

*”Me ihmiset ollaan kuitenkin enemmän samanlaisia kuin erilaisia”*

Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuva Voimavaraleiri  
interventiona kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa

Hannele Ala-Keskinen  
Maisterintutkielma  
Taidekasvatus  
Humanistis-yhteiskuntatieteellinen  
tiedekunta  
Jyväskylän yliopisto  
Kevät 2020

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Hannele Ala-Keskinen	
Työn nimi <i>”Me ihmiset ollaan kuitenkin enemmän samanlaisia kuin erilaisia”</i> Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuva Voimavaraleiri interventiona kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa	
Oppiaine Taidekasvatus	Työn laji Pro gradu -tutkielma
Aika Toukokuu 2020	Sivumäärä 68
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä tutkielmassa olen tutkinut ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän pohjalta kehittämäni <i>Voimavaraleirin</i> toteutumista kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Selvitin yhdessä kanssakehittäjien eli kuntouttavasta työtoiminnasta kootun kahdeksan hengen ryhmän kanssa, kuinka menetelmä soveltuu välineeksi kuntouttavaan työtoimintaan ja miten se vastaa kuntouttavalle työtoiminnalle annettuihin tavoitteisiin. Tämän lisäksi kehitin ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää ryhmätoimintaan, koska sen teoria keskittyy pääasiassa yksilötyöhön. Aineistona tässä toimintatutkimuksessani olivat <i>Voimavaraleirin</i> aikana kirjoittamani työpäiväkirja, keräämäni kirjallinen väli- ja loppupalaute sekä toteuttamani yksilöhaastattelut. Keräämäni aineiston perusteella löysin kolme pääteemaa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Itsetuntemuksen aktivoituminen</li> <li>2. Kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys</li> <li>3. Hyvinvointi.</li> </ol> <p>Kun samassa elämäntilanteessa olevat osallistujat kävivät tekemiensä kuvien välityksellä dialogia, aiheutti se samaistumista, voimaantumista ja asioiden normalisoitumista. Ratkaisukeskeinen ja voimavaralähtöinen työskentely auttoi näkemään itsensä ja muut ihmiset myönteisemmässä valossa, joka lisäsi ymmärrystä ja hyväksyntää. Tämän myötä aktivoitui itsetuntemus ja käsitys siitä, kuinka paljon itse pystyy vaikuttamaan myönteisillä sanoilla, teoilla ja asenteella siihen, että voi psyykkisesti ja fyysisesti paremmin. <i>Voimavaraleiri</i> lisäsi nähdyn ja kuulluksi tulemisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Osallistujat kokivat sen myötä tutustuneensa toisiinsa paremmin ja jopa ystävystyneensä.</p> <p>Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän hyvinvointia lisäävät vaikutukset toteutuivat moninkertaisesti, kun sitä toteutettiin ryhmässä, jossa jokainen tuli hyväksytyksi, nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Tällä perusteella näen <i>Voimavaraleirin</i> vastanneen kuntouttavalle työtoiminnalle määriteltuihin tavoitteisiin. <i>1. Vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. 2. Ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuutta osallistua työtoimintaan. 3. Ehkäistä työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn.</i></p>	
Asiasanat Ratkaisukeskeinen, voimavaralähtöinen, kuvataideterapia, taidekasvatus, kuntouttava työtoiminta, itsetuntemus, hyvinvointi, yhteisöllisyys	
Säilytyspaikka JYX	
Muita tietoja	

## *Sisällysluettelo*

1 Johdanto	3
2 Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä	6
2.1 Ääriviivat	7
2.2 Ratkaisukeskeinen näkökulma	8
2.3 Narratiivisuus ja ulkoistaminen	10
2.4 Yksilö- ja ryhmätaideterapia	12
2.5 Kuvan merkitys	13
2.6 Psykofyysinen ulottuvuus ja monitaiteellisuus	14
3 Kuntouttava työtoiminta	15
3.1 Tavoitteet	16
3.2 Toteutus	17
3.3 Kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta	18
4 Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää hyödyntävän ryhmän kehittäminen kuntouttavaan työtoimintaan	19
4.1 Lähtökohta	19
4.2 Sisältö	20
5 Tutkimusmetodi	21
5.1 Toimintatutkimus	21
5.2 Aineiston keruu	22
5.3 Teemahaastattelu	23
5.4 Tutkimusetiikka	25
6 Voimavaraleiri	27
7 Aineiston teemoittelu ja analyysi	40
7.1 Itsetuntemuksen aktivoituminen	41
7.2 Kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys	46
7.3 Hyvinvointi	50
7.4 Voimavaraleiristä saatu palaute	54
8 Johtopäätökset	56
Lähteet	61
Liitteet	65

## 1 Johdanto

Kehitin ja toteutin ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuvan kokonaisuuden nimeltään *Voimavaraleiri* eräässä kuntotuttavan työtoiminnan yksikössä loppuvuodesta 2019. Työskentelin kahdeksan hengen ryhmän kanssa ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää soveltaen. Tavoitteenani oli tutkia yhdessä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista muodostetun ryhmän kanssa menetelmää ja sen soveltuvuutta välineeksi kuntouttavaan työtoimintaan.

Minua kiinnostaa luova prosessi ja sen synnyttämät oivallukset, se mitä voimme oppia itsestämme samalla, kun esimerkiksi maalaamme vesiväreillä, veistämme puuta, muovaamme savea tai kudomme villasukkaa. Olen työskennellyt 20-vuotta ohjaajana ja opettajana erilaisilla työpajoilla, vapaalla sivistystyöllä, sote-alalla ja yksityisellä sektorilla. Työpaikat ja kohderyhmät ovat vuosien varrella vaihtuneet, mutta työssäni on kulkenut aina sama punainen lanka. Siinä on yhdistynyt taiteen ja käsityön tekeminen oman elämän tutkimiseen. Olen kehittänyt käsillä käsittämisen menetelmää työelämästä syrjäytyneiden nuorten naisten työpajalla, jossa kytkimme taiteen ja käsityön tekemisen itsetuntemuksen harjoituksiin. Taustalla oli näkökulma, että käsillä tekeminen on itseilmaisua, joka selkeyttää ajatuksia ja mielen sisältöjä. Kun siihen yhdistetään oman itsen pohdintaan liittyvät harjoitukset, syntyy käsillä käsittämistä. Luovan tekemisen ohessa ymmärrys itsestä ja elämästä kasvaa.<sup>1</sup> Tuon lisäksi olen rakentanut kehärumpuja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden kanssa, jossa olemme kaikupohjaa veistäessä pohtineet omia voimavaroja ja vahvuuksia sekä kuvioineet rumpunahan omilla voimasymboleilla. Olen myös työskennellyt erityistä tukea tarvitsevien kehitysvammaisten nuorten taidepajalla, jossa taidetyöskentelyn tavoitteena on ollut vahvistaa arjen taitoja, elämänhallintaa ja osallisuutta. Minusta on ollut valtavan kiehtovaa nähdä mitä silloin tapahtuu, kun luovaan tekemiseen kytketään oman elämän tarkastelu ja kehittää siihen soveltuvia menetelmiä.

Tällä hetkellä tuo palo on vienyt minut soveltamaan ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää toimintaympäristöihin, joissa työskennellään itsetuntemuksen, arjen- ja

---

<sup>1</sup> Kejonen 2005, 47, 181-187.

elämänhallinnan sekä haastavien elämäntilanteiden parissa. Olen havainnut, että kuvallisen ilmaisun keinoin tuotetun kuvan välityksellä käyty dialogi auttaa löytämään niin omat vahvuudet ja voimavarat kuin kohtaamaan omat haasteet ja kasvukohdat. Kuva auttaa niiden käsittelyssä toisella tavoin kuin pelkkä keskustelu.

Selvitin kandidaatintutkielmassani *"Kristallipallosta demoniin. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian ääriviivoja"* kirjallisen aineiston perusteella ratkaisukeskeisen kuvataideterapian perusteita.<sup>2</sup> Menetelmä on suhteellisen uusi, eikä siitä vielä ollut tehty tutkimuksia. Luonteva seuraava askel tuon jälkeen olikin lähteä gradussa tutkimaan ja soveltamaan menetelmän toteutumista käytännössä. Tämä tukee omaa kasvuani niin taidekasvattajana kuin opiskellessani samaan aikaan ratkaisukeskeiseksi kuvataideterapeutiksi. Ratkaisukeskeisestä kuvataideterapiasta kirjoitetut oppikirjat keskittyvät lähinnä yksilötyöhön. Tavoitteeni oli tämän tutkielman myötä kehittää menetelmän soveltuvuutta välineeksi ryhmätyöskentelyyn. Samalla opinnäytteessäni kiteytyy käytännön osaamiseni erilaisten ryhmien ohjauksesta ja opettamisesta kahdenkymmenen vuoden ajalta.

Tutkimustehtäväni oli ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän kehittäminen ja toteuttaminen kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Tutkimuskysymykseni olivat: ***Kuinka ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä soveltuu työvälineeksi kuntouttavaan työtoimintaan? Miten ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä vastaa kuntouttavalle työtoiminnalle asetettuihin tavoitteisiin?*** Oma positioni tässä toimintatutkimuksessa oli olla sekä toimija että tutkija. *Voimavaraleiriä* kehittäessäni ja toteuttaessani olin toimija ja tutkielmaa kirjoittaessani tutkija. Kuntouttavan työtoiminnan osallistujista koottu kahdeksan hengen ryhmä oli kanssakehittäjiä. En tutkinut heitä, vaan tutkimme yhdessä menetelmää.

Tutkielmani tekoa motivoi käytännön tavoite, että se voisi hyödyttää muitakin taidekasvattajia tai ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää välineeksi harkitsevia.

---

<sup>2</sup> Ala-Keskinen 2019

Menetelmä on sovellettavissa erilaisissa ryhmätoimintaa toteuttavissa ympäristöissä, koska sen keinoin voidaan tuottaa hyvinvointia monenlaisille kohderyhmille ilman, että kyseessä olisi varsinainen terapia. Taide on viime vuosina tunnustettu terveyden ja hyvinvoinnin edistäjäksi. Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi vuoden 2019 lopulla tutkimusraportin, joka on laajin tähän asti tehty taiteen, terveyden ja hyvinvoinnin vaikutuksista tehty tutkimus koko maailmassa. Se osoittaa, kuinka taide voi vaikuttaa kokonaisvaltaisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen.<sup>3</sup>

Päivi Känkänen toteaa tämän saman väitöskirjassaan ”Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa: kohti tilaa ja kokemuksia”. Hänen mukaansa taidelähtöinen toiminta voi tuottaa välillisiä, terapeuttisia vaikutuksia, vaikkei kyse olekaan varsinaisesta terapiasta. Taiteen tekeminen tai kokeminen voi olla hoitavaa, lohduttavaa, virkistävää ja jopa parantavaa. Sen avulla voidaan kehittää itseilmaisua ja vuorovaikutustaitoja, jolloin mahdollisuudet hyvinvoinnin kokemuksiin kasvavat.<sup>4</sup>

Tutkielmani aluksi käyn läpi ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän pääpiirteitä, jonka jälkeen selvitän, mitä tarkoittaa kuntouttava työtoiminta. Tämän teoreettisen viitekehyksen jälkeen kerron *Voimavaraleirin* suunnittelusta ja mitkä ovat tämän opinnäytetyöni tutkimukselliset elementit. Sen jälkeen kuvaan *Voimavaraleirin* kulun, päivä päivältä edeten hyödyntäen sekä työpäiväkirjaani että osallistujilta saamani palautetta. Tutkielmani loppupuolella analysoin *Voimavaraleiristä* saamaani aineistoa, tutkimuskysymyksiin ja teoriaan peilaten. Päättäntäluvussa pohdin, kuinka tutkimukselle asettamani tavoitteet toteutuvat ja millaisia ajatuksia ne minussa herätti.

Tutkielmassani taideterapialla tarkoitan terapiaa, jossa välineenä on nimenomaan kuvallinen ilmaisu eikä esimerkiksi musiikki tai luova liike. Psykoterapialla tarkoitan psykologisiin periaatteisiin perustuvaa, pätevoityneen psykoterapeutin antamaa hoitoa, jolla hoidetaan tai lievitetään psyykkisiä häiriöitä sekä tuetaan psyykkistä kasvua ja kehitystä. Silloin, kun

---

<sup>3</sup> <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

<sup>4</sup> Känkänen 2013, 33-34.

taideterapiaa toteutetaan osana psykoterapiaa, käytän käsitettä taidepsykoterapia. Asiakkaalla tarkoitan henkilöä, joka on hakeutunut taideterapiaan tai taidepsykoterapiaan, saadakseen tukea itsetuntemuksen lisäämiseen, kasvuun tai elämän mukanaan tuomiin haasteisiin. Asiakastilanteella/työllä tarkoitan mitä tahansa valmennusta, ohjausta tai terapiaa, jossa välineenä on ratkaisukeskeinen näkökulma. Asiakkaan terapiassa käsittelemästä asiasta käytän määritelmää haaste, toisin kuin lähdeaineistoni kirjoittajat, jotka puhuvat ongelmasta tai pulmasta. Itse haluan luoda siitä mahdollisimman myönteisen, elämään kuuluvan asian, joka voimavaralähtöisesti voidaan selvittää. Tämän vuoksi haaste on mielestäni kuvaavampi käsite.

## ***2 Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä***

Malchiodin mukaan taideterapia perustuu ajatukseen, että jokaisella meistä on kyky ilmaista ajatuksia ja tunteitamme kuvallisen ilmaisun keinoin. Kyse on prosessista, jossa kohtaavat asiakas, hänen tuottamansa kuvat sekä terapeutti.<sup>5</sup> Se on ennalta-ehkäisevää, kuntouttavaa ja hoitavaa työtä, jota tehdään asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden pohjalta.

Taideterapia tarkoittaa terapiamuotoa, jossa hyödynnetään eri taiteenaloja, jonka lisäksi niiden taustalla vaikuttavat erilaiset filosofian ja psykoterapian suuntaukset. Taideterapian viitekehyksessä eroavaisuudet ilmenevätkin sen mukaan, mikä on suuntauksen suhde taiteeseen, mikä on sen suhde psykologisiin koulukuntiin sekä toimiala missä sitä toteutetaan.<sup>6</sup> Suurimmaksi eroavaisuudeksi eri suuntausten välillä mainitaan kunkin suuntauksen suhde kuvalliseen ilmaisuun, miten se ymmärretään ja mikä sen rooli on terapiassa. Onko kuvallinen ilmaisu jo sinänsä pelkästään terapiaa vai onko kuva vain apuväline terapiassa?<sup>7</sup> Itse keskityn tässä tutkielmassani ratkaisukeskeisen kuvataideterapian viitekehykseen. Se on vuonna 2012 Suomessa kehitetty menetelmä, jossa yhdistyy kuvallinen ilmaisu ja ratkaisukeskeinen, voimavaralähtöinen työskentely. Tässä luvussa kuvaan ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän pääpiirteitä.

---

<sup>5</sup> Malchiodi 2010, 14-15.

<sup>6</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 21-24; Salmela & Hiekkänen 2012, 49.

<sup>7</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 21-22.

## 2.1 *Ääriiivat*

Ratkaisukeskeinen psykoterapeutti ja kuvataidepsykoterapeutti Jari Salmela ryhtyi yhdessä työryhmänsä kanssa kehittämään Suomessa vuosina 2009-2012 ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää. Kehitystyön tuloksena syntyi vuonna 2012

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia – Solution Focused Art®, joka on integratiivisen taideterapian ja ratkaisukeskeisen psykoterapian yhdistävä menetelmä, jonka taustalla on humanistinen ja holistinen ihmiskäsitys, jossa ihminen nähdään psykofyysisenä kokonaisuutena.<sup>8</sup>

Näiden yhdistyessä syntyi taideterapiamuoto, jossa asiakkaan sisäinen prosessi saadaan kuvan avulla näkyväksi ja käsinkosketeltavaksi. Kuvallinen ilmaisu auttaa etäännyttämään käsiteltävän asian ja määrittelemään sen uudesta näkökulmasta. Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa yhdistyy kuvallinen ilmaisu ratkaisukeskeisen psykoterapian työmenetelmiin. Siitä löytyy yhtymäkohtia humanistisiin, kognitiivisiin ja narratiivisiin lähestymistapoihin, jolloin se voidaan sijoittaa integratiiviseksi taideterapiasuuntaukseksi.<sup>9</sup> Integratiivinen suuntaus tarkoittaa sitä, että se yhdistää eri teorioita ja menetelmiä avoimesti, soveltaen niitä luovasti ja tarkastellen asioita monesta näkökulmasta.<sup>10</sup>

Salmela toteaa, että taideterapiamenetelmät ovat suurin piirtein samat kuin muissakin lähestymistavoissa, mutta ratkaisukeskeinen kuvataideterapia eroaa terapeutin aktiivisuuden ja ratkaisukeskeisen haastattelutekniikan kautta. Silloin, kun menetelmässä yhdistyy tieteellisesti hyväksytty ratkaisukeskeisen psykoterapian runko taideterapiaan, moninkertaistaa se asiakkaan kokemuksen oman itsensä tutkimisessa. Hän löytää vahvistavia sisäisiä mekanismeja ja voi kohdata ympäristön ja ulkomaailman uudeltaisesta näkökulmasta.<sup>11</sup>

---

<sup>8</sup> [www.alfapartners.fi](http://www.alfapartners.fi)

<sup>9</sup> Salmela & Hiekkänen 2013, 3.

<sup>10</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 25.

<sup>11</sup> Salmela 26.3.2019



Ratkaisukeskeiseen kuvataideterapiaan hakeudutaan monenlaisista syistä ja tarpeista. Ihmistä on saattanut kohdata jokin elämänkriisi, kuten avioero tai läheisen kuolema. Hän on saattanut kokea traumaperäisen stressihäiriön, depression tai sairastunut johonkin somaattiseen sairauteen. Yhtä lailla ratkaisukeskeisestä kuvataideterapiasta on todettu olevan apua riippuvuuksien hoidossa sekä erilaisissa oppimis-, keskittymis- ja tarkkaavaisuushäiriöissä. Sen on todettu auttavan esimerkiksi surutyössä ja masennuksessa sekä vahvistavan identiteettiä ja itsetuntoa.<sup>12</sup> Tämän lisäksi ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää sovelletaan monipuolisesti kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla erilaisten kohderyhmien kanssa. Sitä käytetään esimerkiksi lasten, vanhusten ja vammaisten parissa kouluissa, työpajoissa, hoitolaitoksissa sekä menetelmänä työnohjauksessa.<sup>13</sup>

## ***2.2 Ratkaisukeskeinen näkökulma***

Ratkaisukeskeinen näkökulma on ratkaisukeskeisen kuvataideterapian työskentelyn lähtökohta. Sillä tarkoitetaan tulevaisuuteen suuntaavaa voimavaralähtöistä ajattelu- ja työskentelymallia, joka on tullut viime vuosina näkyväksi erilaisilla ihmissuhdealoilla ja asiakastyössä. Perusfilosofiana siinä toimivat seuraavat, useissa lähteissä mainitut ajatukset, jotka ovat peräisin ratkaisukeskeisen psykoterapian uranuurtajilta Insoo Kim Bergiltä ja Steve Shazerilta.

*Älä korjaa sitä, mikä ei ole rikki*

*Tee lisää sitä, mikä toimii.*

*Jos jokin ei toimi, tee jotain toisin.*

Noiden rohkaisevien, toiveikkuutta ja luovuutta lisäävien sanojen avulla pyritään voimavaralähtöisesti korostamaan yksilön vahvuuksia ja taitoja sekä tunnistamaan ja vahvistamaan jo kullakin olemassa olevia kykyjä. Taustalla on humanistinen ja holistinen ihmiskäsitys, jossa ihminen nähdään alati muuttavana psykofyysisenä kokonaisuutena.

---

<sup>12</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 58-63; Hiekkänen & Salmela 2013, 49, 120.

<sup>13</sup> Hiekkänen & Salmela 2013, 49, 120.

Tällöin merkityksellisintä on, että ihminen kohdataan juuri sellaisena kuin hän on, kiinnittämällä huomio hyvinvointiin, myönteisyyteen ja tulevaisuuteen.<sup>14</sup>

Olen koonnut ratkaisukeskeisen asiakastyön keskeisimmät pääpiirteet alla olevaan taulukkoon. Ne ovat toistuvasti löydettävissä kaikista ratkaisukeskeistä työskentelytapaa hyödyntävistä menetelmistä. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian lisäksi niitä sovelletaan esimerkiksi työohjauksessa, valmennuksessa ja terapiassa.<sup>15</sup>

**Taulukko 1.** Asiakastyön keskeisimmät piirteet (www.ratkes.fi).

<i>Asiakaslähtöisyys</i>	Asiakkaalla tarkoitetaan yksilöä, perhettä tai ryhmää, kuten esimerkiksi työyhteisö, joka itse asettaa tavoitteet työskentelylleen.
<i>Tavoitelähtöisyys ja tulevaisuuteen suuntautuminen</i>	Työskentelyssä painopiste on asiakkaan määrittelemissä tavoitteissa ja siinä, miten ne tulevaisuudessa saavutetaan.
<i>Voimavarakeskeisyys</i>	Tavoitteisiin pääsemiseksi selvitetään asiakkaan kyvyt ja taidot. Menneisyyteen suhtaudutaan voimavarana.
<i>Poikkeuksien ja edistyksen huomioiminen</i>	Tarkastellaan erityisesti sellaisia aikoja, milloin haasteet ovat asiakkaalla paremmin hallinnassa ja miten edistytään kohti tavoitteita.
<i>Myönteisyys, luovuus, leikkisyys ja huumori</i>	Tuetaan asiakkaan vahvoja puolia ja luodaan uusia näkökulmia ja ratkaisuja.
<i>Hyödyntäminen ja konstruktiiivinen näkemys</i>	Yhdistetään työtapaan muita menetelmiä kuten kognitiivisen terapian harjoituksia, narratiivisen terapian ulkoistamista ja NLP-tekniikoita.
<i>Yhteistyö ja kannustus</i>	Annetaan asiakkaalle aitoa ja myönteistä palautetta sekä kiitosta ja nähdään yhteistyö läheisten kanssa voimavarana.

<sup>14</sup> Sundman & Keistinen 2017, 830.

