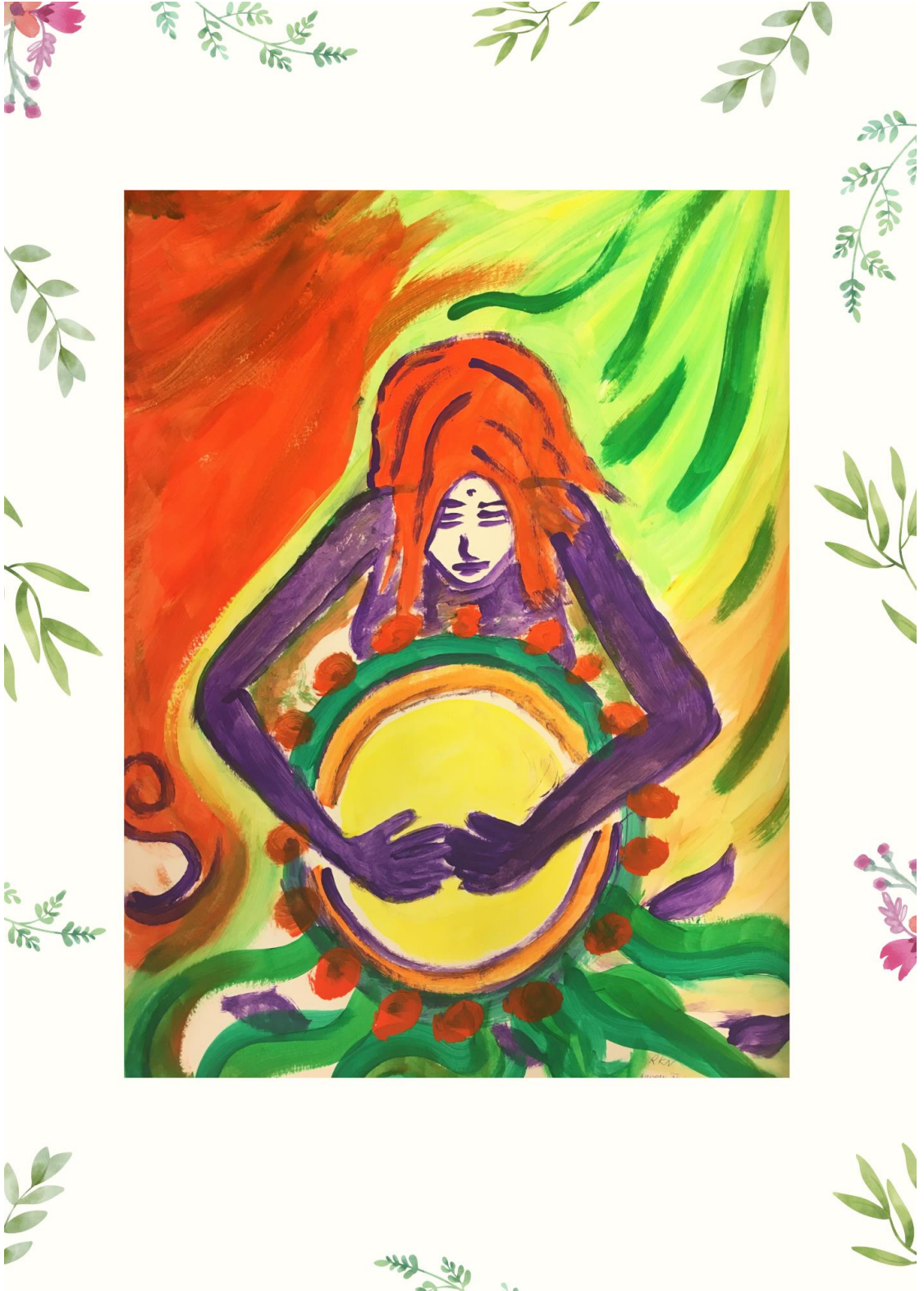
Omaa äitiyden ääntään ryhmässä kuvattiin muun muassa siten, mitä kaikkea äidit ovat ja mitä kaikkea heidän oletetaan äiteinä olevan. Omassa äitiydessä kerrottiin helpommaksi *ottaa vastaan ajatuksia, suorien mielipiteiden esittämisen sijaan*. Oman äitiyden ääni saattoi olla myös *arvaamaton*, se saattoi *purkautua suusta ulos*. Tehtävä herätti kuvaamaan äitiyttä haastavienkin elämäkokemusten muokkaamana elämänasenteena, jossa toisten ajatukset tai sanomiset eivät saaneet tässä hetkessä painoarvoa.

Äitimyytti esiintyi ryhmäläisten keskusteluissa erityisesti pohdittaessa ulkopuolisten ennakkoluuloja ja asenteita äitejä kohtaan. Rärkeimmin ennakkoluuloja ryhmässä pohdittiin ihmisten tapoina suhtautua äitiin, jolla oli vamma tuomia rajoitteita: *Ihmetellään, että olen oikeasti äiti!* Äitiyden ääntä kuvattiin myös oman lapsen kautta: *Lapsi on opettanut minulle itsestäni, erityisesti omasta tunteiden ilmaisusta.* Oman äitiyden kokemus kuvattiin *rihmastona, maailman-kaikkeuden tärkeimpänä asiana ja haluna keskittyä hyvään.* Kysyttäessä milloin toisten mielipiteet äitiydestä ei vaikuta, äidit pohtivat liittyvän itsen kuunteleluun, joka poisti ahdistuksen ja hävitti hetken epävarmuuden. Äitiyden ääntä kuvattiin sisäisenä äänenä, jonka mukaan yritettiin elää, lisäksi tärkeänä nähtiin *olla muutakin kuin äiti.*

Palaute ja omat havainnot kerrasta

Äänimaljarentoutus ja maalaus koettiin hyvänä yhdistelmänä. Kehittämisehdotuksena äänimaljarentoutuksen ajateltiin toimivan paremmin pienemmässä tilassa. Puoliympyrän muotoon asetettujen mattojen paikalla, parhaiten äänimaljat olivat soineet sivussa olleille, jonka vuoksi kehittämisehdotuksena pohdittiin lisäksi äänimaljojen ja ohjaajan asettamista toisenlaiseen asetelmaan.

Ryhmäläiset toivat useaan otteeseen esiin innostuksen värittämän hämmennyksen, kuinka maalaaminen oli lähtenyt alun epäilyistä huolimatta ja kuinka helppo kuvasta oli jakaa. Omia teoksesta nousseita ajatuksia kuvattiin yllättävinä. Innostusta tuotiin ilmi tunteesta ryhmään osallistuneista kanssa-äideistä, ryhmäläiset totesivat kuin yhdestä suusta ryhmän olevan *todella mukava porukka.* Ensimmäinen ryhmäkerta sai ryhmäläiset kertomaan tulevansa ehdottomasti myös ensi kerralla ja odottavan jatkoa.



Kuva 4. Esimerkkiteos ryhmäkerrasta Äitiyden ääni



Kuva 5. Kuvakollaasi ryhmäkerrasta Äitiyden ääni

6.3 Kerta 2: Tunneteos

Toinen ryhmäkerta toteutui suunnitellusti maanantaina 4.10.2021. Illan ryhmäkerralle suunnittelemani runko rakentui seuraavasti:

- Edeltävän kerran herättämät ajatukset, kuluneen päivän tunteiden pohdintaa värikorttein 15 min
- Haastavan tunteen maalaaminen nopeasti isolle pohjalle 15 min
- Kuvaan etäisyyden ottaminen, kirjallinen pohdinta, teoksen jatkaminen tunteen vastakohtalla 45 min.
- Töiden purku 45 min

Ryhmään saapui ensimmäisellä kerralla poissa ollut ryhmäläinen, kun taas yksi ryhmäläinen oli ilmoittamallaan matkalla. Näin ollen toisena kertana ryhmässä kokoontui jälleen kuusi äitiä. Ennen ryhmäläisten saapumista, asettelin maalien ja muun materiaalin ohelle kuusi isoa maalauspohjaa. Maalauspohjina toimi paksu suojapahvi, josta jokainen sai illan teemaan maalattavaksi noin 1 m x 2 m kokoisen pohjan.

