

samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

MIRVA YLI-KOKKO

Luovuudella osalliseksi

Taidelähtöiset menetelmät osallisuutta
edistämässä

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Yli-Kokko, Mirva: Luovuudella osalliseksi. Taidelähtöiset menetelmät osallisuutta edistämässä.

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaaliala

Toukokuu 2024

Sivumäärä: 75

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämispainotteisena projektina osallisuushanke OsaXille. Hankkeen kohderyhmää ovat työikäiset työelämän ulkopuolella olevat henkilöt. Opinnäytetyöllä haluttiin kehittää osallisuushanke OsaXin toimintaa ja luoda pysyviä toimintamalleja. Lisäksi opinnäytetyöllä pyrittiin vahvistamaan hankkeen kohderyhmän toimintakykyä osallisuutta edistämällä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineistonkeruumenetelminä käytettiin ryhmäteemahaastattelua, osallistuvaa havainnointia sekä palautetta. Tutkimuksen toiminnallinen osuus toteutettiin ryhmätoimintana, jossa hyödynnettiin taidelähtöisiä ja luontoavusteisia menetelmiä.

Harjoitteet suunniteltiin monipuolisiksi ja jokaiselle toimintakerralle asetettiin harjoitteilla tavoiteltavat hyödyt. Menetelmien valinnassa huomioitiin niiden tarjoamat hyödyt työ- ja toimintakyvylle. Toiminta koettiin mielekkääksi ja motivoivaksi, joka lisäsi sitoutumista toimintaan.

Tuloksista käy ilmi, että ryhmätoiminnalla onnistuttiin vastaamaan kohderyhmän tarpeisiin, vahvistamaan sosiaalista toimintakykyä ja pystyvyyden tunnetta. Ryhmään kuuluvuuden tunne ja onnistumisen kokemukset vahvistivat toiminnan merkityksellisyyttä. Ryhmätoiminnalla kyettiin siis edistämään osallistujien osallisuutta. Vastaavanlaiselle ryhmätoiminnalle koettiin kiinnostusta myös jatkossa.

Avainsanat: osallisuus, taidelähtöiset menetelmät, ryhmätoiminta, luovat menetelmät

ABSTRACT

Yli-Kokko, Mirva: Creativity for inclusion. Art-based methods for inclusion.
Bachelor's thesis
Social services
May 2024
Number of pages: 75

This thesis was carried out as a functional development-oriented project for the OsaX inclusion project. The target group of the project are people of working age who are outside working life. The aim of the thesis was to develop the activities of OsaX and to create permanent operating models. The thesis also aimed to strengthen the capacity of the target group by promoting participation.

The research was carried out as a qualitative study and the data collection methods used were group interviews, participant observation and feedback. The functional part of the study was carried out as a group activity using art-based and nature-based methods.

The exercises were designed to be varied and the benefits to be achieved by the exercises were set for each session. The methods were chosen for their benefits in terms of work and functional capacity. The activities were perceived as meaningful and motivating, which increased the commitment to the activities.

The results show that the group activities were successful in meeting the needs of the target group, strengthening social skills and a sense of empowerment. The sense of belonging to the group and the experience of success reinforced the meaningfulness of the activity. The group activities were therefore able to promote the inclusion of the participants. There was also interest in similar group activities in the future.

Keywords: participation, art-based methods, group activities, creative methods

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OSALLISUUS	7
3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT	9
4 LUONTOAVUSTEISET MENETELMÄT	10
5 RYHMÄTOIMINTA.....	12
6 TARKOITUS, TAVOITE JA KYSYMYKSENASETTELU.....	13
6.1 Työelämäyhteys	14
7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TIEDON HANKINTA	15
7.1 Tutkimusote.....	15
7.2 Aineistonkeruu.....	16
7.2.1 Havainnointi.....	16
7.2.2 Ryhmäteemahaastattelu.....	17
7.2.3 Palaute	19
7.3 Aineiston analyysi.....	20
8 TOTEUTUS.....	20
8.1 Suunnittelu ja markkinointi.....	22
8.2 Toiminnallinen vaihe.....	24
9 TUTKIMUSTULOKSET	25
9.1 Ryhmätoimintakerrat	25
9.1.1 Aloituskerran kulku ja havainnointi.....	25
9.1.2 Toisen tapaamisen kulku ja havainnointi	27
9.1.3 Kolmannen tapaamisen kulku ja havainnointi	29
9.1.4 Neljännen tapaamisen kulku ja havainnointi	30
9.1.5 Viidennen tapaamisen kulku ja havainnointi	31
9.1.6 Kuudennen tapaamisen kulku ja havainnointi.....	32
9.1.7 Seitsemännen tapaamisen kulku ja havainnointi	33
9.1.8 Päätöskerta	34
9.2 Ryhmäteemahaastattelun tulokset	34
9.2.1 Ryhmätoiminta.....	36
9.2.2 Menetelmät.....	37
9.2.3 Osallisuus	48
9.2.4 Motivaatio	48
9.2.5 Vaikutukset.....	49
9.3 Palautteet	51
10 POHDINTA	53

10.1 Tulosten yhteenveto	53
10.2 Eettisyys ja luotettavuus	54
10.3 Prosessin pohdinta ja ammatillinen kasvu	56
10.4 Jatkotutkimusaihe	58
LÄHTEET	60
LIITE 1: HAVAINNOINTI JA FIILISMITTARI	65
LIITE 2: HAASTATTELURUNKO	66
LIITE 3: ESITE	68
LIITE 4: TUTKIMUSLUPA	69
LIITE 5: KUVAUSLUPA	70
LIITE 6: MIELENTERVEYDEN KÄSI	71
LIITE 7: ARJEN VOIMAVARAT	72
LIITE 8: VOIMAVARAPUU	73
LIITE 9: VAHVUUSKORTIT	74

1 JOHDANTO

Oikeudesta osallisuuteen säädetään useissa laeissa ja sosiaalialan arvot ohjaavat asiakasosallisuutta. Tutkimustuloksissa on kuitenkin ilmennyt, ettei osallisuuden kokemuksiin ole ylletty. Osa syynä tähän on, ettei palvelut tavoita kaikkia tai ne eivät ole oikeanlaisia, osa saattaa pudota kokonaan palvelujärjestelmän piiristä. (Särkelä-Kukko,2014, s. 45–47.) Kasvavat ja kertaantuvat haasteet vaikuttavat työ- ja toimintakykyyn, jolloin syrjäytymisen vaara on oleellinen. Pitkään työelämän ulkopuolella olleiden riskit kertaantuville haasteille kasvavat. Toimeentulon haasteiden rinnalle nousee sosiaalisen vuoro-vaikutuksen vähenemistä, itsetunnon heikkenemistä ja luottamus toisiin ihmisiin sekä omaan osaamiseen ja pystyvyyteen laskee. Osallistavalla toiminnalla kyetään vastaamaan ennaltaehkäisevästi ja korjaavasti haasteiden kasvuun sekä syrjäytymiseen ja hillitsemään sosiaali- ja terveysalan kustannuksia. Järjestöillä onkin merkittävä rooli matalan kynnyksen toiminnan ja kohtaamispaikkojen järjestämisessä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii osallisuushanke OsaX, joka pyrkii lisäämään työikäisten työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden sosiaalista osallisuutta. FinSote- tutkimuksen tuloksista ilmenee, että työttömät ja työkyvyttömät kokevat osallisuutensa heikoimmaksi. Hankkeella on matalan kynnyksen kohtaamispaikka Laukaan keskustassa. Suunnittelin ja toteutin hankkeelle ryhmätoimintaa, jonka tavoitteena oli tarjota mielekästä tekemistä ja voimavaraistavia kokemuksia osallistujille pyrkien lisäämään osallisuutta. Osallisuuden edistämistä tavoitellaan taidelähtöisten ja luontoavusteisten menetelmien keinoin. Molemmilla on tutkitusti myönteisiä vaikutuksia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka tarjoaa vahvistusta työ- ja toimintakykyyn.

Taidelähtöisiin menetelmiin liitetään usein korkeita kriteereitä ja ajatellaan taiteellisten kykyjen olevan edellytys toiminnan järjestämiselle tai ohjaamiselle.

Toivon opinnäytetyön lisäävän tietoutta taidelähtöisten menetelmien käyttömahdollisuuksista sosiaalialalla, jotta useampi ammattilainen rohkaistuisi kokeilemaan työssään menetelmiä ja huomaisi niiden hyötyjä.

2 OSALLISUUS

Osallisuuden käsite on vaikeasti rajattava. Olen tuonut tutkimukseni tietoperustaan osallisuudesta tutkimuksen kannalta tärkeimpiä seikkoja. Osallisuus on monisäikeinen käsite, joka on vaikeasti selitettävissä sen ollessa tunneperäinen ja tilannesidonnainen. Osallisuuden kokemus on jokaiselle omanlainen. Sen muodostumiseen vaikuttaa tilanteen tai kokemuksen merkityksellisyys ihmiselle. Osallisuuden arvioiminen on täten vaikeaa. (Leemann & Hämäläinen 2016, s.589.)

Osallisuus rakentuu tuntemisen, kuulumisen ja toimimisen kokonaisuudesta (Jämsén & Pyykkönen, 2014, s. 9). Osallisuus ei ole sama kuin osallistuminen vaikka niitä usein käytetäänkin tarkoittamassa samaa asiaa (Kivinen, Vanjusov & Vornanen, 2020, s.269). Leemann ja Hämäläinen (2016) kirjoittavat osallisuuden kokemusten syntyvän osallistumisesta johonkin, mutta osallistuminen ei ole tae osallisuuden kokemuksen syntymiselle. Aktiivisestakaan toimimisesta huolimatta yksilö ei välttämättä koe osallisuuden tunnetta. Toinen taas voi tuntea osallisuutta hyvinkin pienestä kokemuksesta. (Leemann & Hämäläinen, 2016, s. 588–589). Vaikka osallistuminen ei välttämättä johda osallisuuden tunteeseen, se voi silti tarjota alustan osallisuuden kokemukselle. Toisaalta henkilö voi kokea osallisuutta myös passiivisemmissä rooleissa, kuten olemalla osa merkityksellistä ryhmää.

Kuulumisen lisäksi osallisuus on toimintaa. Toiminnaksi voidaan määritellä esimerkiksi vuorovaikutuksellinen suunnitteluun osallistuminen, toiminta- tai päätöksenteko- osallisuus ja tiedonantajana tai -välittäjänä toimiminen. (Särkelä-Kukko, 2014, s. 35.) Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Schneider, Valtari &

Keto-Tokoi (2017, s.25–27) kirjoittavat, että tarjoamalla ihmiselle mahdollisuuden osallistua heidän tarpeisiinsa vastaavaan sosiaaliseen toimintaan voidaan lisätä heidän osallisuuden kokemustaan.

Osallisuudella tässä tutkimuksessa tullaan tarkoittamaan sitä, että ihminen kokee kuuluvansa johonkin itselleen merkitykselliseen ryhmään tai yhteisöön (SOSTE, 2018). Sekä tuntee pystyvänsä vaikuttamaan elämäänsä koskeviin asioihin, mahdollisuuksiinsa ja elämänsä kulkuun. (Jämsén & Pyykkönen, 2014, s.9.) Tässä tutkimuksessa toteutettu ryhmätoiminta tarjoaa osallistujilleen sekä toimintaa, että vuorovaikutusta yhdessä muiden kanssa.

Elämäntilanteen valmiuksista, yksilön omasta identiteetistä ja voimaantumista muodostuu osallisuuden tunne omassa elämässä (Jämsén & Pyykkönen, 2014, s.9). Yksilön omat voimavarat mahdollistavat osallisuuden kokemusten syntymisen ja niiden tunnistaminen on avainasemassa, jotta niitä voidaan hyödyntää (Särkelä-Kukko, 2014, s.39). Osallisuutta voidaan vahvistaa sekä luovia menetelmiä hyödyntämällä, että luontoavusteisin menetelmin (THL, 2023b; THL, 15.4.2024).

Kuulumisen tarpeen lisäksi ihmisellä on tarve toteuttaa itseään sekä kokea hyväksyntää ja arvostusta. Toteuttaakseen itseään on tunnistettava yksilön sisäiset mahdollisuudet ja hyödyntää niitä toiminnassa. Yksilön persoona ja arvostus ovat tärkeimpiä osatekijöitä, jotka vaikuttavat itsensä toteuttamisen mahdollisuuksiin. Persoonallisuutta määrittelevät muun muassa itsetunto ja minäkäsitys. Lisäksi jokainen persoona jossain määrin haluaa kokea arvostusta ja saada osakseen myönteistä huomiota ja hyväksyntää. Osallisuuden kokemuksen muodostumiseen vaikuttavatkin yksilön tunne siitä, että hän on tärkeä ja arvostettu omassa yhteisössään tai ryhmässään ja saa muilta positiivista palautetta ja kannustusta. (Särkelä-Kukko, 2014, s. 42.)

Tutkimuksen ryhmätoiminnan harjoitteet suunniteltiin siten, että jokainen saisi onnistumisen kokemuksia, jokainen osallistuja voisi haastaa itseään ja ennakkokäsityksiään sekä osallistujat saisivat työkaluja omien voimavarojensa ja

vahvuksiensa tunnistamiseen. Näillä kaikilla vahvistetaan itsetuntoa, joka on keskeinen vaikuttava tekijä osallisuuden kokemuksen tuntemisessa.

Osallisuuden ytimessä ovat luottamus, kuulluksi tuleminen ja sitoutuminen (Jämsén & Pyykkönen, 2014, s.9). Osallisuuden edistäminen edellyttää aitoa ja arvostavaa kohtaamista, jossa ihminen kokee tulleen kuulluksi ja ymmärretyksi. Siten voidaan vahvistaa luottamusta ja sitoutumista. (Ihalainen & Ketunen, 2011, s. 42–43.) Osallisuuden kokemuksella on laajat vaikutukset ihmisen hyvinvointiin, voimavaroihin ja toimintakykyyn. Osallisuutta edistämällä voidaan ehkäistä mm. eriarvoisuutta, sosiaalista syrjäytymistä.

3 TAIDELÄHTÖISET MENETELMÄT

Taidelähtöinen toiminta ei tarkoita taiteen tekemistä vaan erilaisten taidemuotojen hyödyntämistä ja soveltamista työskentelyssä (Karkkulainen, Ala-Vannesluoma, Airaksinen, Varonen, Kastu & Sipi, 2019, s. 17). Taiteen avulla kynys käsitellä vaikeitakin asioita madaltuu ja se tekee näkyväksi ajatuksia sekä tunteita. Menetelmiä on monia ja niiden sovellettavuus takaa kaikkien mahdollisuudet toteuttaa itseään taitotasosta riippumatta. Taidelähtöisten menetelmien ytimessä on toimintaan osallistuminen ja itsensä ilmaisu omista lähtökohdista käsin ja omien kykyjen mukaan, eikä siinä pyritä taiteelliseen lopputulokseen. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, luku 1.) Taide, taidelähtöiset ja luovat menetelmät ovat toteutettavissa helposti ja pienillä kustannuksilla tai maksuttomina.

Taiteen ja kulttuurin vaikutuksia on tutkittu paljon ja niistä on näyttöä laajasti. Sosiaalialan näkökulmasta tärkeimpinä nostan tutkimuksessani esiin taiteen ja taiteellisen toiminnan ehkäisevän sekä vähentävän vaikutuksen masentuneisuuteen ja ahdistuneisuuteen, yksinäisyyden kokemukseen ja sosiaaliseen syrjäytymiseen. Lisäksi ne tarjoavat tukea mielenterveyden haasteisiin. (Täykysydän, 2023.)

Luovia menetelmiä voi toteuttaa kaikki, ne eivät ole sidoksissa tiettyihin kohderyhmiin. Jokaisessa ihmisessä on sisimmässään luovuus sekä tarve luovaan toimintaan ja ilmaisuun. Osattomuuden tai vastoinkäymisten seurauksena ihmisen luontainen luovuus saattaa hiipua, mutta voimavaroja tunnistamalla ja luovia menetelmiä toteuttamalla se on mahdollista elvyttää. (Huhtinen-Hilden & Isola, 2019, s. 1.)

Luovat ja taidelähtöiset menetelmät soveltuvat niin yksilö- kuin ryhmätoimintaan. Menetelmiä on monenlaisia mm. kuva- ja sanataide, valokuvaus, musiikki ja tarinankerronta. Kehollisia taiteenmuotoja ovat esimerkiksi tanssi ja draama. Luova toiminta herättää tunteita ja ajatuksia sekä erilaisia mielleyhtymiä, joita voidaan purkaa tai tehdä näkyväksi käyttäen apuna esineitä, musiikkia, liikettä ym. (Huhtinen-Hilden & Isola, 2019, s. 1–3.)

Luovat menetelmät vaikuttavat hyvinvointiin ja edistävät osallisuutta monin eri tavoin (Isola, 2022). Luovat toiminnot tarjoavat keinon käsitellä asioita, kokemuksia tai tunteita, joita ei muuten kykene tai osaa kohdata ja käsitellä (Känkänen & Manninen, 2022, viitattu lähteessä Isola 2022). Taiteen ja luovuuden avulla ihminen voi hetkellisesti irrottautua arjestaan ja siirtyä luovuuden matkalle, jossa voi syntyä uusia näkökulmia tai oivalluksia (Green, 2021, s. 87–91).

4 LUONTOAVUSTEISET MENETELMÄT

Luontolähtöiset menetelmät ovat helposti toteutettavia ja maksuttomia, kaikilla on niihin mahdollisuus sekä oikeus. Onkin tärkeää nostaa esiin niiden hyvinvointivaikutukset ja herättää osallistujien sekä ammattilaisten kiinnostus luonnon hyvinvointivaikutuksiin.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja menetelmiä kokeilemalla saatu näyttöä niistä. Monenlaisten kohderyhmien kanssa toteutetuista menetelmistä ja niistä kerätyistä kokemuksista on runsaasti tietoa saatavilla. (Salovuori, 2020, s. 4–5.) Monitieteisen suomalaisen tutkijaryhmän mukaan on vahvaa näyttöä luonnon positiivisista vaikutuksista mielialaan. Se myös arvioi luonnolla olevan mahdollisuuksia kansanterveyden edistämiseksi. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen, 2018.)

Menetelmiä voidaan hyödyntää niin ennaltaehkäisevänä kuin korjaavanakin toimintana. LuontoHoivan menetelmillä tavoitellaan osallisuuden, toimintakyvyn sekä arjen hallinnan vahvistumista. LuontoVoima on ennaltaehkäisevää kaikkien saatavilla olevaa toimintaa, jolla tavoitellaan voimaantumista sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä ylläpitoa. (LuKe & GCF ry, 2021, s. 13–14.)

Luontolähtöisissä menetelmissä luontoympäristössä tapahtuva toiminta ja vuorovaikutus tulee olla ohjattua ja tavoitteellista. Siinä tulee yhdistyä luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus, jotta voidaan tavoitella hyvinvointivaikutuksia. (LuKe & GCF ry, 2021, s. 9.) Luontolähtöisellä toiminnalla voidaan edistää hyvinvointia ja vahvistaa toimintakykyä. Menetelmillä tarjotaan uudenlaisia luontokokemuksia ja vahvistetaan suhdetta luontoon. Luontoympäristönä edistää vuorovaikutusta ja luottamussuhteen rakentumista. (LuKe & GCF ry, 2021, s. 13–16).

Luontoperustaisuus on yhtenä elementtinä luontoa hyödyntävissä menetelmissä. Luonto voidaan järjestää osaksi toimintaa myös virtuaalisena, esimerkiksi videoiden, valokuvien tai luonnon materiaalien keinoin. Myös luonnonääniä ja ikkunasta avautuva maisemaa voidaan hyödyntää hyvinvointivaikutuksien tavoittelussa. (LuKe & GCF ry, 2021, s.9, 15.)

Toisena elementtinä luontoavusteisissa menetelmissä on kokemuksellisuus eli toiminta. Toiminnan ei tarvitse olla aktiivista tekemistä vaan se voi olla yhtä hyvin rentoutumista ja rauhoittumista. Luonnon tarjotessa useille aisteille virikettä, myös erilaisten havaintojen tekeminen on kokemuksellista toimintaa.