<sup>15</sup> www.ratkes.fi

Ratkaisukeskeinen työskentely on käytännönläheinen menetelmä, joka tarjoaa työvälineitä ongelmien ratkaisuun ja itsensä kehittämiseen. Olennaista työskentelyssä on se, että siinä ei anneta asiakkaalle valmiita vastauksia, vaan häntä tuetaan löytämään ne itse. Kaikkiin asioihin ei aina välttämättä löydy vastauksia, mutta ratkaisukeskeisen työskentelyn avulla löydetään ainakin voimavaroja, uusia näkökulmia ja tavoitteita selvittää kimurantista tilanteesta eteenpäin.

### *2.3 Narratiivisuus ja ulkoistaminen*

Ratkaisukeskeisyyden taustalla olevista teorioista tutkielmani kannalta merkittävin on narratiivisuus eli tarinallisuus ja siihen liittyvä ulkoistamisen menetelmä. Narratiivisuudessa kiinnitetään huomiota asiakkaan kertomukseen ja sieltä havaittavaan tarinaan, ongelmatarinaan ja vaihtoehtoiseen tarinaan. Ongelmatarinan vaikutusta voidaan vähentää rikastamalla ja laajentamalla vaihtoehtoista tarinaa. Narratiivisuus ja ratkaisukeskeisyys sijoittuvat kielelliseen, konstruktivistiseen suuntaukseen, jossa ajatellaan, että luomme käyttämämme kielen avulla sosiaalista todellisuutta.<sup>16</sup> Kiinnittämällä huomiota käytettyyn kieleen voidaan vähentää ongelmien vaikutusta ihmisten elämässä. Ongelmien ulkoistaminen on yksi narratiivisen lähestymistavan tekniikka.

Narratiivisuus tuo menetelmään metaforien käyttöä ja elämäntarina-ajattelua. Siinä jokaisen yksilön tarina yhdistyy toisten ja koko kulttuurin yhteiseen tarinaan. Elämäntarina-ajattelu vie eteenpäin ja auttaa ymmärtämään elettyä elämää. Narratiivisuutta käyttäen ihmisen itsestään kertomat ongelmatarinat rikastetaan vaihtoehtoiksi tarinoiksi, joilla ulkoistetaan haasteet ja opitaan vähentämään negatiivisten asioiden merkitystä elämässä.<sup>17</sup>

Narratiivisuudessa ihminen nähdään oman elämänsä asiantuntijana, jolla on lukuisia vahvuuksia, voimavaroja, taitoja, kykyjä ja arvoja, joita hyödynnetään, kun käsitellään elämässä vallitsevia haasteita.<sup>18</sup> Työskentelyssä tarkastellaan uudesta näkökulmasta ihmisen itsestään ja identiteetistään tekemiä johtopäätöksiä. Elämässä vallitsevat haasteet pyritään

---

<sup>16</sup> Ruuskanen 18.1.2019

<sup>17</sup> Sundman & Keistinen 2017, 830.

<sup>18</sup> Mannström-Mäkelä & Saukkola 2009, 66-67.

muuttamaan osaksi ihmisen elämäntarinaa, ottamalla käyttöön jo olemassa olevat hyvät ja arvokkaat asiat.<sup>19</sup> Toisin sanoen narratiivisessa työskentelyssä pyritään erottamaan ihmisen identiteetti hänen elämässään vallitsevista haasteista, koska taustalla on oletus, että ongelmana ei ole ihminen itse, vaan hänen ongelmansa. Narratiivisessa työskentelyssä käydään ulkoistavia keskusteluja, joissa haasteista keskustellaan erillisinä asioina. Kyseessä on enemmänkin asenne tai suuntautuminen eikä pelkästään tekniikka. Haasteelle voidaan luoda esimerkiksi kuvittamalla identiteetti, joka on hyvä tapa erottaa ihminen haasteestaan.<sup>20</sup>

Ulkoistaminen onkin yksi ratkaisukeskeisen kuvataideterapian narratiivisista menetelmistä. Sen avulla saadaan etäisyyttä käsiteltävään asiaan. Ulkoistamisen avulla ymmärretään, että minä itse en olen ongelma, vaan että elämän varrella eteen tulevat haasteet ja kasvukohdat ovat itsestä irrallisia ratkaistavissa olevia asioita. Ulkoistamisen avulla niitä tarkastellaan uudesta näkökulmasta ja otetaan haastavat asiat haltuun muuttamalla ne tavoitteiksi.<sup>21</sup> Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmässä kuvallinen ilmaisu auttaa ulkoistamaan ongelman ja määrittelemään sen uudesta näkökulmasta.<sup>22</sup> Menetelmässä ulkoistetaan kuvallisen ilmaisun keinoin asiat, jotka ovat haasteellisia tai joissa esimerkiksi haluaa kasvaa ja kehittyä. Syntyneen kuvan välityksellä käydään keskustelua. Tekijä sanoittaa kuvaa omasta sisäisestä maailmastaan käsin ja terapeutti, taidekasvattaja tai ohjaaja kuka menetelmää soveltaakin, kyselee kuvasta ratkaisukeskeisellä ja voimavaralähtöisellä otteella, tulkitsematta kuvaa.

Ulkoistamista voidaan tehdä myös käyttämällä fläppitaulua. Ruudun & Salmimiehen mukaan sinne voidaan kirjoittaa, piirtää tai merkitä symboleja. Käsiteltävän asian visualisointi auttaa hahmottamaan sitä etäämmältä ja tekemään oivalluksia. Fläppitaulutyöskentely yhdistää asiakkaan ja terapeutin luomaan yhteistä todellisuutta asiasta sekä vahvistaa kuulluksi tulemisen tunnetta ja luottamuksellista ilmapiiriä.<sup>23</sup> Näyttää sitä, että narratiivinen

---

<sup>19</sup> [http://www.tathata.fi/artik\\_suom/narra\\_vinjetjeja4.htm](http://www.tathata.fi/artik_suom/narra_vinjetjeja4.htm)

<sup>20</sup> Morgan 2004, 25-27.

<sup>21</sup> Ruuskanen, 18.1.2019

<sup>22</sup> Mancholdi 2010, 117.

<sup>23</sup> Ruutu & Salmimies 2016, 216.

ulkoistaminen voi tapahtua sekä keskustelun, fläppitaulutyöskentelyn että kuvallisen ilmaisun keinoin.

Olen havainnut, että ulkoistamisen menetelmää kuvatessa käytetään usein esimerkkiä, kuinka siitä on apua haasteellisten asioiden käsittelyssä. Itse näen sen yhtä lailla merkityksellisenä silloin, kun asiakkaan kanssa keskustellaan hänen voimavaroistansa, vahvuuksista, tavoitteista tai vaikkapa unelmista ja haaveista. Kun hyvät asiat visualisoidaan kuvaksi ja sen avulla käydään dialogia, konkretisoituvat ne entisestään. Itse käytän ulkoistamisen tilalla mieluummin etäännyttää sanaa, koska mielestäni se kuvaa paremmin toimintaa, jossa käsiteltävää asiaa tarkastellaan loitontamalla se itsestä. Ulkoistamisesta minulle tulee sellainen olo, että asia laitetaan vain itsestä ulos, pois. Ikään kuin sitä ei enää olisikaan. Minusta kyse on siitä, että käsiteltävä asia etäännytetään itsestä loitommalle, jolloin sitä on selkeämpi tarkastella. Tämän vuoksi käytänkin työskennellessäni menetelmän parissa tuota etäännyttää käsitettä, samoin kuin puhun etäännyttämisestä tämän opinnäytteen luvuissa tästä eteenpäin.

## *2.4 Yksilö ja ryhmätaideterapia*

Taideterapiaa toteutetaan sekä yksilö- että ryhmätyönä. Yksilötaideterapialla tarkoitetaan sellaista tilannetta, jossa kohtaavat asiakas ajatuksineen sekä hänen tekemänsä kuva ja terapeutti. Tällöin asiakas saa terapeutin jakamattoman huomion ja luottamuksen. Vaikeita asioita käsitellessä on yksilöterapia hyvä tapa eheytyä ja tervehtyä sekä saada turvallinen kuulluksi tulemisen kokemus. Ryhmätaideterapiassa puolestaan kohtaa terapeutin ohjaamana 3-8 hengen ryhmä, jossa kukin toteuttaa kuvallista työskentelyä pääasiassa itsekseen, mutta kaikki kokoontuvat katsomaan ja kuuntelemaan toistensa kuvat ja reagoivat niihin. Toisinaan saatetaan tehdä yhteisteoksia tai esimerkiksi parityöskentelyä. Ryhmätaideterapiassa vahvistuu yhteisöllisyyden ja hyväksytyksi tulemisen tunne.<sup>24</sup>

Kuten johdantoluvussa kerroin, ei ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirjoissa ole käsitelty erikseen ryhmätaideterapiaa, vaan ne painottuvat enemmänkin menetelmän käyttämiseen yksilötyöskentelyssä. Koska menetelmä on integratiivinen, näen muiden

---

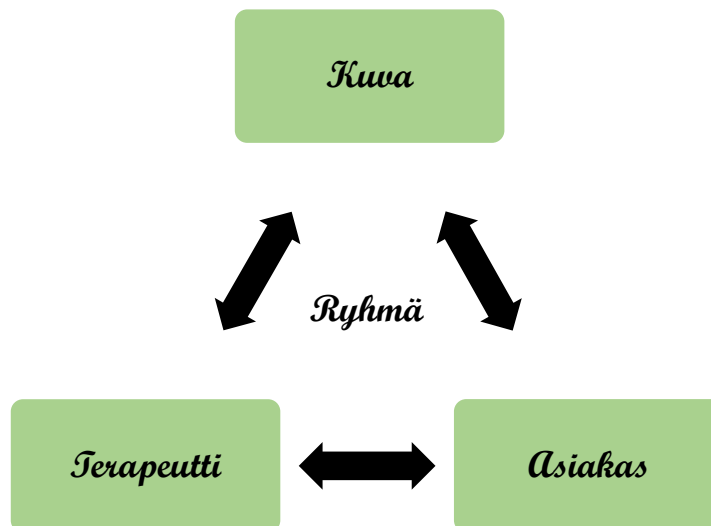
<sup>24</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 177 -180.

taideterapiasuuntauksien ryhmätyöskentelyn pääperiaatteiden olevan sovellettavissa ratkaisukeskeiseen viitekehykseen, kunhan sinä huomioidaan sen peruseriaatteen: ratkaisukeskeinen ja voimavaralähtöinen työskentelyote. Keskustelin aiheesta Ratkaisukeskeisiä kuvataideterapeutteja kouluttavan Alfa Partners Academyn koulutustiimin kanssa ja sain sieltä vahvistuksen näkökulmalleni.

Ryhmätaideterapeutit ry:n mukaan ryhmässä toteutettava taideterapia soveltuu kaikenikäisille. Se voi olla tavoitteiltaan voimauttavaa, ennaltaehkäisevää sekä kuntouttavaa. Taideterapia ei edellytä kuvataiteellista erityisosaamista. Tärkeintä on asiakkaan oma motivaatio sekä kyky heittäytyä kokeilemaan. Ryhmätaideterapian menetelmiä voidaan käyttää mielenterveyden ja sosiaalisten ongelmien ennaltaehkäisyssä, edistämään ja tukemaan lasten ja nuorten kehitystä sekä aikuisten toiminta- ja työkykyä. Lisäksi se soveltuu menetelmänä työnohjaukseen ja työyhteisöjen kehittämiseen.<sup>25</sup>

## 2.5 Kuuvan merkitys

Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa samoin kuin muissakin kuvataideterapiasuuntauksissa käydään dialogia kuvan välityksellä. Seuravaksi sovellan Taideterapian perusteet -kirjan pohjalta kolmiota, joka kuvaa mielestäni hyvin kuvallisen ilmaisun, asiakkaan, terapeutin sekä ryhmän välistä vuorovaikutussuhdetta.<sup>26</sup>



**KUVIO 1.** Taideterapiassa syntyvä kolmiosuhde (Taideterapian perusteet, 2007).

<sup>25</sup> [www.ryhmataideterapeutit.fi](http://www.ryhmataideterapeutit.fi)

<sup>26</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 37.

Yllä olevan kolmion mukaisesti asiakas luo kuvallisen ilmaisun keinoin terapiatilanteessa kuvan, josta hän keskustelee yhdessä terapeutin kanssa. Kuvan herättämä keskustelu vaikuttaa sekä terapeuttiin, asiakkaaseen että ryhmätaideterapiassa vielä koko ryhmään. Kolmion luomassa suhteessa kuva, keskustelu, tunteet ja ajatukset yhdistyvät asiakkaan oman elämäntilanteen tutkimiseen yhdessä terapeutin ja ryhmän kanssa.

Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmässä olennaista on, että kuvaa tarkastellaan vailla analysointia, ennakkokäsityksiä tai oletuksia. Keskeisintä on se, mitä merkityksiä ja tarinoita asiakas itse sille antaa, kun häntä ratkaisukeskeisten kysymysten avulla tuetaan kertomaan siitä.<sup>27</sup> Kuvallinen ilmaisu nähdään kielellisen toiminnan alueena ja kuva osana kieltä. Kuvan tehtävänä on olla ajattelun väline, joka mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen. Täten kuvaa ei katsota taideteoksena eikä mietitä, kuinka kaunis tai esteettinen se on. Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa kuvalla on välineellinen arvo, sen tehtävä on tukea ajattelua ja vuorovaikutusta.<sup>28</sup> Putkisaari (2013) korostaa sitä, että asiakkaalle muodostuu erityinen suhde tekemiinsä teoksiin. Ne eivät ole koskaan vain kuvia, vaan niihin kätkeytyy suuri määrä hyvin henkilökohtaisia ja tärkeitä asioita. Kuviin tulee aina suhtautua suurella kunnioituksella ja arvostuksella.

## *2.6 Psykofyysinen ulottuvuus ja monitaiteellisuus*

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia ei ole pelkästään kuvan tekemistä ja sen välityksellä käytävää dialogia, vaan niin siihen kuin muihinkin taideterapiasuuntauksiin sovelletaan usein musiikkia, liikettä ja rentoutusmenetelmiä tukemaan ymmärrystä. Esimerkiksi Mantere toteaa rauhoittumisen ja rentoutumisen lisäävän aistiherkkyyttä, joka auttaa luomaan paremman yhteyden omaan itseen, tunteisiin ja mielikuviin.<sup>29</sup>

Taideterapian monitaiteellisuus voidaan nähdä aistialueiden kautta: Kinesteettinen eli tuntoaisti toteutuu luovana liikkeenä ja tanssina, auditiivinen eli kuuloaisti äänenä tai

---

<sup>27</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 50-53.

<sup>28</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 58.

<sup>29</sup> Mantere 1991, 17.

musiikkina ja visuaalinen eli näköaisti kuvallisena ilmaisuna. Eri taidemuotojen välille voi syntyä luova yhteys, jossa ne vahvistavat toinen toisiaan ja avaavat näin uusia merkityksiä ja oivalluksia. Monitaiteellinen toiminta saattaa auttaa löytämään oman ilmaisukanavansa, jota voi hyödyntää vapaa-ajalla tulevaisuudessakin.<sup>30</sup>

Salmela & Hiekkanen sanovat, että on tärkeää huomioida luovan työskentelyn kehollinen ulottuvuus. Ihminen tulisi nähdä psykofyysisenä kokonaisuutena, jonka keho ja mieli ovat kytköksissä toisiinsa. Ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa tunteet, ajatukset ja keholliset reaktiot huomioidaankin yhtenä dynaamisena kokonaisuutena. Asiakasta tuetaan erilaisia menetelmiä käyttämällä kuuntelemaan oman kehonsa tuomia viestejä ja yhdistämään kehoistimukset ja ajatukset.<sup>31</sup>

Ratkaisukeskeinen kuvataideterapia lähestyy taidetta ensisijaisesti kuvallisen ilmaisun kautta, mutta sitä voidaan rikastaa liittämällä rinnalle muitakin taidemuotoja, kuten esimerkiksi musiikkia, valokuvausta, muovailua, kirjoittamista tai liikettä. Olennaista onkin pohtia mitkä menetelmät ja välineet sopivat kulloisellekin asiakkaalle tai ryhmälle. Ne eivät saa olla vaikeita, vieraita tai hallitsemattomia, vaan niiden tulee olla mieleisiä ja motivoivia, jolloin ne tukevat parhaiten terapeutista prosessia ja vuorovaikutusta.<sup>32</sup>

### ***3 Kuntouttava työtoiminta***

Kuntouttavalla työtoiminnalla tarkoitetaan sosiaalihuoltolain mukaista sosiaalipalvelua ja sen kehittämisestä ja lainsäädännöstä vastaa Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu sellaisille henkilöille, jotka ovat olleet jo pidempään työttömiä. Tässä luvussa käyn läpi kuntouttavalle työtoiminnalle määritellyjä tavoitteita ja sen käytäntöjä. Tavoitteenani on avata ja ymmärtää kontekstia, johon kehitin ja toteutin Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää soveltavan *Voimavaraleirin*.

---

<sup>30</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 149-154.

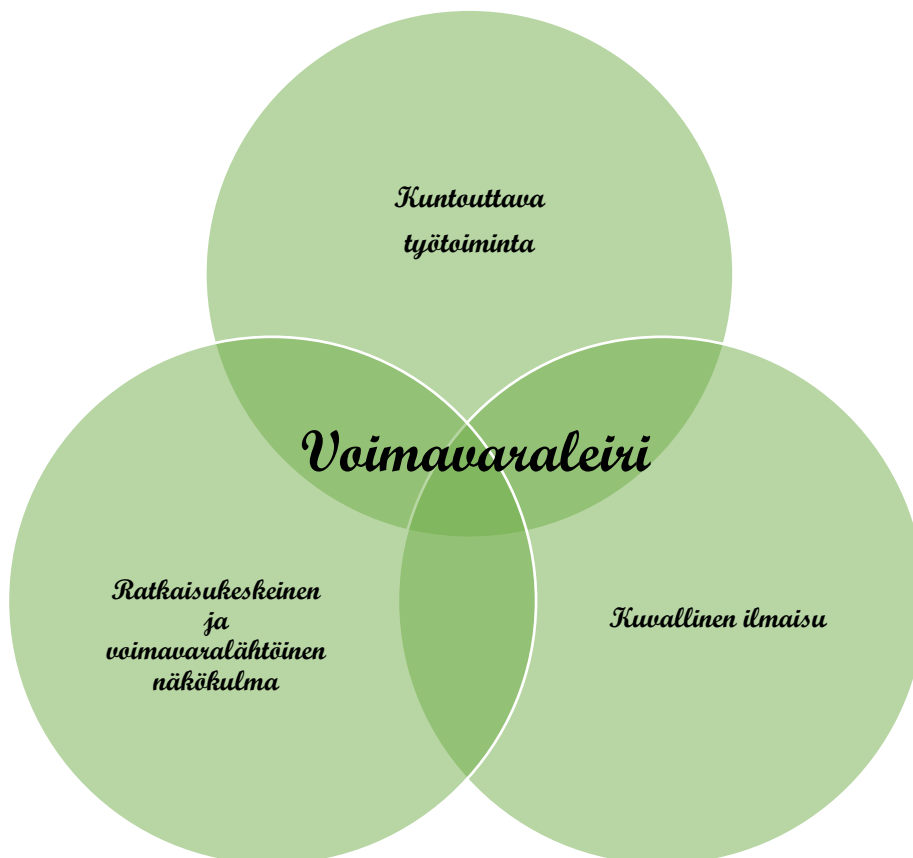
<sup>31</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 60-61.

<sup>32</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 94-95.



### 3.1 Tavoitteet

Tutkielmassani kehitin ja toteutin ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään perustuvan *Voimavaraleirin*, kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Jokainen toimintakonteksti asettaa aina toiminnalle omat tavoitteensa. Kehittäessäni *Voimavaraleirin* sisältöä oli tärkeää huomioida jo aiemmin määrittelemieni Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian tavoitteiden lisäksi kuntouttavalle työtoiminnalle määritellyt tavoitteet ja kytkeä (Kuvio 2) ne yhteen.



**Kuvio 2.** Voimavaraleiri kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa.

Kuntouttavalle työtoiminnalle on määritelty seuraavanlaiset tavoitteet. Kuntouttavan työtoiminnan tulee: 1. *Vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä.* 2. *Ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuutta osallistua työtoimintaan.* 3. *Ehkäistä työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn.*

Kuntouttavan työtoiminnan on oltava tavoitteellista siten, että se parantaa asiakkaan elämänhallintaa ja toimintakykyä, jotta hän voisi työllistyä, hakeutua koulutukseen tai osallistua TE-hallinnon työllistymistä edistäviin palveluihin.<sup>33</sup>

### **3.2 Toteutus**

Kuntouttavaa työtoiminnan järjestämisestä vastaa kunta. Sitä voidaan toteuttaa kunnan omissa yksiköissä sekä valtion, kuntayhtymän, järjestöjen tai uskonnollisten yhteisöjen toimesta, jonka kanssa kunta on tehnyt sopimuksen.<sup>34</sup> Kuntouttava työtoiminta voi olla yksilövalmennusta, ryhmätoimintaa, työtoimintaa sekä toimintakyvyn arviointia.

