



Maija Saarela
31.7.2026
Ryhmätaideterapia
2023-2026,
Roiha-instituutti

”JOTENKIN LUKOT AUKEAA”

Mielenterveysomaisten tunnelukkojen purkaminen taideterapiassa

Sisällysluettelo

1. Johdanto.....	3
2. Mielenterveysomainen.....	3
3. Tunnelukot.....	4
4. Taideterapiaryhmissä.....	6
4.1 Ensimmäinen haastateltava.....	7
4.2 Toinen haastateltava.....	9
4.3 Kolmas haastateltava.....	15
4.4 Neljäs haastateltava.....	19
4.5 Viides haastateltava.....	21
5. Taideterapian keskeiset tekijät tunnelukkojen purkamisessa.....	23
5.1 Virittäytyminen ja taidemateriaalit.....	23
5.2 Turvallisuuden tunnetta edistävät tekijät.....	24
5.3 Vertaisryhmä.....	26
5.4 Traumainformoitu työote.....	27
5.5 Taideterapiaryhmän vaikuttavuus.....	29
6. Lopuksi.....	33
Lähteet	
Liitteet	

1. Johdanto

Olen opintojeni aikana järjestänyt useita taideterapiaryhmiä Varsinais-Suomen mielenterveysomaisyhdistykselle FinFami ry:lle. Yhdistys on itselleni tärkeä, koska olen itse mielenterveysomainen. Olen tehnyt V-S FinFami ry:lle aikanaan opinnäytetyöni opiskellessani Humanistisessa ammattikorkeakoulussa. Lisäksi olen toiminut vapaaehtoisena yhdistyksessä. Olen ohjannut vertaistukiryhmiä, ollut tapahtumissa mukana, pitänyt kokemusasiantuntijan roolissa puheita yleisölle ja toiminut yhdistyksen hallituksen jäsenenä.

”Jotenkin lukot aukeaa.” oli lause, jonka yksi mielenterveysomainen sanoi jakaessaan taidetyötään, jossa hän oli käsitellyt syömishäiriötään. Tuo lause on mielestäni varsin mielenkiintoinen ja siitä lähti ajatus käsitellä lopputyössäni mielenterveysomaisten tunnelukkojen avaamista taideterapiassa. Tutkimuskysymykseni oli: ”Mitkä keskeiset tekijät taideterapiassa auttavat mielenterveysomaisia purkamaan tunnelukkoja?” Halusin kuulla taideterapiaryhmissäni olleiden mielenterveysomaisten kokemuksia siitä, millaiset tekijät vaikuttavat siihen, että mielenterveysomaiset pystyvät avaamaan tunnelukkojaan taideterapiaryhmässä. Haastattelin viisi mielenterveysomaista. Äänitin ja litteroin haastattelut. Koin hyvin tärkeäksi sen, että antaisin heille mahdollisuuden tuoda omaa ääntään esiin ja vaikuttaa. Ennen kaikkea halusin oppia heiltä lisää.

2. Mielenterveysomainen

Mielenterveysomainen on omainen, jolla on tunneside psyykkisesti sairastuneeseen henkilöön. Hän voi olla esimerkiksi oma vanhempi, puoliso, lapsi, ystävä tai sukulainen. Psyykkisesti sairastuneella henkilöllä voi olla esimerkiksi alkoholiongelma, masennus, persoonallisuushäiriö tai syömishäiriö. (Jähi, 2014, 13.)

Mielenterveysomaiselle on tyypillistä syyllisyyden tunteet ja huoli psyykkisesti sairastuneesta läheisestään. Heidän on vaikeaa hakea apua syyllisyyden tunteiden vuoksi, ja he kokevat olevansa ainoita omassa tilanteessaan. Näiden syiden takia mielenterveysomaiset yleensä kääntyvät sisäänpäin. (Solantaus, Paavonen 2009, 30-31.)

Syyllisyyden tunteet voivat olla moninaisia riippuen mielenterveysomaisen psyykkisestä sairaudesta ja siitä kuka läheinen on kyseessä. On eri asia, onko läheinen oma vanhempi vai oma lapsi, miten läheinen suhde on tai millainen kiintymyssuhde on syntynyt. Millainen stigma kyseisen psyykkisen sairauden ympärillä on? Onko sairautta pidetty salassa vai onko siitä puhuttu avoimesti ja rehellisesti? Omaiselle on tärkeää saada tietoa aiheesta, jotta ymmärrys läheistä kohtaan kasvaisi.