(LuKe & GCF ry, 2021, s. 16.) Toiminnallisuuden myötä uuden oppimisen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja ryhmässä tekemisen myötä osallisuuden kokeminen mahdollistuu (Salovuori, 2020, s. 3). Osallisuus ja yhteisöllisyys ovat luontoavusteisten menetelmien kolmas elementti (LuKe & GCF ry, 2021, s. 17).

5 RYHMÄTOIMINTA

Ryhmään kuuluminen on yksi ihmisen perustarpeista. Ryhmä voi olla jokin yhteisö ihmisen elinympäristön luonnollisena osana, esimerkiksi työyhteisö, perhe tai ystävät. Ryhmän toimintaan osallistumista vahvistaa hyväksytyksi tulemisen tunne. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala, 2012, s. 13.)

Ryhmätoiminnassa edetään vaiheittain aloitus- eli tutustumis- ja ryhmäytymisvaiheesta, kuohunta-, yhdenvertaisuus- ja hyvin toimiva ryhmä- vaiheeseen sekä lopuksi lopetusvaiheeseen. Ryhmätoiminnan keskivaiheilla saattaa olla kuohuntaa ja osallistujien keskinäistä roolin hakemista mutta myös hyvin toimivaa ryhmätyöskentelyä. (Niemistö, 2016, luku 14.)

Ryhmänohjaajan työskentely voi alkaa jo ennen ryhmän muodostamista esimerkiksi ryhmätoiminnalle ilmenneen tarpeen vuoksi, jolloin tarkastellaan muun muassa ryhmätoiminnan tarkoitusta tai kohderyhmän muodostamista. Suunnittelu on varsinaisesti ensimmäinen ohjaajan työskentelyn vaihe. Suunnitteluvaiheessa tulee huomioida monia asioita onnistuneen ryhmätoiminnan mahdollistamiseksi. (Niemistö, 2016, luku 8.)

Vaikka ryhmätoiminta ei suoranaisesti tähtää taitojen oppimiseen, se mahdollistaa monenlaista oppimista mallintaen toisilta tai samaistuen ryhmän toimijoihin. Ryhmätoiminnan ytimessä ovat toimijuus ja vuorovaikutus muiden jäsenten kanssa. Turvallisen ilmapiirin ryhmässä rohkaistuu kokeilemaan ja osallistumaan. Ryhmän jäseniltä saadut positiiviset reaktiot ja palautteet vahvistavat

itsetuntoa ja pystyvyyttä. (Helkama, Myllyniemi, Liebkind, Ruusuvuori, Lönnqvist, Hankonen, Renvik, Jasinskaja-Lahti & Lipponen, 2020, luku 4 & 9; Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala, 2012, s.11–14).

Luovassa ryhmätoiminnassa ohjaajalla on keskeinen rooli rakentaa ryhmän ilmapiiri turvalliseksi ja hyväksyväksi luovuuden mahdollistamiseksi sekä sen herättämien tunteiden ja ajatusten käsittelemiseksi keskustellen. Käytettävien menetelmien avulla ihminen etääntyy arjestaan ja uskaltaa tarkastella asioita taiteen ja luovuuden kautta. Tämän etääntymisvaiheen myötä mielikuvitus ja tunteet pääsevät valloilleen. Tunteiden ja ajatusten virtaa työstetään taiteen ja luovuuden kautta. Luovat menetelmät toimivat myös silloin, kun ei osaa sanoittaa tunteitaan tai ajatuksiaan. Ryhmätoiminnassa luovuus mahdollistaa kokemusten, tunteiden ja ajatusten jakamisen toisten kanssa ja yhdistää ryhmän jäseniä. Kokemusten jakamisen myötä syntyy kuulluksi tulemisen sekä hyväksynnän tunne. (Huhtinen-Hilden & Isola, 2019, s.3.)

6 TARKOITUS, TAVOITE JA KYSYMYKSENASETTELU

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää Osax-Cornerin toimintaa ja vahvistaa ryhmätoimintaan osallistuvien työ- ja toimintakykyä edistämällä osallisuutta.

Lähtökohtana on pyrkiä vahvistamaan osallisuuden kokemusta ja edistämään mielen hyvinvointia ja siten ehkäistä syrjäytymistä. Opinnäytetyön tavoitteena on yhteistyössä ryhmän osallistujien kanssa suunnitella luovuutta ruokkivaa toimintaa ja menetelmiä ryhmässä toteutettavaksi ja antaa voimavaraistavia kokemuksia osallistujille. Pyrkimyksenä havainnoida taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia osallistujien kokemuksiin ja tuntemuksiin sekä yhdistää siihen Green care- menetelmien käyttöä.

Ryhmätoiminnan keinoin pyritään tekemään näkyväksi menetelmien tarjoama tuki hyvinvoinnille, itsetuntemukselle ja osallisuuden kokemuksen

vahvistumiselle sekä niiden vahvistumisen merkitys toimijuuden lisääntymiselle ja samalla lisätä tietoutta taidelähtöisten menetelmien hyödyistä. Opin näytetyöstä hyötyvät kohderyhmän henkilöt, kun osallisuuden kokemusten myötä heidän hyvinvointinsa kohenee ja toimijuus vahvistuu.

Tutkimus tarjoaa hyötyä toimeksiantajalle projektin myötä kehitettävällä ryhmätoiminnalla, joka tarjoaa osallistujille mielekästä ja hyvinvointia lisäävää sisältöä, sitouttaen kävijät säännönmukaiseen osallistumiseen. Yhteiskunnallisten kustannusten hillitsemiseksi työ- ja toimintakyvyn vahvistumista edistävät toimet ovat merkityksellisiä.

Tutkimuksella pyritään vastaamaan, miten ryhmän toimintaan osallistuminen vaikuttaa osallistujien arjen sujumiseen ja toimijuuteen. Tutkimus etsii vastauksia:

- a) miten ryhmän toimintaan osallistuminen on vaikuttanut osallistujien arjen sujumiseen ja toimijuuteen?
- b) miten osallistujat kokevat ryhmätoiminnan ja siinä käytettyjen menetelmien edistäneen heidän hyvinvointiaan, pystyvyyttään ja toimintakykyään?
- c) kokevatko osallistujat vastaavanlaiselle toiminnalle jatkotarvetta?

6.1 Työelämäyhteys

Osallisuushanke OsaX toimii Laukaassa, Konnevedellä ja Äänekoskella. Hankkeen kohderyhmää ovat 17–64-vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, joiden työ- ja toimintakykyä pyritään vahvistamaan osallisuutta lisäämällä. Osallisuushankkeella on Laukaan keskustassa Osax-Corner-niminen kohtaamispaikka, joka tarjoaa kävijöilleen tasavertaisen, syrjimättömän ympäristön toteuttaa ja ilmaista itseään. Hanke jalkautuu Äänekoskelle ja Konnevedelle ennalta sovitusta ja suunnitellusti, tehden yhteistyötä paikallisten sosiaaliohjaajien kanssa.

Tällä toiminnallisella opinnäytetyöllä halutaan kehittää osallisuushankkeen kohtaamispaikan toimintaa. Kohtaamispaikka Osax-Corner on aloittanut toiminnan vasta keväällä 2023 ja sen toiminta hakee vielä uria sekä pysyviä toimintamalleja. Tällä toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään vahvistamaan osallisuutta sekä sitoutumista mielekkäällä ja hyvinvointia edistävällä ryhmätoiminnalla, joka vastaisi myös hankkeen tavoitteisiin toimintakyvyn parantamisesta. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää osallistava, aktivoiva ja hyvinvointia edistävä ryhmätoiminta, jota voisi jatkossakin mallintaa ja ottaa pysyväksi käytännöksi opinnäytetyön tilaajan toiminnassa.

7 TUTKIMUSMENETELMÄT JA TIEDON HANKINTA

7.1 Tutkimusote

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämispainotteinen projekti. Tutkimusmenetelmänä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Kanasen (2017, s.16) mukaan tutkimusmenetelmät voidaan jakaa kvantitatiiviseen eli määrälliseen ja kvalitatiiviseen eli laadulliseen tutkimusmenetelmään. Tutkimusmenetelmää valitessa olennaista on se, mikä menetelmä toimii parhaiten haettaessa selvyyttä tutkimuskysymyksiin (Kananen, 2017, s. 171). Laadullisessa tutkimuksessa keskiössä ovat ihmiset ja heidän kokemuksensa ja käsityksensä. Sen avulla ei todistella olemassa olevien tulosten paikkansapitävyyttä, vaan tuodaan esiin ihmisten omia kokemuksia ja tuntemuksia toiminnasta. Laadullisella tutkimuksella tavoitellaan kokonaisvaltaista kuvaa tutkittavasta aiheesta sekä ymmärryksen lisäämistä ilmiöstä. (Vilkka, 2021b, luku 5, kohta Menetelmän erityispiirteet).

Opinnäytetyö toteutuu toiminnallisena ryhmätyöskentelynä, jossa ratkaisukehinen viitekehys ohjaa toimintaa. Ryhmänohjaus on paljon käytetty ohjausmenetelmä, jossa korostuu vuorovaikutuksellisuus (Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors, 2007, s.104). Ryhmänohjauksen

avulla voidaan vahvistaa ryhmätoimintaan osallistujien itseluottamusta, -arvostusta ja -kunnioitusta ja näin ollen tukea yksilön autonomiaa (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä, 2011, s.87). Ratkaisukeskeisessä toiminnassa keskitytään voimavarojen tunnistamiseen sekä vahvistamiseen, joka on tutkimuksen kannalta toimivin lähestymistapa. Osallisuuden kokemusten tunteminen edellyttää voimavarojen tunnistamista. Ratkaisukeskeisyys on asiakaslähtöistä yhteistyötä korostaen asiakkaan näkemyksiä (Keskitalo-Vuokila-Oikkonen, 2018, s.90). Toiminnallisuus mahdollistaa yksilön vaikuttamisen omaan toimintaan omien mielenkiinnon kohteiden sekä arvojen mukaisesti. Taidelähtöisten menetelmien käyttö auttaa tunnistamaan voimavaroja sekä tukee osallistujien pystyvyyden tunnetta, joka edistää työ- ja toimintakykyä sekä siten lisää osallisuuden kokemusta. Green care-menetelmät ovat niin ikään sosiaalista hyvinvointia lisääviä menetelmiä, näin ollen menetelmävalinnat tukevat toisiaan luovuutta ruokkivasti ja hyvinvointia edistävästi.

7.2 Aineistonkeruu

Tässä opinnäytetyöprosessissa tiedonkeruu tapahtui toimintaa ja vuorovaikutusta havainnoiden, palautteen sekä ryhmähaastatteluiden keinoin. Edellä mainitut tiedonkeruumenetelmät tukevat laadullisen tutkimusmenetelmän valintaa, sillä tutkimuksessa selvitettiin nimenomaan osallistujien kokemuksia ja näkemyksiä sekä heidän antamiaan merkityksiä asioille.

7.2.1 Havainnointi

Tuomi & Sarajärvi (2018, luku 3.2) toteavat havainnoinnin olevan yleisesti käytetty menetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Havainnointi soveltuu käytettäväksi tutkittaessa ilmiötä, josta muilla tavoin on haastavaa saada riittävästi tietoa. Havainnointi on aikaa vievä aineistonkeruumenetelmä. Yhdessä haastattelun kanssa havainnointi mahdollistaa hyvään lopputulokseen pääsemisen, havainnoinnin vahvistaessa tai täydentäessä muilla keinoin saatuja tuloksia ja toisaalta se saattaa myös paljastaa puheen ja käyttäytymisen ristiriidan. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 3.2.)

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan, että tutkija toimii tutkimuksessa mukana olevien kanssa, jolloin vuorovaikutustilanteet ovat merkittävässä roolissa aineistonkeruussa. Etenkin toiminnallisessa tutkimustyössä tutkijan osallistumista pidetään perusteltuna. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 3.2.) Tutkimuksellisen havainnoinnin tulee olla arkista havainnointia tiedostetumpaa. Havainnoinnin tueksi tutkijan on perehdyttävä riittävän hyvin tutkittavaan tietoperustaan sekä ammatti- ja tutkimuskirjallisuuteen voidakseen tarkastella kriittisesti tekemiensä havaintojen suhdetta tietoperustaan. (Aaltio & Puusa, 2020, luku 11.)

Opinnäytetyössäni käytin aineistonkeruumenetelmänä osallistuvaa havainnointia. Toteutin tutkimusta, johon kuului myös ryhmänohjaaminen, yksin, jolloin oli selvää olla aktiivisena osana toimintaa. Havainnointia tein systemaattisesti koko toiminnan ajan tarkkaillen osallistujien toimintaa, sanallista viestintää, heidän saapumistaan tapaamisiin ja asettumistaan ryhmään sekä heidän roolejaan. Havainnoin osallistujien tunnetiloja, kehonkieltä ja heidän keskinäisiä kemioitaan. Ryhmätoiminnan sujuvuuden kannalta tärkeäksi koin havainnoida asennetta harjoitteita kohtaan, osallistumista ja motivaationtasoa. Ryhmänohjaajan roolissa havainnoinnilla voidaan vaikuttaa toimintaan ja harjoitteisiin tilanteen niin vaatiessa sekä huomioimaan mahdollinen tuen tarve.

Havainnot ennalta suunnitelluista havainnoitavista kohteista kirjasin kenttäpäiväkirjaan (liite 1, A). Dokumentoidut havainnot toimivat todisteina aineistonkeruusta ja tekevät havainnoinnista tieteellistä (Kananen, 2017, s. 85). Kirjasin havaintoja toiminnan aikana, tauolla sekä välittömästi kokoontumisen päätyttyä.

7.2.2 Ryhmäteemahaastattelu

Puusan (2020, luku 6) mukaan keskustelut voidaan luokitella haastatteluiksi silloin, kun keskustelu on tavoitteellista ja tutkija ohjaa sen kulkua. Haastattelu on yleisesti käytetty tutkimusmenetelmä laadullisessa tutkimuksessa.

Menetelmänä haastattelu on monin tavoin joustava, sillä se mahdollistaa kysymysten toistamisen sekä mahdollisten lisäkysymysten esittämisen vastausten tarkentamiseksi ja väärinymmärrysten välttämiseksi. Haastattelu ei poisulje tutkimukseen osallistuvia heidän kykyjensä ja osaamisensa tason tai muiden rajoitteiden perusteella. Silloin kun tukitaan ihmisiä ja heidän antamiaan merkityksiä asioille, haastattelu voi olla ainoa tapa kerätä aineistoa. Vaikka haastattelu on joustava menetelmä, se vaatii suunnittelua ja mahdollisten vastaan tulevien haasteiden kartoittamista. (Puusa, 2020, luku 6.) Haastattelutilanteet mahdollistavat myös havainnoinnin ja näin ollen aineistonkeruumenetelmät tukevat toisiaan (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 3.2).

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmänä oli teemahaastattelu, jossa käsiteltävät teemat olivat tiedossa. Tästä huolimatta kysymyksiä voi muotoilla uudelleen, jättää pois, vaihtaa niiden järjestystä tai esittää lisäkysymyksiä saaden riittävän syvälliset vastaukset. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 3.1–3.1.1.) Haastattelutilanteessa tutkija ohjaa keskustelun kulkua. Hänen tulee kiinnittää huomiota, ettei johdattele haastateltavaa vastaamaan esitettyihin kysymyksiin tietyllä tavalla ja näin ollen vääristä tutkimustuloksia. Toisena riskinä voi ilmetä haastatteluissa syntyvät tulkintavirheet. Haastattelijan tulee esittää kysymykset haastateltavan kannalta ymmärrettävästi, muotoillen kysymykset ymmärrettävästi ja välttää ammattikäsitteitä ja muita vieraita ilmaisuja. (Puusa, 2020, luku 6.)

Yksilöhaastattelun ja ryhmähaastattelun erona on se, että ryhmähaastattelussa on läsnä yhtäaikaisesti useampi haastateltava. Ryhmähaastattelun tavoitteena on herättää keskustelua tutkittavasta ilmiöstä ja sen avulla voidaan tarkastella osallistujien välistä vuorovaikutusta. Ryhmähaastattelu on niin ikään monipuolinen ja joustava menetelmä. Haastattelun voi toteuttaa kohdistuen kysymyksen yhteen osallistujaan kerrallaan tai vaihtoehtoisesti esittäen kysymyksen yhteisesti kaikille. (Puusa, 2020, luku 6.)

Ryhmähaastattelutilanteissa osallistujat tukevat toisiaan vuorovaikutuksessa, mutta toisaalta ryhmän keskinäiset suhteet saattavat vaikuttaa osallistujien roolien muodostumiseen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2009, s. 58).

Ryhmähaastattelun etuna Puusan (2020) mukaan on osallistujien keskinäisessä vuorovaikutuksessa esiin nousevat sellaisetkin aiheet, jotka yksilöhaastattelussa saattaisivat jäädä pimentoon.

Laadin teemoittain etenevän haastattelurungon, jota käytin ryhmähaastattelua ohjatessani (liite 2). Ohjasin haastattelutilannetta esittäen kysymyksen vuorotellen osallistujille, jonka jälkeen osallistujat saivat keskustella näkemyksistään ja kokemuksistaan ennen seuraavaan kysymykseen siirtymistä. Käytin kenttäpäiväkirjaa hyödyksi kirjatessani haastattelusta syntyvää aineistoa.

7.2.3 Palaute

Jokaisen kokoontumiskerran loppupuolella keräsin osallistujilta palautteen. Palautteen antamisessa käytettiin erilaisia tapoja. Ryhmä Renki-sivustolta löysin Fiilismittarin, jossa oli 17 hymiökuvaketta (liite 1, B). Leikkasin ja laminoin niistä pienet kortit. Käytin sitä kokoontumisen alussa, jolloin se toimi osallistujien tunnetilojen näkyväksi tekevänä menetelmänä. Osallistujien on helpompi ymmärtää ja tukea toisiaan, kun he ovat tietoisia toistensa tuntemuksista tai tilanteesta. Ryhmän toimintaan on myös helpompi keskittyä kerrottuaan mielteensä tai huolensa. Ryhmän lopussa Fiilismittari toimi palautteena ryhmän toiminnan vaikutuksista mielialaan tai onnistumisen kokemuksiin. Fiilismittari toimii palautteenannon välineenä ryhmätoiminnan onnistumisesta ja välittömän palautteen saatuaani voin vaikuttaa seuraavien kertojen suunnitteluun.

Toisena menetelmänä käytin Toivon kortteja, joiden tekijä Miia Moisio on mm. tunnelukkoterapeutti, teologian maisteri ja pappi. Kortit on kehitetty työskentelyyn, jossa keskitytään toivon näkemiseen ja luottamuksen lisäämiseen elämänsä kohtaan. Kortit ovat helppokäyttöiset ja pohdintaa sekä keskustelua herättäviä. Ne sisältävät kannustavia, lohduttavia, toivoa luovia sekä luottamusta antavia sanoja. Käytimme kortteja siten, että jokainen sai vapaasti valita niistä kyseisellä hetkellä eniten puhuttelevan kortin. Kortin sanoja sai pohtia hetken, jonka jälkeen se luettiin ääneen ja jaettiin sen herättämät ajatukset sekä tunteet sekä perusteltiin sen valinta.

7.3 Aineiston analyysi

Kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen aineiston analyysi on haasteellinen. Tutkimusaineistosta nousee monia kiinnostavia aiheita, joihin tutkija ei ole osannut varautua. Tuleekin osata rajata oman tutkimuksen kannalta olennaisimmat ja merkityksellisimmät aiheet ja raportoida niistä. Muut kiinnostavat aiheet voi kirjata jatkotutkimusaiheiksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.1.)

Tutkimuksen teoreettinen osa toimi perustana aineistonkeruulle ja aineiston analysoinnille. Sisällönanalyysillä pyritään tiivistämään ja selkiyttämään kerättyä aineistoa, säilyttäen kuitenkin kaiken oleellisen tiedon (Tuomi & Sarajärvi, 2018, luku 4.2.2). Laadullisen tutkimuksen aineisto pelkistetään ja ryhmitellään, jonka jälkeen siitä luodaan tutkimuksen kannalta hyödylliset käsitteet (Miles & Huberman, 1994, s.10–12).