Kuntouttavaan työtoimintaan voi myös sisältyä työtehtäviä. Kyseessä ei ole työsuhde, vaan tavoitteena on esimerkiksi totuttautua työelämän pelisääntöihin ja vahvistaa asiakkaan elämänhallintaa. Joillekin heistä kuntouttava työtoiminta voi olla pelkästään säännöllisen päivärytmin harjoittelua ja ohjaukseen totuttelua.<sup>35</sup>

Kuntouttava työtoiminta on tarkoitettu pidempään työttömänä olleille henkilöille, jotka eivät kykene juuri sillä hetkellä työ- tai toimintakyvyn vuoksi työllistymään tai esimerkiksi opiskelemaan. Heille laaditaan aktivointisuunnitelma, jonka tekevät asiakkaan kanssa yhdessä kunnan sosiaalihuollon sekä TE-keskuksen viranomaiset. Aktivointisuunnitelmassa arvioidaan erilaisten mittareiden, kuten esimerkiksi Kykyviisari, Avain-mittari ja Kompassi avulla asiakkaan työ- ja toimintakykyä. Jos ne eivät riitä TE- toimiston palveluihin, kuten työnhakuun tai työllistymiskursseihin, niin asiakas ohjataan hänelle sopivaan kuntouttavaan työtoiminnan yksikköön. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat saavat työmarkkinatukea tai toimeentulotukea, jokaisen yksilöllisen tilanteen mukaan. Kuntouttavaan työtoimintaan osallistutaan 1-4 päivänä viikossa, 3-24 kuukauden ajan, asiakkaan tarpeen mukaan. Tämän jälkeen voidaan sopia uudesta jaksosta ja tarkistaa aktivointisuunnitelma. Kuntouttavan

---

<sup>33</sup> [www.stm.fi](http://www.stm.fi)

<sup>34</sup> [https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta#Kuka\\_vastaa](https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-jarjestaminen-ja-hankinta#Kuka_vastaa)

<sup>35</sup> [https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea\\_tyollistymiseen/kuntouttava\\_tyotoiminta/index.html](https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/kuntouttava_tyotoiminta/index.html)

työtoiminnan päivä on pituudeltaan 4 – 8 h. Päivittäinen ja viikoittainen osallistuminen voi vaihdella yksilöllisen tilanteen mukaan sekä muuttua jakson aikoina.<sup>36</sup>

### ***3.3 Kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta***

Kuntouttavasta työtoiminnasta on tehty paljon erilaisia tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL esimerkiksi julkaisi vuonna 2014 Iris Sandelinin kirjallisuuskatsauksen, jossa selvitettiin asiakkaiden kokemuksia kuntouttavasta työtoiminnasta. Tutkimuksen mukaan asiakkaat kokivat, että merkittävintä kuntouttavassa työtoiminnassa oli mielekäs tekeminen, aktivoituminen, päivärytmin parantuminen ja itsetunnon vahvistuminen. Kuntouttavan työtoiminnan ei kuitenkaan koettu edistävän riittävästi työmarkkinoille siirtymistä, eikä kuntouttavan työtoiminnan sisältöjä pidetty aina tarkoituksenmukaisena.<sup>37</sup>

Tutkimuksia taideterapian menetelmien soveltamisesta kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa en löytänyt kuin yhden. Tällä perustella näyttääkin siltä, että tälle tutkimukselleni on selkeästi tarvetta. Outi Aho-Kerttula on soveltanut ekspressiivisen taideterapian menetelmää sosionomin opinnäytetyössään ”*Kuvataide maahanmuuttajanaisten kuntouttavassa työtoiminnassa*”. Tutkielmasta selvisi, että toiminnan koettiin tukevan asiakkaiden aktivointisuunnitelman mukaisia tavoitteita, kuten omien voimavarojen löytymistä ja itseilmaisun kehittymistä.<sup>38</sup>

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö taide olisi välineenä kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Esimerkiksi Tampereella Kuntoutuspolku ry. tuottaa kuntouttavaa työtoimintaa nimeltä Luova Kartano. Sinne asiakkaat voivat hakeutua oman osaamisen ja harrastuneisuutensa perusteella maalaamaan, kirjoittamaan ja tekemään käsitöitä. Kaikki toiminta lähtee asiakkaan kiinnostuksesta, kertoi vastaava valmentaja Katja Kuorikoski Ylen

---

<sup>36</sup> <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-arki>

<sup>37</sup> Sandelin 2014, 14-16.

<sup>38</sup> Aho-Kerttula 2016, 39.

haastattelussa helmikuussa 2018.<sup>39</sup> Kirsi Inget puolestaan on kirjoittanut Taidetutkaan syksyllä 2018 artikkelin toteuttamastaan taideryhmästä kuntouttavassa työtoiminnassa. Hän pohtii kuntoutuksen, taiteen ja dialogin merkitystä siinä muutosprosessissa, kun asiakas lähtee kuntoutumaan. Hän kertoo erilaisista arviointimenetelmistä, joita on käyttänyt mitatessaan taideryhmien vaikuttavuutta ja pohtii voivatko tutkimustulokset olla yleistettäviä.<sup>40</sup>

#### ***4 Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää hyödyntävän ryhmän kehittäminen kuntouttavaan työtoimintaan***

Salmela sanoi kerran meille kuvataideterapeuttiopinnoissa luennoidessaan, että työskentelyn tavoitteena tulisi aina olla se, että asiakas kotiin lähtiessään kokee **toimijuutta, toivoa ja itsearvostusta**.<sup>41</sup> Tämän halusin pitää punaisena lankana *Voimavaraleirin* jokaisena päivänä ja näin ollen ohjenuorana sitä kehittäessäni. Kehittämistyötäni ohjasi aiemmissa luvuissa läpi käymäni ratkaisukeskeisen kuvataideterapian teoria, kuntouttavan työtoiminnan käytännöt sekä oma kahdenkymmenen vuoden työkokemus erilaisten ryhmien kanssa työskentelystä. Tässä luvussa käyn läpi kehittämisessä huomioimiani asioita.

##### ***4.1 Lähtökohta***

Olin toteuttanut jo aiemmin useamman ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää hyödyntävän voimavaralähtöisen jakson, eräässä taidepainotteisessa kuntouttavan työtoiminnan yksikössä. Nuo aiemmat kokemukset toimivatkin yhtenä sysäyksenä tutkielmalleni. Tuntui luontevalta jatkaa tuota yhteistyötä ja toteuttaa graduuni liittyvä aineistonkeruu samassa paikassa. Sovin yksikön tuottajan kanssa käytännön asioista: Ajankohdasta, tiloista, materiaalihankinnoista, osallistujista ja tiedottamisesta.

Kuten jo aiemmin selvitinkin, kuntouttavalle työtoiminnalle on tyypillistä, että asiakkaat osallistuvat toimintaan yksilöllisesti 1-5 päivänä viikossa. Tämän huomioon ottaen sovimme,

---

<sup>39</sup> <https://yle.fi/uutiset/3-10074406>

<sup>40</sup> <http://taidetutka.fi/2018/taide-ja-muutostyoskentely-kuntouttavassa-tyotoiminnassa/>

<sup>41</sup> Salmela, 21.5.2019

että toteutamme kokonaisuuden kahdessa osassa. Minusta oli tärkeää, että osallistujat sitoutuisivat kaikkiin kuuteen päivään, koska tällöin he hyötyvät kokonaisuudesta enemmän. Päätimme toteuttaa *Voimavaraleiriksi* nimeämäni jakson marras-joulukuussa 2019 niin, että kolmen päivän työskentelyn jälkeen on väliviikko ja sitten seuraavat kolme päivää. Jokaisen päivän työskentelyaika oli klo 10.00-14.00 ja siihen sisältyi lounastauko.

Sovimme, että ryhmään osallistuu kahdeksan kuntouttavan työtoiminnan asiakasta. He olivat iältään alle 30-vuotiaita naisia. Tämä johtui siitä, että yksikkö on tarkoitettu nuorille aikuisille ja tuolla hetkellä heidän asiakkainaan ei ollut sattumalta miehiä. Työskentelytilaksi sovimme yhden helposti tyhjennettävissä olevan huoneen, kuntouttavan työtoiminnan yksiköstä. Toiminnan luonteelle oli tärkeää, että tilan oven saa suljettua ja se on mahdollisimman rauhallinen ja häiriötön. Sain luvan siirtää tarvitsemamme taidevälineet tilaan työskentelymme ajaksi sekä ottaa käyttöön yksikön rentoutuspatjat, tyynyt ja viltit.

## 4.2 Sisältö

Lähtiessäni kehittämään *Voimavaraleirin* sisältöä, oli minulla toimintaperiaatteena hyvän luottamussuhteen luominen itseni ja ryhmän välille sekä osallistujien kesken. Tein jokaiselle kuudelle päivälle alustavan suunnitelman sisällöstä, mutta pidin sitä kirjoittaessani mielessä, että minun tulee kuunnella ryhmää herkällä korvalla ja olla valmis muuttamaan suunnitelmaa tarvittaessa. Toteutuksen tuli lähteä kohderyhmän tarpeista ja edetä tilanteen mukaisesti. *Voimavaraleiri* nimi syntyi siitä, kun halusin luoda työskentelylle samankaltaiset puitteet kuin entisaikoina, kun ihmiset kokoontuivat tulen ääreen kertomaan tarinoita. Kabat-Zin kuvailee, että tulella on jotain rauhoittavaa, vahvistavaa ja rentouttavaa, jonka äärellä voimme päästä kosketuksiin oman itsemme kanssa.<sup>42</sup> Itseen ja hetkeen pysähtymistä sanotaan läsnäolon taidoksi, joka puolestaan tukee aitojen kontaktien luomista muihin ihmisiin.<sup>43</sup> Loin myrskylyhtyjen ja retkipatjojen avulla ikään kuin nuotiopiirin sisätiloihin. Tavoitteenani oli saada aikaan mahdollisimman rauhoittava ja rento työskentely-ympäristö, missä osallistujat voivat hiljentyä oman itsen, kuvallisen ilmaisun ja sen myötä syntyvien oivallusten äärelle.

---

<sup>42</sup> Kabat-Zin 2004, 171-173.

<sup>43</sup> Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 9.

Jokainen *Voimavaraleiripäivä* rakentui samankaltaisen rungon mukaisesti. Päivä alkoi mielikuvarentoutuksella, jonka avulla virittäydyttiin päivän kuvalliseen harjoitukseen. Kuvallisten harjoitusten valmistuttua ne käytiin yhdessä läpi ringissä, ratkaisukeskeistä ja voimavaralähtöistä palautetta antaen. Päivän lopuksi pidin vielä loppurentoutuksen. Sisältöä kehittäessäni painotin osallistujien voimavarojen ja vahvuuksien kartoittamiseen, tavoitteena vahvistaa yhteyttä itsen. Suunnittelin, että tämän jälkeen käsittelisimme kuvallisen ilmaisun avulla haastavia asioita, kuten esimerkiksi pelkoja tai jotain arjessa vallitsevaa haastetta. Tällöin on tärkeää, että ryhmä ja työskentely ovat jo tulleet tutuiksi ja ilmapiiri on luottamuksellinen. Haastavien asioiden käsittelyn jälkeen on tärkeää huolehtia, että ilmapiiri jää positiiviseksi, joten suunnittelin *Voimavaraleirin* viimeisille päiville myönteisyyttä kohottavia harjoituksia. Päätöspäivälle suunnittelin, että jokainen osallistuja kokoaa teoksistaan asetelman ja ryhmäläiset antavat toinen toisilleen ratkaisukeskeistä ja voimavaralähtöistä kirjallista palautetta. Näin Voimavaraleiri saisi juhlavan ja arvostan päätöksen.

## ***5. Tutkimusmetodi***

Tutkielmani on toimintatutkimus, jossa aineistona on työpäiväkirja, yksilöhaastattelut ja lähdekirjallisuus. Aineiston analysoin teemoittelemalla, teoriaohjaavaa aineistoanalyysiä hyödyntäen. Seuraavaksi käyn läpi pääpiirteet näistä menetelmistä ja perustelen, miksi olen valinnut juuri ne tutkielmaani.

### ***5.1 Toimintatutkimus***

Tavoitteenani oli toimintatutkimuksen menetelmää hyödyntäen selvittää ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän soveltuminen työvälineeksi kuntouttavaan työtoimintaan. Kehitin menetelmään perustuvan *Voimavaraleirin*, jonka toteutin kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Tutkimme yhdessä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaista kootun kahdeksan hengen ryhmän kanssa, kuinka menetelmä soveltuu työvälineeksi heidän kontekstiinsa.

Kuula määrittelee toimintatutkimuksen kuuluvaksi laadulliseen tutkimukseen.

Toimintatutkimuksessa olennaista on tuottaa uutta tietoa sekä pyrkiä tutkimuksen avulla

muutokseen edistämällä, parantamalla ja kehittämällä toimintaa eri tavoin.<sup>44</sup>

Toimintatutkimus on hyvä keino parantaa yhteisöjen, työpaikkojen ja sosiaalisen elämän laatua.<sup>45</sup> Tämän vuoksi otin kuntouttavassa työtoiminnassa työskentelevät nuoret aikuiset kanssani tutkimaan ja kehittämään ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää, mahdolliseksi välineeksi heidän työskentelyynsä. Minusta oli tärkeää saada heidän äänensä kuuluviin. Toimintatutkimukselle onkin tyypillistä, että tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan sen omassa ympäristössä, näin sen strategiassa yhdistyvät teoria ja käytäntö. Tutkielmassani yhdistyvät ratkaisukeskeisen kuvataideterapian teoria sekä sen käytännön toteutuminen kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Käytäntö ja teoria olivat kietoutuneina, kun kehittämäni toiminta ohjasi ajatteluani ja tämän myötä tutkimustani eteenpäin kirjoitusvaiheeseen.

## ***5.2 Aineistonkeruu***

Tutkimusaineiston lähtökohtana oli kerätä tietoa ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän soveltuvuudesta kuntouttavan työtoiminnan kontekstiin. Valitsin aineistoksi työpäiväkirjan, kirjallisen väli- ja loppupalautteen sekä yksilöhaastattelut. Työpäiväkirjassa toin oman ääneni kuuluviin ja kirjallisen sekä suullisen haastattelun pohjalta sain vastaukset osallistujilta siihen, miten he kanssakehittäjinä ajattelivat menetelmän soveltuvan kuntouttavan työtoiminnan kontekstiin.

**Työpäiväkirjaan** kirjoitin havaintojani työskentelypäivien aikana: Mitä teimme, miten työskentely sujui, miltä minusta tuntui, mitä havaitsin ja millaisia asioita työskentelymme aikana nousi esiin. Omat havaintoni ovat merkittävä osa tutkimusaineistoa, koska minulla on työkokemukseni ja opintohistoriani perustella asiantuntijuus sekä ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään että kuntouttavan työtoiminnan kontekstiin.

**Yksilöhaastattelut** toteutin keräämällä työskentelyn puolivälissä (28.11.2019) ja lopussa (12.12.2019) kirjallisen muutaman kysymyksen palautteen sekä tekemällä suulliset

---

<sup>44</sup> Kuula 1999,11.

<sup>45</sup> Kananen 2017, 12.

yksilöhaastattelut viimeisenä kokoontumispäivänä. Haastattelin osallistujia heidän *Voimavaraleirin* aikana tekemiensä kuvien välityksellä, käyttäen ratkaisukeskeistä sekä arvostavaa haastattelutekniikkaa. Pyrkimyksenäni oli selvittää kuviin kätkeytyviä narratiiveja ja menetelmästä heränneitä ajatuksia. Osallistujilta saatu tieto on minusta hyvin olennaista, selvittäessäni ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän soveltuvuutta välineeksi kuntouttavaan työtoiminnan kontekstiin.

### 5.3 Teemahaastattelu

Päädyin toteuttamaan yhden osan aineistonkeruusta teemahaastattelulla, koska tutkimuksellani pyrin saamaan parempaa ymmärrystä ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmästä ja sen soveltuvuudesta työvälineeksi kuntouttavaan työtoimintaan. Kuten jo aiemmin kerroinkin, ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä on uusi, eikä siitä ole vielä aiempaa tutkimusta lukuun ottamatta kandidaatintutkielmaani. *Voimavaraleiriin* osallistuneet kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat olivat toimintatutkimuksessani kanssakehittäjiä, joten heidän asiantuntijuutensa pääsi parhaiten esiin teemahaastattelua hyödyntäen. Tavoitteenani oli löytää merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja tutkimuskysymysten mukaisesti.

Teemahaastattelun sanotaan sopivan menetelmäksi juuri silloin, kun tutkittava ilmiö on uusi tai sitä ei tunneta hyvin ja halutaan ymmärtää sitä paremmin. Teemahaastattelussa haastateltava pyritään saamaan keskustelemaan tutkimusaiheeseen liittyvistä asioista. Tämän kautta haastattelija pyrkii saamaan lisää ymmärrystä tutkimastaan ilmiöstä.<sup>46</sup> Teemahaastattelussa painotetaan osallistujien tulkintoja asioista, heidän antamia merkityksiä sekä kuinka ne ovat syntyneet.<sup>47</sup>

Teemahaastattelu soveltuu tiedonkeruumenetelmäksi, kun halutaan tuottaa tietoa, siitä millaisena ilmiö on koettu. Teemahaastattelun yksi tunnuspiirteistä Hirsjärven ja Hurmeen mukaan on tieto siitä, että haastateltavat ovat kokeneet tietyn tilanteen. Toiseksi tutkija on

---

<sup>46</sup> Kananen 2014, 76.

<sup>47</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 48.



alustavasti selviteltyt tutkittavan ilmiön tärkeitä osia, rakenteita, prosesseja ja kokonaisuutta. Tämän analyysin perusteella tutkija on päätenyt tiettyihin oletuksiin määrävien piirteiden seurauksista siinä mukana olleille. Kolmannessa vaiheessa tutkija kehittää haastattelurungon. Neljänneksi ja viimeiseksi haastattelu suunnataan tutkittavien henkilöiden subjektiivisiin kokemuksiin tilanteista, jotka tutkija on ennalta analysoinut.<sup>48</sup>

Ennen teemahaastattelun toteutumista tulee Kanasen mukaan laatia teemahaastattelurunko. Tätä varten tulee olla jonkinlaista tietoa ilmiöstä, jotta tiedetään, mitkä teemat sopivat aiheeseen. Näin varmistutaan, että kaikista ilmiöön liittyvistä asioista tulee keskusteltua haastattelussa.<sup>49</sup> Laadin teemahaastattelun kysymykset *Voimavaraleirin* edetessä havaintojeni perusteella, pitäen samalla mielessäni tutkimuskysymykset. Teemahaastattelu tuleekin olla ennalta suunniteltu ja tutkija on oltava tutustunut tutkimuskohteeseen. Lisäksi haastattelu toteutetaan tutkijan aloitteesta ja hänen ohjaamana. Haastateltavien motivoiminen on yksi tutkijan tärkeimmistä tehtävistä. Lisäksi Haastateltavien on voitava luottaa siihen, että heidän antamia tietoja käsitellään luottamuksellisesti.<sup>50</sup> Toteuttamassani teemahaastattelussa oli etua siitä, että ennen haastattelutilannetta olin työskennellyt ryhmän kanssa jo viisi päivää. Olin tullut tutuksi, saavuttanut luottamuksen ja tehnyt merkitykselliseksi heidän roolinsa kanssakehittäjinä.

Teemahaastattelutilanteessa edetään haastateltavan tahdissa. Haastateltava kertoo asiasta vapaasti ja haastattelija kysyy tarkentavia kysymyksiä sekä huolehtii siitä, että keskustelu pysyy tutkittavan ilmiön aihepiirissä.<sup>51</sup> Hirsjärven & Hurmeen mukaan teemahaastattelun avoimuus mahdollistaa kokemuksen sanoittamista itselle sopivalla tavalla, tällöin haastateltavat voivat vastata omin sanoin.<sup>52</sup> Tämän vuoksi teemahaastattelu sopi erityisen hyvin omaan tutkimukseeni, koska haastattelussa on mukana osallistujien *Voimavaraleirin* aikana tuottamat kuvat. Kuvien katselu ja niiden äärellä kokemuksesta juttelu antoi mahdollisuuden tajunnanvirralle ja siinä hetkessä tapahtuville oivalluksille. Usealla ryhmäläisellä oli sosiaalisten tilanteiden pelkoa ja taipumusta jännittämiseen. Tällöin

---

<sup>48</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 47.

<sup>49</sup> Kananen 2014, 77.

<sup>50</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 42–43.

<sup>51</sup> Kananen 2014, 76.

<sup>52</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 47.

teemahaastattelu on mielestäni oikea menetelmä, koska se tukee mahdollisimman rentoa ja luottamuksellista keskustelua osallistujan ja haastattelijan kesken. Luottamuksen luominen onkin tärkeimpiä huomioitavia asioita, kun käytetään aineistonhankintamenetelmänä haastattelua. Tiittula & Ruusuvuori sanovat luottamuksen olevan edellytys tiedon saamiselle haastatteluissa. Tämän lisäksi haastattelijan on pyrittävä olemaan kiinnostunut, mitä haastateltava vastaa sekä osoitettava empatiaa.<sup>53</sup>

Yhdistin teemahaastatteluun viitekehyksen mukaisesti ratkaisukeskeistä haastattelutekniikkaa. Sitä ei voi ohittaa silloin, kun haastattelussa on dialogin välineenä osallistujien tekemät kuvat. Pelkkä teemahaastattelu ei ollut mielestäni riittävä, vaan se kaipasi tuekseen ratkaisukeskeistä haastattelutekniikkaa. Siinä on olennaista, että asenne on asiakasta kunnioittava ja aidon utelias. Haastateltavalta kysellään ikään kuin ”ei tietämisen” asenteella. Huomio kiinnitetään onnistumisiin, voimavaroihin ja, kuinka asiakas on selvinnyt tähän asti sekä käytetään asteikkokysymystä. Siinä pyydetään asiakasta kuvaamaan nykytilannetta tai toivottua tilannetta asteikolla yhdestä kymmeneen. Itse käytin asteikkokysymystä haastattelutilanteessa, kun haastateltavat pohtivat itsetuntemustaan sekä jotain kuvittamaansa haastavaa asiaa elämässä.<sup>54</sup> Edellisten lisäksi käytin menetelmänä vielä arvostavan haastattelun tekniikkaa, jossa on paljon samoja piirteitä kuin ratkaisukeskeisessä haastattelutekniikassa. Sen keskeisiä käsitteitä ovat ”arvostava silmä” ja ”arvostava korva”, jolla tarkoitetaan sitä, että ihmisen oma kokemus on tutkimuskohde. Kiinnitämme huomiota onnistumisiin ja kykyihin, koska huomion kohde on aina todellisuutemme. Jos kiinnitämme huomion vikoihin ja asioihin, jotka eivät toimi, koemme todellisuuden virheiden kautta. Pidin tuon ajatuksen mielessäni, haastatteluja toteuttaessani.<sup>55</sup>

#### ***5.4 Tutkimusetiikka***

Tärkeimmät eettiset periaatteet silloin, kun tutkimukseen osallistuu ihmisiä, on Hirsjärven & Hurmeen mukaan suostumus, luottamuksellisuus, seuraukset ja yksityisyys. Osallistujien tulee saada etukäteen riittävästi tietoa tutkimuksesta, jotta he voivat antaa suostumuksensa

---

<sup>53</sup> Ruusuvuori & Tiittula 2005, 41-42.

<sup>54</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 69 -72.

<sup>55</sup> Mannsröm-Mäkelä & Saukkola 2009, 69.

osallistumisesta, mutta heillä on halutessaan myös mahdollisuus kieltäytyä siitä. Heille tulee taata luottamuksellisuus ja ettei tutkimukseen osallistumisesta ole mitään jälkiseuraamuksia.<sup>56</sup>

Kerroin ryhmälle tutkimuksestani ennen ensimmäistä kokoontumistamme, lähettämällä heille videotervehdyksen, jossa esittelin itseni sekä kerroin tulevasta *Voimavaraleiristä*. Videotervehdyksessä näytin heille tutkimuslupakaavakkeen (Liite 1) ja kerroin, että siitä käy ilmi, että tulen käyttämään heidän haastatteluitaan aineistonani tutkimuksessani. Täsmensin, että tutkielmastani ei paljastu, millä paikkakunnalla tai missä kuntouttavan työtoiminnan yksikössä tutkimus on toteutettu, eikä siinä mainita ketään osallistujia nimeltä.

