



Lupa näkyä

Hyvinvointia tukeva taideprojekti sateenkaari-ihmisille

Opinnäytetyö
Hämeen ammattikorkeakoulu
Ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä
Kevät 2024
Veera Tommila

Tämä opinnäytetyö tarkastelee sateenkaari-ihmisten eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien kokemuksia näkyväksi tulemisesta yhteiskunnassamme, sekä sen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin taidemenetelmien kautta. Näitä teemoja pyrittiin selvittämään toiminnallisella ryhmällä, missä osallistuja saivat tuoda taiteen kautta näkyväksi itselleen tärkeitä teemoja sateenkaarevaan identiteettiin liittyen. Valmiista taideteoksista toteutettiin julkinen taidenäyttely, jotta kokemukset tulisivat näkyväksi myös muille.

Osallistujia oli ryhmässä lopulta seitsemän. Kokemuksia tutkittiin osallistujien täyttämällä alkua ja loppukyselyillä, sekä havainnoimalla ryhmässä käytyjä keskusteluja. Kyselyistä nousi neljä pääteemaa, mitkä olivat: sateenkaarevan tilan merkitys, vertaistuellisuus, nähdäksi tuleminen ja taiteen tekemisen merkitys. Näiden teemojen kautta muodostui teoriaosuus, mikä vastasi tutkimuskysymyksiin: millainen merkitys vertaistuellisella ryhmällä on sateenkaari-ihmisen hyvinvointiin? Sekä lisäkysymykseen: Voiko taidemenetelmien käytöllä olla suojaavia vaikutuksia seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien vähemmistöstressiin? Tutkimus tarkastelee näiden lisäksi sateenkaarevaa identiteettiä, sen historiaa ja yhteiskunnan tuomia haasteita sekä sitä, miten näihin haasteisiin voitaisiin vaikuttaa. Tutkimus pyrkii tarkastelemaan erilaisia hyvinvointia uhkaavia ja tukevia tekijöitä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuulumiseen liittyen.

Tulokset osoittivat, että sateenkaareville suunnatuilla vertaistuellisilla ryhmillä on hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia. Lisäksi tulokset antoivat viitteitä siitä, että taidemenetelmien käytöllä voisi olla suojaavia vaikutuksia vähemmistöstressiin esimerkiksi itsetuntoa vahvistamalla. Tulokset nostivat esiin sen, että yhteiskuntamme on edelleen heteronormatiivinen, mikä haastaa sateenkaarevien hyvinvointia monin tavoin. Niin kauan, kun yhteiskunnassamme on syrjiviä rakenteita tai asenteita, on myös tarvetta sateenkaareville suunnatuille tapahtumille, tiloille ja toiminnoille. Tutkimus haastaa jokaista pohtimaan omia normikäsityksiä ja oletuksia, sekä miettimään kuinka iso vaikutus toisen ihmisen kohtaamisella voi olla.

Avainsanat seksuaalivähemmistöt, sukupuolivähemmistöt, hyvinvointi, taide

Sivut 70 sivua ja liitteitä 7 sivua

This thesis examines the experience of lgbtqi+ people about becoming visible in our society, as well as its effects on individual wellbeing through art methods. They explored these themes in a group, where the participants made art demonstrating their identity as a gender and sexual minorities. The finished works of art became visible in a public art exhibition for other people to see.

There were seven participants in the group. Their experiences were collected by using questionnaires in the beginning and in the end and observing the discussions inside the group. There were four main themes which came up from the questionnaires. Those themes were: the meaning of lgbtqi+ spaces, peer support, the experience of being seen and the importance of making art. The theory part was formed by observing these themes and it answered the research question: what significance does a peer support group have on the wellbeing of a lgbtqi+ person? And to an additional question: Can the use of art methods have protective effects on the minority stress of sexual and gender minorities? In addition to these questions, the research examines the lgbtqi+ identity, its history in Finland and the challenges brought by the society, as well as how these challenges could be influenced. This thesis tries to examine different factors that can have a negative or positive influence to lgbtqi+ people's wellbeing.

The results showed that peer support groups can bring more wellbeing to lgbtqi+ people. In addition, the results gave indications that art methods could have protective effects on minority stress, for example by strengthening self-esteem. The results highlighted the fact that our society is still heteronormative, which challenges the lgbtqi+ -people's wellbeing in many ways. As long as our society has discriminatory structures and attitudes, there will be also a need for events, facilities and activities to lgbtqi+ -people. This thesis challenges everyone to think about their own normative concepts and assumptions, and to think about how big of an impact can being seen by another person have.

Sisällys

1	Johdanto	1
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
1.2	Tutkimuksen tausta ja tutkimuskysymykset	2
1.3	Tutkimus- ja aineistoanalyysimenetelmät	4
1.4	Toiminnallinen osuus	6
1.5	Kestävä kehitys	7
2	Sateenkaari-ihminen	9
2.1	Sateenkaarevuuden historiaa	10
2.2	Vähemmistöstressi	12
2.3	Sateenkaarevien hyvinvointi	14
2.4	Yhteisöllisyyden merkitys	16
2.5	Vuorovaikutus ja vertaistuki	18
2.6	Turvallisemman tilan periaatteet	18
3	Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin edistäjänä	20
3.1	Taidemenetelmät ja luova toiminta	20
3.2	Taiteen ja terveyden määritelmät	21
3.3	Taide ja hyvinvointi	22
3.3.1	Taiteen tuomat hyvinvointivaikutukset yksilölle	23
3.3.2	Taiteen tuoma sosiaalinen pääoma	26
4	Lupa näkyä -projekti	27
4.1	Projektin eteneminen	27
4.2	Projektissa syntyneet taideteokset	29
4.3	Projektissa syntyneen aineiston analyysi	43
5	Tulokset ja johtopäätökset	45
5.1	Sateenkaarevan ryhmän merkitys ja vertaistuellisuus	46
5.2	Näkyväksi tuleminen	48
5.3	Taiteen tekemisen merkitys	49
5.4	Johtopäätökset	51
6	Pohdinta	51
6.1	Tutkijan oma arvio prosessista	51
6.2	Projektin eettisyys ja luotettavuus	53
6.3	Kestävän kehityksen toteutuminen	54
6.4	Jatkotutkimusmahdollisuudet	56
7	Loppusanat	56

Lähteet	59
---------------	----

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1 Taiteen ja kulttuurin soveltaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä	23
Kuva 2 Projektin eteneminen	27
Kuva 3 Konstan tekemä teos "Laatikon ulkopuolella, Outside the box".	31
Kuva 4 Tietoa Konstan tekemästä teoksesta.....	32
Kuva 5 Tietoa Konstan tekemästä teoksesta.....	33
Kuva 6 Novan tekemiä teoksia.....	34
Kuva 7 Novan tekemä teos "Eyes on me".	35
Kuva 8 Hanniksen tekemät teokset.....	36
Kuva 9 Lari Kontulan tekemiä teoksia.....	37
Kuva 10 Lari Kontulan tekemä teos "Otatko kahvia?".	38
Kuva 11 Anna Kairalan tekemä teos "Anna elää".	39
Kuva 12 Yksityiskohtia Naavan tekemästä teoksesta "Murpe".	40
Kuva 13 Jarkko Linnanvirran tekemä teos "Käsi kädettä".	41
Kuva 14 Tarinat nimettömältä tekijältä.	42
Kuva 15 Kyselylomakkeiden aineiston analysointi.	45
Kuva 16 Näyttelyssä käyneen kommentti	58

Liitteet

- Liite 1. Alkukysely
- Liite 2. Loppukysely
- Liite 3. Tutkimussopimus
- Liite 4 Opinnäytetyön Aineistonhallintasuunnitelma

1 Johdanto

Lupa näkyä on ryhmässä toteutettu taideprojekti sateenkaareville eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville ihmisille. Projektissa oli mukana lopulta seitsemän ihmistä, joiden teokset tulivat näkyväksi taidenäyttelyssä Porin Taiteilijaseuran P-galleriassa 5.4.–21.4.2024. Ryhmä kokoontui seitsemän kertaa Porissa Kulttuuripaja Lumon tiloissa keväällä 2024. Osallistujat olivat Satakunnasta.

Jokainen sai projektin aikana tehdä taideteoksen liittyen omaan sateenkaarevaan identiteettiin tai sen ympärillä oleviin teemoihin. Ajatuksena oli tuoda itselle tärkeitä teemoja näkyväksi taiteen kautta. Taidemenetelminä käytettiin pääasiassa kuvataidetta, maalaamista, valokuvaamista ja digिताidetta. Osalle projektiin osallistujista taiteen tekeminen oli jo aiemmin isona osana elämää, osalla taas ei ollut taiteen tekemisestä kokemusta juurikaan. Projektin tarkoituksena olikin kannustaa siihen, että jokainen voi tehdä taidetta.

Lopputuloksena syntyi moniääninen, monisävyinen ja ainutlaatuinen taidenäyttely sateenkaarevien kokemuksista, ajatuksista ja tunteista. Taidenäyttely oli hieno tuotos yhteisestä projektista, mutta taidenäyttelyn lisäksi projektilla oli muitakin vaikutuksia osallistujiin. Ryhmän alussa ja lopussa toteutetuissa kyselyissä toistui selkeitä teemoja, miksi ryhmäläiset kokivat projektin tärkeänä. Lopulta tämä opinnäytetyö muodostui tarkastelemaan sitä, millaisia hyvinvointiin vaikuttavia haasteita sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuuluvalla voi olla yhteiskunnassamme ja millaisia vaikutuksia yhteisöllisyydellä, yhteisillä ryhmillä ja taidemenetelmillä voi olla vähemmistöön kuuluvan hyvinvointiin. Useat haasteet johtuvat yhteiskuntamme normeista, rakenteista ja asenteista, joihin meistä jokainen voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Taidenäyttely ja tämä opinnäytetyö antavat tietoa ja ajatuksia, mitkä herättelevät pohtimaan omia normikäsityksiä ja vallitsevia asenteita. Toivon tämän herättävän keskustelua ja pohdintaa siitä, kuinka voisimme tehdä yhteiskunnastamme turvallisemman jokaiselle.

1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa toiminnallinen projekti, missä osallistujat saivat tehdä taideteoksen, jostain itselle tärkeästä teemasta. Näistä teoksista koottiin taidenäyttely, joka oli julkisena Porin taiteilijaseuran P-galleriassa 5.4.–27.4.2024. Taidenäyttelyn tarkoituksena oli tuoda kokemuksia näkyväksi myös muille. Kohderyhmäksi valitsin sateenkaari-ihmiset eli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön itsensä identifioivat. Halusin rajata ryhmän näin, sillä sateenkaari-ihmisillä ei ole aina ollut historiassamme lupaa ja oikeutta näkyä. Nykyään jokaisella on oikeus näkyä itsenään, mutta halusin tietää kokevatko sateenkaarevat saavansa näkyä yhteiskunnassamme ja millainen vaikutus sillä on heidän hyvinvoinnilleen.

Tavoitteena oli luoda turvallinen ja osallistava projekti, jolla olisi myös vertaistuellista merkitystä. Ajatuksena oli, että projekti olisi hyvinvointia tukeva. Hyvinvointia tukevia vaikutuksia pyrittiin saamaan vertaistuellisesta ryhmästä sekä taiteen tekemisestä. Keräsin osallistujien kokemuksia anonymisti toteutetuilla alku- ja loppukyselyillä (LIITE 1, LIITE2), sekä havainnoimalla ja keskustelemalla osallistujien kanssa ryhmän aikana. Näiden vastausten ja havaintojen pohjalta analysoin projektin merkityksellisyyttä osallistujilleen, sekä sen tuomia mahdollisia hyvinvointivaikutuksia. Vastausten pohjalta rakentui myös pitkälti teoreettinen viitekehys. Olen saanut jokaiselta osallistujalta kirjallisen luvan käyttää keräämääni aineistoa ja havaintoja opinnäytetyössäni tutkimussopimuksella (LIITE3). Valmiit taideteokset ovat nähtävillä opinnäytetyössäni. Jokainen sai valita, haluaako teoksensa esiin omalla nimellä vai nimimerkillä.

1.2 Tutkimuksen tausta ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyö pyrkii vastaamaan tutkimuskysymyksiin: millainen merkitys vertaistuellisella ryhmällä on sateenkaari-ihmisen hyvinvointiin? Sekä siihen, voiko taidemenetelmien käytöllä olla suojaavia vaikutuksia seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien vähemmistöstressiin?

Tutkimuksen perustana on idea siitä, mitä halutaan tutkia. Idea syntyy useimmiten arkielämästä nousevista havainnoista ja niiden ihmettelystä. (Näpärä, 2017, Tutkimuskysymyksen muodostaminen.) Tämän opinnäytetyön idea syntyi henkilökohtaisesta kiinnostuksestani aihetta kohtaan. Seksuaalineuvojaopintojen aikana kiinnostuin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksista ja asemasta yhteiskunnassamme. Lukuisissa

tutkimuksissa on paljastunut, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöillä on enemmän terveysongelmia muihin verrattuna. Nämä erot eivät tutkimusten mukaan johdu yksilön identiteetistä vaan muista seikoista. Ongelma ei ole siis yksilön identiteetissä, vaan siinä, miten siihen suhtaudutaan yksilön ympärillä. Tämän tiedon kautta lähdin tutkimaan millaiset tekijät vaikuttavat sateenkaarevien hyvinvointiin ja millaisilla keinoilla sitä voitaisiin tukea. Jos ongelma tulee ulkopuolisista asenteista, myös ratkaisuja ja yksilöä tukevia toimintamalleja voidaan löytää haastamalla vallitsevia asenteita, sekä kehittämällä uusia toimintamalleja.

Halusin projektissani yhdistää taidemenetelmien tuomia hyvinvointivaikutuksia, minkä kautta taideosten tekeminen tuntui toiminnalliseen osuuteen toimivalta valinnalta. Taidemenetelmien käytöllä on todettu olevan useita hyvinvointia tukevia ominaisuuksia, sekä taiteen avulla voidaan konkreettisesti tuoda näkyväksi itseä ja omia kokemuksia.

Toivon, että opinnäytetyöni herättää pohtimaan, miten suuri merkitys hyväksyvällä ja turvallisella ympäristöllä on jokaiselle ja kuinka siihen voitaisiin vaikuttaa erilaisissa ympäristöissä. Lisäksi toivon, että opinnäytetyöni kannustaa taidemenetelmien hyödyntämiseen ammatillisesta taustasta huolimatta. Itselläni ei ole taidealan koulutusta, mutta uskalsin silti lähteä toteuttamaan taidemenetelmiä ja se kannatti. Taidetta saa tehdä ja ohjata ilman taidealan koulutusta ja se voi johtaa mielenkiintoiseen lopputulokseen. Arvostan suunnattomasti taidealanammattilaisia ja heidän osaamistaan, mutta uskon, että tällaisessa projektissa oma tietämättömyyteni ja osaamattomuuteni taiteen tekemiseen liittyen oli hyvä asia. En olisi kuitenkaan selvinnyt ilman ryhmäläisiäni, joista osalla oli runsaasti kokemusta ja koulutusta taiteenalalla, sekä taidenäyttelyjen pitämisestä. Lisäksi kiitän Kulttuuripaja Lumolta saatua ammatillista tukea.

Tutkimuskysymys kehitetään idean pohjalta. Tutkimuskysymyksen tarkoituksena on kertoa mistä näkökulmasta tutkimus tehdään, mitä siinä tehdään ja miten se tehdään. Tutkimuskysymyksen tarkoitus on kuvailla tutkimusta ja sitä, mihin tutkimuksella halutaan vastata. Kysymyksen tulee olla tarkka ja selkeä. Tutkimuskysymystä voidaan tarkentaa lisäkysymyksillä, joilla täsmennetään pääkysymystä. Näillä kysymyksillä rajataan tutkimusaihetta (Näpärä, 2017, Tutkimuskysymyksen muodostaminen.) Teoreettinen viitekehys paikantuu, sekä sateenkaarevuutta, että taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia tarkastelevien tutkimusten kentälle. Päädyin tarkastelemaan sateenkaarevien kokemia haasteita, joista oikeastaan jokainen liittyi ulkoapäin tuleviin negatiivisiin kokemuksiin, kuten syrjintään ja vihapuheeseen, mitkä taas heijastuivat negatiivisena yksilön omaan sisäiseen kokemukseen itsestään. Nämä ulkoapäin tulevat kokemukset saattoivat tulla yksilöiltä, yhteisöiltä tai yhteiskunnalta. Yksilö siis ei juurikaan pysty vaikuttamaan näihin kokemuksiin,

mitkä tulevat ulkoapäin, vaan ainoastaan siihen, miten hän suhtautuu kokemuksen. Suojaavia tekijöitä on useampiakin, mutta tämän opinnäytetyön kannalta yksi merkityksellisimmistä oli vertaistuellisuuden vaikutus hyvinvointiin.

Tutkimuksessa olevan teorian ja aineiston tulee vastata tutkimuskysymykseen. Aineisto ja tutkimuskysymys määrittävät toisiaan. Aineisto voidaan valita kysymykseen sopivaksi tai tutkimuskysymys voidaan muotoilla hankitun aineen pohjalta. (Näpärä, 2017, Tutkimuskysymyksen muodostaminen.) Teoriaosuus on rakennettu pitkälti ryhmäläisten vastausten sekä ryhmässä syntyneiden teemojen pohjalta. Muotoilin alku- ja loppukyselyiden kysymykset alun perin vastaamaan alkuperäistä tutkimuskysymystä: mikä on nähdynsi tulemisen merkitys? Teoreettinen viitekehys muodostui kuitenkin erilaiseksi osallistujien vastauksista nousseiden teemojen pohjalta, joten päädyin vaihtamaan kysymystä.

1.3 Tutkimus- ja aineistanalyysimenetelmät

Tutkimus toteutettiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on päästä mahdollisimman lähelle tutkittavan asian totuutta. (Metsämuuronen, 2006, s. 81.) Tutkimusmenetelmä soveltuu hyvin tutkimukseen silloin kun ollaan kiinnostuneita ihmisten kokemuksellisuudesta ja halutaan tutkia jotain luonnollista tilannetta tai kokemusta. Kaikkia tekijöitä ei voida tai haluta kontrolloida. Keskeisiä menetelmiä kvalitatiivisen tutkimuksen toteuttamiseen ovat havainnointi, tekstianalyysi, haastattelu sekä saadun aineiston analysointi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelu toteutetaan avoimena kysymyksinä tietyille yksilöille tai ryhmille. Kvalitatiivisella tutkimuksella voidaan ymmärtää kulttuurin ilmiöitä kulttuurin jäsenten kokemusten kautta. (Metsämuuronen, 2006, s. 88.) Tämä metodi soveltuu hyvin tähän työhön, missä tutkitaan rajatun joukon kokemuksia. Aineistonhankintamenetelminä käytin jo aiemmin mainittua kyselylomaketta, sekä ryhmässä tekemiäni havaintoja. Olen lisäksi liittänyt raporttiin suoria lainauksia tutkittavien kyselyvastauksista. Halusin nostaa niitä esille tukemaan omia tulkintojani. Tämän vuoksi, sitaattit joko edeltävät tai seuraavat omia tulkintojani. Sitaattien tarkoitus on toimia esimerkkeinä tekstissä mainittuihin asioihin. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 27–28.)

Tutkimus muodostui lopulta aineiston analyysistä nousseiden teemojen pohjalta. Tässä laadullisen tutkimuksen analyysimuodossa pyritään muodostamaan tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Tämän tyylistä tutkimusta voidaan analysoida fenomenologis-hermeneuttisen tutkimussuuntauksen periaattein. Tässä tutkimuksen tuloksena on tarkoitus saada jonkin asian kokemuksesta teoreettinen ymmärrys. Erityispiirteinä tässä

tutkimussuuntauksessa on se, että ihminen on tämän tutkimuksen kohteena ja tutkijana. Ihmisestä pyritään saamaan inhimillistä tietoa. Tutkimuksen tekemisen kannalta keskeisiä käsitteitä ovat merkitys, kokemus ja yhteisöllisyys sekä tietokysymyksinä tulkinta ja ymmärrys. Tähän projektiin analyysimenetelmä tuntuu sopivalta, koska analysoin osallistujien saamia merkityksiä, kokemuksia ja yhteisöllisyyttä projektiin liittyen. Fenomenologista tutkimusta voidaan kuvata lyhyesti yksilön kokemuksista muodostuvien merkitysten tutkimisena. Hermeneuttinen näkökulma tähän tulee tulkinnan tarpeen myötä. Tämän kautta pyritään ymmärtämään merkityksiä. Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on nostaa tietoiseksi ja näkyväksi se, minkä tottumus on tehnyt itsestään selväksi. Haasteena tässä on tutkijan omat ennakoasenteet ja ajatukset, mitkä vääjäämättä ohjaavat tutkimusta tiettyyn suuntaan. Näitä ongelmia voidaan pyrkiä ratkaisemaan teoriaohjaavalla analyysillä, missä teoria voi toimia apuna aineiston analyysissä, mutta analyysi ei perustu suoraan teoriaan. Tässäkin menetelmässä teemat valitaan analyysistä, mutta aikaisempi tieto auttaa tai ohjaa analyysissä. Tässä menetelmässä analyysissä on tunnistettavissa aiemmin tutkitun tiedon vaikutus, mutta aikaisempi tieto ei testaa teoriaa vaan pikemminkin voi luoda uusia ajatusuria. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 39–41, 107–110.) Tämän opinnäytetyön teoria alkoi muodostua ryhmässä nousseiden kokemusten pohjalta. Aineisto nosti esiin sateenkaarevien kokemuksia ja niiden vaikutuksia hyvinvointiin, mitä aloin tutkia myös teoritiedon kautta. Kokemukset ja löytynyt teoritieto tukivat toisiaan. Tätä tukemaan halusin nostaa vielä yleistä teoritietoa liittyen sateenkaarevuuteen, minkä ajattelen lisäävän ymmärrystä yleisestikin tästä aiheesta. Myös ryhmäläiset halusivat taideteoksilla lisätä tietoa ja ymmärrystä sateenkaarevuuteen liittyviin teemoihin liittyen, minkä vuoksi halusin itsekkin tuoda näitä asioita teoriaosuudessa esiin. Mielestäni on olennaista tietää tutkitusta ryhmästä, jotta voi ymmärtää paremmin lopullisia tuloksia ja niiden merkitystä.

Laadullisen tutkimuksen haasteena on se, että tutkimuksen sisältö perustuu pitkälti tekijän omaan intuition, tulkintaan, yhdistelyyn ja päätelmiin. Tämä voi johtaa herkemmin virhepäätelmiin, kuin määrällinen tutkimus, sillä on olemassa useita erilaisia tapoja tehdä tulkintoja. Jopa samasta aiheesta tehty tulkinta voi olla ristiriidassa, kun eri ihmiset tulkitsevat sen eri tavoin. (Metsämuuronen, 2006, ss. 81–82.) Laadullisen tutkimuksen haasteet nousivat esiin myös tätä työtä tehdessä ja saivat usein miettimään omaa tekstiä. Oli haastavaa miettiä, kuinka paljon vastausten analyysiin vaikuttaa omat kokemukset ja oletukset. Lisäksi haastetta toi se, että tutustuin ryhmäläisiin projektin aikana, mikä saattaa vaikuttaa tekemiini havaintoihin. Tämä toisaalta mahdollisti syvällisemmät keskustelut ja turvallisemman tilan ryhmän sisällä. On oleellista muistaa, että tämän projektin pohjalta tehdyt havainnot kuvaavat

tätä kyseistä projektia ja siihen osallistuneiden henkilöiden kokemuksia, vaikkakin tuloksissa on samankaltaisuuksia löytämieni tutkimusten kanssa.

