

STADIA

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

## Kuva - suuri mahdollisuus

Toimintaterapeuttien kokemuksia kuvailmaisusta  
työikäisten mielenterveystyössä

*“Enkeli joka on uupunut autiomaahan, uppoaa hiekkaan ja vajoaa.  
Kuka voisi auttaa? Mihin enkeli pääsee?”*

Toimintaterapian koulutusohjelma,  
Toimintaterapeutti  
Opinnäytetyö  
30.5. 2008

---

Suvi Lepistö  
Katja Suvia-Väistö



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Toimintaterapian koulutusohjelma		Toimintaterapeutti	
Tekijä/Tekijät			
Lepistö Suvi ja Suvia-Väistö Katja			
Työn nimi			
Kuva – Suuri mahdollisuus. Toimintaterapeuttien kokemuksia kuvailmaisusta työikäisten mielenterveystyössä			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Kevät 2008	(30+1)	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli kerätä kokemustietoa toimintaterapeuteilta kuvailmaisusta aikuispsykiatrisessa toimintaterapiassa. Tiedonhankinnan kautta kartoitimme kuvan ominaispiirteitä, toimintaterapeutin kuvailmaisuryhmän ja siinä tapahtuvan ryhmätyöskentelyn elementtejä. Sovelsimme saatua aineistoa inhimillisen toiminnan malliin. Tavoitteena on ollut tutkia kuvailmaisua toimintaterapeutin menetelmänä aikuispsykiatrisessa toimintaterapiaryhmässä.</p> <p>Aineisto kerättiin kahdella teemahaastattelulla Helsingin kaupungin terveyskeskuksen psykiatrisilla poliklinikoilla työskenteleviltä toimintaterapeuteilta. Laadullinen aineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla</p> <p>Haastattelemiemme toimintaterapeutin mukaan mielenterveyskuntoutujan on vaikea löytää itselleen ilmaisukeinoja. Heidän mukaansa kuvailmaisun erityispiirteenä ja vahvuutena on mahdollisuus työskennellä kuvan kanssa ilman sanallista vuorovaikutusta. Toimintaterapeutin mukaan asiakas voi kuvailmaisuryhmän avulla harjoitella itseilmaisua, itsetuntemusta, ongelmanratkaisua, vuorovaikutusta sekä sosiaalisia taitoja. Kuvailmaisun avulla asiakas pystyy kehittämään toiminnallista mukautumistaan.</p> <p>Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ihmisen toiminnalliseen osallistumiseen ja suoritukseen vaikuttaa tahto, tottumus, suorituskäky ja ympäristö. Henkilö pystyy ryhmässä tekemään erilaisia valintoja, vahvistamaan omia roolejaan sekä toimimaan vuorovaikutuksessa ryhmäläisten kanssa.</p> <p>Psyykkisesti sairaan kuntoutuksessa on tärkeää katkaista toiminnallisesta passivoitumisesta aiheutuva kierre. Kuvailmaisuryhmän avulla asiakas voi vahvistaa toiminnallista osallistumistaan ja saada positiivisia kokemuksia sekä vertaistukea.</p>			
Avainsanat			
kuvailmaisuu, työikäiset, mielenterveystyö, Inhimillisen toiminnan malli			



Degree Programme in <b>Occupational Therapy</b>		Degree <b>Bachelor of Occupational Therapy</b>	
Author/Authors <b>Suvi Lepistö and Katja Suvia-Väistö</b>			
Title <b>Picture – A Great Possibility. Occupational Therapists’ Experiences About using picture in adult occupational therapy in mental health care.</b>			
Type of Work <b>Final Project</b>	Date <b>Spring 2008</b>	Pages <b>30+1 appendices</b>	
<p><b>ABSTRACT</b></p> <p>The objective of this study was to gather occupational therapists’ experiences about using picture as an intervention tool in adult group therapy in mental health care. The results of this study are also mirrored through Gary Kielhofners model of human occupation by using it’s three interrelated components: volition, habituation and performance capacity. The component of enviroment was considered as well.</p> <p>As for methods we interviewed two occupational therapists, who have used picture as an intervention tool for several years in adult mental health care. The qualitative material of the interviews was analysed by the method of content analysis.</p> <p>Results shows that the interviewed occupational therapists consider picture as a meaningful tool for occupational therapy in mental health care. According to them, in an artwork group for people who have mental disorder, picture is an effective tool to train interaction abilities. It is also an useful mean to learn to know oneself and to get positive experiences which empower one`s personal life and strenghten performance capacity . Participating in an artwork therapy group activates one´s life and gives structure as well as new roles and habits to one´s life. Additionally, the ability of problem solving increases when learning to use visions in problem solving.</p> <p>Conclusions may indicate that artwork therapy or using a picture as an intervention tool in occupational therapy in adult mental health care have components which effectively helps a person to cope with the issues of daily living. Artwork therapy contains several aspects that promote one`s occupational capacity in areas such as volition, habituation and performance capacity. Art therapy as an occupational therapy intervention can be evaluated and elaborated as an occupational therapy method by using these components of the model of human occupation.</p>			
Keywords <b>artwork, adult, mental health, the model of human occupation</b>			

## SISÄLLYS

I. JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TUTKIMUSKYSYMYS	2
2.1. Yhteistyökumppani	2
2.2. Tutkimuskysymys	3
2.3. Eettiset kysymykset	3
3 TYÖN TEORIATAUSTA	4
3.1. Inhimillisen toiminnan malli	4
3.1.1 Tahto	4
3.1.2 Tottumus	5
3.1.3 Suorituskyky	6
3.1.4 Ympäristö	7
4 LUOVUUS TERAPEUTTISEN TOIMINNAN NÄKÖKULMASTA	7
4.1. Luovat toiminnat	8
4.2. Taideterapia	9
5 TOIMINTATERAPIA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ	10
5.1. Työikäisten toimintaterapia	11
5.2. Toimintaterapiayhämät	12
5.3. Kuvailmaisu toimintaterapiassa	12
6 OPINNÄYTETYÖN AINEISTON HANKKIMINEN	13
6.1. Aineiston keruu	13
6.2. Aineiston analysointi	14
6.3. Aineiston luotettavuus	15
7 HAASTATTELUISTA SAADUT TULOKSET	18
7.1. Kuva ilmaisuvälineenä	18
7.2. Kuva voimaantumisen välineenä	20
7.3. Kuva vuorovaikutustaitojen vahvistajana	23
8 YHTEENVETO	25
9 POHDINTA	26
9.1. Haastattelujen arviointi	27
9.2. Opinnäytetyön tekemisen prosessi	27
LÄHTEET	29
LIITE 1	

## 1 JOHDANTO

Luovat toiminnot ovat toimintaterapiassa yleisesti käytetty terapeutin toimintamuoto. Tarkastelemme opinnäytetyössämme luoviin toimintoihin kuuluvaa ryhmämuotoista kuvailmaisua toimintaterapeuttisena menetelmänä työikäisten mielenterveystyössä. Koska suurin osa kuvailmaisusta tapahtuu ryhmissä psykiatrisessa toimintaterapiassa, rajautui aihe juuri ryhmämuotoiseen kuvailmaisuuun. Kuvailmaisusta löytyy rajoitetusti kirjallisuutta toimintaterapeuttisena menetelmänä. Kuvankäyttö mainitaan monessa toimintaterapian julkaisussa ja aiheesta on kirjoitettu jonkun verran artikkeleita toimintaterapian tieteellisissä julkaisuissa. Kuvankäytöstä on tehty jonkin verran opinnäytetöitä toimintaterapiassa, joissa on tarkasteltu kuvailmaisua toimintaterapiaryhmissä.

Yhteistyökumppanimme on Helsingin kaupungin psykiatrisella poliklinikalla työskentelevä toimintaterapeutti. Psykiatrisen poliklinikalla toimintaterapeutit käyttävät yhtenä luovien toimintojen menetelmänä kuvailmaisua. Kuvailmaisuryhmät ovat suosittuja ja asiakkaat hakeutuvat niihin mielellään. Opinnäytetyön aihe rajautui yhdessä yhteistyökumppanin kanssa käydyn keskustelun pohjalta. Yhteistyökumppanimme on kokenut kuvailmaisun toimivaksi menetelmäksi mielenterveykuntoutuksessa. Kuvailmaisuryhmien kehittäminen toimintaterapeuttisena menetelmänä on työelämän kumppanimme mielestä tarpeellista.

Kiinnostus kuvan käyttöön on molemmilla opinnäytetyöntekijöillä alkanut aikaisempien koulutusten ja harrastusten kautta. Kiinnostusta on lisännyt harjoitteluissa saadut positiiviset kokemukset asiakkaiden kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa kahden pitkään alalla toimineen toimintaterapeutin kokemuksia ja ajatuksia kuvan käytöstä työikäisten mielenterveystyössä. Tutkimusmenetelmäksi on valittu teemahaastattelu, johon prosessin kuluessa tuli mukaan syvähaastattelun piirteitä. Teemahaastattelun avulla olemme saaneet toimintaterapeuteilta opinnäytetyömme kannalta tärkeää kokemukseen perustuvaa tietoa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tarkastella kuvailmaisua toimintaterapeuttisena menetelmänä toimintaterapeuttien näkökulmasta ja yhdistää heidän kokemuksistaan saatu tieto inhimillisen toiminnan malliin (Kielhofner 2002). Malli on yleisesti käytetty ja tunnettu toimintaterapeuttien keskuudessa. Mallin avulla voimme tarkastella kuvail-

maisua toimintaterapeuttien käsitteiden avulla jotka auttavat työn suunnittelussa ja kehittämisessä. Näiden käsitteiden avulla saamme myös tietoa kuvailmaisun terapeutisista elementeistä, joilla on merkitystä asiakkaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Työssämme avaamme lisäksi hieman luovuuden ja taideterapian käsitteitä yleisesti, koska nämä elementit ovat osa kuvailmaisua. Kuvailmaisua kuuluu luoviin toimintoihin ja siksi avasimme myös tätä käsitettä. Toivomme opinnäytetyömme antavan lukijalle monipuolista toimintaterapeuttien kokemukseräistä tietoa kuvailmaisun käytöstä toimintaterapeuttisena menetelmänä mielenterveystyössä. Vanha sanonta kuuluu, että iso joki muodostuu pienistä puroista. Toivomme, että tämän pienen puron, opinnäytteenämme, avulla voimme tuoda muutaman pisaran vettä tähän isoon kuvailmaisun jokeen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TUTKIMUSKYSYMYS

Luovia toimintoja käytetään toimintaterapiassa asiakkaan arkiselviytymisen vahvistamiseksi ja sosiaalisten valmiuksien kehittämiseksi. Toimintaterapeuttisissa kuvailmaisuryhmissä harjoitellaan omien tunteiden ja kokemusten ilmaisua kuvan avulla ryhmäläisten toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. Kuvan tekeminen voi olla jo sinällään terapeutin kokemus ja se voi edistää terapeutista vuorovaikutusta ryhmässä. Toimintaterapeutit tarvitsevat tällaisten ryhmien suunnitteluun käsitteitä, joiden avulla voi asettaa realistisia tavoitteita ja joiden avulla he voivat kehittää omaa työtään.

### 2.1. Yhteistyökumppani

Yhteistyökumppanimme ovat Helsingin kaupungin psykiatrisella poliklinikalla työskentelevä toimintaterapeutti. Yhteistyökumppanimme mukaan poliklinikalla työskentelevät toimintaterapeutit tarjoavat toimintaterapiapalveluita psykiatrian poliklinikoilla hoidossa oleville työkäisille. Poliklinikka kuuluu erikoissairaanhoidon mielenterveyskuntoutujille. Toimintaterapia voi olla yksilöllistä, mutta useimmin se on kuitenkin ryhmämuotoista. Lisäksi yhteistyökumppanimme kertoi että toimintaterapian yleisenä tavoitteena on asiakkaan toimintakyvyn tukeminen. Mielenterveystyössä toimintaterapian tavoitteet liittyvät itseilmaisuun ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen. Tavoitteena voi olla myös itsetuntemuksen ja itsearvostuksen lisääminen sekä ajankäytön- ja arjen hallinnan parantaminen.