Luin haastatteluista kirjaamani muistiinpanot ja merkinnät alleviivaten sieltä olennaisia aiheita, ilmaisuja ja sanoja. Useaan otteeseen luin niin ikään kenttäpäiväkirjaani kirjaamia havaintoja sekä muistiinpanoja tilanteista ja syntyneistä ajatuksistani. Kertasin useaan otteeseen myös jokaisesta kokoontumiskerrasta kirjoittamani tapahtumankulun. Kokoontumiskertojen muistiot osoittautuivat arvokkaiksi aineistoksi analyysia tehdessä, nauhoitteiden ja muiden tallenteiden puuttuessa. Ryhmittelin vastauksia ja havaintoja, lokeroiden merkitykseltään samankaltaiset ilmaisut allekkain. Tarkastelin havaintojen yhteensopivuutta palautteeseen.

8 TOTEUTUS

Toiminnallinen opinnäytetyö on tutkimusprosessi. Tutkimuksen siitä tekee se, että toiminta pohjautuu teoriaan ja toiminta raportoidaan asiantuntevasti (Koskamo, Airaksinen & Vilka, 2022, luku 1.1).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön prosessi käynnistyi ideointivaiheella keuhkokuumeen kanssa 2023, jolloin tapasimme osallisuushankkeen hankepäällikön kanssa keskustellen toimeksiantajan tarpeista. Tapaamisella sovimme tutkimusmenetelmäksi toiminnallisen opinnäytetyön, perustellen sen palvelevan sen hetkistä tilannetta parhaiten. Osax-Cornerin toiminta kaipasi kehittämistä, sillä se oli toiminut vasta lyhyen ajan. Ohjattu ryhmätoiminta edistäisi kävijöiden osallisuutta ja samalla vahvistaisi heidän toimijuuttaan. Tapaamisella sovimme toiminnallisesta opinnäytetyöstä toteutettavaksi ryhmätoimintana alkuvuodesta 2024.

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toimintaa, tapahtuma tai jokin konkreettinen tuotos, josta tietyt ihmiset hyötyvät tai johon he osallistuvat. Kohderyhmän määrittelemisen mahdollisimman tarkasti auttaa suunnittelemaan tuotetta, tapahtumaa tai toimintaa. Hankkeen kohderyhmää ovat kaikki 17–64-vuotiaat työelämän ulkopuolella olevat henkilöt ja näin ollen kohderyhmä on hyvin laaja. Osax-Cornerin toiminta on avointa ja täten kävijäkunta muodostuu hyvin erilaisista ihmisistä erilaisissa elämäntilanteissa. Yhteisesti toimeksiantajan kanssa päätimme toimintaa tarjottavan kaikille kävijöille. Opinnäytetyöprosessin myötä syntyvää ryhmää ei rajattu ainoastaan olemassa oleviin kävijöihin vaan olisi jopa suotavaa, mikäli sen myötä Osax-Cornerille saataisiin uusia kävijöitä.

Usein toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään apuna selvitystä, kun halutaan selvittää esimerkiksi kohderyhmän tarpeita. Selvitys selkiyttää myös toiminnallisen opinnäytetyön muotoutumista. (Vilkka, 2021b, luku 3, kohta Ideataso.)

Tässä opinnäytetyöprosessissa selvitystä teki toimeksiantajan edustaja osana Osax-Cornerin toimintaa. Sovimme, että alkavasta ryhmätoiminnasta tiedotettiin syksyllä 2023 Osax-Cornerin kävijöille hanketyöntekijöiden toimesta ja alustavasti kartoitettaisiin osallistumisesta kiinnostuneita, kiinnostuksen kohteita ja mahdollisia ideoita toteutettavaksi ryhmässä.

8.1 Suunnittelu ja markkinointi

Opinnäytetyön yksi vaiheista on projektisuunnitelma. Sen huolellinen tekeminen sekä valmiin suunnitelman noudattaminen edistää projektin läpiviemistä. Suunnitelman laatiminen selkiyttää mihin projektilla tähdätään ja sen avulla hahmottuu mitä, miksi ja miten tullaan tekemään tavoitteiden saavuttamiseksi. (Vilkkä, 2021b, luku 3, kohta Sitoutuminen: tutkimussuunnitelma.)

Opinnäytetyöni projektisuunnitelman laadin loppuvuodesta 2023. Projektisuunnitelma sisälsi lyhyesti teoriaa tämän raportin tietoperustan aiheista, varsinaisen toiminnan suunnittelun, resurssien ja kustannusten tarkastelun sekä tutkimusosuuden. Varsinaisen toiminnan suunnittelussa oli paljon huomioitava asioita.

Ryhmätoiminnalle määritellään aina jokin tavoite ja suunnitelma. Ne auttavat ryhmän muodostumisessa ja toimimisessa vahvistaen keskinäistä vuorovaikutusta ja luottamusta. (Kaukkila & Lehtonen, 2008, s.13.) Tarkoituksenmukainen toiminta ylläpitää hyvin toimivaa ja tuloksekasta ryhmätoimintaa, siksi ryhmälle on oltava myös tarkoitus. (Niemistö, 2016, luku 4.)

Ryhmätoiminnassa ja taidelähtöisten menetelmien käytössä vaikutukset näkyvät vasta pidemmällä aikavälillä ja siksi kokoontumisten tulisi olla toistuvia, mielellään jatkuvaa. Myös osallisuuden kokemuksen tunteen kehittyminen vaatii aikaa, sillä ryhmäytyminen ei tapahdu hetkessä (Virolainen, 2015, s.22). Siihen, kuinka usein ryhmä kokoontuisi tai miten pitkä tapaamisen kesto olisi, tuli huomioida kohderyhmän voimavarat ja toimintakyky. Ryhmätoiminta on paitsi voimaannuttavaa, myös kuormittavaa (Kaukkila & Lehtonen, 2008, s.12). Kerran viikossa toteutettu kokoontuminen mahdollistaisi palautumisen tapaamisen välillä sekä käsiteltyjen asioiden jäsentelyn. Harvemmin toteutetuissa kokoontumisissa toimintaan sitoutuminen voisi heiketä, saattaisi tulla unohduksia tai kynnyks liikkeelle lähtemiselle kasvaa liian suureksi. Kokoontumisten ollessa säännöllisiä niistä muodostuu rutiininomainen osa osallistujien arjessa (Niemistö, 2016, luku 6).

Ryhmiä voidaan luokitella rakenteen mukaisesti esimerkiksi pienryhmä, suljettu ryhmä, avoin ryhmä tai tarkoituksen mukaisesti, esimerkiksi toiminnallinen ryhmä, vertaisryhmä tai harrasteryhmä (Kaukkila & Lehtonen, 2008, s.17–19). Liian avoimessa tilassa ja ryhmän ulkopuolisten ihmisten katseiden alla, luovuus ja heittäytyminen on hankalampaa. Niemistökin (2016, luku 6) kirjoittaa oikeanlaisen tilan mahdollistavan tavoitteellisen toiminnan. Suljettu tila ja rauhallinen huone vahvistavat luottamuksellisuuden tunnetta sulkiessaan häiriötekijät ja ryhmän ulkopuoliset henkilöt toiminnasta (Niemistö, 2016, luku 6).

Ryhmätoimintaa suunniteltaessa myös ryhmän koko nousi harkinnan kohteeksi. Toiminnassa tulisi olla riittävästi osallistujia, jotta toimintaa saataisiin aikaiseksi ja syntyisi tutkimukseen hyödynnettävää aineistoa. Toisaalta liian suureksi muodostuvan ryhmän ohjaus ja osallistujien havainnointi vaikeutuisivat sekä osallistujien yksilöllinen huomioiminen heikentyisi. Niemistön (2016, luku 6) mukaan ryhmän koko vaikuttaa ryhmähengen kiinteytymiseen ja vuorovaikutuksellisuuteen, jotka molemmat heikkenevät ryhmäkoon kasvaessa.

Alkavaa ryhmätoimintaa mainostettiin kunnan alueella, jotta tavoitettaisiin riittävä määrä osallistujia. Ryhmän esitteen laadin tammikuussa 2024 siirryttyäni tutustumaan toimintaympäristöön (liite 3). Markkinointi viivästy hieman suunnitellusta opinnäytetyösopimuksen teknisten haasteiden vuoksi. Varsinainen markkinointiaika jäi näin ollen melko lyhyeksi ja huomasiinkin, että kevään aikana halukkaita osallistujia olisi vielä ilmaantunut, kun viimeisiä kertoja koonnuimme.

Ryhmätoimintaesitteessä oli ilmoitettu paikka, kokoontumiskerrat ja kellonajat, jotta jokainen ilmoittautumista harkitseva sai tiedon ryhmän kokoontuvan useamman kerran eikä ole kertaluontoinen kokoontuminen. Edellä mainittuja kutsutaan Niemistön (2016, luku 6) kirjassa rajoiksi. Säännöllisyys sekä selkeästi ilmoitetut ulkoiset rakenteet sitouttavat osallistujia ryhmään (Niemistö, 2016, luku 6). Sen lisäksi siitä ilmeni menetelmät, joita ryhmässä toteutettaisiin.

8.2 Toiminnallinen vaihe

Jaoin esitettä Osax-Cornerin ulkopuolelle Laukaan Ohjaamoon, Etsiville nuorisotyöntekijöille, Väentuvan asumisyksiköihin sekä yleisille ilmoitustauluille Laukaan kunnan alueella. Jaoin tietoa ryhmätoiminnasta, sen sisällöstä ja menetelmistä myös suullisesti, mukaan lukien edellä mainitut tahot. Ajatuksena oli, että ilmoittautumisia olisi hyvä saada 8–10. Kaikki toimintaan ilmoittautuneet eivät välttämättä osallistuisi jokaiselle kokoontumiskerralle erinäisistä syistä ja arvioin todelliseksi osallistujamääräksi 4–6 henkilöä, joka vaikuttaisi helposti hallittavalta. Ryhmään ennakoilmoittautui yhdeksän osallistujaa, joista yksi oli ilmoittanut halukkuutensa osallistua ainoastaan luontoteeman kokoontumiskerroille.

Opinnäytetyön myötä syntyvän ryhmätoiminnan tavoitteena on edistää osallistujien osallisuutta ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta. Toiminnan tarkoituksena puolestaan on mahdollistaa voimaannuttavia kokemuksia ja onnistumisia. Ryhmän rakenne oli alun perin suljettu ryhmä, mutta yhteisesti sovimme ensimmäisellä kokoontumisella, että täydentyvä ryhmä toimisi yhtä hyvin. Ryhmän kokoontuminen tapahtui kuitenkin erillisessä huoneessa, jotta tila saatiin intiimimmäksi luovuuden ja keskustelujen mahdollistamiseksi. Kokoontumiskerroilla käytiin keskustelua hyvin henkilökohtaisista ja välillä syvällisistäkin asioista, jonka vuoksi tilan rajaaminen oli itsestään selvää.

Ryhmänohjaaja on avainasemassa ryhmätoiminnan sujuvuudessa ja onnistumisessa. Toiminnan suunnittelussa tulee huomioida ryhmäkonteksti, osallistujat sekä hyödyllisin ohjaustapa toimivuuden ja lopputulosten kannalta. (Niemistö, 2016, luku 8).

Ryhmätapaamisten sisältöä suunnitellessa tuli huomioida osallistujien toimintakyvyn rajoitteet ja toiveet ja muokata harjoitteita soveltuvaksi kaikille. Harjoitteiden ja menetelmien valinnassa korostui monipuolisuus, mielekkyys ja niiden tarjoama hyöty suhteessa tavoitteisiin, joihin toiminnalla pyritään.

9 TUTKIMUSTULOKSET

9.1 Ryhmätoimintakerrat

Ryhmä kokoontui kerran viikossa kahdeksan viikon ajan, jolloin oli mahdollista kerätä tutkimuskäyttöön soveltuvaa aineistoa menetelmien vaikutuksista osallistujien hyvinvointiin ja arkeen kohtuullisen mittaiselta aikaväliltä. Kokoontumiset olivat kestoltaan kolmen tunnin mittaisia, jotta aihealueeseen ehtisi syventyä ja harjoitteet tehdä rauhassa. Toiminnan sisällön suunnittelua toteutettiin yhdessä ryhmään osallistuvien henkilöiden kanssa ensimmäisellä tapaamisella, vaikuttamismahdollisuuksien ja osallisuuden edistämiseksi (taulukko 1).

Taulukko 1. Toimintakertojen toteutunut sisältö.

	1. kerta	2. kerta	3. kerta	4. kerta	5. kerta	6. kerta	7. kerta	8. kerta
Osallistujamäärä	5 hlöä	6 hlöä	4 hlöä	3 hlöä	3 hlöä	5 hlöä	6 hlöä	2 hlöä
Tapaamisen teema	Tiedottaminen Suunnittelu Tutustuminen	Voimavarat Arvot	Oma historia Ominaisuudet ja piirteet minussa	Itseilmaisu Ongelmanratkaisu	LuontoVoima Itsensä arvostaminen	Tunnetaidot	Tunnetaidot Itsensä arvostaminen	Päätäjäiset
Tapaamisen tavoitteet	Osallistujien osallistaminen Turvallisen ilmapiiirin luominen Ryhmäytymisen käynnistäminen, Tutustuminen	Rauhoittua kuuntelemaan kehoa Tunnistaa voimavaroja	Vahvistaa itsetuntemusta ja lisätä ymmärrystä mistä minäkuva muodostuu	Vahvistaa pystyvyyden tunnetta Vahvistaa sosiaalista vuorovaikutusta	Virkistävyytyminen Voimaantuminen Elämyksellisyys Yhteisöllisyys	Yhteisöllisyys Osallisuus Vertaisuuden hyödyntäminen	Tunteiden sanoittaminen Hyvän näkeminen itsessä Toiveisuus tulevaan	Hauskanpito Yhdessäolo Yhteisöllisyys
Tapaamisessa käytetyt menetelmät ja muu sisältö	Esittäytymiset Lupalomakkeet Alukartoitushaastattelu Tiedon jakaminen Säännöt Suunnittelu Mielenterveyden käsi Fiilismittari	Sääntöjen kertaus Lupalomakkeet Rentoutus Voimavarakeskustelu Arjen Voimavarat Voimavarapuu Haastattelu	Fiilismittari Hyvän mielen metsäkävely (virtuaali)+purku Valot ja varjot minussakortit Voimavarapuu Haastattelu	Ruuan valmistus Puistokävely Sanaselitys Vahvuuskortteilla Improvisatioesitys Voimavarapuu Haastattelu	Retki kodalle Tulenteko Makkaranpaisto Voimistelu Kehupenkki Keskustelupakka Haastattelu	Teemaan valmistautuminen Musiikki-maalaus Haastattelu Toivon Kortit	Runous Sydänharjoite Voimavarapuu Haastattelu Toivon Kortit	Keilaus

9.1.1 Aloituskerran kulku ja havainnointi

Ensimmäisen kokoontumisen sisältö muodostui pitkälti käytännön asioista ja kokoontumiskertojen suunnittelusta. Esiteltäni itseni ryhmän jäsenille,

kartoitin heidän tietämystään menetelmistä, joita ryhmässä toteutettaisiin (liite 2, alkukartoitus). Kerroin osallistujille napakasti tiivistettynä, mitä taidelähtöiset ja luovat menetelmät tarkoittavat ja annoin muutamia esimerkkejä millä tavoin niitä voisi toteuttaa. Kerroin heille ryhmätoiminnan olevan osa tutkimusprosessia liittyen opintoihini, sekä jaoin laatimani lomakkeet luettavaksi ja allekirjoitettavaksi (liite 4, liite 5). Lomakkeet herättivät ihmettelyä, ja jopa ahdistusta, muun muassa toiminnan virallisuuden takia.

Lomakkeiden täyttämisen jälkeen ryhmälle luotiin säännöt. Yksi osallistujista ilmoittautui vapaaehtoiseksi kirjaamaan heidän yhdessä laatimansa säännöt. Sääntölista haluttiin pitää lyhyenä, jotta ne olivat helposti muistettavissa ja kerrattavissa kokoonpanon muuttuessa. Ryhmän säännöt olivat:

1. Vaitiolovelvollisuus. Kaikki ryhmän sisällä puhutut ja tapahtuneet asiat jäävät vain ryhmän tietoon.
2. Armollinen, hyväksyvä suhtautuminen toisten kokemuksiin ja asioiden jakamiseen.
3. Suhtaudumme tasavertaisesti toisiimme ja toistemme asioihin.
4. Ei puhuta toistemme päälle.
5. Puhelimet pidetään äänettömällä kokoontumisen ajan.
6. Whatsapp-ryhmä pidetään vain tiedotusluontoisena ja ilmoitusluontoiset viestit kuitataan nähdyksi reaktioilla, ei viesteillä.

Tässä vaiheessa osallistujat saivat esitellä itsensä. Kukin sai kertoa itsestään juuri sen verran kuin itse halusi. Esittely kierros sujui rennosti ja osallistujat osoittivat kuuntelemalla keskittyneesti ja ymmärtävin elein olevansa aidosti kiinnostuneita toisistaan. Vaikka olinkin suunnitellut esittelykierroksen tarkoituksella sääntöjen luomisen jälkeen, oli yllättävää huomata, miten paljon he kertoivat taustoistaan.

Keskustelimme osallistujia kiinnostavista retkikohteista ja taiteen eri muodoista. Kartoitin samalla osallistujien tietämystä taiteesta ja sen moninaisuudesta. Suunnittelussa painotus oli enimmäkseen taidelähtöisissä menetelmissä ja luontomenetelmille varattiin kolme tapaamiskertaa.

Taidemenetelmistä toivottiin erityisesti jotakin kehollista ilmaisua sekä maalaa- mista. Green care- eli luontolähtöisiin menetelmiin oli ajatuksena hyvin yksi- mielisesti luontopolku ja ruokailu kodalla sekä jotkin pienet kävelyt lähiympä- ristössä. Tapaamisella meille jäi vielä aikaa tehdä Mielenterveyden käsi-har- joite (liite 6). Kaikki keskittyivät tehtävään ja pohtivat osa-alueiden toteutumista arjessaan. Yleisvaikutelmana ryhmän toiminta oli yksimielistä ja he suhtautui- vat avoimesti ja luottavaisesti tuleviin kertoihin.

Kokoontumisen lopuksi käytin fiilismittari hymiökortteja (liite 1, B). Levitin hy- miökortit pöydälle, josta jokainen sai ottaa tunnetilaansa ja kokemuksiinsa ku- vaavan kortin. Kukin vuorollaan kertoi valitsemansa kortin tunteesta ja perus- teli valintansa. Tämä toimi ensimmäisen kokoontumiskerran kerättävänä ai- neistona tapaamisen herättämistä kokemuksista.

9.1.2 Toisen tapaamisen kulku ja havainnointi

Alussa kertosimme edellisellä kerralla luodut säännöt, sillä mukana oli kaksi uutta osallistujaa. Uudet osallistujat allekirjoittivat myös lupalomakkeet. Virit- täydyimme rentoutusharjoitteen avulla päivän teemaan. Rentoutusharjoite vai- kutti olevan teema, johon kytkeytyi vahvasti aiemmat epäonnistuneet tai epä- mieluisalta tuntuneet rentoutuskokemukset. Osallistujien keskuudessa joillakin ennakkoluulo ja asennoituminen näkyi ilmeinä, asentoina ja huokauksina, ha- luttiin myös tietää kauanko harjoite tulisi kestämään.

Johdatin rentoutusharjoitteen tuntemuksista nousutta keskustelua voimava- roihin. Keskustelun herättelyksi ja voimavarojen tunnistamiseksi hyödynsin apukysymyksiä:

- millaisia asioita on mukava tehdä?
- mikä innostaa?
- millaiset asiat auttavat jaksamaan vaikeissa tilanteissa?
- mikä auttaa tavoitteiden saavuttamisessa?

Edelliskerralla mukana olleilla osallistujilla pohdinnassa auttoi tehty mielenterveyden käsi-harjoite, jonka osa-alueita tarkasteltuaan voi pohtia mitkä ovat tärkeimpiä voimavarojen lähteitä ja missä voisi olla kehitettävää ja miten niitä vahvistaisi. Keskustelimme myös arvoista ja niiden merkityksestä. Arvot olivat huomattavasti helpompi aihe osallistujille ja jokainen osasi nimetä arvojaan, uusiakin oivalluksia nousi esiin. Keskustelun päätimme Arjen voimavarat-harjoitteen (liite 7), jossa tyhjälle paperille kirjoitettiin vastaukset esittämiini kysymyksiin. Tämän harjoitteen tarkoitus oli tuoda keskustelun anti näkyväksi ja paperille kirjoitettuna asiat jäisivät paremmin mieleen.