Kaikenlaisia tieteellisiä tutkimuksia yhdistävät tietyt periaatteet kuten se, että tutkijat nojaavat todisteluissaan objektiivisesti havaintoaineistoihin eikä subjektiivisesti omiin mieltymyksiin tai arvopohjaan. Laadullinen analyysi perustuu keskimääräisten yhteyksien kanssa argumentointiin. Se voidaan toteuttaa erilaisille tutkimusyksiköille kuten yksilöille tai ryhmille. (Alasuutari, 1995, s. 32, 37.) Omat ajatukset aiheeseen liittyen ohjaavat tiettyihin valintoihin ja teemoihin, mitä tarkastelen. Tämä voi aiheuttaa virhetulkintoja, jos ei huomaa tarkastella aihetta tarpeeksi kriittisesti. Kuitenkin useat kansainväliset ja suomalaiset tutkimukset tukivat tutkimuksesta nousseita teemoja ja tukivat niitä havaintoja, joita itsekin tein. Pysin siis perustelemaan kaikki havaintoni luotettavilla tutkimuksilla, jolloin ne eivät ole vain minun mielipiteitäni vaan myös laajempien tutkimusten tuloksia.

Teoria koostuu kokoelmasta selittäviä käsitteitä, joka on käytännöllinen ja selittävä pohja tutkimukselle (Metsämuuronen, 2006, s. 83). Avaan opinnäytetyössäni tiettyjä käsitteitä, joiden koen olevan merkityksellisiä opinnäytetyön ymmärtämisen kannalta. Ilman käsitteiden tarkkaa määrittelyä, samanlaista tutkimusta ei voitaisi välttämättä toteuttaa myöhemmin. Käsitteiden määrittely on olennaista siitäkkin syystä, että eri käsitteillä voi olla erilaisia merkityksiä. On olennaista, että käsitteet avataan siitä näkökulmasta, mihin niillä viitataan tässä tutkimuksessa. Käsitteet eivät voi koskaan täysin kuvata koko totuutta ilmiöstä. (Metsämuuronen, 2006, s. 36.)

1.4 Toiminnallinen osuus

Opinnäytetyö rakentuu toiminnallisen osuuden ympärille. Toiminnallisen osuuden tarkoituksena oli muodostaa ryhmä, missä tapasimme seitsemän kertaa. Toiminnallinen osuus päättyi yhdessä järjestettyyn taidenäyttelyyn ja sen avajaisiin. Tapaamiskerroilla ajatukseni oli, että osallistujat saavat käyttää vapaasti luovuuttaan tehdessään taidetta ja tilastamme löytyviä tai itse tuomiaan materiaaleja. Erilaisia materiaaleja olivat muun muassa taulupohjat, maalit, kynät, itsestään kuivuva savi, helmet, lanka ja erilaiset kankaat. Näiden materiaalien puitteissa teoksissa käytetyt tekniikat olivat pääasiassa kuvataide, muotoilu ja kirjoittaminen. Erään osallistujan teokseen otimme valokuvia hänen omalla puhelimellaan, mitkä hän itse teetti paperikuviksi. Jokainen sai löytää itsestään omanlaisensa taitelijan ja tehdä teoksestaan juuri sellaisen kuin halusi yhdistelemällä eri tekniikoita. Yksi osallistujista esimerkiksi teki omalla laitteellaan digitaidetta, jonka hän tulosti ja maalasi kahvilla. Toinen käytti työssään muun muassa itsestään kuivuvaa savea, maalausta ja vanhasta vaatteestaan leikattuja palasia. Erään osallistujan sanat kuvaavat hyvin luovaa prosessia:

"Työn edetessä tulee uusia ideoita ja lopputulos on hyvin erilainen kuin alkuperäinen ajatus teoksesta."

Ennen ryhmän alkamista pohdin, pitäisikö kerroille suunnitella varmuuden vuoksi jotain toiminnallista, mikäli ryhmä ei olekaan itseohjautuva. Päätin kuitenkin katsoa, miten ryhmä lähtee toimimaan. Yllätyksekseni jokainen osallistuja oli keksinyt ideansa jo ennen ryhmän alkamista, joten he alkoivat heti työstää ideoitaan joko itsekseen tai yhdessä ryhmän kanssa. Tämä toimi mielestäni hyvin. Halusin olla kontrolloimatta liikaa ryhmäläisten toimintaa, jotta ryhmä olisi mahdollisimman osallistava ja, että jokainen saisi edetä omassa tahdissaan teosten kanssa. Jokaisella kerralla kävimme kuulumiskierroksen, mikä mielestäni auttoi laskeutumaan tilaan. Tämän jälkeen osallistujat saivat tehdä teoksiaan ja jutella vapaasti.

Ryhmän oli tarkoitus olla sateenkaareville suunnattu, osallistava ja hyvinvointia tukeva projekti. Toiminnallisen osuuden haasteena oli, että sitä olisi voinut ja tehnyt mieli tarkastella monestakin näkökulmasta, sillä se muodostui useasta eri osasta. Näitä osia olivat muun muassa ryhmän muodostuminen ja sen merkitys, taiteen tekeminen sekä taidenäyttelyn järjestäminen. Valitsin kuitenkin ryhmän tarkastelun hyvinvointia edistävästä näkökulmasta. Tämän tyylistä projektia ei ole ainakaan tietojeni mukaan toteutettu aiemmin, joten tutkimuksessa piti yhdistellä eri teemoja keskustelemaan keskenään.

1.5 Kestävä kehitys

Agenda 2030 tavoitteena on ohjata kaikkien YK jäsenmaiden toimintaa edistääkseen kestävää kehitystä. Tavoitteena on saavuttaa YK:n asettamat tavoitteet kestävä kehityksen turvaamiseksi vuoteen 2030 mennessä hallituksen johdolla. Tavoitteiden saavuttaminen vaatii kuitenkin kaikkien yhteiskuntamme jäsenten panosta ja osallistumista. (Suomen kestävä kehityksen toimikunta, 2022, s. 7.) Myös Hämeen ammattikorkeakoulu HAMK on sitoutunut kestävä HAMK 2030 ohjemaan, minkä tarkoituksena on olla Suomen hyvinvoivin korkeakouluyhteisö 2030. HAMK edellyttää, että opiskelijat huomioivat opinnäytetöissään kestävä kehitystä ja oppivat huomioimaan kestävä kehityksen periaatteita. (HAMK, n.d.) Tämän vuoksi myös tämä opinnäytetyö pyrkii toimimaan kestävä kehitystä edistävästi.

Yhteiskunnan toiminnasta voidaan puhua kestäväänä silloin, kun yksilöiden hyvinvointi turvataan nykyhetkessä ja tulevaisuudessa niin, että se huomioi maapallon rajallisen kantokyvyn, toiminnan vaikutukset hyvinvointiin sekä luonnonvarojen kestävä käytön niin Suomessa, kuin muuallakin maailmassa. Kestävä kehityksen tarkoituksena on tyydyttää nykyhetken tarpeet, niin etteivät ne vie mahdollisuutta tulevilta sukupolvilta tyydyttää omiaan.

Kestävä kehitys voidaan jakaa talouskasvuun, sosiaaliseen osallisuuteen ja ympäristön suojeluun. Näiden kaikkien tulisi olla keskenään harmoniassa ja ne voidaan jakaa taloudelliseen, ekologiseen, sosiaaliseen ja kulttuuriseen kestävyteen. Nämä teemat voidaan hahmottaa toisistaan riippuvaisina, sillä ne voivat joko vahvistaa tai heikentää toinen toisiaan. (Haila, ym., 2023. s. 11; Suomen kestävän kehityksen toimikunta, 2022, s. 7.) Kestävän kehityksen tavoitteena on taata Suomalaisten hyvinvointia tarkastelemalla niin ekologisia, sosiaalisia, taloudellisiakin kuin kulttuurisiakin teemoja kestävästi. (Suomen kestävän kehityksen toimikunta, 2022, s. 7.)

Ekologisen kestävyden tarkoituksena on elää niin, että biologinen monimuotoisuus tai ekosysteemin toimivuus ei kärsi. Ekologinen kestävyys olisi mahdollista huomioida tässä projektissa kiinnittämällä huomiota taiteessa käytettyihin materiaaleihin sekä kierrättää tekemisestä aiheutuneet jätteet. Taloudellinen kestävyys tarkoittaa talouskasvua, mikä on tasapainossa. Kestävä talous on perusta toimivalle yhteiskunnalle. Taloudellisia hyötyjä oli haastavaa ajatella näin lyhyen projektin aikana. Suoranaisia talousvaikutuksia tällä projektilla ei luultavasti tule olemaan. (Haila, ym., 2023. s. 11). Sosiaalisesti kestävällä kehityksellä pyritään takaamaan jokaisen ihmisen hyvinvointi esimerkiksi ehkäisemällä syrjäytymistä ja tukemalla väestön terveyttä ja toimintakykyä, sekä vahvistamalla tasa-arvoa ja vähentämällä eriarvoisuutta. Näitä näkökulmia voidaan huomioida erilaisissa ympäristöissä muun muassa niin, että tilat ovat jokaiselle turvallisia ja esteettömiä. Tämän projektin tavoitteena oli näiden teemojen vahvistaminen muun muassa vahvistamalla yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia ryhmässä. Tämä voisi ennaltaehkäistä syrjäytymistä sekä tukea hyvinvointia ja sen myötä terveyttä. Projektissa huomioitiin turvallinen tila sekä esteettömyys. (Kestävä kehitys Suomi www-sivut. n.d.-b.) Kulttuurista kestävyttä voitaisiin tässä projektissa vahvistaa ja/tai ottaa huomioon hyväksymällä monimuotoisuutta sekä arvostamalla ja tukemalla kaikkien oikeuksia. Kulttuurinen kestävyys tarkoittaa myös ihmisoikeuksien, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämistä. Koen, että tämä projekti pyrki edistämään juuri näitä asioita. Kulttuurisessa kestävydessä oikeudenmukaisuuden toteutumisessa jokainen ihminen nähdään arvokkaana ja yhdenvertaisena velvollisuuksien ja oikeuksien suhteen. Vaikka olemme kaikki erilaisia, olemme silti samanlaisia. Tätä ajatusta Lupa näkyä -projekti pyrki edistämään etenkin näyttelyn avulla. (Kestävä kehitys Suomi www-sivut. n.d.-a.) Nämä kestävän kehityksen tavoitteet olivat mukana projektin eri vaiheissa ja näitä teemoja nousee esiin teoriaosuudessa, vaikka niillä ei suoranaisesti viitata kestävään kehitykseen. Pohdinta -osiossa palaan vielä uudelleen kestävän kehityksen teemaan ja kerron omia havaintojani siitä, miten nämä konkreettisesti toteutuivat projektin aikana.

2 Sateenkaari-ihminen

Opinnäytetyöni kohderyhmänä olivat sateenkaari-ihmiset. Sateenkaari-ihmisistä tai sateenkaarevista ihmisistä puhuttaessa tarkoitetaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä. Seksuaalisella suuntautumisella tarkoitetaan sitä, keihin ihminen tuntee seksuaalista, emotionaalista tai romanttista vetovoimaa. Määritelmään vaikuttaa, sekä kokijan, että toisen osapuolen sukupuoli tai sukupuolettomuus. Enemmistönä ja normina yhteiskunnassamme pidetään tällä hetkellä heteroseksuaalisuutta, eli sitä, että nainen kokee vetovoimaa pelkästään miehiin tai mies pelkästään naisiin. Seksuaalivähemmistöllä viitataan ihmisiin, joiden seksuaalinen suuntautuminen on jotain muuta kuin heteroseksuaali. (Seta, n.d.-a.; Seta, n.d.-b.)

Sukupuolivähemmistö on terminä kattokäsite ihmisille, joiden sukupuoli ei vastaa syntymässä määriteltyä tai joiden sukupuolikokemus tai sukupuolen ilmentäminen poikkeaa jotenkin normatiivisesta ajattelusta. Normatiivinen ajatus tarkoittaa tässä määritelmässä ajatusta miehistä ja naisista, jotka käyttäytyvät, pukeutuvat tai muuten toimivat yhteiskuntamme odotusten mukaisesti siten kuin miehiltä ja naisilta odotetaan. Nykyään käytetään etuliitettä cis, kuvaamaan sitä, että kokee syntymässä määritellyn sukupuolen omakseen. Esimerkiksi cis-nainen on syntymässä määritelty naiseksi ja kokee itsensä naiseksi. Binäärinen sukupuolikäsitys tarkoittaa kaksijakoista sukupuolikäsitystä eli jaottelua pelkästään cis-miehiin ja -naisiin. Ei-binäärinen taas kuvaa muitakin sukupuolia, joita voivat olla esimerkiksi muunsukupuolisuus ja transsukupuolisuus. Lyhyesti kuvattuna muunsukupuolisuus voi olla identiteetti tai toimia kattokäsitteenä erilaisille ei-binäärisille sukupuolikokemuksille. Muunsukupuolisen sukupuolikokemus ei ole yksiselitteisesti naisen tai miehen identiteetti, vaan se voi olla näiden yhdistelmä tai jotain muuta. Trans-ihminen taas ei koe syntymässään määriteltyä ulkoista sukupuoltaan samaksi kuin sisäistä kokemustaan sukupuoli-identiteetistään. Esimerkiksi mieheksi syntynyt voi tuntea olevansa oikeasti nainen. Tähän voivat vaikuttaa biologiset, sosiaaliset ja kulttuuriset tekijät. Tämä voi aiheuttaa suurta ristiriitaa ulkoisen ja sisäisen kokemuksen välillä, minkä vuoksi trans-ihminen voi haluta korjata ulkonäköään vastaamaan enemmän sisäistä kokemustaan. Korjauksia voidaan tehdä esimerkiksi lääketieteellisesti leikkaus- ja/tai hormonihoidoin. Muun- ja transsukupuoliset voivat lääketieteellisten toimenpiteiden lisäksi vahvistaa omaa sukupuoli-identiteettiään esimerkiksi vaatevalinnoilla, hiustyyliillä tai nimen muutoksella. Sukupuolen ulkoisella korjaamisella vastaamaan enemmän sisäistä kokemusta, on todettu olevan useita positiivisia vaikutuksia mielenterveydelle. Jokaisella ihmisellä on oikeus määritellä oma seksuaali- ja sukupuoli-identiteettinsä itse. Jokainen saa myös määritellä sen, haluaako identifioitua sateenkaarevaksi ihmiseksi vaiko ei. (Seta, n.d.-a.; Seta, n.d.-b, Seta, n.d.-c.)

Useissa tutkimuksissa on käytetty myös termiä lhbtqa+ kuvaamaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä. Päädyin kuitenkin käyttämään termiä sateenkaari -ihminen, sillä se tuntuu sujuvammalta tekstissä ja tätäkin termiä on käytetty joissain suomalaisissa tutkimuksissa. Erilaisia sukupuoleen ja seksuaalisuuteen liittyviä identiteettejä ja määritelmiä on niin paljon, että en avaa niitä tämän enempää. Nämä termit avasin lyhyesti, koska ne nousevat esiin opinnäytetyössäni tai osallistujien vastauksissa. Termit on siis rajattu selkeyttämään lukijaa, mikäli ne ovat vieraita. Omat kuvaukseni termeistä ovat tarkoituksella lyhyitä ja suosittelen lukijaa hakemaan lisää tietoa, mikäli aihe kiinnostaa, sillä nämä teemat ovat hyvin moninaisia. Projektiin osallistuneet sateenkaarevat ihmiset määrittelevät itsensä sateenkaarevaksi. Sillä ei ollut projektin kannalta merkitystä, millä tavoin he kokevat sateenkaarevuutensa. Jokaiselle oli tilaa tulla itsenään osaksi projektia ja se olikin projektin ydinajatus.

2.1 Sateenkaarevuuden historiaa

Historian ymmärtäminen on oleellista halutessamme ymmärtää joitain tiettyjä ilmiöitä yhteiskunnassamme. Avaan lyhyesti Suomen historiaa liittyen sateenkaarevien oikeuksiin ja asemaan, jotta voimme ymmärtää syvemmin aihetta. Sateenkaarevien ihmisten historia sisältää paljon asioita, joilla on pyritty vaientamaan, salaamaan, sensuroimaan, itsesensuroimaan ja tekemään näkymättömäksi sateenkaari-ihmisten olemassaoloa. Kaapin politiikalla viitataan siihen, miten valtakulttuuri ja yhteiskuntamme on erilaisin normeihin, lakipykäliin ja diagnooseihin hiljentänyt ja kieltänyt homoseksuaalisen toiminnan ja määrittänyt mikä on oikea tapa ilmaista sukupuolta hyväksyttävästi. Näiden seurauksena syntyi pelon ja salaamisen kulttuuri, mikä pakotti sateenkaarevat itsesensuuriin. Nämä toimenpiteet eivät kuitenkaan poistaneet sitä tosiasiaa, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjä on ollut kautta historian (Paqvalén & Rosavaara, 2018, ss. 4–5.)

Vuonna 1971 homoseksuaalisuus poistettiin Suomen rikoslaista (Makkonen, 2003, s. 37). Mielenterveyshäiriöluokituksista homoseksuaalisuus poistui Suomessa vuonna 1981, minne Maailman terveysjärjestö WHO luokitteli sen vuodesta 1965. Luokitus tuli Suomessa voimaan vasta 1971, kun homoseksuaalisuus laillistettiin. Suomi oli edellä Maailman terveysjärjestö WHO:ta poistaessaan homoseksuaalisuuden tautiluokituksista. Kuitenkin se oli jäljessä monia muita länsimaita. Mielenterveyshäiriöluokituksen poistuttua, Suomessa oli vielä 2010-luvulle asti voimassa luokitus itseä häiritsevää seksuaalisesta suuntautumisesta. Tämän luokituksen avulla yksilö saattoi hakeutua hoitoon parantaakseen itsensä, mikäli toivoi oman seksuaalisen suuntautumisensa olevan erilainen. Suomessa on edelleen hoitoja, joilla pyritään

muuttamaan seksuaalinen suuntautuminen tai sukupuoli-identiteetti. (Lehtonen, 2021.) Näitä niin kutsuttuja eheytyshoitoja ei ole vielä kielletty, vaikka nykytiedon mukaan seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuus eivät ole valintoja vaan normaali osa ihmisten moninaisuutta.

Nykyään ei-binääristä sukupuolikokemusta ei luokitella enää mielenterveydenhäiriöksi. Trans- ja muunsukupuolisuuteen liitetyt diagnoosit poistettiin WHO:n mielenterveyshäiriöiden luokitukselta vasta vuonna 2018. (Huuska, 2021, s. 26.) Duodecimin terveystieteiden tutkimuksen mukaan transsukupuolisuus on mukana kansainvälisessä diagnoosiluokituksessa edelleen niissä tilanteissa, joissa transsukupuolinen haluaa korjata sukupuoltaan lääketieteellisesti. Tällöin yksilö tarvitsee korjausta tukevia lääketieteellisiä korjaushoitoja kuten lääkkeitä tai leikkaushoitoja. ICD-diagnoosiluokitus on aiemmin luokitellut transsukupuolisuuden mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden pääluokkaan. Tämä on kuitenkin muuttunut ja tällä hetkellä diagnoosikoodi viittaa ennemminkin henkilön tunteeseen oman anatomisen sukupuolen epämiellyttävyydestä tai epäasianmukaisuudesta. Nykytiedon mukaan transsukupuolisuus ei ole mielenterveyshäiriö, vaan osa luonnollista sukupuolen moninaisuutta. Oikein toteutetuilla sukupuolenkorjaushoidoilla voidaan todellisuudessa vähentää mielenterveysongelmia ja lisätä yksilön hyvinvointia. (Kärnä, 2023.)

Kulttuurimme käsitykset vaikuttavat pitkälti siihen, mitä pidetään hyväksyttävänä ja mitä ei. Tieteellisen tiedon lisääntymisellä on ollut vaikutusta tautiluokitukseen, eli siihen mitä pidetään sairautena ja mitä ei. (Huuska, 2021, s. 26.) Lainsäädännöllä ja tautiluokituksilla voidaan pahimmillaan saada ihmisten kokemukset itsestään yhteiskuntamme silmissä rikollisiksi tai sairaiksi. (Lehtonen, 2021; Makkonen, 2003, s. 37.) Lainsäädännöllä voidaan vaikuttaa siihen, kenen kokemus yhteiskunnassamme saa olla totta. Suomessa on edelleen vain kaksi virallista sukupuolta nainen ja mies. Tämä tekee edelleen näkymättömäksi ne, jotka eivät koe olevansa naisia tai miehiä. Joissain muissa maissa, kuten Norjassa, virallisia sukupuolia on jo kolme ja siellä ihminen saa itse määritellä sukupuolensa. (Huuska, ym., 2021, s. 6.)

Häiriöluokitukset ehtivät juurruttaa moniin ajatuksen siitä, että homoseksuaalisuus olisi jonkinlainen häiriö. Käytänteet eivät muutu yhdessä yössä, kun vielä 1980-luvun seksuaalikasvatuksessa opetettiin homoseksuaalisuuden olevan häiriö tai kehitysestymä. Ajatuksena oli, että hetero cis-normatiivisuudesta eroava seksuaalisuus tai sukupuolikäsitys oli poikkeavaa ja ongelmallista. Tämä ajattelutapa ehti vaikuttaa monien ajatuksiin omasta identiteetistään viiallisena ja jälkiä korjaillaan osittain vieläkin. (Lehtonen, 2020.) Kriminalisoinnin ja tautiluokitusten lisäksi kirkko on ollut vahvasti muokkaamassa ajatusta sateenkaari-ihmisistä, sillä uskonnollisissa piireissä homoseksuaalisuutta on pidetty syntinä (Makkonen T, 2003, s. 37.) Käsitykseni mukaan tällainen ajatus on edelleen joissain piireissä

vahvana. Nykyään kuitenkin osa kirkoista järjestää esimerkiksi sateenkaarimessuja, joihin on jokainen tervetullut itsenään. Näin kirkot viestivät, että myös sateenkaarevana on tervetullut kirkon tilaisuuksiin.

Historialla on suuri merkitys siihen, kuinka koemme maailmaa. Edelleen vuonna 2024 nämä historiamme asenteet ovat nähtävissä julkisessa keskustelussa, politiikassa, työpaikoilla ja monessa muussa paikassa. Elämme edelleen heteronormatiivisessa yhteiskunnassa, vaikkakin paljon muutosta moninaisuutta hyväksyvämpään suuntaan on tapahtunut. Nykyään on lakeja, jotka turvaavat ja ajavat sateenkaarevien oikeuksia. Esimerkiksi yhdenvertaisuuslaki (2014/1324 § 8) kieltää syrjinnän seksuaaliseen suuntautumiseen tai sukupuoleen liittyen. Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta sekä ehkäistä syrjintää ja tehostaa syrjintää kokeneen oikeusturvaa. Ihmisoikeussopimus (63/199 § 5) taas turvaa jokaisen vapauden ja turvallisuuden. Sateenkaareville merkittävä lakimuutos oli vuonna 2017 voimaan tullut muutos avioliittolakiin (1929/234 1§), minkä jälkeen samaa sukupuolta olevat saivat mennä virallisesti naimisiin. Tällaisilla lakimuutoksilla on merkittävä vaikutus tasa-arvon edistämisen kannalta, jotta jokaisella olisi oikeasti samat oikeudet riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta tai sukupuolesta.

2.2 Vähemmistöstressi

Useiden tutkimusten mukaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvilla on kohonnut riski sairastua mielenterveysongelmiin, sekä fyysisiin sairauksiin verrattuna cis-heteroihmisiin (Dawson ym., 2017, Abstract; Frost & Meyer, 2023, s.2; Hidalgo, ym., 2019, Introduction; Jaskari & Keski-Rahkonen, 2020, s.1781; Meyer, 2015, s. 209; Valentine & Shipherd, 2018, Abstract.) Esimerkiksi trans- ja muunsukupuolisilla henkilöillä on kohonnut riski sairastua erilaisiin mielenterveysongelmiin, kuten masennus ja ahdistuneisuushäiriö, verrattuna cis-sukupuolisiin henkilöihin. (Dawson ym., 2017, Abstract; Valentine & Shipherd, 2018, Abstract.) Selittäväenä tekijänä on useiden tutkimusten mukaan altistuminen erilaisille sosiaalisille stressitekijöille kuten kiusaamiselle, syrjinnälle ja/tai ennakkoluuloille. (Hidalgo, ym., 2019, Introduction; Valentine & Shipherd, 2018, Abstract.) Ongelmat eivät siis johdu identiteetistä vaan ympäristön suhtautumisesta identiteettiin. Ihmisen hyvinvoinnille on hyväksi tuntee kuuluvansa osaksi yhteiskuntaa ja yhteisöjä. Ihminen heijastaa omaa normikäsitystään yhteiskunnan normikäsitykseen. Vähemmistöön kuuluva voi kokea ristiriitaa yhteiskuntamme rakenteiden ja omien normiensa välillä. Tässä asemassa aiheutuvaa stressiä kutsutaan vähemmistöstressiksi. (Hidalgo ym., 2019, Introduction; Meyer, 2003, The stress concept. Minority stress; Meyer, 2015, s. 209.)