Kuten jo johdantoluvussa kerroin, en tutkinut ryhmää, vaan tutkin menetelmää, osallistamalla heidät kanssakehittäjiksi. Tämä selkeytti omaa tutkijan positiotani. Jos olisin yksin etsimässä vastauksia tutkimuskysymyksiini, ei tulokset olisi mielestäni niin valideja, koska ne pohjautuisivat vain minun omiin havaintoihini, ajatuksiin ja oletuksiin. Minusta on tärkeää kuulla nuorten aikuisten kanssa työskennellessä heidän ehdotuksensa, mielipiteensä ja kokemuksensa *Voimavaraleirin* toteutuksesta ja siitä, miten he menetelmän kokevat. Sisältöjen tulisi löytyä heidän maailmastaan käsin ja vastata heidän tarpeisiinsa. Usein heidän elämässään vallitsevat haasteet johtuvat juuri siitä, että heitä ja heidän maailmaansa ei olla kuultu. Nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tunne on erityisen tärkeää luottamussuhteen syntymisen ja tasavertaisen työskentelyn kannalta. Tämän merkitys on osoitettu aivotutkimuksissa. Yläpuolelta tuleva neuvominen voi tuottaa aivoissa ärsytyksen ja täten estää asian jäsentämistä ja ymmärtämistä. Tämän vuoksi ihmisten kanssa työskennellessä tulisikin välttää neuvomista ja käskyttämistä. Tehokkaampia ovat epäsuorat vaikuttamisen tavat. Kun ihmisten omat ideat kuunnellaan ja otetaan käyttöön, he sitoutuvat niihin. Tämä vahvistaa onnistumisen ja kuulluksi tulemisen tunnetta.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 19-20.

<sup>57</sup> Ruutu & Salmimies 2016, 24.

## 6 Voimavaraleiri

Tässä luvussa käyn läpi, kuinka kehittämäni *Voimavaraleiri* toteutui käytännössä. Kirjoitan sen päivä päivältä kronologisesti edeten. Jokaisen kuuden päivän kuvaus perustuu työpäiväkirjaani sekä etukäteen *Voimavaraleirille* suunnittelemaani runkoon. Päivän loppuun olen aina koonnut osallistujien antaman palautteen kuvallisesta harjoituksesta. Olen poiminut ne sekä kirjallisista palautteista että yksilöhaastatteluista litteroimistani vastauksista. Yhdistämällä omat havaintoni ja osallistujien palautteet, tulee äänemme kuuluviin samassa luvussa. *Voimavaraleiriä* suunnitellessa ja toteuttaessa pyrin olemaan toimijan eli taidekasvattajan roolissa.

### 1. Päivä. Tutustuminen ja luottamussuhteen luominen: *Onnistumistarina -harjoitus*

Valmistelin *Voimavaraleirin* työskentelytilan, ennen ryhmän saapumista. Hämärsin valot, sytytin keskelle lattiaa myrskylyhtyjä ja kynttilöitä. Osallistujien saapuessa istuin lattialla omalla patjallani heitä odottelemassa. Kaikkien saavuttua paikalle ja asetuttua rinkiin, esittelin itseni, tutkimukseni sekä kertosin heidän roolinsa kanssakehittäjinä. Tämän jälkeen pyysin heidät allekirjoittamaan tutkimuslupalomakkeet. Virallisen osuuden jälkeen kerroin *Voimavaraleirin* luonteesta, työskentelyperiaatteista ja annoin tilaa mahdollisille kysymyksille. Jaoin jokaiselle vihon ja kerroin, että se on voimavaravihko, joka on tarkoitettu heidän omille ajatuksilleen, muistiinpanoille ja kotitehtäville. Ennen päivän aiheeseen siirtymistä juttelimme itsetuntemuksesta. Kysyin heiltä, että mitä se heidän mielestään tarkoittaa: *"Se on sellaista itsensä tiedostamista."* *"Sitä että tuntee mitä haluaa."* *"Mulla se on ainakin huono."* *"Onko se sitä että tietää rajansa?"* Keskustelimme asiasta hetken vapaasti ja sen jälkeen pyysin jokaista täyttämään laatimani itsetuntemuslomakkeen, jossa tuli määritellä oma arvionsa tämän hetken itsetuntemuksestaan, ratkaisukeskeistä asteikkoa käyttäen. Lomakkeet laitettiin oman Voimavaravihon väliin. Sanoin, että niihin palataan sitten *Voimavaraleirin* lopussa, kun haastattelen heitä. Tämä herätteli jokaista pohtimaan itsetuntemuksen käsitettä ja millainen oma itsetuntemus tällä hetkellä on. Koska tutkin ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää, enkä osallistujia, niin en liitä itsetuntemuslomakkeita tutkimusaineistoon, enkä käsittele niitä tämän enempää tutkielmassani.

Käytännön asioiden jälkeen siirryimme päivän ohjelmaan. Kerroin, että aloitamme joka päivä mielikuvarentoutuksella, jolla virittäydymme päivän aiheeseen. Laitoin rauhallista musiikkia soimaan. Pyysin osallistujia asettumaan patjalle mahdollisimman mukavaan asentoon ja hengittelemään rauhassa. Kerroin, että hengittämällä syvään nenän kautta sisään, samalla kolmeen laskien ja tämän jälkeen suun kautta ulos, kuuteen laskien, saamme parasympaattisen hermoston aktivoimaan, joka rauhoittaa kehoa. Pidempi uloshengitys on viesti keholle, ettei ole mitään hätää, kaikki on hyvin. Osallistujat kaipasivat selvästi lepohetkeä, niin antaumuksella he asettuvat omaan tilaansa hengittelemään. Musiikin soidessa taustalla luin heille lyhyen tarinan<sup>58</sup>, jossa kannustettiin oman itsen etsimiseen ja omana itsenään olemiseen. Rentoutuksen lopuksi kerroin heille vielä päivän aiheen ja sanoin, että voivat vielä hetken miettiä sitä selinmakuulla omassa rauhassa.

Olin kehittänyt ryhmän aloituskerralle *Onnistumistarina* -nimisen harjoituksen, joka mukailee ratkaisukeskeisen kuvataideterapian harjoituksia. Tehtävänä oli kuvittaa jokin onnistumisen tilanne tai tunne, mikä on tapahtunut viimeisen vuoden sisällä. Oman onnistumisen sai kuvittaa haluamillaan välineillä ja tekniikoilla. Ohjeistin, että kuvaa tehdessä voi vielä mielessään käydä läpi tuota onnistumisen tunnetta ja tapahtumaa. Kerroin, että kuvien valmistuttua ne ja niiden taustalla olevat tarinat jaetaan ryhmälle. Aikaa työskentelylle oli tunti. "**Minua jännittää kun en osaa piirtää. Pelkään epäonnistuvani niin tässäkö ei voi epäonnistua?**" pohti eräs osallistuja. Painotin vielä yhteisesti, että kuvia ei tulkita tai arvioida. Jokainen saa toteuttaa kuvat itselleen luontevimmalla tavalla ilmaisten. Silloin, jos piirtäminen jännittää voi maalata esimerkiksi käsillä tai isoilla pensseleillä. Tärkeintä on, että kuvasta ilmenee onnistumisen tunne ja sitä on mukava tehdä. Tämän jälkeen kaikki tarttuivat työskentelyyn ripeästi. Materiaalit sekä työvälineet olivat heille tuttuja, eivätkä he kaivanneet niiden käyttöön opastusta. Oli koskettava hetki, kun kaikki työskentelivät lattialla ringissä, lyhtyjen valossa ikään kuin leirinuotiolla, omaan tekemiseensä uppoutuneina.

Teosten valmistuttua kerroin, että seuraavaksi jokainen esittelee vuorollaan kuvansa ja kertoo oman *Onnistumistarinansa*. Tämän jälkeen muut osallistujat saavat kommentoida kuvaa ja tarinaa kannustavasti, myönteisessä hengessä. Muistutin vielä, että kuvia ei arvioida

---

<sup>58</sup> Frange 2016, 11.

eikä kritisoida. Ryhmä kuunteli intensiivisesti myötäeläen, liikuttuen ja kannustaen toistensa kuvien takana olevat onnistumistarinat, jotka käsittelivät seuraavia asioita:

***"Olen onnistunut löytämään turvan itsestäni." "Olen onnistunut Konmarittamaan turhaa materiaalia ja haitallisia ihmissuhteita." "Olen löytänyt ilon pilkahduksia vaikka on tapahtunut surullisia asioita." " Uskalsin rentoutua ja heittäytyä toisten ihmisten keskellä päihteettömillä festareilla." " Olen onnistunut käymään joka päivä täällä kuntouttavassa työtoiminnassa." " Olen monen vuoden jälkeen onnistunut löytämään elämänilon." " Olen voittanut taideblokin. Minulla ei ole enää epäonnistumisen pelkoa piirtämisessä vaan olen kokenut taiteellisen heräämisen."***

Jokaisen esiteltyään *Onnistumistarinansa* kysyin vielä ratkaisukeskeiset kysymykset: ***"Mitä vahvuuksia onnistumiseesi tarvittiin? Mitä opit itsestäsi? Kenelle kerroit onnistumisestasi?"***

Kysymysteni tarkoituksena oli tehdä heidän *Onnistumistarinastaan* vielä merkityksellisempi, saada osallistujat näkemään siihen kätkeytyvät omat voimavarat. Tämän jälkeen sanoin, että he saavat *Voimavaraleirillä* syntyneet kuvat kotiin viimeisenä päivänä, mutta voivat ottaa kuvan teoksestaan, jos haluavat näyttää sen jollekin.

Seuraavaksi kerroin, että jokaisena *Voimavaraleiripäivänä* teen heille vielä kuvien jakamisen jälkeen lyhyen loppurentoutuksen, kehärummulla rummuttaen. Kehärummun ääni on meditatiivinen ja rauhoittava, halusin sen keinoin lopettaa päivän työskentelyn rentoutumiseen. Osallistujat käpertyivät taas patjoilleen ja hämärsimme tilan. Rummuttaessani oli kovin liikuttuneessa mielentilassa ja vaikuttunut siitä rohkeudesta ja heittäytymisestä, mitä ensimmäinen *Voimavaraleiripäivä* toi tullessaan. Tämän jälkeen annoin heille vielä kotitehtävän. Pyysin, että he kirjoittavat illalla voimavaravihkoonsa 1-3 asiaa, jotka menivät tänään hyvin, asioita, josta ovat kiitollisia. Kotitehtävä jatkuisi tästä eteenpäin jokaisena ilta, ainakin *Voimavaraleirin* loppuun asti. Tämä pohjautuu ratkaisukeskeiseen ajatukseen, jossa kiinnitetään huomio olemassa oleviin hyviin asioihin ja lisätään niiden määrää elämässä.

*Onnistumistarina*-harjoituksesta saatu palaute.

***"Onnistumistarinoiden jakaminen toi yhteisöllisyyttä ja uudella tavalla tutustui ihmisiin."  
"Visuaalisesti mielenkiintoinen toteuttaa." "Itseluottamus ja toiveikkuus lisääntyi myös muiden kuvista." "Mielestäni todella onnistunut tehtävänanto." "Ihan kuin kaikki onnistumistarinat olisivat olleet omiani niin samaistuttavia ne olivat."***

## *2. Päivä. Voimavarojen ja vahuuksien kartoittaminen: Voimavarapuu -harjoitus*

Saavuvin hiukan ennen ryhmää paikalle. Oman virittäytymisen kannalta on tärkeää asettua rauhassa tilaan, ennen osallistujien saapumista ja kerrata vielä päivän kulku. Sytytin lyhdyt ja laitoin rauhallista musiikkia soimaan. Ryhmän saavuttua paikalle, kiitin heitä vielä eilisestä ja kysyin, miten kotitehtävä oli sujunut. Kaikki olivat toteuttaneet sen. Osa koki harjoituksen helppona ja jotkut sanoivat, että oli vaikea keksiä hyviä asioita. Kerroin, että keräämme kiitoksia oman vihon lisäksi *Voimavaraleirissä* olevaan lasipurkkiin. Laitoin kiertämään kyniä ja värillisiä paperilappuja. Pyysin jokaista kirjoittamaan yhden kiitollisuusasian eiliseltä paperille, taittelemaan sen kaksin kerroin ja sujauttamaan yhteiseen lasipurkkiin. Kerroin, että toistamme tämän jokaisena *Voimavaraleirin* aamuna ja palamme lappuihin vielä myöhemmin.

Tämän jälkeen siirryimme taas mielikuvarentoutuksen avulla virittäytymään päivän aiheeseen. Toistin eilisen hengitysharjoituksen ja pyysin heitä ottamaan mahdollisimman mukavan asennon. Laitoin rauhallista musiikkia soimaan ja kerroin vanhan intiaanitarinan<sup>59</sup>, joka käsittelee ihmisen sisällä asuvan hyvän ja pahan suden taistelua. Tarinan mukaan se susi voittaa, kumpaa ihminen itse enemmän ruokkii. Paha susi on metafora **kiukku, kateus, mustasukkaisuus, suru, katumus, ahneus, ylimielisyys, itsesääli, syyllisyys, inho, alemmuudentunne, valheet, väärä ylpeys, ylemmydentunne ja ego**. Hyvä susi taas on metafora **ilo, rauha, toivo, tyyneys, nöyryys, lempeys, hyvänsuopuus, empatia, anteliaisuus, totuus, myötätunto ja usko**. Tarinan lopuksi kerroin, että tänään kiinnitetään huomiota itsen hyviin puoliin, vahvistetaan tuota hyvää sutta.

---

<sup>59</sup> Germer 2009, 148.

Osallistujien venyteltyä itsensä ylös istumaan mielikuvaharjoituksesta, kerroin päivän tehtävän, joka oli *Voimavarapuu*. Se perustuu ratkaisukeskeisen kuvataideterapian harjoitukseen Voimatammi. Halusin muuttaa tehtävän nimen tammesta puuksi ja antaa jokaisen valita itse, millainen puu omaa *Voimavarapuuta* symboloi parhaiten. Mielestäni avarampi tehtävänanto ruokkii luovuutta ja tarjoaa enemmän mahdollisuuksia. Piirsin fläppitaululle puun, jolla oli juuret, runko, oksat ja lehdet. Sanoin, että tänään jokainen tekee kuvan omasta *Voimavarapuusta*. Puu voi olla olemassa oleva tai täysin mielikuvituksen tuottama. Pyysin heitä miettimään mielessään, miltä oma puu voisi näyttää, miten se ilmentäisi omaa voimaa ja vahvuutta. Tämän jälkeen kerroin, että teoksessa on kaksi vaihetta. Ensimmäiseksi tehdään vapaavalintaisilla välineillä ja tekniikoilla kuva tuosta puusta, jonka jälkeen siihen liitetään sanoja. Sanat voidaan tehdä esimerkiksi kirjoittamalla kuvan päälle tai liimaamalla erilliselle paperille kirjoitetut ja leikatut sanat. Puun juuriin kirjoitetaan omat perusvoimat, runkoon asiat, joissa on hyvä ja joista pitää, oksiin harrastukset ja tekemiset, joista nauttii sekä lehtiin unelmat ja haaveet.

Tehtävänanto herätti jonkin verran kysymyksiä: ***"Laitetaanko sinne asiat jotka tuottavat iloa?"*** ***"Mitä on nuo perusvoimat?"*** ***"Voiko unelmat ja haaveet olla ominaisuuksia kuten tyyneys?"*** Oman itsen hyvien puolien etsiminen tuntui haastavalta tehtävältä. Kannustinkin osallistujia ryhtymään tekemään kuvaa puusta ja miettimään siinä samalla itseä kuvaavia sanoja. Tämän lisäksi muistutin palaamaan eiliseen *Onnistumistarinaan* ja pohtimaan, mitä omia voimavaroja ja vahvuuksia siitä löytyisi *Voimavarapuuhun* siirrettäväksi. Olin kehittänyt *Onnistumistarina* -harjoituksen juuri tällä ajatuksella, että se tukisi *Voimavarapuun* tekemistä. Vähitellen jokainen hiljentyi oman tehtävänsä äärelle.

Kun kuvan tekemiseen antamani aika oli lopussa, oli jälleen vuorossa niiden jakaminen tosille ringissä. Osallistujien esitellessä *Voimavarapuunsa*, pyysin heitä lukemaan siihen kirjoittamiaan asioita. Lähes kaikki kokivat, että puu ei tullut vielä valmiiksi, koska sanoja pitää miettiä lisää. Kysyin, miltä heistä tuntui katsoa omaa puuta ja kokivatko he tehtävän tarpeellisenä. Toisten esitellessä puita, kokivat osallistujat samaistumisen tunteita ja löysivät täydennystä omaan *Voimavarapuuhunsa*. Tunnelma oli hiukan levoton, koska puut eivät olleet tulleet valmiiksi. Rauhoittelin ryhmää sanoen, että puita voidaan vielä tehdä muun



työskentelyn ohessa, viimeiseen *Voimavaraleiripäivään* asti. Harjoituksen luonteeseen sopii minusta hyvin, että se täydentyy pikkuhiljaa ja on alati muuttuva. Elämän mennessä eteenpäin, unelmat ja haaveet muuttuvat, osaamiset ja voimavarat kasvavat. Päivän lopuksi pidin taas rumpurentoutuksen ja muistutin ryhmää kirjoittamaan illalla voimavaravihkoonsa kiitokset kuluneesta päivästä.

Itselläni jäi kehittymään ajatus, kuinka *Voimavarapuuhun* voisi käyttää vielä enemmän aikaa. Sanojen pohtimiseen voisi suunnitella jonkinlaisen aivoriihen tai harjoituksen. Tarvittaessa voisi käyttää apuna kuvakortteja ja tukisanoja, ruokkimaan ajatuksia. Millainen *Voimavarapuu*-harjoituksesta muodostuisikaan, jos aluksi mietitään rauhassa sanat ja sitten vasta lähdetään visualisoimaan puuta?

*Voimavarapuu* -harjoituksesta saatu palaute:

***"Oli vaikea keksiä missä olen hyvä." "Kiva kun puuta tehdään prosessinomaisesti voi lisätä asioita myöhemminkin." "Voimavarapuu vahvistaa koska siihen tuli asioita joita en ole itse miettinyt." "Voimavarapuuhun kirjoittamani asiat olivat tärkeitä mieltä." "Voimavarapuun kautta löysin itsestäni paljon hyviä puolia. Voimavarapuu havainnollisti näkemään niitä selkeämmin." "Voimavarapuu tarvitsisi enemmän aikaa. Ensin voisi kirjata asioita sitten tehdä puun." "Tähän tehtävään aikaa enemmän on niin kaksivaiheinen. Tämä oli haastavin harjoitus löytää omat voimavarat. Aluksi oli vaikea keksiä runkoon missä olen hyvä mutta seuraavana päivänä niitä alkoi tulla mieleen." "Oli tärkeää pohtia omia asioita. Kuvan kautta ne omat hyvät asiat ymmärtää jotenkin paremmin." "Visioni Voimavarapuusta ei toteutunut se suututti aluksi vähän. Vaikeinta oli mieltä runkoa eli missä olen hyvä kun omaa osaamista on vaikea tunnistaa." "Kuva konkretisoi." "Aika ei riittänyt jäi pahasti kesken."***

### ***3. Päivä. Sisäisen turvallisuuden tunteen vahvistaminen: Turvapaikka -harjoitus***

Aamulla odotellessani ryhmää, pohdin heidän keskuudessaan vallitsevaa luottamusta ja kunnioittavaa ilmapiiriä. Aloitellessamme sanoin sen heille ääneen. Kiitin heitä siitä, millaisen tunnelman ovat *Voimavaraleiriin* luoneet. Ilokseni huomasin, että he ryhtyivät ilman erillistä ohjeistusta kirjoittamaan aamun kiitoslappuja lasipurkkiin, siitä oli tullut jo rutiini.

Tänään mielikuvarentoutuksessa luin turvapaikkarentoutuksen, rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Tavoitteena oli johdattaa jokainen osallistuja omaan paikkaan, jossa on hyvä ja turvallinen olla. Mielikuvarentoutuksen jälkeen kerroin heille päivän tehtävän. Tänään

kuvitetaan haluamiasi välineitä ja tekniikoita käyttäen tuon paikan tunnelma. Mieti kuvaa tehdessäsi, miltä siellä tuntuu ja näyttää. Kuvita paikka, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla. Pyysin jokaista miettimään sanan, joka kuvaisi itselle parhaiten tuota paikkaa. Tehtävä perustuu ratkaisukeskeisen kuvataideterapian *Turvapaikka* -harjoitukseen. Minulla oli kokemus aiemmasta ryhmästä, joissa turvapaikka-sana aiheutti vastareaktion, kun se yhdistettiin maahanmuuttopolitiikkaan. Siksi en halunnut määritellä tehtävän nimeä tarkkaan.

Osallistujat ryhtyivät työskentelemään, yhtä lukuun ottamatta: ***"Minä en tiedä yhtään mitä tehdä. Minulla ei ole turvallista paikkaa elämässäni."*** Istuin hänen viereensä ja sanoin: ***"Mietitään yhdessä. Onko jokin paikka, maisema tai asia joka tuo sinulle hyvää oloa?"*** ***"Ei ole mitään sellaista paikkaa mutta tuli kyllä mieleeni oma kissa."*** ***"Kerro lisää kissasta. Minkä värinen se on, miltä se tuntuu ja mitä te teette yhdessä?"*** ***"Siinä on mustaa, harmaata ja valkoista. Se kehrää. Silloin olen turvassa kun olemme vierekkäin sohvalla."*** ***"Mitä jos tekisit siitä kuvan?"*** ***"En osaa kyllä yhtään piirtää kissaa."*** ***"Voit kuvata tuota tunnelmaa käyttämällä esimerkiksi kissassa löytyviä värejä ja mieltä miten kuvaisit tuota kehräystä."*** Osallistuja alkaa sekoittamaan harmaata väriä ja katselee samalla puhelimesta kissansa kuvaa, sain kuulla sen olevan Minttu. Ajattelin, että usein mielikuvan ja itse toteutetun kuvan välissä on suuri itsekritiikki. Epävarmuus ja kynnyks, että saako tehtyä juuri sellaisen kuvan, mikä on oma mielikuva. ***"Tähän kissan ympärille voisi tulla paljon värikkäitä jouluvaloja nekin ovat mulle tärkeitä!"*** Kuvaa tehdessä ajatus jäsenyi ja työskentely lähti etenemään omalla painollaan.