Ryhmäläisten saavuttua vaihdoimme kuulumisia, edeltävän kerran tavoin ryhmässä vallitsi varsin vapautunut ja huumorin sävyttämä ilmapiiri. Kävimme hieman keskustelua edeltävästä kerrasta, jonka myötä esille nousi ensimmäisen kerran herättäneen paljon pohdintaa sekä kokemuksen jakamista kotona esimerkiksi puolison ja ystävien kesken. Ensimmäisenä kertana syntyneestä kuvasta eräs äiti oli kokenut olevan apua omassa terapiassa, joka oli aukaisut ajatuksia lisää myös terapeutin kanssa käydyssä keskustelussa.

Illan aluksi olin asettanut pöydälle joukon värikortteja, joista ohjasin jokaisen nostamaan tämän päivän tunnetta kuvaavan värin sekä sanomaan oman nimensä, koska ryhmässä oli aloittanut uusi äiti. Myös itse nostin ohjaajana värikortin. Värin kautta jokainen avasi päiväänsä hienosti, mukaan mahtui lyhyitä kuvauksia aina *maanantaidepiksestä kiireen tunteeseen*. Värikorteista sain sillan kertoa värien merkityksestä ratkaisukeskeisessä taideterapiassa; värien suhteen patologista tulkintaa ei haeta, jolloin värien merkitykset ovat ihmisille ennemminkin omakohtaisia kokemuksia. Juttelun jälkeen siirryimme illan aiheen pariin, isot pohjat kiinnitettiin lattialle sekä pöydälle.

Ennen maalaamiseen siirtymistä, ryhmäläiset pohtivat, tulisiko maalattavan tunteen olla ajankohtainen juuri maalaushetkellä. Ohjasin maalaamaan tunteen, jonka ei välttämättä tarvinnut olla juuri nyt ajankohtainen, mutta jonka kukin koki omassa äitiydessään eniten haasteita tuovana. Lähtökohtana haastavan tunteen nopeasti ilmaisulle oli ajatus työskennellä intuitiivisesti ilman

liian pitkää pohdinta-aikaa. Iso pohjan tarkoitus oli myös mahdollistaa työskentely kehollisesti.

Tunneteos-tehtävä jakaantui kolmeen vaiheeseen. Kirjallisessa tehtävässä pyydettiin aluksi maalamaan isolle pohjalle nopeasti miettimättä, äitiydessäsi esiintyvä haastava tunne. Maalaamisen jälkeen pyydettiin pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- *Milloin tunne esiintyy ja mitä tunne haluaa kertoa minulle?*
- *Mikä on haastavan tunteeni vastakohta?*
- *Mikä on pienin askel tunteen vastakohtaan suuntaan?*

Kolmas vaihe käsitti teoksen päälle maalaamisen tai sellaisen asian lisäämisen, joka kuvaisi tunteen vastakohtaa sekä yllä pohtimaa. Lopuksi tehtävä kehotti tarkastelemaan, kuinka teos muuttuu sekä mitä äiti havaitsee itsessään. Pidin ryhmäläiset ajan tasalla ajankulusta, jolloin he pystyivät keskittymään teoksen tekemiseen.

Teoksia purettaessa, pohjalle syntyneitä äitiydessä koettuja tunteita kuin tunteiden maalauksen aikana löydettyjä vastakohtia, kuvattiin muun muassa fyysisen rajoitteen, sen nostattaman surun kuin rajoitteista kekseliäisyydellä ylityspääsemisen kautta. Eräs äiti kuvasi asioiden eri tavalla toteuttamisen tuntu- van vaikealta, kuitenkin lopulta äiti koki aina löytävänsä samaan tulokseen johtavat keinot. Näissä tilanteissa voimattomuus kääntyi voimakkuuteen ja näyttäytyi erilaisten vaihtoehtojen rikkautena. Räjähävä raivon vastaparina toinen äiti piti rauhaa, joka *satoi vihreänä toivona ja hyvänä arkena räjähdys- sen ylle*. Erään äidin kokema raivo ja pelko sai teoksen edetessä nimekseen turhautuneisuuden, jonka ryhmäläinen pohti olevan ennen kaikkea turhautu- neisuutta itseän sekä turhautumisen purkamista huutamalla tunteet ulos. Pelko, ahdistus ja sekasotku olivat neljännen äidin elämän vuosien aikana eteen heittämiä haasteita sekä äitinä yksin pärjäämistä. Vastakohtina kolmelle tunteelle äiti toi esiin uskon asioiden tarkoituksenmukaisuuteen, asioista selviämiseen. Katkeruus ja pelko yhdistyi menneisyydestä kumpuaviin huonoihin fiiliksiin, jonka myötä eräs äiti kertoi maalatessa oivaltaneensa omaksi haastavaksi tunteekseen haikeuden. Haikeudelle vastaparina toimi riemu lapsen tuomasta uudesta mahdollisuudesta. Viimeiseksi läpikäytyinä tunneteoksena esi-

teltiin menettämisen pelko, jota ryhmäläinen kuvasi päättyneiden ihmissuhteiden kuin tunteista puhumisen vaikeutena. Teoksen tekijä ei ollut vielä maalatessa keksinyt tunteelleen vastaparia. Menetettäviä asioita ryhmäläinen oli kuvannut ison pallon sisälle pieninä ympyröinä, jonka myötä pohdittiin tärkeitä asioita olevan henkilölle paljon. Vastakohtaksi ryhmästä ehdotettiin luottamusta, jonka kuvantekijä itse hyväksyi ja koki kokemuksiinsa sopivaksi. Pohdimme yhdessä tilanteita, joissa haastavat tunteet eivät vaikuta kuin askelia haastavan tunteen vastakohtaan suuntaan. Pohdimme lisäksi, kokivatko äidit tunteille olevan tilaa ja kuinka tunteita kukin perheissään ilmaisee.

Palaute ja omat havainnot kerrasta

Palautteena kerrasta, eräs äiti vertasi isolle pohjalle haastavan tunteen maalaamista tunteen todentuntuuteen, jota ei välttämättä olisi kokenut pienelle pohjalle maalatessa. Isoa pohjaa kuvattiin kehollisuuden kautta muun muassa siten, että siinä *sai käyttää luvan kanssa voimaa*. Kehittämisehdotuksena yksi ryhmäläinen nosti esiin valmiin tunnekartan tarkastelun ennen maalaamaan ryhtymistä, sillä hän koki haastavan tunteen nimeämisen alkuun vaikeana. Ryhmässä nostettiin esiin myös mahdollisuus valita enemmän kuin yksi tunne. Jokainen ryhmäläinen kuvasi saaneensa kiinni tehtävästä, tehtävän nostattamaa tunnetta ja sen ilmentämistä paperille kuvattiin hämmästyttävänä.

Tehtävän ajallinen rytmitys koettiin onnistuneena. Ryhmään mukaan tullut ensimmäisellä kerralla poissa ollut äiti otettiin vastaan hyvin. Toisen kerran lopussa ohjeistin ottamaan kolmatta kertaa varten mukaan valokuvia tai esineen oman suvun vahvoista naisista, itselle merkityksellisistä oman äitiyden esikuvina toimivista henkilöistä. Tuleva teema sai jälleen innostuneen vastaanoton.



Kuva 6. Esimerkkityöt ryhmäkerrasta Tunneteos. Yllä räjähtävä raivo (vas.), vastakohtana rauha (oik.). Alapuolella menettämisen pelko (vas.), vastakohtana luottamus (oik.).

6.4 Kerta 3: Sukuni vahvat naiset

Kolmas ryhmäkerta toteutui suunnitellusti maanantaina 11.10.2021. Kolmannelle ryhmäkerralle suunnittelemani runko oli seuraava:

- Kuulumisten vaihto, edeltävän kerran ajatusten jakaminen, oman valokuvan tai esineen esittely 15 min
- Maalaus ja kirjoittaminen 60 min
- Teosten purku 45 min

Tuttuun tapaan ennen ryhmäläisten saapumista, asettelin valmiiksi materiaalit sekä keitin kahvit. Illan ryhmäkertaan saapui kuusi äitiä. Alkuun keskustelimme edeltävän kerran herättämistä ajatuksista. Yksi ryhmäläinen nosti esiin toisen ryhmäläisen kuvanneen teoksen kautta menettämisen pelkoaan niin kuvaavasti, että vaikka tunne oli hänelle aikaisemmin kovin vieras, oli tunne alkanut tulla todeksi kuvan ja kertoman kautta myös itselle. Äiti pohti tämän yhdistyvän omaan raskauteen ja sitä kautta työstettäväksi tulevaan menettämisen pelkoon. Pohdimme ryhmässä tehtävien kuvien vaikutusta, korostin, ettei ryhmässä heräävien tunteiden kanssa tulisi jäädä yksin.