Psykologisen stressin yhtenä määritelmänä voidaan pitää epäsuhtaa ympäristön vaatimusten ja omien voimavarojen välillä. Jokaisen ihmisen elämässä on ajoittain voimakkaitakin stressireaktioita aiheuttavia kokemuksia. Kukaan ei siis selviä stressittömänä koko elämänsä, eikä ole tarkoituskaan. Kuitenkin pitkään jatkuessaan ja kroonistuessaan stressi voi aiheuttaa elimistössä ylikuormituksen, mikä voi aiheuttaa erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä terveyshaittoja. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2020, s.1781.) Vähemmistöstressi eroaa kaikille yleisistä stressitekijöistä siten, että stressi aiheutuu ennakkoluuloista tai leimautumisesta. Esimerkiksi työpaikan menettäminen voi olla yleinen stressitekijä tai vähemmistön stressitekijä. Tämä riippuu työpaikan menettämisen syystä. Jokaiselle aiheutuvan stressin voi aiheuttaa talouden taantumisen johtuva irtisanominen, kun taas vähemmistöstressin aiheuttajana voi olla työpaikan menettäminen seksuaalisen suuntautumisen tai sukupuoli-identiteetin vuoksi. Tässä on selvä ero sen välillä, onko jokainen työntekijä tasapuolisesti vaarassa menettää työpaikan ulkopuolisista, henkilöstä riippumattomista syistä johtuen, vai ovatko tietyt rajatut henkilöt vaarassa menettää työpaikkansa omasta identiteetistään johtuen. (Frost & Meyer, 2023, s. 1.) Sosiaalisesta stressistä puhuttaessa, sosiaalisen ympäristön olosuhteet aiheuttavat stressin, mikä voi olla jatkuvasti läsnä. Tämän vuoksi voidaan olettaa, että sosiaalisella stressillä on voimakas vaikutus erityisesti heihin, jotka kuuluvat erilaisiin vähemmistöryhmiin ja voivat sen vuoksi kokea eriarvoista asemaa enemmistöön nähden. (Meyer, 2003, The stress concept. Minority stress.) On tärkeää muistaa, että vähemmistön edustajat kokevat vähemmistöstressin lisäksi yleisistä asioista aiheutuvaa stressiä. Vähemmistöstressi on siis ikään kuin lisänä muiden, yleisten stressitekijöiden lisäksi. Lisäksi on oleellista muistaa, että jokainen yksilö kokee nämä asiat eri tavoin.

Vähemmistöstressi syntyy vaihteittain. Vähemmistöstressiteorian kehittäjänä toiminut Ilan H. Meyer on jakanut stressitekijät kolmeen pääkategoriaan, jotka havainnollistavat hyvin stressin syntyä. Distaaliset stressitekijät sisältävät kokemuksia syrjinnästä, hylkäämisestä tai uhriksi joutumisesta. Stressin aiheuttaa tässä tilanteessa ulkopuolelta tulevat tilanteet, asenteet, instituutiot, lait, yhteisöt tai yhteiskunnan rakenteet. Nämä kokemukset voivat vaikuttaa yksilöön henkilökohtaisella tasolla aiheuttaen proksimaalisia stressireaktioita eli esimerkiksi identiteetin piilottamista (jottei joutuisi uhriksi), itsensä ja muiden hylkäämistä, ennakkoluuloihin valmistautumista ja niiden havaitsemista. Proksimaaliset stressitekijät siis syntyvät distaalisten tekijöiden aiheuttamista omista kokemuksesta. Tämä voi johtaa kolmanteen stressitekijään eli yksilön itseensä kohdistamaan syrjintään, mikä voi näkyä sisäistettynä itseinhona omaa identiteettiä kohtaan ja se voi heijastua myös muita ryhmän jäseniä kohtaan. (Frost & Meyer, 2023, s.1; Hidalgo, ym, 2019, Introduction; Jaskari & Keski-Rahkonen, 2020, s.1781–1782; Meyer, 2015, s. 209.) Oman identiteetin salaaminen voi tuoda

turvaa joissain ympäristöissä, mutta samalla se rajoittaa sosiaalisen tuen ja vahvistuksen saamista. (Frost & Meyer, 2023, ss. 1–2)

Vähemmistöstressiä voi kokea, vaikka olisi suoraan kokenut syrjintää tai muita ikäviä kokemuksia. Toisen vähemmistöön kuuluvan kokema syrjintä tai muut ikävät kokemukset voivat vaikuttaa välillisesti kaikkiin yhteisön jäseniin. Kokemukset voivat aiheutua myös yhteiskuntamme rakenteellisista haasteista. Esimerkiksi trans- ja muunsukupuoliset voivat kokea syrjintäkokemuksia virallisissa asiakirjoissa olevien sukupuolimerkintöjen tai sukupuolitettujen wc-tilojen vuoksi. Nämä tilanteet voivat pakottaa julkiseen ulostuloon tahtomattaankin ja näin ollen aiheuttaa altistumisen syrjintä tilanteille. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2020, ss.1782–1783.) Sukupuolitettujen wc-tilojen lisäksi tekemässäni kyselyssä nousi esiin muitakin usein sukupuolitettuja paikkoja, kuten kuntosalit ja urheilupiirit. Sukupuolitettut tilat aiheuttivat kokemuksen, ettei ole tervetullut itsenään näihin paikkoihin.

Vähemmistöstressimallia on vuosien myötä laajennettu tarkastelemaan leimaantumiseen liittyvää vaikutusta, mikä voi aiheuttaa häpeää tai viallisuuden kokemuksia. Näihin liittyvä stressi johtaa tunteiden säätelyhäiriöihin, haasteisiin sosiaalisissa tilanteissa ja ihmissuhteissa sekä kognitiivisten prosessien lisääntymiseen. Nämä voivat johtaa suurempaan riskiin sairastua mielenterveysongelmiin kuten masennukseen. (Frost & Meyer, 2023, ss. 1–2)

2.3 Sateenkaarevien hyvinvointi

Vaikka vähemmistöstressi on selkeä altistaja erilaisille terveyshaitoille, se ei saa olla ainoa asia, mikä määrittelee vähemmistöjä. Moni vähemmistöön kuuluva voi hyvin. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2020, s 1786.) Erilaisilla ihmisillä on erilaisia keinoja suojautua vähemmistöstressiltä. Suojaavina tekijöinä vähemmistöstressiä vastaan on nähty yksilöllisiä piirteitä kuten persoonallisuus, itsetunto ja resilienssi, sekä yhteisöllisiä keinoja kuten yhteisöllisyys, vertaistuki, syrjimätön ympäristö ja sosiaalinen tuki (Hidalgo, ym., 2019, Introduction; Meyer, 2015, s. 209; Valentine & Shipherd, 2018, Abstract.) Tämä tieto on perusteena nykyiselle turvallisten tilojen ja hyväksyvien yhteisöjen tarpeelle, jotka hyväksyvät ja toivottavat tervetulleiksi omina itsenään. (Phillips, 2022, Abstract.) Positiivisen muutoksen aikaansaamiseksi olisikin tärkeää tukea erilaisia ohjelmia ja resursseja, mitkä pyrkivät tukemaan sateenkaarevien hyvinvointia. Kansallisessa Trevor-projektissa havaittiin, että nuoret sateenkaarevat, joilla oli pääsy tiloihin, jotka vahvistivat heidän sukupuoli-identiteettiään tai seksuaalista suuntautumistaan, raportoivat vähemmän itsemurhayrityksiä, kuin he, joilla ei

ollut pääsyä näihin tiloihin tai jotka eivät muuten hakeutuneet näihin. (Madireddy & Madireddy, 2022, Protective factors.)

Resilienssiä eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta lisäävät yhteys yhteisöön, ylpeys omasta identiteetistä ja sen hyväksymisestä. Nämä kompensoivat erilaisia stressitekijöitä ja siten vahvistavat hyvinvointia. (Hidalgo, ym., 2019, Introduction; Meyer, 2015, s. 209; Meyer, 2003, Stress-Ameliorating Factors.) Perheen ja ystävien tuella on huomattu olevan positiivinen vaikutus korkeampaan itsetuntoon sekä elämän tyytyväisyyteen. (Meyer, 2003, Stress-Ameliorating Factors; Riggle ym., 2011, s. 2.) Osa sateenkaarevista on perustanut itselleen valitun perheen biologisen perheen lisäksi tai sen tilalle. Valittu perhe voi muodostua esimerkiksi kumppanista, aiemmista kumppaneista, läheisistä ystäväistä tai muista yhteisön jäsenistä. Valitut perheet on koettu äärimmäisen tärkeänä tukena henkisesti ja joissain tilanteissa myös fyysisesti. (Riggle ym., 2008, ss. 212-213.) Tärkeänä tekijänä voidaan siis pitää hyväksyntää ja sitä, että tulee nähdäksi omana itsenään. Eräs osallistujista kuvasi nähdäksi tulemisen ja hyväksynnän kokemusta näin:

”Nähdäksi tuleminen mahdollistaa hyväksynnän tai hylkäämisen. Kummallakin on valtava merkitys. Olen kokenut useammin hyväksyntää, mutta silti pelännyt aina hylkäämistä.”

Läheisten merkitys nousi esiin ryhmässä käydyissä keskusteluissa. Läheiset ihmissuhteet koettiin voimavaroina. Koin keskustelujen perusteella, että kipeimmät kokemukset nousivat läheisistä, kuten perheenjäsenistä, jotka eivät olleet jostain syystä hyväksyneet sateenkaarevaa identiteettiä. Tämän on todettu myös tutkimuksissa korreloineen negatiivisiin henkisiin ja fyysisiin terveystuloksiin (Madireddy & Madireddy, 2022, Family rejection.) Kaikenlainen hyväksymättömyys tai hylkäämisen kokemukset olivat kipeitä aiheita ja voivat vaikuttaa käsitykseen omasta arvokkuudesta. Positiivisia kokemuksia oli hyvät kokemukset ihmissuhteista tai kohtaamisista, joissa identiteetti oli otettu hyvin vastaan.

Usein tutkimuksissa kiinnitetään huomiota pelkästään negatiivisiin asioihin ja haasteisiin. Koen niiden esiin nostamisen siinä mielessä tärkeänä, että on tärkeää ymmärtää, miten iso vaikutus vähemmistöstressillä voi olla kokijalleen. Kuitenkin tutkimuksissa käy ilmi myös useita positiivisia puolia liittyen sateenkaarevaan identiteettiin. Homo- ja lesboidentiteetin myönteisinä puolina koettiin itselle valittu perhe, yhteisöön kuuluminen, positiivisena roolimallina toimiminen, vahvojen yhteyksien luominen, aito ja omannäköinen elämä, omien näkemysten ja itsetunnon vahvistuminen, empatian ja myötätunnon kehittäminen, osallistuminen sosiaaliseen oikeudenmukaisuuden edistämiseen ja aktivismiin, vapaus

sukupuolirooleista, oman seksuaalisuuden ja suhteiden tutkiminen sekä tasa-arvoisista suhteista nauttiminen (Riggle, ym., 2008, s. 210.)

Rigglen ym, (2011) vastaavassa transsukupuolisille tekemässä tutkimuksessa, 10% otoksesta ilmoitti, ettei identiteetissä ole mitään positiivista. Tästä huolimatta kaikki paitsi yksi osallistujista luettelivat ainakin yhden positiivisen näkökulman. Monet nostivat esiin haasteita, jotka olivatkin lopulta johtaneet myönteisiin opetuksiin tai jotka ratkaistiin myönteisillä arvoilla. Osa koki myönteiset puolet transsukupuolisena syntymisestä ja osa taas siirtymisestä sukupuolesta toiseen. Tutkimuksesta nousseet positiiviset teemat olivat yhdenmukaisuus oman identiteetin kanssa, paremmat ihmissuhteet, henkilökohtainen kasvu ja resilienssi, vahvistunut empatiakyky, ainutlaatuinen kokemus kummastakin sukupuolesta, sukupuolibinääriin ulkopuolella oleminen, aktivismin lisääntyminen sekä yhteys sateenkaariyhteisöön. Melkein puolet kyselyyn osallistujista mainitsi sisäisen ja ulkoisen olemuksensa yhteneväisyyden positiivisena asiana. Joillakin tämä johtui itsensä tunnistamisesta transsukupuoliseksi, mikä jo pelkästään auttoi identifioimaan itseään ja normalisoimaan omia tunteita. Toisille se tuli sukupuolen korjaamisesta toiseen. Joillakin tähän sisältyi mahdollisuus itseilmaista omia tunteitaan vaatevalinnoilla tai omalla tyylillä. Yhdenmukaisuuden koettiin tuovan rauhaa sekä tunnetta kokonaisena olemisesta. Tämä taas mahdollisti henkilökohtaisen kasvun eri tavalla, kuin aiemmin. (Riggle ym., 2011, s. 3-4.)

Kummassakin tutkimuksessa erääksi tärkeimmäksi positiiviseksi puoleksi nousi yhteisöllisyys ja oman yhteisön tuoma tuki. Yhteisön tuoma tuki ja ymmärrys koettiin vahvuutena, minkä ansiolla nähtiin mahdollisena vahvistaa itseä sekä rakentaa parempaa ja hyväksyvämpää yhteiskuntaa. Yhteisöt nähtiin voimaannuttavina ja voimaa ja valtaa tuovina. Yhteisössä oma identiteetti oli hyväksytty ja normaali, mitä se ei välttämättä ole valtakulttuurissa. (Riggle, ym., 2008, s. 212; Riggle ym., 2011 s. 153-154.)

2.4 Yhteisöllisyyden merkitys

Kuulumisella yhteisöön, vahvojen yhteyksien ja positiivisten roolimallien löytämisellä on tärkeä merkitys yksilön hyvinvointiin. (Meyer, 2015, s. 211; Riggle ym., 2011, s. 8; Riggle ym., 2008, s. 215) Meyer (2015) nostaa tutkimuksessaan esiin, että puhuttaessa vähemmistöstressiä vähentävistä tekijöistä ei voida puhua pelkästään yksilön resilienssin vahvistamisesta sietämään paremmin ympäristön aiheuttamia stressitekijöitä. On tärkeää ymmärtää myös ne tekijät ja yhteiskuntamme rakenteet, mitkä aiheuttavat tätä stressiä ja mitä voisimme tehdä niiden purkamiseksi. Jos keskitymme pelkästään vahvistamaan yksilöiden kykyä sietää stressiä, on vaarana, että unohtamme ongelman ytimen ja siihen ei puututa tarpeeksi.

Ongelma ei ole yksilön huonossa sietokyvyssä vaan siinä, että ympäristömme aiheuttaa tarpeetonta stressiä muun muassa syrjivillä rakenteilla ja olettamuksilla. Yksilön resilienssin sijaan voitaisiin puhua yhteisön resilienssistä, mikä ohjaa pohtimaan sitä, miten yhteisöt voisivat edistää yksilön kykyä ylläpitää ja kehittää omaa hyvinvointiaan. Ajatuksena on, että yhteisö tarjoaa erilaisia resursseja, minkä avulla yksilöt selviytyvät stressistä ja haasteista yhteisön tuoman tuen avulla. Yksilöllisessä resilienssissä on taas kyse siitä, että yksilö voittaisi haasteensa omin voimin. (Meyer, 2015, s. 211.)

Vähemmistöön kuuluvalla oman yhteisön tuki voi olla merkityksellinen hyvinvoinnin edistäjä. Esimerkiksi erilaiset sateenkaareville suunnatut tapahtumat ja ryhmät voivat tarjota roolimalleja, sosiaalista tukea sekä samaistuttavampia normeja. Yhteisön tuomaan resilienssiin kuuluu erilaisia aineettomia ja aineellisia voimavaroja yhteisön sisällä. Aineellisia resursseja voivat olla muun muassa pääsy erilaisiin sateenkaareville suunnattuihin yhteisökeskuksiin, tukiryhmiin, tapahtumiin ja tietoon. Aineettomia resursseja voivat olla sosiaalisten normien ja arvojen uudelleen rakentaminen niin, että ne ottavat huomioon myös sateenkaarevien näkökulmat. Haasteena yhteisön tuomassa resilienssissä on se, että yksilön on itse aktiivisesti hakeuduttava yhteisöön mihin kokee identifioituvansa. Samaistuminen yhteisöön vahvistaa yhteenkuuluvuuden ja yhteyden kokemuksia. Samaistuminen vaatii kuitenkin sen, että kokee itsessään samaistuttavia piirteitä toiseen yksilöön nähden. Jos ei siis identifioitu, voi olla haastavampaa löytää samaistumispintaa, vaikka kokisikin samanlaista vähemmistöstressiä. (Meyer, 2015, s. 211.)

Lupa näkyä projektissa useampi osallistuja nosti esiin, että sateenkaareville suunnattua tekemistä saisi olla enemmän. Osallistujat nostivat niin vastauksissaan, kuin suullisestikin esiin, miten kivaa oli tehdä yhdessä turvallisessa ja vertaistuellisessa ilmapiirissä, missä sai olla oma itsensä. Yksi kyselyistä nousseista teemoista oli nimenomaan vertaistuellisuuteen ja samaistumiseen liittyen. Osallistujat nostivat esiin muun muassa sen kuinka kiva on olla ympäristössä, missä ei tarvitse selitellä omaa olemassaoloaan ja kaikki hyväksyvät toisensa sellaisenaan. Koettiin, että ryhmässä ei ollut vähemmistöstressiä tai sen pelkoa juuri siitä syystä, että sai olla vertaisten kanssa, joista kaikki noudattivat turvallisen tilan periaatteita. Kokemusten jakaminen tuntui helpolta ihmisille, jotka ymmärtävät eri tavalla. Eräs vastaajista kirjoitti kokemuksestaan ryhmässä näin:

"Tässä ryhmässä ei tarvinnut pukea ajatuksiaan toiseen valtaväestöä, tai yhtään ketään, varten, tai pitää "puheita" tai olla hypervalpas omasta ilmaisusta."

2.5 Vuorovaikutus ja vertaistuki

”Oon vasta nyt tajunnut, että mussahan on niin paljon kaikkea ihanaa, että mä oon hyvä tyyppi. Siinä on auttanut yks ryhmä. Jos monta ihmistä sanoo musta hyviä asioita, niin kai se on uskottava”

Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa on erityisen tärkeää hyvinvoinnin ja itsetunnon kehittymiselle. Toinen ihminen voi toimia ikään kuin peilinä, minkä kautta opimme itsestämme. Symboliset vuorovaikutusteoriat viittaavat siihen, että toisen negatiivinen kunnioitus johtaa myös negatiiviseen itsekunnioitukseen. Tästä voidaan päätellä, että sama pätee toisinpäin. Toisen positiivinen kunnioitus auttaa näkemään itsessä hyviä puolia. Sosiaalisen arvioinnin teorian ajatuksena taas on, että ihmiset oppivat itsestään, kun vertaavat itseään muihin. Kummankin teorian perusteella pohjalta voidaan ajatella, että muilta saadut negatiiviset kokemukset itsestä voivat johtaa haitallisiin psykologisiin tuloksiin, kun taas positiiviset kokemukset vahvistavat omaa käsitystä itsestä. (Meyer, 2003, Minority stress.)

Vahvaa yhteisöllisyyden kokemusta tuntevat, arvioivat itseään usein suhteessa kaltaisiinsa, eivätkä hallitsevan kulttuurin jäseniin. Mahdollisuus olla oma itsensä ilman pelkoa syrjinnästä, yhteenkuuluvuuden tunne ja kokemusten jakaminen vertaisten kanssa on merkittävää hyvinvoinnin kannalta. Sisäinen ryhmä, voi tarjota paikan uudelleen arvioida stressaavia tilanteita, tarjoten parempia kokemuksia. Tämä vahingoittaa vähemmän psykologista hyvinvointia. Sisäinen ryhmä voi parhaimmillaan vahvistaa vähemmistöön kuuluvan normista poikkeavia kokemuksia tai tunteita tarjoten näin positiivisia ja vahvistavia kokemuksia. (Jaskari & Keski-Rahkonen, 2020, s. 1786; Meyer, 2003, Stress-Ameliorating Factors.)

2.6 Turvallisemman tilan periaatteet

Ihmiselle, joka on syystä tai toisesta leimattu on tärkeää kokea ympäristöjä, missä heitä ei leimata tai missä he saavat tukea kokemuksilleen. (Meyer, 2003, Stress-Ameliorating Factors.) Nykyään puhutaan entistä enemmän turvallisemman tilan periaatteista ja useampi taho on ottanut niitä käyttöönsä viestiäkseen, että he panostavat turvallisempiin tiloihin. Esimerkiksi yhdenvertaisuus.fi – sivustolla kerrotaan, että turvallisemman tilan periaatteet on luotu, jotta heidän luomansa tapahtuma olisi mahdollisimman turvallinen kaikille osallistujilleen. Ei voida puhua turvallisesta tilasta, sillä on epätodennäköistä, että julkiset tilat tai tapahtumat olisivat täysin turvallisia kaikille. Sen vuoksi turvallisemman tilan ohjeistuksella kannustetaan kaikkia osallistujia luomaan ilmapiiri, missä jokaisen turvallisuutta ja hyvinvointia pidetään tärkeänä.

Turvallisemman tilan periaatteita käytäessä, on usein nimetty myös erilaisia yhdyshenkilöitä, joille voi mennä kertomaan, mikäli kohtaa periaatteiden vastaista toimintaa. Yhdyshenkilöt puuttuvat tilanteeseen ja auttavat selvittämään niitä. Tämä rohkaisee osallistujia aktiivisesti puuttumaan tilanteisiin, mutta kannustaa myös jokaista miettimään omaa toimintaansa. (Yhdenvertaisuus, n.d.)

Turvallisemman tilan periaatteet ovat ikään kuin säännöt, missä otetaan huomioon ihmisten moninaisuus ja kunnioitus toisia ihmisiä kohtaan. Turvallisemman tilan periaatteilla, voidaan luoda turvan tunnetta ympäristöön käymällä säännöt läpi aluksi kaikkien osallistujien kanssa. Suomen YK-liiton tavoitteena on luoda turvallisemman tilan periaatteilla tila, jossa jokainen pyrkii toiminnallaan rakentamaan kunnioittavaa, yhdenvertaista, avointa ja keskustelevaa ilmapiiriä. Jokaisella on oikeus kokea olonsa turvallisesti tapahtumissa ilman pelkoa minkäänlaisesta häirinnästä, syrjinnästä tai fyysisestä, seksuaalisesta tai sanallisesta ahdistelusta. (YK-liitto, n.d.)

Turvallisemman tilan periaatteita on erilaisia eri paikoissa. Eräs osallistuja kuvasi, turvallisemman tilan periaatteiden tuovat kokemuksen siitä, että näitä asioita on ajateltu etukäteen. Tämän vuoksi on tärkeää, että erilaiset tahot, joissa käy ihmisiä, pohtisivat omia turvallisemman tilan periaatteitaan, sekä sitä kuinka ne näkyvät heillä ja miten epäasialliseen käytökseen puututaan. Tämä tuo turvallisuuden tunnetta niille, jotka pelkäävät tai jännittävät osallistumista sosiaalisiin tapahtumiin. Periaatteilla ei tietenkään voi taata täydellistä turvallisuutta, mutta niiden läpi käyminen voi saada osallistujat pohtimaan omaa toimintaansa ja sitoutumaan yhteisiin pelisääntöihin.