Lyhyen tauon jälkeen aloitimme Voimavarapuu-harjoitteen (liite 8). Harjoitteen toteutus oli vapaamuotoinen. Valinnanmahdollisuuksia oli piirtäminen, maalaaminen, askartelu tai rakentaminen. Materiaalia oli monipuolisesti mahdollistaen hyvin monenlaisen toteutustavan. Materiaaleissa oli hyödynnetty kierrätysmateriaalia.

Kukaan osallistujista ei lähtenyt rakentamaan teosta, vaan kaikki alkoivat työstämään valkoiselle isolle kartongille puunrunkoaan. Ohjeistuksessa kerroin, että puun tulisi olla sellainen, jonka juuriin, runkoon, oksiin ja lehtiin mahtuu kirjoittamaan sanoja. Yksi osallistuja toteutti puun askartelemalla sen erivärisistä kartongeista ja eräs osallistuja maalasi puun. Voimavarapuu-harjoitteessa oletamus omasta osaamattomuudesta haastoi ohjeistuksen sisäistämistä ja ohjeita kerrattiin moneen otteeseen.

”Emmä osaa piirtää, enkä maalata. Ja vielä isokin. Mitä siihen pitikään mahtua kirjoittaa....sanoja vaan?”

”Tää saa siis jäädä kesken, et ei tarvii tulla valmiiks nyt?”

Harjoite saatiin alulle ja se sopi hyvin toiminnalliseksi osuudeksi tälle kokoonumiselle. Askartelu ja piirtäminen vaikuttivat olevan syvällisen pohdinnan jälkeen sopivan kevyttä ja rentouttavaa. Sovimme jatkavamme Voimavarapuu-työskentelyä tulevilla kerroilla, eikä sen valmistuminen ollut tämän päivän tarkoituksena. Puuta hahmotellessa osallistujat keskustelivat piirtämistaidoistaan ja kannustivat toisiaan.

”Hei, sullahan tulee hieno! ”

”Kiva toi sun lehtien toteutus.”

”Vau, sä aloit oikein askarteleen.”

Työskentelyn lomassa haastattelin osallistujia kokoontumiskerran ja harjoitteiden herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista sekä heidän osallisuuden kokemuksistaan.

9.1.3 Kolmannen tapaamisen kulku ja havainnointi

Aloitimme tutuilla fiilismittarin hymiökorteilla, kertoen millaisin mielin on tapaamiseen tullut ja mitä odotuksia on tapaamiskerralta. Osallistujat odottivat mielenkiinnolla tapaamisen sisältöä ja harjoitteita. Aiemmin toteutetut harjoitteet olivat olleet mielekkäitä, jonka vuoksi yllätyksellisyyttä ei koettu huonoksi.

Tällä kokoontumiskerralla luontoteema oli läsnä virtuaalisen kävelyn myötä. Keskustelimme ennen virtuaalikävelyä luonnon hyvinvointivaikutuksista ja miten luonnon voi tuoda lähelle menemättä luontoon. Katsoimme YouTubesta Suomen mielenterveysseuran Hyvän mielen metsäkävely-videon. Video oli kestoltaan noin 20 minuuttia ja siinä oli luontoa kuvattuna jokaiselta vuodenajalta. Yhden osallistujan osalta videon pituus herätti hieman vastustusta ja turhautumista, mutta sovimme keskeyttävämmekävelyn, jos se koituisi tylsäksi. Jaoin osallistujille paperia sekä kynän havaintojen ja ajatusten kirjaimiseksi. Kävelyn aikana osallistujat keskittyivät täysin videoon ja kirjasivat asioita papereihin. Purimme harjoitteen synnyttämät havainnot, tunteet ja heränneet muistot keskustellen. Keskustelimme myös miltä keskittyminen tuntui, mikä teki siitä helppoa tai vaikeaa ja miltä hetkessä oleminen tuntui. Keskustelua syntyi paljon ja vuorovaikutus oli runsasta.

Ruokatauon jälkeen työskentelimme Valot ja varjot minusa-korttien avulla. Valot ja varjot minusa- korttityöskentely oli mukaansatempaavaa ja herätti

keskusteluista kasvatuksen, sosiaalisen median ja ympäristön vaikutuksista sanan merkitykselle.

Kokoontumiskerran lopuksi jatkoimme Voimavarapuuta. Kirjasimme muutamia asioita puun juuriin ja oksiin, keskustellen samalla niihin kirjoitettavien asioiden eroista. Voimavarapuu-harjoite vaikutti olevan osallistujille kiinnostava projekti. Osallistujat hakivat puunsa varastosta aina tilaisuuden tullen ja jatkoivat sen valmistamista. Viikon aikana oli ajateltu voimavarapuun sisältöä kirjatun paperille asioita, joita tapaamisella lisättiin puun osiin. Tapaamiskerta päättyi haastatteluun.

9.1.4 Neljännen tapaamisen kulku ja havainnointi

Aloitimme keittiöstä valmistamalla lämpimiä voileipiä, jonka jälkeen teimme noin puolen tunnin mittaisen kävelylenkin Laukaan satamassa, keskustan tuntumassa. Ympäristö oli hiljainen. Keskustan äänet eivät kantautuneet sinne. Satamaympäristö herätti muistoja lapsuuden uintireissuista ja kalastuksesta. Osallistujat jaksoivat hyvin kuunnella toistensa kertomuksia ja vastavuoroisesti kertoivat omiaan. Muodostui käsitys, että osallistujat olivat aidosti kiinnostuneita toistensa kokemuksista ja kertomuksista. Lenkin jälkeen lämpimät voileivät maistuivat.

Iltapäivästä teimme improvisaatioharjoitteita. Virittäydyimme toimintaan pelaamalla sanaselitystä Vahvuuskorttien avulla. Käytössämme oli Suomen mielen-terveysseuran verkkosivuilta tulostettavat vahvuuskortit, joissa on positiivisia adjektiiveja luonteenpiirteistä ja ominaisuuksista (liite 9). Sanaselitys oli hauskanpitoa ja tunnelmannostatusta seuraavaa harjoitetta varten, mutta se toimi myös pystyvyyttä vahvistavana pelinä.

Toinen improvisaatioharjoite vaati enemmän heittäytymistä. Siinä oli tarkoituksena rakentaa lyhyt esitys tiettyjen raamien puitteissa. Improvisaatioharjoitetta varten olin tehnyt paperilappuja purkkeihin. Ensimmäisessä purkissa oli lappuja, joihin oli kirjoitettu jokin aihe tai tilanne. Toisen purkin lapuissa luki

tunnetila ja kolmannen purkin lapuissa kehollisen taiteen muoto. Neljännen purkin laput kertoivat, millainen loppu esityksellä on. Näistä neljästä asiasta muodostui raamit esitykselle. Esitykseen sai valmistautua 15 minuuttia ja muita osallistujia sai hyödyntää esityksessä.

Improharjoitteet olivat nopeitempöisiä, joten ehdimme jatkaa Voimavara-puuta. Kertasimme harjoitteen ohjeistuksen ja kukin jatkoi puun rakentamista omaan tahtiinsa. Vuorovaikutus oli iltapäivästä vaisua verraten aiempiin ker-toihin tai aamupäivään. Haastattelin osallistujia toiminnan yhteydessä.

9.1.5 Viidennen tapaamisen kulku ja havainnointi

Päivän ohjelmassa oli retki kodalle Peurungan hiihtolatujen tuntumaan. Kohde valikoitui lyhyen ja helpon kävelyosuuden perusteella, jolloin liikunnallisesti ra-joitteellistenkin osallistuminen retkelle oli mahdollistettu. Olin pakannut retkelle kaiken tarvittavan.

Kokoonnuimme Osax-Cornerilla, josta kyyditsin osallistujat Peurungan parkki-alueelle. Kävelymatka parkkialueelta kodalle oli ainoastaan 50 metriä. Yh-dessä teimme tulet kotaan ja levitimme taljat penkeille. Samalla keskuste-limme metsän merkityksestä kullekin, liikkumistottumuksistamme sekä retki-kokemuksistamme. Hiillosta odotellessamme pidimme pienen voimistelu-tuokion. Keskinäistä vertailua oli havaittavissa, mutta jokainen osallistui kyky-jensä mukaan ja hauskaakin oli.

Kodassa teimme Kehupenkki-nimisen harjoitteen, jossa kukin vuorollaan sai kertoa muista yhden kehun ja halutessaan perustella sitä. Kehupenkin jälkeen osallistujat valitsivat Keskustelupakasta haluamansa kysymyksen ja esittivät sen muille. Esiin nousseita keskustelunavauksia:

1. Miten määrittelet kauneuden?
2. Oletko taikauskoinen?
3. Mikä on ikimuistoisin kokemuksesi?

4. Miten lataat akkujasi?

Keskustelun myötä aika kului nopeasti ja tapaaminen venyi sovitusta. Se ei kuitenkaan osallistujia haitannut -päinvastoin, he olisivat voineet vielä jatkaa. Keskusteluissa korostui hienovaraisuus ja tilan antaminen muille, vaikka jokaisella olisi ollut paljon kerrottavaa. Retkellä vallitsi rento ja hyväksyvä ilmapiiri. Paluumatkalla haastattelin osallistujia. Vastauksista poimin oleelliset palautteet ja asiat, jotka kirjasin päiväkirjaan päästyämme perille Osax-Cornelille.

9.1.6 Kuudennen tapaamisen kulku ja havainnointi

Musiikkimaalaus terminä aiheutti epävarmuutta ja luovuttamisen tuntemuksia muutamalla osallistujalla. Yksi osallistujista oli aiemmin kokeillut musiikkimaalausta, muilla ei ollut kokemusta. Aloitimme keskustelemalla osallistujien suhteesta musiikkiin ja heidän musiikkimieltyyksistään. Pohdimme eri musiikkilajien herättämiä tunteita tai miellelyhtymiä. Kuuntelimme pätkiä eri tyyllilajin musiikeista, johon osallistujat saivat kommentoida ajatuksiaan ja tuntemuksiaan, jopa muistojaan. Tämän alustuksen jälkeen epävarmimmatkin osallistujat olivat selvillä mistä musiikkimaalauksessa on kyse ja asennoituminen vaihtunut luovuttamisesta kokeilunhaluun.

Ruokailutauon jälkeen osallistujat keräsivät itselleen tarvitsemansa välineet. Olin valinnut YouTubesta musiikkimaalaukseen nimetyn soittolistan, josta soitin muutamasta kappaleesta pätkän. Vaihtelin musiikkityyliä elävöittäkseni osallistujien teoksia ja toisaalta pitäen yllä vireystasoa ja motivaatiota, sillä yksi musiikki ei inspiroi kaikkia. Työskentely oli keskittynyttä. Musiikkimaalauksessa kaikki kokivat onnistumisia ja osallistujat ihastelivat toistensa tuotoksia. Maalaustuokiosta syntyi keskenään hyvin erilaisia maalauksia, joka kuvastaa ihmisten erilaisuutta sekä tapaa kokea asioita. Haastattelu toimi hyvin tämän harjoitteen päätteeksi ja osallistujilta sain kerättyä arvokasta tietoa heidän kokemuksistaan. Palaute kerättiin Toivon Korttien avulla.

9.1.7 Seitsemännen tapaamisen kulku ja havainnointi

Sanataideharjoitteena oli runon muodostaminen hyödyntäen leikkaamiani sanoja tai kuvia. Jokaisen tuli ottaa kolme sanaa, joiden ympärille kirjoittaa runo. Sanat liimattiin paperiin oikeaan kohtaan runoa. Vaihtoehtoisesti sai valita yhden kuvan, josta kirjoittaa runo. Yksi osallistujista pyysi minua valitsemaan hänelle sanat.

Kaikki osallistujat lähtivät välittömästi harjoitteeseen mukaan. He etsivät inspiroivia sanoja pöydältä. Kilpailuhenkisyyttä ei ollut havaittavissa, vaan toiset huomioiden, hienovaraisesti varmisteltiin sanaa poimiessa, ettei kukaan ollut valitsemassa samaa sanaa. Runon kirjoittaminen tuotti toisille haasteita, kun taas toisilla syntyi kaksikin runoa vaivattoman oloisesti. Osallistujat kannustivat ja auttoivat toisiaan. Lopputuloksena jokaisella osallistujalla oli valmis runo, joka lausuttiin muille ryhmän jäsenille. Ryhmän jäsenet antoivat toisilleen positiivista palautetta runoista.

Askartelimme sydämet, joihin kirjoitettiin positiivisia asioita toisistamme. Sydän jätettiin pöydälle omalle paikalle ja osallistujat kiersivät vuorotellen kullakin sydämellä kirjoittamassa positiivisia asioita siitä henkilöstä, jonka paikalla sydän oli. Tehtävä vaikutti olevan mielekäs ja osallistujat kirjoittivat toisistaan useampia asioita sydämiin. Lopuksi jokainen sai lukea oman sydämen ääneen. Positiivisen palautteen saaminen toi hymyä huulille ja herkistymistäkin oli havaittavissa. Sydänharjoitteella kokosimme yhteen ne positiiviset asiat, joita muut näkevät. Kirjoitettuna sydämelle niistä jää konkreettinen muisto jokaiselle osallistujalla. Konkreettinen muistilista, millaisena muut sinut näkevät, auttaa itse-kriittisyyden ja vaativuuden hetkellä.

Viimeistelimme Voimavarapuut ja osallistujat esittelivät puun osiin kirjoittamiin asioita ja keskustelivat niiden merkityksistä omassa elämässään. Haastattelun suoritin toiminnan loppuvaiheessa. Keräsin myös palautteen Toivon korttien avulla.

9.1.8 Päätöskerta

Ainoastaan kaksi osallistujaa oli mukana tällä palkintoreissulla Peurungan keilahallille. Palkintoreissu oli osallistujien valitsema toteutustapa ja moni olikin ennakkoilmoittautunut lähtijäksi. Lähtöpäivänä tuli peruuntumisia ja unohduksia. Tapasimme Osax-Cornerin pihalla, josta kyyditsin osallistujat Peurungan keilahallille. Söimme pienet välipalat kahviossa ennen keilaamista ja vaihdoimme kuulumisia. Keilaus sujui tasaväkisesti ja yhteishenki oli toisia kannustava kilpailuvietistä huolimatta. Mukavan rento ja nauruntäyteinen tapaaaminen. Kyyditsin mukanaolijat takaisin Osax-Cornerille keilausajan päätyttyä.

9.2 Ryhmäteemahaastattelun tulokset

Ryhmäteemahaastattelun alkukartoituksesta ilmeni osallistujien suppea tietämys taidelajeista ja taidelähtöisistä menetelmistä. Osallistujat vaikuttivat olevan hämillään taidelähtöisten menetelmien termistä ja ryhmän nimestä, jossa käytettiin termiä luovuus. Taiteeseen ja taidelähtöisiin menetelmiin liittyi selkeästi ennakkoasenneoitumista ja -käsityksiä, jotka hälvenivät osallistujien saadessa tietoa taidelähtöisistä menetelmistä ja niiden toteutustavasta. Tiedon jakaminen on osallistujan osallistumispäätökselle tärkeää. Osallistujan on tiedettävä mihin on osallistumassa, jotta on tietoinen vastaako toiminta hänen tarpeitaan tai toiveitaan. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen, 2020, s.272–274.) Tiedon jakaminen myös hälventää ennakkoluuloja ja -asenneoitumista ja tekee toimimisesta varmempaa.

Kysyttäessä taiteen lajeista, esille nousi taidemaalaus. Vastaukset herättivät ajatuksia, että taide ja taiteen tekeminen koettiin etäisempänä asiana kuin se todellisuudessa on. Vastauksia ilmeni lopulta laajemmin, annettuani esimerkkinä runouden ja tanssin.

”Jotenkin mä ajattelin tän paljon vaikeemmin. Onhan sitten esimerkiksi näytteleminen ja laulaminen.”

”Niin ja musiikin tekeminen yleensäkin.”

”Ja sit on ne jotka tekee veistoksia ja semmosia.”

Hannula (2023) vertaa taidetta kauneuteen ja kirjoittaa sen näin ollen olevan käsitteellistä. Taide on näkemys ja mieltymys asia. Se on lähtöisin tekijänsä tunteista, ajatuksista tai kokemuksista, mutta katsoja voi kokea teoksen täysin eri tavalla. (Hannula, 2023.) Osallistujat eivät kokeneet olevansa taiteellisia, mutta sen sijaan luovaksi muutama tunnustautui. Taiteelle asetetaan usein raamit ja tietyt odotukset. Ajatellaan, että ollakseen taiteellinen tulisi olla erityisen taitava, kun taas luova miellettiin idearikkaaksi ja kekseliääksi. Luovuuden ja taiteellisuuden käsitteillä oli merkittävä ero osallistujille.

”Mä oon aina tykännyt tehdä kaikkia askarteluja ja kädentaitojuttuja, mutta en mä koe olevani kovinkaan taiteellinen. Ennemmin luova. Sellanen, joka tykkää tehdä käsillä.”

”No en todellakaan oo. Enkä edes luova. En osaa mitään tommosia.”

”Kyllä mä tykkään tehdä kaikkee. Ja on semmonen oma taideprojektikin menossa kaverin kanssa.”

Osallistujat olivat lähteneet ryhmätoimintaan avoimin mielin. He eivät osanneet odottaa muuta kuin luovuutta ja luontoa. Vastauksista päätellen mielenkiinto sai mukana olijat osallistumaan toimintaan.

”Tää vaikutti kiinnostavalta, koska luovuus on aina ollut mulle tärkeitä. Ja kaikki sellanen ryhmätoiminta kiinnostaa.”

”Ryhmätoiminta on aina kiva, eikä täällä oo juurikaan semmosta.”

”Vaihtelua.”

Luontoteema oli osallistujille tutumpi ja kaikki kokivat luonnon merkitykselliseksi asiaksi elämässään. Luonto oli jollain tavalla kaikkien arjessa mukana, vaikka osa koki luonnossa liikkumisen jääneen aiempaa vähäisemmäksi.

”Kyllä luonto on tärkeä mulle. Käyn kävelyllä luonnossa. Se tekee mielelläkin hyvää.”

”Aika vähän tulee nykyään käytyä missään metässä tai ees kävelyllä. Mut kyl mä tykkäisin kun vaan sais aikaseks.”

”Joo. Joskus tulee käytyä kaverin kans kalassa ja paistamassa makkaraa jossain laavulla. Ja pilkillä.”

Alkukartoituksella sain riittävän pohjatiedon osallistujien osaamisesta, tietämyksestä sekä taitotasojen mahdollisista eroista. Kartoituksella kerätyt tiedot auttavat toiminnan suunnittelussa ja menetelmien soveltamisessa sellaisiksi, että ne vastaavat kaikkien tarpeisiin. Toiminnan tulee olla tarpeita vastaavaa, jotta osallistuja voi kokea osallisuutta.

9.2.1 Ryhmätoiminta

Ryhmässä toimiminen koettiin mielekkäänä ja ihmisistä tuli läheisiä. Ryhmän jäsenten välinen yhteistyö nousi monista vastauksista tärkeäksi tekijäksi harjoitteiden aloitusvaiheesta loppupalautteeseen saakka. Yhteishengen muodostumiseen ajateltiin vaikuttaneen pieni ryhmäkoko sekä luottamuksen ja kunnioituksen ilmapiiri. Vastauksista ilmeni, että ryhmään oli mukava tulla ja kokoontumisia odotettiin.

”Mää aina odotan et olispa jo torstai. Täällä on niin kiva käydä. Kaikki on mukavia ja tavallisia. Kukaan ei arvostele toisia. Saa vapaasti olla omat hölmöt jutut ja mielipiteet. Ja se on kiva ku muut kehuu näitä töitä mitä on tehty. Ku ei sitä ite sille enää, eikä osaa pitää minään.”

Vastauksista käy ilmi joidenkin toimintakertojen olleen uuvuttavia. Pohdinta- ja keskustelupainotteisten tapaamiskertojen jälkeen on ollut havaittavissa väsymystä.

”On aika väsyny olo, kun on puhuttu niin vaikeista asioista. On joutunu miettiin.”

”Tänään on ollu tosi hyviä keskusteluita ja hauskaakin. Täällä on helppo puhua. Mut väsynyt kans.”

Harjoitteiden monipuolisuuden ajateltiin tarjoavan jokaiselle haasteellisemmän ja helpomman tekemisen sekä mahdollistavan onnistumisia kaikille. Vaikuttamismahdollisuuksille toiminnan sisältöön annettiin painoarvoa sekä tasavertaisuus koettiin keskusteluissa tärkeäksi.