Siirryimme illan tehtävään kysymyksellä, *keitä muita seurassamme on tänään?* Kysymyksellä viittasin äitien mukaan ottamiin esineisiin sekä valokuviin, jotka muistuttivat itseä suvun vahvoista naisista sekä selviytymistarinoista suvun naisten takana. Vuorollaan jokainen kertoi taustaa valitsemilleen kuville sekä esineille. Tarinoissa polveili unelmiaan rohkeasti toteuttaneet ja erilaisista elämänhaasteista selvinneet sisarukset ja äidit, voimakkaat tahtonaiset. Kertomuksia kuultiin kahden toistensa vastakohtina näyttäytyivistä suvuista, joita verrattiin niin *hikisiin sukkiin* kuin *kultaan ja kimallukseen*. Oman suvun naisten tarinoita kuvattiin naisten tekeminä vaikeina toistuvina kompromisseinä sekä lopulta ylisukupolvisen kierteen katkaisuna. Suvun naisten vahvuus saattoi näyttäytyä myös tietynlaisena kovuutena tunteiden näyttämisen suhteen, jonka pohjalta kuului tahto pitää perhe tiukasti lähellä. Eräs ryhmäläinen kuvasi valitsemaansa oman sukunsa naista hyvin vaikuttavana. Suvun naisilta kuvattiin saadun elämänohjeita, kuten kehoitus hankkia itselle kotitaloudesta huolta pitävä mies. Käsillä tekemisen taito, niin leivän teossa kuin käsitöissä, sekä usko selviytymiseen elämän haastavissa tilanteissa nähtiin myös suvun naisilta itselle voimavaraksi siirtyneenä perintönä.

Kolmannen ryhmäkerran Sukuni vahvat naiset -tehtävä kehotti asettamaan viereen valokuvan tai esineen, joka muistutti kutakin äitiä omista suvun vahvoista naisista. Tämän jälkeen tehtävässä pyysin maalaamaan esittävän tai abstraktin teoksen, joka edusti itselle vahvuuksia sekä selviytymistarinoita näiden henkilöiden takana. Maalauksen aikana sai kirjoittaa ajatuksia ylös seuraaviin kysymyksiin pohjaten:

- *Keitä ja millaisia ovat sukuni vahvat naiset?*
- *Mitä sukuni naisten lahjoja ja vahvuuksia näen itsessäni?*
- *Onko jotain mitä en halua toteuttaa äitydessä sukuni naisten tavoin?*
- *Millaista sukuni naisten tarinaa haluan viedä perintönä eteenpäin?*

Tuotujen esineiden sekä valokuvien ja illassa tehtyjen teoksien välistä vuoropuhelua kuvattiin kuvissa esiintyvän vahvan symboliikan kautta. Symboliikka esiintyi teoksissa muun muassa leipälapiona, pään päällä olevana suojelevana valkoisena kaarena, selviytymiseen rinnastettuna kukan kasvuna. Ryhmäläiset antoivat toisilleen spontaania positiivista palautetta niin tarinoista kuin teoksista. Eräs äiti kertoi oman ajatuksen laajentuneen toisen äidin kommentoitua hänen teostaan, sillä esiin nousi asioita, joita hän ei itse ollut teoksesta huomannut, mutta jotka hän pystyi allekirjoittamaan. Suvun naisten kerrottiin opettaneen eteenpäin menoa, oman elämän elämistä sekä tietoisuutta omista juurista: *Sä et saa jäädä kiinni mihinkään paikkaan, sun pitää elää myös sun omaa elämää.* Tarina oman perinnön eteenpäin viemisestä alkoi elää monella, jonka kautta periytettäviä asioita ja tapoja alkoi nousta teoksen tekemisen yhteydessä kymmeniä.

Illan myötä sukujen väliset asiat alkoivat teoksen myötä löytää hyväksyntää, jolloin kumpikin suku näkyi ryhmäläisen kuvauksessa osana itseä sekä vahvuudet *kaikkena hyvänä mitä minussa on.* Suvun naisten kompastuskivistä kerrottiin voitavan oppia. Teoksen tekemistä kuvattiin myös prosessiksi, jossa alkuperäinen ajatus teoksesta muuttui kokonaan maalaamisen edetessä, tuoden uusia näkökulmia ja mielen avautumista aiheelle.

Palaute ja omat havainnot kerrasta

Suurimmaksi haasteeksi koettiin ajan riittämättömyys laajalle teemalle. Äidit jakoivat runsaasti esineistä ja valokuvista heti alkuun, jolloin lopun jakamiselle aika ei jakautunut tasapuoleisesti. Äidit kuvasivat suvun naisten vahvuuksien näkökulmasta olleen ajankohtainen ja mukaansa tempaava aihe. Eräs äiti kuvasi teoksen aloittamisen olleen helpolta tuntuneen tarinallisen sanoittamisen jälkeen haastavaa. Toinen äiti puolestaan peilasi oman esineen arkisuuden olleen hyvä pohja syvemmälle maalausprosessille.

Kolmas äiti toi ryhmäkerran jälkeen ajan epätasaisesti jakautumiseen näkökulman, jonka mukaan äiti oli kokenut ryhmän jälkeen esittämieni tarkentavien kysymysten toimineen omalla kohdallaan paremmin. Kyseinen äiti kuvasi jälkikäteen vaihtamiamme viestejä *enemmän henkilökohtaiseksi kokemukseksi*. Äidin kertoma henkilökohtaisesta kokemuksesta koko ryhmälle myöhemmin sai äidit jälleen kanssakehittämään tuotetta parempaan, jolloin ryhmässä nousi varteenotettavana ideana jokaisen oman päiväkirjan pitäminen ryhmäkertojen välissä. Päiväkirjaan kirjattuihin ajatuksiin palaaminen tai vain itselle ajatuksia avaava kirjoittaminen innosti ryhmäläisiä ajatuksena ja mielestäni idea on jatkokehittämisen kannalta varteenotettava. Toisaalta kerta innoitti äidit pohtimaan myös työpajatyypistä pidempää työskentelyä, sillä kiinnostavan ja puhuttavan teeman äärellä kaksi tuntia koettiin aivan liian lyhyeksi ajaksi.

Omana merkintänä itselle tästä kerrasta ajallisesti tarkempi rytmitys, rohkeus keskeyttää jakaminen, jakamisen tärkeydestä huolimatta.



Kuva 7. Esimerkkiteos ryhmäkerrasta Sukuni vahvat naiset



Kuva 8. Kuvakollaasi ryhmäkerrasta Sukuni vahvat naiset

6.5 Kerta 4: Identiteettikartta

Neljäs ryhmäkerta toteutui maanantaina 18.10.2021. Neljännelle kerralle suunnittelemani runko oli seuraava:

- Kuulumisten vaihto, edeltävän kerran ajatusten jakaminen 15 min
- Leikekirjatyöskentely 60 min

- Teosten purku 45 min

Ryhmään saapui paikalle viisi äitiä. Olin pyytänyt ryhmäläisiä tuomaan heiltä mahdollisesti löytyviä ylimääräisiä aikakauslehtiä kuin askartelumateriaalia, olin myös itse varautunut keräämällä lehtiä, Perheentalon omista varastoista löysin runsaasti materiaalia iltaa varten. Vaihdoin jälleen ajatuksia edeltävästä kerrasta, mutta tällä kertaa pidimme ajatuksenvaihdon lyhyenä, jotta illan työskentelyyn jäisi enemmän aikaa.