Turvallisemman tilan periaatteet sisältävät usein ohjeistuksia, joilla pyritään turvaamaan yksilön psyykinen ja fyysinen koskemattomuus, kunnioitetaan toisen rajoja, identiteettiä ja mielipiteitä, vältetään olettamusten tekemistä, ei kiusata, syrjitä tai nolata muita sekä otetaan vastuu omasta toiminnasta pyytämällä anteeksi ja muuttamalla käytöstä, mikäli joku kokee sen epäasialliseksi. (Yhdenvertaisuus, n.d; YK-liitto, n.d.) Jokainen taho voi muokata periaatteita omaan toimintaansa sopiviksi.

Ryhmässämme oli käytössä turvallisemman tilan periaatteet, mitkä olivat kaikille ryhmäläisilleni entuudestaan tutut. Ryhmässämme vallitsi oman kokemukseni, sekä saatujen palautteiden mukaan turvallinen ilmapiiri, mikä varmasti johtui pitkälti siitä, että ryhmän säännöt olivat kaikille selvät ja jokainen noudatti niitä. Turvallisessa ryhmässä työskenteleminen oli antoisaa ja uskallan väittää, että projektin onnistumisen kannalta ryhmän ilmapiirillä oli iso merkitys. Turvallisemman tilan periaatteiden pitäisi olla selviä

käyttäytymissäantöjä, joilla pyritään niin itsen kuin muidenkin kunnioittamiseen. Niin kauan kuin näin ei ole, on tärkeää, että turvallisemmista tiloista puhutaan ja niihin halutaan panostaa.

3 Taide ja kulttuuri hyvinvoinnin edistäjänä

Taiteen ja kulttuurin hyvinvointivaikutuksia on tutkittu laajasti viime vuosina. Esimerkiksi taidemenetelmien käyttämisestä on saatu hyviä tuloksia esimerkiksi mielenterveyden tukemisessa ja stressin lievittämisessä. Tässä luvussa avaan taidemenetelmiä ja luovuutta, taiteen ja terveyden määritelmiä tässä työssä sekä taiteen hyvinvointivaikutuksia. Teoriatieto on rajattu tukemaan projektistani nousseita teemoja.

Suoria tutkimuksia taidemenetelmien käytöstä juuri sateenkaari-ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen en juurikaan löytänyt. Löysin ainoastaan alustavia havaintoja Mappin Q nimisen taidepohjaisen itsemurhien ehkäisyohjelman seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluville nuorille. Tästä ehkäisyohjelmasta saadut tulokset viittasivat siihen, että taidepohjaisella ehkäisyohjelmalla voisi olla lupaavia hyötyjä mielenterveyserojen vähentämiseksi. Esimerkiksi masennusoireiden todettiin vähentyneen. Ahdistusoireissa ei havaittu merkittäviä eroja. En löytänyt millaisia taidemenetelmiä tässä ehkäisyohjelmassa käytettiin, mutta on mielenkiintoista, että tällainen tutkimus on tehty. (Toomey, ym., 2023, Abstract.) Koska aiempaa tutkimustietoa sateenkaarevien hyvinvoinnin tukemisesta taidemenetelmin ei siis juurikaan ole, olen avannut tässä luvussa taidemenetelmien hyvinvointivaikutuksia ylipäättään. Nämä vaikutukset voisivat mahdollisesti vahvistaa vähemmistöstressiä suojaavia tekijöitä.

3.1 Taidemenetelmät ja luova toiminta

Luova toiminta voi olla esimerkiksi taidelähtöisten menetelmien käyttöä, mihin viitataan tässä opinnäytetyössä puhuessani luovuudesta tai taiteen tekemisestä. Tässä viittamani taidelähtöiset menetelmät ovat pääasiassa kuvataiteiden tekoa eri menetelmin. Taidelähtöisiä menetelmiä käytettäessä käytetään luovuutta. (Aarnio & Nuutila, 2023). Luovuus tarkoittaa yksinkertaisimmillaan kuvattuna arkista ongelmanratkaisukykyä ja sitä kautta uusien, erilaisten näkökulmien löytymistä. Meistä jokainen on luonnostaan luova, mutta yhteys omaan luovuuteen voi heikentyä elämän tuomien vastoinkäymisten myötä. Voimme kuitenkin löytää luovuuden uudestaan, jos se on kadonnut sekä vahvistaa luovuuttamme elämämme aikana. Tähän voimme tarvita muita ihmisiä, tukea ja yhteisiä kokemuksia. (Huhtinen-Hildén & Lamppu, 2018, s. 8.) Luovuuden avulla voidaan nähdä uusia näkökulmia, joiden kautta

voidaan muodostaa jotain omaperäistä, uutta ja itselle tärkeää. Luovuus voi olla myös kyseenalaistavaa. Taidemenetelmien kautta tehdyn taiteen päätavoitteena ei ole lopullinen teos, vaan sen tuomat hyvinvointivaikutukset, kuten tunteiden ilmaisu ja sosiaalinen vuorovaikutus. Monenlaiset ihmiset hyötyvät taidemenetelmien käytöstä. (Aarnio & Nuutila, 2023.) Luovuus ei ole pelkästään taiteilijoiden vahvuus, vaan jokaisen synnynnäinen ominaisuus. Luovuutta vahvistaa toisten kannustus, myönteisyys ja vapaa ideointi ilman pelkoa kritiikistä (Vuorinen, 2017, Luovuus.)

3.2 Taiteen ja terveyden määritelmät

Taidetta voidaan määritellä monella tapaa. On kuitenkin tiettyjä piirteitä, millä taidetta määritellään useassa kulttuurissa. Taidetta voidaan määritellä fyysisenä tai kokemuksellisenä asiana, mitä arvostetaan itsessään, ei pelkästään hyödykkeenä. Arvo perustuu taiteen tarjoamiin mielikuvituksellisiin kokemuksiin, mitkä sisältävät tai aiheuttavat tunnereaktion sekä tekijälle, että kokijalle. Taiteen tuottamiselle on ominaista luovuuden, uutuuden tai omaperäisyyden toteuttaminen. Näiden kriteerien perusteella voidaan rajata, mikä on taidetta, mutta näiden rajojen sisältämät taiteenlajit ovat moninaisia ja muuttuvia. Terveystutkimuksissa taiteenlajit on ehdotettu jaettavan viiteen eri luokkaan, joita ovat: 1. Esittävät taiteet kuten musiikki ja tanssiminen 2. Kuvataide, muotoilu ja käsityö 3. Kirjallisuus kuten lukeminen ja kirjoittaminen 4. Kulttuuri, kuten museoissa ja gallerioissa käyminen, sekä 5. Verkkotaide, digitaalinen ja elektroninen taide kuten animaatiot. Näissä luokissa yhdistyy sekä aktiivinen, että vastaanottava sitoutuminen. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.1.). Tähän projektiin osallistuneet käyttivät teoksissaan erilaisia tapoja tehdä taidetta. Töissä on käytetty muun muassa maalaamista, muotoilua, valokuvaamista, digitaidetta ja kirjontaa. Projektiin osallistujat olivat taiteen aktiivisia tekijöitä. He saivat itse suunnitella ja toteuttaa teoksensa käyttäen itselleen mieluisia tekniikoita tilasta löytyvillä materiaaleilla.

Terveys on määritelty vuonna 1948 WHO:n mukaan täydelliseksi henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, sairauden ja vamman puuttumisen lisäksi. Tämä määritelmä korostaa sairauksien ehkäisyn merkitystä ja näin terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Määritelmä juurruttaa terveyskäsitteen vahvasti yhteiskuntaan ja kulttuuriin, missä se sijaitsee ja miten sitä edistetään niin yhteiskunnan kuin yksilön tasolla. Määritelmällä voidaan myös viitata hyvinvointiin yksilön näkökulmasta sekä sosiaalisesti. Näihin voi sisältyä monenlaisia näkökulmia. Tämän työn kannalta niistä oleellinen on yhteiskuntaan kuulumisen sekä hyväksynnän ja luottamuksen kokemus yhteiskunnassa. Nykyään käsitys terveydestä on laajentunut ja ajatellaan, että täydellinen hyvinvointi ja terveys eivät ole kaikkien tavoite. Yksilö

voi kokea terveyttä esimerkiksi kroonisesta sairaudesta huolimatta, mikäli yksilö kokee sairaudesta huolimatta kykenevänsä selviytymään, osallistumaan sosiaalisesti sekä hyödyntämään omia mahdollisuuksiaan. Terveys on siis muuttuva prosessi, mikä ytimessä on kyky hallita itseä. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.2.)

Taidetoiminnan terveysvaikutuksia voi olla monimutkaista havainnoida, sillä siinä yhdistetään monia eri tekijöitä, joilla kaikilla tiedetään olevan terveyttä edistäviä vaikutuksia. Taidetoiminta voi osallistujastaan riippuen sisältää esimerkiksi mielikuvituksen käyttöä, eri aistien herättelyä, tietoisuuden aktivoimista ja tunteiden herättämistä. Luonteeltaan erilaiset taidetoiminnat sisältävät erilaisia asioita. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.2.) Tämä projekti sisälsi taiteen tekemisen lisäksi sosiaalista vuorovaikutusta.

3.3 Taide ja hyvinvointi

Taiteen tuottamaa hyvinvointia ei voida useinkaan mitata rahallisena arvona tai sen taloudellinen hyöty on epäsuoraa, minkä vuoksi se ei välttämättä ole esimerkiksi päättäjien silmissä kovinkaan avokasta. On kuitenkin tutkittu, että niillä asioilla mistä ihmiset syvästi välittävät ei ole juurikaan tekemistä rahan kanssa. Tärkeät asiat liittyvät usein inhimillisiin tarpeisiin liittyen fyysiseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Näillä arvoilla on vaikutusta useimpien ihmisten käyttäytymiseen, ja sen myötä ne palvelevat parhaimmillaan niin yksilön kuin yhteisönkin hyvinvointia. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3.; Wright, ym., 2013, Discussion; Westerlund, 2016, s. 11.) Lukuisten tutkimusten mukaan erilaisilla taidemenetelmillä voidaan vahvistaa psykologista, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia, minkä vuoksi koen sen olevan yksi merkittävä keino edistää hyvinvointia.

Kulttuuri- ja taidetoiminnan yhdistämistä hyvinvointiin ja terveyteen voidaan tarkastella ennaltaehkäisevän työn kautta. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä voidaan tutkia joko yksilön voimavarojen tukemisen ja tunnistamisen kautta tai riskitekijöiden tunnistamisen ja ehkäisyn kautta. Kumpaakin voidaan katsoa sekä yksilö-, että yhteisötasolta. Liikanen (2010) tekemässä oheisessa taulukossa, kuva 1, kuvataan taide- ja kulttuuritoiminnan tuomista yksilön arkeen ennaltaehkäisevässä mielessä osana sosiaali- ja terveyshuoltoa (Liikanen, 2010, ss. 25–27).

Kuva 1 Taiteen ja kulttuurin soveltaminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä (Liikanen, 2010, s. 27).

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin keinoin	Taiteen soveltaminen
Ehkäisevä ja ennakoiva työ, osallisuuden edistäminen	Taide- ja kulttuuritoiminta Taide- ja kulttuuriperintökasvatus kouluissa Harrastus- ja kulttuurikäynnit Toiminnalliset ryhmät Sosiokulttuurinen innostaminen Soveltava-, voimauttava tai yhteisötaide Taide osana työhyvinvointia ITE-taide <i>Taiteilija, virikeohjaaja, taideaineiden opettaja, artemomi, artesaani, taide- ja museopedagogi jne.</i>
Hoito- ja hoivatyö sekä kuntoutuminen	Luovat terapiat ja kulttuuritoiminta osana hoito- ja palvelusuunnitelmaa Sosiokulttuurinen työ integroituna hoitoon ja kuntoutukseen Yksilö- ja ryhmäterapien menetelmänä Kuvataide-, musiikki-, kirjallisuus-, draama-, tanssi- ym. terapiat Työterveyshuollon, opiskelijoiden ja koululaisten terveydenhuollon menetelmänä <i>Terapeutti, muu sosiaali-, terveys-, nuoriso-, kulttuuri-, taidealan koulutuksen saanut henkilö</i>
Lääketiede ja psykiatria	Taide psykoterapian apumenetelmänä Lyhyt ja pitkäaikainen terapia <i>Psykiatri</i>

Tämä opinnäytetyö pyrkii osallisuuden edistämisen kautta tuotettuihin hyvinvointivaikutuksiin. Sijoittaisin tämän projektin ehkäisevän ja ennakoivan työn, osallisuuden edistämisen toiminnallisiin ryhmiin. Ohjaan ryhmää sosiaali- ja terveysalan ammattilaisena, en taidealan ammattilaisena. Sen vuoksi tarkastelen taiteen hyvinvointivaikutuksia nimenomaan mielenterveyttä ja -hyvinvointia edistävästä näkökulmista, joita perustelen seuraavissa osioissa enemmän. Monet tutkimuksista on toteutettu mielenterveyskuntoutujille. Näissä tutkimuksissa taiteen tekemistä tai taideprojekteihin osallistumista oli käytetty toipumisen tukena ja hyvinvointia edistävinä menetelminä. Koen, että tutkimuksista nousseita teemoja voi peilata muillekin kohderyhmille puhuttaessa mielen hyvinvoinnin edistämisestä. Tutkimuksista nousi samoja teemoja, mitä havaitsin ja löysin omien osallistujieni vastauksista.

3.3.1 Taiteen tuomat hyvinvointivaikutukset yksilölle

Ihmisen perustarve on kokea arkielämänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi. Nämä kokemukset mahdollistavat henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin. Aineettoman hyvinvoinnin keskeisenä elementtinä on taide- ja kulttuuritoiminta. Näiden tarjoamat elämykset, osallisuus, vuorovaikutus ja voimavarat vahvistavat toimintakyvyn ylläpitoa,

voimaantumista ja itsensä kehittämistä. Taide ja kulttuuri tarjoavat keinoja koskettaa ihmisiä ja yhteisöjä. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3; Liikanen, 2010, s. 25.) Liikanen (2010) nostaa tekstissään esiin ajatuksen minkä mukaan korkeatasoinen ja monipuolinen taide-elämä on edellytys sille, että voisi nauttia taiteesta ja kulttuurista. Se mahdollistaa myös taiteen monipuolisen soveltamisen erilaisiin toimintoihin. Haluan itse opinnäytetyössäni murtaa tätä ajatusta enemmän siihen suuntaan, että jokainen meistä voi tehdä taidetta ilman aiempaa kokemusta. Liikanen (2010) kuitenkin jatkaa, että arjen kulttuurisuus kattaa myös omakohtaisen taide- ja kulttuuriharrastuksen sekä yksin, että yhdessä. Tämä näkökulma haastaa perinteisiä taideyhteisöjä verkostoitumaan yli perinteisten rajojen. (Liikanen, 2010, s. 25.) Suomessa toteutettu ArtsEqual-hanke pyrki osaltaan murtamaan taiteen elitismi käsitystä, minkä mukaan taide olisi vain tietyn eliitin oikeus. Todellisuudessa taide ja taiteen tuomat hyvinvointivaikutukset kuuluvat jokaiselle. Tämä oikeus ei ikävä kyllä toteudu automaattisesti ja tarvitaankin toimenpiteitä, jotta mahdollisimman monella olisi mahdollisuus osallistua, nauttia ja tehdä taidetta. (Ilmola-Sheppard, 2021, s. 7.) Lupa näkyä -projektissa oli tärkeää, että jokainen sai osallistua projektiin riippumatta omista lähtökohdistaan. Ajatuksena oli, että jokainen voi tehdä taidetta. Oli hienoa nähdä onnistumisen kokemuksia, etenkin niiden osallistujien kohdalla, jotka eivät kokeneet itseään taiteelliseksi ennen projektin alkua. Toivoin projektin rohkaisevan ajatukseen, ettei tarvitse olla ammattitaiteilija tehdäkseen taidetta. Lisäksi Kulttuuripaja Lumon tilat mahdollistivat meille hyvät perustarvikkeet, joita saimme käyttää ilmaiseksi. Tämä mahdollisti jokaisen mukaan tulon riippumatta taloudellisesta tilanteesta.

Taiteen hyvinvointivaikutuksia voi olla haastavaa kuvata täysin kattavasti, sillä taiteen hyvinvointi vaikutukset pohjautuvat pitkälti yksilön kokemuksiin. Näihin kokemuksiin vaikuttaa yksilön tilanne, tarpeet, ominaisuudet ja monet muut seikat, minkä vuoksi vaikuttavuutta ei voida selittää yhdellä tavalla. Lisäksi vaikutukset voivat näkyä pitkällä aikavälillä hyvin monenlaisesti. (Laitinen, 2017, s. 6; Wright, ym., 2013, Discussion.) Taiteen hyvinvointivaikutuksista on runsaasti tietoa, mutta jatkotutkimuksia tarvitaan vielä taiteen vaikuttavuudesta sekä siihen liittyvistä mekanismeista. (Laitinen, 2017, s. 6; Westerlund, 2016, s. 12.) On kuitenkin tiettyjä hyvinvointia tukevia teemoja, joita taiteen hyvinvointivaikutuksia tutkittaessa on noussut esiin. Nostan niistä opinnäytetyöni kannalta merkittäviä tuloksia, joita voin peilata osallistujiltani saamiin vastauksiin tulokset - osiossa. Haluan myös nostaa esiin, millaisia hyvinvointivaikutuksia taidemenetelmien käytöllä voi olla.

Etenkin yhteisöllisen ja osallistavan taidetoiminnan on nähty lisäävän yksilön sosiaalista vuorovaikutusta, itseluottamusta, toiveita, motivaatiota, (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3; Stickley & Eades, 2013, Results) tukea ja luottamusta sekä antavan kokemuksia

nähdyksi, kuulluksi ja arvostetuksi tulemisesta. Erilaiset yhteisölliset taideprojektit voivat laajentaa omia sosiaalisia verkostoja ja lisätä ymmärrystä niin itsestä, kuin erilaisista ihmisistä. Yhteisöllinen taidetoiminta voi yhdistää eri elämäntilanteissa ja sosiaalisissa asemissa olevia. Ne voivat tuoda yhteen enemmistöön ja vähemmistöön kuuluvia sekä lisätä ymmärrystä itselle vieraista ihmisistä tai asioista. (Laitinen, 2017, ss. 32–33.) Yhteisöllisissä taideprojekteissa mukana olo on tarjonnut osallistujilleen onnistumisen ja merkityksellisyyden kokemuksia, sekä tunteen siitä, että saa olla osa jotain. (Laitinen, 2017, ss. 32–33; Lewis, ym., 2016, s. 4.)

Taiteen ja kulttuurin merkitystä hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä saatetaan vähätellä, mutta sen hyvinvointivaikutuksia ei voida kiistää (Clift & Stickley, 2017, s. 3; Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3.; Westerlund, 2016, ss. 7–8). Esimerkiksi vuonna 2023 päättynyt valtakunnallinen Tule nähdäksi -hanke todensi taiteen tuovan nautintoa ja elämyksiä, sekä edistävän verkostoitumista, yhteisöllisyyttä ja viihtyvyyttä. Hankkeen tavoitteena oli tukea ja vahvistaa erityisesti syrjäytymisvaarassa olevien nuorten osallisuutta soveltavan teatterin menetelmin. Näillä menetelmillä tuotiin erilaisia tilanteita, tunteita ja kokemuksia näkyväksi ja sen kautta helpommin käsiteltäviksi. Taiteen tekemisen tai siitä nauttimisen todettiin tarjoavan ainakin hetkellisesti muuta ajateltavaa arjen haasteista, mikä taas saattoi lisätä nuoren jaksamista ja resilienssiä. Taidekokemukset tarjosivat vapautta tutkia omia havaintoja, mahdollisuuden samaistumisen kokemuksiin sekä saattoivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Ärling, ym., 2022, ss. 5, 9–10.)

Taidetoiminnan tuomien esteettisen ja emotionaalisen puolen on havaittu auttavan tunnesäätelyssä ja stressin vähentämisessä. Haastavien tunteiden kuten kivun ja surun ilmaisu taiteen kautta voi auttaa käsittelemään, säätelämään ja ilmaisemaan näitä tunteita, mikä on olennainen osa mielenterveyden säätelyä. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3; Jay, ym., 2023, 3.4.1, 3.4.2; Laitinen, 2017, ss. 32–33) Ryhmässä ollessa, etenkin ristiriitaisten tunteiden ilmaisu voi olla helpompaa esimerkiksi kuvataiteen keinoin. Teokset voivat johtaa keskusteluun tunteista. Tämä voi vahvistaa vuorovaikutustaitoja ja kommunikointia sekä mahdollistaa kommunikoinnin verbaalisista tai kognitiivisista kyvyistä riippumatta. (Jay, ym., 2023, 3.4.1, 3.4.2; Laitinen, 2017, ss. 32–33.) Kuvataiteen on havaittu olevan voimaannuttava ja tehokas keino ilmaista ja luoda yhteyttä ihmisen sisäisen ja ulkoisen elämän välillä. Sen avulla on mahdollista toteuttaa ja ilmaista itseään rajattomasti. Taiteen kautta voi tuoda näkyväksi myös kokemuksia omasta identiteetistään. (Jay, ym., 2023, 3.4.1, 3.4.2) Taiteen kautta tapahtuvalla tunnesäätelyllä on merkittävä vaikutus mielenterveyden edistämiseen. Stressi taas on tunnettu terveysriski, kuten vähemmistöstressikappaleessakin käsiteltiin. Taiteen tekeminen voi vähentää stressiä ja sen kautta edistää yksilön fyysistä terveyttä (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3; Westerlund, 2016, s. 8).

Luovaan prosessiin sitoutuminen ja osallistuminen voivat tarjota ihmiselle tilaa kehittyä, sekä mahdollisuuden jopa mielenterveyttä parantaville kokemuksille. Säännöllisessä ja pitkäaikaisessa käytössä, luovat menetelmät voivat nostaa itsetuntoa ja vahvistaa omaa suhdetta itseen. (Jay, ym., 2023, 3.4.3; Stickley & Eades, 2013, Results) Taidetoiminnan hyvinvointihyötyjä voidaan siis tarkastella muun muassa näistä kahdesta näkökulmasta. Taiteen avulla voidaan vahvistaa yhteyttä itseen sekä ryhmässä tehtäessä myös muihin osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden kautta. (Jay, ym., 2023, s. 4; Laitinen, 2017, ss. 32–33.)

3.3.2 Taiteen tuoma sosiaalinen pääoma

Monissa tutkimuksissa on todettu, että taiteella ja taiteellisella toiminnalla yksilön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lisäksi useita positiivisia sosiaalisia vaikutuksia. (Clift & Stickley, 2017, s. 3; Lewis, ym., 2016, s. 4; Laitinen, 2017, s. 32; Stickley & Eades, 2013, Results) Näitä vaikutuksia ovat mm. sosiaalisen osallisuuden ja osallistumisen lisääminen, sosiaalisen eristäytymisen, syrjäytymisen, syrjinnän tai yksinäisyyden vähentäminen. Näillä kaikilla on positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin. Sosiaalinen osallisuus voidaan nähdä yksilön kuulumisesta tiettyyn sosiaaliseen ympäristöön, mutta se voi sisältää myös yksilön kokemuksen kuulumisesta, sosiaalisesta identiteetistä ja osallisuudesta. Taidemenetelmien on todettu auttavan vahvistamaan yhteisöjä, lisäämään yhteisöllisyyden tunnetta sekä vahvistamaan tiiviimpien ja turvallisempien koettujen yhteisöjen muodostumista. (Fancourt & Finn, 2019, Introduction, 1.1.3; Lewis, ym., 2016, s. 4; Laitinen, 2017, s. 32.)