Työelämän yhteistyökumppani on ollut kiinnostunut saamaan kuvailmaisusta tietoa, jonka avulla on mahdollista tutkia ja perustella kuvailmaisun käyttöä toimintaterapeuttisena menetelmänä. Alun perin opinnäytetyön tarkoituksena on ollut pitää psykiatrian poliklinikan tiloissa noin kahden kuukauden pituinen kuvailmaisuryhmä. Ryhmäläisiä oli tarkoitus haastatella ennen ja jälkeen ryhmäprosessin ja tutkia kuvailmaisuryhmän merkitystä asiakkaan itse kokemaan toimintakykyyn. Aikataulullisista syistä tutkimuslupia ei ehditty saada, joten päädyimme tekemään kahden toimintaterapeutin kokemuksiin perustuvan opinnäytetyön. Yhteistyökumppanimme kanssa asiaa uudelleen mietityämme, päätimme säilyttää kuvailmaisun aiheena, mutta vaihdoimme näkökulman asiakkaiden omista kokemuksista kuvailmaisusta, toimintaterapeuttien kokemuksiin kuvailmaisun käytöstä. Ajattelimme, että teemahaastattelun avulla voisimme löytää käsitteitä, joita voi tarkastella toimintaterapeuttisen teorian avulla. Näiden avulla on mahdollista löytää näkökulmia kuvailmaisun merkityksestä asiakkaan toimintakykyyn.

## 2.2. Tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tutkimuskysymys on: minkälainen toimintaterapeuttinen menetelmä kuvailmaisuus on työikäisten mielenterveystyössä toimintaterapeuttien mukaan? Tarkentavan kysymyksen avulla olemme halunneet löytää vastauksia siihen, miten toimintaterapiassa voidaan kuvailmaisun avulla edistää asiakkaan toimintamahdollisuuksia? Opinnäytetyössämme halusimme myös tutkia kuvailmaisua inhimillisen toiminnan mallin kannalta tarkasteltuna. Halusimme inhimillisen toiminnan mallin avulla tuoda haastattelusta saatuun kokemusperäiseen tietoon teoreettisia käsitteitä. Moni muukin ammattilainen kuin toimintaterapeutti käyttää kuvailmaisua työssään, joten koimme tärkeäksi tarkastella kuvailmaisua toimintaterapeuttisesta näkökulmasta.

## 2.3 Eettiset kysymykset

Opinnäytetyössämme olemme olleet tekemisissä vain ammatissaan toimivien toimintaterapeuttien kanssa, emmekä olleet missään vaiheessa tekemisissä asiakastietojen kanssa. Kultakin haastateltavalta saimme suullisesti luvan haastatteluihin ja niiden nauhoittamiseen. Vaikka mukana on haastatteluissa joitain potilasesimerkkejä, emme saaneet heistä tunnistettavia henkilötietoja. Tapausesimerkit tyypiteltiin ”nainen”, ”nuori” tai ”mies, keski-ikäinen” ja niin edelleen. Emme siis ole olleet tekemisissä senkaltaisten asiakastietojen kanssa, joihin täytyisi saada asianomaiselta lupa tai että töihin olisi liit-

tynyt joku muu lupamenettely. Tutkimuskysymys ja aihe eivät ole ketään loukkaavia tai kenenkään yksityisyyttä koskettavia.

### 3 TYÖN TEORIATAUSTA

Työmme toimintaterapeuttisena viitekehyksenä olemme käyttäneet inhimillisen toiminnan mallia. Kielhofnerin (2002) inhimillisen toiminnan malli on yksi merkittävimpiä teorioita toimintaterapeuttisessa työssä sekä tutkimuksessa. Opinnäytetyömme taustajatuksena on yhdistää kentältä saatu kokemusperäinen tieto toimintaterapeuttiseen teoriaan. Peilaamalla haastatteluista saatuja tuloksia inhimillisen toiminnan teorian kautta, olemme saaneet selkeät käsitteet, joiden avulla kuvailmaisua voi tarkastella toimintaterapeuttisista lähtökohdista käsin. Mielestämme inhimillisen toiminnan käsitteet tahto, tottumus, suorituskyky ja ympäristö, ovat juuri niitä käsitteitä ja alueita, joiden tarkastelu mielensterveystyössä auttaa terapian suunnittelussa ja tavoitteiden asettelussa. Mielensterveyden ongelmissa ihmisen toimintakyvyn heikkeneminen näkyy monella eri osa-alueella. Inhimillisen toiminnan malli pystyy mielestämme huomioimaan monipuolisesti asiakkaan toiminnallista suoriutumista.

#### 3.1. Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toiminnallinen suoriutuminen on terveyden, hyvinvoinnin ja muutoksen keskeinen voima. Ihminen nähdään dynaamisena ja jatkuvasti muuttavana. Osallistuessaan työhön, leikkiin ja arjen tehtäviin ihminen ylläpitää, vahvistaa, muokkaa ja muuttaa omaa pätevyyttään sekä uskomuksiaan ja mieltymyksiään. Toiminnallinen suoriutuminen koostuu elementeistä, joita ovat tahto, tottumus ja suorituskyky. Nämä elementit yhdessä ympäristön kanssa vaikuttavat henkilön toiminnalliseen osallistumiseen. Tarkastelemme opinnäytetyössä samaamme haastatteluaineistoa näiden elementtien kautta. (Kielhofner 2002: 115-116.)

##### 3.1.1 Tahto

Kielhofner määrittelee tahdon ajatusten ja tunteiden mallina siitä, miten ihminen kokee itsensä toimijana. Tämä ilmenee siinä, miten ihminen osallistuu, valitsee, kokee ja tulkitsee toimintaansa. Tahdon osa-alueita ovat henkilökohtainen vaikuttaminen, arvot ja mielenkiinnon kohteet. Nämä vaikuttavat siihen, mitä henkilö pitää tärkeänä ja mikä toiminto on miellyttävää sekä miten tehokkaasti hän toimii. Henkilökohtainen vaikuttaminen tarkoittaa henkilön käsitystä itsestä toimijana, miten hän on tietoinen omista



fyysisistä, sosiaalisista ja älyllisistä kyvyistään sekä vaikutusmahdollisuuksistaan. Arvot käsittävät henkilön päämäärät, haaveet, suorituskyyky ja mitä henkilö pitää tekemisen arvoisena. (Kielhofner, 2002: 44-53.)

Mielenkiinnon kohteet ilmentävät sitä, mitä henkilö pitää miellyttävänä ja tyydyttävänä toimintana. Tähän alueeseen sisältyvät taipumukset ja mieltymykset toimintaa tehdessä. Kielhofnerin (2002) mukaan juuri mielenterveyskuntoutujat menettävät usein mielenkiinnon entisiin kiinnostuksen kohteisiin, eivätkä tunne nauttivansa mistään mitä tekevät. Nautinnan tunne jakaantuu neljään eri tekijään: nauttiminen fyysisestä toiminnasta, älyllinen ponnistelu, esteettinen tyydytys taiteellisesta suorituksesta ja haasteellinen taitojen käyttäminen. (Kielhofner 2002: 50-55.)

Tahdon kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä ovat: tutkiminen (tekeminen mielihyvän kokemiseksi), pätevyys (uusien taitojen oppiminen) sekä riskien ottaminen toiminnoissa saavuttaakseen riittävän ja pysyvän minän. Mielenterveyskuntoutujien toimintakyky on rajoittunut. Kielhofnerin mukaan tällaiset henkilöt pyrkivät välttämään tilanteita, joissa he tuntevat itsensä epävarmoiksi. Toiminnan välttäminen johtaa toiminnasta saadun positiivisen palautteen puuttumiseen, joka lisää passiivisuutta ja eristäytyneisyyttä. Toiminnallinen osallistumisen puute vaikuttaa henkilön kokemukseen itsestä toimijana. Epärealistinen käsitys omasta toiminnasta voi johtaa pettymyksen kierteeseen ja vahvistaa epärealistista minäkuvaa. (Kielhofner 2002: 46,50.)

Kuntoutuminen vaatii muutosprosessia. Jari Koskisuu kuvailee mielenterveyskuntoutujan kuntoutumisprosessia syvällisenä henkilökohtaisena muutosprosessina, jossa kuntoutujan ajatukset, tunteet, asenteet ja toimintatavat eri rooleissa ja tilanteissa muuttuvat. Kuntoutumisen aikana henkilö joutuu usein kohtaamaan itsensä uudelta näkökannalta. (Koskisuu 2004: 24–25.)

### 3.1.2 Tottumus

Henkilön jokapäiväisessä elämässä on toistuvia toiminnallisen suoriutumisen malleja, joita säätelevät tavat ja roolit. Tavat ilmentävät sitä, miten henkilö tekee rutiininomaisia toimintoja, miten hän käyttää aikaa sekä minkälainen on henkilön toiminnallinen tyyli. Roolit käsittävät sen, miten henkilö toimii erilaisissa tilanteissa. Roolit luovat odotuksia

toiminnalliseen suoriutumiseen. Pätevyys on ihmisen kyky vastata roolin mukana tuomiin odotuksiin. (Kielhofner 2002: 63,73.)

Tavat ovat merkittävässä osassa silloin, kun ihminen sairastuu tai vammautuu. Tavat voivat luoda tällöin rajoituksia tai kompensoida vammasta aiheutuneita rajoitteita Ihmisen sairastuttua tavat joutuvat uudelleen järjestelyn kohteeksi. Osa tavoista on hylättävä ja uudet rakennettava tilalle. Kielhofner määrittää kolme toiminnan aluetta, joihin tavat vaikuttavat: rutiininomaisista toiminnoista suoriutuminen, ajankäyttö, toiminnallisen tyylin luonne. Kielhofnerin mukaan rutiinit helpottavat meitä hallitsemaan aikaa ja lisäämään ennustettavuuden tunnetta elämässä (Kielhofner 2002: 66-71).

Roolit jäsentävät toimintaamme kolmella eri tavalla: ensiksi ne vaikuttavat siihen, millä tavoin toimimme ja mikä on toiminnan sisältö. Toiseksi roolit vaikuttavat toimintamalleihimme ja siihen mitä meidän odotetaan tekevän. Kolmanneksi ne jäsentävät päivää, viikkoa ja kuukautta (esimerkiksi päivällä työrooli, iltapäivällä äidinrooli). Sairastuminen vaikuttaa voimakkaasti rooleihimme. Sairastuminen voi poistaa entisiä rooleja ja tuoda tilalle uusia. Tällainen uusi rooli voi olla sairaan tai hoidettavan rooli, joka voi lisätä passiivisuutta ja riippuvaisuutta. Sairaana ja hoidettavana rooli voi olla toimiva sairastumisen alussa, mutta ajan kuluessa sen tilalle on löydettävä positiivisempi rooli. (Kielhofner 2002: 73–77.)