Kokoontuessamme ringiin jakamaan omia kuvia ja tarinoita, pyysin jokaista kertomaan tarkemmin tuosta paikasta ja kuvaamaan paikan tunnelmaa: ***"Minun paikassani on kissan kehräystä ja jouluvalojen tuomaa lämpöä."*** ***"Minun turvapaikkani on tippukiviluola jossa on turvallisen hämärää ja ihan oma rauha."*** ***"Minun paikassani on tunnelma kuin muumilaaksossa siellä on värikästä, tunnelmallista ja minulle roikkuu riippumatto puiden välissä. Välillä voin istua nuotiolla ja katsella purolle päin."*** ***"Minun paikassani olen itseni kanssa. Siellä on kukkia ja eläimiä."*** Kerroin ryhmälle, että heidän luomansa paikka on sellainen, mihin he voivat aina mielikuvissaan palata, kun kaipaavat vahvistusta turvalliselle ja hyvälle ololle. Ennen rumpurentoutusta pyysin osallistujia täyttämään kirjallisen välipalautteen (Liite 2). Seuraavan kerran tapaisimme kahden viikon kuluttua. Kertasimme päivien aikana käytetyt

voimauttavat harjoitukset, kuten rauhoittava hengitys ja kiitosharjoitukset, joiden tekemistä kannustin jatkamaan päivittäin.

*Turvapaikka*-harjoituksesta saatu palaute:

*"Turvapaikka on minulle tärkein teos mutta se oli vaikea." "Sanasta tuli ensimmäisenä mieleen huone mutta sitten kun ymmärsi että se voi olla mielentila tai väri niin se oli helpompi käsittää." "Turvapaikka oli tärkeä harjoitus sitä kuvaa katsoessa tulee lämmin ja hyvä olla." "Harjoitus oli itselleni hankalampia: Rauhoitan itseni haastavassa tilanteessa esimerkiksi riidellessä säätelemällä tunteitani ja hengittämällä syvään. En tarvitse varsinaisesti turvapaikkaa." "Olisin tarvinnut pidemmän alkurentoutuksen ja enemmän hiljaisuutta jotta omaa paikkaa voisi ajan kanssa rakentaa." "Fyysisen turvapaikan tilalla voisi mielestäni kuvata myös olotilaa jossa on hyvä olla." "Minulla on ollut tällainen paikka jo monta vuotta." "Turvapaikan maalaaminen oli kivaa koska en asettanut itselleni mitään odotuksia vaan maalasin vapaasti sormilla. Jäi hyvä fiilis."*

Väliviikolla päätin, että muutan etukäteen suunnittelemaani sisältöä niin, että otamme vain yhtenä päivänä aiheeksi haastavan asian. Olin havainnut ryhmän tarvitsevan enemmän myönteisyyden vahvistamista. Lähetin *Voimavaraleiriläisille* viestin, jossa kerroin tulevien päivien ohjelman sekä viimeisen päivän yksilöhaastatteluajat.

#### *4. Päivä. Haastavan asian kohtaaminen: Olioiksi ulkoistamisen -harjoitus*

Kahden viikon tauon jälkeen *Voimavaraleiri* jatkui. Saavuin taas aiemmin valmistelemaan tilan ja virittäytymään tunnelmaan. Osallistujien saavuttua, kysyin mitä heille kuuluu ja onko *Kiitollisuus* -harjoitukset säilyneet arjessa. Kaikki sanoivat kirjoittaneensa voimavaravihkoon kiitosasioita, ainakin joinakin päivinä. Kertasimme yhdessä seuraavien päivien ohjelman. Muistutin taas, että tulevat juttelemaan kanssani, jos heillä herää kysymyksiä tai harjoituksista jää jotain mielen päälle.

Virittelin ryhmän päivän aiheeseen vuorirentoutuksen avulla.<sup>60</sup> Se toteutetaan istualtaan, rauhallisen musiikin soidessa. Johdattelin heidät tarinaan, jossa tuli kuvitella tai muistella itselleen merkityksellinen vuori. Tämän jälkeen tuo vuori kuviteltiin oman itsen sisälle niin, että oma pää on vuoren huippu, olkapäät ja selkä vuoren seinämät, takamus ja jalat ovat vuoren jyrävä perusta. Vuorirentoutuksessa käytiin läpi vuorien jyrävää olemusta, kuinka

---

<sup>60</sup> Kabat -Zin 2004, 139-142.

vuoret ovat järkähtämättömiä säävaihteluiden keskellä. Vuorirentoutuksessa haettiin samanlaista järkähtämättömyyttä ja vahvuutta itsen, elämän säävaihteluiden keskellä. Tuon sisäisen vuoren tunteen ajatus oli, että sen voi palauttaa mieleen aina, kun arjessa tuntee tarvitsevansa voimaa ja vahvuutta. Valitsin vuorirentoutuksen sisällöksi tähän 4. päivään, koska käsitelimme jotakin haastavaa asiaa, ratkaisukeskeisen kuvataideterapian *Olioksi ulkoistamisen* -harjoituksen avulla.

Vuorirentoutuksen jälkeen kerroin päivän tehtävän. Valitse itsellesi jokin elämässäsi vallitseva haaste, jonka kuvitat olioksi. Mieti miltä haaste tuntuu kehossasi? Mistä se pitää? Mistä se ei pidä? Jos haasteesi olisi hahmo tai olio niin miltä se näyttäisi? Millainen se olisi persoonaltaan? Mikä sille olisi kuvaava nimi? Painotin, että jokainen valitsee sen suuruisen asian, että pystyy käsittelemään sitä tässä ryhmässä ja tässä hetkessä. Haasteen, joka ei ole aivan pieni, muttei valtavan suurikaan. **"Voiko se olla jokin pelko tai ego?"** Kysyi eräs osallistuja. Pohdimme yhdessä esimerkkejä, jonka jälkeen jokainen tuntui löytäneen sopivan aiheen. Kerroin vielä, että tehtävä on kaksi vaiheinen. Olioiden valmistuttua esittelemme ne, mutta sen jälkeen kuvaa jatketaan.

Tämä oli selvästi tehtävä, joka sai vakavaksi. Tunnelma *Voimavaraleirissä* oli aavistuksen totisempi kuin aiemmin. Olioiden valmistuttua osallistujat esittelivät ringissä kuvansa ja kertoivat ryhmälle, millaisia haasteita niiden taustalla oli. Esiin nousivat seuraavat asiat: ***Itsetuntemuksen puute. Aloittekyvyttömyys. Ankeuttaja. Ahdistus. Egon ylivalta. Maailmatuska.*** Esittelykierros oli *Voimavaraleirin* vakavin. Omien haasteiden esiin nostaminen ja kuvan kautta esittely aiheutti itkua ja tunnelma oli totinen. Kysyin jokaiselta ratkaisukeskeisen asteikkokysymyksen. ***Kerro asteikolla 1-10, kuinka haastava asia olio on sinun elämässäsi ja mitä muutosta haluaisit tavoitella?*** Tämän jälkeen kerroin tehtävän toisen vaiheen. Nyt jokainen tekee kuvaan lisäyksen tai muuttaa sitä haluamaansa parempaan suuntaan. Tavoitteen on kesyttää olio ja ottaa ensimmäisen askeleen sen voittamisessa. Kannustin käyttämään huumoria. Kerroin esimerkkejä, miten aiemmissa ohjaamissani ryhmissä oli tallottu oliot kuralätäkköön, muutettu olion ilme hymyileväksi, tehty oliolle klovnin nenä tai jopa poltettu kuva ja näin päästetty irti haasteesta.

Kun muutokset oli toteutettu, kävimme ne yhdessä ringissä läpi. Tunnelma oli selvästi vapautuneempi ja muutokset oli tehty huumorilla. Pyysin jokaisen esittelemään olioon tekemänsä muutoksen ja kertomaan vielä, että mitä se käytännössä tarkoittaa, kuinka omassa arjessaan aikoo ottaa askeleita haasteen voittamiseksi. Muutosajatukset olivat seuraavanlaisia: ***"Olen lempeämpi itselleni."*** ***"Aloiton joogan."*** ***"Suhtaudun asioihin kevyemmin."*** ***"Lisään liikuntaa."*** ***"Pidän huolta itsestäni."*** ***"Pelon tullessa sanon itselleni ettei se ole totta."***

Muutosten esittelyn jälkeen tunnelma oli selvästi huojentunut. Muistutin vielä, että jos jokin käsittelemämme asia jää vaivaavaan, niin tulevat rohkeasti juttelemaan kanssani. Lopuksi pidin ryhmälle loppurentoutuksen kehärummulla rummutellen. Pyysin heitä selinmakuulla ollessaan laittamaan oikean kämmenen vasemmalle olkapäälle ja vasemman kämmenen oikealle olkapäälleen, ikään kuin halaamaan itseään. Kerroin, että halauksen aikana aivoissamme erittyy oksitoniinia, joka saa aikaan hyvän olon tunteen. Kehoaan voi juksata halaamalla itseään ja käyttää tätä harjoitusta silloin, kun haluaa lisätä oksitoniinin eritystä. Patjoilta kuului naurahduksia. Minusta tämä halausmenetelmä sopi yhdistettäväksi juuri tähän päivään, jolloin oli käsitelty haastavia asioita.

*Olioksi ulkoistaminen*-harjoituksesta saatu palaute:

***"Olio antaa muodon haasteelle ja irrottaa pahan olon itsestä. Harjoitus auttoi ja voimaannutti."***  
***"Oliossa haaste saa muodon sen tyypiksi tekeminen auttoi näkemään millainen este se on elämässäni. Nyt vähän huvittaa jo."*** ***"Minua jännitti ei mukavat aiheet koska välttelen niitä kun olen aika herkkä. Harjoitus olikin hyvä vaikka sen tekemiseen vähän ärsytti kun aihe oli ärsyttävä. Tuo olioteos kosketti voimakkaasti tunteita."*** ***"Olio oli merkittävin siitä tuli sellainen olo että se sykkii sydämen tilalla."*** ***"Vähän ahdistunut olo jäi päälle mutta onnistunut tehtävä."***  
***"Aluksi ahdistava mutta olion kesyttäminen teki työstä ja päivästä paremman."*** ***"Mietityttävä ja jännä harjoitus. Sopivan ikävä ja rankka tehtävä varmasti monelle tarpeellinen."***

##### ***5. Päivä. Kiitollisuuden herättely. Kiitollisuus-harjoitus***

Osallistujien saavuttua ja asetuttua aloitusrinkiin, kirjoitimme joka aamuiset kiitoslaput lasipurkkiin. Tämän jälkeen kaadoin kaikki nuo värikkäät taitetut laput isolle tarjottimelle. Kerroin, että nyt laitetaan hyvä kiertämään. Annoin ohjeet, että kukin avaa ja lukee vuorollaan yhden kiitoslapun, jonka jälkeen laittaa tarjottimen kiertämään ringissä eteenpäin. Tunnelma oli lähes juhlava, kun aamuhämärässä myrskylyhtyjen valossa annoimme tarjottimen kiertää, availimme lappuja ja luimme niihin kätkeytyviä hyviä asioita: ***Ystävä lohdutti, lämpimät villasukat, onnistunut ruoka, kissa, satoi lunta, nukuin hyvin, en kiukutellut, voimavaraleiri,***

***päänsärky on poissa, olen vahvistunut, sain pipon valmiiksi, hyvä kohtaaminen, äiti soitti, tein itse ruokaa.*** Kiitosten ääneen lukemisella halusin vielä muistuttaa hyvän suden vahvistamisesta ja kiteyttää ratkaisukeskeistä ajatusta, että kun tiedämme mikä elämässämme tekee hyvää ja toimii, niin voisimme lisätä sen määrää.

Seuraavaksi pidin rentoutuksen, jonka aikana virittäydyimme päivän tehtävään. Tänään en lukenut tarinaa, vaan teimme ainoastaan hengitysharjoituksen ja rentouduimme rauhallisen musiikin soidessa taustalla. Osallistujien vielä loikoillessa patjoilla, kerroin päivän tehtävän, jonka suunnittelin tukemaan ja vahvistamaan Voimavaraleirin aikana toteutettua *Kiitollisuus*-harjoitusta. Ajattelin, että etäännyttäminen ja kuvaksi tekeminen konkretisoi vielä enemmän tuota hyvää. Tehtävänä oli kuvallisen ilmaisun keinoin kertoa, jokin itselle merkittävä asia, josta on kiitollinen. Se sai olla Voimavaraleirin aikana löytynyt kiitollisuus tai esimerkiksi *Voimavarapuuhun* kirjoitettu asia, joka on itselle merkityksellinen.

Työskentely käynnistyi jo rutinoituneesti. Jokaiselle osallistujalle oli muodostunut oma vakiintunut tilansa, jossa työskenteli. Joku kuunteli kuulokkeilla omaa musiikkia, toinen meni pöydän alle omaan rauhaan maalaamaan ja kolmas halusi työskennellä pöydän ääressä tuolilla istuen. Minusta onkin tärkeää, että jokainen saa tehdä itselleen parhaimmalla tavalla ja luontevimmassa paikassa. Teosten valmistuttua kokoonnuimme jälleen rinkiin kuvien esittelykierrokselle. Useampi osallistuja oli tehnyt kuvan omasta itsestä, oman itsen vahvistumisesta ja tietoisuustaitojen kasvamisesta. Tämän lisäksi kuvissa oli käsitelty ystäviä ja muita läheisiä ihmisiä sekä kiitollisuuden tuomaa tunnetta.

Käytyämme läpi teokset kerroin, että seuraavaksi jokainen laittaa *Voimavaraleirin* aikana tekemänsä kuvat esille valitsemaansa paikkaan tilan seinälle tai lattialle, huomista yksilöhaastattelua ja loppupalautetta varten. Omien kuvien esille laittamiseen suhtauduttiin innostuneesti ja ylpeydellä. Yksi teki pöydän alle taidenäyttelymajan, toinen laittoi kuvat seinälle valmistumisjärjestyksessä ja kolmas lattialle riviin, asettaen kohdevalon osoittamaan itselleen tärkeimpään teokseen. Jokainen teki tämänkin omalla tavallaan. Kertasimme vielä seuraavan päivän eli viimeisen *Voimavaraleiripäivän* ohjelman ja lopuksi pidin jo perinteiseksi tulleen rumpurentoutuksen.

*Kiitollisuus* -harjoituksesta saatu palaute:

***"Kiitos lappujen lukeminen oli tärkeää." "Haastava mutta todella tärkeä tehtävä." "Tämä oli kivaa ja pisti hymyilemään." "Jokaisen pitäisi tehdä tätä elämässään." "Ihana, mukava ja inspiroiva harjoitus." "Ihanaa ja tärkeää keskittyä positiivisuuteen."***

#### ***6. päivä. Voimavaraleirin päätös. Minun huumorini tai Minun henkisyteni -harjoitus***

*Voimavaraleirin* viimeinen päivä poikkesi aiemmista. Osallistujat olivat saaneet etukäteen päivän kuvallisen harjoituksen aiheen, josta tuli valita itseä kutsuvampi tehtävä: *Minun henkisyteni* tai *Minun huumorini*. He saivat toteuttaa tehtävän täysin vapaamuotoisesti ja etänä, koska itse keskityin yksilöhaastatteluun kutakin osallistujaa vuorotellen *Voimavaraleirin* tilassa. Jokainen oli saanut etukäteen oman haastatteluajan sekä kaikki tiesivät, että päivän viimeisen tunnin kokoonnumme yhdessä *Voimavaraleirin* päätökseen.

Aamulla saavuin ennen ryhmää leiritilaan, valmistelemaan haastattelut. Olin laatinut teemahaastattelurungon (Liite 3) ja aioin yhdistää siihen ratkaisukeskeistä ja arvostavaa haastattelutekniikkaa. Olin valmistautunut nahoittamaan haastattelut sekä sanelukoneella että tietokoneella. Jokaiselle haastateltavalle olin varannut 20-30 minuuttia aikaa. Yksilöhaastattelun alkaessa istuimme tyynyjen päälle lattialle vieretysten niin, että katselimme haastateltavan teosasetelmaa. Halusin asettua rinnakkain kuvien äärelle, enkä vastakkain. Tuolla osoitin sen, että käymme tasavertaista keskustelua kuvien välityksellä sekä vältin mahdollista jännitettä, jonka saattaa joskus tulla, kun istutaan vastakkain. Jännite voi syntyä esimerkiksi oletuksesta, että pitää katsoa silmiin, mikä ei ole kaikille helppoa tai luontevaa.

Poikkeuksetta jokainen haastateltava oli aluksi kovin jännittynyt, mutta tilanne rentoutui, kun aloitimme katsella kuvia. Haastattelut menivät hyvin vapaamuotoisesti, mutta jokaisen kanssa aloitin samalla kysymyksellä: ***"Haluaisitko kertoa minulle kuvistasi?"*** Aikaa oli riittävästi, joka mahdollisti teemahaastattelurungon ulkopuoliset kysymykset, jotka heräsivät haastateltavien vastausten pohjalta. Olennaista olikin kuunnella vastauksia, esittää heille jatkokysymyksiä ja antaa mahdollisuus tuottaa tietoa ohjaamatta. En kommentoinut paljoakaan heidän vastauksiaan, koska teemahaastattelussa tutkijan on vältettävä johdattelua, mutta

ratkaisukeskeisen viitekehyksen mukaan ylläpidin voimavaralähtöistä ja myönteistä ilmapiiriä. Alkujännityksen jälkeen haastateltavat kertoivat kuvista ja kokemuksestaan luottamuksellisesti, avoimesti ja selkeästi. Haastattelusta saamaani aineistoon palaan tutkielmani analyysiluvussa.

Saatuani yksilöhaastattelut tehtyä, oli vuorossa yhteinen *Voimavaraleirin* päätös. Aloitimme sen tuttuun tapaan ringissä lattialla, lyhtyjen ja kynttilöiden palaessa keskellä. Kiitin osallistujia haastattelutuokiosta ja siitä, että ovat tutkineet kanssani menetelmää. Tämän jälkeen kävimme läpi jokaisen tämän päivän kuvallisen harjoituksen *Minun huumorini* tai *Minun henkisyteni*. Tehtävä perustui ratkaisukeskeisen kuvataideterapian *Arvoni* -harjoitukseen. Halusin etätehtävän olevan helposti lähestyttävä. Henkisyys tai huumori ovat teemoja, joista ainakin jompaankumpaan on helppo tarttua. Tavoitteena oli pysähtyä valitun aiheen äärelle ja muistella kuvaa tehdessä, mitä se omassa elämässä tarkoittaa. Esittelykierroksella saimme nähdä omaperäisiä toteutuksia sarjakuvasta kollaasiin. Osa sanoi kuitenkin, että tehtävän toteuttaminen oli haasteellisempaa, kun sitä ei tehty totutusti yhdessä, vaan etänä. Vapaus oli ikään kuin liikaa. Joidenkin osallistujien oli vaikea luottaa itseensä toteutuksessa, kun minä ohjaajana en ollut paikalla. Esittelykierroksen jälkeen kukin asetti tekemänsä kuvan osaksi omaa teosasetelmaansa. Tämän jälkeen kerroin, että seuraavaksi annetaan voimavaralähtöistä palautetta toinen toisillemme. Pyysin, että jokainen asettuisi rauhassa vuorotellen kaikkien osallistujien teosten eteen ja kirjoittaisi kullekin palautetta kuvista ja ryhmään osallistumisesta. Painotin, että palautteessa kiinnitetään huomio jokaisen myönteisiin ominaisuuksiin, vahvuuksiin ja kykyihin. Osallistujat kiersivät rauhassa teokselta teokselle ja keskittyivät palautteiden kirjoittamiseen. Palautelaput jätettiin taitettuina jokaisen teosasetelman eteen lattialle. Itse jätin jokaiselle henkilökohtaisen palautelapun sekä hahmoterapeutti Jorge Bucayn runon jossa muistutetaan, kuinka tärkeää on kunnioittaa toisia ihmisiä ja pitää huolta siitä, että toiset ihmiset kunnioittavat omaa itseä. Tämän jälkeen pyysin jokaista vielä täyttämään kirjallisen loppupalautteen (Liite4).

Tämän jälkeen asetuimme viimeisen kerran yhteiseen ringiin istumaan. Kävin vielä kertauksenomaisesti läpi kiitosharjoituksen, vuorirentoutuksen, oman itsen halauksen ja rauhoittavan hengityksen. Kannustin osallistujia jatkamaan niitä arjessaan, jos kokivat ne



itselleen sopivaksi. Kiitin heitä osallistumisesta, kanssakehittäjyydestä ja yhdessä luodusta voimauttavasta tunnelmasta. Päätin *Voimavaraleirin* loppurummutukseen, jonka aikana luin vielä heille jokaiselle jakamani runon ääneen. Lopetettuani tunnelma oli liikuttunut. Kaikki istuivat hiukan haikeina paikoillaan, osaamatta lähteä liikkeelle, kunnes hiljaisuuden katkaisi sopivasti erään osallistujan kysymys: ***"Joko me voidaan katsoa nuo toisilta saamamme palautelaput? Tuntuu ihan joululta, kun pääsee availemaan niitä!"***

Palautelappujen lukeminen sai aikaan liikutusta ja osallistujat jäivät vielä keskustelemaan niistä ja halusivat toisiaan. Useampi kiitti ääneen kaikkia saamastaan hyvästä. Kotiin lähtö ei ollut yhtä nopea kuin muina *Voimavaraleiripäivinä*, se oli kuin hidastetusta elokuvasta.