Eri tutkimuksissa on korostettu taide- ja kulttuuritoiminnan sekä taideprojektien merkitystä sosiaalisen pääoman lisääjänä ja rakentajana. Sosiaalisella pääomalla voidaan tarkoittaa tiettyyn kansanryhmään tai väestöön kuuluvien yksilöiden yhteenkuuluvuutta, mikä ilmenee osallistumisena yhteisiin tapahtumiin, erilaisina aktiivisina toimintoina sekä keskinäisellä luottamuksella. Sosiaalinen pääoma syntyy sosiaalisen luottamuksen ja yhteishengen kautta, mitkä lujittavat kiintymyssuhteita, lisäävät luottamusta kanssaihmiin ja vahvistavat luonnollista taipumusta toimia yhdessä. Kulttuurin ja taiteen tuoma sosiaalinen pääoma perustuu siihen, että nämä harrastukset ovat luonteeltaan sosiaalisia. Väestötutkimus on osoittanut sosiaalisen pääoman olevan yhteydessä hyvään terveyteen ja pitkään elinikään. Yhdessä tekeminen, sosiaalinen osallistuminen, kulttuurin harrastaminen sekä vastavuoroinen luottamus kanssaihmiin ovat eloonjäämisen kannalta suojaavia tekijöitä samalla tavalla, kuin terveelliset elämäntavat. Yksilö voi lisätä omaa sosiaalista pääomaansa osallistumalla muun muassa erilaisiin harrastuksiin. Sosiaalista pääomaa voitaisiin tarjota mahdollistamalla yksilöille erilaisia mahdollisuuksia päästä harrastamaan ja sosialisoitumaan. (Hyypä, 2012, ss.15-18.) Voidaan siis olettaa, että Lupa näkyä -projekti tarjosi sosiaalista pääomaa niille

osallistujille, jotka kokivat ryhmän merkityksen tärkeänä ja tämän myötä edisti hyvinvointia tarjoamalla sosiaalisen ja yhteisöllisyyttä lisäävän projektin. Osallistujat itse saattoivat kartuttaa sosiaalista pääomaa kokemastaan yhteisöllisyydestä, yhteenkuuluvuudesta ja kanssakäymisestä vertaisten kanssa.

4 Lupa näkyä -projekti

Lupa näkyä projektin toiminnallinen osuus muodostui ryhmän kokoamisesta ja seitsemästä kokoontumiskerrasta lopullinen lopputulos oli taidenäyttely Porin taiteilijaseuran P-galleriassa. Tässä luvussa kerrotaan opinnäytetyön toiminnallisen osuuden etenemisestä, projektista syntyneistä taideteoksista, joista on myös kuvat sekä kerrotaan projektista syntyneen aineiston havainnoimisesta tutkimusaineiston analyysiä kuvaavan kaaviokuvan avulla.

4.1 Projektin eteneminen

Kuva 2 Projektin eteneminen



Projektin idea syntyi syyskuussa 2023. Halusin tehdä toiminnallisen projektin, missä hyödynnettäisiin taiteen ja yhdessä tekemisen yhteisvaikutuksia. Pyörittelin ideaa näkyväksi tulemisesta ja sen merkityksestä. Minulle tärkeä teema on antaa ihmisille tiloja, missä saa varmasti tulla näkyväksi itsenään. Taide välineenä konkretisoi näkyväksi tulemisen. Halusin

toteuttaa projektin sellaisen ihmisryhmän kanssa, jolla ei ole aina ollut oikeutta olla näkyviä yhteiskunnassamme. Vaikka nykyään sateenkaarevilla on oikeus olla juuri sellaisia kuin ovat, ennakkoluuloja, syrjiviä rakenteita ja oletuksia on edelleen paljon. Halusin työlläni lisätä ymmärrystä ja hyväksyntää, minkä vuoksi syntyi ajatus siitä, että taideteoksista voisi tehdä yleisen näyttelyn.

Kun idea kirkastui, aloin etsiä yhteistyötahoja. Ilman heitä tämä projekti ei olisi ollut mahdollinen. Olin yhteydessä Satakunnan Setaan, mikä on ihmisoikeus- ja sosiaalialan järjestö. Satakunnan Setan tavoitteena on ihmisten yhdenvertaisuuden edistäminen riippumatta seksuaalisesta suuntautumisesta, sukupuoli-identiteetistä tai sen ilmaisusta. Satakunnan Seta on valtakunnallisen Setan paikallinen jäsenjärjestö. (Seta, n.d-d.) Satakunnan Setan puheenjohtaja kiinnostui projektistani ja ehdotti, että menisin kertomaan siitä seuraavaan sateenkaarikahvilaan. Menin kertomaan projektistani sateenkaarikahvilaan ja sain sieltä suurimman osan osallistujista. Osallistujien määrä vaihteli projektin aikana, mutta lopulta seitsemän osallistujan työt tulivat julkiseksi.

Tilan projektin toteuttamiseen sain sattumien kautta Kulttuuripaja Lumolta. Lumo tarjoaa 18–35-vuotiaille luovaa ryhmätoimintaa, tukea mielenterveyteen ja mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin. Toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, kävijöiden omiin mieltymyksiin ja toiveisiin. Kulttuuripaja tarjoaa erilaisia pajoja, kuten taidepajoja, missä jokainen saa toteuttaa itseään. (Kulttuuripaja Lumo, n.d.) Saimme toteuttaa projektiamme Kulttuuripajan tiloissa, missä saimme käyttää kaikkia heiltä löytyviä materiaaleja kuten taulupohjia ja maaleja. Sain myös kulttuuripajan henkilökunnalta apua ja tukea opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen ja taidenäyttelyyn liittyen. Kulttuuripajalla oli iso merkitys projektin mahdollistumisesta, mistä olen kiitollinen.

Kokoonnuimme Kulttuuripajan tiloissa heidän lukujärjestyksensä puitteissa suunnitellusti seitsemän kahden tunnin kertaa. Tämän lisäksi kokoonnuimme vielä muutamia ylimääräisiä kertoja, jotta jokainen sai työnsä valmiiksi. Lopulta seitsemän osallistujan työt tulivat valmiiksi projektin aikana. Ajattelin aluksi, että seitsemän kertaa on aika paljon. Kuitenkin lopulta kävi niin, että osa olisi tarvinnut aikaa enemmänkin. Tähän vaikuttivat myös poissaolot erinäisien syiden vuoksi. Lisäksi melkein jokainen vastaus siihen, mitä projektilta olisi toivottu lisää, liittyi kertojen määrään, joita olisi haluttu enemmän. Jokainen osallistuja oli todella sitoutunut projektiin, minkä vuoksi projektia oli mielekästä vetää. Lisäksi kulttuuripajan joustavuus teki kertojen sopimisesta sujuvaa.

Porin taiteilijaseura tarjosi projektillemme näyttelytilan heidän omistamastaan P-galleriasta, mikä sijaitsee Porissa. Taiteilijaseuran sivuilla kerrotaan heidän eettisistä ohjeistaan. Yhdistys on sitoutunut eettisesti tasa-arvoiseen toimintakulttuuriin, eivätkä he rajaa toimijoita pois sukupuolen, seksuaalisen suuntautumisen, vammaisuuden tai muidenkaan ominaisuuksien perusteella. He kertovat esittävänsä P-galleriassa mielellään kantaaottavaa taidetta, joka edistää oikeudenmukaisuutta, tasa-arvoa, kestävän kehityksen periaatteita ja nostaa esiin kestävän kehityksen esteenä olevia ilmiöitä. Lisäksi taiteilijaseuran tarkoituksena on edistää kuvataidetoimintaa Porissa ja sen lähiympäristössä. (Porintaiteilijaseura, n.d.) Eräs tapaamani taiteilijaseuran jäsen kertoi, että he olivat innoissaan saadessaan mahdollistaa tällaisen projektin ja näin konkreettisesti toimia eettisten periaatteidensa mukaisesti. Mielestäni P-galleria sopii arvomaailmaltaan erinomaisesti näyttelytilaksi ja oli hienoa, että he halusivat tarjota meille näyttelytilan. Näyttelymme avajaiset olivat 3.4.2024. Avajaisissa kävi yhteensä 45 ihmistä, mikä oli hieno määrä. Teimme näyttelystä osallistavamman antamalla kävijöille mahdollisuuden kirjoittaa kommentteja muistilapuille. Olimmekin saaneet useita kommentteja, missä kiiteltiin näyttelystä ja kerrottiin sen herättämistä tunteista. Näyttelyyn oli samaistuttu ja siitä oli liikuttu. Eräs sote-alalla toimiva ammattilainen kertoi, että näyttely oli herättänyt keskustelua työyhteisössä siitä, miten he voisivat huomioida moninaisuutta paremmin työssään. Näyttelyssä kävi kaiken kaikkiaan yli 150 ihmistä. Näyttely purettiin 21.4.2024.

4.2 Projektissa syntyneet taideteokset

Olen koonnut tähän kappaleeseen kuvat jokaisesta näyttelyssä olleesta taideteoksesta. Teokset, tekijät ja taidemenetelmät on samalla tavalla kerrottu, kuin näyttelyn ohjelmassa. Jokainen sai päättää mitä halusi kertoa teoksestaan.

Teokset käsittelevät tekijöidensä kokemuksia, tunteita ja ajatuksia sateenkaarevuuteen ja vähemmistöön kuulumiseen liittyen. Osa teoksista käsittelee erityisesti henkilökohtaisia kokemuksia, omaa kasvua, omia tunteita ja ihmissuhteisiin liittyviä teemoja. Osa teoksista taas ottaa enemmän kantaa yhteiskunnallisiin asenteisiin ja oletuksiin. Toki kaikissa töissä on nähtävillä, sekä henkilökohtaisia kokemuksia, että yhteiskunnallisia teemoja eri tavoin esiin tuotuna. Henkilökohtaisia teoksia en avaa sen enempää, vaan ne jäävät enemmän katsojan tulkittaviksi. Haluan kunnioittaa tekijöiden kokemusten yksityisyyttä. Joitain yhteiskunnallisesti kantaaottavia teoksia haluan hieman avata. Esimerkiksi Lari ja Konsta ottavat kantaa yhteiskuntamme kapeisiin normikäsitteisiin ja ahtaisiin laatikoihin teoksissaan. Vaikka Lari ja Konsta periaatteessa puhuvat samoista teemoista, tässä näkyy hienosti se, miten eritavoin taiteen kautta voidaan tuoda näkyväksi asioita. Lari tuo aihetta esiin tosielämän tilanteista,

mitkä ovat monelle tuttuja. Tämä saa mielestäni hyvin pohtimaan sitä, miten hassujakin normikäsityksiä yhteiskunnassamme ja arjessamme on. Konsta taas on tuonut työssään laatikot konkreettisesti näkyviin, mikä on mielestäni nerokas kuvaus siihen, miten kapeisiin ajatusmalleihin ja toimintatapoihin olemme voineet tottua yhteiskunnassamme. Mitä sitten, jos kuulutkin laatikon ulkopuolelle? Novan teos "Eyes on me" on hieno teos siitä, miten sateenkaarevana voi joutua katseiden ja tuijotuksen kohteeksi, jos et mahdu ulkoisesti kapeisiin laatikoihin. Teokset toimivat yhdessä ja erikseen kertoen monenlaisia tarinoita. Teokset antavat ajatuksien lisäksi paljon tietoa liittyen seksuaali- ja sukupuolivähemmistöihin. Seuraavaksi kuvat upeista teoksista. Kiitän osallistujiani siitä, että saan julkaista kuvat tässä työssä.

Kuva 3 Konstan tekemä teos "Laatikon ulkopuolella, Outside the box" (Tommila 2024).



Sekatekniikka: savi, akryyli ja askartelutarvikkeet.

Kuva 4 Tietoa Konstan tekemästä teoksesta

Outside the Box

Lokeroinnin ulkopuolella

Tekijä/Made by: Konsta S.

Sekatekniikka:

Työssä on käytetty akryylivärejä, savea ja askartelutarvikkeita.

Mixed technique:

The piece was made using acrylic paints, clay, and crafting materials.

FI

Työ pyrkii kuvastamaan lokeroinnin ahtautta ja ahdasmielisyyttä, haastaen katsojansa ajattelemaan, kuinka hyvin hän itse mahtaa yhteiskunnan "hyväksytyihin" lokeroihin istua.

Onko sukupuolikokemus, seksuaalisuus ja minuus todella mahdollista mahduttaa näin pieniin tiloihin? Miltä tuntuu olla näiden tilojen ulkopuolella?

Miksi lokeroihin "sopimattomien" henkilöiden arvo ja oikeudet ovat vähempiä kuin heidän, jotka kuuluvat yhteiskunnan asettamaan normiin?

Emmekö ole kaikki ihmisiä riippumatta siitä, ketä rakastamme tai miten näyttäydymme? Mielestäni olemme.

ENG

The meaning of this work is to portray how restricted and unwelcoming the "approved boxes of the society" are, challenging the viewer to ponder how and *if* they fully fit into those tightly narrowed roles.

Is it truly even possible to fit one's self, gender experience or sexuality into these tiny boxes? And if not, how does it feel to be on the outside?

Why is it that the value and human rights of the people who don't fit into the boxes are less than those, who unquestionably fit into them?

Aren't we all human, despite who we love or how we present?
I think we are.

Kuva 5 Tietoa Konstan tekemästä teoksesta

Työssä käytetty symboliikka selitettynä:

Laventeli Sarvikuono - 70-luvulla Bostonilaiset taiteilijat Daniel Thaxton ja Bernie Toale loivat laventeli sarvikuonon homouden symboliksi. Sarvikuono on väheksytty ja usein väärin ymmärretty eläin. Laventelin värinsä sarvikuono sai siksi, että siinä yhdistyy pinkki ja sininen; symboliset naiseuden ja miehisyyden värit.

Merihevonen - Merihevonen on eläinlajina ihmeellinen, sillä merihevosista urokset kantavat ja munivat jälkeläisensä naaraiden sijaan. Näin ollen merihevonen kuvastaa trans- ja intersukupuolisia miehinä identifioituvia isiä, joille raskaus ja lapsen synnytys on ollut mahdollista.

Vastaava symboli naisena identifioituville, lapsensa itse siittäneille äideille on ankeriaslaji nimeltään *ribbon eel*. Ne kaikki syntyvät uroksina ja osa muuttuvat aikuistuttuaan naaraiksi. Työssä tämä on kuvattu *ribbon eel* lipun värein maalatulla sydämellä merihevosien vieressä.

Pingviinipari - Ei ole lainkaan harvinainen ilmiö, että kaksi urospingviiniä liittoutuvat yhteen ja adoptoivat yksikseen jääneen munan, kasvattaen sieltä kuoriutuvan poikasen yhdessä. Myös kahden naaraan pareja on dokumentoitu useita kertoja, niin luonnossa kuin eläintarhoissa. Pingviinipari symboloiakin samansukupuolisten rakkautta ja vanhemmuutta.

Ässä-kortit - Symboli juontaa juurensa englannin kielen sanasta *aces*, joka tarkoittaa ässiä, mutta on myös yleisesti käytetty lyhenne aseksuaalisuudesta.

Labrys Tappara - Tämä oli Kreikan ja Rooman mytologiassa naissoturien käyttämä ase ja symboloi 70-luvulta lähtien lesbojen feminismisiä.

Pinkki kolmio kärki alaspäin - Tätä merkkiä käytettiin 2. maailmansodan aikaan symboloimaan ja identifioimaan homoja. Se on otettu uudelleen käyttöön 80-luvulla symboloimaan AIDS:n vastaista taistelua.

Valkoinen solmu - Solmu on USA:ssa käyttöön otettu symboli samansukupuolisten avioliitosta. Se juontuu englanninkielen sanonnasta "*tying the knot*", joka tarkoittaa solmun, eli avioliiton solmimista. Valkoinen väri puolestaan mielletään häätjuhlaan.

Hetero liittolaiset - Onneksi on myös täysin heteroita, sukupuoleensa syntyneitä ihmisiä, jotka ovat avoimia ja hyväksyvät lokeroiden ulkopuoliset ihmiset, auttaen taistelussa yhdenvertaisuuden puolesta. Heitä kutsutaan nimityksellä "*straight allies*", eli suomennettuna hetero liittolaiset. Näitä kuvastaa turvallisten tilojen raitasydämet.

Toksinen maskuliinisuus ja feminiinisyys - Näitä kuvataan sukupuolimerkein, joissa yhdistyy myrkyllisyyden ja säteilyvaaran symboli. Tällä haetaan takaa yhteiskunnan normeja, joissa vahvistuvat haitalliset ja jopa vaaralliset miehisyyden ja naiseuden piirteet.

Kieltävät kädet - Näillä kuvataan äärimmäistä yksiselitteisyyden ja ahdasmielisyyden lokeroa, jonka sisäpuolelle ei sallita mitään heidän normistaan poikkeavaa.

Kuva 6 Novan tekemiä teoksia (Tommila 2024).



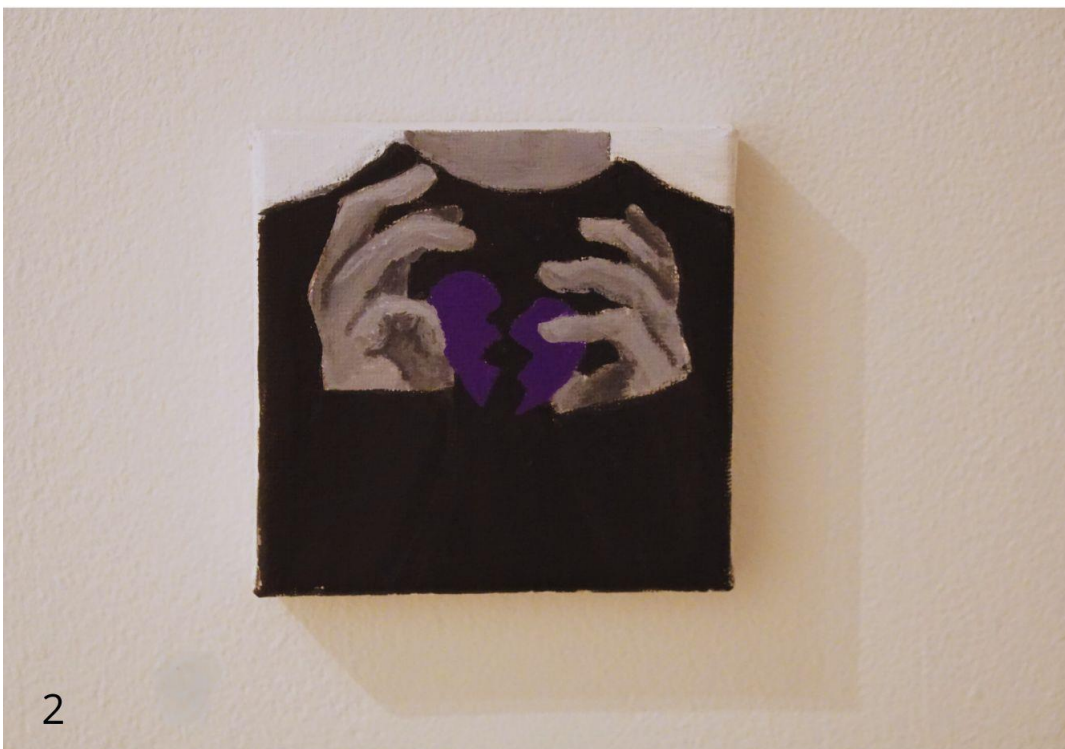
1. "Valuma 1" Akryyli
2. "Orvokkini" Akryyli ja silkkimassa
3. "Sielun peili" Kirjonta
4. "Valuma 2" Akryyli

Kuva 7 Novan tekemä teos "Eyes on me" (Tommila 2024).



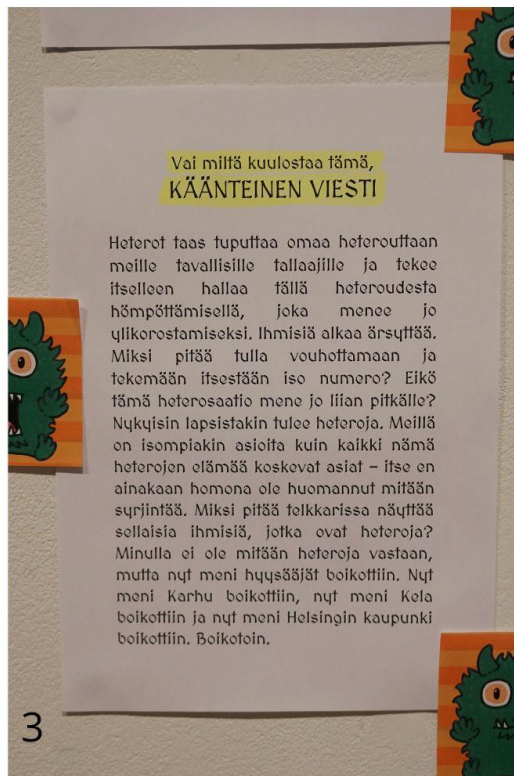
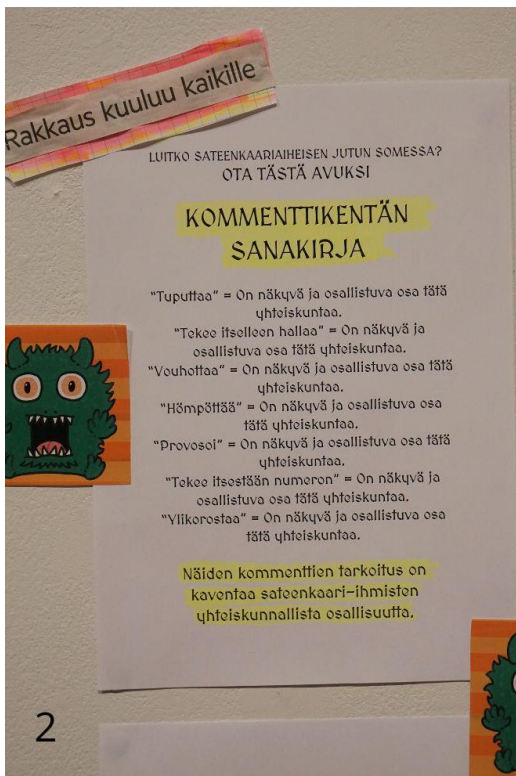
Sekatekniikka: akryyli, tussi ja silkkimassa.

Kuva 8 Hanniksen tekemät teokset (Tommila 2024).