### 3.1.3 Suorituskyky

Ihmisen kykyyn tehdä asioita vaikuttavat objektiiviset ja psyykkiset tekijät sekä subjektiiviset kokemukset. (Cole2 2005: 266). Ihmisen suorituskykyyn vaikuttavat objektiiviset tekijät ovat: ihmisen lihaksisto, luusto, hermosto, kognitiiviset kyvyt ja muisti. Objektiiviset tekijät tarjoavat henkilölle toiminnan puitteet ja subjektiivinen kokemus antaa tietoa henkilön suorituskyvystä ja rajoituksista. Se voi myös paljastaa tärkeää tietoa siitä, miten terapiaa kannattaa viedä eteenpäin. (Kielhofner 2002: 81- 82.) Toiminnallinen suoriutuminen tarkoittaa toiminnan muodon suorittamista (Cole2 2005: 266–267). Taidot ovat tavoitesuuntautuneita ja konkreettisia toimintoja, joita tehdään toiminnan muodon yhteydessä. Taidot vaativat tilan ja esineiden käyttöä ja tämä tapahtuu usein sosiaalisissa ryhmissä. Toiminnallinen pätevyys on identiteetin mukaista toiminnallista osallistumista. Identiteetti käsittää kyvykkyyden, kiinnostavat toiminnat, käsitys itsestä roolin kautta, tärkeät asiat ja velvollisuudet sekä havainnot ympäristöstä. Toiminnalliseen

pätevyyteen kuuluu roolien ja arvojen mukainen toiminta, rutiinin ylläpito, osallistuminen mielekkäisiin toimintoihin sekä pyrkimys saada tuloksia. (Kielhofner 2002: 117-120.)

### 3.1.4 Ympäristö

Henkilön kyvykkyys mahdollistaa ympäristön kanssa toiminnallisten taitojen käyttämistä (Kielhofner 2002: 81). Ympäristö vaikuttaa kaikkeen mitä teemme. Kielhofnerin mukaan tärkeät kysymykset ovat: 1. Miten ympäristö vaikuttaa valitsemiimme tekoihin ja millä tavalla toimimme? 2. Mitkä tekijät ympäristössä vaikuttavat toimintaamme? Ympäristön vaikutuksen voi jakaa neljään eri osa-alueeseen: fyysinen ympäristö, sosiaalinen ympäristö, toiminnan muodot ja toimintaympäristöt. (Kielhofner 2002: 99.)

Toimintaympäristö muokkaa ihmisen toiminnallista käyttäytymistä ja siinä yhdistyvät fyysiset ja sosiaaliset ulottuvuudet. Esimerkkinä tällaisista ympäristöistä voi olla koti ja työpaikka. Fyysinen ympäristö käsittää paikan ja tilan, esineet ja objektit. Fyysiseen ympäristöön kuuluvat opinnäytetyössämme liikennevälineet, organisaation rakennukset, toimintaterapeuttien tilat, ryhmähuone, materiaalit, joita käytetään kuvailmaisussa. Eri-laiset ympäristöt tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia, resursseja, esteitä ja voimavaroja tekemiselle. Sosiaalinen ympäristö koostuu sosiaalisista ryhmistä ja toiminnan muodoista, joissa henkilö voi toteuttaa omia roolejaan (Cole2 2005: 266-267).

## 4 LUOVUUS TERAPEUTTISEN TOIMINNAN NÄKÖKANNALTA

Luovuus on ihmisissä oleva voimavara, jonka avulla he voivat käsitellä sisäistä maailmaansa ja ympäristöä. Lapset ovat luonnostaan uteliaita, innokkaita ja avoimia ja heidän toiminnassaan on luovuus jatkuvasti läsnä. He löytävät tutuista asioista uusia puolia ja hakeutuvat aktiivisesti uusien oppimiskokemusten pariin. Aikuisilla luovuutta voi tyrehdyttää itsekritiikki, itsekontrolli, huonot kokemukset, arvostelu sekä epäonnistumisen pelko. Ihmiset ovat luovimpia toiminnoissaan silloin, kun he ovat sisäisesti motivoituneita ja kokevat mielihyvää ja tyydytystä itse työstä. (Ahonen 1994: 18.)

Luovuuteen vaikuttavat sekä ihmisen persoonallisuus- että ympäristötekijät. Luovuutta ylläpitäviä positiivisia persoonallisuustekijöitä ovat: sinnikkyys, uteliaisuus, motivaatio,

riskiorientaatio, sosiaaliset taidot sekä kokemus. Luovuutta vähentää alhainen motivaatio, taidottomuus, joustamattomuus sekä sosiaalinen kyvyttömyys. (Vähälä 2003: 31.)

Luovuus on osa jokapäiväistä elämää. Luovuus liittyy esimerkiksi päätöksentekoon, harrastuksiin sekä kasvatuksellisiin tavoitteisiin. Luovuus näkyy ihmisen kykynä tuottaa uusia tai omaperäisiä oivalluksia tai hänen ongelmanratkaisutaidoissaan arkielämässä. Luovuus on vanhoista käsityksistä ja menettelytavoista irtautumista. Luova ajattelu mahdollistaa tilanteiden tehokkaampaa ja omaperäisempää toteutusta. Luovuudessa on kyse uuden ja omaperäisen oivalluksen syntymisestä. (Vähälä 2003: 20-22.)

Kuvailmaisussa tarvitaan luovuutta, jotta voi tuottaa itsestään jotain ulos. Luovuuden avulla on mahdollista ratkaista sisäisiä ristiriitoja ja ongelmia. Luovuuden avulla ihminen voi työstää vaikeita ja ahdistavia asioita. (Ahonen 1994: 19–20.) Ihminen voi toteuttaa itseään luovuuden avulla ja kasvattaa onnistumisen tunteiden avulla itseluottamusta sekä itsetuntoa. Onnistuneeseen luovaan prosessiin liittyy iloa ja merkityksellisyyden tunnetta. Luovuuden avulla ihminen voi kokea itsensä merkityksellisenä suhteessa muihin ihmisiin. (toim. Kivelä 1992: 27-32.)

Mielikuva on tapa, jolla mieli tulkitsee, luokittelee ja ilmaisee informaatiota. Mielikuviutus on ajatusten ja havaintojen virtaa, jonka voi kokea kaikilla aisteilla. Ihminen käyttää mielikuvitustaan esimerkiksi suunnitellessaan, muistaessaan ja ajatellessaan asioita. Mielikuvien avulla ihminen voi luoda omasta elämästä sellaisen, kuin haluaisi sen olevan (Ahonen 1994: 20-22). Luova mielikuviutus vaatii kehittyäkseen kokemusten ja erilaisten tunteiden käsittelyä (toim. Kivelä 1992: 16). Hiljaiseen tietoon liittyy geneettinen, intuitiivinen ja kokemusperäinen tieto, jota ei voi ilmaista verbaalisin käsittein. Hiljainen tieto on kokonaisvaltaista käsien taitoa ja aivojen tietoa. Luovuus ja intuitio edellyttävät hiljaista tietoa. (Vähälä 2003: 30.)

#### 4.1 Luovat toiminnat

Luovia toimintoja on käytetty mielenterveystyössä toimintaterapian historian alusta lähtien. Luovia toimintoja ovat kaikki merkityksellinen tekeminen, jossa on osana aktiivinen osallistuminen ja jossa käytetään mielikuvitusta sekä luovia taitoja, esimerkiksi piirtämistä, savitöitä, puutöitä, musiikkia ja draamaa. Ihminen voi luovien toimintojen avulla vahvistaa ongelmanratkaisutaitoja ja edistää rentoutumiskykyä sekä lisätä ener-

gian tasoa. Luovien toimintojen avulla voi lisätä itsetuottamusta, itseilmaisua ja motivaatiota. Luovien toimintojen käyttö toimintaterapeuttisessa mielenterveystyössä on enimmäkseen supportiivista toimintaa, jossa pyritään vahvistamaan asiakkaan minäkennettä, toimintakykyä ja sosiaalisia taitoja. Luovien toimintojen avulla pyritään lieventämään ahdistusta ja lisäämään elämänhallinnan tunnetta. (Griffits - Corr 2007: 107-113.)

Luovien toimintojen avulla ihminen voi työstää mielikuvia itsestään, elämästään sekä ulkoisesta maailmasta. Ihminen voi luoviin toimintoihin osallistumalla oppia tunnistamaan ja vapauttamaan mielikuvitustaan. Jos ihminen oppii kuvittelemaan erilaisia vaihtoehtoja esimerkiksi fantasioissa, taiteessa tai draamassa, hän voi käyttää näitä taitojaan omassakin elämässään. Ihminen voi luovien toimintojen avulla kestää ajoittain hankalaakin elämän todellisuutta. Luovasta työstä voi tulla itsetuntoa vahvistava oman arvon tunnetta vahvistava tekijä. (Vähälä 2003: 50-51.)

## 4.2 Taideterapia

Toimintaterapeutit voivat olla myös työparina taideterapeutin kanssa kuvailmaisyhmissä. Tällöin toimintaterapeutti toimii ryhmässä omasta viitekehystänsä käsin ja taideterapeutti omastaan. Halusimme tuoda esiin taideterapian historiaa ja käsitteitä, koska ne vaikuttavat taustalla kuvailmaisuun.

Kuvien piirtäminen, maalaaminen ja muovaileminen ovat kuuluneet inhimilliseen toimintaan jo historian varhaisista ajoista lähtien. Luolamaalaukset, erilaiset patsaat ja totemit kertovat ihmisen uskosta kuvan ilmaisulliseen voimaan. Maailmamme on nykyäänkin visuaalisesti painottunut. Televisio, mainokset, lehdet ja kirjat kertovat siitä, että elämme keskellä kuvien maailmaa. Kaikki lapset nauttivat piirtämisestä ja harrastavat sitä innokkaasti, mutta aikuisten maailmassa taiteilijat, elokuvantekijät ja erilaiset media-alan osaajat käyttävät kuvaa ammattimaisesti.

Kiinnostus kuvaan terapeuttisena välineenä on lähtöisin psykoanalyttisesta ajattelusta jossa kuvan katsottiin ilmentävän psyyken kätkeyttä dynamiikkaa. Kuvista nousevan verbaalisen tulkinnan ajateltiin tuottavan merkittäviä oivalluksia. Meri-Helka Mantere kertoo kirjassaan Edith Kramerista, joka tutki psykoanalyttista taideterapiaa ja on ko-

rostanut taiteen merkitystä sublimaationa. Henkilön on siinä mahdollisuus purkaa vietienergiansa luovalla tavalla. (Mantereen:1995.)

Taideterapialla on pitkät perinteet psykiatrisessa hoitotyössä. Perinteisesti sitä on käytetty mielisairaalaympäristössä psykoanalyttisin menetelmin. Taideterapeutteina toimivat yleensä taiteilijat, jotka tunsivat kiinnostusta psykiatriaan. Tavoitteellisena menetelmänä taideterapia sai alkunsa vasta toisen maailman sodan jälkeen. Sen jälkeen ala on vähitellen kehittynyt ja monipuolistunut ja saanut uusia sovelluksia terveydenhoidossa, sosiaalityössä, kasvatuksessa, seurakuntatyössä ja luovuuskoulutuksessa. Taideterapiassa oleellista on, ettei kuvan tekemisessä vaadita taiteellisia kriteerejä ja että ainoastaan kuvan tekijä itse pystyy tulkitsemaan kuvansa. Taideterapeutin tehtäväksi jää asiakkaan tukeminen hänen prosessinsa aikana. (Mantere 1995: 56.)

Taideterapia perustuu ns. kolmiosuhteeseen, jossa kolmion kärjet ovat taide, asiakas ja terapeutti. Vaikutus näiden kolmen elementin välillä on aina kahdensuuntaista. Tärkeimmät taideterapian suuntaukset ovat psykoanalyttinen taideterapia, psykodynaaminen taideterapia sekä ekspressiivinen taideterapia. Psykoanalyttisessa ja psykodynaamisessa taideterapiassa painotetaan sitä, että terapiassa syntyvät kuvat tuovat symbolisesti esiin psyyken ongelmia. Tällöin kuvat antavat aineksia edetä psykoterapeuttisessa keskustelussa asiakkaan psykoterapiassa. Ekspressiivinen taideterapia on ilmaisullista ja eri taidemuotoja integroivaa. Ekspressiivisessä taideterapiassa painotetaan prosessikeisyyttä, missä taideterapeutin tilanteen ja toiminnan suhde on monikerroksinen ja antaa mahdollisuuden kokemiseen, vuorovaikutukseen, tutkimiseen ja maailmassa olemisen ymmärtämiseen. (Rankanen-Hentinen-Mantere 2007.)