”Ohjelmaa on ollu paljon erilaista. Kaikki tähän astiset on ollu uusia ja kivoja. Ja niissä on ollu aina joku juttu miks niitä tehhään. Sit kun ne on niin erilaisia niin kaikille on varmasti joku lempijuttu. Ne tekemiset on ollu sopivan mittasia että ei oo ehtiny pitkästyyn tai keskittyminen laskeen. Ja tää tapaamisen kesto on ollu ihan oookoo. Jos se olis lyhyempi ni ei ehtis näin paljoo näitä erilaisia juttuja mut pidempänä vois olla liian voimille käyvä.”

Ryhmätoiminnan suunnittelussa huomioon otettu luottamuksen ja turvallisen ilmapiirin rakentaminen alusta alkaen, osoittautui ryhmätoiminnan kantavaksi voimaksi. Sääntöjen luominen on keskeistä luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa. Myös tiedon jakaminen heti toiminnan alussa sekä toiminnan edetessä lisäsivät osallistujien luottamusta ja turvallisuuden tunnetta. Tietämys vahvistaa toimintavarmuutta ja lisää halukkuutta osallistua harjoitteiden tekemiseen. Osallistujien saadessa varmuutta toimimiseen ennakkokäsitykset ja -asenteet hälvenivät ja he saivat onnistumisen kokemuksia.

Ryhmän luottamuksellinen ilmapiiri koettiin keskustelujen ja omien kokemusten jakamisen kannalta tärkeäksi. Osallistujat kokivat myös saaneensa kunnioittavaa ja arvostavaa kohtelua toisiltaan sekä ohjaajalta. Yhteistyö ja yhteishenki syntyivät toisiltaan saadun kannustuksen sekä positiivisen palautteen myötä. Vastausten, palautteen ja havaintojen voidaan tukevan toisiaan myös ryhmän tarjoaman tuen osalta. Osallistujat ohjeistivat ja auttoivat toisiaan. Yhdessä tekemällä ja toimimalla mahdollistui toisilta oppiminen.

9.2.2 Menetelmät

Rentoutusharjoitus oli kestoaltaan 18 minuuttia ja osallistujat kokivat sen sopivan mittaiseksi. Monet rentoutusharjoitteet ovat lyhytkestoisia eikä niiden aikana ehdi rentoutumaan. Toisen kerran rentoutusharjoite oli tarkoitettu pysähtymiseen, jotta osallistujat tunnustelisivat oman kehon tuntemuksia ja mielessä

liikkuvia ajatuksia. Pysähtyminen ja kehonskannaus parantavat keskittymistä ja ajattelin sen toimivan hyvänä lähtökohtana tuleville haastaville pohdinnoille.

Haastattelun vastauksista ilmenee harjoitteen olleen sopivan mittainen ja siinä ehti rentoutua. Vastauksista voidaan tulkita harjoituksen olleen monella tavalla positiivinen kokemus. Ennakkoasenteista huolimatta harjoitteeseen osallistuttiin ja onnistuttiin murtamaan epäluuloja rentoutusharjoitteita kohtaan. Ainoastaan yksi osallistuja oli sitä mieltä, ettei pitänyt rentoutusharjoituksesta.

”Mää pelkäsin, että se kehonskannaus on semmonen woodoo-temppu, mutta se olikin hyvä. Ei uskois, että kesti melkein kaksyt minuuttia. Vaikka ehtihän siinä rentoutua. Ku joskus ollu semmosiakin, että ei ehti ollenkaan rentoutuun. Tässä piti ihan keskittyä itseensä. Kyllä tätä ohjattuna voi tehdä mut en mä varmaan itekseen.”

”Aika meni tosi nopeesti. Ihan kun se olis kestänyt vaan tyyliin viis min-saa. Voisin ehkä tehdä tätä kotonakin.”

Voimavarat auttavat vastoinkäymisten kohdatessa sekä jaksamaan arjessa. Voimavarojen tunnistaminen on tärkeää voidakseen hyödyntää ja vahvistaa niitä. (Terveyskylä, 2024.) Arjen voimavarat- harjoitteella lähestyttiin helposti ymmärrettävien kysymysten avulla monille vaikeaa teemaa. Voimavaraympyrä on yleisesti käytetty menetelmä voimavarojen tunnistamisessa. Käytimme kuitenkin Arjen voimavarat harjoitetta. Se toimi yksinkertaisuutensa vuoksi väliaskeleena Mielenterveyden käden ja Voimavarapuun välillä. Vastauksista kävi ilmi, että Arjen voimavarat koettiin sopivan kevyenä, mutta havainnollistavana harjoitteena.

”Kysymykset oli semmosia helposti ymmärrettäviä. Oli helppo vastata niihin.”

”Oli selkeet kysymykset. Ne oli helppo yhdistää omaan elämään. Tää oli kiva ja helppo tehtävä. Eikä tarvinnut piirtää.”

Voimavarapuussa haasteellisin vaihe oli puun toteutuksen suunnittelu ja hahmottelu, selkeät ja kerratut ohjeet kuitenkin auttoivat alkuun, jonka jälkeen tekeminen koettiin mielekkääksi.

”No se puu oli aluks aika mahdoton tai siis tuntu etten osaa piirtää sel-
lasta. Sit ku ohjeita toistettiin et puu jolla on paksu runko ja juuret, joihin
mahtuu kirjottaa ja oksat joihin voi kirjottaa ni sit se jotenki vaan alko
hahmottua.”

Harjoitteen myötä käydyt keskustelut selkeyttivät puunosien teemojen merki-
tyksiä ja vaikutuksia toisiinsa. Hahmottaessaan kokonaiskuvan arvoista, itsel-
leen merkityksellisistä asioista, taidoista ja kyvyistään, palautumisen merkityk-
sestä ja tullen tietoisiksi keinoista, joilla palautuu, pystyy vaikuttamaan jaks-
miseensa ja pystyvyyteensä tavoitellessaan asettamia tavoitteita ja unel-
mia.

”Oli kiva kun porukalla puhuttiin näistä, niin siinä tuli itellekin ihan erilailla
asioita mieleen. Ryhmän kanssa tekeminen auttoi kyllä puun tekemi-
sessä.”

Harjoite koettiin innostavana itsensä tutkiskelun välineenä ja unelmien sekä
tavoitteiden kartoittamisen työkaluna. Voimavarapuun työstäminen useam-
malla kerralla auttoi osallistujia huomaamaan, ettei sen ole tarkoitus koskaan
tulla valmiiksi, vaan se on muokattavissa elämänkulun mukaan.

”Tää on hyvä, kun tätä voi täyttää myöhemminkin. Nyt kun tietää millasia
asioita siihen laitetaan, niin voi vähän niinku tarkkailla millasia asioita
vaikka viikon aikana siihen viikkoon sisältyy ja sit lisätä ne siihen puu-
hun.”

”Mulla oli lappu, johon kirjoitin asioita aina kun huomasin jonkun sopivan
niihin (puunosien) kohtiin. Nyt täällä vaan kirjoitin ne siihen puuhun. Haa-
veitakin keksin ja osa tavoitteista ja unelmista muuttu (viittasi elämänti-
lanteeseensa).”

Osallistujien näkemys harjoitteen myötä syntyneestä lopputuloksesta on, että
pääasia voimavarapuussa on sen tuottama itsetutkiskelu ja omien voimavaro-
jen tunnistaminen ja vahvistaminen, ei niinkään taiteellinen tuotos.

”Olihan se hieno huomata että osas sit kuitenkin piirtää sen puun. Mut
mulle on tärkeempää tää mitä oon kirjottanu tähän puuhun. Mulle on tär-
keetä että on haaveita ja tavoitteita. Ja sit tosi kirjottaa myös näitä asioita
mitkä auttaa jaksamaan että ne haaveet toteutuu.”

”Eihän se mikään hieno oo, mut vois sen silti laittaa jääkaapin oveen ja muistutella välillä itteensä. Ja jos vaikka keksit haaveita, ku nyt mulla on vaan tavoitteita siinä.”

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan kokea myös menemättä konkreettisesti luontoon. On tutkittu, että luontovalokuvien katselulla, sisäkasveilla ja viherseinillä on hyvinvointivaikutuksia. Nykyään on saatavilla virtuaalisia luontoelämyksiä videoiden tai virtuaaliluontohuoneiden avulla. Niillä on osoitettu olevan vastaavia terveyshyötyjä kuin oikeassa luonnossa vietetyllä ajalla. (LuKe, n.d.) Virtuaalikävelyn valitsin harjoitteeksi, koska halusin nostaa esille luonnon hyvinvointivaikutukset myös valokuvien, videoiden ym. välityksellä. Koin tärkeäksi tuoda vaikutukset esiin, sillä kohderyhmän henkilöillä saattaa esiintyä toimintakyvyn rajoitteita tai voimavarojen puutteita, jonka vuoksi luonnossa vietetty aika jää vähäiseksi. Muiden keinojen avulla heilläkin on mahdollisuus päästä osalliseksi luonnosta.

”Oli kuin olis ollu oikeesti siellä ulkona. Jos tää tulis isoilta näytöltä, niin oliskohan vielä enemmän aidontuntuinen.”

Videon päätyttyä osallistujat olivat yhtä mieltä siitä, että video oli sopivan mittainen. Videon sisältö oli kiinnostusta herättävä ja sopivan vaihteleva, mikä auttoi keskittymään koko sen keston ajan. Videosta heräsi monia tunteita ja muistoja. Tämän harjoitteen purkuvaiheessa jouduin muistuttelemaan puheenvuoron odottamista, sillä jokaisella oli kerrottavanaan paljon mieleen tulvineita muistojaan. Virtuaalikävely ylitti odotukset. Se oli jokaisen osallistujan mielestä monin tavoin mielekäs ja antoisa ennakoasenteista huolimatta.

”Olipa hyvin toteutettu video. Aivan ihania maisemia ja paljon erilaista ympäristöä. Mielenkiinto säilyi koko ajan.”

”Hyvin kuvattu. Keskityin tähän niin etten huomannut muita tässä ollenkaan. En mä mitään osannu kirjoittaa samaan aikaan mutta voin kertoa ne tässä.”

”Tälläset on varmasti kivoja sellasille jotka ei pääse ite luontoon tai esimerkiksi mettään. Mut en mä usko että ite tälläsii kattosin.”

”Mulle tuli lapsuuden muistoja ihan älyttömän paljon. Ihan koko ajan. Noi ympäristöt oli just sellasia missä penskana paineltiin.”

Valot ja varjot minussa-kortit on tehnyt hahmoterapeutti Julle Takanen ja ne on tarkoitettu itsetuntemuksen lisäämiseen. Itsetuntemusta voi lisätä olemalla kiinnostunut itsestään ja harjoitteen tarkoituksena olikin saada osallistujat tutkimaan itsestään löytyviä piirteitä sekä suhtautumistaan niihin. Hyvään itsetuntemukseen kuuluu vahvuuksien tunnistamisen lisäksi myös heikkouksien hyväksyminen (Nyyti ry, n.d.). Itsetuntemuksen rakentamiseen liittyy vahvasti myös oman elämänhistoriansa tunteminen ja ymmärrys sen vaikutuksesta nykyhetkeen. Hyvä itsetuntemus auttaa rajojen asettamisessa sekä ihmissuhteiden rakentamisessa. (Mieli, 2022.)

Korttipakassa on erilaisia ohjeita pelaamiseen. Pelasimme Minä-peliä, hieman soveltaen. Tarkastelimme kortteihin kirjoitettuja piirteitä ja niistä osallistujien tuli tunnistaa omia piirteitä sekä niiden vastakohtia, jotka olivat kortin toisella puolella. Keskustelimme piirteistä ja niiden merkityksistä sekä siitä, mikä vaikuttaa piirteen merkitykseen itse kullekin.

Aineiston perusteella voidaan päätellä, että harjoite oli osallistujille mielekäs ja antoisa. Kaikki lähtivät keskusteluun mukaan mutkattomasti. Harjoite ja siitä muodostunut vuorovaikutus osallistujien välille, antoi osallistujille uusia ulottuvuuksia itsetutkiskeluun.

”Tää oli kiva korttipeli. Tän avulla tutustu myös tavallaan muihin. Oli mielenkiintosta kuunnella mielipiteitä.”

”Mä en osannu ajatella et se vastakohtaki löytyy mun piirteistä.”

”Tätä vois pelata toisteki.”

Improvisaation ytimessä on heittäytyminen luovuudelle ja itseilmaisulle välittämättä epäonnistumisen riskistä. Siinä uhmataan hallittavuutta ja tavoitteellista suorittamista. (Sutela, 2021.) Improvisaatio on luovuutta ja jokainen ihminen on luova. Arkielämä on jatkuvaa improvisointia, sillä jokainen hetki on uudenlainen, johon kukin reagoi tavallaan ja improvisoi. Ympäristön luomat paineet ja odotukset, erilaiset säännöt ja normit rajoittavat toimintaa, jonka vuoksi luovuus eli improvisointi heikkenee iän myötä. (Junttu, 2010, s.174.) Improvisointi,

kuten luovuus ylipäättään, auttaa selviytymään haasteista ja ratkomaan ongelmatilanteita, mutta myös edistää vuorovaikutusta ihmissuhteissa ja vahvistaa itseluottamusta (Vaikutusverstaas, n.d.).

Sanaselitys vahvuuskorteilla oli mielekästä kaikille. Alkukankeuden jälkeen selityskierroksia jatkettiin useampia. Onnistumiset sanan selittämisestä sekä arvaamisesta selvästi ruokkivat pystyvyyttä vahvistaen itseluottamusta.

”Aluks oli vähä hankala, ku en mä osaa selittää ja ne sanat tuntu vaikeilta. Mut sit ku löyty semmonen tekniikka siihe, ni se oli iha hauskaa. Ja tietty ku kuunteli toisten selityksiä ni niistäki oppi. Tuli semmonen voittajaolo ku keksi ekana sen sanan.”

Tunne osallisuudesta vaatii syntyäkseen päätösvaltaa omaan elämään liittyvissä asioissa, mm. päättämistä omista tekemisistään (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Scheiner, Valtari & Keto-Tokoi, 2017). Osallisuuden kokemusten syntymiselle tarjottiin alustaa mahdollistamalla osallistujien vaikuttaminen toimintaan koko toiminnan ajan. Kokemus vaikuttamisesta voi syntyä hyvin pienestä asiasta, mutta vaikuttaa positiivisesti ihmisen autonomian tunteeseen (Isola, Kaartinen, Leemann, Lääperi, Scheiner, Valtari & Keto-Tokoi, 2017, s. 29-31). Toimintaan ja harjoitteisiin osallistumisen tulee olla vapaaehtoista osallisuuden tunteen edistämiseksi sekä itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseksi. Improvisaatioesitys osoittautui haastavaksi kahdelle osallistujalle ja esityksen tekemisestä oli mahdollisuus jättäytyä sivuun. He saivat vaikuttaa toiminnassa mukanaoloonsa omien tuntemuksiensa mukaisesti. Toinen osallistuja oli avustamassa esityksissä ja toiselle oli riittävä kokemus nauttia muiden tekemisestä. Itsestä lähtevän vaikuttamisen ja päätöksenteon myötä he pääsivät myös osalliseksi tekemiseen ja vahvistamaan omaa toimijuuttaan ja pystyvyyttään.

”Tehtävä oli mahdoton. En mä pysty tollaseen. Mulle oli jo tosi vaikeeta olla ees tossa avustajana vaikkei mun tarvinnu ees sanoo mitään.”

”Ei pystynyt tänään. Ei ollu semmosta fiilistä. Mut voin olla yleisönä.”

Saimme aikaan kaksi esitystä, joiden raamit olivat:

1. Arvostelija/kyttääjä roskakatoksella vahtimassa lajitellaanko jätteet oikein, hysteerinen, baletti ja surullinen loppu.
2. Viimeisenä maaliin saapuvan hiihtäjän haastattelu, iloinen, musikaali ja onnellinen loppu.

Harjoitteen tekijöille tämä antoi onnistumisen kokemuksen lisäksi kannustavaa palautetta ja varmistusta pystyvyydelle sekä osaamiselleen. Esitysten jälkeen osallistujat keskustelivat improvisaation vaatimasta heittäytymisestä ja uskalluksesta sekä siitä, miksi toiset eivät siihen mahdollisesti kykene. Keskustelu oli antoisa ja hyvässä yhteishengessä käyty. Siinä korostui toisten kannustaminen.

”Olihan se hauskaa. Mulla tulee luontasesti tollanen heittäytyminen ja tää on pien porukka, et sillee ei mitää suorituspaineita ollu. Vaikka kyl määki jännitän esiintymisiä. Tämmöstä vois olla kiva tehdä muulloinkin.”

”Mun pitäis vaan rohkastua. Oli kyl hyvä et tää porukka tsemppas mua toho avustajaks. Vaik en mä sitä osannukkaa nii ylitin itteni ku olin esiintymässä.”

Kehuja ja arvostavia sanoja sekä huomatuksi tulemista tarvitsee jokainen. Kehupenkin tarkoituksena oli nähdä toisissa ja itsessään hyvä. Se vahvistaa hyväksytyksi tulemisen tunnetta ja auttaa jokaista yksilöä kokemaan itsensä arvokkaana (Gävert & Thitz, 2018, s.221).

Viidennellä kokoontumiskerralla toteutettu kehupenkki tuntui osallistujista hyvältä ja helpolta. Yksi osallistuja sanoi:

”Vaikka toisesta välittää tai sitä pitää hyvänä tyyppinä. Harvoin sitä tulee kertoneeksi sille toiselle.”

Toinen totesi:

”Suomalaisuuteen ei kuulu kehuminen, siks tää tuntu hyvältä. Sitä on itelleen niin kriittinen.”

Ihmisen kokonaisvaltainen kohtaaminen mahdollistaa nähdäksi ja kuulluksi tulemisen. Ihmisen tullessa nähdäksi ja kuulluksi hän alkaa vähitellen tuntea itsensä arvokkaaksi omana itsenään. Itsearvostus puolestaan mahdollistaa voimaantumisen ja kokemukset osallisuudesta. (Gävert & Thitz, 2018, s.227-228.)

”Tää Kehupenkki sopi kyllä just hyvin tonne. Luonnossa on jotenki rennompia olla ku sisällä. Oli pieni ryhmä. Kaikki kuunteli toistensa juttuja. Kukaan ei ollu toista enempää äänessä eikä keskeyttänyt toisten tarinaa. Kyllä tuli semmonen olo että enemmän pitäis olla tämmöstä. Sitä ku on tämmönen mörrikkä. Ja kokenu kaikenlaista. Ei sitä arvosta itteensä. Eikä ajattele ittestään tommosia asioita ennen ku joku sanoo ne ääneen päin näköö.”

Keskustelupakka- menetelmässä käytimme klassikkoversiota, jossa on 61 kysymyskorttia. Keskustelupakka toimi sanallisen ilmaisun muotona. Keskustelupakkaa käytetään keskusteluiden herättelyssä tai antamassa uusia pohdinnanaiheita. Käytin tässä yhteydessä keskustelupakkaa hyödyksi oppiaksemme toisistamme jotain uutta ja samalla jokainen itsestäänkin, tullessaan ajatelleeksi sellaisiakin asioita, joita ei yleensä ajattele. Luottamuksen ja kunnioituksen tunne koettiin tärkeäksi ajatusten ilmaisemissa. Osallistujat kokivatkin ryhmässä vallitsevan ilmapiirin muodostuvan niistä molemmista. Se teki ryhmässä toimimisesta mutkatonta. Vastauksista ilmenee menetelmän toimineen kuten sen on tarkoitettukin toimivan eli osallistujat oppivat toisistaan ja itsestään.

”Tuntu jotenkin hirmu helpolta alkaa höpötellä näistä korttien kysymyksistä. En tiä olikse tää ympäristö vai tää porukka vai molemmat. Ja kyllä hän se helpompi on mieltä tämmösiä ikuisia pohdinnan aiheita porukalla ku yksin. Tulipahan mielenkiintosisia näkemyksiä näistä kysymyksistä. Sitä vähä niinkun näkee ihmisen eri valossa ku tietää miten se ajattelee.”

”Kivoja ajattelunaiheita. Tykkään. Tykkään kovasti tämmösistä. Ja näillä muilla oli fiksuja ajatuksia. Oli.”