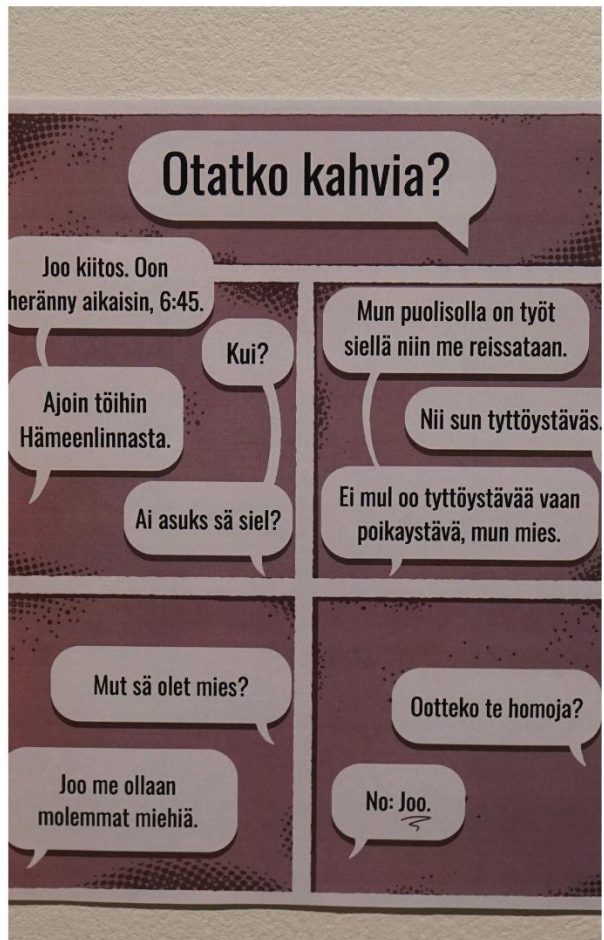
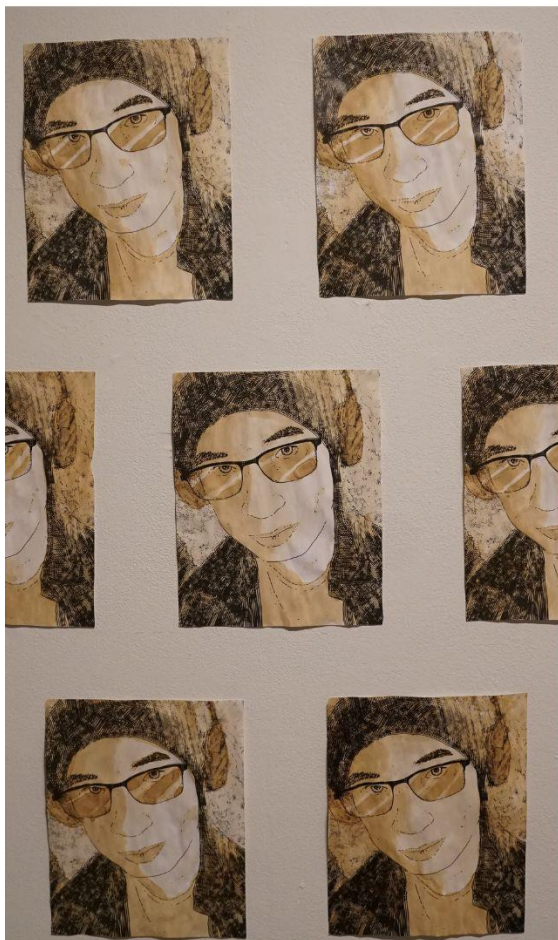
1. "Trendi" Akryyli
2. "Unohdettu" Akryyli

Kuva 9 Lari Kontulan tekemiä teoksia (Tommila 2024).



1. "Kaupassa"
2. "Kommenttikentän sanakirja"
3. "Opiskeluaikana"

Kuva 10 Lari Kontulan tekemä teos "Otatko kahvia?" (Tommila 2024).

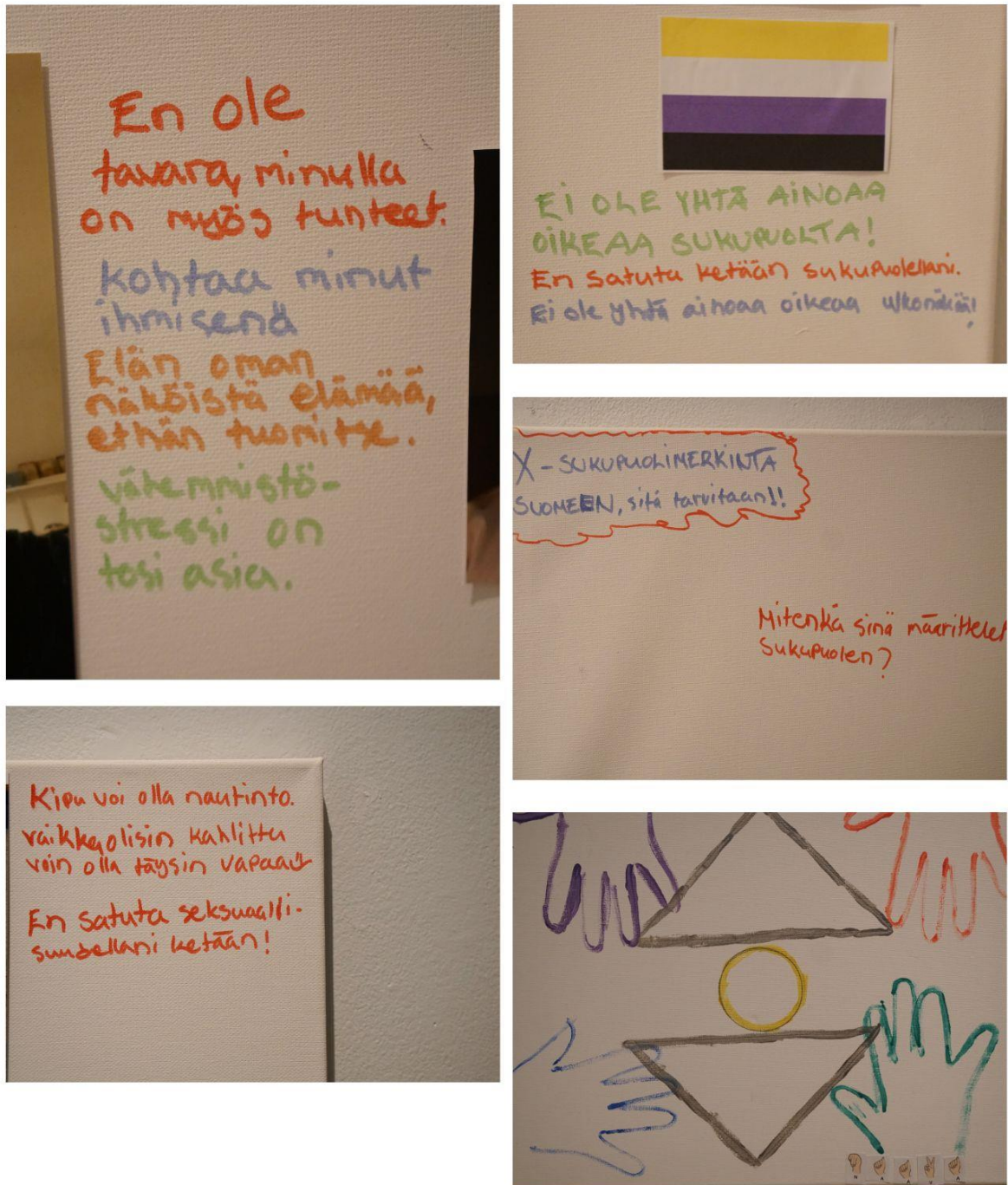


Kuva 11 Anna Kairalan tekemä teos "Anna elää" (Tommila 2024).



Keskeneräinen sekatekniikka

Kuva 12 Yksityiskohtia Naavan tekemästä teoksesta "Murpe" (Tommila 2024).



Teoksista näkyy pelkästään yksityiskohtia, sillä teoksessa oli myös kuvia teoksen tekijästä.

Kuva 13 Jarkko Linnanvirran tekemä teos "Käsi kädettä" (Tommila 2024).



Sekatekniikka: Savi, akryylit, kierrätysmateriaalit.

Kuva 14 Tarinat nimettömältä tekijältä (Tommila 2024).

Opiskeluaikana mulla oli yksi tiukka kesä, sit oli tulossa sellainen tapahtuma kuin Helsinki Pride ja mä laskin, että jos mä ostan bussiliput, mulle ei jää rahaa ruokaan. Mä otin äidin luona kylässä puheeksi, että mä en oikeasti tarvitse sitä, ei se oo välttämätöntä, mutta mä haluan sinne niin paljon ja tarvisin viisikymppiä lainaan, jos niillä on. Se ei edes kuunnellut mun selityksiä, se jätti kaiken mitä sillä oli kesken, hyppäs mun autokyytiin ja kävi pankkiautomaatilla. Kun me oltiin kaarrettu takaisin mun lapsuuskodin pihaan ja mä yritin muotoilla sille kiitosta, se löi mulle viisikymppisen käteen, halasi, kannusti ja sanoi "Mee iskemään joku mies ittelles."

1

Tää on ihan hölmöä, mutta kun mä taas suunnittelin, miten tulisin kaapista isälle, ylioppilaskuvat oli jo tilattu, ja mä pidin sitä jonkinlaisena mittarina. Musta tuntui, että kun se oli saanut mun kuvani ja laittanut sen esille, mä voin puhua sille siitä, minkä muu perhe tiesi jo, ja jos se sen jälkeen ottaa mun kuvani pois, niin se ei rakasta mua, tai asia oli sille vaikea, tai sen pitää vielä miettiä, tai jotain. Muistan kun mun ylioppilasjuhlissa olin halannut ja morjestanut vaikka kuinka monta sukulaista päivän aikana ja kun mun isäni saapui paikalle, halasin sitä kuten ketä vaan muutakin ja sanoin varmaan jotain tyyliin "moro, moro", "kiitos kukista", "tervetuloa". Niin no, sit se ei heti päästänytkään irti, ja mä tajusin, että ai niin, täs on mun isä. "Mä oon ylpee sust", se sanoi.

2

1. "Opiskeluaikana"
2. "Tää on ihan hölmöä"

Teosten tarkoituksena oli herättää ymmärrystä ja ajatuksia. Mielestäni teoksissa näkyy hienosti erilaisia teemoja ihmisyyteen liittyen ja uskon, että moni voi kokea samaistumispintaa töissä oleviin teemoihin. Taidenäyttelyssämme oli mahdollisuus kirjoittaa ajatuksia muistilapuilla seinille. Näistä kommentteista näkyi, että näyttely oli osalle kävijöistä tuntunut merkittävältä ja herättänyt ajatuksia. Osa oli kokenut samaistumista, monet kiittelivät, että tällainen näyttely oli tehty. Muutama kiitti siitä, että joku uskaltaa näkyä heidän puolestaan. Näitä palautteita oli merkityksellistä saada. Näiden perusteella koen, että näyttely oli merkittävä myös kävijöille.

4.3 Projektissa syntyneen aineiston analyysi

Aineiston analyysi perustuu pääasiassa kyselylomakkeiden vastauksiin. Kuitenkin teemat ovat nousseet esiin myös taideteoksista, sekä ryhmästä tulleista havainnoista. Niitä en ole analysoinut sen enempää, mutta niiden vaikutus näkyy varmasti lopullisissa teemavalinnoissa. Lopulliset teemat valikoituivat kyselyvastauksista vahvimmin nousseista teemoista. Nämä teemat näkyivät kuitenkin vahvasti myös taiteessa ja projektiin osallistumisen motiiveissa. Teemoittelu, aiheen rajaaminen ja analysointi tapahtuivat pitkälti oman intuitioni pohjalta, eli niiden teemojen, joiden koin olleen eniten pinnalla ja mitkä olivat mielestäni tärkeimpiä teemoja nostaa esiin tässä tutkimuksessa.

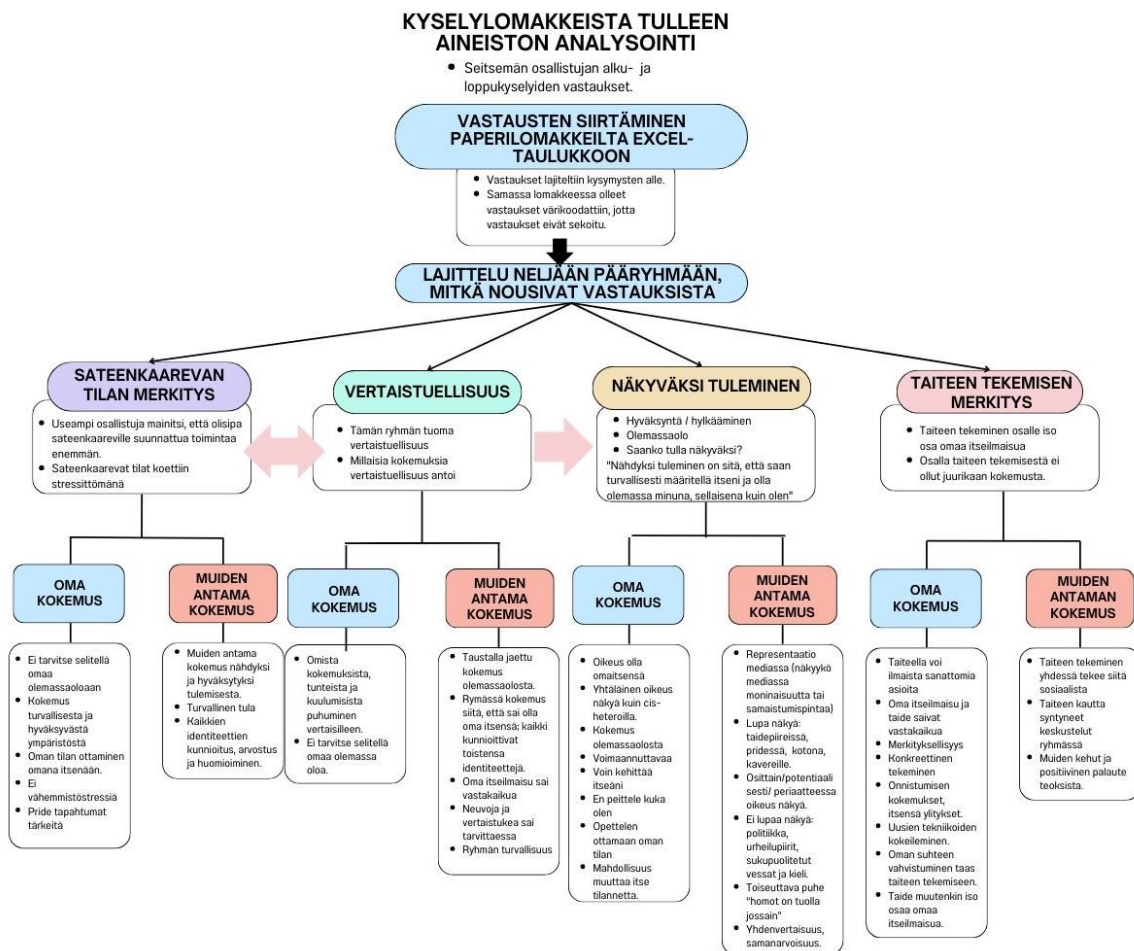
Laadullisen tutkimuksen analyysi voidaan toteuttaa monella tavalla. Koska aineistosta löytyi useitakin kiinnostavia asioita, oli tärkeää rajata aihetta. Oli oleellista, tehdä päätös, mitä halutaan tutkia saadusta aineistosta ja sen jälkeen erottaa ja merkitä ne asiat, mitkä sisältyvät tähän. Merkityt asiat kerättiin yhteen ja kaikki muu jätettiin pois tästä tutkimuksesta. Tämän jälkeen aineiston vastaukset teemoiteltiin. Laadullinen, kyselyvastauksista saatu, aineisto pilkottiin ja ryhmiteltiin eri aihepiireihin. Vastaukset ryhmiteltiin kysymysten mukaan, minkä jälkeen niistä alettiin etsiä erilaisia teemoja. Teemoittelun ideana on etsiä aineistosta näkemyksiä, mitkä kuvaavat tiettyjä teemoja. Lopulta näiden pohjalta kirjoitetaan yhteenveto. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 104–105.)

Kuten jo aiemmin mainitsin, tämä tutkimus on muodostunut aineistolähtöistä analyysimallia hyödyntäen. Tutkimuksen aineiston analyysin luonnetta kuvaa löytämistäni menetelmistä parhaiten fenomenologis-hermeneuttinen näkemys, missä aineiston analyysissä nostetaan tutkimuskysymyksen kannalta oleellinen esiin aineistosta. Nämä kuvataan luonnollisella kielellä kuten esimerkiksi tässä analyysissä suorina lainauksina osallistujien vastauksista. Tämän jälkeen aineistosta pyritään löytämään merkitysten muodostamia kokonaisuuksia. Fenomenologioiden mukaan intuitio on merkittävä osa merkitysten metsästyksiä. Kriittinen

asenne ja reflektointi edistävät analyysiä, missä tutkija käy dialogia aineiston ja oman tulkintansa välillä. Kokonaisuudet muodostuvat yhteenkuuluvuuden ja samalaisuuden perusteella. Samanlaisista merkityksistä muodostuu kokonaisuus, mikä voidaan esimerkiksi teemoitella, kuten tämän työn analyysissä. Analyysissä aineisto jaetaan erilaisiin merkityskokonaisuuksiin, mitkä lopulta tuodaan yhteen. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 114–115.)

Aineiston analyysi voidaan toteuttaa visuaalisesti esimerkiksi koodaamalla aineistoa. Koodaamiseen ei ole olemassa mitään yhtenäistä ohjeistusta, vaan jokainen voi itse päättää, millä tavalla haluaa koodata aineiston. Koodimerkeillä on kuitenkin viisi tärkeää tehtävää. Ne voivat toimia muistiinpanoina, jäsentelynä liittyen siihen, mitä tutkijan mielestä tutkimuksessa käsitellään, apuna tekstin kuvailussa, aineiston jäsentämisen testaamisessa ja niiden avulla voidaan tarkastaa ja etsiä tekstin eri kohtia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 104–105.) Tässä aineistossa rajasin aiheet neljään hyvinvointia tukevaan teemaan, jotka nousivat aineistosta. Koodasin teemat excel taulukkoon. Teemat olivat sateenkaarevan tilan merkitys, vertaistuellisuus, näkyväksi tuleminen ja taiteen tekemisen merkitys. Etsin vastauksia, mitkä nostivat näitä teemoja esiin ja jaottelin pääryhmiin sopivat kommentit omiin taulukoihin. Huomasin, että jokaisessa teemassa vastauksiset jakaantuivat omiin kokemuksiin ja muiden antamiin kokemuksiin. Värikoodasin omat kokemukset ja muiden antamat kokemukset vielä erikseen maalaamalla omat kokemukset sinisellä ja muiden tuomat kokemukset oranssilla. Näin hahmotin näiden teemojen eroja. Teemat menevät osittain myös päällekkäin ja ovat yhteydessä toisiinsa. Kuva 14 kuvaa aineistoanalyysin vaiheita, yhteyksiä sekä luokittelua.

Kuva 15 Kyselylomakkeiden aineiston analysointi.



Aineistoanalyysia tehdessä, huomasin pääteemojen aiheiden jakautuvan omiin sisäisiin kokemuksiin, sekä ulkopuolelta tuleviin muiden antamiin kokemuksiin. Osaa vastauksista oli haastavaa luokitella suoranaisesti kumpaankaan. Tämä karkea jako auttoi minua kuitenkin hahmottamaan osallistujien omia kokemuksia, sekä sitä mikä on ulkopuolelta tulevan kokemuksen merkitys. Tässä raportissa on mielestäni merkittävää tuoda esiin niitä kokemuksia, mitä sateenkaarevat kokevat itsessään sekä ulkopuolelta tulevia kokemuksia. Tämä auttaa hahmottamaan sitä, miten oma ja ympäristön suhtautuminen on yhteydessä yksilön kokemukseen ja hyvinvointiin. Näiden teemojen pohjalta etsin tutkittua tietoa tukemaan aineistosta löytyneitä havaintoja.

5 Tulokset ja johtopäätökset

Suojaavina tekijöinä vähemmistöstressiä vastaan on pidetty yksilöllisiä piirteitä kuten persoonallisuus, itsetunto ja resilienssi sekä yhteisöllisiä keinoja kuten yhteisöllisyys,

vertaistuki, syrjimätön ympäristö ja sosiaalinen tuki (Hidalgo, ym., 2019, Introduction; Meyer, 2015, s. 209; Valentine & Shipherd, 2018, Abstract.) Resilienssiä eli psyykkistä selviytymiskykyä ja joustavuutta lisäävät yhteys yhteisöön, ylpeys omasta identiteetistä ja sen hyväksymisestä. Nämä kompensoivat erilaisia stressitekijöitä ja näin vahvistavat hyvinvointia. (Hidalgo, ym., 2019, Introduction; Meyer, 2015, s. 209; Meyer, 2003, Stress-Ameliorating Factors.)

Teoriaosuutta kirjoittaessani näin yhteyksiä taidemenetelmien tuomien hyvinvointivaikutusten ja vähemmistöstressiä suojaavien tekijöiden välillä. Keskityn tuloksissa nimenomaan projektista nousseisiin hyvinvointia tukeviin teemoihin, joita nousi osallistujieni vastauksista. Olen jaotellut kappaleet vastaamaan neljää eri luokkaa, mitkä nousivat aineiston analyysissä. Nämä luokat olivat sateenkaarevan ryhmän merkitys, vertaistuellisuus, näkyväksi tuleminen sekä taiteen tekemisen merkitys. Sateenkaarevan ryhmän merkityksen ja vertaistuellisuuden olen yhdistänyt samaan, sillä ne kulkevat käsikädessä.

5.1 Sateenkaarevan ryhmän merkitys ja vertaistuellisuus

”Työn tekeminen tässä ryhmässä oli kuin rakkauden jakamista samanhenkisten kanssa.”

”Tuntui hyvältä ja merkitykselliseltä, kun oma itseilmaisuus ja oma taide saivat vastakaikua ryhmässä. Koin, että oli tilaa ilmaista myös niitä tunteita, joita ei voi sellaisenaan näyttää ihan missä vain sellaisissa tilanteissa, joissa ei ole vartavasten sateenkaareva tila ja joissa ei panosteta turvallisemman tilan periaatteisiin. Tässä ryhmässä ei tarvinnut pukea ajatuksiaan toiseen valtaväestöä, tai yhtään ketään, varten, tai pitää ”puheita” tai olla hypervalpas omasta ilmaisusta. <3 EI VÄHEMMISTÖSTRESSIÄ <3”

Tekemissäni kyselyissä toistui useammankin vastaajan vastauksissa se, että tällaisille projekteille ja ylipäättään sateenkaareville suunnatuille ryhmille, tiloille ja tapahtumille on tarvetta. Esimerkiksi sateenkaareville suunnattu Pride -tapahtuma nähtiin tärkeänä. Lähes jokaisen vastauksissa mainittiin tämän ryhmän merkityksiä. Ryhmä koettiin turvallisena, kannustavana, innostavana, rentona, rohkaisevana, avoimena, rajoja kunnioittavana, identiteettejä kunnioittavana ja kohtaavana. Vastauksista nousseita teemoja olivat mm. ryhmän antama vertaistuellisuus, tunteiden ja kuulumisten kertominen vapaasti, mielipahaa aiheuttaneiden tilanteiden jakaminen vertaisten kanssa, keuhut ja ideat omaan työhön, omana itsenä oleminen.

”Oli erilainen kokemus olla ryhmässä, jossa jaettiin taustalla yhteinen kokemus olemassaolosta”.

”Oli upeaa voida jakaa- antaa- ja saada ideoita niin hyväksyvässä ryhmässä kuin tämä.”

Ryhmässä koettu kunnioitus liittyi vastausten perusteella vahvasti jaettuihin kokemuksiin ja ymmärrykseen, mutta myös siihen, että ryhmän jäsenet kunnioittivat toistensa nimiä ja identiteettejä. En havainnut tai kuullut yhtään tilannetta, missä joku olisi tahallaan tai edes vahingossa loukannut toista. Tähän vaikutti varmasti turvallisemman tilan periaatteet, mitkä olivat kaikille tuttuja, mutta luulen, että moninaisuuteen tottuneet ihmiset osaavat myös kohdata moninaisuutta taitavasti. Koen, että ryhmässä näkyi teoriaosuudessa mainittuja sateenkaarevan identiteetin tuomia positiivisia puolia. Ryhmäläiset tuntuivat vahvistavan toisiaan kannustamalla, samaistumalla ja hyväksymällä toisensa juuri sellaisina kuin ovat. Näin päättelen sekä vastauksista, että ryhmässä havaitsemastani ilmapiiristä. Yhdessä vastauksessa nousi ilmi, ettei osallistuja kokenut sen erityisemmin tulevansa näkyväksi kuin muutenkaan. Hän ei perustellut tätä enempää tai kertonut, olisiko toivonut tulevansa enemmän näkyväksi. En siis pysty tulkitsemaan oliko tämä positiivinen vai negatiivinen asia.

Ryhmän aikana näkyi monenlaisia tunteita. Välillä ryhmässä purettiin turhautumista, surua ja vihaa. Mielestäni oli tärkeää, että näille tunteille oli tilaa. Tunteet nousivat usein teoksia tehdessä nousseista ajatuksista ja niiden jakamisesta. Oli hienoa huomata, miten kunnioittavasti kaikki ryhmäläiset kohtasivat toistensa tunteet. Eräs osallistuja kertoi, että tunteiden purkaminen vertaisille helpotti omaa pahaa mieltä ja usein tilanteita käytiin läpi lopulta huumorin keinoin. Ryhmässä koettiin myös paljon ilon, onnistumisen ja innostumisen hetkiä. Oli liikuttavaa nähdä ja kuulla onnistumisia taideteosten suhteen.