Minun huumorini/Minun henkisyuteni -harjoituksesta saatu palaute:

***"Miellyttävä. Inspiroiva. Vapaa." "Hieman hankala mutta hyvä tutkailla." "Oli vaikeaa tehdä etänä." "Halusin ehdottomasti tehdä henkisyudestani koska se on arjessani niin vahvasti läsnä."***

## ***7 Aineiston teemoittelu ja analyysi***

*Voimavaraleirin* loputtua, ryhdyin käymään läpi saamaani tutkimusaineistoa. Samalla vaihdoin roolia taidekasvattajasta eli toimijasta tutkijaksi. Luin työpäiväkirjani, kävin läpi kirjalliset palautelomakkeet sekä kuuntelin yksilöhaastattelut useampaan kertaan. Käytin tutkimuksessani analyysimenetelmänä teemoittelua, jonka avulla pyrin hahmottamaan aineistosta keskeisiä piirteitä. Tavoitteenani oli löytää vastaukset tutkimuskysymyksiini: ***Kuinka ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä soveltuu työvälineeksi kuntouttavaan työtoimintaan? Miten ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä vastaa kuntouttavalle työtoiminnalle asetettuihin tavoitteisiin?***

Hirsjärven & Hurmeen mukaan analyysivaiheessa teemoittelemalla nostetaan esiin asioita, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle.<sup>61</sup> Käytin apuna tekstinkäsittelyohjelmaa, keräämällä samoihin aiheisiin liittyviä vastauksia yhteen ja tarkastelemalla mitä yhteisiä piirteitä niistä löytyy. Sen jälkeen analysoin litteroidut haastattelut teoriaohjaavaa analyysiä apuna käyttäen ja selvitin, miten keräämäni haastatteluaineisto kohtaa teorian ja, miten se

---

<sup>61</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 173.

vastaa tutkimuskysymyksiini. Teoriaohjaavassa analyysissä aineistoista löydetyille teemoille etsitään tulkintojen vahvistukseksi selityksiä teoriasta.<sup>62</sup>

Käytin litteroimalla poimimiani sitaatteja elävöittämään ja tukemaan aiemmassa luvussa esittelemäni *Voimavaraleirin* kulkua sekä tutkimukseni analyysiä. Hirsjärvi & Hurme käyttävät sitaateista nimitystä haastatteluote. Näillä vahvistetaan argumentointia ja todennetaan lukijalle se, että haastateltavat ovat oikeasti olemassa olevia ihmisiä, eikä haastattelu ole vain tekaistu.<sup>63</sup>

Tässä luvussa käyn läpi tutkimusaineistosta esiin nousseita teemoja. Löysin kuntouttavan työtoiminnan kontekstiin kehittämästäni *Voimavaraleiristä* keräämäni aineiston perusteella kolme pääteemaa. 1. Itsetuntemuksen aktivoituminen 2. Kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys 3. Hyvinvointi. *Voimavaraleirin* kerrottiin lisänsä kuulluksi tulemisen, yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Tämän lisäksi se aktivoi osallistujia pohtimaan omaa itseään, lisäsi hyvinvointia sekä muistutti hyvinvoinnin tärkeydestä.

### **7.1 Itsetuntemuksen aktivoituminen**

Ensimmäinen tutkimusaineistosta esiin noussut teema oli, kuinka *Voimavaraleiri* aktivoi osallistujat pohtimaan omaa itseään. Kun kuvalliseen ilmaisuun yhdistettiin ratkaisukeskeisen kuvataideterapian mukaisesti omaa itseä koskevien asioiden käsittely, koettiin se merkityksellisenä ja tärkeänä. Tämä teema vastaa kuntouttavan työtoiminnan tavoitteeseen: *Vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä.*

***”Voimavarapuuharjoitus aktivoi itsetuntemusta. Tehtävänanto pysäyttää miettimään omaa itseä.”***

***”Voimavarapuun kautta löysin itsestäni paljon hyviä puolia, vahvuuksia, mistä pidän ja mitä haluan. Se havainnollisti näkemään niitä selkeämmin.”***

***”Onnistumistarinan myötä itseluottamus ja toiveikkuus lisääntyi myös muiden tarinoita kuuntelemalla.”***

***”Oli tärkeää pohtia omia asioita. Kuvan kautta ne omat hyvät asiat ymmärsi jotenkin paremmin.”***

---

<sup>62</sup> [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html)

<sup>63</sup> Hirsjärvi & Hurme 2011, 194.

*"Teoksesta tulee erilainen kun siinä miettii itseä ja asiat jää mieleen niistä tuli merkityksellisiä."*

*"Maalasin Voimavarapuun juurelle puron joka vie ne asiat pois joista haluan päästää irti."*

*"Kaikkien pistäisi pysähtyä miettimään itseään. Voi olla helpompaa ja vahvempaa ilmaista itseään kuvin."*

*"Omien asioiden ääreen pysähtyminen oli tärkeää. Tiedän mitä haluan , mihin pystyn ja kuka olen."*

*"Aluksi oli vaikea ajatus kun olen hyvä puhumaan ja kirjoittamaan mutta en piirtämään. Sitten kun sitä alkoi tekemään niin ymmärsin että se tarvitsi sen piirtämisen että pystyi konkretisoimaan sen asian."*

*"Voisin laittaa V*

*oimavarapuun kotona seinälle että näkisin sen heti aamulla herättyäni ja muistaisin että olen ihan hyvä tyyppi."*

*"Turvapaikka oli tärkeä harjoitus sitä kuvaa katsoessa tulee lämmin ja hyvä olla."*

Etäännyttämällä omat hyvät ominaisuudet esimerkiksi *Onnistumistariksi* tai *Voimavarapuuksi*, havainnollisti se aineiston mukaan näkemään ja ymmärtämään ne konkreettisemmin. *Turvapaikka* -harjoitus puolestaan vahvisti oman sisäisen turvallisuuden tunnetta. Kuvat auttoivat tarkastelemaan omia vahvuuksia, voimavaroja ja unelmia etäämmältä ja kannusti etsimään niitä lisää. Kuvan välityksellä toisille osallistujille omien hyvien ominaisuuksistaan jakaminen ja ääneen sanominen vahvisti niitä vielä entisestään.

Kuten aiemmin kirjoitin, kuntouttavan työtoiminnan yksi tavoitteista on *Vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä*. Kehittäessäni *Voimavaraleirin* sisältöjä, pidin tärkeänä valita juuri sellaisia menetelmiä, jotka nostavat esiin osallistujien voimavaroja ja vahvuuksia. Tavoitteena oli saada osallistujat pohtimaan omia hyviä ominaisuuksiaan. Salmela & Hiekkänen painottavatkin, että ratkaisukeskeisessä viitekehyksessä on olennaista, että asiakas löytää omat voimavaransa ja tiedostaisi millaisia kykyjä, taitoja ja hyviä ominaisuuksia hänellä on. Asiakkaan kanssa käydään näitä asioita yhdessä läpi, että ne vahvistuvat ja asiakkaan luottamus omaan itseen ja mahdollisuuksiinsa kasvaa.<sup>64</sup>

Itsetuntemus voidaan Keltinkangas -Järvisen mukaan määritellä juuri elämänhallinnan kautta. Kun ihminen tuntee itsensä ja tietää mitä hän elämältään tavoittelee, voi hän hallita elämäänsä paremmin. Itsetuntemusta on, että ihminen tietää omat osaamisensa, arvonsa ja

---

<sup>64</sup> Salmela&Hiekkänen 2013, 42.

mitkä asiat ovat tehneet hänestä sellaisen kuin hän on. Itsetuntemus kehittyy aina sidoksissa muihin ihmisiin ja yhteisöihin. Itsetuntemukseen kuuluu taito luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään, vaikka tunnistaakin omat heikkoudet. Tällöin oma elämä nähdään mielekkäänä ja ainutlaatuisena.<sup>65</sup>

Känkänen sanoo, että taiteellisen toiminnan avulla voidaan vapauttaa mielessä olevia asioita ja on mahdollista, että sieltä nousee esiin jotain itsellekin uutta. Symbolinen etäisyys luo uusia merkityksiä ja fyysinen toiminta, mikä kuvallista ilmaisuakin tehdessään tapahtuu, voi aktivoida muistia eri tavalla kuin pelkkä keskustelu.<sup>66</sup> Itse olen havainnut ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää käyttäessäni, että kun asiakas ryhtyy kuvalliseen työskentelyyn, alkaa syntymään oivalluksia. Käsiteltävä asia etenee samassa tahdissa valmistuvan kuvan kanssa. Asiakas saattaa saada ahaa -elämyksiä kesken työskentelyn ja sanoittaa jo kuvaa tehdessään ääneen, mitä on oivaltanut.

Havaitsin, että dialogi oman itsen ja kuvan tuottamisen välillä oli toisinaan kimurantti. Ilmassa oli jonkin verran itsekritiikkiä ja epävarmuutta, joka kohdistui pääasiassa siihen, että visio siitä, miltä haluaisi kuvansa valmiina näyttävän, ei toteutunut. Suurin osa osallistujista koki kuitenkin, että prosessi ja lopputulos oli onnistunut. Heidän oli aluksi vaikea uskoa, että *Voimavaraleirissä* saa tehdä juuri niillä välineillä ja tekniikoilla kuvan kuin haluaa. Osallistujille oli uutta se, että he saavat ilmaista itseään vapaasti -ilman, että kukaan antaa tarkkoja ohjeita, arvostelee tai kritisoi lopputulosta.

***"Jakaminen on minulle aina kovin haastavaa. Ensimmäisessä harjoituksessa tuli olo etten varmaan kerro mitään mutta kyllä se siitä sitten kun muutkin kertoivat ja ehti miettiä mitä kertoisi. Se on tärkeää että saa valita minkä verran kuvalla kertoo."***

***"Aluksi kuva tuntui ensi typerältä tuntui etten saa mitään tehtyä sitten onkin tullut ahaa elämys."***

***"Omat kriittiset ajatukset itseäni ja omia kykyjä kohtaan harmittaa."***

***"Piirtäminen oli vaikeaa koska en ole siinä hyvä."***

***"Tosi vaikealta tuntui tehdä kuvia kun en ole taiteellinen mutta tiedän että ryhmä ei arvostelee siksi se tuntui helpolta. Aina tuntui ettei tästä tule mitään mutta sitten kun työ oli valmis huomasi että olikin saanut aikaan."***

---

<sup>65</sup> Keltikangas-Järvinen 2010, 15-16.

<sup>66</sup> Känkänen 2013,99.

***"Olin epävarma tänne tulosta kun en osaa piirtää mutta sitten innostuinkin kun sain toteuttaa itseäni omalla tavallani."***

Varmistelun, kannustamisen ja toiminnan kautta tunnelma alkoi kuitenkin rentoutua. Kun omaa itseä koskevat asiat etäännytettiin kuvaksi ja sen kautta käytiin dialogia, vaikutti se normalisoivasti ja samaistuttavasti sekä itseen että ryhmään. Salmela & Hiekkänen sanovatkin, että jos asiakas on pelokas ja epävarma taiteellisen työskentelyn suhteen, on tärkeää painottaa, että kuvan rooli on selventää ja kertoa käsiteltävästä asiasta, eikä olla taideteos.<sup>67</sup>

Havaitsin, että kuvan välityksellä käyty dialogi antoi luontevat kehykset jakamiselle. Se auttoi hallitsemaan ja rajaamaan, kuinka paljon haluaa itsestään kertoa. Ryhmän tuki rohkaisi kerta kerran jälkeen jakamaan kuviensa välityksellä enemmän.

***"Täällä sai itse valita aiheet ettei mene liian rankalle mitä jakaa toisille."***

***"Kuva antoi varaa säädellä millaisen aiheen valitset käsiteltäväksi."***

Haasteellisten asioiden käsittely esimerkiksi *Olioksi ulkoistamisen* -harjoituksessa, aktivoi osallistujat miettimään oman elämän kasvukohtia. Tehtävän välityksellä he käsitelivät jotain elämässään vallitsevaa haastetta ja etäännyttivät sen kuvaksi, olioksi. Valmista kuvaa tarkasteltiin yhdessä ja osallistujien tuli ratkaisukeskeisen asteikkokysymyksen avulla kertoa, kuinka haastava asia on tällä hetkellä elämässä ja millaista muutosta haluaisi siihen tavoitella. Tämän jälkeen tuo muutos tehtiin jatkamalla tai muokkaamalla kuvaa tai lisäämällä siihen jokin muutosta kuvaava symboli. Lopuksi tehdyt muutokset esiteltiin ja jaettiin vielä ryhmälle.

***"Olio antaa muodon haasteelle ja irrottaa pahan olon itsestä. Harjoitus auttoi ja voimaannutti."***

***"Aluksi ahdistava mutta olion kesyttäminen teki työstä ja päivästä paremman."***

***"Yhden ahdistuskuva iski paperilta huh huh mutta ei ollut liian rankkaa tai jäänyt mieleen."***

***"Mietityttävä ja jännä harjoitus."***

***"Sopivan ikävä ja rankka tehtävä varmasti monelle tarpeellinen."***

Havaitsin, kuinka *Olioksi ulkoistamisen* -harjoitus herätti paljon tunteita ja ajatuksia. Se auttoi etäännyttämään oman haasteen ja miettimään, kuinka aiemmin pohtimiamme omia voimavaroja ja vahvuuksia hyödyntämällä haasteeseen voisi suhtautua toisella tavoin,

---

<sup>67</sup> Salmela & Hiekkänen 2013, 79.

pienentää sen tuomaa haittaa elämässä. Ratkaisukeskeinen asteikkokysymys konkretisoi haasteen kokoa ja auttoi katsomaan eteenpäin tulevaisuuteen.

*”Nyt kun olen rotan muodossa käsiteltyt ongelmaani se ei ole enää iso asia vaan aika normaali. Oliossa haaste saa muodon. Sen tyyppiksi tekeminen auttoi näkemään millainen este se on elämässäni ja miettimään miten ottaisin sen haltuun että pääsisin eteenpäin. Nyt vähän huvittaa jo vaikka aluksi itketti.”*

Salmela & Hiekkanen käyttävät tästä ratkaisukeskeisestä asteikkokysymyksestä avaavat asteikot käsitettä ja kertovat sen auttavan asiakasta tekemään havaintoja elämäntilanteesta. Sen avulla on mahdollisuus arvioida ja reflektoida itse tilannettaan ja motivoitua tekemään muutoksia.<sup>68</sup>

Aineisto vahvisti käsitystäni siitä, että kuvan avulla omien asioiden sanoittaminen saattaa olla toisille luontevampi tapa käydä dialogia kuin pelkkä puhuminen. Kaikille puhuminen ei ole välttämättä ensisijainen keino kertoa ja käsitellä asioita. Kuvaa tehdessä omat asiat jäsenyivät ja sen kautta on helpompi sanoittaa heränneitä ajatuksia sekä itselle sekä muille. Kuva saattaa mahdollistaa kuulluksi tulemisen silloin, kun asioista puhuminen ja omien ajatusten sanoiksi pukeminen on muutoin vaikeaa. Malchiodi sanookin, että taiteen avulla voidaan saavuttaa sellaisia ymmärtämisen ja vuorovaikutuksen tapoja, joihin tiedollisin lähestymistavoin voisi olla vaikeaa päästä.<sup>69</sup>

Erkkilä & Rissanen<sup>70</sup> ovat kirjoittaneet taideterapeuttisista menetelmistä kuntoutumisen välineenä. He toteavat, kuinka luova työskentely mahdollistaa löytämään uusia puolia ja voimavaroja itsestään. Luova työskentely voi muuttaa ihmisen arvoja ja asenteita. Se vahvistaa kuntoutumisen myötä tapahtuvaa muutosta ja antaa uusia tavoitteita elämälle.<sup>71</sup> Känkänen puolestaan toteaa, että itseilmaisu taiteen keinoin voi tuottaa voimistavia kokemuksia, joiden avulla käsitystä itsestään voi tarkastella, korjata ja muuttaa.<sup>72</sup> Hän puhuu symbolisesta etäisyydestä ja metaforisesta suojasta, jossa taiteellinen toiminta antaa

---

<sup>68</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 110.

<sup>69</sup> Malchiodi 2008, 19.

<sup>70</sup> Erkkilä & Rissanen 2008, 683.

<sup>71</sup> Salmela & Hiekkanen 2013, 11-12.

<sup>72</sup> Känkänen 2013, 91.

tilaisuuden käsitellä haastaviakin asioita.<sup>73</sup> Salmelan mukaan ratkaisukeskeinen kuvataideterapia auttaa voimaantumaan ja kohtaamaan itsensä aiempaa vahvempana.<sup>74</sup>

## *7.2 Kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys*

Toisena teemana aineistosta nousi esiin, kuinka *Voimavaraleiri* lisäsi osallistujien kuulluksi tulemisen, yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Aiemmassa luvussa kerroin, kuinka dialogi kuvaa tehdessä ja omaa valmistunutta kuvaa tarkastellessa vahvasti yhteyttä itseän. Tässä luvussa käyn läpi, kuinka dialogi ryhmän kanssa itse tehdyn kuvan välityksellä vahvasti puolestaan yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tämä teema puolestaan vastaa kuntouttavalle työtoiminnalle määritellyn tavoitteeseen: *Ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuutta osallistua työtoimintaan.*

Kuvien välityksellä käyty dialogi aiheutti samaistumista, joka syntyi siitä vuorovaikutuksesta, kun osallistujat esittelivät työskentelyn aikana valmistuneita kuviaan sekä kertoivat niiden välityksellä henkilökohtaisista asioistaan. Onnistumiset, epäonnistumiset ja elämän mukanaan tuomat haasteet normalisoituivat, kun ryhmä kävi voimavaralähtöistä dialogia tuottamiensa kuvien ja sen myötä syntyneiden ajatusten välityksellä.

***”Olihan se toisten kuvien katselu ja niiden takana olevien tarinoiden kuunteleminen kovin korjaavaa kun monet asiat ovat hyvin samaistuttavia ja me ihmiset ollaan kuitenkin enemmän samanlaisia kuin erilaisia.”***

***”Oli tosi samaistuttavaa ja tuli lohdullinen olo etten ole yksin ja kaikki painii samankaltaisten asioiden kanssa. Oli luottamuksellista puhua.”***

***”Se oli tärkeää kun käytiin kuvia yhdessä läpi ja kuuli toisten mielipiteitä ja ajatuksia.”***

***”Kun sai kuulla toisten kannustusta ja muiden näkemyksiä ja mielipiteitä niin se avartaa.”***

***”Yksi hauskeimmista puolista oli toisten tarinoiden kuuleminen kun pystyi samaistumaan niihin ja hoksasi kuinka jokaisen kertoma tarina yhdistyi tehtyyn kuvaan se oli tosi mielenkiintoista.”***

***”Asioiden jakaminen on ollut merkittävintä sitä on miettinyt vielä kotimatkalinkin.”***

***”Syvällinen pohdiskelu ja jakaminen toisten kanssa on ollut tärkeää.”***

---

<sup>73</sup> Känkänen 2013, 99.

<sup>74</sup> Salmela 26.3.2019

Ratkaisukeskeisen viitekehyksen yksi menetelmistä onkin normalisointi. Sen tavoitteena on lisätä ymmärrystä, että epävarmuuden, ahdistuksen ja kyvyttömyyden tunteet ovat normaaleja elämään kuuluvia asioita, joita on kaikilla muillakin.<sup>75</sup> Positiivinen palaute lisää toiveikkuutta ja itsetuottamusta, sen lisäksi jokainen tarvitsee ymmärrystä, empatiaa ja normalisointia. Useimmiten haaste on saattanut kasvaa ihmisen mielessä suhteettoman suureksi ja hän ajattelee, ettei sille voi tehdä mitään, ikään kuin se olisi pysyvä häiriö. Tämä onkin tärkeä normalisoida, pohtimalla yhdessä olisiko kyseessä kuitenkin vain aivan tavallinen elämään kuuluva asia.<sup>76</sup>

***”Ryhmässä on syntynyt hyvin nopeasti sisäinen luottamus, joka on johtanut asioiden jakamiseen avoimesti ja rohkeasti, myötäelämiseen, kannustamiseen ja vertaistukeen. Mikä hedelmällinen alusta asioiden käsittelylle! Samanlaista kokemusta ei synny silloin, kun menetelmää käytetään yksilötyössä.” (Ote työpäiväkirjasta 28.11.2019)***

Voimavaraleirissä normalisointi tapahtui luontevasti vertaistuellalla. Kun osallistujat kävivät dialogia tekemiensä kuvien välityksellä, kuuntelivat, myötäelivät, kannustivat ja ymmärsivät toinen toisiaan, lisäksi se kuulluksi tuleminen tunnetta ja helpotti oloa. Kuvan välityksellä käyty dialogi auttoi normalisoimaan ajatukset, tunteet ja elämäntilanteet. Osallistujat huomasivat, että muutkin jakavat samankaltaisia ajatuksia.

Mantere käyttää kuvan välityksellä käydystä dialogista metaforaa silta. Kuvaa pitkin voidaan ryhmässä kulkea toisten luokse ja toiset voivat kulkea sitä pitkin itsen luokse. Oman henkilökohtaisen kuvan esille tuominen ryhmässä, voi herättää monenlaisia tunteita jännityksestä häpeään ja ylpeyteen. Kaikki tunteet ovat sallittuja, hyväksytyjä ja tervetulleita. Omien tunteiden, kuvien sekä kuvien takana olevien tarinoiden jakaminen ryhmässä luo hyväksyvän ja luottamuksellisen ilmapiirin, missä jokainen voi tulla nähdyksi omana itsenään.<sup>77</sup> Känkänen puolestaan puhuu jaettujen kokemusten tilasta, joka syntyy, kun yhteisen taiteellisen tekemisen myötä syntyy kollektiivinen muisti, johon tallentuu jokaisen osallistujan yksilölliset jaetut tarinat. Tämän myötä vahvistuu osallisuus, dialogisuus ja sosiaaliset suhteet.<sup>78</sup>

---

<sup>75</sup> Ruutu & Salmimies 2016, 218.

<sup>76</sup> De Jong & Berg 2008, 27 - 34, 42 - 43.

<sup>77</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 179.

<sup>78</sup> Känkänen 2013, 78.



Salmela & Hiekkänen mainitsevat sosiaalisen konstruktionismin, joka yhtenä ratkaisukeskeisen viitekehyksen näkökulmana nostaa esiin vuorovaikutussuhteiden tärkeyden. Siinä ihmisen nähdään olevan dynaamisessa vuorovaikutuksessa sosiaalisen ympäristönsä kanssa, jolla on tärkeä merkitys identiteetin rakentumisen kanssa. Kokemukset itsestä ja todellisuudesta rakentuvat sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Sosiaalisen konstruktionismin taustalla on ajatus, että todellisuus muodostuu kielestä, puheesta ja toiminnasta. Onkin siis merkityksellistä, millaisia vuorovaikutussuhteita ihmisen arjessa on ja millaista kieltä niissä käytetään, kun puhutaan itsestä tai toisistamme. Kun sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin ja kommunikaatioon yhdistetään vielä ratkaisukeskeisen kuvataideterapian mukaisesti luovuus ja mielikuvitus, niin syntyy myönteisiä mielikuvia.<sup>79</sup>

Luvussa 2.3 selvitin, kuinka narratiivinen eli tarinallinen ajattelu vaikuttaa ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän taustalla. Narratiivisuus tuo siihen metaforien käyttöä ja elämäntarina-ajattelua. Ajatuksena siinä on, että jokaisen yksilön tarina yhdistyy toisten ja koko kulttuurin yhteiseen tarinaan. Elämäntarina-ajattelu vie eteenpäin ja auttaa ymmärtämään elettyä elämää. Känkäsellä on samankaltainen näkökulma. Hänellä on ajatuksena, että taide voi olla elämäntarinan tulkki, joka jäsentelelee elettyä elämää uudelleen ja antaa uudenlaisia tulevaisuuden näkymiä.<sup>80</sup>

***"Toisten tarinoiden kuunteleminen tuntui tosi voimauttavalta."***

***"Olen aina ajatellut olevani maailmassa ainoa ihminen joka tuntee näin että minussa on jokin vika sitten kun huomasin että me jaetaan paljon samoja asioita niin se herkisti."***

***"Asioiden jakaminen oli itselleni tässä se tärkein kohta päällimmäisenä oli helpotus etten ole itse vääränlainen."***

WHO:n raportissa todetaan, että yhteisellä taidetoiminnalla voidaan lisätä sosiaalista pääomaa, koska taidetoiminnan on tutkittu vähentävän yksinäisyyttä ja lisäävän sosiaalista sitoutumista ja tukea. Raportin mukaan yksinäisyyden on todettu olevan merkittävä terveysriski, joka edesauttaa esimerkiksi masennuksen syntymisessä.<sup>81</sup>

---

<sup>79</sup> Salmela & Hiekkänen 2013, 1, 33-34.