## 5 TOIMINTATERAPIA MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Terveys ja toimintakyky tarkoittavat ihmisen tarkoituksenmukaista mukautumista ja selviytymistä itselleen välttämättömistä rooleista niin että hän saavuttaa hallinnan ja selviytymisen tunteen. Elämässä tapahtuvien muutosten myötä ihmisen on muutettava rooleja ja hankittava uusia taitoja voidakseen mukautua ja toimia tarkoituksenmukaisesti. (Salo-Chydenius 1992: 63). Mielenterveyteen kuuluvat minän laaja-alaisuus, realistiset taidot, kyvyt ja näkemykset, joiden avulla ihminen voi selviytyä käytännön ongelmista. (Salo-Tuunainen 1996: 270). Mielenterveys on mielen ja ruumiin tasapainoa sekä

hyvinvointia. Mielen terveys rakentuu itsensä arvostamisesta, oman elämän ymmärtämisestä, ihmissuhteista, ristiriitojen sietokyvystä sekä aineellisesta perusturvasta. Mielen terveyteen vaikuttavat myönteisesti: luottamus, sopivat haasteet, pätemisen tunne, saavutukset sekä huumorintaju. Mielen terveyttä heikentää muun muassa itseluottamuksen puute, elämänhallinnan menettäminen sekä psyykinen eristäytyminen. (Heiskanen-Salonen: 1997, 12-15.) Outi Salo ja Kirsti Tuunainen määrittelevät mielen terveyden häiriön seuraavasti: ”Yksilön omaa ja subjektiivista kärsimyksen ja voimattomuuden kokemusta voidaan pitää keskeisenä kriteerinä sille, että henkilöllä on psyykinen häiriö. Ihminen kokiessa voimakasta elämää rajoittavaa ahdistusta ilman selkeää ja ymmärrettävää syytä, on hänen psyykensä tällöin häiriintynyt.” (Salo-Tuunainen: 1996.)

### 5.1 Työikäisten toimintaterapia

Kuvailmaisua käytettäessä mielen terveystyössä on huomioitava samat asiat, kuin mitä tahansa toimintaterapiaa mielen terveystyössä tehtäessä. Kuvailmaisua voi käyttää osastoilla sekä avohoidossa toimintaterapeuttisena menetelmänä. Linda Finlay (2004) jakaa kin toimintaterapeuttisen mielen terveystyön kahteen eri osa-alueeseen: sairaaloissa ja laitoksissa työskenteleviin toimintaterapeutteihin sekä kunnallisessa avohoidossa ja päivätoimintakeskuksissa työskenteleviin toimintaterapeutteihin. Toimintaterapeutin työympäristö vaikuttaa oleellisesti työn sisältöön. Esimerkiksi sairaalan akuuttiosastoilla toimintaterapia painottuu arviointiin ja päivittäisistä toiminnoista selviytymiseen, poliininen työ on enemmän toimintakyvyn ylläpitämistä sekä vahvistamista. (Finlay: 2004, 12-14.)

Asiakkaan yksilöllisen ja kokonaisvaltaisen kohtaamisen pohjana on se, miten toimintaterapeutti arvostaa ja ymmärtää asiakasta. Asiakkaan arvostaminen on uusien vaihtoehtojen yhdessä miettimistä ja tutkimista sekä myönteisen ja toiveikkaan elämän ylläpitämistä. Asiakkaan ymmärtäminen on eläytymistä eli empatiaa. Ymmärtäminen on ihmisen tasavertaista kohtaamista, niin että hän tuntee tullessa ymmärretyksi ja vastaanotetuksi. (Salo-Chydenius 1992: 64–65.)

Mielen terveystyössä toimintaterapeuttien tekemä interventio kohdistuu etenkin vapaa-aikaan, neuvontaan, ahdistuksen ja tunteiden ilmaisun käsittelemiseen, adl-toimintoihin sekä luoviin toimintoihin. Luoviin toimintoihin kuuluvassa kuvailmaisussa toimintaterapeutti tarvitsee samoja taitoja kuin yleensä mielen terveystyössä. Tällaisia taitoja ovat

esimerkiksi vuorovaikutustaito, joustavuus, sopeutumiskyky, arviointitaidot, huumorintaju, empatiakyky, tukemisen taito, kriisienhallintataito sekä kärsivällisyys. (Lloyd-King-Ryan 2007: 461.)

## 5.2 Toimintaterapiaryhmät

Ryhmämuotoisen toimintaterapiatyön tavoitteet määritellään asiakkaan toimintakyvyn, taitojen ja kiinnostusten kohteiden mukaan. Toimintaterapiaryhmän yleisiä tavoitteita ovat itseilmaisun ja itsetuntemuksen kehittäminen, toisten ihmisten ymmärtäminen ja hyväksyminen sekä vuorovaikutustaitojen kehittyminen. (Salo-Chydenius 1992: 167.) Mielenterveyskuntoutujien toimintakyvyssä on usein ongelmia vuorovaikutustaidoissa, itseilmaisussa ja he ovat eristäytyneisyyteen taipuvaisia. Ryhmämuotoinen toimintaterapia mielenterveytyössä onkin tärkeä toimintamuoto, riippumatta terapiaan liittyvästä interventiovälineestä.

Terapeuttisten ryhmien teemoja ovat esimerkiksi keittiöryhmät, talouden hallinta, koti-työt, vanhemmuuteen liittyvät taidot, vapaa-ajan suunnittelu, rentoutus ja työtaidot. Asiakkaan omat mielenkiinnon kohteet vaikuttavat siihen, mihin ryhmään hän hakeutuu. Toimintaterapiaryhmän tarkoituksena on löytää asiakkaalle merkityksellistä tekemistä ja merkityksellisiä rooleja yhteisössä. Tällaisen ryhmäterapien tavoitteet voivat liittyä päivittäisiin toimintoihin, työhön ja vapaa-aikaan. Tapojen muodostaminen ja uusien roolien sisäistäminen voi olla yhtenä ryhmämuotoisen toimintaterapian päämääränä. (Colel 2005: 275-276.)

## 5.3 Kuvailmaisuus toimintaterapiassa

Kuvaa voidaan käyttää toimintaterapeuttisena menetelmänä kuten musiikkia, kirjoittamista, psykodraamaa sekä kädentaitoihin perustuvia toimintoja, esimerkiksi savitöitä, kankaanpainanta ja huovutusta. Jotta kuvailmaisuus, kuten mikä tahansa toiminto, olisi terapeuttista toimintaa, täytyy sen sisältää terapeuttisia arvoja. Linda Finlayn (2004) mukaan toiminta sisältää terapeuttisia arvoja jos se:

- on oppimisen väline taitojen kehittämisessä ja tutkimisessa
- jäsentää aikaa, antaa merkityksen ja tarkoituksen toimimiselle
- mahdollistaa tavoitteellisen ja luovan toiminnan (tuottavuus)
- mahdollistaa itseilmaisun ja tunteiden tutkimisen



- aktivoi
- antaa mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteyteen

(Finlay. 2004:51.)

Finlay (2004) jakaa toiminnalliset ryhmät kahteen suureen kokonaisuuteen: tehtävätoiminnot ja psykoterapeuttiset toiminnot. Nämä kaksi kokonaisuutta edustavat ääripäitä, joiden väliin sijoittuvat kaikki muut toiminnot. Taiteeseen liittyvät toiminnot, kuten kuvailmaisun, Finlay on sijoittanut lähelle psykoterapeuttisia toimintoja. Näitä toimintoja hän kutsuu projektiiviseksi taiteeksi, jossa ihminen tuo sisäiset konfliktinsa ulos luovan välineen, kuten paperin avulla (Finlay 2004: 54, 59).

Kuvailmaisua käytetään toimintaterapiassa sekä yksilö- että ryhmäterapiassa. Mielen-terveystyössä pääpaino on yleensä ryhmämuotoisessa kuvailmaisussa. Ryhmät vastaavat monipuolisesti työikäisten toimintaterapian tavoitteisiin. Samalla kun yksilö pystyy tutkimaan omia tunteitaan ja ratkaisemaan sisäisiä konflikteja, ryhmässä hän pystyy opettelemaan vuorovaikutustaitoja, itsensä ilmaisua, saa tukea sekä saa kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Finlay 2004: 60.) Yksilöterapiassa kuvailmaisua voidaan käyttää terapisuhteen luomiseen, sekä valmentamassa asiakkaan siirtymistä ryhmätoimintoihin. Kuvailmaisua voidaan käyttää myös muiden toimintaterapeuttisten tavoitteiden välineenä, kuten narratiivin tekemisessä tai esimerkiksi ajan jäsentämisessä.

## 6 OPINNÄYTETYÖN AINEISTON HANKKIMINEN

Opinnäytetyömme prosessin aikana jouduimme pohtimaan useampaan otteeseen miten ja minkälaista aineistoa hankimme. Ensimmäinen suunnitelmamme oli ohjata kuvailmaisuryhmä avopsykiatrisen poliklinikan asiakkaille. Tämä suunnitelma ei kuitenkaan toteutunut. Pohdittuamme asiaa yhteistyökumppanimme kanssa ja päädyimme toteuttamaan opinnäytetyömme aineiston hankkimisen toimintaterapeutteja haastattelemalla.

### 6.1 Aineiston keruu

Opinnäytetyömme tarkastelun kohteena ovat pitkään alalla toimineiden toimintaterapeuttien kokemukset, ajatukset ja käsitykset kuvan käytöstä aikuispsykiatrisessa toimintaterapiaryhmässä. Valitsimme tiedonkeruun menetelmäksi teemahaastattelun, jonka avul-

la on mahdollista kartoittaa monipuolisesti kokemuseräistä tietoa. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa aihepiirit ovat tiedossa, mutta kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat. Teemahaastattelu lähtee oletuksesta, että kaikkia yksilön kokemuksia, ajatuksia ja tunteita voidaan tutkia tällä menetelmällä. Teemahaastattelun avulla haastateltava voi vastata aihepiiriin laajasti ja hän voi palata tarvittaessa aikaisemmin kysytyihin asioihin. Haastateltava voi kertoa esimerkkejä kokemustensa perusteella ja elävöittää kertomuksiaan haluamallaan tavalla. (Hirsjärvi - Hurme 2000: 47-48.)

Haastattelimme kahta toimintaterapeuttia. Toinen heistä on yhteistyökumppanimme ja toinen työskentelee Helsingin kaupungin psykiatrisella poliklinikalla toisessa toimipisteessä. Haastateltavat ovat ennestään tuttuja toisilleen työelämän kautta ja molemmat ovat käyttäneet vuosia kuvallista ilmaisua toimintaterapeuttisena välineenä. Haastattelimme molemmat heidän omissa työpaikoissaan. Haastattelutilanteissa olivat läsnä haastateltava sekä molemmat opinnäytetyöntekijät. Toinen opinnäytetyöntekijöistä toimi apuhaastattelijana ja toinen otti vastuun haastattelutilanteesta kokonaisuudessaan. Haastattelimme kumpaakin toimintaterapeuttia yhden kerran. Nauhoitettimme haastattelut kasettinauhurin avulla. Lisäksi toiselta haastateltavalta saimme jälkepäin tarkennuksia sähköpostitse. Päätimme nauhoittaa haastattelut, koska pelkästään muistiinpanojen avulla emme olisi saaneet yhtä tarkkaa ja monipuolista aineistoa. Saimme haastatteluista noin kaksi tuntia nauhoitettua materiaalia, jonka litteroimme. Litteroimme aineiston sanatarkasti haastateltujen osalta, jotta aineisto pysyisi mahdollisimman alkuperäisenä ja tarkkana.