Tehtävässä pyydettiin tekemään kollaasiteos oman identiteetin kartasta. Työskentelyn tarkoitus oli peilata aikaa ennen äitiyttä, tätä hetkeä sekä tulevaisuuden toivenäkymiä itsestäsi ja elämästä, myös seuraavien kysymysten avulla:

- *Kuinka äitiys on muuttanut minua? Mistä nautin ennen äidiksi tuloa?*
- *Millainen on toiveitteni mukainen tulevaisuus? Missä asun, mitä teen päivisin, keitä näen ympärilläni?*
- *Kuka kannustaa ja miten minua kannustetaan unelmissani?*
- *Tässä hetkessä, mitä muuta olen kuin äiti?*

Illan aikana tehtyjen kollaasitöiden kautta esiintyi kertomuksia oman identiteetin mieltämiseen ainoastaan lapsen äitinä, jolloin tila muulle elämässä alkoi raivautua luontaisesti lapsen kasvettua. Eräs äiti yhtyi pohtimaan omien roolien liittyneen koko elämän vahvasti äitiyteen; äitiyden vahva identiteetti oli kulkenut mukana ensin nuoruuden haavekuvissa pullantuoksuista kotiäidistä aina aikuisuudessa toteutuneeseen, kuitenkin uuvuttavaankin vastuunottoon myös toisten lapsista. Oman identiteetin ja elämän käännekohtaa samainen äiti kuvasi teoksen kautta aktiivisena päätöstenteon aikana, jolloin oma elämä lähti kohti parempaa muutosta. Nykyisellään äiti kertoi näkevänsä itsensä *ei pelkästään äitinä, vaan ihmisenä*.

Teosten kautta kuultiin kannustusta oman ajan ottamiseen, kuten eräs äiti teoksista jakaessa totesi: *Omaa aikaa tarvitsee jokainen meistä ja jokainen tarvitsee jotakin apua joskus*. Kolmas äiti puolestaan kuvasi teosta oman toipumisprosessin myötä muuttuneen arvomaailman kautta: äitiyden lisäksi, oma identiteetti näyttäytyi naisena, ystävänä, puolisona sekä tyttärenä. Kyseinen äiti kuvasi nykyhetken olevan uuden opettelua, sillä menneisyys oli nykyhetkeen verrattuna rankka: *tulevaisuus on toiveikas, kunhan en palaa takaisin*

vanhaan. Neljäs äiti toi teoksen kautta näkemyksen siitä ettei koskaan palavasti halunnut äidiksi; lapsi tuli osana täydentämään jo muutoinkin hyvää elämää.

Identiteetti palasi useilla takaisin äitiyteen, jossa äitiyttä pohdittiin tässä hetkessä tärkeänä eri elämänosia koossa pitävänä voimana. Mennyttä peilattiin itselle annettujen hyvään tulevaisuuteen johtavien ohjeiden kautta, joista tällaisena pidettiin kaikkien aikaisempien tekojen tekemisestä tässä hetkessä juuri päinvastoin. Tehtävä herätti keskusteluun terapian tai matalan kynnyksen keskusteluavun hakemisen tärkeydestä. Terapiassa käyntiä verrattiin hieronnassa käyntiin, jonka julkipuhumisesta haluttiin saada uusi normaali. Äidit pohtivat avunhakemisen vaikeuden olevan osaltaan kulttuuriimme vahvasti sidoksissa olevaa itsekseen pärjäämisen eetosta, joka osaltaan nähtiin yhtymäkohtana myös hyvän äitiyden ihanteisiin.

Palaute ja omat havainnot kerrasta

Identiteetikartan kerrottiin herättäneen pohtimaan mennyttä ja tulevaa, siitä kuinka tärkeää, voimavaroihin liitettyä omaa aikaa voisi ottaa enemmän. Eräs äiti kertoi tehtävän herättäneen pohtimaan kokonaan uutta suuntaa ja mahdollisia opiskeluvaihtoehtoja lapsen kasvetta. Osa äideistä nosti Identiteetikartan tähän saakka tehdyistä tehtävistä mielekkäimmäksi. Maalaamisen rinnalla oli koettu virkistäväksi vaihteluksi valmiiden kuvien ja lauseiden etsimisen lehdestä. Aika identiteetikartan tekemiseen koettiin ryhmässä riittäväksi.



Kuva 9. Kuvakollaasi ryhmäkerrasta Identiteetikartta

6.6 Kerta 5: Lapsen silmin

Viides ja viimeinen Äitimitytin äärellä -ryhmäkerta toteutui suunnitellusti 25.10.2021. Ryhmäkerran runko oli seuraava:

- Sormivärimaalaus canvas-pohjalle 30 min
- Työn purkaminen ja kokemuksen summaus kaikkia teoksia katselemalla 60 min
- Kirjallinen loppuhaastattelu 45 min

Viidennellä kerralla kokoonnuimme Varkauden kaupunginkirjaston erillisessä vuokrattavassa lukusalihuoneessa, Varkauden Perheentalon tiloissa yhtä aikaa tapahtuneen webinaarin vuoksi. Mukaani kirjastolle vein ryhmäläisten kaikki aikaisemmilla kerroilla tekemät työt. Niitä ryhmäläisiä, jotka eivät päässeet kaikille toteutuneille kerroille, pyysin tuomaan itsenäisesti työstetyt teokset mukanaan kirjastolle. Menneiden kertojen tehtävistä kirjastolle tuotiin yksi kotona tehty Identiteetikartta sekä kotona jatkettu Suvun vahvat naiset-tehtävän maalaus.

Viidennelle ryhmäkerralle suunnittelemani tehtävä Lapsen silmin, pyysi heittäytymään leikkiin sormivärejä ja käsiä käyttäen. Tämän jälkeen canvas-pohjalle toteutettu sormivärimaalaus pyydettiin nostamaa kirjastossa esillä olleiden muiden töiden rinnalle, yhteistä tarkastelua varten. Sormivärimaalauksen lomassa oli mahdollista pohtia seuraavia, kirjallisesti annettuja kysymyksiä:

- *Mistä itse nautin lapsena? Mitä asioita, hetkiä, tunteita lapsuudestani haluaisin tähän hetkeen?*
- *Miten pyrin jatkossa huolehtimaan itsestäni, luovuudestani ja sisäisestä lapsestani?*
- *Mitä tekemäni teokset kertovat vahvuuksistani äitinä, millaista positiivista palautetta olen saanut lapseltani?*

Sormivärien käyttö herätti heti innostuneen ja hilpeän vastaanoton; ryhmäläiset pohtivat ääneen, etteivät olleet itse aikuisena kokeilleet sormivärejä. Maalauksen jälkeen kukin sai vuorollaan tilaisuuden kertoa kaikista tekemistään töistä sekä antaa ja ottaa vastaan ratkaisukeskeisyydelle ominaista positiivista palautetta. Teoksista nousi esiin toive pysyä aina lapsenmielisenä. Eräs äiti kertoi saaneensa tekemästään leivästä lapselta palautetta, jonka kautta pohdittiin leivän tekemisen symboloivan rakkautta ja huolehtimista. Samainen äiti kertoi tekevänsä leivän toisinaan ainoastaan itselle, mitä ryhmässä pidettiin itsestä huolehtimisen tekona. Sormiväriteoksen myötä toinen äiti pohti omaa lapsuuttaan, joka muistui mieleen rajoittamattomana vapautena, joskin myös tuki oli ollut aina saatavana. Lapsuudesta pystyttiin poimimaan vahva tekemiseen uppoutuminen sekä innostuminen, jonka äidit näkivät omille asioille

omistautumisen kautta. Eräälle äidille omille asioille omistautuminen muotoutui sormivärimaalauksen myötä lähitulevaisuuteen liittyväksi tavoitteeksi.

Toisaalta ryhmässä nostettiin esiin lapsena nähtyjä, ympärillä olevien ihmisten vaikeuksia, joita oli joutunut niin ikään näkemään lapsen silmin. Sisäisen lapsen ja oman luovuuden nähtiin vahvistuvan omien lasten kautta; luontevana koettiin hyppiä esimerkiksi kuralätäköissä, koetuista aikuisiän vaatimuksista huolimatta.

Palaute ja omat havainnot kerrasta

Tehtävän koettiin herättäneen pohdintaa yhteydestä omaan sisäiseen lapseen, omaan luovuuteen sekä omiin lapsuusmuistoihin. Sormivärimaalausta pidettiin myös aikuisille sopivana, sormin maalaamista rentouttavana ja maa-doittavana kokemuksena.