<sup>80</sup> Känkänen 2013, 93.

<sup>81</sup> <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

*"Yksi hyvä puoli tässä on ollut se että porukka tiivistyy ja yhdistyy nyt kaikilla on jatkossakin mukavammin olla yhdessä."*

*"Olen saanut täältä ystäviä ja kavereita."*

*"Tämä Voimavaraleiri oli vähän niin kuin tutustuminen."*

THL:n tutkimuksessa kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat pitivät tärkeänä sitä, että kuntouttavassa työtoiminnassa saa olla oma itsensä. Kun asiakkaita yhdistää samankaltainen elämäntilanne, he kokevat yhteenkuuluvuudentunnetta. Toiminta antaa heille työyhteisön, sosiaalisen ympäristön ja mahdollistaa uusien kontaktien syntymisen, jotka saattavat ulottua vapaa-aikaan asti. Tämä korostui erityisesti työpajoilla työskentelevien kohdalla.<sup>82</sup>

Toisaalta kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat saattavat sijoittua joskus sellaisiin työtehtäviin, jossa ei ole sosiaalista kanssakäymistä. Työskentely ei ole aina työpajamaista tai ryhmämuotoista, se voi olla yksilötyötä kuten luvussa 3.2 selvitin. Itse jäin miettimään, että kun siihen vielä yhdistetään kuntouttavalle työtoiminnalle ominainen piirre, että jokainen osallistuu toimintaan oman sopimuksensa mukaisesti, joinakin päivinä viikossa, itselle määriteltyinä kellonaikoina, niin säännöllistä sosiaalista kanssakäymistä ei välttämättä synny. Voimavaraleirin osallistujat viittasivatkin tähän kuntouttavan työtoiminnan piirteeseen useamman kerran. He totesivat näkevänsä toisiaan harvoin ja epäsäännöllisesti. Osallistujat kokivat, että Voimavaraleiri oli tärkeä väline lisäämään yhteenkuuluvuutta, koska siinä kaikki osallistujat sitoutuivat yhteisiin työpäiviin ja kellonaikoihin. Se mahdollisti menetelmään kuuluvan jakamisen ja sen myötä nähdyn ja kuullun tulemisen. Toisaalta vaikka Voimavaraleiriin sitoutuneiden päivittäinen osallistuminen vaihteli 5-8 henkilön välillä, kokivat osallistujat kuitenkin, että se ei vaikuttanut negatiivisesti, koska päivät olivat intensiivisiä, eheitä kokonaisuuksia. *"Ei haitannut vaikei kaikki ollut paikalla jokaisena päivänä silti aina on ollut yhtä mukavaa"*, totesi eräs osallistuja.

---

<sup>82</sup> Sandelin 2014, 14-16.

### 7.3 Hyvinvointi

Kolmas aineistosta esiin noussut teema oli, kuinka *Voimavaraleiri* tuotti osallistujille hyvinvointia sekä antoi työvälineitä oman hyvinvoinnin miettimiseen ja sen määrän lisäämiseen elämässä. Tämä viimeinen löytämäni teema vastaa kuntouttavalle työtoiminnalle määriteltyyn tavoitteeseen: *Ehkäistä työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn.*

Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmässä hyvinvointi nähdään kokonaisvaltaisena asiana. Taustalla on humanistinen ja holistinen ihmiskäsitys, jossa ihminen kohdataan psykofyysisenä kokonaisuutena. Työskentelyssä keskitytään psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä myönteisiin ja tulevaisuuteen suuntaaviin ajatuksiin. Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää käytetään yhtenä kuntoutuksen välineenä sosiaali- ja terveysaloilla. Puhuttaessa kuntoutuksesta Salmela & Hiekkänen viittaavat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin määritelmään. Se tarkoittaa psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä, jossa ihminen on myönteisessä vuorovaikutuksessa elinympäristönsä kanssa.<sup>83</sup>

*Voimavaraleirissä* kuvallisen ilmaisun ja voimavaralähtöisen ratkaisukeskeisen keskustelun myötä syntyvä dialogi vahvisti yhteyttä itseen, sekä lisäsi osallistujien välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka sinänsä jo vaikuttivat myönteisesti heidän hyvinvointiinsa. Tämän lisäksi päivittäisiin rutiineihin kuuluivat erilaiset rentoutusharjoitukset, tarinat, kiitollisuusajatukset ja kehärummutus, jotka olivat osa kokonaisuutta. Ne edesauttoivat edellisten teemojen muodostumista.

Kehittäessäni sisältöä oli tavoitteenani luoda mahdollisimman rauhoittava ja rento työskentely-ympäristö, jossa olisi hyvä pysähtyä oman itsen äärelle. *Voimavaraleirin* aikana havaitsin, kuinka lyhtyjen ja kynttilöiden valossa hämärretyssä tilassa toteutetut rentoutukset, hengitysharjoitukset, tarinat, rauhoittava musiikki ja rauhallinen rummutus oli osallistujille mieluista ja tarpeellista. Aineiston perusteella ne rentouttivat ja rauhoittivat

---

<sup>83</sup> Salmela & Hiekkänen 2013, 9.

sekä aktivoivat osallistujia pohtimaan omaa hyvinvointia ja miettimään sen lisäämistä omassa elämässä.

*"Vuorirentoutus oli itselleni merkittävä kokemus se tulee käyttöön arjessani."*

*"Tuli kylmät väreet rummutuksesta se oli ihanaa ja tuntui kehossa hyvältä."*

*"Minulle tärkeää on ollut turvallinen ilmapiiri ja rauhoittuminen."*

*"Tykkäsin rentoutumisesta."*

*"Rummutus tuntui niin hyvältä."*

*"Ennen loppurentoutusta voisi olla vielä loppuverryttely."*

*"Rentoutus ja rauhallinen tunnelma oli minulle tarpeellista."*

*"Pidempi uloshengitys rauhoitti oikeasti."*

*"Tämä tunnelma on niin ihana, kynttilät ja rummutus."*

*"Rauhallinen musiikki auttoi rentoutumaan."*

*"Voisin aloittaa taas joogan ja kuntoilun."*

*"Tämä muistuttaa että pitää rentoutua enemmän."*

Rentoutusharjoitusten ja sen myötä tapahtuvan rauhoittumisen tarpeellisuus nousi esiin niin omissa havainnoissanikin kuin osallistujien vastauksissa. Kabat-Zinn kannustaa luomaan uusia tapoja, jolla päästä kosketuksiin hiljaisuuden ja sisäisen rauhan kanssa. Hän korostaa, että kun altistamme itsemme päivittäin jatkuvalla äänien ja kuvien virralla, jättää se vähemmän tilaa hiljaisuuden kokemiselle. Kun löydämme arjessamme tilaa hengitykselle, läsnäololle ja pysähtymiselle, niin voimme päästä paremmin kosketuksiin omiin ajatuksiin, tunteisiin sekä hiljaisuuteen.<sup>84</sup> Rentoutumisen tapoja ja keinoja on monenlaisia. Valitsin *Voimavaraleirin* menetelmiksi sellaiset työskentelytavat, jotka itselleni olivat tuttuja. Käytin rentoutusmusiikkia yhdistettyinä erilaisiin kuvalliseen työskentelyyn johdatteleviin tarinoinhin sekä soitin kehärumpua, jonka tiedän resonoivan kehon solutasolla, rentouttaen kehoa ja mieltä. Journal of Cardiovascular Medicine -julkaisussa ilmestyneen vuoden 2014 tutkimuksen mukaan rummutuksen on todettu vähentävän verenpainetta, ahdistusta ja stressiä.<sup>85</sup>

---

<sup>84</sup> Kabat-Zinn 2004, 172-173.

<sup>85</sup> <https://www.greenmedinfo.com/>

Kehittäessäni *Voimavaraleirin* sisältöä halusin erityisesti painottaa myönteiseen ajatteluun, koska niin kuin jo ilmeni, se on yksi ratkaisukeskeisen viitekehyksen kulmakivi. Olin havainnut jo aiemman työskentelyn perusteella, että kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa osallistujien elämäntilanteet saattavat olla sellaisia, että he tarvitsevat myönteisyyden vahvistamista. Kerroin alkurentoutuksen yhteydessä *Hyvän ja pahan suden taistelu* -tarinan, joka johdatteli osallistujat *Kiitollisuus*-harjoitukseen. Tämä aktivoi heitä tarkastelemaan elämässä hyvin olevia asioita. Kotitehtävänä oli kirjata päivittäin omaan voimavaravihkoon muutamia asioita, mistä oli tullut hyvä mieli, mikä oli onnistunut tai asioita, joista tunsu kiitollisuutta. Aamuisin harjoitus vielä toistettiin kirjoittamalla samoja asioita paperilapuille yhteiseen lasipurkkiin. *Voimavaraleirin* viidentenä päivänä kiitoslaput luettiin yhdessä ääneen ja jokainen etäännytti kuvaksi jonkin asian, josta tuntee kiitollisuutta.

***"Thanaa ja tärkeää keskittyä positiivisuuteen"***

***"Kiitos lappujen lukeminen oli tärkeää"***

***"Kiitos harjoitukset pysäytti ja se kokemus että tällaisessa työskentelyssä jää arvostelu ja suorittaminen toissijaiseksi."***

***"Hyvän ja pahan suden tarina jäi pysyvästi mieleen."***

***"Vähän ärsyttävääkin kun kaikki on niin paljon omasta ajattelusta kiinni."***

***"Aion jatkaa kiitosten kirjoittamista voimavaravihkooni tämän jälkeen."***

Vastaukset tukivat ajatusta, että ratkaisukeskeinen myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen ja omaan itseen, lisää hyvinvointia. *Kiitollisuus*-harjoituksen juurten voisikin ajatella ylettyvän Milton H. Ericksoniin (1901–1980), jota pidetään suurena vaikuttajana ratkaisukeskeisen näkökulman syntyemisessä. Hänen oppipoikansa Jay Hayley (1923-2007) kertoo Ericksonin ryhtyneen 1950-luvulla käyttämään aivan uudenlaisia luovia menetelmiä työssään, kuten antamaan asiakkailleen kotitehtäviä ja käyttämään runsaasti kielikuvia, metaforia sekä elämäntarinoita. Erickson uskoi, että kun lähdetään korostamaan myönteisyyttä, sitoutuu asiakas paremmin yhteistyöhön ja löytää nopeammin sisäiset voimavaransa. Hänen mielestään ei ollut syytä käsitellä epäonnistumisia, vaan keskittyä ennemmin kehitettäviin ominaisuuksiin. Erickson ei halunnut tulkita ihmistä, hän halusi keskittyä kuuntelemaan. Erickson uskoi, että jokaisella itsellään on kyky ja viisaus päästä eteenpäin ongelmissaan.<sup>86</sup>

---

<sup>86</sup> Haley 1997, 11, 31.

*Voimavaraleiri* herätteli vastausten perusteella monenlaisia aisteja. Päivät olivat dynaamisia kokonaisuuksia, joihin yhdistyi monenlaisia eri aistikanavia aktivoivia menetelmiä, joiden tavoitteena oli vahvistaa osallistujien yhteyttä omaan itseensä. WHO:n raportissa todetaan, että taideosallistuminen vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin monikanavaisesti. Taiteen tekemisen ja kokemisen on tutkittu esimerkiksi aktivoivan aisteja, herättävän tunteita, lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta sekä fyysistä ja kognitiivista toimintaa ja ruokkivan mielikuvitusta. Nämä tekijät voivat parhaimmillaan aiheuttaa psykologisia, fysiologisia, sosiaalisia ja käyttäytymiseen liittyviä terveystilanteita eli myönteisiä muutoksia hyvinvoinnissa. Tällaisia voivat olla esimerkiksi stressin väheneminen, toimintakyvyn vahvistuminen, parantunut immuunitoiminta, yhteisöllisyyden vahvistuminen, terveellisemmät elintavat ja taitojen kehittyminen. Näiden lisäksi ryhmämuotoiseen taidetoimintaan osallistumisen on todettu lisäävän koettua hyvinvointia, resilienssiä eli pärjäävyyttä ja yhteisöllisyyttä.<sup>87</sup> Erkkilä & Rissanen puolestaan sanovat, että taideterapeuttisten menetelmien avulla voidaan lisätä luovuutta ja vähentää sairauden aiheuttamia haittoja. Silloin, kun sanallisen ilmaisun ulkopuolella olevat persoonallisuuden kerrokset virkistyvät, se voi vaikuttaa myönteisesti niin psyykkiseen kuin fyysiseen terveyteen.<sup>88</sup>

Monikanavaisia eri aisteja herättelevää psykofyysistä luovaa prosessia voidaan Malchiodin mukaan kuvata esimerkiksi Lusebrinkin ITJ-mallilla, jota käytetään sekä kuvataideterapiassa että muiden luovien terapioiden alueella. Siihen kuuluu neljä eri tasoa, jotka ovat toiminnan taso eli kinesteettis - sensorinen taso, muodon taso eli havainnon ja affektien taso, skeema taso eli kognitiivis - symbolinen taso sekä luova taso. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että luovalle tasolle virittäytyään psykofyysisten tasojen kautta erilaisten luovien menetelmien ja siihen virittävien harjoitusten kautta, kuten esimerkiksi käyttämäni rentoutusmenetelmät tai tarinat. Dialogissa prosessia ohjataan kognitiivis - symboliselle tasolle, jolloin syntyy mahdollisuus oppia ja ymmärtää prosessissa syntyneitä ajatuksia ja tunteita. Luova taso yhdistää ja lävistää koko prosessin. Taideterapeutti tai kuka menetelmää käyttääkin voi

---

<sup>87</sup> <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>

<sup>88</sup> Erkkilä & Rissanen 2008, 683.

tietoisesti aktivoida eri tasoja ja hyödyntää menetelmiä ja materiaaleja, kulloisenkin asiakkaan tai ryhmän tarpeen mukaan.<sup>89</sup>

Aineistosta kävi ilmi, että esimerkiksi *Vuorirentoutus* ja *Kiitollisuus -harjoitus* olivat sellaisia, jotka osallistujat aikovat pitää käytössään *Voimavaraleirin* jälkeenkin, samoin kuin lisätä muita hyvinvointiin liittyviä asioiden määrää elämässään, kuten liikuntaa ja myönteistä ajattelua.

#### ***7.4 Voimavaraleiristä saatu palaute***

*Voimavaraleirin* lopussa kysyin kanssakehittäjiltä, että mitä mieltä he ovat *Voimavaraleirin* kaltaisesta työskentelystä kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Kysymys oli olennainen tutkielmani kannalta sekä menetelmällisesti, koska motivointi, kannustus ja palautteen antaminen ovat tärkeitä asioita ratkaisukeskeisen kuvataideterapiassa. Palauteen antaminen ei ole vain rutiinia, se on merkityksellinen osa prosessia, korostavat Salmela & Hiekkänen. Sen avulla asiakas menee eteenpäin kohti tavoitteitaan ja ymmärtää prosessissa tapahtuvan etenemisen osaksi kokemusmaailmaansa. Palauteen antaminen on vastavuoroista. On tärkeää, että terapeutti tai kuka menetelmää soveltaakaan, saa työstään palautetta. Molemminpuolinen palaute vahvistaa sekä prosessia ja asiakasta, mutta myös menetelmää käyttävän ammatillista kasvua.<sup>90</sup>

***”Tämä sopi ehdottomasti kuntouttavaan työtoimintaan. Kaikkien pistäisi pysähtyä miettimään itseään. Voi olla helpompaa ja vahvempaa ilmaista itseään kuvin.”***

***”Tarpeellista ainakin ryhmäytymisen kannalta varmasti joillain lisää itsetuntemusta.”***

***”On tarpeellista voi auttaa montaa ihmistä paremmin kuin pelkkä puhuminen.”***

***”Tämä teki hyvää. Oloni on nyt rauhallinen, luova, tärkeä, luottava, herkkä ja inspiroitunut.”***

***”Tämä oli ihanaa tykkäsin tosi paljon.”***

***”Tämä on oiva keino itsetutkiskeluun.”***

***”Minusta hyödyllistä koska lisää itsetuntemusta ja yhteisöllisyyttä.”***

***”Kyllä kunhan on vain valmis itse ja antaa mennä vapaasti ja heittäytyy ja toteuttaa itseään.”***

---

<sup>89</sup> Malchiodi 2010, 137-138.

<sup>90</sup> Hiekkänen & Salmela 2013, 69 - 70.

*"Ehdottomasti sopii tämä olisi saanut jatkaa vielä pidempään. Emme hakeneet tai hakeuduttu tähän voi olla että kaikki ei haluaisi osallistua toisaalta pakottamisen kautta voi olla hyvä."*

*"Kyllä tätä voisi olla useampikin päivä viikosta toisaalta intensiivisyys väsyttää kaksi viikkoa olisi voinut olla peräkkäinkin."*

*"Opin täällä sen että kun aluksi joku asia tuntuu etten mä pysty siihen niin siihen loppujen lopuksi pystyykin kun yrittää. Opin myös sen ettei tarvitse verrata itseään muihin kun helposti ajattelee että kaikki muut osaa mutten minä mutta sitten tulee sellainen olo että mä teen niin kuin osaan."*

Vastaukset osoittavat, että osallistujien mielestä ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän pohjalta kehittämäni *Voimavaraleiri* soveltuu välineeksi kuntouttavaan työtoimintaan. Vastauksista toistuu aiemmissa luvuissa läpi käymäni teemat yhteenkuuluvuuden vahvistuminen, itsetuntemuksen aktivoituminen ja hyvinvointi.

Sen lisäksi, että osallistujat antoivat palautetta *Voimavaraleiristä*, niin he antoivat palautetta toinen toisilleen. Viimeisenä *Voimavaraleiripäivänä* he jättivät toistensa teosasetelmien eteen paperille kirjoitettuna palautetta, jossa voimavaralähtöisesti kiinnitettiin huomiota kunkin osallistujan myönteisiin vahvuuksiin, kykyihin, piirteisiin ja ominaisuuksiin. Havaitsin, että he käyttivät paljon aikaa palautteiden kirjoittamiseen ja niiden lukeminen oli merkittävää. Toisten kirjoittamana myönteisten ja hyvien asioiden lukeminen omasta itsestä liikutti lähes kaikkia. Hetken jolloin palautelaput sai lukea, kuvattiin olevan kuin joulu, niin suuri lahja toisilta saatu palaute oli. Minulle tutkijana merkittävin palaute oli se, kuinka rikkaan ja monipuolisen aineiston sain kanssakehittäjien avulla. Tämän lisäksi sydäntäni lämmitti henkilökohtaisesti minulle toimijana eli taidekasvattajana osoitetut sanat.

*"On ollut kiva kun tässä on tarjouduttu ottaman ihmisistä koppia."*

*"Sä olet kysynyt jäikö joku tehtävä vaivaamaan ja pärjäävätkö kaikki jos olisi jäänyt vaivaamaan olisit varmasti jutellut."*

*"Haluan kiittää sinua Voimavaraleiristä tämä oli mieleen jäävä kokemus."*

*"Kiitos kanssasi oli huippua."*

*"Ps. olet ihana ohjaaja."*

Vaikuttaa siltä, että onnistuin luomaan *Voimavaraleirissä* luottamuksellisen, turvallisen ja innostuneen ilmapiirin. Hentinen & Rankanen puhuvat yhteistyösuhteesta, jossa taideterapeutti ja osallistujat ovat tasa-arvoisessa suhteessa, kulkien yhteistä matkaa rinnakkain. Tämä yhteistyö syntyy luottamuksellisen ilmapiirin luomisesta, jonka lähtökohtana on terapeutin hyväksyvä ja rauhallinen läsnäolo. Terapeutin tehtävänä on luoda



turvallinen, luottamuksellinen ja inspiroiva tunnelma.<sup>91</sup> Salmelan & Hiekkasen mukaan terapeutin ja asiakkaan välinen vuorovaikutussuhde tarjoaa turvallisen sosiaalisen kontekstin, jossa voi keskittyä oman elämänsä tutkiskeluun. Onnistunut vuorovaikutussuhde on pohja voimaantumiselle, kasvulle ja kehitykselle.<sup>92</sup>

Tutkielmani seuraavassa ja samalla viimeisessä luvussa pohdin, miten itse koen kehittämäni *Voimavaraleirin* vastaavan tutkimuskysymyksiini ja mitä muita ajatuksia ja kehittämisehdotuksia se minussa herätti .

## *8 Johtopäätökset*

Tässä tutkielmassa olen tutkinut ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän pohjalta kehittämäni *Voimavaraleirin* toteutumista kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Tavoitteenani oli selvittää yhdessä kanssakehittäjien eli kuntouttavasta työtoiminnasta kootun kahdeksan hengen ryhmän kanssa, kuinka menetelmä soveltuu välineeksi kuntouttavaan työtoimintaan ja miten se vastaa kuntouttavalle työtoiminnalle annettuihin tavoitteisiin. Tämän lisäksi tavoitteenani oli kehittää ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää ryhmätoimintaan, koska sen teoria keskittyy pääasiassa yksilötyöhön. Aineistona toimintatutkimuksessani olivat *Voimavaraleirin* aikana kirjoittamani työpäiväkirja, keräämäni kirjallinen väli- ja loppupalaute sekä lopuksi toteuttamani yksilöhaastattelut. Keräämäni aineiston perusteella löysin kolme pääteemaa: 1. Itsetuntemuksen aktivoituminen 2. Kuulluksi tuleminen ja yhteisöllisyys 3. Hyvinvointi.