Kukin osallistuja vuorollaan sai päättää voimisteluliikkeen, jota jokainen teki omalle tasolleen ja toimintakyvylleen sopivalla tavalla. Voimistellessa heräsi keskustelua liikkumisen tärkeydestä sekä siitä, miten liikunnallisten rajoitteiden myötä liikkuminen vähenee ja mieliala laskee. Osallistujien ikäeroissa oli

hajontaa, joka herätti myös keskustelua ja muisteluita. Osallistujat olivat yksimielisiä luonnon ja liikkumisen vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa. Vastauksista voi päätellä, että heille luonto on merkityksellinen ja he viettäisivät aikaa luonnossa useamminkin. Ryhmämuotoisen toiminnan ajateltiin olevan tärkeässä osassa luonnossa liikkumisessa.

”Ei noita jumppia tuu tehtyä yksin. Se vaatii sen että lähtee jonnekin. Vaikka kyllä niitä pitäis vaan tehdä. Kyllä mulla vaikuttaa hyvinvointiin ku jos mä en liiku ni huonommaks vaan menee. Ja vaikuttaahan se mielialaankin. Jos ei tee mitään ni kaikki kaatuu niskaan.”

”Aluks tuntu etten pysty, mutta kummasti sitä vaan pysty. Ei ny ihan samaan ku (nimi) mut sinnepäin. Enemmän pitäis liikkua mut ei se tua kaduilla oo sama ku täällä mettässä. Eikä musta oo mettään yksin. Onhan mettässä ihan tosi hiljasta ja rentouttavaa. Ulkoilmassa tulee terveellä tavalla väsyneeks.”

Musiikkimaalauksen keinoin voidaan kehittää keskittymiskykyä sekä havainnointikykyä. Musiikkimaalauksessa yhdistyy kuvataide ja musiikki. Kumpikin niistä on useimmille ihmisille tuttua ja moni käyttää niitä tunteiden käsittelemisen tukena. Musiikki toimii toisille rentouttavana tekijänä vapauttaen luovaan toimintaan. Toiset inspiroituvat musiikista ja se toimii mielikuvitusta herättelevänä tekijänä. Maalaamisella tehdään näkyväksi esiin nousseita mielikuvia, muistoja tai tunteita. (Forsgren-Autio & Kentz, 2019 ; Kulha, 2018.)

Harjoitteen tekemiseen kytkeytyi vahvasti omien taitojen ja kykyjen vähättely, mutta vahvasti myös tietämättömyys musiikkimaalauksesta. Tiedon jakaminen sekä aiheeseen johdattelu keskusteluiden ja musiikkilajien kuuntelemisen myötä selkiytti ajatuksia ja rohkaisi toimintaan. Rohkaistusta saatiin myös siitä, että kaikki olivat vasta-alkajia.

”En mä tiennyt tämmösestä mitään ja aattelin et se on liian vaikeeta. Mut sit ku sitä vähä selviteltiin ni ei se sit enää niin pahalta kuulostanu. Mut sit mietitytti et mikä musiikki sielt lähtee soimaan. Et jos se ei herätä mitään ajatuksia. Kyl se sit helpotti kans et kaikki oltii samas pistees.”

”Oli se alku vaikeeta. Ku katto että muut alkaa maalaan ja mulla ei oo ajatustakaa mitä tekisin. Meinas paniikki tulla. Tämmöne vois toimia semmosena palauttavana tekemisenä ku tykkään kuunnella musiikkia ja mulle on sanottu et pitäis osata rauhottuaki.”

Osallistujat olivat vastauksissaan kriittisiä lopputuloksesta, mutta tyytyväisiä saatuaan maalauksen aikaiseksi. Vastauksista ilmenee myös muihin vertailu. Osallistujat olivat sitä mieltä, että musiikkimaalaus oli mielekästä ja sitä voisi tehdä toistekin.

”No on mulla ainakin maalaus. Aika yksvärinenhän tää on. Mietin et tätä vois tehdä omalla mielimusiikilla, et millanen siitä sit tulis. Eli joo, voisin tätä tehdä toistekin. Oli kyllä hieno nähä et mä osasin jotain tehdä tähän paperille. On nää muut kyl aika taiteilijoita.”

”Voisin tehdä tätä toistekin. Ja oon joskus tehnykkin. Mää voisin kans kokeilla jotain pianomusiikkia taustalle. Hienoo täs on se kun oppii käyttää maaleja ja värejä ja sit tekniikan et mitä maalataan ensin ja mikä siihen päälle. Tästä tuli ihan kelvollinen, vähän toi etuala häirittee ja sit tossa olis voinu mennä joki.”

Sanataidetta voi tehdä erilaisin keinoin. Osallistujien toiveesta käytimme runoutta. Runolla on monia vaikutuksia. Joillekin runous voi olla tunteiden sanoittamista ja purkamista, toiselle se voi olla itsensä tutkiskelua ja kolmas voi kirjoittaa vahvistaakseen tai ylläpitääkseen luovuuttaan. Runoja voi tuottaa itse tai samaistua muiden kirjoittamiin runoihin lukemalla niitä. Molemmilla tavoilla runot voimaannuttavat. (Mieli, 2023.)

Tekstintuottamiseen ei liittynyt voimakasta ennakoasenoitumista eikä toimintaan ryhtymisen viivyttämistä, vaikka varsinaisen tekstin tuottamisen kanssa oli haasteita. Ryhmähengen ja yhteistyön merkitys näyttäytyi vahvasti vastauksissa.

”Sanat löyty helposti, mut sit ku olis pitäny kirjottaa niin ei keksiny mitään. Mut onneks mua autettiin keksiin niitä riimipareja. En mä ilman ryhmää olis tästä selvinny.”

Tuotoksiin suhtauduttiin positiivisesti ja vastausten perusteella runoja kirjoitetaan jatkossakin. Tuotoksissa näkyy elämäkokemusten synnyttämien ajatusten ja tunteiden sanoittaminen. Niistä päätellen osallistujilla on paljon

tuntemuksia, joiden ulosanti on helpompaa runon muodossa, jolloin siihen saa tuotua taiteellisen suojan eikä se tunnu yhtä henkilökohtaiselta.

”Tästä tuli aika synkkä mut nää on mun oikeita ajatuksia näistä sanoista. Oon ihan tyytyväinen lopputulokseen. Joskus oon miettiny et vois kirjoittaa laulunsanoja.”

”Mä kirjoitin surullisen runon ja sit vähän ilosemman....vastapainoks. Näistä tuli ihan kivat. Vois ehkä kokeilla tätä tunteiden kirjottamisessa.”

Alla erään osallistujan runo. Siinä kuvastuu ajatukset elämän kulusta vertaillen näkkileipään. Luovuuden avulla on siirretty omat tuntemukset ja kokemukset toiseen kontekstiin, jolloin omien tunteiden käsittely on helpompaa:

”Voi näkkileipä sun elämääs,
monet kaapit nähdä saat.

Ne pala palalta sut murtaa
ja voilla silottaa sun rosoista pintaa.

Ne ahnaasti sua haukkaa
terävillä hampaillaan,
kunnes sä sinne laukkaat,
missä jäte levähtää.

Lopputulos on;
murennet vain jääneet
sisään tyhjän paperin

ja roskakorissa lepää
muisto näkkärin.”

Monipuoliset ja mielekkäällä tavalla toteutetut menetelmät lisäsivät osallistujien kiinnostusta ja sitoutumista ryhmätoimintaan. Menetelmät olivat paitsi mielekkäitä, myös tarkkaan suunniteltuja. Kaikilla niillä tavoiteltiin osallisuuden kokemuksen muodostumiseen vaikuttavien tekijöiden vahvistamista, kuten taulukosta 1 (s.25) käy ilmi. Menetelmien avulla kehitettiin sellaisia osa-alueita, joista osallistuja hyötyy paitsi kaikenlaisessa vuorovaikutuksessa, myös työelämässä.

9.2.3 Osallisuus

Osallisuuden osion vastauksissa oltiin hyvin yksimielisiä jokaisen kysymyksen kohdalla. Ajattelen tähän vaikuttaneen suunnitteluvaiheessa perehtymiseni osallisuuden teoriaan sekä sen edistämisen keinoihin sekä erilaisiin ryhmän-ohjaajan oppaisiin. Toisaalta myös asiakaslähtöisen työotteeni.

Osallistujat kertovat ohjeistusten olleen selkeitä ja riittävää. Vastauksien mukaan ohjausta ja apua on saanut tarvittaessa eikä sen pyytäminen ole jännittänyt.

”Aina on saanu perusteelliset ohjeet ja niitä on toistettu jos ei oo heti ymmärretty. Kaikki on auttanu toinen toistaan. Ei oo tarvinnut ajatella et on tyhmä ku kysyy.”

Vaikuttamismahdollisuudet ja toiveiden huomioiminen nousivat monissa yhteyksissä esille ja erilliset kysymykset niistä osoittautuivat turhiksi. Vaikuttamismahdollisuudet ovat olleet aloituksesta saakka osa ryhmätoimintaa ja siksi näkyy vahvasti vastauksista jokaisessa osiossa. Myös onnistumisen kokemukset ja myönteisen palautteen saaminen ovat olleet keskiössä koko ryhmätoiminnan ajan.

9.2.4 Motivaatio

Motivaattoreiksi ryhmätoiminnassa koettiin ryhmän yhteishenki ja yhteisöllisyys sekä ilo. Jaetut kokemukset koettiin yhteenkuuluvuuden ja vertaisuuden tunnetta vahvistavina tekijöinä, joka auttoi sitoutumaan ryhmätoimintaan. Ryhmätoiminnan koettiin tuovan myös sisältöä ja rytmiä arkeen.

”Täällä kaikki on puhunut asioitaan ja kertonut ihan tosi henkilökohtasia-kin asioita. Se on auttanut mua itteenikin kertoon. Ei missä vaan voi puhua tämmösiä asioita ku täällä. Se on varmaan ollu se miks tänne on halunnu tulla. Ja tää huumori on ihan uskomatonta. Aina on nauruakin. Ja sit on syy lähtee pois kotoo.”

”Täällä on voinu puhua avoimesti kaikesta ja kaikki on kuunnellu ja antanut tukea. Vaikka tän jälkeen on aina väsynyt niin silti tää on semmonen mihin haluu aina tulla. Ja tosi paljon harmittanut jos se on jäänyt väliin.”

Vastausten perusteella motivaatioon ja sitoutumiseen vaikutti lisäksi mielekäs ja monipuolinen sisältö. Ne herättivät osallistujien mukaan mielenkiintoa ja kokeilunhalua. Menetelmäosion vastauksissa korostuivat myös harjoitteiden mielekkyys ja monipuolisuus.

”Mua motivoi nää ihmiset täällä ja se tsemppaus ja kannustus, et kyl sä osaat. Ja sit se et aina oli jotain hausalla tavalla toteutettua tekemistä. Päässy kokeileen kaikkee uutta”

Osallistujien mielestä toiminnan tulisi jatkua ja he olisivat valmiita sitoutumaan vastaavanlaiseen toimintaan. Esiin nousi kyselyitä, onko toiminnan jatkumisesta suunnitelmia. Jatkosuunnitelmien yhteydessä vastauksista nousi sitouttavaksi tekijäksi yhteisöllisyyden ja mielekkään sisällön lisäksi ohjaajan merkitys.

”Kyllä mää lähtisin tähän uudestaan mukaan. Ehdottomasti. Mut on silläkin iso merkitys kuka sitä ryhmää vetäis. Ei kaikki tunnu semmoselta tavalliselta. Sää oot ollu ihan ku yks meistä. Ei sulla oo ollu mitään pomon virkaa.”

”Jos tällänen ryhmä tulis, niin vois sitä harkita. Ainakin kattoo mitä siellä tehtäis. Ja kyllä munkin mielestä sillä ryhmänvetäjällä on merkitystä et haluuko siellä käydä. Ku vaikuttaa se siihenkin miten siellä ne ihmiset tulee toimeen.”

9.2.5 Vaikutukset

Osallistujat kertovat huomanneensa ryhmässä toimimisessa muutoksia. Moni koki alussa varauksellisuutta ja epävarmuutta, jonka ajattelivat johtuneen tietämättömyydestä ja luottamuksen puutteesta omaan osaamiseensa. Uudenlainen toiminta ja taiteellinen, luova toteutustapa aiheuttivat epävarmuutta, joka tiedon karttumisen ja kokeilemisen sekä onnistumisten myötä hälveni. Ryhmässä toimimisen koettiin muuttuneen varmemmaksi ja muun muassa epävarmuuden ja epäonnistumisen pelon muuttuneen kokeilunhaluksi. Tähän

koettiin vaikuttaneen keskinäisen luottamuksen ja kunnioittavan asennoitumisen toisiin.

”Aluks mä olin aika varautunut et ketä tänne tulee ja mitä täällä voi sanoo, mut sit ku ekalla kerralla käytiin niitä sääntöjä ja vähän tutustu muihin, niin sit sitä alko uskaltaa olla enemmän oma ittensä. Se varmaan ku huommas et muutki puhuu aika henkilökohtasista asioista niin sit uskalsi itekin.”

”En mä tienny yhtään mitään taiteesta, enkä oo yhtään taiteellinen, et en tiä miten mä tänne eksyin. Mut sit huommas et ei muutkaan sen enempää tiä tai oo tehny näitä ja aatteli et voihan näitä kokeilla. Täällä on tsemppattu ja annettu pelkästään hyvää palautetta näistä tehdyistä jutuista eikä oo tarvinnu jännittää et mitä muut sanoo.”

Laitisen (2017a) mukaan taidetoiminta vaikuttaa sosiaaliseen hyvinvointiin muun muassa vuorovaikutustaitojen kehittymisen myötä. Honkala (2018) toteaa lisäksi taiteen lisäävän itsetuntemusta ja -ilmaisua. Osallistujat kertovat oppineensa uusia taitoja ryhmätoiminnan harjoitteiden myötä sekä ryhmässä toimiessaan, vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Monien elämäkokemusten ja haasteiden vaikutuksesta ihminen vaistoa herkemmin muiden suhtautumisen itseensä. Ryhmätoiminnan koettiin vahvistaneen vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisuutta ryhmän kesken, mutta vaikutuksien ei uskottu yltävän muihin konteksteihin.

”Kyl mä oon oppinu täällä kokeilemalla uusia juttuja ja niitä on sit helppompaa tehdä vaikka joissain ryhmissä myöhemmin, mut en mä tiä tuleeko niitä muuten tehtyä.”

”Tässä porukassa on ollu helppo olla oma ittensä ja on halunnu tulla tänne just näkeen näitä ihmisiä. Mut varmaan aina uudessa ryhmässä lähtis aina vähän varautuneesti tutustuun ihmisiin.”

Osallistujat kokivat tulleensa kuulluksi ja huomioiduksi ryhmätoiminnassa sekä ohjaajan, että muiden ryhmän jäsenten toimesta. He kokivat voineensa vaikuttaa toiminnan suunnitteluun ja sisältöön sekä omaan osallistumisensa tasoon voimavarojensa mukaisesti. Ryhmään kuuluvuuden tunteella oli vaikutusta osallisuuden tunteeseen ja ryhmä koettiin merkityksellisenä osana arkea.

”Kyllä koen olevani osa ryhmää. Mielenpitoilla oli merkitystä, voimavarat huomioitiin eikä esimerkiksi ollu pakko osallistua johonkin, jos ei jaksanu tai ollu semmonen fiilis. Ja sit ketään ei sivuutettu, kun kysyttiin mielipiteitä. Täältä on saanu hyviä neuvoja asioihin kans.”

”Kyl mä aattelen olevani osa ryhmää. Vaikka en oo ihan joka kerralla olukkaan mukana silti on aina kysytty munkin mielipiteitä. Ja apua on aina saanu. Ja sitä on tarjottukin, et on kysytty tarttenko jeesiä. Se on ollu ihan kiva, et ei oo ihan koko ajan tarvinnu ite kysyy.”

Kysyttäessä ryhmätoiminnan ja sen harjoitteiden vaikutuksista osallistujien fyysiseen jaksamiseen tai päivärytmiin, ei ollut havaittavissa selkeitä muutoksia. Tämän kaltaisia vaikutuksia ei näin lyhyessä ajassa ollut syytä odottaa, sillä taide- ja luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutukset ovat havaittavissa pidemmällä aikavälillä. Ensimmäisiä vaikutuksia hyvinvoinnissa ovat muutokset vireystilassa ja mielialan kohentuminen. Tutkimuksessa on havaittu jo kymmenen viikon ajanjaksolla merkittävää ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireiden vähenemistä (Laitinen, 2017b). Vastaukset kertovat osallistujien havainneen vireystilansa parantuneen ja mielialansa kohentuneen toiminnan aikana, jotka ovat jonkin verran vaikuttaneet arjessa suoriutumiseen.

”Onhan täällä ollu kivoja tehtäviä ja paljon uutta. Ja kokeilemalla onnistunut. Ja toisten kehu on tuntunut hyvältä, et on tää varmaan vaikuttanu mun mielialaan. Ei oo niin alamaissa ja mieti vaan omaa tylsää elämää. Ja jaksaa sit tehdä kaikkee muutakin ku ollu niin hyvä fiilis näistä päivistä.”

”Vaikuttaa tää sillain mun arkeen, että tulee lähdettyä liikkeelle ja saa asioita aikaiseks. Rytmiiä tulee lähinnä näihin päiviin, kun aamusta pitää lähteä liikkeelle ja sit tän jälkeen on väsynyt, sillain hyvällä tavalla. Illalla saa sit unen paremmin. Mut enemmän tää on tuonu iloa mulle ja nää jutut on ollu täällä semmosia hyödyllisiä. Tarkotan et ne niinku on sellasia jotka liittyy omaan mielialaan ja voimavaroihin.”

9.3 Palautteet

Ensimmäisellä kokoontumisella Fiilismittaria käytettiin päivän päätteeksi palautteenannon välineenä. Kaikki olivat positiivisin mielin päivän kulusta. Palautteista välittyi tyytyväisyys vaikuttamismahdollisuuksista ja päätöksentekoon osallistumisesta. Osallistujat antoivat positiivista palautetta

Mielenterveyden käsi- harjoitteesta, sen yksinkertaisesta toteutustavasta ja selkeydestä, jolla mielenterveyden osa-alueet ja niiden tila tehtiin näkyviksi. Lisäksi harjoite koettiin rauhoittavana. Siinä pysähdyttiin tutkailemaan sisintään ja moni pitikin silmiä kiinni kysymysten esittämisen aikana.

”Kiva tää käsipiirustus. Tosi helppo tehdä. Tykkäsin. Tosi kivan oloinen ryhmä tulossa ja hyvä ettei oo sillee liian tarkkaan suunniteltu kaikkia kertoja vaan voidaan suunnitella vielä myöhemmin tekemisiä sinne, jos tulee ideoita. Säännöt oli kans hyvä juttu. Ja ruoka oli hyvää.”

”No mä odotan innolla seuraavia kertoja. Tää käsiharjoite oli kyllä kiva. Tän vois tehdä aina silloin tällöin uudestaan ja kattoo miten on muuttunu. Olin aika yllättynyt myös, ettei tää ollut valmiiks suunniteltu vaan yhdessä suunniteltiin. Ja kaikki sai sanoa ideoita.”

Kolmannella kokoontumiskerralla Fiilismittari toimi ryhmän aloituksessa. Osallistujat olivat jokainen odottavin mielin. He odottivat päivän harjoitteiden antia ja keskusteluja toistensa kanssa.

”Ollu niin uusia juttuja mitä ollaan tehty, ettei pysty yhtään tietään etukäteen mitä on tulossa, mut odotan jännityksellä ja samalla innokkaana et mitä oot keksiny. Tässä ryhmässä on kiva porukka.”

Toivon korteilla kerättiin palautetta kuudennella ja seitsemännellä kerralla. Musiikkimaalauskeralla korteista nousi muun muassa nämä toivon sanat: ”Tämä hetki on se, johon voit vaikuttaa”. Ne herättivät keskustelua siitä, miten ihminen ei voi vaikuttaa kuin nykyhetkeen. Kortin valinnut osallistuja yhdisti kortin päivän teemaan ja siihen miten oma asennoituminen voi vaikuttaa elämäntapaan ja valintoihin.