## 6.2 Aineiston analysointi

Olemme lähestyneet aineistoa induktiivisesti, jolloin opinnäytetyön tuloksia on lähdetty muodostamaan haastatteluaineistosta itsestään nousevien asioiden pohjalta. Olemme valinneet sisällönanalyysiksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin, koska tarkoituksena on ollut etsiä aineistosta haastateltavien käsityksiä, ajatuksia sekä pohdintoja aiheesta tiivistetyssä muodossa. Haastattelun avulla on saatu runsaasti aineistoa ja halusimme hyödyntää aineiston mahdollisimman tarkasti. Sisällön analyysiä voi käyttää silloin, kun tutkimus tuottaa runsaasti aineistoa, esimerkiksi haastattelun ja avovastausten analysointiin. Sisällön analyysin tarkasteluyksikkö voi vaihdella. Yksikkö voi olla sana, symboli, lause, tema tai aihe. Tarkastelun kohteena voi olla myös merkitys, ei vain

sana. (Hirsjärvi-Hurme 1985: 114–116.) Aineistosta etsittiin lauseita sekä lauseen osia oman esiyymmärryksemme, tutkimuskysymyksen sekä haastattelukysymysten pohjalta. Analyysiyksikön valinta on toiminut hyvin, sillä pienempi analyysiyksikkö olisi voinut tässä aineistossa antaa puutteellista tai harhaanjohtavaa tietoa.

Alleviivasimme ja koodasimme litteroidusta tekstistä alkuperäisilmaisut. Alkuperäisilmaisut järjestettiin luettelomuotoon ja tulostettiin. Leikkasimme manuaalisesti jokaisen alkuperäisilmaisun omaksi liuskaksi ja järjestimme samankaltaiset liuskat yhteen. Pyrimme järjestämään analyysiyksiköt loogisesti ja toisiinsa sopiviksi. Aineistoa on ollut runsaasti, joten pyrimme tässä vaiheessa karsimaan epäoleellisen tiedon pois. Olemme kuitenkin säästäneet irrelevantit pelkistetyt analyysiyksiköt, jos analyysin myöhemmissä vaiheissa nousisi tarve käyttää niitä.

Pelkistäminen tarkoittaa, että tutkimusaineistosta karsitaan tutkimusongelman kannalta epäoleellinen tieto, hävittämättä kuitenkaan tärkeää informaatiota (Tuomi-Sarajärvi 2004:111). Pelkistämisvaiheessa huomasimme, että kahden haastattelun aineistosta tuli useita samoja pelkistyksiä. Tämä johtui siitä, että haastateltavien ajatukset ja mielipiteet ovat olleet melko samankaltaisia. Päällekkäisyydet pelkistyksissä poistettiin. Ryhmitteilyvaiheen aikana poimimme tutkimuskysymyksen kannalta oleelliset pelkistykset ja järjestimme pelkistykset alaluokkiin. Yläluokkiin jakaminen tapahtui niin, että samankaltaiset alaluokat järjestettiin yhteen. Näistä muodostui yläluokat, joista teimme pääluokat, joita käytimme tutkimustulosten pääotsakkeina. Pääluokkia muodostui kolme: 1. Kuva ilmaisuvälineenä 2. Kuva voimaantumisen välineenä. 3. Kuva vuorovaikutustaitojen vahvistajana. (Kaavio 1).

### 6.3 Aineiston luotettavuus

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu sen laadusta. Laadukkuutta voi lisätä tekemällä hyvän haastattelurungon. Tallenteiden laatu vaikuttaa myös luotettavuuteen. Aineiston nopea litterointi vaikuttaa myös laadun tasoon. (Hirsjärvi - Hurme 2000: 184–185). Haastattelukysymykset ja runko tehtiin etukäteen. Emme lähettäneet haastattelukysymyksiä haastateltaville etukäteen aikataulullisista syistä. Teema oli selkeä ja yhtenevä haastateltavien ammatillisen kokemuksen kanssa, molemmat olivat käyttäneet kyseistä menetelmää vuosia, toinen n. 30 vuotta, toinen 15 vuotta. Haastattelut litteroitiin sana sanalta nopeasti haastattelujen jälkeen. Nauhojen taso oli hyvä tai keskitasoinen. Haastattelijoilla ei kummallakaan ollut aikaisempaa kokemusta teemahaastattelun tekemisestä.

tä eikä sen litteroinnista, mikä vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi on ollut oikea valinta aineiston käsittelyn suhteen. Saimme analyysin avulla purettua laajan aineiston tiivistettyyn muotoon ja löysimme analyysin avulla vastauksen tutkimuskysymykseen. Analyysin avulla on ollut mahdollista selkeyttää haastateltavien ajatuksia ja löytää oleellinen tieto aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta. Induktiivisen lähestymistavan avulla löysimme kolme pääluokkaa (kaavio 1) joita tarkastelimme myös deduktiivisesti inhimillisen toiminnan mallin kautta.

PELKISTETTY IL- MAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
<p>Kuvien katsomisen kautta eläminen Oma kertomus kuvasta Kuvaan siirtyy osa itsestään Uudet ideat Kuvan tekeminen on prosessi Työstäminen ajatuksista kuvaksi Suhde ryhmän jäseniin Kontakti asiakkaan kanssa Tuotos yhteinen työkalu</p>	<p>Kuvan avulla kertominen  Kuvan tekeminen  työskentelyprosessi  Terapeuttinen vuorovaikutus kuvan avulla</p>	<p>Kuva kertoo  Kuva vuorovaikutuksessa</p>	<p>Kuva ilmaisuvälineenä</p>
<p>Saada vahvistavia kokemuksia Ongelmien unohtaminen hetkeksi Ahdistusten käsittely Ongelmien ratkaisu mielikuvien avulla Uusi lähestymistapa Luovuus Ehkäisee eristäytymistä Liikkeelle lähteminen Elää sairauden kanssa Päivittäinen selviytyminen Mahdollisuus valita tekniikka Valita paperin koko</p>	<p>Rentoutuminen  Ongelmanratkaisu  Uuden kokeileminen  Aktivointi  Toimintakyky Itsetunto  Päätösten teko</p>	<p>Onnistuneet kokemukset  Rohkaistuminen</p>	<p>Kuva voimaantumisen välineenä</p>
<p>Vapaaehtoisuus kuvan kerronnassa Oman mielipiteen ilmaisu Vaikeus ilmaista itseään Läsnäolo Palaute</p>	<p>Ei tarvitse puhua  Itseilmaisu  Ryhmän vaatimukset Vuorovaikutus ryhmäläisten kanssa</p>	<p>Kommunikointi  Ryhmässä oleminen</p>	<p>Kuva vuorovaikutustaitojen vahvistajana</p>

Kaavio 1. Analyysivaiheen eteneminen

## 7 HAASTATTELUISTA SAADUT TULOKSET

Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksemme on: minkälainen toimintaterapeuttinen menetelmä kuvailmaisuus on työikäisten mielenterveystyössä toimintaterapeuttien mukaan? Tarkentavan kysymyksen avulla olemme halunneet löytää vastauksia siihen, miten toimintaterapiassa voidaan kuvailmaisun avulla edistää asiakkaan toimintamahdollisuuksia? Haastattelujen perusteella toimintaterapeuttien kokemus kuvailmaisusta oli positiivinen. He ovat käyttäneet menetelmää useita vuosia ja kokeneet sen sopivan hyvin mielenterveystyöhön. Toimintaterapeuttien mielestä psyykkisesti sairaan ongelmana on usein vaikeus ilmaista itseään. Tämän asian harjoittamisessa voi käyttää apuna kuvailmaisua, jossa omia tunteitaan ja ajatuksiaan voi opetella jäsentämään kuvan avulla. Toimintaterapeuttisen kuvailmaisuryhmän tarkoituksena on toimintaterapeuttien mielestä tukea olla asiakkaan kuntoutumista ja edistää hänen toimintakykyään.

### 7.1 Kuva ilmaisuvälineenä

Toimintaterapeuttien mukaan asiakkaat, jotka ovat kiinnostuneita kuvailmaisusta, suhtautuvat usein avoimesti luoviin toimintoihin. Heillä on voinut olla lisäksi ennestään suhde kuvan tekemiseen tai käsillä tekemiseen tai he haluavat kokeilla jotain uutta. Kuvailmaisun erityispiirteenä ja vahvuutena toimintaterapeutit pitävät sitä, että kuvan avulla voi ilmaista itseään ilman sanoja ja että sen avulla voi harjoitella puhumista omaan tahtiin edeten. Lisäksi toimintaterapeutit kertoivat, että kuvailmaisua voi myös käyttää arviointivälineenä sekä yksilömuotoisena esimerkiksi terapeuttisen vuorovaikutussuhteen luomiseen. Ryhmäläinen hyötyy eri tavoin kuvailmaisusta, jos hänellä on ollut aiemmin suhde kuvan- tai käsillä tekemiseen tai hän suhtautuu avoimesti luoviin toimintoihin tai on vain halukas kokeilemaan uutta. Haastateltujen toimintaterapeuttien mielestä kuvailmaisuryhmä ei perustu tekniikoiden opettamiseen vaan tarkoitus on kannustaa ryhmäläiset vapautuneeseen kuvailmaisuun. Toisen toimintaterapeutin mukaan kuva on ”suuri mahdollisuus”, se on eräs väline toimintaterapeuttisessa työssä, kuten esimerkiksi musiikki tai kirjoittaminen.

Toimintaterapeuttien mielestä kuva on ilmaisullinen väline, jonka avulla henkilö voi käsitellä ja ilmaista omia tunteitaan, sanoilla ja sanoitta. He kertovat, että asiakkaan vaikeiden tunteiden käsittely helpottuu, kun niitä käsitellään kuvan välityksellä. Toimintaterapeuttien mukaan psyykkisesti sairaalla on usein vaikea löytää ilmaisukeinoja tai

sanoja keskusteluryhmissä, mutta kuvan avulla on helpompaa käsitellä ja ilmaista tunteitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Henkilö voi tunnistaa ahdistavan, vaikean asian siirtämällä sen kuvaan ja tarkastelemalla sitä ulkopuolelta käsin. Kuvailmaisun avulla henkilö voi saada käsityksen omista kyvyistään sekä tyydytystä ja onnistumisen kokemuksia. Kuvallinen työskentely auttaa jäsentämään ajatuksia ja voi antaa erilaisen näkökannan ongelman käsittelyyn. Molemmat toimintaterapeutit mainitsivat, että kuva voi toimia keskustelun pohjana niin, että henkilö voi säädellä ja porrastaa omaa sanallista ilmaisuaan helposti. He kertoivat, että kuvaa voidaan pelkästään katsoa, siitä ei tarvitse välttämättä puhua, sillä se kertoo jo itsessään omaa tarinaansa.

Haastateltujen toimintaterapeuttien mukaan tärkeä elementti kuvailmaisussa on mielikuvien käyttö ja omien ongelmien ratkaisu niiden avulla. Toimintaterapeuttien mukaan mielikuvien avulla voidaan kehittää tarinoita, jotka vievät henkilön prosessia eteenpäin. Seuraava lainaus on suoraan toiselta haastatelluista toimintaterapeuteista ja se kuvaa mielestämme hyvin miten ryhmässä mielikuvan avulla ryhmäläiset voivat yhdessä keksiä ongelmiin ratkaisumahdollisuuksia.