”... vaikka ideani ovat välillä todella taiteellisia, kukaan ryhmässä ei nauranut niille. Ennemminkin tuli olo, että olen innovatiivinen”

Näiden vastausten ja niitä tukevan teorian pohjalta voisin päätellä, että sateenkaareville suunnatuille ryhmille on tarvetta sillä ne tarjoavat vertaistuellisen ja turvallisen ympäristön. Projektistani nousseet kyselyvastaukset olivat vahvasti linjassa sen kanssa, että vertaistuellisuudella, yhteisöllisyydellä, yhteenkuuluvuuden tunteella, syrjimättömällä ympäristöllä ja sosiaalisella tuella on vaikutusta yksilön hyvinvointiin.

5.2 Näkyväksi tuleminen

Kysyin osallistujilta, mitä nähdyksi tuleminen tarkoittaa heille. Osallistajat kokivat nähdyksi tulemisen oikeutena olla oma itsensä, turvana määritellä itsensä ja olla olemassa itsenään ilman selittelyä, rajojen kunnioittamisena, voimaannuttavana ja tilana olla olemassa itsenään. Oma kokemusta näkyväksi tulemisesta vahvisti se, että sai näyttää mitä ja kuka on, sekä mahdollistaa sen myös muille. Näkymisen koettiin lisäävän elämästä nauttimista. Halusin nostaa muutaman vastauksen kysymyksen: Mitä nähdyksi tuleminen sinulle tarkoittaa?

"Yksinkertaistettuna tämä tarkoittaa mulle sitä, että saan olla just sellanen kuin olen eikä sitä demonisoida. Mulla on oikeus olla minä eikä multa odoteta jotain tiettyä asiaa esim. siksi miltä näytän"

"Ihminen on oma itsensä, sellainen kuin on, eikä ole kenenkään osa pelätä tai esittää mitään. Jokaisella on oikeus"

"Ihmisen perustarve on olla nähty, kuultu, kohdattu ja yhdenvertainen. Katsominen: ei ylös eikä alaspäin, samanarvoisina"

Lupa näkyä -nimen mukaisesti, pohdimme ryhmässä paljon näkymisen merkitystä. Kuka sen luvan oikeastaan antaa ja antaako itse itselleen luvan näkyä. Kyselyvastauksissa näkyväksi tulemistä kuvailtiin pitkälti näistä kahdesta näkökulmasta, omasta kokemuksesta ja muiden antamista kokemuksista. Osalle näkyminen oli perusolotila, osa koki näkyvänsä periaatteessa, muttei jokaisessa tilanteessa, osa ei luottanut siihen, että saisi jokaisessa tilanteessa näkyä ja osa ei kokenut saavansa näkyä itsenään.

On merkittävää millainen vaikutus, muiden ihmisten hyväksynnällä on siihen, saako olla näkyvä osa yhteiskuntaa. Vaikka jokaisella on oikeus olla oma itsensä mistään riippumatta, sateenkaarevilla on edelleen tilanteita ja tiloja, missä he eivät saa näkyä itsenään. Etenkin sukupuolivähemmistöön kuuluneet kertoivat, että sukupuolitetut tilat kuten vessat, urheilupiirit, politiikka tai sukupuolittava puhe tekevät olon ahdistavaksi ja tuovat tunteen, ettei olisi tervetullut tiettyihin paikkoihin omana itsenään. Joissain tilanteissa koettiin, että yhteiskunnan normit ja paineet ohjaavat edelleen cis-heterouteen ja, että ajoittain tuntuu, että pitäisi kysyä lupa valtaväestöltä omaan olemassaoloon. Osa koki myös, ettei tule ollenkaan näkyväksi itsenään. Yhdessä vastauksessa kuitenkin vastaaja pohti aikovansa muuttaa tilannetta mahdollisuuksien mukaan.

Nähdyksi tulemisella ja hyväksynnällä on iso merkitys hyvinvointiin. Tämän ryhmän koettiin vahvistaneen omaa nähdyksi tulemisen kokemusta niin taiteen, vertaisten kuin keskustelujenkin kautta. Tässä ryhmässä sateenkaarevuus oli normi, minkä osallistujat kokivat helpottavana. Ryhmä kuvastaa mielestäni hyvin sitä, miten suuri vaikutus näkyväksi tulemisella on hyvinvointiin. Osallistujan kommentti kuvaa hyvin sitä, mitä sateenkaareva voi toivoa ympäristöltään:

"Lupa näkyä" on jotain mitä ihminen antaa itselleen. On oikeus näkyä. Kuitenkin se toteutuu vaihtelevasti ja sateenkaari-ihmisille kuuluu ympäristön tuki ja on ympäristön velvollisuus olla tietoinen ja koulututtua sateenkaariteemoista. Iloa heräsi siitä tiedosta, että ryhmä on, ja pääsee vertaistensa kanssa viettämään aikaa"

5.3 Taiteen tekemisen merkitys

"Projektissa huomasin, että pystyn tekemään taidetta erilaisilla tekniikoilla ja saamaan teoksestani hienon näköisen ilman pitkäaikaista aiempaa kokemusta näistä tekniikoista."

"..Projektin myöskin valoi minuun uskoa siitä, että osaan yhä luoda jotakin syväkäden ja merkittävää."

" Taiteen tekeminen ei vaadi pitkää harjoittelua. Taideteosta ei tarvitse suunnitella pitkälle etukäteen. Työn edetessä tulee uusia ideoita ja lopputulos on hyvin erilainen kuin alkuperäinen ajatus teoksesta. Taiteella voi ilmaista sanattomia asioita"

Näin osallistujat kuvailivat taiteen tekemisen merkityksiä. Taidetoiminnan hyvinvointivaikutukset nousivat esiin tarkastellessani osallistujieni vastauksia. Kun peilasini niitä aiempaan teoriaosuuteen taidemenetelmien hyvinvointivaikutuksista, löysin samoja teemoja. Osallistujieni vastauksista löytyi omaan toimijuuden vahvistamiseen, tunneilmaisuuksiin ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä hyvinvointivaikutuksia, mitä taidetoiminta vahvisti. Hyvinvointia vahvistavia omasta tekemisestä syntyneitä kokemuksia olivat tunne siitä, että pääsi tekemään itselle tärkeästä aiheesta taidetta, uskallusta olla enemmän oma itsensä, vapauden tunne, kun sai olla oma itsensä ja tehdä omannäköistä taidetta, kokemus omille juurille palaamisesta, onnistumisen kokemuksia siitä, että osasi tehdä erilaisilla tekniikoilla taidetta, uusien tekniikoiden kokeilemisesta ja yhdistelystä, sekä niistä oppimisesta, kokemus siitä, että sai aikaan jotain fyysisesti konkreettista, tekemistä, itseluottamusta, eheyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia, sekä lempeyden opettelua itseä kohtaan, mikäli jokin asia ei

mennyt niin kuin oli aiemmin suunnitellut. Projekti oli myös innostanut joitain osallistujia jatkamaan taiteen tekemistä kotona tai muistuttanut taiteen merkityksellisyydestä itselle.

Taidetta tehtäessä ryhmäläiset välillä keskustelivat keskenään ja välillä vain keskittyivät tekemään itsekseen. Teoksista nousseista teemoista keskusteltiin. Lähes jokainen halusi kertoa oman visionsa ennen kuin alkoi tekemään työtään. Tämän lisäksi ryhmäläiset kysyivät toisiltaan apua ja mielipiteitä teoksen tekemisen edetessä. Tekeminen avasi erilaisia teemoja keskusteluun. Ryhmässä puhuttiin esimerkiksi parisuhteen teemoista, oman itsen löytämisestä, ahtaista normeista ja oletuksista, joita kohtaa arjessa. Koen, että taide oli hyvä mahdollistaja keskusteluille. Teosten edetessä avattiin erilaisia ajatuksia nimenomaan teoksista nousseista ajatuksista tai kokemuksista. Ryhmäläiset jakoivat luottamuksellisesti omia kokemuksiaan ja saivat kyselyjen vastausten perusteella kokemuksia kuulluksi, nähdyksi, hyväksytyksi ja ymmärretyksi tulemisesta. Ideat teoksiin syntyivät erilaisten teemojen kautta liittyen kuitenkin sateenkaari-identiteettiin. Osa halusi muun muassa näyttää omia kokemuksiaan, osa omaa identiteettiään ja osa ottaa kantaa teosten kautta, myös monessa teoksessa yhdistyivät nämä teemat. Olikin hienoa nähdä, miten eri tavoin ihmiset kokevat, käsittelevät ja tuovat taiteen kautta näkyväksi itseään. Koen, että taiteen tekeminen oli tässä projektissa onnistunut valinta.

Taidemenetelmien vaikuttavuuden tutkiminen oli tässäkin opinnäytetyössä haastavaa. Oli vaikea arvioida, millaisia vaikutuksia ryhmäläiset saivat taiteen tekemisestä, sillä nämä vaikutukset perustuvat aina kokemuksiin. Kokemuksia voi olla vaikea sanoittaa ja joitain vaikutuksia voi olla haastavaa havaita. Olen pyrkinyt tuomaan tekstissäni tuomiani havaintoja selkeästi niin, että lukija ymmärtää niiden olevan pelkästään minun havaintojani. Myös osallistujien kokemukset ovat pelkästään osallistujien kokemuksia tässä projektissa. Negatiivisia havaintoja tai kokemuksia ei ryhmäläisten vastauksista tai ryhmästä noussut. Ainoastaan yksi osallistuja vastasi, että taiteen tekeminen tuntui haastavalta. Hän ei avannut asiaa enempää, joten en pysty analysoimaan olisinko voinut vaikuttaa tähän jotenkin.

Joka tapauksessa, tässä projektissa taidemenetelmien käyttö osoittautui hyväksi valinnaksi. Vastausten perusteella tulkitsen taiteen tekemisen antaneen erilaisia vahvistavia asioita eri ihmisille. Taidemenetelmät näyttivät tässä projektissa tuoneen hyvinvointia tukevia vaikutuksia niin yksilöllisesti, kuin ryhmässäkin.

5.4 Johtopäätökset

Vastauksia tutkimuskysymykseen: Millainen merkitys vertaistuellisella ryhmällä on sateenkaari-ihmisen hyvinvointiin? Sekä lisäkysymykseen: Voiko taidemenetelmien käytöllä olla suojaavia vaikutuksia seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien vähemmistöstressiin?

Tämän projektin pohjalta olen sitä mieltä, että vertaistuellisella ryhmällä on sateenkaari-ihmisen hyvinvointiin positiivinen ja vahvistava vaikutus. Vertaistuellisuudella on sekä teoretiedon, että kyselyvastausten perusteella hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia, mitkä voivat suojata myös vähemmistöstressiltä. Vertaistuellisuus tuo parhaimmillaan kokemuksia nähdä, kuulla ja ymmärretä tulemisesta. Nämä kaikki voivat vaikuttaa positiivisesti minäkuvaan. Vertaistuihin voi kokea samaistumista ja saada tunteen, ettei ole yksin asioiden kanssa. Vertaisten kanssa voi olla helpompi keskustella omista kokemuksista ja jakaa omia tunteita. Sen vuoksi tällaisille projekteille on tarvetta.

Taidemenetelmien vaikuttavuudesta vähemmistöstressiin ei välttämättä näin lyhyen tutkimuksen perusteella voida antaa kattavaa vastausta. Kuitenkin aiempien tutkimusten ja ryhmästä nousseiden kokemusten pohjalta voidaan ajatella, että taidemenetelmillä on hyvinvointia vahvistavia vaikutuksia, joista osa voi vahvistaa myös vähemmistöstressiltä suojaavia tekijöitä. Tästä pitäisi kuitenkin tehdä laajempia tutkimuksia. Tämän projektin perusteella voisin ajatella, että taidemenetelmien hyvinvointia lisäävät vaikutukset voivat vahvistaa vähemmistöstressiltä suojaavia tekijöitä kuten itsetuntoa.

6 Pohdinta

Tässä luvussa arvioin prosessia, sen luotettavuutta ja eettisyyttä, sekä sitä miten kestävä kehitys toteutui projektissa. Lopuksi pohdin millaisia jatkumahdollisuuksia tällä projektilla voisi olla.

6.1 Tutkijan oma arvio prosessista

Itse prosessi eteni mielestäni hyvin. Kun sain idean, aloin kysellä eri yhteistyötahoja. Osa kysyin suoraan ja osaan sain vinkin, joltain muulta. Nyt jälkeinpäin ajateltuna, yhteistyötahot olivat juuri projektiin sopivat. Lähes kaikki osallistujat tulivat sateenkaarikahvilasta ja kiinnostus projektia kohtaan yllätti positiivisesti. Osallistujat olivat hyvin sitoutuneita projektiin, mikä oli

projektin onnistumisen kannalta oleellista. Koin suurimpina haasteina projektini saamisen tutkimuksellisesti merkitykselliseen muotoon. Aiheen rajaaminen tapahtui lopulta pitkälti osallistujien kyselyvastauksista nousseista teemoista. Tutkimuskysymyksen vaihtaminen tapahtui syntyneen teorian pohjalta ja osittain muutti projektin ideaa. Koen kuitenkin, että lopullinen tutkimuskysymys on selkeämpi ja tuo projektin tuomaa arvoa paremmin esiin.

Haasteena oli toiminnallisen osuuden aikatauluttaminen ja siitä kiinni pitäminen. Halusin, että jokainen saa työnsä valmiiksi, joten joustin aikataulujen suhteen paljon. Tämä ei välttämättä olisi ollut mahdollista erilaisessa elämäntilanteessa ja mietinkin, miten asiaa olisi voinut kehittää. Ajattelen, että taiteen tekeminen on luova prosessi, missä ei saa olla liikaa sääntöjä tai rajoituksia. Siksi olisi tuntunut epäreilulta rajoittaa tekemistä liikaa. Lisäksi osallistujien poissaolot olivat usein sairastumisista tai muista velvollisuuksista johtuvia. Näihin ei pysty varautumaan etukäteen. Jos toteuttaisin uudestaan tämän tyyllisen projektin, pitäisi aikataulutusta miettiä uudelleen. Ajattelin, että seitsemän kertaa voisi olla liikaa, mutta olin väärässä. Osallistujat olivat todella sitoutuneita ja kertoja toivottiin lisää. Jotkut tekivät töitään myös omalla ajallaan. Lumolle sai tarpeen mukaan mennä omatoimisesti tekemään töitään, joten hekin mahdollistivat sen, että kaikki saivat työnsä valmiiksi ennen näyttelyä. Onneksi projektin virallisen loppumisen ja näyttelyn välillä oli puolitoista kuukautta aikaa. Muuten aika teoksen tekemiseen olisi voinut loppua joidenkin osallistujien kohdalla kesken.

Projektin luominen oli innostavaa ja jännittävää. Se haastoi omaa osaamistani yli omien ammatillisten rajojen. Kuten aiemmin mainitsin, minulla ei ole minkäänlaista taiteellista koulutusta, enkä olisi uskonut koskaan olevani mukana taidenäyttelyn järjestämisessä. Tämä projekti kuitenkin rohkaisi ajattelemaan laatikon ulkopuolelta ja heittäytymään rohkeasti uudenlaiseen tekemiseen. Ilahduttavinta oli, että projekti herätti kiinnostusta ja osallistujat lähtivät ennakkoluulottomasti ja innokkaasti mukaan. Oli hienoa nähdä, miten oma visio konkretisoitui ja miten osallistujat tekivät siitä näköisensä. Ohjaajana koen, että osani oli tarjota osallistujille puitteet, missä osallistujat tekivät itse projektin. Sain osallistujilta kiitosta aitoudestani ja taidosta kohdata, mikä varmasti vaikutti ryhmän toimivuuteen. Ohjaajana minulla oli vastuu aikatauluttamisesta, suunnittelusta ja yleisestä organisoimisesta. Minulla oli myös vastuu siitä, että ryhmä pysyi turvallisena. Oli tärkeää, että olin ryhmän kanssa tasavertainen ja koin kuuluvani myös osaksi ryhmää. Oli liikuttavaa, innostavaa ja merkityksellistä saada toteuttaa tällainen projekti.

Projektin herättämä mielenkiinto ja osallistujieni sitoutuneisuus vahvistivat ajatustani siitä, miten tarpeellisia tällaiset projektit ovat. Ihannemaailmassamme ei olisi erikseen tarvetta turvallisille tiloille, vaan kaikki tilat ja tilaisuudet olisivat lähtökohtaisesti turvallisia. Niin kauan,

kun näin ei ole, on tärkeää luoda turvallisia tiloja, tapahtumia ja toimintoja. Ne voivat olla hyvinvoinnin lisäämisen ja vähemmistöstressin vähentämisen kannalta oleellisia. Alkuperäisenä ajatuksena oli, että tätä projektimallia voisi käyttää myös muilla ryhmillä tai aiheilla, jotka eivät saa välttämättä aina näkyä yhteiskunnassamme. Projektin tulosten perusteella uskon, että tämä malli voisi toimia myös muilla ryhmillä.

Projekti toteutettiin Porissa ja jokainen projektiin osallistuja asui Satakunnan alueella. Tämä on oleellinen tieto, sillä vaikka otanta on pieni, vastauksista käy ilmi, että sateenkaareville suunnattua toimintaa tarvittaisiin tänne enemmän. Satakunnan alueella sateenkaareville suunnattua toimintaa on vielä vähäisesti, vaikka jonkin verran sitä onkin. Isommissa kaupungeissa toimintaa on enemmän. Tämä saa pohtimaan jatkotoiminnan mahdollisuuksia ja niiden selkeää tarvetta. Loppuun haluan laittaa osallistujan kommentin, mikä mielestäni kiteyttää projektin hyvin:

”Kamppailu seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen oikeuksista on vielä pahasti kesken. Sen huomasi siitä, miten työt kuvaavat tekijöitään. Tämä projekti teki super hyvää.”

6.2 Projektin eettisyys ja luotettavuus

Tarkastelin opinnäytetyön tekemisen aikana opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. En tuntenut osallistujia aiemmin, joten tutustuin heihin vasta projektin myötä. Tämä oli tutkimuksen kannalta hyvä, sillä minulla ei ollut mielikuvia ryhmäläisistäni entuudestaan ja ryhmä muodostui projektin myötä. Ryhmästä tuli kokemukseni mukaan melko tiivis ja koin olevani osa ryhmää. Tämä haastoi osittain tulosten tulkitsemista, sillä omat oletukseni ja ajatukseni eivät saa liikaa heijastua tutkimustuloksista. Toisaalta taas tutustuminen ryhmäläisiin oli välttämätöntä tällaisessa työssä. Tulkitsin kaiken vasta toiminnallisen osuuden päätyttyä. Nyt jälkeenpäin mietin, että alkukyselyt olisi kannattanut tulkita heti, ennen kuin projekti etenee. Tämä olisi voinut tehdä tulosten tulkitsemisestä kriittisempää.

Toteutin opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden laadullisen tutkimuksen lähtökohtiin sekä fenomenologis-hermeneuttiseen analyysimenetelmään nojaten. Opinnäytetyön teoriaosuus muokkautui paljon alkuperäisestä ajatuksestani. Tämä tuntui aluksi haastavalta, mutta prosessin kannalta uskon, että oli oleellista pystyä muuttamaan omaa ajatusta alkuperäisestä. Pyrin siihen, että teoria ja toiminnallisen osuuden tuottamat tulokset käyvät vuoropuhelua keskenään koko opinnäytetyön ajan. Teoriaosuuden tieto muodostuu pitkälti vertaisarvioitujen suomalaisten ja kansallisten tutkimuksen pohjalta. Jos tutkimustietoa ei löytynyt, kuten esimerkiksi turvallisemman tilan periaatteet-luvussa, pyrin etsimään mahdollisimman

luotettavia sivustoja. Toiminnallisen osuuden tuloksia sain tekemällä avoimet alku- ja loppukyselyt. Kyselyt toteutettiin anonymisti, mikä teki tutkimustuloksista luotettavampia. Anonymiteetti takasi sen, että vastaukset sai antaa mahdollisimman rehellisesti. Luin vastaukset vasta, kun olin saanut ne jokaiselta, jotta anonymiys säilyisi mahdollisimman hyvin. Lisäksi tein havaintoja ollessani ryhmässä. Olen kuitenkin melko varovasti analysoinut omia havaintojani, sillä ymmärrän, että havainnot ovat vain minun mielipiteitäni ja tähän projektiin liittyviä.

Tämä opinnäytetyö syntyi ideastani kokeilla uudenlaista tapaa ryhmätoiminnalle. En löytänyt tietoa siitä, että tämän tyylistä projektia olisi aiemmin toteutettu. Sen vuoksi yhdistelin sateenkaarevien hyvinvointiin ja taidetoimintaan liittyviä teemoja. Vähemmistöstressin tuomat terveysvaikutuksen nousivat pintaan tutkiessani sateenkaarevien terveyseroja. Huomasin, että suojaaviin tekijöihin liittyi asioita, joita taidetoiminnalla on voitu saavuttaa, kuten itsetunnon vahvistaminen, yhteisöllisyys ja tunteiden käsittely. Näin yhteyden näiden teemojen välillä, joten teoria muokkautui siltä pohjalta. Kummassakin teemassa tutkimuksellisuutta haastaa se, että molemmat ovat kokemuksellisia asioita. En myöskään kysynyt osallistujilta erikseen vähemmistöstressistä, mutta se tai siihen liittyvät teemat nousivat esiin vastauksista.

En voi yleistää seitsemän ihmisten vastausten pohjalta, että taidetoiminnalla olisi vähemmistöstressiltä suojaavia vaikutuksia. Kuitenkin ryhmältä saatujen palautteiden perusteella voin päätellä, että on hyvin mahdollista, että taidetoiminnalla voidaan saavuttaa asioita, mitkä suojaavat vähemmistöstressiltä ja näin lisätä hyvinvointia. Saamani tulokset ovat linjassa aiempien löytämieni tutkimusten kanssa. Kuitenkaan näiden kahden välistä yhteyttä en voi täysin perustella, koska aiempaa tutkimusdataa ei juurikaan ole.

6.3 Kestävän kehityksen toteutuminen

Taloudellisesti tällä projektilla ei ollut suoranaisia vaikutuksia. Epäsuoria taloudellisia vaikutuksia on haastava arvioida näin lyhyestä projektista. Kuitenkin hyvinvointia tukevat palvelut tukevat hyvinvointia ja näin voivat ennalta ehkäistä henkisiä ja fyysisiä sairauksia. Ennaltaehkäisevät palvelut voivat parhaimmillaan vähentää sairaslomapäiviä ja terveydenhuollon kustannuksia, sekä vahvistaa ihmisten työkykyä.

Tässä projektissa ekologisuutta huomioitiin kierrättämällä teoksista aiheutuneet jätteet. Lisäksi muutama osallistuja käytti kierrätysmateriaaleja töissään. Taiteen tekeminen ei välttämättä ole kaikista ekologisinta, sillä taiteesta syntyy usein konkreettinen teos. Kuitenkin tätä asiaa voisi

huomioida jatkossa niin, että kierrätysmateriaaleja käytettäisiin vielä enemmän, teokset voisivat olla kierrätettäviä tai digitaalisessa muodossa, jolloin materiaaleja ei syntyisi.