”Tän vois pilkkoo niinkin pieniin osiin ku et vaikkei osaa niin ei kannata sen antaa vaikuttaa päätökseen tehdä sitä asiaa. Niinku tänäänkin se vaikuttamisen hetki oli alussa ku ei tiennyt mistään mitään ja aatteli ettei osakaan, et jatkaakko vai lähtekö pois.”

Seitsemännellä kerralla Toivon korteista nousi esimerkiksi läsnäolon ja luottamuksen osiosta sanat: ”Yksin kaikki voi tuntua toivottomalta. Hakeudu Sellaisien ihmisten läheisyyteen, jotka antavat sinulle sitä, mitä juuri nyt tarvitset.”

10 POHDINTA

10.1 Tulosten yhteenveto

Perusteellisesti toteutettu suunnitteluvaihe ja teoriaan perehtyminen edistivät opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista.

LUMoAVA- hankkeessa hyödynnettiin taidelähtöisiä menetelmiä edistämässä heikoimmassa työmarkkinatilanteessa olevien henkilöiden osaamisen kehittämistä ja osallisuuden kokemusten syntymistä. LUMoAVA- hankkeen toiminnan ytimessä oli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kartoittaminen ja pystyvyyden vahvistaminen. Taidelähtöisten menetelmien keinoin pyrittiin löytämään voimavaroja ja osaamista itseluottamuksen vahvistamiseksi. (Innokylä, 2024.)

Tässä opinnäytetyössä menetelmät ja harjoitteet valittiin vahvistamaan yksilön itsetuntemusta, auttamaan tunnistamaan voimavaroja, vahvistamaan sosiaalisia vuorovaikutustaitoja ja mahdollistamaan erilaisia kokemuksia. Ryhmätöiminnan onnistumiseen vaikutettiin huolellisen suunnittelun lisäksi luottamuksen, kunnioittavan ja tasavertaisuuden ilmapiirin luomisella. Ryhmätöiminta voi parhaimmillaan tarjota merkitystä ja sisältöä elämään, merkityksellisiä ja tärkeitä ihmissuhteita, vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia sekä edistää itsetuntemusta ja itsensä arvostamista. Opinnäytetyön ryhmätöiminta tarjosi näitä ja siten mahdollisti osallisuuden kokemusten syntymisen ja osallisuuden lisääntymisen.

Osallisuuden kokemus voidaan määritellä rakentuvaksi neljästä osasta, joita ovat elämän ja toimintaympäristön ennakoitavuus, jatkuvuus ja hallittavuus, koetut osallistumismahdollisuudet, kuulumisen tunne sekä tunne merkityksellisyydestä. Kuulumisen tunteella tarkoitetaan ihmisen kokevan olevansa osa hänelle tärkeää ryhmää ja tarpeellinen muille sekä tuntevansa, että häneen luotetaan. Yksilöllä tulee lisäksi olla tunne, että hänen elämällään on tarkoitus, hänen tekemisensä ovat merkityksellisiä ja hänellä on vaikuttamismahdollisuuksia. Osallisuuden palasiin liittyy myös myönteisen palautteen sekä avun

ja tuen saaminen. (Leemann, Nousiainen, Keto-Tokoi & Isola, 2022, s.96–97). Osallisuuden mahdollistamiseksi tarvitaan luottamuksen ja turvallisuuden tarpeiden tyydyttämistä (THL, 2023a, s.21).

Ryhmätoiminta, taidelähtöiset menetelmät ja luontoavusteiset menetelmät yksinäänkin voivat edistää osallisuutta ja vahvistaa siten toimijuutta. Osallistujat kokivat mielialansa ja yleisen vireystilansa kohentuneen toimintajakson aikana. Ryhmätoiminta koettiin merkitykselliseksi osaksi arkea ja hyväksytyksi tuleminen sekä altistuminen sosiaaliselle vuorovaikutukselle vahvisti sosiaalista toimintakykyä. Onnistumisen kokemusten ja positiivisten palautteiden myötä myös luottamus pystyvyyteen parani.

Ryhmätoiminnalla voidaan todeta olleen merkittävä vaikutus osallistujien yhteisöllisyyden tunteen muodostumiselle. Vaikka toiminta koettiin toisinaan uuvuttavana, ryhmän merkityksellisyys ja hyväksyntä auttoivat sitoutumaan toimintaan ja toiminnan jatkoa jäätiin kaipaamaan. Osallistujat toivoivat vastaavanlaista toimintaa ja osa heistä olisi valmis sitoutumaan siihen. He korostivat ohjaajan merkitystä yhtenä sitoutuvuuteen vaikuttavana tekijänä.

10.2 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen uskottavuuteen vaikuttaa vahvasti tutkijan eettiset ratkaisut. Tutkimuksen on oltava eettisesti kestävä ollakseen uskottava. (Tuomi & Sarajärvi 2018. luku 5.3) Tämän opinnäytetyön prosessissa on pyritty noudattamaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä, ohjeistuksia ja eettisiä suosituksia. Tutkimusta suunniteltaessa perehdyttiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin (TENK, 2023; ARENE, 2019).

Tutkimusprosessissa noudatettiin avoimuutta, rehellisyyttä ja vastuullisuutta. Tutkimuksessa on avoimesti kuvattu millä keinoin aineistoa on kerätty, millä laajuudella ja miksi. Tutkimuksessa on lisäksi tehty näkyväksi, mistä aineisto koostuu ja miten aineistoa on käsitelty.

Kanasen (2017) mukaan kirjallinen suostumus tulee kyseeseen vain kerättäessä arkaluontoisia tietoja tai henkilötietoja. Toteennäyttämisen varmistamiseksi kirjallinen suostumus toimii suullista paremmin. (Kananen, 2017, s. 192–193.) Tutkimukseen osallistuvien itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa tulee kunnioittaa (TENK, 2023). Toimintaan osallistuville tiedotettiin toiminnan alkaessa sen olevan tutkimuksellista toimintaa ja heiltä pyydettiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta sekä toiminnan aikana syntyneiden tuotosten käyttämiseen tutkimuksessa. Tutkimusluvasta ilmeni tutkimuksen aihe ja aineistonkeruun tarkoituksellisuus, kuten Vilkkakin (2021a, luku 2, kohta Aineiston eettiset lähtökohdat) ohjeistaa. Osallistujilta pyydettiin myös kuvauslupa siltä varalta, että toimintaa tai teoksia kuvataan tutkimuskäyttöön. Samassa yhteydessä heille annettiin tietoa yksityisyyden säilyttämisestä kuvaamisesta huolimatta ja sovittiin kuvat otettavan siten, ettei henkilöllisyys ole niistä tunnistettavissa. Kaikki opinnäytetyöprosessin aikana syntyneet materiaalit hävitetään opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Kirjallisissa lupalomakkeissa kävi ilmi aineiston olevan luottamuksellista ja ettei tutkimukseen osallistuvien henkilöllisyys ole tunnistettavissa loppuraportissa. Vilka (2021a, luku 2, kohta Aineiston eettiset lähtökohdat) kirjoittaa, että itsemääräämisoikeuden toteutumiseksi tutkimukseen osallistuvilla tulee olla mahdollisuus jättäytyä pois tai kieltäytyä osallistumasta toimintaan. Tämän opinnäytetyön prosessissa kunnioitettiin osallistujien itsemääräämisoikeutta ja heidän osallistumisensa perustui vapaaehtoisuuteen.

Opinnäytetyön tekijänä ja ryhmänohjaajana vastuullani oli huolehtia kunnioitettavan toiminnan sekä tietosuojan ja yksityisyyden suojan toteutumisesta. Vilkan (2021b, luku 2, kohta Tutkimusetiikka) mukaan tutkijan vastuulla on säilyttää tutkimusaineistoa siten, ettei ulkopuolisilla ole pääsyä niihin. Prosessista muodostuneet aineistot säilytettiin ja käsiteltiin siten, että tietosuoja ja yksityisyydensuoja toteutuivat ja aineisto oli ainoastaan omassa käytössäni. Osallistujien vastauksia ei nimetty eikä niissä ollut muitakaan tunnistetietoja. Kyselyt vaihdettiin haastatteluihin, jotta totuudenmukainen sekä riittävän kattava vastaaminen varmistui kysymysten tullessa ymmärretyksi vuorovaikutuksellisessa tilanteessa, jossa tarvittaessa kysymysten asettelua pystyi muuttamaan sekä

esittämään mahdollisia tarkentavia kysymyksiä. Tämä mahdollisti osallistujille tasavertaiset mahdollisuudet vastaamiselle.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutettiin hyödyntämällä mahdollisimman tuoreita lähteitä, tutkimuksia ja tietokantoja, sekä vertailemalla niiden sisältämän tiedon samankaltaisuuksia. Tutkimuksessa on käytetty myös joitain vanhempia kirjall lähteitä uudempien painosten ollessa vaikeasti saatavissa. Huomioiden kuitenkin niiden olevan sisällöltään tähän tutkimustyöhön soveltuvia eikä niiden tieto vaikuttanut vanhentuneelta. Luotettaviin, teoriaa tukeviin lähteisiin on viitattu tässä opinnäytetyössä asianmukaisesti, joka vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta sekä uskottavuutta.

Luotettavuuteen vaikutetaan myös tarkastelemalla prosessin aikana kerättyjä tutkimustuloksia realistisesti jättäen pois omat oletukset. Laadullisessa tutkimuksessa tulkinta muodostuu kerätyn tutkimusaineiston ja teorian vertailusta sekä niiden yhdistämisestä tutkijan näkökulmaan (Vilka, 2021b, luku 7, kohta Laadullisen tutkimuksen arviointi). Teemahaastatteluita osallistujien kokemuksista oli tehtävä riittävästi, ja niitä tulkittiin yhdessä havainnoinnin tulosten kanssa, jotta tuloksia voitiin analysoida mahdollisimman luotettavasti.

10.3 Prosessin pohdinta ja ammatillinen kasvu

Suurimmat oppimiskokemukseni prosessin aikana liittyvät ryhmätoiminnan järjestämiseen ja ryhmänohjaamiseen. Minulla ei ollut niistä aiempaa kokemusta.

Ryhmätoiminnan järjestämisessä suunnitteluun liittyi paljon huomioitavia asioita. Tapaamiskertojen lukumäärää suunnitellessani, pohdin tapaamiskerran ajallista kestoa ja kokoontumisen ajoittumista vuorokausirytmiiin. Tapaamiskerran tulisi olla riittävän pitkä, jotta ehtisi syventyä aihealueeseen ja tehdä harjoitteet tai retket rauhassa. Se ei saisi kuitenkaan olla liian pitkä, jottei osallistujat uupuisi liiaksi. Liian pitkä ja uuvuttava tapaaminen saattaisi heikentää keskittymistä ja laskea motivaatiota sitoutua toimintaan jatkossa. Osax-

Cornerin aukioloajat (klo 9–14) rajoittivat tapaamista iltapäivästä ja aamupäivä-
notteiselle ryhmälle ei kohderyhmällä ollut innostusta.

Ryhmän ohjaamisessa tapaamisten suunnittelun runko osoittautui melko työ-
lääksi. Vaikka minulla oli selkeät visiot mitä tekisimme kokoontumiskerroilla,
tuli huomioida monia seikkoja ja niiden vaikutuksia suunnitelman toteutumi-
seen sellaisenaan. Yhtenä tärkeänä asiana pidin toimintakyvyn huomioimista
ja etenkin rajoitteita toimintakyvyssä, joten harjoitteet tuli valita tai muokata
kaikille soveltuviksi. Osallistujilla saattoi olla haasteita toiminnanohjauksessa,
ymmärryksessä, kuulossa tai vaikkapa liikunnallisia rajoitteita.

Ryhmätoiminnalle varattu aika tuli huomioida suunnittelussa. Haasteellista oli
hahmottaa eri toimiin kuluva aika, sillä siihen vaikuttaa osallistujien määrä,
joka saattoi vaihdella kolmesta kuuteen henkilöön. Ryhmän jäsenten osallistu-
misaktiivisuudella oli suuri vaikutus ajankäytön kannalta, sillä toisinaan kes-
kustelua syntyi luonnostaan ja paljon, jolloin sen kokoontumiskerran suunni-
tellusta sisällöstä piti jättää jotain pois tai pidentää tapaamisen kestoja. Koin
haastavaksi suunnitella ajankäyttöä erilaisiin harjoitteisiin. Osallistujat saattoi-
vat tehdä jonkin toiminnon nopeammin kuin olin ajatellut. Varauduin näihin
haasteisiin lisääktiviteeteilla tai vaihtoehtoisilla aktiviteeteilla sekä kysymys
patteristolla, jolla voisin ruokkia keskustelua. Toisinaan oli päiviä, jolloin kes-
kustelua ei syntynyt ja silloin oli hyvä, että oli vaihtoehtoinen tekeminen, joka
yleensä auttoikin.

Tapaamiskertojen esivalmistelut veivät paljon aikaa. Tuli etsiä tietoperustaa
käsiteltävistä aiheista, kerätä tarvittavat materiaalit ja välineistö. Tapaamisker-
tojen jälkeen aikaa kului kokoontumisen koosteen kirjoittamiseen ja reflektoin-
tiin.

Vaikka projektisuunnitelma toimiikin toiminnassa ohjenuorana, joutuu siitä laa-
dullisessa tutkimuksessa usein poikkeamaan. Tarkoitukseni oli mitata osal-
lisuuden kokemusta osallistujille jaettavilla kyselyillä kokoontumiskerroilla. En-
simmäisellä kokoontumisella tein huomioita osallistujien suhtautumisesta lo-
makkeisiin. Huomioiden valossa koin vapaamuotoisen keskustelun

luontevammaksi tavaksi kerätä tietoa osallistujilta heidän ajatuksistaan ja tuntemuksistaan. Ryhmäteemahaastattelu osoittautui toimivaksi monestakin syystä. Ensiksikin ryhmäkertojen intensiivinen työskentely väsytti osallistujia, ja keskittymiskyky kirjalliseen kyselyyn olisi ollut heikkoa. Vastaukset olisivat todennäköisimmin jääneet suppeiksi kyselyssä. Toisena hyvänä perusteena teemahaastattelulle on osallistujien yhtäaikainen läsnäolo, joka osaltaan tukee osallistujien näkemysten ulosantia, mutta antaen myös erilaisia näkökulmia asioihin kuullessaan muiden vastauksia.

Tutkimuksen edetessä se osoittautui laajaksi. Tutkimuskysymykset olisi tullut rajata paremmin, jotta tutkimus olisi pysynyt kapeampana. Luontoavusteiset menetelmät jätettiin tarkoituksenmukaisesti vähemmälle tarkastelulle. Ryhmätoiminnan ja taidelähtöisten menetelmien tarjoamalle tuelle ja hyödyille annettiin enemmän painoarvoa. Niiden osaltakin tutkittavaa oli riittävästi.

Koen onnistuneeni erinomaisesti kehittämistyössäni. Työskentelyni on ollut strukturoitua ja perusteltua. Olen huomionnut perusteellisesti toiminnan kanalta oleellisia asioita. Olen myös uskaltanut poiketa alkuperäisestä suunnitelmasta tilanteen niin vaatiessa tai kokiessani sen olevan perusteltua. Osallisuus ei ole ollut pelkkä teoreettinen käsite, vaan se konkretisoitui käytännön toiminnassa.

10.4 Jatkotutkimusaihe

Opinnäytetyöprosessin aikana mielenkiintoni heräsi pelillisyyden hyödyntämiseen. Pelillisyyteen voisi hyödyntää sellaisia pelejä ja toimintoja, joissa vahvistettaisiin yhteistyötaitoja ja ongelmanratkaisua. Tällaisia voisi olla esimerkiksi erilaiset pakohuone- tai mysteerin ratkomispelit, joita voisi toteuttaa pienryhmissä tai pareittain. Kuitenkin siten, että vuorovaikutus sekä yhdessä tekeminen ja ratkominen olisivat toiminnan ytimessä.

Toisena ryhmätoimintaideana nostaisin runoryhmän. Runous nousi tämän opinnäytetyön toimintaosuudessa selkeästi mielekkääksi koettuna ja

inspiroivana menetelmänä. Tunteet paperille- ryhmän avulla monet voisivat löytää kanavan purkaa ajatuksiaan ja tunteitaan runoksi.

Loppuun vielä erään osallistujan runo:

”Tää on synkkä maailma.
Mun tekee mieli kaikki tuhota.

Voiko estää?
Voiko kukaan mua estää?

Laitoin kädet ristiin ja rukoilin Jumalaa.
Jumala vastas
ja antoi 10 syytä rakastaa!

Löysin valon,
valon mun sydämeen.

Jumalan rakkaus toi valon pimeyteen.”

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. (2020). Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa P. Juuti (toim.) & A. Puusa (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (Osa 5, luku 11). Gaudeamus.

<https://www.ellibslibrary.com/>

ARENE. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2019). Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>

Forsgren-Autio, H. & Kentz, o. (2019). Musiikkiterapeutin vinkkejä eläkeläisten mielenterveyteen. KRELLI Kristilliset eläkeläiset ry. <https://www.krell.fi/1680-musiikkiterapeutin-vinkkejä-eläkeläisten-mielenterveyteen>

Green, M.C. (2021). Transportation into narrative worlds. Teoksessa Frank, L. & Falzone, P. (toim.), Entertainment-Education Behind the Scenes. Case studies for theory and practice (s.87-101). New York: Palgrave Macmillan. http://dx.doi.org/10.1007/978-3-030-63614-2_6

Gävert, T. & Thitz, P. (2018). Nähyksi ja kuulluksi tulemisen mahdollistaminen diakoniatyön kohtaamisissa. Teoksessa Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.), Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia (s.215-230). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-307-0>

Hannula, P. (22.4.2023). Mitä on taide? <https://hannula.art/mita-on-taide>

Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Lönnqvist, J-E., Hankonen, N., Renvik, T., Jasinskaja-Lahti, I. & Lipponen, J. (2020). Johdatus sosiaalipsykologiaan. Edita. <https://www.ellibslibrary.com/>

Honkala, N. (2018). Näkökulmia taiteen ja kulttuurin vaikutuksista oppimiseen. Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-vaikutuksista-oppimiseen/>

Huhtinen-Hilden, L. & Isola, A-M. (2019). Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13.4.2019. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>

Huhtinen-Hilden, L. & Karjalainen, A-L. (2019). Luova toiminta siltana itsen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A. Karjalainen (toim.), Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle (Luku 1). PS-Kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/>

Ihalainen, J. & Kettunen, T. (2011). Turvaverkko vai trampoliini: sosiaaliturvan mahdollisuudet. WSOYpro.

Innokylä. (22.3.2024). Elävä portfolio- oman osaamisen tunnistamisen prosessi. <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/elava-portfolio-oman-osaamisen-tunnistamisen-prosessi>

Isola, A-M. (2022). Osallisuuden kokemukset kulttuurihyvinvointityön tavoitteena. Taidetutka. <https://taidetutka.fi/2022/osallisuuden-kokemukset-kulttuurihyvinvointityon-tavoitteena/>

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Scheiner, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa [Työpäpaperi 33/2017]. Terveyden ja Hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>

Junttu, K. (2010). Vauhdin hurmaa ja liikkeen hiljaisuutta koskettimilla: György Kurtágin Játékok-kokoelman inspiroima pedagoginen näkökulma pianonsoiton alkuopetukseen [väitöskirja, Sibelius-Akatemia]. <http://www.junttu.net/ / /raportti.html>

Jämsén, A. & Pyykkönen, A. (2014). Osallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys.

Kananen, J. (2017). Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karkkulainen, M., Ala-Vannesluoma, T., Airaksinen, R., Varonen, H., Kastu, R. & Sipi, S. (2019). Toimii! Hoitajan opas toiminnallisiin menetelmiin. Edita.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. (2008). Ryhmästä enemmän: käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. (2.painos). SMS-Tuotanto.

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikkonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehystenä. Teoksessa H. Kostilainen & A. Nieminen (toim.), Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia (s.84-96). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-307-0>

Kivinen, T., Vanjusov, H. & Vornanen, R. (2020). Asiakkaan ääni-osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa A. Hujala & H. Taskinen (toim.), Uudistuva sosiaali- ja terveysala (s.267-293). Tampere University Press. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-359-022-9>

Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. (2022). Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House Oy. <https://www.elibslibrary.com/>

Kulha, J. (2018). Musiikkimaalausta päiväkeskus Villa Verannassa. Viitakoti Hyvinvointikeskus. <https://viitakodit.fi/musiikkimaalausta-paivakeskus-villa-verannassa/>

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. (2007). Ohjaaminen hoitotyössä. WSOY.