Kehittämäni *Voimavaraleiri* perustui ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmään, jota sovelsin välineeksi ryhmätyöhön kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa. Menetelmä soveltui mielestäni hyvin käytettäväksi tähän tarkoitukseen. *Voimavaraleiri* tarjosi rauhallisen ja turvallisen ympäristön, missä osallistujilla oli mahdollisuus tarkastella omaa elämäntarinaansa, reflektoida ja muovata sitä vuorovaikutuksessa omaan itsen ja ryhmän kanssa. Kun samassa elämäntilanteessa olevat osallistujat kävivät tekemiensä kuvien

---

<sup>91</sup> Rankanen, Hentinen & Mantere 2007, 101-102.

<sup>92</sup> Salmela & Hiekkänen 2013, 63.

välityksellä dialogia, aiheutti se samaistumista, voimaantumista ja asioiden normalisoitumista. Ratkaisukeskeinen ja voimavaralähtöinen työskentely auttoi näkemään itsensä ja muut ihmiset myönteisemmässä valossa, joka lisäsi ymmärrystä ja hyväksyntää. Tämän myötä aktivoitui itsetuntemus ja käsitys siitä, kuinka paljon jokainen itse pystyy vaikuttamaan myönteisillä sanoilla, teoilla ja asenteella siihen, että voi psyykkisesti ja fyysisesti paremmin. *Voimavaraleiri* lisäsi nähdyksi ja kuulluksi tulemisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Osallistujat kokivat sen myötä tutustuneensa toisiinsa paremmin ja jopa ystäväystyneensä.

Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän hyvinvointia lisäävät vaikutukset toteutuivat moninkertaisesti, kun sitä toteutettiin ryhmässä, jossa jokainen tuli hyväksytyksi, nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. Tällä perusteella näen *Voimavaraleirin* vastanneen kuntouttavalle työtoiminnalle määriteltyihin tavoitteisiin. *1. Vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä. 2. Ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuutta osallistua työtoimintaan. 3. Ehkäistä työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn.* Tämän lisäksi Salmelan ratkaisukeskeiselle kuvataideterapialle määrittelemä tavoite, jota pidin punaisena lankanani toteutui *Voimavaraleirin* myötä. Osallistujat saivat mukaansa kotiin lähtiessään *toimijuutta, toivoa ja itsearvostusta.*

*Voimavaraleiri* oli sekä minun että osallistujien mielestä onnistunut interventio. Pääosin olimme molemmin puolin tyytyväisiä toteutukseen, mutta löysimme siitä kehitettäviäkin asioita, joita tulevien *Voimavaraleirien* kohdalla tulee huomioida tarkemmin. Seuraavaksi käyn pohdintaa, miten kehittäisin toimintaa vielä paremmaksi ja mikä minusta teki toiminnasta onnistunutta ja laadukasta. Minusta yksi olennaisimmista asioista oli, että *Voimavaraleirissä* tunnelma oli kiireetön ja rauhallinen. Näen kiireettömyydessä syntyvän tyhjän tilan ruokkivan luovuutta ja sen myötä herättelevän oivalluksia ja syvemmän yhteyden omaan itseen. Rentoutumisharjoitukset, tarinat ja rummutus koettiin merkittäväksi osaksi *Voimavaraleiriä* ja niiden myötä syntynyt kiireetön ja rauhallinen tunnelma oli tärkeää. Rentoutumisharjoitusten, tarinoiden ja rummutuksen kytkeminen osaksi kuvallista ilmaisua ja voimavaralähtöistä ratkaisukeskeistä työskentelyä auttoi pysähtymään ja luomaan yhteyden omaan itseen, tunteisiin ja mielikuviin. *Voimavaraleiri* oli psykofyysinen ja

holistinen kokonaisuus, jossa huomioitiin keho - mieli yhteys. Näen tämän kokonaisvaltaisen työskentelyn isona vaikuttajana siinä, että *Voimavaraleiri* vastaasi kuntouttavalle työtoiminnalle määriteltyihin tavoitteisiin.

Aikataulullisesti kaikki soljui melko luontevasti, mutta *Voimavarapuu*-harjoitus olisi tarvinnut selkeästi enemmän aikaa. Sen voisikin jatkossa jakaa kahdelle eri päivälle niin, että kiireen ja keskeneräisyyden tuntua ei pääsisi syntymään. Kaikkien muidenkin kuvallisten harjoitusten kohdalla on aina hyvä huomioida, että niistä keskusteluun sekä niiden toteutukseen on riittävästi aikaa. Jotkut tehtävänannot ovat *Voimavarapuuta* abstraktimpia, kuten esimerkiksi *Onnistumistarina tai Turvapaikka*, joiden omaksuminen saattaa tarvita enemmän keskustelua ja pohjustusta. *Voimavaraleirin* viimeisen päivän etätehtävä *Minun huumorini tai Minun henkisyyteni* koettiin hankalaksi. Se piti toteuttaa itsekseen, koska tein samaan aikaan yksilöhaastatteluja. Annettu vapaus oli ikään kuin liikaa, osallistujien oli vaikea luottaa itseensä toteutuksessa, kun minä en ollut paikalla. Jatkossa en näe etätehtäviä tarpeellisena. Huolella annetut selkeät tehtävänannot ja riittävästi aikaa niistä heränneille kysymyksille ovat tärkeitä, koska se mahdollistaa oman itsen tarkastelun turvallisissa rajoissa. Tämän myötä tarjoutuu tila oivallusten syntymiselle, kun ei tarvitse jännittää tai olla epävarma onko ymmärtänyt tehtävän oikein.

*Voimavaraleiri* toi näkyväksi perinteisen keskustelun rinnalle, kuvan välityksellä tapahtuvan dialogin ja siihen yhdistyvän voimavaralähtöisen ja ratkaisukeskeisen työskentelytavan. Osallistujat kokivat kuvallisen ilmaisun ja siitä syntyneen kuvan välityksellä tapahtuvan dialogin konkretisoivan omien asioiden käsittelyä, oivaltamista ja ymmärtämistä. Minusta tuntuu, että joillekin kuvallisen ilmaisun kautta omien asioiden käsittely ja sen myötä niiden jakaminen toisille, voi olla jopa helpompaa kuin pelkkä juttelu. Omien asioiden sanoittaminen voi olla haasteellista monesta syystä. Saattaa olla, että omat tunteet ja ajatukset eivät kohtaa tai jos on mahdollisesti elämänsä aikana joutunut käsittelemään puhumalla paljon omaan itseensä liittyviä asioita, voi se tuntua turhauttavalta. Kuvan tuominen dialogin välineeksi, voi auttaa joitakin hahmottamaan asioita selkeämmin ja asioiden etäännyttäminen antaa uuden ulottuvuuden tarkastella niitä. Tämän näkyväksi ja ymmärrettäväksi tekeminen onkin minusta erittäin tärkeää. Menetelmästä hyötyisivät varmasti monet muutkin kohderyhmät,

joissa työskennellään itsetuntemuksen, arjen- ja elämänhallinnan sekä haasteellisten elämäntilanteiden parissa. Olisi tärkeää huomioida, että jokaisella olisi mahdollisuus löytää itselleen luonteva väline käydä dialogia. Kaikilla on oikeus tulla nähdyksi ja kuulluksi, oli se sitten kuvan, kirjoittamisen tai puheen kautta. Joka tapauksessa uusille menetelmille on varmasti tarvetta, pelkän keskustelun rinnalle sekä tukemaan sitä.

Vuosi sitten viimeistelin kandidaatintutkielmani johtopäätökset -lukua. Minulle oli jo silloin hyvin selvää, että maisterintutkielmassa haluan selvittää ratkaisukeskeisen kuvataideterapian toteutumista käytännössä. Tuosta eteenpäin tutkimusprosessi on edennyt hyvin luontevasti omalla painollaan, työvaihe ja asia kerrallaan paikoilleen asettuen. Laatimani tutkimusasetelma oli toimiva, valitsemani tutkimusmenetelmä oli aiheeseen sopiva ja keräämäni tutkimusaineisto riittävä. *Voimavaraleirin* osallistujat eli kanssakehittäjät osallistuivat aktiivisesti ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän arviontiin ja kehittämiseen. Tutkimuseettisesti rajaus oli onnistunut. Osallistujien ottaminen mukaan kanssakehittäjiksi tuotti tuloksen, joka on hedelmällinen, uskottava ja luotettava. Jos olisin yksin pohtinut tutkimuskysymyksiä, en olisi mitenkään saanut näin kuvaavaa vastausta menetelmän toteutumisesta.

Aluksi pidin tärkeänä, että otan valokuvia osallistujien *Voimavaraleirin* aikana tekemistä kuvista ja käytän niitä tämän tutkielman kuvituksessa. Matkan varrella kokeilin laittaa niitä useampaankin kohtaan tekstin lomaan, mutta aina se tuntui jotenkin väärältä. Ymmärsin, että ne ovat liian henkilökohtaisia laitettavaksi tutkielmaan, jossa en tutki osallistujia, vaan menetelmää. Kuvissa osallistujat käsittelevät hyvin henkilökohtaisia asioita, joita ei minun mielestäni voi käyttää kuvaamaan menetelmää yleisesti. Tämän vuoksi jätin kuvat pois, ne eivät vastaa tutkimuskysymyksiini.

Tutkimusprosessi vahvisti ammatillista identiteettiäni sekä taidekasvattajana että tulevana ratkaisukeskeisenä kuvataideterapeutina. Prosessin aikana minua pyydettiin kouluttamaan tutkielmaani liittyvästä aiheesta. Suunnittelin ja toteutin koulutuspäivän, kuinka ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmä soveltuu ryhmätyöhön sekä kehitin siihen

soveltuvia taideterapiaharjoituksia. Yhteistyö jatkuu edelleen. Tämä vahvisti entisestään sitä, että olen menossa oikeaan suuntaan ja että tutkimukselleni oli tarvetta.

Tähän mennessä olen kandidaatin- ja maisterintutkielmassani selvittänyt ratkaisukeskeisen kuvataideterapian teoriaa sekä sen toteutumista käytännössä. Koska menetelmästä ei ole näiden lisäksi tehty muita tutkimuksia, onkin siinä vielä paljon selvitettävää.

Jatkotutkimuksessa voisikin lähteä pitkäjänteisemmin tutkimaan menetelmän vaikuttavuutta yksilötasolla niin, että näkyväksi tulisi haastavien asioiden käsittely ja sen myötä tapahtuva kasvuprosessi. Tämän lisäksi minua kiinnostaisi tutkia syvemmin kuvan välityksellä käytävää dialogia ja mitä siinä hetkessä oikeastaan tapahtuu. Miten kuvan avulla päästään eteenpäin elämän kasvukohdissa ja miksi kuva on toisille meistä luontevampi tapa käydä dialogia, kun pelkkä juttelu.

Tämän tutkimukseni tulokset perustuvat kahdeksan kuntouttavan työtoiminnan asiakkaan vastauksiin sekä omiin havaintoihini. Tuloksia ei näin ollen voi yleistää, mikä onkin tyypillistä toimintatutkimukselle. Voimavaraleiri oli pieni interventio kuntouttavan työtoiminnan sisällöksi, mutta sen merkityksellisyys kanssakehittäjille oli suuri. Tämän lisäksi se avasi ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän toteutumista käytännössä sekä teki näkyväksi sen, miten menetelmä soveltuu toteutettavaksi kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa ja välineenä ryhmätyössä.

Mielestäni yksi kuntouttavan työtoiminnan perustehtävä on kertomani tarinan mukainen hyvän suden ruokkiminen. Sen tulisi lisätä osallistujien hyvinvointia, tukea elämäntilanteissa, vahvistaa itsetuntemusta sekä luoda uskoa tulevaisuuteen ja oman itsen mahdollisuuksiin. Tutkimustulokseni viittaavat siihen, että ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän pohjalta kehittämäni *Voimavaraleiri* on tähän soveltuva interventio.

## *Lähteet*

### *Painetut lähteet*

Ala-Keskinen, Hannele (2019) Kristallipallosta demoniin: Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian ääriviivoja. Jyväskylän yliopisto. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos. Kandidaatintutkielma.

Aho-Kerttula, Outi (2016) Kuvataide maahanmuuttajanaisten kuntouttavassa työtoiminnassa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Sosionomin opinnäytetyö.

De Jong, Peter & Berg, Insoo, Kim (2013) Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Erkkilä, Jaakko & Rissanen, Paavo (2008) Taiteet ja kuntoutuminen. Kirjassa Rissanen, Paavo & Kallanranta, Tapio & Suikkanen, Asko (toim.) Kuntoutus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Frange, Katja (2016) Intuutiolla. Kuuletko sisäisen viisautesi. Helsinki: Viisas Elämä Oy.

Germer, Christopher K (2010) Myötätunnon tie. Helsinki: Basam Books Oy.

Giard, Liisa & Ihanus, Juhani & Laine, Riitta & Ropponen, Mari (toim.) (2008) Suhteessa kuvaan -kuvataideterapian teoriaa ja käytäntöä. Helsinki: Artteli.

Haley, Jay (1997) Lyhytterapian lähteillä. Milton H. Ericksonin terapeuttiset menetelmät. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena (2011) Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino Oy.

Kabat-Zinn, Jon (2004) Olet jo perillä. Tietoisien läsnäolon taito. Helsinki. Basam Books Oy.

Kananen, Jorma (2014) Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, Jorma (2017) Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kejonen, Eeva (2005) Käsissä käsittäminen. Puheenvuoroja Veeran Verstaan tyttöjen työpajalta. Oulu: KSL.

Keltikangas-Järvinen, Liisa (2010) Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.

Kuula, Arja (1999) Toimintatutkimus. Kenttätöitä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino.

Känkänen, Päivi (2013) Taidelähtöiset menetelmät lasten suojelussa - kohti tilaa ja kokemuksia. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta, Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja.

Malchiodi, Cathy A (toim.) (2010) Taideterapian käsikirja. Kuopio: UNIpress.

Mannstöm-Mäkelä, Leena & Saukkola, Kirsi (2009) Voimaannuttavan ohjaamisen käsikirja. Kaaoksesta arjen hallintaan. Helsinki: Palmenia.

Mantere, Meri-Helga (1991) Mielen kuvat. Kuvallinen ilmaisu terapeuttisessa kontekstissa. Helsinki: VAPK-kustannus.

Morgan, Alice (2004) Johdatus narratiiviseen terapiaan. Porvoo: Kuva ja Mieli ky.

Putkisaari, Hilikka (2013) Ratkaisukeskeiset kuvat. Oulu: Artera Oy.

Rankanen, Mimmu & Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga (2010) Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa (2009) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Ruutu, Sirkku & Salmimies, Raija (2016) Työnohjaajan opas. Valmentava ja ratkaisukeskeinen ote. Helsinki: Alma talent.

Salmela, Jari & Hiekkänen, Nina (2013) Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian oppikirja. Helsinki: Alfa Partners.

Sundberg, Nina & Putkisaari, Hilikka & Salmela Jari (2015) Kehoni on pesäni. Matka kehotietoisuuteen -Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. Helsinki: Alfa Partners.

Sundman, Peter & Keistinen, Hilikka: Ratkaisukeskeinen psykoterapia 830-837. Teoksessa: Lönngvist, Jouko & Henriksson, Markus & Marttunen, Mauri & Partonen, Timo (toim.) (2017) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

*Painamattomat lähteet*

Inget, Kirsi: Taide- ja muutostyöskentely kuntouttavassa työtoiminnassa. Taidetutka. Saatavilla: <http://taidetutka.fi/2018/taide-ja-muutostyoskentely-kuntouttavassa-tyotoiminnassa/> (Viitattu 6.3.2020)

Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien oppimisympäristö. Saatavilla: [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html) (Viitattu 18.2.2020)

Malinen, Tapio. Ulkoistavat keskustelut. Saatavilla: [www.tathata.fi/artik\\_suom/narra\\_vinjetjeja4.htm](http://www.tathata.fi/artik_suom/narra_vinjetjeja4.htm) (Viitattu 14.2.2020)

RATKES – ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneiden menetelmien edistämisyhdistys ry. Saatavilla: [www.ratkes.fi](http://www.ratkes.fi) (Viitattu 29.2.2020)

Ruuskanen, Kirsi: Ulkoistaminen ratkaisukeskeisessä kuvataideterapiassa. Narratiivinen lähestymistapa. Alfa Partners Academy opetusmateriaali 18.1.2019

Ryhmätaideterapeutit ry. Saatavilla: [www.ryhmätaideterapeutit.fi](http://www.ryhmaaideterapeutit.fi) (Viitattu 26.2.2020)

Salmela, Jari: Sähköpostikirjeenvaihto Hannele Ala-Keskisen kanssa 26.3.2019

Sandelin, Iiris (2014) Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana. Kirjallisuuskatsaus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN\\_ISBN\\_978-952302-154-9.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114912/URN_ISBN_978-952302-154-9.pdf?sequence=1) (Viitattu 9.3.2020)

Sosiaali- ja terveysministeriö. Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet. Saatavilla: <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta> (Viitattu 11.1.2020)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/tyoelamaosallisuus/kuntouttava-tyotoiminta/kuntouttavan-tyotoiminnan-arki> (Viitattu 19.2.2020)

TE-palvelut. Kuntouttava työtoiminta. Saatavilla: [https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea\\_tyollistymiseen/kuntouttava\\_tyotoiminta/index.html](https://www.te-palvelut.fi/te/fi/tyonhakijalle/tukea_tyollistymiseen/kuntouttava_tyotoiminta/index.html) (Viitattu 27.2.2020)



Yle uutiset: Aikuisten askartelukerho vai tie työkuuntoon? Kuntouttavaa työtoimintaa kiitetään ja kritisoidaan. Saatavilla: <https://yle.fi/uutiset/3-10074406> (Viitattu 11.3.2020)

WHO: Health Evidence Network Synthesis Report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? Saatavilla:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf>  
(Viitattu 16.3.2020)

6 Ways Drumming Heals Body, Mind and Soul. Saatavilla:

<https://www.greenmedinfo.com/blog/6-ways-drumming-heals-body-mind-and-soul>  
(Viitattu 21.2.2020)

Liite 1 Tutkimuslupalomake

Hannele Ala-Keskinen

hannele.ala-keskinen@outlook.com

Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos

Jyväskylän yliopisto

## TUTKIMUSLUPA

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen **“Ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän toteutuminen kuntouttavan työtoiminnan kontekstissa”**. Tutkimuksessa selvitetään ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmän toimivuutta kuntouttavassa työtoiminnassa sekä kehitetään sitä vastaamaan sen tavoitteita.

Tutkimus tapahtuu 26.11.2019-12.12.2019 kuuden kokoontumiskerran ajan, jossa työskentelemme ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää soveltaen. Samalla pohdimme yhdessä tutkijan kanssa, kuinka menetelmä soveltuu käytettäväksi kuntouttavaan työtoimintaan. Tutkimus tapahtuu työskentelyn aikana juttelemalla, lyhyellä kirjallisella väli- ja loppupalautteella sekä työskentelyn lopuksi tapahtuvalla yksilöhaastattelulla, jossa jutellaan myös jakson aikana tekemistäni kuvista. Ymmärrän, että en itse ole tutkimuskohteena, vaan mielipiteeni ja kokemukseni koskien ratkaisukeskeisen kuvataideterapian menetelmää.

Ymmärrän myös, että tutkimukseen osallistuneiden henkilöllisyys, asuinpaikkakunta ja kuntouttavan työtoiminnan yksikkö salataan, ne eivät tule näkymään tutkimuksessa.

Olen tietoinen, että tutkimukseen liittyvät yksilöhaastattelut äänitetään ja että äänitykset tuhoetaan työn valmistumisen jälkeen.

Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen toteuttamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

**Suostun osallistumaan tutkimukseen**

**Suostumuksen vastaanottaja**

\_\_\_\_\_  
*Allekirjoitus ja päivämäärä*

\_\_\_\_\_  
*Allekirjoitus ja päivämäärä*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

\_\_\_\_\_  
*Nimen selvennys*

Liite 2 Välipalaute

Välipalaute 28.11.2019

Ota tekemäsi kuvat viereesi ja katsele niitä hetki. Kirjoita sen jälkeen välipalaute:

**Millainen olo sinulla on kolmen työskentelypäivän jälkeen?**

**Mikä asiat päivien sisällöstä oli sinulle tarpeellisinta?**

**Millaisia ajatuksia sinulla heräsi kuvallisista tehtävistä? Miten kehittäisit niitä vielä sopivammaksi kuntouttavan työtoiminnan sisällöksi?**

ONNISTUMISTARINA

VOIMAVARAPUU

PAIKKA, JOSSA ON HYVÄ OLLA

Liite 3 Teemahaastattelu kysymykset

Teemahaastattelun kysymykset

*Haluaisitko kertoa minulle kuvistasi?*

*Miten valitsit käyttämäsi taidevälineet?*

*Mitä ajatuksia tekemäsi kuvat sinussa nyt herättää?*

*Miten koet kuvan tekemisen kautta omien asioiden pohtimisen ja niiden kautta tosille jakamisen?*

*Miten koit toisten kuvien katselun ja niiden kautta syntyneiden tarinoiden kuuntelun?*

*Mitä uutta opit itsestäsi jakson aikana?*

*Valitse yksi hetki, joka jäi kuuden päivän kokonaisuudesta erityisesti mieleesi?*

*Miten menetelmä soveltuu mielestäsi välineeksi kuntouttavaan työtoimintaan?*

*Missä kohtaa olit itsetuntemuslomakkeen asteikolla aloittaessamme. Miltä tuntuu nyt?*

*Mitä mieltä olet, voisiko menetelmästä olla hyötyä itsetuntemuksen vahvistamisessa?*

Liite 4 Loppupalaute

Loppupalaute 12.12.2019

Katsele omaa teosasetelmaasi hetki. Kirjoita sen jälkeen välipalaute:

**Mitä mieltä olet Voimavaraleirin kaltaisesta työskentelystä kuntouttavassa työtoiminnassa. Onko se tarpeellista? Miksi/Miksi ei?**

**Oliko päivissä jotain, joka tuntui sinusta ikävältä tai hankalalta?**

**Millaisia ajatuksia sinulla heräsi viimeisen viikon kuvallisista harjoituksista? Miten kehittäisit niitä vielä sopivammaksi kuntouttavan työtoiminnan sisällöksi?**

OLIOKSI ULKOISTAMINEN

KIITOLLISUUS

MINUN HUUMORINI TAI MINUN HENKISYYTENI