*” Enkeli joka on uupunut autiomaahan ja taivaltaa sieltä eteenpäin, uppoaa hiekkaan ja vajoaa. Mitä voisi tapahtua? Kuka voisi auttaa? Mihin enkeli pääsee?”*

Haastateltujen toimintaterapeuttien mukaan asiakkaan kuvailmaisuryhmässä työskentely koostuu seuraavista elementeistä: oma työskentely, kuvien katselu, tekijän puhuminen kuvastaan ja muiden ryhmäläisten palaute. Nämä tekijät yhdessä muodostavat yhtenäisen prosessin jokaisessa ainutlaatuisessa ryhmäkerrassa. Toimintaterapeutit kertovat, että ryhmän alussa sovitaan aiheesta, jota käsitellään kyseisellä kerralla. Aihe voi tulla ohjaajalta. Ryhmä voi myös miettiä sen yhdessä. Ryhmäläisellä voi olla aihe valmiina ryhmään tullessa. Ryhmäläinen alkaa työstää kuvaa omaehtoisesti, kun aihe on sovittu. Toimintaterapeutit painottavat, että kuvaa tehdessä ryhmäläisten ei tarvitse suorittaa eikä olla teknisesti taitava. Toimintaterapeuttien mukaan kuvan avulla kukin ryhmäläinen käsittelee ja työstää niitä asioita, joita itse haluaa. Prosessin aikana kuvaan siirtyy osa tekijästä itsestään.

Toimintaterapeutit kertovat, että töiden tultua valmiiksi, ne jaetaan muiden ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläiset voivat halutessaan kertoa oman tulkintansa kuvastaan. Toisen haastatellun toimintaterapeutin mukaan kuva itsessään viestittää jo paljon. Se sisältää

viestejä ja vinkkejä. Tekijällä on mahdollisuus saada enemmän palautetta puhumalla kuvastaan muille. Toimintaterapeutit kertovat, että ryhmä tukee asiakasta osallistumalla työn purkuun. Jokaisen kuva on ryhmän yhteinen työkalu, jolla on vaikutus kaikkiin ryhmäläisiin. Toimintaterapeutit toteavat, että jokaisen kuvan katsomiseen varataan aikaa ja ryhmäläisillä on mahdollisuus antaa kuvasta palautetta. Palautteesta syntyy usein yhteinen, laajeneva keskustelu. Toimintaterapeuttien mielestä ryhmäläinen voi saada kuvastaan erilaisia näkemyksiä ja uusia ideoita käsitellä ongelmiaan. Ryhmäläiset voivat saada myös muiden töistä uusia välineitä omien tunteidensa käsittelyyn.

## 7.2 Kuva voimaantumisen välineenä

Haastateltujen toimintaterapeuttien mukaan kuvan tekeminen on aktiivista toimintaa joka edistää henkilön toimintakykyä. Toimintaterapeutin mukaan kuvailmaisuryhmään osallistumalla voidaan ehkäistä asiakkaan syrjäytymistä aktivoimalla hänet toimintaan mukaan. Asiakas sitoutuu osallistumaan kuvaryhmään tietyinä päivinä viikossa, mikä luo samalla henkilölle viikoittaisen rutiinin. Haastateltujen toimintaterapeuttien mukaan kuvailmaisuryhmä sopii useimmille psykiatrisille asiakasryhmille. He ovat maininneet menetelmän sopivan henkilöille, joilla on depressio, psykoosi, skitsofrenia, epävakaata persoonallisuutta, ahdistuneisuushäiriö ja asiakkaille, joiden on vaikea ilmaista itseään.

Toimintaterapeutit valitsevat asiakkaat ryhmään haastattelun kautta. Toimintaterapeuttien mukaan asiakkaalla täytyy ryhmään tullessa olla edes ”pienikin halu” osallistua kuvailmaisuun. Toimintaterapeuttien mukaan ennen ryhmän alkua on tärkeää arvioida asiakkaan toiminnallinen taso ja sopivuus ryhmään haastattelun avulla. Monella voi olla ennakkoluuloja ja pelkoja, mutta toimintaterapeutit kertovat painottavansa haastattelussa sitä, että kenenkään ei tarvitse osata tai olla taitava kuvailmaisussa. Haastattelussa toimintaterapeutit kertovat myös ennakkotiedot ryhmästä ja ryhmän säännöistä, jotta asiakas pystyy päättämään, haluaako tulla ryhmään. Toimintaterapeutit pyrkivät haastattelujen avulla valikoimaan ryhmään sopivat henkilöt, niin että vertaistuki mahdollistuu. Toimintaterapeuttien mukaan esteet tällaisessa ryhmässä toimimiseen voivat olla esimerkiksi liian akuutti vaihe sairastumisessa, liika ahdistuneisuus tai ylipäättään sellaiset asiat, jotka estävät asiakasta olemaan missä tahansa ryhmätoiminnassa.



Toimintaterapeutit kertovat, että kuvailmaisuryhmässä voi olla samanlaisia tavoitteita kuin yleisestikin toimintaterapiaryhmissä, kuten vahvistaa itseilmaisua, itsetuntemusta sekä vuorovaikutustaitojen kehittymistä. Kuvailmaisuryhmän tavoitteena voi olla auttaa henkilöä selviytymään päivittäisistä toiminnoista ja säilyttää kiinnostus omaa elämää kohtaan, jotta jaksaisi elää sairautensa kanssa. Toimintaterapeutit kertovat että kuvan avulla mielenterveyskuntoutujalla on mahdollisuus löytää uusia lähestymistapoja ongelmiinsa. Hän voi tutkia kuvan kautta itsestään nousevia tunteita ja saada uusia ideoita oman elämänsä hallintaan. Ryhmässä ongelmista voi tehdä näkyviä kuvailmaisun avulla. Henkilö voi miettiä yksin tai ryhmän kanssa, minkälainen hänen elämänsä on nyt ja minkälaisen hän haluaisi elämänsä olevan.

Toimintaterapeuttien mielestä kuvailmaisuus voi tuoda uuden näkökulman omien asioiden käsittelyyn ja henkilö voi myös kuvan kautta saada uusia positiivisia kokemuksia, jotka vahvistavat häntä. Onnistumisen kokemukset lisäävät hänen itsearvostustaan. Flow-teorian mukaan ihminen voi tehtävän vaatimusten ja taitojen kohdatessa saavuttaa hyvänolon tunteen sekä unohtaa kehon mielestään (Sternberg: 1999, 301). Toimintaterapeutin mukaan ryhmäläinen voi kuvallisen tekemisen aikana saada flow-tunteen ja rentoutua. Rentouttavan hetken jälkeen henkilön on helpompi löytää jatkossa ongelmiinsa erilainen näkökulma. Seuraava esimerkki toimintaterapeutin haastattelusta kuvaa, miten asiakas voi hakea voimia arkielämästä selviytymiseen kuvailmaisuryhmän kautta.

*” ehdotettiin toisen ohjaaja kanssa että otettais tämmönen henkinen ravintoympyrä ryhmän lopuksi ja jokainen vois saada eväitä sille matkallensa ja nyt me kerätään aiheita, niitä tuli solkenaan, mitkä kaikki antaa voimavaroja, mitkä voimaannuttaa, miltä alueelta tulee niitä asioita mistä saa henkistä hyvinvointia.”*

Seuraavaksi käsittelemme asiakkaan voimaantumista inhimillisen toiminnan mallin mukaan tarkasteltuna (Kielhofner: 2002). Tulosten mukaan kuvailmaisuryhmään tuleminen haastattelun kautta on vaatinut asiakkaalta jonkin asteista tahdon ilmaisua. Henkilökohdainen vaikuttaminen ilmenee ryhmässä puheenvuorojen ottamisella ja päätösten tekemisellä oman työnsä etenemisen suhteen, jolloin henkilö omalla toiminnallaan voi vaikuttaa koko ryhmään. Mikäli henkilö kokee kuvailmaisuryhmän vastaavan hänen mielenkiinnonkohteisiinsa, on toiminta hänelle miellyttävää ja tyydyttävää. Tämä vahvistaa hänen toiminnallista identiteettiään ja lisää hänen toiminnallista aktiviteettiään.

Tulosten mukaan tehtävävalinnat kuten työssä käytettävien materiaalien ja välineiden valinta, kuvailmaisutekniikan valinta ovat välineitä tahdon ilmaisussa. Kuvailmaisuryhmän jokaisen ryhmäkerran toiminnallisessa rakenteessa toistuu samat elementit: alkukeskustelu ja aiheen valinta, oma työskentely, jakaminen ja yhteinen keskustelu. Viikoittain kuvailmaisu ryhmä pidetään yleensä samaan kellonaikaan, samana viikon päivänä. Tällaiset rutiinit auttavat inhimillisen toiminnan mallin mukaan henkilöä jäsentämään aikaa ja paikkaa ja lisäämään ennustettavuuden tunnetta elämässä.

Toimintaterapeutti kertoi esimerkin henkilöstä, joka aloitti piirtämällä himmeitä lyijykynätoita ja prosessin edetessä siirtyi käyttämään värejä. Kuviin alkoi tulla vahvuutta ja luovuutta. Lopulta hän uskaltautui tulemaan ryhmään mukaan. Positiivisten kokemusten kautta ihmiselle muodostuu käsitys omista kyvyistään. Kuvailmaisussa näistä voi toteutua älyllinen ponnistelu (työn prosessointi ajatuksista kuvaksi), esteettinen tyydytys (valmiista töistä keskustelu) ja haasteellinen omien taitojen käyttäminen (kuvailmaisun eri tekniikat). Ryhmäläinen voi kuvaryhmässä ollessaan opetella uusia taitoja turvallisessa ympäristössä. Kuvailmaisuryhmässä voi kehittää esimerkiksi keskittymiskykyä, päätöstentekoa tai ongelmanratkaisua. Opitut taidot voidaan siirtää ryhmän ulkopuolelle muuhun ympäristöön.

Kuntoutumisen aikana henkilö joutuu usein kohtaamaan itsensä uudelta näkökannalta. Sosiaalisessa vuorovaikutuksessa henkilö valitsee esimerkiksi puhumattomuuden ja puhumisen välillä ja etsii ryhmässä omaa tapaansa osallistua ryhmän toimintaan. Kuvailmaisuryhmässä kuntoutujan on mahdollisuus tarkastella omia roolejaan. Osalle kuvailmaisuryhmiin osallistuvista siellä käytettävät toiminnot ovat kokonaan uusia ja voivat luoda henkilölle toisenlaisia käsityksiä itsestä toimijana tasavertaisessa ryhmätilanteessa. Joillekin toiminto on tutumpi ja voi liittyä ammatilliseen rooliin. Heille kuvailmaisu toimintona voi voimaannuttaa olemassa olevia rooleja ja vahvistaa entisiä taitoja ja positiivista käsitystä itsestä. Luovuuden ja mielikuvien käyttö voi avata ovia itsetuntemukseen ja muutokseen. Kuvailmaisuryhmä tarjoaa turvallisen ympäristön, jossa ryhmäläiset voivat ilmaista tunteitaan vapaasti ja toisiinsa luottaen. Henkilöllä on mahdollisuus tuntea onnistumisen kokemuksia saadessaan valmiiksi suunnittelemansa kuvan. Kuvailmaisuryhmän avulla voidaan lisätä henkilön itseluottamusta sekä kasvattaa itsetuntoa.