Viimeisellä kerralla tehdyn tehtävän ohella ryhmäläiset kävivät monipuolista keskustelua ryhmässä tekemistään töistä ja antoivat toisilleen ratkaisukeskeistä positiivista palautetta. Kaikkia tehtyjä töitä katsottaessa, töiden kuvattiin *edustavan itseä äitinä sekä ihmisenä*. Töiden uudelleen kohtaaminen sai katsomaan teoksia uudesta näkökulmasta, esimerkiksi Tunneteos näyttäytyi teoksen tehneelle äidille *aika paljon toiveikkaampana*. Yhdessä katseltuja töitä rytmitti ratkaisukeskeinen purkaminen. Ryhmäläisillä oli jälleen suuri tarve jakaa ajatuksia, eikä oma suunnitelmani loppuhaastattelusta toteutunut. Toisaalta ryhmäläiset tunsivat olleensa intensiivisestä viimeisestä kerrasta väsyneitä, jolloin vastaamiseen ei olisi jaksanut enää teosten ja kokemuksen suullisen purkamisen jälkeen keskittyä. Tästä syystä päädyin pyytämään loppukyselylomakkeen omalla ajalla täytettynä ja toimittamaan tämän minulle jälkikäteen.

Äitimyytin äärellä-ryhmä päättyi rohkeiden äitien lähtiessä kotiin pimenneessä lokakuun lopun illassa, kukin tehdyt teokset mukanaan. Eräs äiti oli taiteillut jokaiselle ryhmäläiselle matkaan oman kiitollisuuskynttilän, jonka kyljessä oli teksti: *Sytytä kynttilä ja mieti, mistä juuri tänään olet kiitollinen*. Kotiin tultua sytytin oman kynttiläni kiitollisena onnistuneesta ryhmästä, kohtaamisista sekä omaan äitiyteeni saamistani monista uusista oivalluksista.



Kuva 10. Esimerkkiteokset ryhmäkerrasta Lapsen silmin

7 LOPPUPALAUTE JA RYHMÄTUOTTEEN JUURUTTAMINEN

Viimeisellä kerralla aika ei riittänyt palautteen keräämiseen, joten sovimme ryhmäläisten kanssa lomakkeeseen vastaamisen olevan mahdollista omalla

ajalla, ryhmän päätyttyä. Loppukyselyitä minulle palautui sähköpostiin ja paperisena versiona yhteensä neljä kappaletta.

Ryhmä kuvattiin palautteessa voimauttavaksi ja turvalliseksi perheoravanpyörästä irrottajaksi, odotukset ylittäneeksi kokemukseksi. Ryhmän kuvattiin voimaannuttaneen myös siitä lähtökohdasta, että ryhmässä oli mahdollista keskustella muiden kanssa itsestä ihmisenä, ilman äitiyden roolia. Loppuhaastattelussa tuotiin esille ryhmän tuoma vahvistus siitä, kuinka kaikesta voi puhua ja kaikki tunteet on sallittuja. Palautteessa toistui myös hämmästyksen avoimuudesta teosten äärellä: *En olis voinut kuvitellakaan juttelevani omasta äitiydestäni niin avoimesti, yleensä puhutaan vain lapsista.*

Mieleenpainuvista tehtävistä eniten äitien mieleen oli jäänyt Sukuni vahvat naiset sekä Identiteetikartta. Yleisesti kuvattiin koko ryhmän ajan myös kotona kulkenutta pohdintaa itsestä tehtyjen tehtävien kautta. Loppupalautteessa haluttiin nostaa esiin omassa elämässä koettujen vahvojen ja oikeudenmukaisten miesten elämässä mukana olo sekä tämän eräänlainen ryhmän myötä tajuaminen. Kannustavien miesten merkityksen oivaltaminen oli antanut eräälle äidille aivan uudenlaisen, voimauttavan näkökulman omaan äitiyteen.

Ryhmässä kuvattiin vallinneen rohkaiseva tunnelma omien ajatusten ja tunteiden esiin tuomiseen. Toisten kuvat ja tarinat olivat nostattaneet itsessä ja omassa tilanteessa monia erilaisia näkökulmia. Teokset olivat synnyttäneet äidin ja lapsen välistä vuorovaikutusta, joista loppupalautteessa iloittiin esimerkiksi seuraavista, spontaaneista lapsen sanoista: *Oot sinä äiti sitten taitava!* Taide koettiin *ihanaksi välineeksi purkaa jotain, mitä ei olisi välttämättä pelkällä puheella saanut sisimmästään purettua.* Toisten ryhmäläisten jakamista kuvattiin rohkeana ja paljaana. Ryhmässä vallinnutta ilmapiiriä ja ryhmässä käytyjä keskusteluja sanoitettiin seuraavasti: *Toisinaan vähän liiankin hyviä keskusteluja, kun aika loppui kesken.* Vastauksissa kuvattiin onnellisuutta ja kiitollisuutta siitä, että pääsi juuri tähän ryhmään, jokaisen ryhmään osallistuneen äidin kanssa.

Suurimpana haasteena ryhmässä kuvattiin aikaa, jota olisi tarvittu puheliaan ja avoimen ryhmän kanssa enemmän. Yhdessä palautteessa toivottiin kertoja ol-

leen enemmän, sillä vastaajalle oli jäänyt kokemus ryhmän jäämisestä kesken. Jokaisen tapaamiskerran äitimyytin sisällä ollutta teemaa pidettiin hyvänä ja jaettuja ajatuksia omia paineita helpottavana. Loppukyselyn pohjalta vahvimmin nousi toive työpajatyyppeistä aihetta syvästi käyvistä kerroista, jotka voisivat kestää esimerkiksi puoli päivää kerrallaan. Varkauden Perheentalolla toivottiin toiminnan kehittämistä hyvinvointia tukevien, vanhemmille suunnattujen monipuolisten vertaisryhmien suuntaan.

Ryhmästä matkan varrella saadun sekä kerätyn loppupalautteen perusteella, lopullinen tuote muokkaantui kahdella tavalla hyödynnettäväksi. Opinnäytetyönä syntynyt ryhmätuote on käytettävissä sellaisenaan tai jokainen kerta voidaan jakaa yksittäisiin, pidempiin työpajatyyppeihin kertoihin. Työpajatyypit kerrat mahdollistavat jokaisen teeman kohdalla teoksen pidemmän työstiminen sekä runsaamman teoksista jakamisen. Sekä työpajatyypeille kerroille kuin ryhmän toistuesssa aikaraameiltaan samanlaisena, Tunneteos-menetelmän tueksi laaditaan äitien ehdottama tunnekartta. Ryhmän toteutuessa viitenä vertaisryhmäkertana, mukaan otetaan lisäksi äitien ehdottama päiväkirja tapaamisten välisten tunteiden ja ajatusten ylös kirjaamiseen.

Juuruttaminen tapahtuu opinnäytetyön valmistuttua, Varkauden Perheentalolle suunnitellussa kävijät ja verkoston yhdistävässä asiantuntijaillassa. Asiantuntijaillan on tarkoitus olla asiakaslähtöinen, kooten yhteen ryhmään osaa ottaneet äidit. Ryhmätuotetta on mahdollista hyödyntää jatkossa myös Perheentalon verkostojen kesken. Varkauden Perheentalon ohjaaja-koordinaattori Johanna Rastas on ilmaissut toiveensa yhteistyöhön Äitimyytin äärellä-vertaisryhmää koskien myös lähitulevaisuudessa. Opinnäytetyöni toimii avauksena yhdessä ideoitavalle vanhemmuutta ja taideterapeutista menetelmää yhdistävälle yhteistyölle.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöni lähti työelämäyhteistyön pohjalta syntyneestä ideasta: yhdistää taideterapeutisiin menetelmiin Lapsen Kengissä ry:n Varkauden Perheentalolla vuoden sisällä puhuttaneet teemat, niin äitimyytistä kuin äitiyden haastavista tunteista.

Äitimyytin äärellä-ryhmään sitouduttiin hyvin, eikä eteen tullut esimerkiksi tilanetta, että ryhmää olisi jouduttu siirtämään tai jokin kerta ei olisi toteutunut. Ryhmässä vallitsi keskinäinen kunnioitus, yhteisymmärrys. Ryhmässä koettuun avoimeen ilmapiiriin eivät vaikuttaneet äitien hyvin erilaiset menneisyyden kokemukset tai nykytilanteet lähtökohdat. Ryhmän onnistuminen täytti tuotteen suunnittelun rinnalla opinnäytetyöni tavoitteita: tuottaa asiakaslähdeistä tietoa äitimyytistä sekä tietoa taideterapeuttisen ilmaisun hyödyntämisestä lapsiperheille suunnatussa kynnyksettömässä kohtaamispaikassa.