Laitinen, L. (2017a). Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksista. Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>

Laitinen, L. (2017b). Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>

Leemann, L., & Hämäläinen, R.-M. (2016). Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Yhteiskuntapolitiikka, 81(5), 586–594. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2016102725606>

Leemann, L., Nousiainen, M., Keto-Tokoi, A. & Isola, A.-M. (2022). Osallisuuden kokemus aikuisväestössä. Teoksessa S. Karvonen, Kestilä, L. & Saikkonen, P. (toim.), Suomalaisten hyvinvointi (s.94-113). Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-996-2>

LuKe. (n.d.). VirtuLab- tutkimusta virtuaaliluonnosta. Haettu 23.5.2024 osoitteesta <https://www.luke.fi/fi/tutkimus/tutkimusinfrastruktuurit/virtulab-tutkimusta-virtuaaliluonnosta#luonnon-terveysvaikutuksia-sisatiloissa>

LuKe & GCF ry. (2021). Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. (2012.) Satoa ryhmästä - Opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. <https://hengittavamieli.fi/wp-content/uploads/2021/10/Satoa-ryhmasta.pdf>

Mieli. (2022). Vahvista mielenterveyttäsi. Tutustu itseesi. Mieli Suomen Mielenterveysseura ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttaasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tutustu-itseesi/>

Mieli. (2023). Runous mielenterveyden voimavarana. Mieli Suomen Mielenterveysseura ry. <https://mieli.fi/artikkelit/runous-mielenterveyden-voimavarana/>

Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1994). Qualitative data analysis. Sage. <https://books.google.fi/>

Niemistö, R. (2016). Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/>

Nyyti. (n.d.) Itsetuntemus. Haettu 15.5.2024 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/persoonallisuus/itsetuntemus>

Puusa, A. (2020). Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet. Teoksessa P. Juuti (toim.) & A. Puusa (toim.), Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät (Osa 3, luku 6). Gaudeamus. <https://www.ellibslibrary.com/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2009). Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV. Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja (2., versio). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoar-kisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Salovuori, T. (2020). Luonto kuntoutumisen tukena (2., uudistettu painos). Sininauhaliitto.

SOSTE. Suomen sosiaali ja terveys ry. (2018). Osallisuus on tunne siitä että kuuluu johonkin. <https://www.soste.fi/osallisuus-on-tunne-siita-etta-kuuluu-johonkin/>

Sutela, H. (2021). Eriyistä draamaa. Draamakoulussa: haastateltavana Julia Petäjä. <https://draamakoulussa.com/2021/01/09/draama-koulussa-haastateltavana-julia-petaja/>

Särkelä-Kukko, M. (2014). Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa A. Jämsén (toim.) & A. Pyykkönen (toim.), Osallisuuden jäljillä (s.34–50). Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys.

Taikusydän. (2023). Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia. Turku AMK. <https://taikusydän.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>

TENK. (2023). Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Terveyskylä. (2024). Opas omien voimavarojen tunnistamiseen ja vahvistamiseen. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Terveyskylä. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mista-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

THL. (2023a). Osallisuuden edistäjän opas. Ohjaus 10/2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>

THL. (2023b). Osallisuuden edistäminen. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetuksessa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>

THL. (15.4.2024). Osallisuuden edistäminen. Luonto ja osallisuus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetuksessa-olevien->

[osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus](#)

Tuomi, J & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (2., uudistettu painos). Tammi. <https://www.ellibslibrary.com/>

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 13/2018. Duodecim.

Vaikutusverstaas. (n.d.). Improvisaatio. Haettu 20.5.2024 osoitteesta <https://www.vaikutusverstaas.fi/improvisaatio/>

Vilka, H. (2021a). Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-Kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/>

Vilka, H. (2021b). Tutki ja kehitä (5., uudistettu painos). PS- Kustannus. <https://www.ellibslibrary.com/>

Virolainen, J. (2015). Kulttuuriosallistumisen muuttuvat merkitykset: Katsaus taiteeseen ja kulttuuriin osallistumiseen, osallisuuteen ja osallistumattomuuteen. Cuporen verkkojulkaisuja 26. Kulttuuripoliittisen tutkimuksen edistämistäitiö. https://www.cupore.fi/images/tiedostot/kulttuuriosallistumisenmuuttuvatmerkitykset_000.pdf

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. (2011). Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita.

LIITE 1: HAVAINNOINTI JA FIILISMITTARI

A: HAVAINNOIN TUEKSI

Menetelmät

Vuorovaikutus

Toimiminen ryhmässä/osana ryhmää

Pystyvyys

Motivaatio

Osallisuus

B: FIILISMITTARI

Nopea, helppo ja vapaamuotoinen palautteenantotapa. Kuvan lisäksi voi sanallisesti selventää kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteuksiaan.



LIITE 2: HAASTATTELURUNKO

RYHMÄHAASTATTELU ALKUKARTOITUS- ensimmäisellä kerralla

1. Onko sinulla tietoa taidelähtöisistä ja luovista menetelmistä? Jos niin, mitä?
2. Mitä taidelajeja tiedät?
3. Mitä ajattelet taiteesta? Koetko olevasi taiteellinen?
4. Millaisia odotuksia sinulla on ryhmätoiminnasta? Haluaisitko kysyä jotakin siitä?
5. Mikä sai sinut lähtemään mukaan ryhmätoimintaan?
6. Millainen on suhteesi luontoon?
7. Onko sinulla fyysisiä rajoitteita luonnossa liikkumiseen?

VARSINAINEN TEEMAHAASTATTELURUNKO

RYHMÄHAASTATTELU RYHMÄTOIMINTA- jokaisella kokoontumiskerralla lopuksi

1. Miltä ryhmässä toimiminen tuntui?
2. Vastasiko tapaamisen sisältö omia odotuksia, ennako-oletuksia tai toiveita?
3. Oliko tapaamisella sopivasti ohjelmaa? Oliko jotain liikaa? Olisitko toivonut jotain lisää?
4. Oliko tapaamiskerta sopivan mittainen?

RYHMÄHAASTATTELU MENETELMÄT- jokaisella kokoontumiskerralla (joko tapaamisen lopussa tai jos harjoitteita useampi, niin harjoitteen päätyttyä)

1. Miltä harjoitteiden tekeminen tuntui? Miltä aloittaminen tuntui?
2. Vaikuttiko ryhmässä tekeminen tekemiseesi? Miten?
3. Oliko jotain mistä et pitänyt?
4. Mitä mieltä olet lopputuloksesta? (taiteelliset teokset)
5. Mikä taiteen tekemisessä oli hienoa? (taideharjoitteiden yhteydessä)
6. Oliko taiteen tekeminen tai harjoite sellainen, jota voisit tehdä toistekin?

RYHMÄHAASTATTELU OSALLISUUS- jokaisella kokoontumiskerralla

1. Saitko riittävästi ohjeistusta harjoitteiden tekemiseen?
2. Saitko apua tarvittaessa?
3. Oliko sinulla vaikuttamisen mahdollisuuksia toiminnassa? Huomioitiinko toiveesi/ehdotuksesi?
4. Oletko saanut onnistumisen kokemuksia ja palautetta toiminnastasi ryhmässä?

RYHMÄHAASTATTELU MOTIVAATIO- vain seitsemännellä kokoontumiskerralla

1. Mikä sai sinut sitoutumaan toimintaan?
2. Mikä motivoi sinua toiminnassa?
3. Lähtisitkö uudestaan vastaavanlaiseen toimintaan?
4. Mikä harjoite tai toiminto jäi erityisesti mieleen?

RYHMÄHAASTATTELU VAIKUTUKSET- vain seitsemännellä kokoontumiskerralla

1. Onko toimintaan osallistuminen vaikuttanut
 - a. -mielialaasi
 - b. -fyysiseen jaksamiseen (arjessa suoriutumiseen)
 - c. -yleiseen vireystilaan (tunnetilat:pirteys,positiivisuus)
 - d. -päivärytmiin (unenlaatu, ruokarytmi)
2. Opitko uusia taitoja? Aiotko hyödyntää niitä jatkossa?
3. Onko ryhmässä toimimisen suhteen ajatukset muuttuneet toiminnan aikana? Miten ne ovat muuttuneet ja minkä arvelet vaikuttaneen siihen?
4. Onko ryhmässä toimiminen lisännyt/vahvistanut
 - a. -osallisuuttasi (kuulumista yhteisöön/ryhmään, kuulluksi ja huomioiduksi tulemistä)
 - b. -sosiaalisuuttasi (halua/kiinnostusta olla muiden ihmisten seurassa)
 - c. -vuorovaikutustasi (kommunikointi ihmisten kanssa;puheet, sanat, eleet,ilmeet, katseet)

LIITE 3: ESITE



**LUONTO & LUOVUUS-
RYHMÄ**

RYHMÄ ON TARKOITETTU 17-64-VUOTIAILLE TYÖELÄMÄN ULKOPUOLELLA OLEVILLE HENKILÖILLE.

RYHMÄ KOKOONTUU OSAX CORNERILLA KLO 10:30-13:30
25.1., 12., 8.2., 15.2., 22.2., 7.3., 14.3. & 21.3.

RYHMÄSSÄ TOTEUTETAAN LUOVIA MENETELMIÄ JA TEHDÄÄN PIENIÄ RETKIÄ LUONNOSSA SEKÄ NÄYTTELYISSÄ TOIVEET HUOMIOIDEN.

RYHMÄTOIMINTA ON OSA OPINNÄYTETYÖPROJEKTIA JA OSALLISTUJAT PALKITTAAN. ILMOITTAUTUA VOI OSAX CORNERILLA TAI PUHELIMITSE  / MIRVA

LIITE 4: TUTKIMUSLUPA

SUOSTUMUS AINEISTON KERUUSEEN

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosionomi (AMK)- tutkintoon johtavassa koulutuksessa.

Haen tutkimuslupaa opintoihini sisältyvän opinnäytetyön tekemiseksi.

Opinnäytetyöni teen Osax- Osallisuushankkeelle ja se käsittelee osallisuuden kokemuksia sekä tutkimusprojektin aikaisen toiminnan vaikutuksia toimijuuteen.

Tutkimukseeni kerään materiaalia havainnoimalla ryhmätoimintaa, yksilöiden toimijuutta, kyselyillä, harjoitteiden sekä tuotosten avulla, aikavälillä 25.1.-22.3.2024.

Pyydän tällä lupalomakkeella suostumusta

1. havainnoida toimintaasi, vuorovaikutustasi ja rooliasi ryhmätoiminnassa
2. hyödyntää harjoitteiden synnyttämiä tuotoksiasi opinnäytetyön raportoinnissa ja havaintojen tekemisessä
3. hyödyntää keskustelujen ja kyselyiden antia tulosten analysoinnissa ja opinnäytetyön raportoinnissa sekä tulosten esittämisessä.

Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan valtakunnallisessa Theseus-tietokannassa ja raportti on sieltä saatavilla.

Sitoudun noudattamaan hyviä tutkimuseettisiä periaatteita aineiston keräämisen ja säilyttämisen sekä salassapitosäännösten osalta. Kerättävä aineisto tulee olemaan ainoastaan omassa tutkimuskäytössäni ja on täysin luottamuksellista. Kerätty aineisto tuhoetaan opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Raportoinnissa ei mainita nimiä ja se kirjataan siten, että henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa.

Mirva Yli-Kokko

sosionomiopiskelija, Satakunnan ammattikorkeakoulu

Minä _____ annan suostumukseni aineiston keräämiseen sekä hyödyntämiseen opinnäytetyön raportoinnissa.

Paikka ja aika

LIITE 5: KUVAUSLUPA

Lupa kuvaamiseen ja kuvausmateriaalin julkaisuun

Luvan allekirjoittaja vahvistaa suostumuksen itsensä kuvaamiseen sekä kuvamateriaalin julkaisuun ja käyttöön. Kuvaamisesta ja kuvien käytöstä ei makseta korvausta. Sopimuksen tiedot ja sen mukaisesti syntyvä materiaali tallennetaan ryhmänohjaajan tietojärjestelmään ja hävitetään tutkimuksen päätyttyä. Allekirjoittamalla vahvistetaan suostumus kuvaamiseen ja kuvien käyttämiseen.

Kuvattavan allekirjoitus: _____

Kuvattavan nimi: _____

Osoite: _____

Puhelinnumero ja sähköpostiosoite: _____

Kuvausta koskevat tiedot:

- () Minua saa kuvata.
- () Minusta otettuja kuvia saa käyttää Osax cornerin sähköisissä kanavissa kuten verkkosivuilla ja somekanavissa.
- () Minusta otettuja kuvia saa käyttää ainoastaan ryhmän omassa toiminnassa.
- () Minua ei saa kuvata.

Kuvauspäivä ja paikka, kuvaajan nimi ja yhteystiedot

Kuvia otetaan aikavälillä 25.1.2024 – 22.3.2024 Luonto & luovuus-ryhmän toiminnassa, joka on osa Osax hankkeelle tekemääni opinnäytetyötä.

Mirva Yli-Kokko

sähköposti

puhelinnumero

LIITE 6: MIELENTERVEYDEN KÄSI

Mielenterveyden käsi

Mirva Yli-Kokko 2023

Mitä tarvitset

A4-kokoisen paperin
Kynä
Värikynä, tusseja tai valkua vesiväriä?

Mielenterveyden käsi

Aloitus

Aseta paperille kätesi ja piirrä äärihivet, myöskin värillään.

Toiminnan ohjaaja opettaa otsoikoiman käden osat.

- Ranneke-arvot
- Kämment = arjen rytmi
- Peukalo = lepo
- Eusormi = ravinto
- Keskisormi = ihmissuhteet ja tunteet
- Nimetön = liikkuminen
- Pikkusormi = vapaa-aika, harrastukset

Eteneminen

Harjoitteen ohjaaja pyytää pohimaan viimeisimpiä kolmeita päiviä ja otos lerrallaan vastaamaan tarventavin kysymyksin jotta näin lake esittämään.

Kämmenten kirjataan asioita, josta päivän rytmiys koostuu.

Rannetta ja jokaisia sormea kohdoin esitään 5 kysymystä.

Sormetta ja käden osasta esitettään kysyttyä materiaalia vastaavaa asia. Ei vastataa kolmeen kysymykseen välistä "kyllä", väritetään sormesta 3/5.

Näin edetään kumme kaikki osa-alueet on läpikäyty.

Kysymykset

Peukalo: Lepo

- Oletko nauttanut lepoa?
- Levotko oikein?
- Oletko jättänyt lepoa riittävästi aikaa töihin?
- Oletko välttänyt stressin aiheuttamien jaksotusten?
- Oletko voinut ottaa aikaa itsellesi?

Eusormi: Ravinto

- Oletko nauttanut oikeasta ravinnosta?
- Pyritkö välttämään alkoholia?
- Suola kukaan?
- Suola kukaan?
- Pöytäsi on vaihtelevaa?
- Pöytäsi on vaihtelevaa?

Keskisormi: Ihmissuhteet & tunteet

- Oletko saanut olla oma itsesi?
- Oletko kokenut jaksotusta leikkimielisyyden?
- Oletko kokenut, kukaan ei kukaan kukaan?
- Oletko kokenut jaksotusta leikkimielisyyden?
- Oletko saanut vastustaa kukaan tai kukaan kukaan?

Nimetön: Liikkuminen

- Oletko kokenut kukaan?
- Oletko kukaan, kukaan kukaan?
- Oletko kukaan, kukaan kukaan?
- Oletko kukaan, kukaan kukaan?
- Oletko kukaan, kukaan kukaan?

Kysymykset

Pikkusormi: Vapaa-aika & harrastukset

- Oletko saanut nauttia jaksotusta jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?

Kämment: Arjen rytmi

- Rakki kukaan?
- Yksi kukaan?
- Kukaan?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Miksi kukaan?

Ranneke: Arvot

- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?
- Oletko kukaan kukaan jaksotusta?

Harjoitteen avulla tehdään näkyväksi mielenterveyden osa-alueet.

Väritetty sormi konkretisoi osa-alueiden tilan, mitkä osa-alueet ovat hyvin hallussa ja mitä tulisi vahvistaa.

Harjoitetta voi soveltaa eri tilanteille ja tarjotaan mukaisesti tehtäväksi.

Kysymyksiä voi muokata ja selittää ymmärrystään mukaisesti.

Kiitos

Lähde:
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytasi/mielenterveys- ja- arjen- taidot/ mielenterveyden- kassina- mielen- hyvinvointiin- vaikuttavia- arjen- valintoja/>

LIITE 7: ARJEN VOIMAVARAT

ARJEN VOIMAVARAT-HARJOITE

1. Millaisia itsellesi hyvää tekeviä asioita arkielämääsi kuuluu tällä hetkellä?
2. Miten pidät huolta siitä, että nämä hyvää tekevät asiat pysyvät jatkossakin elämässäsi?
3. Mitä haluaisit muuttaa arjessasi?
4. Mistä voit lähteä liikkeelle, että saat haluamiasi muutoksia alkuun?

LIITE 8: VOIMAVARAPUU

Voimavarapuun rakentaminen

Usein voimavarojen ja unelmien tiedostaminen sekä nimeäminen on aluksi vaikeaa. Elämänpuu tai voimavarojen puu on yksi hyvä kuvallisen työskentelyn muoto, jolla voi aloittaa oman matkansa voimavarojen maailmaan.

Tehtävänäsi on piirtää tai maalata suurehkolle paperille ratkaisukeskeinen voimavarapuun. Puu on juuri sinun näköisesi puu, jonka olet tavannut tutussa metsässä liikkuessasi ja olet kuullut sen kuiskivan sinulle. Jotta saat onnistuneen kokemuksen, noudata seuraavia ohjeita:

- Puun juuret ovat omat perusvoimasi, voimavarasi, arvosi
- Puun runko koostuu asioista, joissa olet hyvä ja joita osaat, joista olet ehkä saanut hyvää palautetta
- Puun oksat ovat harrastuksia, tekemisiä, joista nautit, jotka tuottavat hyvää mieltä ja auttavat palautumaan
- Puun lehdet ovat unelmasi ja tavoitteita. Kaikkien ei tarvitse olla toteutettavissa olevia.

LIITE 9: VAHVUUSKORTIT

VAHVUUSKORTTIEN KÄYTTÖMAHDOLLISUUKSIA

Vahvuusjärjestely

Annetaan kortit yhdelle pelaajista, joka valitsee pinosta 4-5 korttia ja laittaa vahvuudet omaan järjestykseensä. Sen jälkeen hän kertoo muille pelaajille/pelaajalle, miksi valitsi juuri kyseiset kortit ja järjestyksen.

Vahvuudet toisen silmin

Arvotaan yksi pelaaja (nopalla, pullonpyöryksellä, tai numerolapuilla), joka valitsee joukosta toisen pelaajan, jolle hän valikoi yhden vahvuuskortin. Valitsija antaa kortin toiselle valitsemalleen pelaajalla, jonka tulee kertoa, miksi hän ajattelee toisen pelaajan valinneen hänelle juuri kyseisen kortin. Hän voi kertoa esimerkiksi jonkin tilanteen, jossa hän arvelee ominaisuuden tulleen esille.

Vahvuusalias

Pelaaja nostaa yhden kortin ja hänen täytyy selittää muille pelaajille mainitsematta kortissa olevaa vahvuutta, mistä vahvuudesta on kysymys. Esimerkiksi: Luova: ”Sellainen, joka keksii uusia ideoita, ei välitä muodollisuuksista, osaa yhdistellä yllättäviä asioita jne..”

Vahvuuspictionary

Pelaaja nostaa yhden kortin, jonka vahvuus hänen täytyy piirtää paperille käyttämättä kirjaimia tai kyseistä sanaa, puhua ei saa, mutta piirtämisen lisäksi voi myös ilmaista asian pantomiimin keinoin.

Vahvuusmuistelu

Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden vahvuuskortin. Sen jälkeen jokainen kertoo omasta elämästään tilanteen, jossa on kyseistä vahvuutta joko tarvinnut tai olisi tarvinnut.

Tutut vahvuudet

Jokainen pelaaja nostaa vuorollaan yhden vahvuuskortin. Sen jälkeen jokainen kertoo omassa elämästään henkilön, jolla hänen mielestään on ollut juuri tämä kyseinen vahvuus ja millaisessa tilanteessa tai tilanteissa se on näytetty.