### 7.3 Kuva vuorovaikutustaitojen vahvistajana

Toimintaterapeutit kertovat että puolen vuoden ryhmä on poliklinikoilla yleisin, mutta tilanteen mukaan, jotkut ryhmät voivat kestää parikin vuotta. Toimintaterapeuttien mukaan ryhmät kootaan haastattelujen perusteella ja ne voivat olla myös diagnoosipohjaisesti koottuja. Ryhmistä pyritään kuitenkin saamaan paitsi tarpeeksi homogeenisiä vertaistuen vuoksi, myös riittävän heterogeenisiä ryhmädynamiikan toimivuuden kannalta. Toinen haastelluista toimintaterapeuteista pohti myös sitä, että ryhmät voisi koota jonkun teeman ympärille, kuten vaikkapa sosiaalisten taitojen ryhmä tai kuvarentoutusryhmä.

Toimintaterapeuttien mukaan ryhmässä oleminen asettaa ryhmäläiselle omat vaatimuksensa. Ryhmäläinen sitoutuu sääntöihin, jotka ovat: sitoutuminen aikaan ja paikkaan, sovittujen aikojen noudattaminen, ilmoitusvelvollisuus poisjäämisestä, ryhmän sisäiset säännöt ja vaitiolovelvollisuus. Ryhmässä oleminen vaatii lisäksi toimintaterapeuttien mukaan henkilöltä kykyä tehdä päätöksiä ja valintoja, kuten ilmaisutekniikan valinta, valita paperin koko, -väri ja -muoto ja niin edelleen. Toimintaterapeuttien mukaan ryhmäläisen tulisi pystyä kysymään apua ohjaajilta tarvittaessa ja sietää ryhmän intensiivisyyttä sekä kyetä olemaan ryhmässä koko sen kulloisenkin kestoajan.

Ryhmäläisellä on mahdollisuus vahvistaa itseilmaisutaitojaan kuvailmaisuryhmässä. Toimintaterapeutit kertovat että kuvailmaisuus sopii hyvin asiakkaalle, jonka on vaikea löytää ilmaisukeinoja muulla tavoin. Kuvan avulla on mahdollista työstää omia tunteita ja löytää uusia ilmaisukeinoja itsestään. Toimintaterapeutin mukaan ryhmäläinen voi siirtää osan itsestään kuvaan ja näin hänellä on mahdollisuus tarkastella ongelmiaan kuvan avulla.

Toimintaterapeuttien mukaan asiakas voi kuvaryhmässä vahvistaa vuorovaikutustaitoja. Ryhmäläiset voivat kertoa itsestään kuvien avulla. Kuvasta voi kertoa niin paljon kuin itse haluaa tai olla kertomatta ollenkaan. Ryhmäläiset voivat keskustella kuvista ja antaa sekä ottaa palautetta. Toimintaterapeuttien mukaan asiakas voi vahvistaa oman mielipiteen ilmaisua kuvaryhmässä sekä toisten kunnioittamista. Toimintaterapeutit kertoivat rohkaisevansa ryhmäläisiä keskinäiseen dialogiin. Toimintaterapeutit säätelevät omaa osallistumistaan ryhmän keskusteluun tilanteen mukaan. Ohjaaja voi vetäytyä keskustelusta, jos ryhmäläiset ovat aktiivisesti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa.

Seuraavassa esimerkissä on kuvattu syömishäiriöinen asiakas joka ajatteli itsestään kielteisesti. Hän sai kuitenkin kuvaryhmän avulla uudenlaista palautetta itsestään. Eräällä ryhmäkerralla hän oli tehnyt omasta ruumiistaan rikkirevityn kuvan. Toimintaterapeutti kertoo: ”...sai palautetta siitä, että hän on kuitenkin rakastava ihminen eikä ollut itse tajunnut viestittävänsä rakkautta ja ystävällisyyttä ympärilleen. Hän oli kiitollinen ryhmän palautteesta ja lopuksi ryhmäläiset halasivat toisiaan.”

Seuraavaksi tarkastelemme asiakkaan vuorovaikutustaitojen kehittymistä inhimillisen toiminnan mallin mukaan (Kielhofner: 2002). Tulosten mukaan ryhmäläinen voi kuvaryhmässä kehittää kommunikaatio- sekä vuorovaikutustaitoja kuten itseilmaisua, vastavuoroisuutta, puhumista, toisen kunnioittamista, tiedon vaihtamista ja vastavuoroisuutta. Ryhmäläinen saa muilta palautetta käyttäytymisestään sekä toiminnastaan ryhmässä. Hän voi toiminnallaan vaikuttaa muihin ryhmäläisiin. Kuvailmaisuryhmä tarjoaa tukea ja antaa mahdollisuuden harjoitella yhteistyötä. Kuvailmaisuryhmässä henkilö voi saavuttaa yhteenkuuluvuuden tunteen ja saada vertaistukea. Ryhmässä voi rentoutua ja jopa pitää hauskaa, jolloin henkilö saa ympäristöstään voimistavia kokemuksia. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan ryhmä vaikuttaa voimakkaasti siihen, minkälaisen roolin otamme. Roolit vaikuttavat käsitykseen omasta itsestämme ja toimintakyvystämme. Kuvailmaisuus ryhmässä ryhmäläiset voivat löytää ja harjoittaa uusia rooleja. He voivat myös vahvistaa ryhmässä entisiä sairauden myötä heikentyneitä rooleja. Sosiaalisesti myönteinen ja supportiivinen ryhmä auttaa terapiaprosessin onnistumista ja edistää ryhmäläisten toimintakykyä ja aktiiviteettia.

Kuvailmaisuryhmät toteutetaan yleensä samaan aikaan, samassa tilassa, jolloin ryhmäläisten on helppo tulla tuttuun ympäristöön. Inhimillisen toiminnan mallin mukaan (Kielhofner: 2002) rutiininomaiset tavat vapauttavat energiaa ja auttavat meitä jäsentämään aikaa. Henkilö, jonka toimintakyky on muuttunut sairastumisen vuoksi, joutuu löytämään uusia tapoja menetettyjen tilalle. Mielenterveyskuntoutujalle osallistuminen kerran viikossa ryhmään, voi merkitä uutta tapaa joka edesauttaa toimintakyvyn paranemista. Ryhmässä oleminen voi auttaa henkilöä päivittäisessä selviytymisessä ja oman sairauden kanssa elämisessä. Kuvailmaisuryhmä on verkosto, johon kuuluu ryhmän jäsenet, heidän suhteensa kuvaan, sekä ryhmässä käytetyt välineet. Toimiminen ryhmässä, jossa ei ole suorituspainetta ja jossa osallistuminen tekemiseen ja vuorovaikutukseen on helppo porrastaa kuvan avulla, auttaa kuntoutujaa löytämään omaa tahtoaan

ja toiminnallista identiteettiään.

## 8 YHTEENVETO

Haastattelujen avulla saimme runsaasti tietoa kuvailmaisun toimintaterapeuttisista menetelmistä. Haastatteluista tullut tieto oli yhteneväistä. Ristiriitaista tietoa kahden haastateltavan aineiston välillä ei löytynyt. Molemmat eivät maininneet välttämättä aina samoja asioita, vaan jotkut elementit on mainittu vain toisen toimesta. Haastattelujen tuloksista nousi kolme päätekijää, jotka antoivat vastauksen tutkimuskysymykseen. Kuvailmaisuryhmä on toimintaterapeuttien mielestä asiakkaan vuorovaikutustaitoja vahvistava sekä voimaannuttava toimintaterapeuttinen menetelmä. Kuva on ilmaisuväline, jonka avulla on mahdollista kuvastaa omia tunteita, toiveita, ajatuksia sekä pelkoja. Kuva kertoo asioita, joita on vaikea ilmaista sanoin. Kuvailmaisuus on näin ollen hyvä menetelmä mielenterveyskuntoutujien kanssa, joilla usein on ongelmia itseilmaisussa sekä tunteiden käsittelyssä.

Tulosten perusteella kuvailmaisuus on monipuolinen toimintaterapeuttinen menetelmä toimintaterapeuttisessa mielenterveystyössä. Kuvailmaisun toimintaterapeuttiset ominaisuudet ovat sovellettavissa inhimillisen toiminnan malliin. Tämä helpottaa mielestämme terapian suunnittelua ja oman työn arviointia. Kuvailmaisun vahvuutena on mielestämme, että kuvan ollessa terapeuttisen intervention välineenä, se mahdollistaa toiminnan porrastamista monipuolisesti erilaisille asiakkaille. Kuvailmaisun avulla asiakas voi harjoitella monipuolisesti vuorovaikutus- sosiaalisia- ilmaisullisia- taitoja. Näiden taitojen harjoittelu edistää asiakkaan toimintamahdollisuuksia kotona, töissä ja yhteiskunnassa.

Kuvailmaisun avulla voidaan rohkaista ryhmäläisiä asioista puhumiseen ja mielipiteiden ilmaisemiseen. Kuvailmaisun avulla voidaan vaikuttaa toiminnalliseen aktiivisuuteen, rooleihin, tapoihin, tahtoon ja suorituskyykyyn. Ryhmään osallistumiseen ei edellytetä aikaisempaa kuvallista osaamista tai taitoja. Tällöin asiakas voi keskittyä omaan ilmaisuunsa ilman suorituspainetta. Ryhmään osallistuvalla on hyvä olla motivaatio kuvan käyttöön, jotta hän saa menetelmästä itselleen hyötyä, jolloin kuvailmaisuus on tekijälleen merkityksellinen ja tarkoituksenmukainen toiminta. Kuvailmaisun avulla ryhmäläinen voi saada vahvistusta ja voimia kohdata arkielämän ongelmat paremmin. Kuvan käsittelemisen avulla ryhmäläisillä on mahdollisuus tarkastella itseään ja ongel-

miaan uudesta näkökulmasta. He voivat saada uuden näkemyksen itsestään ja tunnistaa elämässään olevia hyviä asioita. Kuvan tekemisen avulla on mahdollisuus tuoda omia tunteitaan näkyväksi. Kuvaan siirtyy aina osa tekijästä itsestään, jolloin hän saa mahdollisuuden tarkastella ristiriitojaan objektiivisesti. Muiden ryhmäläisten antama palaute kuvasta voi auttaa tekijää näkemään asioita uudesta näkökulmasta.

Kuvailmaisuryhmän tarkoituksena on vahvistaa mielenterveyskuntoutujan toimintakykyä. Tuleminen kuvaryhmään on aktiivista ja vuorovaikutuksellista toimintaa. Ryhmään tuleminen säännöllisesti jäsentää ryhmäläisen ajankäyttöä ja tuo uusia rutiineja. Kuvailmaisussa tehtävät valinnat kuten välineiden, paperin ja aiheen valinta vahvistavat henkilön tahdonilmaisua. Asiakkaan ryhmään tuleminen on jo itsessään tahdon ilmaus ja ollessaan mukana mieluisassa toiminnassa hän saa onnistumisen kokemuksia omasta suoriutumisestaan. Kuvan tekemisestä seuraa tuotos jonka asiakas voi säilyttää ja johon voi aina palata.

Voimaantuminen on tärkeä vaikuttaja ihmisen itsenäistymisessä, riskienotossa ja riskien oton jälkeisissä seurauksissa. Voimaantuminen käsittää kontrollin tunteen sekä tunteen omista vaikutusmahdollisuuksista. Mielenterveyden häiriöt voivat aiheuttaa sisäisen kontrollin menetyksen. Kuvan tekemisen avulla ihminen voi saavuttaa kontrollin tunteen. Hän voi valita mitä ongelmaa haluaa sillä hetkellä käsitellä kuvan avulla. Ihminen voi vaikuttaa ympäristöönsä sekä selviytyä paremmin päivittäisistä toiminnoista (Lloyd-Wong-Petchkovsky 2007: 211-212.) Kuvailmaisuryhmässä kuvia käsitellään ja jaetaan yhdessä, sen vuoksi muiden mielipiteillä ja palautteella on voimaannuttava merkitys kuvan tekijälle. Ryhmäläiset saavat toisiltaan vertaistukea ja ymmärrystä sekä kannustusta ongelman ratkaisemiseksi. He voivat keksiä muiden tekemistä kuvista uusia tarinoita ja saada ongelmilleen muilta vastauksia. Ryhmäläinen saa tunteen, että hänen mielipiteellään on merkitystä ja hän voi vaikuttaa jonkun muun elämäänsä. Tapahtuma voi olla henkilölle hyvinkin voimaannuttava.