Ryhmään osallistuneilta äideiltä vastaanottamani innostuksen, oivallusten kuin kiitoksen lisäksi, äidit nostivat rohkeasti esiin tuotteen kehittämisenpaikkoja. Äidit antoivat ryhmän edetessä myös rakentavaa kritiikkiä. Rakentavana kritiikkinä toimi ehdotukset työpajatyypisistä pidemmistä ryhmäkerroista, jokaisen omasta päiväkirjasta ryhmäkertojen välillä sekä ajatukset valmiista tunnekartasta, erityisesti Tunneteos-tehtävän tukena. Palautteen perusteella ryhmän tarkemmat aikaraamit on pohdittava vielä uudelleen. Ohjaamisessa haen lisää varmuutta ajan rajaamiseen, sillä varsin runsasta dialogia käyvässä ryhmässä ohjauksellinen ote ei ollut joka kerta vahva. Esimerkiksi osittain ajanhallinnallisista haasteista johtuen, viimeiselle kerralle alun perin suunniteltu loppupalute tuotti alkukyselyä vähemmän vastauksia. Toisaalta äidit olivat innokkaita kanssakehittäjiä koko ryhmän ajan ja sain runsaasti palautetta jokaisen ryhmäkerran jälkeen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössäni tutkimusmenetelminä toimivat alussa ja lopussa toteutunut kysely, osallistuva havainnointi sekä opinnäytetyön päiväkirja. Alkukyselyn tarkoituksena oli hakea asiakaslähtöinen pohja ryhmäkertojen rakentamiselle, jotta pystyisin rakentamaan ryhmän äitien tarpeesta. Virtanen (2011, 18) toteaa asiakaslähtöisyyden edellytyksenä olevan syvemmän asiakastiedon, joka jalostetaan ja kytketään käyttötilanteeseen sopivaksi. Alkukysely tuotti laajoja, henkilökohtaisia vastauksia, kun taas loppukysely jaloisti tuotetta palautteen muodossa. Kyselyn valinta haastattelun sijaan oli kenties pienoinen riski, joka onneksi osoittautui kannattavaksi. Kyselyn toimivuus oli mielestäni osaltaan yhteydessä työelämäyhteistyökumppanin jo opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa viestittämään tarpeeseen käsitellä äitimyyttä kävijöiden kesken. Tämän tarpeen voi ryhmän myötä todeta pitäneen paikkansa.

Äitimyytin teemassa esiintyvät teoreettiset näkemykset olivat usein hämmentävän samankaltaisia ryhmäläisten kokemusten kanssa. Äidit esittivät ryhmässä näkemyksiä äitiyteen sisältyvistä voimakkaistakin tunteista. Toisaalta Kommerin (2017) havaintojen tavoin, negatiivisiinkin tunteisiin ymmärrettiin olevan oikeus niin naisena kuin ihmisenä. Tunteisiin nähtiin latautuvan muutosvoimaa, jolloin omat tarpeet, tärkeys olla muutakin kuin äiti, nousi äitien puheissa useasti esille. Ryhmässä äidit kokivat äitiyden nopeasti muuttuneina ihanteina, joihin toisilla äideillä vahvemmin vaikutti ulkopuolelta tulevat mielipiteet, syyllistäminen sekä äitinä eletty aika. Osa äideistä kuvasi myös toisten mielipiteiden vaikuttamattomuutta. Yhteiskunnassa vallitsevat ennakkoluulot koettiin erityisesti niissä tilanteissa, joissa esimerkiksi vamman tuoman rajoitteen tai äitiydessä samaan aikaan esiintyneen haastavan elämäntilanteen takia äitiyttä ei pystynyt toteuttamaan ns. normaalin ihanteen mukaisesti. Bergin (2008, 20, 24) tutkimuksen tavoin oma tapa olla ja toteuttaa äitiyttä, esimerkiksi oman toimintakyvyn rajoissa, ei ollut läheskään niin usein ongelma itselle kuin sen koettiin olevan itsen ulkopuolelle.

Äitiyttä ryhmässä korostettiin myös äitimyytin teoriasta poiketen huomattavan paljon enemmän voimaantumisen ja omaa elämää positiivisesti muuttaneena. Äitiys nähtiin naisena uudistumisena, mahdollisuutena ottaa yhteys omaan sisäiseen lapseen, omaan luovuuteen. Äitien tekemissä teoksissa näkyi taideterapiaan liitettävä symbolinen kieli. Esimerkiksi teoksessa kuvattu leipälapio yhdistyi symbolisesti suvun henkilön koettuun vaikuttavuuteen sekä Hannunvaakuna-koru teokseen yhdistettynä omiin henkisiin vahvuuksiin. Teosten tekeminen koettiin usein prosessiksi, jolloin äidit kertoivat alkuperäisen ajatuksen muokkaantuneen matkan varrella. Kuva toimi ryhmäläisille vuorovaikutuksen tukena, kuva oli osa kieltä. Ryhmässä tehdyissä tehtävissä kulki vahvasti voimavarojen kuin tulevaisuuteen suuntaavien ajatusten näkökulma, jonka myötä ajatukset ohjautuivat mahdollisuuksien, vahvuuksien kuin aiempien selviytymiskeinojen näkökulmaan. (Salmela & Hiekkänen 2013, 57.)

Eettisen arvioinnin näkökulmasta tärkeänä pidin oman neutraalin asenteen säilyttämistä niin äitimyytin teoriaa, alkukyselyä, palautetta kuin omia äitiyden kokemuksiani kohtaan. Ryhmä suunniteltiin sekä toteutettiin äitien aidosta tarpeesta, ei esimerkiksi pelkästään teoriasta havaitsemistani lähtökohdista kä-

sin. Ratkaisukeskeisyyden teorian koin osaltaan tukeneen opinnäytetyöni eettistä näkökulmaa, sillä ohjaajana minuun oli jo aikaisemmin iskostunut tasa-vertaisuus suhteessa asiakkaaseen sekä ryhmään. Yhdessä äitien kanssa, pystyimme jakamaan teoksien kautta eri näkökulmia äitiydestä, yhdenkään näkökulman korostumatta ainoaksi oikeaksi. Ratkaisukeskeisen taideterapian näkemyksen mukaisesti työskentelyssä on tärkeää vallita vapaaehtoisuus; ryhmäläisten oli aina mahdollista kieltäytyä teoksistaan jakamisesta tai tehtyjä teoksia koskevien kommenttien vastaanottamisesta (Ratkes 2021.)

Eettinen pohdinta korostuu myös opinnäytetyöhön valitsemissani menetelmissä: osallistuvassa havainnoinnissa sekä opinnäytetyön oppimispäiväkirjaa pitäessä. Osallistuvassa havainnoinnissa havainnoinnin seuraamukset on syytä arvioida kauaskantoisesti, sillä avoimen havainnoinnin katsotaan voivan häiritä tutkittavan yhteisön toimintaa. Havainnointia häiriötekijänä en kokenut ryhmässä tapahtuvan. Koin pääseväni ryhmään sisälle niin tutkijan, taideterapeutin, sosionomiopiskelijan kuin vertaisuuden näkökulmasta käsin. Luottamuksen ansaitsemista, jolloin tutkija voi toimia ryhmässä havainnoiden ja haastatellen, voidaan pitää usein työläimpänä, mutta samalla arvokkaimpana tutkimustyön keinona. (Eskola & Suoranta 2014, 102–103.)