Yksi sosiaalisen kestävän kehityksen teemoista on hyvinvointi, terveys ja yhteiskunnallinen osallisuus. Koen, että projektillani oli vaikutusta näihin teemoihin. Näistä teemoista puhuttaessa, valtioneuvoston kanslian Kestävän kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030 -julkaisussa mainitaan erityinen huomio seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveyden, hyvinvoinnin ja yhteiskunnallisen osallisuuden turvaamiseen. Tämä edellyttää muun muassa sitä, että panostetaan syrjäytymistä ehkäisevään työhön, lisätään osallisuutta edistäviä kokeiluja ja kitketään systemaattisesti rasmia ja syrjintää. Panostetaan yhdenvertaisuuteen, syrjimättömyyteen ja tasa-arvoon erilaisissa ympäristöissä ja palveluissa. Näihin asioihin voidaan panostaa esimerkiksi eri sektorien ja toimijoiden tarjoamalla palveluilla. (Suomen kestävän kehityksen toimikunta, 2022, ss. 70–71.) Jotta näihin teemoihin voitaisiin kunnolla puuttua, ne pitää ensin tunnistaa. Mielestäni monet ryhmäläisten teoksista nostavat esiin yhteiskuntamme syrjiviä rakenteita ja asenteita. Toivon, että tämä herättää teosten katsojissa ajatuksia ja ymmärrystä, sekä haastaa ajattelemaan toimintatapoja, joilla yhdenvertaisempaa ilmapiiriä voitaisiin edistää. Projekti on tarjonnut myös osallisuutta, sekä turvallisen tilan osallistujilleen. Näillä on saattanut olla merkittäviäkin hyvinvointia tukevia vaikutuksia.

Kulttuurista kestävyyttä edistettiin projektin aikana, sillä tavoitteena oli edistää ihmisoikeuksia ja yhdenvertaisuutta. Koen, että koko projekti perustui tähän. Osallistujat saivat tuoda itselleen tärkeitä teemoja esiin taiteen avulla. Heistä useammankin työt olivat ihmisoikeuksia ja yhdenvertaisuutta ajavia. Teokset olivat herättäneet keskustelua muun muassa eräällä työpaikalla siitä, miten näitä asioita voisi huomioida vielä paremmin. Koen, että jokainen tällainen keskustelu on pieni askel kohti yhdenvertaisempaa maailmaa. On vaikea tietää, kuinka paljon vaikutusta projektilla on ollut osallistujiinsa, sekä näyttelyn katsojiin. Kuitenkin jo se, että näyttely on vaikuttanut palautteen mukaan jollain tasolla kävijöihin, on ollut merkittävää. Lisäksi osallistujien kokemukset projektin merkityksellisyydestä ja ryhmästä, missä on saanut olla turvallisesti oma itsensä ja kokea yhdenvertaisuutta, on ollut mielestäni kulttuurista kestävyyttä edistävää.

On haastavaa miettiä kestävän kehityksen teemoja tähän projektiin liittyen, sillä projekti on ollut lyhytaikainen ja kertaluontoinen. Uskon kuitenkin, että projektilla on ollut vaikutuksia osallistujiinsa ja teosten katsojiin. Vaikutukset voivat vielä muokkautua ajansaatossa, joten on haastavaa arvioida kaikkia vaikutuksia tässä vaiheessa. Vaikutuksia pystyy tuskin koskaan täysin tunnistamaan, koska nämä asiat perustuvat kokemuksiin ja voivat vaikuttaa

moninaisesti. Uskon, että vastaavanlainen toiminta voisi pitkään jatkuessaan tarjota enemmänkin myös kestäväää kehitystä tukevia tuloksia.

6.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Ajattelin aluksi, että toiminnallista osuutta voisi hyödyntää eri kohderyhmien kanssa ja olen edelleen sitä mieltä. Mielestäni tällainen tapa tutkia oli syvälle vievä. Taideteosten tekeminen nosti syviä keskusteluja ryhmässä. Taiteen kautta pystyttiin käsittelemään vaikeitakin kokemuksia ja tunteita. Tällaista projektimallia voisi käyttää oikeastaan minkä tahansa ryhmän kanssa erilaisten aiheiden käsittelyn tukena. Toki taideryhmiä on käytetty juuri tällä tavalla, mutta en löytänyt, että niistä olisi aiemmin tehty taidenäyttelyä. Mielestäni näyttely oli hieno tapa lisätä ymmärrystä ja herättää keskusteluja myös katsojissa.

Lisäksi kiinnostaisi tutkia tarkemmin taidemenetelmien mahdollisia vaikutuksia vähemmistöstressiin pidemmällä aikavälillä ja suuremmalla otannalla. Tämä tosin vaatisi jo isomman tutkimuksen. Nyt pienellä otannalla tuntui, että taiteen tekeminen sekä ryhmässä oleminen antoivat hyvinvointia lisääviä asioita. Aion hyödyntää opinnäytetyössäni saatua tietoa jatkossa. Toiveena on tulevaisuudessakin työskennellä näiden teemojen edistämiseksi ja tämä projekti vahvisti tarvetta sille.

7 Loppusanat

Tämän tyylinen projekti oli kiinnostava tapa tutkia vähemmistöön kuulumiseen liittyviä haasteita, sekä pohtia ratkaisuja vähemmistöön kuuluvan hyvinvoinnin edistämiseen. Projekti antoi monella tavalla tietoa. Kyselyistä kerättyä tietoa, taideteoksista tulleita ajatuksia, ryhmässä käydyistä keskusteluista nousseita asioita sekä näyttelystä heränneitä pohdintoja. Projektia olisi tehnyt mieli tutkia monestakin näkökulmasta, mutta päädyin tähän rajaukseen ja olen siihen tyytyväinen.

Halusin työlläni tuoda näkyväksi vähemmistöön kuulumiseen liittyviä tosielämän tarinoita, tunteita ja kokemuksia. On mielestäni tärkeää muistaa, että jokaisen tarinan takana on ihminen. Tässä maailmassa, missä keskustelu on välillä kiivasta ja vastakkain asettelevaa, unohtuu usein ihmisyyden. Tämä projekti tuo mielestäni kauniisti esiin ihmisyyden ja siihen liittyvät tunteet. Olen äärimmäisen ylpeä itsestäni, että uskalsin lähteä toteuttamaan projektia. Vielä ylpeämpi olen ryhmäläisistäni, jotka heittäytyivät rohkeasti mukaan. Ryhmä oli ainutlaatuinen sekä monitasoisesti äärimmäisen tunteita herättävä ja koskettava. Erityisen

paljon kosketti näyttelyn seinälle tulleen laput, missä luki ”Kiitos kun näytte meidän puolesta, jotka emme uskalla.” ja ”Olisimpa yhtä rohkea.” Nämä kommentit kertovat, että töitä sen eteen, että jokaisella olisi turvallista näkyä on vielä tehtävä.

Oli haastavaa saada kirjalliseen ja tutkimukselliseen muotoon kaikki se tärkeä, mitä haluaisin aiheeseen liittyen sanoa. Tärkeimpänä minulle oli tuoda lisää tietoa ja ymmärrystä sateenkaarevuuteen liittyen. Sitä toin esiin opinnäytetyön teoriassa, mitä tukivat osallistujien tekemät teokset. Tässä vastakkain asettelevassa maailmassa on tärkeää muistaa inhimillisyys ja ihmisuus. On tärkeää saada lisää tietoa, jotta voi ymmärtää paremmin.

Meistä jokaisella on vastuu ja velvollisuus tehdä ympäristömme turvalliseksi jokaiselle näkyä. Tämä projekti toi vahvemmin esiin sen, että turvallisille tiloille, projekteille ja tapahtumille on tarvetta. Toivonkin, että tulevaisuudessa pääsen toteuttamaan vielä enemmän tällaisia projekteja. Kuva 16 on näyttelyssämme käyneen kirjoittama ajatus. Tämä ajatus kuvaa sitä, miltä projekti tuntui. Jokaisella on lupa näkyä. Myös sinulla.

Kuva 16 Näyttelyssä käyneen kommentti

KUINKA KUULISIN
SINUT, JOKA
EI USKALLA
ÄÄNEEN PUKUA
- KUTOS KUN
NÄYTAT ♡

Lähteet

- Aarnio, S. & Nuutila, L. (2023). Luovuus on taitoa, kykyä ja uskallusta heittäytyä. *HAMK Unlimited Journal*, 19.6.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2023061254226>
- Alasuutari, P. (1999). *Laadullinen tutkimus* (3. uud. p.). Vastapaino.
- Avoliittolaki (1929/234) <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1929/19290234#O1L1P1>
- Clift, S., & Stickley, T. (Eds.). (2017). *Arts, health and wellbeing: A theoretical inquiry for practice*. Cambridge Scholars Publishing.
- Cohen, L., & Manion, L. (1994). *Research methods in education* (4th ed.). Routledge.
- Dawson, A. E., Wymbs, B. T., Gidycz, C. A., Pride, M., & Figueroa, W. (2017). Exploring rates of transgender individuals and mental health concerns in an online sample. *International Journal of Transgenderism*, 18(3), 295–304.
- Euroopan ihmisoikeussopimus. (63/1999.)
https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1999/19990063/19990063_2#idm46651396019248
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?* Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Frost, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 101579.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>
- Haila, K., Salminen, V., Roiha, U., Uitto, H., Vikstedt, E., Vinnari, E., . . . Hallintotieteet. (2023). *Suomen Agenda2030-toimeenpanon arviointi*. Valtioneuvoston kanslia.
- HAMK. (n.d.) *Kestävä HAMK 2030*. Viitattu 2.4.2024. osoitteeseen:
<https://www.hamk.fi/tietoa-meista/vaikuttava-hamk/kestava-hamk/>
- Hidalgo, M. A., Petras, H., Chen, D., & Chodzen, G. (2019). The Gender Minority Stress and Resilience Measure: Psychometric Validity of an Adolescent Extension. *Clinical practice in pediatric psychology*, 7(3), 278–290. <https://doi.org/10.1037/cpp0000297>

- Huhtinen-Hildén, L., & Lamppu, M. (2018). *Odottamattomia aarteita: Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä*. Metropolia ammattikorkeakoulu.
- Huuska, M., & Kovalainen, T. (2021). *Sukupuolen moninaisuus ja kehon kirjo*. Setä-julkaisut
- Hyypä, M. T. (2011). *Elinvoimaa yhteisöstä*. Tieteessä tapahtuu, 29(8).
- Ilmola-Sheppard, L., Rautiainen, P., Westerlund, H., Lehikoinen, K., Karttunen, S., Juntunen, M. L., & Anttila, E. (2021). *ArtsEqual: Tasa-arvo taiteen ja taidekasvatuksen palveluiden suuntana*. Taideyliopisto.
- Jaskari, O., & Keski-Rahkonen A. (2020) *Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle*. Helsingin yliopisto.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-20201114448>
- Jay, E.-K., Patterson, C., Fernandez, R., & Moxham, L. (2023). *Experiences of recovery among adults with a mental illness using visual art methods: A systematic review*. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 30, 361–374. <https://doi.org/10.1111/jpm.12882>
- Kestävä kehitys Suomi (n.d.-a.) *Kulttuurinen kestävä kehitys*. Viitattu 18.4.2024 osoitteeseen: <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/kulttuurinen/>
- Kestävä kehitys Suomi (n.d.-b.) *Sosiaalinen kestävä kehitys*. Viitattu 18.4.2024 osoitteeseen: <https://keke.bc.fi/Kestava-kehitys/suomi/sosiaalinen/>
- Kulttuuripaja Lumo. (n.d.) *Kulttuuripaja lumo*. Viitattu 11.3.2024 osoitteeseen: <https://www.kulttuuripajalumo.fi>
- Kärnä, T. (17.4.2023) *Transsukupuolisuus*. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 12.3.2024 osoitteeseen: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01195>
- Laitinen, L. (2017). *Vaikuttavaa?: Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua*. Turun ammattikorkeakoulu.
- Lehtonen, J. (26.6.2021). Tahmeasti paraneva tautiluokitus. *Sateenkaarihistoria*.
<https://sateenkaarihistoria.fi/tahmeasti-paraneva-tautiluokitus/>
- Lewis, L., Tew, J., Ecclestone, K., & Spandler, H. (2016). Mutuality, wellbeing and mental health recovery. *Exploring the roles of creative art adult community learning and*

- participatory arts initiatives. Research briefing. University of wolverhampton. Haettu, 16, 2022.*
- Liikanen, H. (2010). *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia - ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014*. opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Madireddy, S., & Madireddy, S. (2022). Supportive model for the improvement of mental health and prevention of suicide among LGBTQ+ youth. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 85–101.
- Makkonen, T. (2003). *Syrjinnän vastainen käsikirja*. International Organization for Migration, Vammala 2003
- Metsämuuronen, J. (2006). *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. International Methelp.
- Meyer I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: conceptual issues and research evidence. *Psychological bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
- Meyer, I. H. (2015). Resilience in the study of minority stress and health of sexual and gender minorities. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*, 2(3), 209.
- Näpärrä, L. (2017). *Tutkimuskysymyksen muodostaminen*. Spoken www-sivut. Viitattu 19.10.2023 osoitteeseen: <https://spoken.fi/tutkimuskysymyksen-muodostaminen/>
- Paqvalén R. & Rosavaara K (2016–2018) Suomi 100-sateenkaariblogit, Sateenkaaren väreissä. Viitattu 19.10.2023 osoitteeseen: Suomi100-sateenkaariblogit-2016-2018_valmis.pdf
- Phillips, K. (2022). We are all human: A review of the Trevor Project and the It Gets Better Project. *Journal of Consumer Health on the Internet*, 26(1), 82–91.
- Porin taiteilijaseura. (N.d.) *Yhdistyksen säännöt*. Viitattu 1.4.2024 osoitteeseen: <https://porintaiteilijaseura.fi/pts/>
- Riggle, Ellen D. B. , Rostosky, Sharon Scales , McCants, LaWanda E. and Pascale-Hague, David(2011) '*The positive aspects of a transgender self-identification*', *Psychology & Sexuality*,, First published on: 24 February 2011 (iFirst)

- Riggle, E. D. B., Whitman, J. S., Olson, A., Rostosky, S. S., & Strong, S. (2008). *The positive aspects of being a lesbian or gay man*. *Professional Psychology: Research and Practice*, 39, 210–217. <http://dx.doi.org/10.1037/0735-7028.39>.
- Toomey, R. B., Hainsworth, S., & Farrar, C. (2023). Preliminary findings from Mapping Q: An arts-based suicide prevention program for sexual and gender minority youth. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Seta. (n.d.-a.) *Sateenkaarisanasto*. Viitattu 8.1.2024 osoitteeseen: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>
- Seta. (n.d.-b.) *Seksuaalinen suuntautuminen*. Viitattu 8.1.2024 osoitteeseen: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/seksuaalinen-suuntautuminen/>
- Seta. (n.d.-c.) *Transsukupuolisuus*. Viitattu 8.1.2024 osoitteeseen: <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/transsukupuolisuus/>
- Seta. (n.d.-d.) *Satakunnan seta ry*. Viitattu 11.3.2024 osoitteeseen: <https://seta.fi/tue/satakunnan-seta-ry/>
- Stickley, T., & Eades, M. (2013). Arts on prescription: a qualitative outcomes study. *Public Health*, 127(8), 727–734.
- Suomen kestävän kehityksen toimikunta. (2022) *Kestävän kehityksen toimikunnan strategia 2022–2030*. Valtioneuvoston kanslia.
- Valentine, S. E., & Shipherd, J. C. (2018). A systematic review of social stress and mental health among transgender and gender non-conforming people in the United States. *Clinical psychology review*, 66, 24–38. Wright P, Davies C, Haseman B, Down B, White M & Rankin S (2013) *Arts practice and disconnected youth in Australia: Impact and domains of change*, *Arts & Health*, 5:3, 190-203.
- Vuorinen. (2017) *Luovuus*. Duodecim terveyskirjasto, 6.7.2017. Viitattu 17.3.2024 osoitteeseen: <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00016>

Westerlund, H., Lehtikoinen, K., Anttila, E., Houni, P., Karttunen, S., Väkevä, L., ... & Pässilä, A. (2016). Arts equal: taiteet, tasa-arvo ja hyvinvointi: katsaus kansainväliseen tutkimukseen.

Yhdenvertaisuuslaki. (2014/1325) <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141325>

Ärting, M., Lamminmäki, R., & Hentunen, R. (2022). *Haluamme kuulla tarinasi: Havaintoja Tule nähdä -hankkeesta*. Diakonia-ammattikorkeakoulu

Liite 1. Alkukysely

Lupa näkyä

Alkukysely

Kysymyksiin ei ole oikeita tai väriä vastauksia. Sinun kokemuksesi ja ajatukset ovat juuri hyviä sellaisenaan. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset säilytetään luottamuksellisesti. Hyödynnän vastauksia opinnäytetyön teoriaosuudessa. Jos vastaukset eivät mahdu laatikkoon voit jatkaa erilliselle paperille.

Mitä nähdyksi tuleminen tarkoittaa sinulle?

Millainen merkitys nähdyksi tulemisella on sinulle?

Koetko, että sinulla on lupa näkyä yhteiskunnassamme?

<p>Millaisissa tilanteissa koet, että sinulla on / ei ole lupa näkyä?</p>	
<p>Käytätkö taiteen tekemistä tai muita luovia menetelmiä itsesi ilmaisussa?</p>	

Liite 2. Loppukysely

Lupa näkyä

Loppukysely

Kysymyksiin ei ole oikeita tai väriä vastauksia. Sinun kokemuksesi ja ajatukset ovat juuri hyviä sellaisenaan. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastaukset säilytetään luottamuksellisesti. Hyödynnän vastauksia opinnäytetyön teoriaosuudessa. Jos vastaukset eivät mahdu laatikkoon voit jatkaa erilliselle paperille.

Millainen merkitys Lupa näkyä projektilla oli sinulle?

Koitko tulevasi nähdyksi ryhmässä? Miltä tämä tuntui tai miten se ilmeni?

Millaisia oivalluksia, ajatuksia tai tunteita projekti ja ryhmä herätti?

<p>Mitä sait?</p> <p>Mitä olisit toivonut lisää?</p>	
<p>Millaiselta taiteen tekeminen tuntui?</p>	
<p>Tähän voit kirjoittaa vapaata palautetta.</p> <p>Risut ja ruusut.</p>	

Liite 3: Tutkimussopimus

Sopimus Lupa Näkyä – projektiin osallistumisesta, sekä siitä tehtävästä YAMK opinnäytetyötutkimuksesta.

Lupa Näkyä – projekti sisältää itse projektin ja näyttelyn lisäksi alkukyselyn ja loppukyselyn. Näihin vastataan anonyymisti.

Suostun siihen, että Veera Tommila saa käyttää kyselylomakkeilla kerättyjä vastauksia opinnäytetyönsä aineistona anonyymisti:

KYLLÄ

EI

Suostun siihen, että Veera Tommila saa käyttää valokuvia prosessista ja lopullisista teoksista niin, että kuvissa ei näy henkilöitä eikä henkilöiden nimiä:

KYLLÄ

EI

Suostun siihen, että Veera Tommila voi kerätä opinnäytetyöhönsä materiaalia projektista myös esim. käydyistä keskusteluista niin, ettei kukaan ole tunnistettavissa:

KYLLÄ

EI

Sitoudun noudattamaan vaitiolovelvollisuutta liittyen ryhmän muiden jäsenten henkilöllisyyteen ja ryhmässä jaettuihin henkilökohtaisiin asioihin:

KYLLÄ

EI

Haluan, että tekemäni taide julkaistaan omalla nimelläni:

KYLLÄ

EI

Veera Tommila sitoutuu käyttämään keräämäänsä materiaalia vain kyseiseen opinnäytetyöhön. Kerätty aineisto käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti. Aineistoksi kerätään vain tutkimuksen kannalta oleellista materiaalia. Kaikki kyselyt kerätään niin, etteivät ne sisällä henkilötietoja vaan vastaukset pysyvät anonyymeinä.

Halutessasi saat nähdä vielä julkaistavan materiaalin ennen kuin opinnäytetyö julkaistaan.

Porissa _____

Osallistujan nimi ja nimen selvennys:

Veera Tommila, tutkimuksen tekijä:

OPINNÄYTETYÖN AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

1 Tutkimusaineiston tallennus ja säilytys

Tutkimusaineistoni kyselylomakkeet toteutettiin paperisina lomakkeilla. Lomakkeisiin ei tullut henkilötietoja. Lomakkeet säilytetään tutkijan (Veera Tommila) kotona lukollisessa kaapissa, mihin muille henkilöillä ei ole pääsyä. Vastaukset kopioidaan paperisilta kyselylomakkeilta excel- taulukkoon tutkijan omalla tietokoneella. Tietoturva ja tietosuoja oli huomioitu edellä mainitusti mm. anonymiteetin takaamisella, lomakkeiden ja muiden tietojen asianmukaisella säilytyksellä. Olen saanut osallistujilta kirjallisen luvan kuvata projektissa syntyneitä teoksia omalla kameralla. Kuvat siirretään tutkijan omalle tietokoneelle. Kaikki tiedot hävitetään asianmukaisesti vuoden päästä tutkimuksen julkaisusta. Kuvissa ei näy osallistujia.

Opinnäytetyössä käytetty teoriaosuus pohjautuu pitkälti muiden tekemiin tutkimuksiin. Muista tutkimuksista kerättyyn materiaaliin on viitattu asianmukaisesti HAMK:in ohjeiden mukaan.

2. Henkilötietojen ja arkaluonteisten tietojen käsittely

Opinnäytetyössäni on mainittu osan osallistujieni henkilötietoja (etunimi ja sukunimi) viitatessani heidän tekemiinsä teoksiin. Tästä on sovittu erikseen osallistujien kanssa tutkimussopimuksessa. Asia on vielä varmistettu uudestaan jokaiselta ennen opinnäytetyön julkaisua ja kaikille on annettu mahdollisuus lukea opinnäytetyö ennen sen palauttamista. Jokainen sai itse valita, haluaako esiintyä omalla nimellään vai jollain muulla nimellä.

Lisäksi osallistujat ovat antaneet puhelinnumeronsa tutkijalle ja olemme sopineet suullisesti yhteisestä WhatsApp ryhmästä ryhmäläisten kesken. Tämä on tehty helpottamaan yhteisten asioiden sopimista ja järjestämistä. Puhelinnumerot ja ryhmä ovat

tutkijan omassa mobiililaitteessa, missä on lukitus. Näitä tietoja ei käytetä opinnäytetyössä tai muutenkaan asiattomasti.

Muuten henkilötietoja ei ole kerätty tai käytetty missään vaiheessa tutkimusta tai aineiston keruuta, eikä kerätystä aineistosta pysty tunnistamaan yksittäisiä henkilöitä. Kaikki arkaluontoinen tieto on käsitelty anonyymisti ja ne on tuotu tekstiin niin, ettei niistä voi tunnistaa yksittäisiä henkilöitä. Osallistujien henkilötietoja ei ole säilytetty missään tutkijan tiedostoissa. Opinnäytetyössä puhutaan sateenkaarevuudesta yleisesti, eikä eritellä osallistujien identiteetteihin liittyviä yksityiskohtia.

Olen perustanut tietojen käsittelyn vastaamaan HAMK:in tietosuojakäytäntöjä. Osallistujien kanssa asioista on sovittu tutkimussopimuksella. Henkilötietojenkäsittely perustuu HAMK:in tietosuojaan ja tietosuojakäytänteisiin, mitkä pohjautuvat EU:n yleisiin tietosuojasetuksiin (2016/679) sekä Suomen kansalliseen lainsäädäntöön.

<https://www.hamk.fi/en/privacy-policy/?lang=e>

<https://www.hamk.fi/tietosuoja/>

3 Opinnäytetyöaineiston omistajuus

Veera Tommila omistaa tämän opinnäytetyön aineiston ja tulokset.

4 Opinnäytetyöaineiston jatkokäyttö työn valmistumisen jälkeen

En halua hyödyntää tai antaa tutkimusaineistoani jatkokäyttöön. Tutkimusaineistoa ei jatkokäytetä. Säilytän opinnäytetyön aineiston tietoturvallisesti vuoden ajan opinnäytetyön hyväksymispäivästä, jonka jälkeen opinnäytetyön tuloksen voidaan tarvittaessa varmistaa. Tämän jälkeen hävitän aineiston silppuamalla paperiset lomakkeet, sekä poistamalla laitteilta tiedostot.