## 9 POHDINTA

Opinnäytetyömme tarkoituksena on ollut syventää käsitystä kuvailmaisusta toimintaterapeuttisena menetelmänä. Tämä tavoite oli myös työelämän yhteistyökumppanillamme. Halusimme haastattelujen avulla tuoda esille kokeneiden toimintaterapeuttien ajatuksia kuvan käytöstä. Tavoitteena oli sisällönanalyysin kautta tuoda esiin käsitteitä,

joiden avulla toimintaterapeutit voivat jäsentää ja suunnitella työtään. Opinnäytetyö ei ole yleistävä tutkimus, vaan kahden toimintaterapeutin kokemuksista saatu aineisto.

### 9.1 Haastattelujen arviointi

Kahden kokeneen toimintaterapeutin teemahaastattelu on ollut hyvä menetelmä ja antoi aiheeseen runsaasti materiaalia. Opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa huomasimme kuitenkin, että haastatteluissamme on ollut myös syvähaastattelun piirteitä. Syvähaastattelussa korostuu tutkittavan ilmiön mahdollisimman perusteellinen avaaminen, jolloin haastateltavia voi olla vain muutama. Syvähaastattelussa ei keskustella mistä tahansa, vaan haastattelun sisältö liittyy tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymykseen. Haastattelijan tehtävä on pitää haastattelu aiheessa, mutta antaa haastateltavan puhua vapaasti. (Tuomi-Sarajärvi 2004: 78.) Tuomi-Sarajärven mukaan teemahaastattelu on lähellä syvähaastattelua, vaikka ääripäässään syvähaastattelu onkin täysin strukturoimaton. Valitsimme teemahaastattelun sen hetkisten tietojemme perusteella ja syventäessämme tietoa tästä asiasta huomasimme, että syvähaastattelu olisi myös sopinut työhömmä. Kysymykset olisi ollut hyvä lähettää haastateltaville etukäteen, jotta he olisivat voineet jäsentää ajatuksiaan ja tutustua kysymyksiin ennen haastattelutilannetta. Nauhoitettu harjoitteluhaastattelu olisi auttanut haastattelijoina tilanteeseen valmistautumiseen ja sen avulla olisi voinut tarkistaa nauhoituslaitteiden tekniset ominaisuudet.

Yhteistyö työelämäkumppanimme kanssa sujui hyvin. Opinnäytetyön prosessin alussa kävimme monia hedelmällisiä keskusteluja. Työn edetessä ajan puutteen vuoksi ehdimme tavata harvoin. Olemme kuitenkin pitäneet mielessämme työelämän asettamat tavoitteet. Työelämän kumppanimme innostus aiheeseen sekä oma kiinnostuksemme on ollut ratkaiseva perusta työllemme.

### 9.2 Opinnäytetyön tekemisen prosessi

Opinnäyttyötä tehdessä vahvuutemme on ollut korkea motivaatio ja yhteinen kiinnostus aiheeseen. Meidän keskinäinen yhteistyömme on ollut sujuvaa. Työn edetessä huomasimme lukuisia yhteisiä piirteitä luonteissamme. Työn kannalta huomasimme omaavamme samoja vahvuuksia ja haasteita. Tämä on varmasti vaikuttanut työn lopputulokseen, sillä haasteellisissa kysymyksissä emme voineetkaan täydentää toisiamme, vaan kamppailimme tasavertaisesti vaikeiden asioiden edessä. Toisaalta tämä asetelma on

mahdollistanut meille monia hienoja oppimiskokemuksia haasteellisten tilanteiden parissa. Aineiston analyysi oli molemmille vaikea prosessi ja jouduimme palaamaan siihen useaan kertaan opinnäytetyön prosessin aikana. Prosessin loppuvaiheessa olimme mielestämme oivaltaneet tärkeää tietoa analyysin perusteista sekä yleensä tutkielmakirjoittamisesta.

Olemme pystyneet hyödyntämään työssämme molempien kokemuksia aiheesta sekä koulutuksen aikana oppimiamme taitoja. Opinnäytetyömme alkuprosessia häiritsi yhteistyökumppanin vaihtuminen sekä suunnitelman muuttuminen tutkimuslupien eväämisen johdosta. Yhteistyökumppanimme on ollut kuitenkin joustava ja ymmärtäväinen. Hän antoi meille hyviä uusia ehdotuksia opinnäytetyön toteuttamista varten. Opinnäytetyömme työstäminen sujui alkuvaikeuksien jälkeen hyvin. Mielestämme näkökulman vaihtuminen ja tukimuskysymyksen muuttuminen ei haitannut motivaatiota toteuttamisvaiheessa, koska haastateltavat antoivat työhöemme mielenkiintoista ja kattavaa materiaalia.

Mielestämme opinnäytetyömme aiheesta voisi saada jatkotutkimuksen tekemällä laajan ja strukturoidun tutkimuksen toimintaterapeuttien kokemuksista käyttämällä esimerkiksi sähköpostikyselyä. Jatkossa voisi kehittää myös oppaan, jossa esitellään toimintaterapeuttien käyttämiä erilaisia kuvailmaisun menetelmiä. Oppaaseen voisi koota tutustumisharjoituksia, rentoutumisharjoituksia sekä aiheita kuvantekemiseen. Aihetta on mahdollista tutkia myös asiakkaan näkökulmasta, jolloin kuvailmaisusta voisi tehdä asiakaskyselyn haastattelujen tai kyselyn avulla.

Lopuksi toimintaterapeutin kertoma esimerkki erään ryhmäläisen kokemuksesta siitä, miten paranemisen prosessi voi alkaa, kun on kuvan avulla pystynyt hyväksymään vaikean asian. Tämä kuvaa mielestämme hyvin kuvankäytön mahdollisuuksia psykiatrisessa toimintaterapiassa.

*” Kun se laitettiin seinälle, tuo työ, hän veti vaan henkeä ja halus olla hiljaa ja muut sai katsoa. Hänkin halus vaan katsoa. Tää oli niin järjestyttävää hänestä itsestäänkin, mutta hän sanoi, että tää on just hänen, ett se ei mihinkään muutu tästä...”*



## LÄHTEET

- Ahonen, Heidi 1994: Löytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Cole1, Marilyn B. 2005: Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Treatment. Second edition. Thorofare. SLACK incorporated. 275-276
- Cole2 Marilyn B. 2005: Group Dynamics in Occupational Therapy. The Theoretical Basis and Practice Application of Group Treatment. Third edition. Thorofare. SLACK incorporated. 263-271.
- Finlay, Linda 2004. The Practice of Psychosocial Occupational Therapy. Third edition. Cheltenham. Nelson Thornes Ltd.
- Friman, Maarit 2008. Toimintaterapeutti. Itäkeskuksen psykiatrinen poliklinikka. Helsinki. Haastattelu 13.2.08.
- Griffits, Sue – Corr, Susan 2007: The Use of Creative Activities with People with Mental Health Problems: a Survey of Occupational Therapists.- The British Journal of Occupational Therapy, March 2007, 70(1). 107-111.
- Heikkilä, Tuula – Paloheimo, Leena – Taipale, Ilkka 2000: Mieli ja Taide. Mielenterveyden keskusliitto ry. Vantaa.
- Heiskanen, Tarja-Salonen, Kristiina: 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Suomen mielenterveysseura. Jyväskylä: Gummerus.
- Kielhofner, Gary 2002: A model of human occupation: theory and applications. Philadelphia. Wilkins & Wilkins.
- Kivelä, Merja (toim.) 1992: Kasvamisen kuvia: Kuvataideterapian näköaloja. Taideteollinen korkeakoulu. Helsinki: VapK-Kustannus.
- Koskisuus, Jari 2004: Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on?. Helsinki: Edita.
- Launiainen, Helena – Lintula, Leila 2003: Toimintaterapia ja toimintaterapeutit. Teoksessa Holma, Tupu (toim.): Toimintaterapianimikkeistö 2003. Helsinki. Suomen kuntaliitto.
- Lloyd, Chris- King, Robert- Ryan, Liz 2007: The Challenge of Working in Mental Health Settings: Perceptions of Newly Graduated Occupational Therapists. - The British Journal of Occupational Therapy, November 2007, 70(11). 461.
- Lloyd, Chris – Ren Wong, Su – Petchkovsky Leon 2007: Art and Recovery in Mental Health: a Qualitative Investigation. The British Journal of Occupational Therapy, May 2007, 70(5). 211-212.
- Mantere, Meri-Helga 1995: Iloa ja eheyttä kuvailmaisusta. Teoksessa Bardy, Marjatta

(toim.): Kaivolla-taide tiedon lähteenä. Helsinki: Stakes. Raportteja 177.

Rankanen, Mimmu – Hentinen, Hanna – Mantere, Meri-Helga 2007: Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Salo-Chydenius, Sisko 1997: Toimintaterapia mielenterveystyössä. Helsinki: Opetushallitus.

Salo, Outi - Tuunainen, Kirsti 1996: Da Capo – alusta uudelleen. Kliininen psykologia. Hämeenlinna. Salutonova Oy.

Sternberg, Robert J 1999: Handbook of Creativity. United States of America. Cambridge University Press

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2004: Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä. Tammi

Veikkolainen, Anneli 2008. Toimintaterapeutti. Kivelän sairaala. Helsinki. Haastattelu 22.1.2008.

Vilkka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Keuruu, Tammi.

Vähälä, Eija 2003: Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Käsityötieteen lisensiaatintutkimus. Joensuu: Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Käsityönohjaajan koulutuslinja.

## KYSYMYKSET

- Ø Tässä haastattelussa kysymme opinnäytetyömme kannalta mielenkiintoisia asioita. Tutkimuskysymys on:
- Ø Mitkä ovat kuvallisen ilmaisun mahdollisuudet aikuispsykiatrisessa toimintaterapiassa?
- Ø Mitä sinulle tulee mieleen yleisesti ottaen kuvan käytöstä toimintaterapeuttisena menetelmänä aikuispsykiatrisessa asiakastyössä?
- Ø Mitkä ovat mielestäsi kuvallisen ilmaisun tavoitteet tai kekeinen tehtävä juuri toimintaterapiassa?
- Ø Miten kuvalliset ryhmät vaikuttaa kotona selviytymiseen ja toimintakykyyn?
- Ø Onko tietty asiakasryhmä joka hyötyy tästä eniten esim. depressiopotilaat?
- Ø Taustateorianaan opint:ssä meillä on Moho, jonka keskeiset alueet ovat tahto, tottumus, suorituskyky, ympäristö, toiminnan tasot ja adaptaatio, ollaan mietitty mitä kaikkea näistä kuvallisessa ilmaisussa asiakkaat pystyvät käyttämään?
- Ø Onko mitään asiakasryhmää joille tämä menetelmä ei sovi?
- Ø Onks teillä ollut yksilöasiakkaita?
- Ø Mikä on toimintaterapeutin ammattitaito tällaisessa ryhmässä? Mitä pitää huomioida?
- Ø Miten ajattelet se se vaikuttaa ryhmän ohjaamiseen että olet juuri toimintaterapeutti? Mikä on toimintaterapeutin ammatillinen panos että hän juuri ohjaa ryhmää...ettei se ole sosionomi tai käsityönohjaaja tai psykiatrinen hoitaja?