Eettistä pohdintaa kävin kokemusteni perusteella lisäksi taideterapeutin koulutuksen merkityksestä tuotteen jatkokäyttämistä ajatellen. Tuotesuojattua ratkaisukeskeistä kuvataideterapiaa tai siitä juontuvaa menetelmää voi ohjata vain ratkaisukeskeisen kuvataideterapeutin (Solution Focused Art®) ohjaajakoulutuksen tai ammatillisen tutkinnon kautta taideterapeutin pätevyyden saanut henkilö. Tämä on tärkeää siksi, että kuvan tekeminen liikkuu aina mielen tiedostamattomalla alueella; menetelmää ei tule käyttää esimerkiksi asiakkaan ollessa akuutissa kriisissä. Ratkaisukeskeisyyden toiveikkuudesta sekä tulevaisuuteen suuntautuneesta otteesta huolimatta, myös ratkaisukeskeisen taideterapian ryhmä- kuin yksilötyöskentelyssä vastaan voi tulla esimerkiksi kuvan nostattamia traumaperäisiä kokemuksia. Tällöin vaaditaan ammattilaisen taitoa käsitellä nousevat tunteet niin asiakkaassa kuin itsessä, tunnistaa oma senhetkinen ammattitaito ja tarvittaessa ohjata asiakas eteenpäin. Taideterapiaa tai sen menetelmää ei tule mielestäni säännöllisesti toteuttaa ilman ammattilaisen omaa työnohjausta.

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luottavuuden arviointi keskittyy tutkimusprosessiin. Tärkeää on muistaa, että tutkimuksessa käytetty aineisto on koottu ja näin ollen myös kertoo rajatusta määrästä. (Eskola & Suoranta 2014, 211, 216) Äitimyytin äärellä-vertaisryhmään osallistui seitsemän äitiä, joten otos kattaa vain pienen osan Varkauden Perheentalolla käyvistä äideistä. Vaikka ryhmään osallistuneiden äitien havainnot ja kokemukset mukailivat usein äitimyytin teoriaa, siltikään kokemuksia ei voi eikä pidä yleistää kaikkiin Varkauden Perheentalolla käyviin äiteihin. Työni luotettavuuteen vaikuttavina seikkoina ajattelen yhtä lailla niin jokaisen äidin kuluneen päivän tunteet ja kokemukset, jotka osaltaan inhimillisesti vaikutti kulloinkin ryhmässä esille nouseeseen. Työni luotettavuutta kuin eettisyyttä arvioidessa on syytä ottaa huomioon, että myös omat havaintoni sekä ryhmässä esittämäni kysymykset, edustavat kulloista omaa tilaani sekä havaintojani ryhmäläisten teoksista kuin kertomuksista. (Virtanen 2014, 103.)

Opinnäytetyöni tavoitteena ei ollut äitimyytin murtaminen tai sen enempää äitimyytin korostaminen. Opinnäytetyöni tuki riittävän hyvää äitiyttä – asiakasläh-töisyyden kuin ratkaisukeskeisyyden periaatteet juurina pitäen. Mielestäni opinnäytetyöni osoittaa ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän hyö-dynnettävyyden osana ennaltaehkäisevää lapsiperhetyötä.

Jatkotutkimusaiheena tärkeänä näkisin tutkia äitimyyttä toimintakyvyn rajoit-teen omaavien äitien äitiydessä. Lisää tutkimusaiheita kaivattaisiin mielestäni myös äitimyytin ylisukupolvisista vaikutuksista. Toisaalta kiintoisaa olisi tutkia äitimyyttä voimaantumisen näkökulmasta – sitä kuinka äidit ovat murtaneet äitimyyttä. Tuotekehittelyn kannalta taideterapeuttiset vertaisryhmätuotteet näen istuvan osana laajempaa vanhemmuuden tukemista, niillä voitaisiin tehdä isätyötä tai tukea esimerkiksi seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuu-luvien perheiden hyvinvointia. Ryhmätuotteen jatkojalostamisen aihiot istuisi-ivat mielestäni erityisesti Varkauden Perheentalolle sekä Varkauden Perheen-talon verkostoissa tehtävään ennaltaehkäisevään lapsiperhetyöhön.

Maanantai-illoissa äitimyyttä tuuletettiin vahvalla huumorilla ja terveen itsek-kyden esiinmarssilla. Suurin kiitos opinnäytetyöstäni kuuluu näille äideille, jotka loivat kuvaa ja jakoivat kuvan synnyttämiä ajatuksia ennakkoluulotto-masti. Ajatuksenne rikastutti myös itseäni äitinä. Suuri kiitos myös Varkauden

Perheentalolle, joka tuki työtäni sen eri vaiheissa sekä heittäytyi ennakkoluottomasti luovaan innostuksen virtaan.

LÄHTEET

Adams, R. 2003. Social Work and Empowerment. 3 painos. PALGRAVE MACMILLAN: Hampshire. Saatavissa: <http://ndl.ether-net.edu.et/bitstream/123456789/47318/1/15.Robert%20Adams.pdf> [viitattu 18.8.2021].

Alfa Partners. 2021. Ratkaisukeskeinen taideterapia. WWW-sivu. Saatavissa: <https://www.alfapartners.fi/opintolinjat/ratkaisukeskeinen-kuvataideterapia-8kk/> [viitattu 11.3.2021].

Ensi- ja turvakotienliitto. 2019. Perheentalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lapsenkengissa/perheentalo> [viitattu 30.5.2021].

Eskola, J. & Suoranta, J. 2014. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 10. painos. Tallinna: Tallinna Raamatutrukikoda.

Eronen, E. 2017. Kohtaamisia, katkoksia ja sidoksia. tutkimus Supermammojen vertaisryhmän äitityöstä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/31369> [viitattu 30.8.2021].

Helsingin sosiaali- ja terveystoimi. 2016. Kohtaaminen. YouTube. Videoleike. Saatavissa: <https://www.youtube.com/watch?v=O57kQlpnt4c> [Viitattu 30.1.2022].

Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2011. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Howorth, C. 2017. Motherhood Is Hard to Get Wrong. So Why Do So Many Moms Feel So Bad About Themselves? *TIME*, october 30. Verkkolehti. Saatavissa: <https://time.com/4989068/motherhood-is-hard-to-get-wrong/> [viitattu 10.1.2022].

Juhila, K. s.a. Teemoittelu. Teoksessa Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Jaana Vuori (toim.) Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Saatavilla: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/> [Viitattu 15.2.2022.]

Kommeri, H. s.a. Äitimyytti. Maria Akatemia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.naisenvakivalta.fi/aitimyytti/> [viitattu 11.3.2021].

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa T. Laatikainen (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: SOLVER palvelut Oy

Mantere M-H. 2017. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen, M, Hentinen H., Mantere M-H (toim.) Taideterapian perusteet. Ensimmäinen painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveystalalla. Tal-
linna: Printon.

Mikkonen, I. 2011. (toim.) Vertaistuki osana sosiaalista vahvistamista. Sosiaa-
linen vahvistaminen kokemuksina ja käytänteinä. Teoksessa Lundbom Jutta –
Herranen Jatta. Sarja C. Oppimateriaaleja 24, 2011. Helsinki: Humanistinen
ammattikorkeakoulu - HUMAK. Saatavissa: [https://www.humak.fi/wp-con-
tent/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf](https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2014/12/humak-sos-vahvistaminen-verkko.pdf) [viitattu 6.5.2021].

Mustomäki, A., Sihto, T (2019). Joitain naisia äitiys kaduttaa – ja katumisen
kieltävät tunnesäännöt pahentavat tilannetta. Jyväskylän yliopisto. WWW-do-
kumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/66787/Joitain%20naisia%20%C3%A4itiys%20kaduttaa.pdf?sequence=1> [viitattu
11.3.2021].

Määttä, P. & Rantala, A. 2016. Tavallisen erityinen lapsi. Onnistuneen yhteis-
työn arvoitusta ratkomassa. Toinen painos. Juva: Bookwell Oy.

Niinisalo, S. 2011. Äidin sylissä ja muita kuvakulmia äitiyteen. Ensimmäinen
painos. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Nousiainen, K. 2004. Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/44895/lapsistaan-erillaan-asuvat-aidit.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 30.8.2021].

Paltemaa, T. 2021. Taideterapia – perhe, perheen merkitys ja suvun tarinat. PDF-tiedosto. Oma opiskelumateriaali.

Ratkes ry. 2021. Yhdistys. WWW-sivu. Saatavissa: <https://ratkes.fi/yhdistys/> [viitattu 30.5.2021].

Rankanen, M, Hentinen H. & Mantere M-H. 2017. Taideterapian perusteet. Ensimmäinen painos. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Salmela J. & Hiekkänen, N. 2013. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Helsinki: Alfa Partners Oy.

STEA. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus. 2021. STEA-avustusopas. STEA. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.stea.fi/wp-content/uploads/2021/06/STEA-avustusopas.www_-1.pdf [viitattu 3.9.2021].

THL. 2021. Voimavaralähtöiset menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/aitiys-ja-lastenneuvola/neuvolatyon-sisallot-ja-menetelmat/voimavaralahtoiset-menetelmat> [viitattu 11.3.2021].

Tietoarkisto. s.a. Kyselylomakkeen laatiminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/> [Viitattu 28.1.2022].

Rossi, E. 2021. Tunneteos. Opinnäytetyö. Alfa Partners Academy.

Sevón, E. 2009. Maternal responsibility and changing relationality at the beginning of motherhood. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Maisterin tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/21310/9789513936396.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Viitattu 30.1.2022].

Varkauden kaupunki. S.a. Perheiden palvelut – Perhekeskus. Saatavilla: <https://www.varkaus.fi/hyvinvointi-ja-terveys/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelut/perhekeskus-vuonna-2020> [Viitattu 9.11.2021].

Varkauden Perheentalo. S.a. Perehdytyskansio.

Vilkkä, H. & Airaksinen, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Virtanen, P & WSOY. 2000. Projektityö. Wsoy yritysulkaisut. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Virtanen, P., Suoheimo, M., Lamminmäki, S., Ahonen, P., Suokas, M. 2011. Matkaopas asiakaslähtöisten sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämiseen. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://www.businessfinland.fi/globalassets/julkaisut/matkaopas.pdf> [Viitattu 28.1.2022].

Vuori, J. 2017. Teoksessa Käsikirja sukupuoleen. Saresma, T. Rossi, L-M. Juvonen, T. (toim.). Äitiys sukupuolikysymyksenä. Tampere: Kustannusosakeyhtiö Vastapaino

KUVALUETTELO

Kuva 1. Taideterapian kolmiosuhde (Mukailtu Rankasen 2007, 37 mallista)

Kuva 2. Aikataulusuunnitelma. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 3. Aikataulusuunnitelma. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 4. Esimerkkiteos ryhmäkerrasta Äitiyden ääni. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 5. Kuvakollaasi ryhmäkerrasta Äitiyden ääni. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 6. Esimerkkityöt ryhmäkerrasta Tunneteos. Yllä räjähtävä raivo (vas.), vastakohtana rauha (oik.). Alapuolella menettämisen pelko (vas.), vastakohtana luottamus (oik.). Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 7. Esimerkkiteos ryhmäkerrasta Sukuni vahvat naiset. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 8. Kuvakollaasi ryhmäkerrasta Sukuni vahvat naiset. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 9. Kuvakollaasi ryhmäkerrasta Identiteettikartta. Rossi, E. 1.2.2022.

Kuva 10. Esimerkkiteokset ryhmäkerrasta Lapsen silmin. Rossi, E. 1.2.2022.

Tutkimustiedote

Äitimyytin äärellä – Ratkaisukeskeisen taideterapian menetelmään perustuva ryhmä äideille

Opinnäytetyöntekijä

Elina Rossi

Yhteyshenkilö tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä:

Elina Rossi, Puh. +358 406633160, mielilintu@gmail.com

Opinnäytetyön tarkoitus

Tarkoitukseni on rakentaa ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuva kuuden hengen ryhmätuote, yhdessä Varkauden Perheentalon kävijöistä koottavan vertaisryhmän kanssa. Ryhmässä pohditaan pienten lasten äitien kokemaa äitiyttä, äitiyden tabuja sekä vertaisuuden ja kuvantekemisen myötä saatavia voimaannuttavia näkökulmia äitiydestä.

Ryhmään soveltuu äiti, joka on kiinnostunut kokeilemaan taideterapeuttista työskentelyä toisten äitien seurassa, oman hyvinvointinsa tueksi. Ryhmässä jokainen työskentelee eri taidemateriaalien kanssa, ryhmäkertojen vaihtuvan aiheen tiimoilta. Syntyneistä teoksista keskustellaan ryhmässä yhdessä, kuitenkin jokaisella on vapaus valita, kuinka paljon teoksistaan toisille kertoo. Teoksia ja niistä heränneitä ajatuksia käytetään opinnäytetyöni aineistona siten, ettei osallistujia voida tunnistaa. Opinnäytetyöni ei tutki ihmisiä vaan kehitettävän tuotteen soveltuvuutta ennaltaehkäisevässä lapsiperhetyössä sekä tuotteen vastaamista äitimyytiteeman kuin myös äitiydessä esiintyvien haastavien tunteiden käsittelyn tarpeeseen. Minkäänlaista aiempaa kokemusta taiteellisesta työskentelystä osallistujia ei tarvitse. Kuvia tai heränneitä ajatuksia ei myöskään arvostella eikä tulkita, tärkeämpää on työn tekemisen ja jakamisen kautta saadut oivallukset.

Kuvantekeminen voi nostaa mieleen vahvoja muistoja esimerkiksi omasta lapsuudesta. Kuvataideterapian menetelmä ei sovellu akuutissa kriisissä olevalle. Ryhmä on kuitenkin turvallinen paikka osallistua, ryhmän ensisijainen tarkoitus on olla voimaannuttava ja riittävän hyvää äitiyttä tukeva. Ryhmän opinnäytetyönään ohjaa koulutettu ratkaisukeskeinen kuvataideterapeutti. Tässä opinnäytetyössä ei käsitellä henkilötietoja, lisäksi jokaista ryhmäläistä velvoittaa salassapito myös ryhmän ulkopuolella.

Pyyntö osallistua opinnäytetyöhön

Pyydämme sinua osallistumaan tähän opinnäytetyöhön. Sinulla on mahdollisuus tehdä kysymyksiä opinnäytetyöstä, kun olet perehtynyt tähän tiedotteeseen ja tiedotteen liitteenä olevaan tietosuojaselosteeseen, mikäli opinnäytetyössä käsitellään henkilötietoja. Tämän jälkeen sinulta pyydetään suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

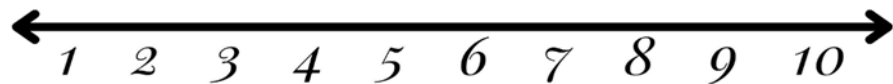
Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät osallistumisen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Tutkimustuloksia ja kerättyä aineistoa voidaan käyttää ja hyödyntää sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä tutkittavaa ei voida tunnistaa. Tutkimustulokset ovat nähtävissä opinnäytetyön julkaisun yhteydessä Perheentalolla toteutettavassa opinnäytetyön esittelyssä.

Alkukyselylomake

1. Millaisia erilaisia tunteita äitiyteesi on liittynyt?
2. Liittyykö äitiyteen mielestäsi haastavia tunteita tai vaikeasti jaettavia asioita? Jos liittyy, mitä näistä toivoisit taideterapeuttisessa vertaisryhmässä erityisesti käsiteltävän?
3. Voimavara-asteikolla 1-10, kuinka arvioisit omia voimavarojasi äitinä tällä hetkellä (1= voimavaroja ei ole, 10= voimavaroja erittäin hyvin)?



4. Mitä ajatuksia kuvallinen työskentely sinussa herättää?
5. Mitä muita taidemateriaaleja/metodeja haluaisit hyödyntää ryhmässä maalaamisen lisäksi (esim. valokuvat, musiikki, savi, rentoutus, kirjoittaminen, kuvakortit jne.)?
6. Millaisia muita odotuksia sinulla olisi ryhmän suhteen?

Loppukyselylomake

1. Mitä ajattelet äitiyden erilaisista tunteista sekä tabuiksi miellettyistä asioista nyt, käsiteltyäsi niitä taideterapeuttisessa vertaisryhmässä?
2. Täyttyikö odotuksesi taideterapeuttisen vertaisryhmän suhteen? Perustele näkemyksesi.
3. Oliko taideterapeuttinen vertaisryhmä sinulle voimauttava? Miksi oli/miksi ei ollut?
4. Oliko taideterapeuttinen vertaisryhmä mielestäsi sopiva lapsiperheille suunnatussa matalan kynnyksen kokoontumispaikassa? Miksi oli / Miksi ei ollut?
5. Kuinka kehittäisit vertaisryhmiä vieläkin sopivammaksi?
6. Mitä muuta haluaisit sanoa?