Omaisien tulisi saada matalalla kynnyksellä tukea ja apua, jotta omaiset ei sairastuisi psyykkisesti. Sillä on myös suuri merkitys, onko omaisen läheinen valmis ottamaan vastaan kuntoutusta. Omaisten harteilla on yleensä läheisensä kannattelu, eikä kaikista tunteista välttämättä voi tai pysty puhumaan kyseisen läheisensä kanssa. Kuten Linner Matikka & Hipp (2023) toteavat teoksessa Traumainformoitu työote, kustannuksia tulee terveydenhuollossa eniten traumatisoituneiden ihmisten hoitojen laiminlyömisestä. Trauman siirtymistä sukupolvelta seuraavalle pystytään välttämään vain vakauttamalla traumatisoitunutta hoidollisesti. Erikoissairaanhoidoa tarvitaan erityisesti silloin, kun traumatisoitunut oireilee, mutta juurisyitä ei lähdetä selvittämään ja tällöin syntyy kustannuksia. Ihminen tulisi hoitaa kokonaisvaltaisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, koska näin ihmisen arvottomuuden ja yksinäisyyden tunteet vähentyisivät. Tulisikin siksi ottaa huomioon ihmisen elämänhistoria, eikä keskittyä hoitamaan vain oireita. (Linner Matikka & Hipp 2023, 14.)

3. Tunnelukot

Amerikkalainen psykoterapeutti Jeffrey E. Young koki, ettei kognitiivinen työskentely ollut riittävä pysyvään toimintatavan muuttumiseen. Young havaitsi omilla psykoterapia asiakkaillaan olevan samanlaisia ajattelu- ja toimintatapoja eli skeemoja, jotka aiheuttivat samantapaisia ongelmia asiakkaiden elämään. Sen seurauksena Jeffrey päätyikin luomaan näitä skeemoja ja tästä syntyi tunnelukkojen (eng. life trap) käsite. Young kehitti skeematerapian tunnelukkojen käsittelemiseen. (Takanen 2011, 14.)

Tunnelukot pohjautuvat negatiivisiin uskomuksiin, joita meillä on itsestämme, muista ihmisistä ja maailmasta. Nämä uskomukset voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia, mutta ne ohjaavat jatkuvasti ajatuksiamme, tunteitamme ja toimintaamme. Tunnelukko saa meidät pitämään näitä haitallisia uskomuksia täytenä totuutena, ja sen vuoksi toimimme usein tunnekuohussa järjenvastaisesti. Tunnelukon avaaminen vaatiikin uskomuksista irrottautumista. Pelkkä järkitason ymmärrys ei kuitenkaan riitä, vaan muutos tarvitsee avukseen myös tunnetason kokemuksen. (Takanen 2011, 16–17.)

Tunteita voi olla haastavaa kohdata ja niiden sanoittaminen voi olla jopa mahdotonta. Taideterapiassa pystyy käsittelemään vaikeitakin tunteita. Asiakas voi etäännyä itsestä ja nähdä taidetyönsä kuin toisen silmin ja kohdata itsensä myötätuntoisesti värien ja muotojen avulla. Tällöin asiakas pystyy näkemään konkreettisesti ja rehellisesti asiat, joita hän alitajuisesti työstää ja tällöin kykeneekin ottamaan uudenlaisen näkökulman asioihin. Taideterapiassa ei ole taiteellisia tavoitteita, vaan siinä pyritään eheyttävään kokemukseen. (Lieppinen 2001, 12–14.)

Uskomukset vaikuttavat tiedostamatta omiin ajatuksiin ja ne aiheuttavat ongelmia. Vasta tiedostamalla uskomuksensa voi alkaa ymmärtämään, miten ne vaikuttavat omaan ajattelutapaan ja tällöin tunnelukkoja pystyy haastamaan. (Takanen 2018, 207.) Taideterapia on vapaamuotoista ja alitajuntaisesti tapahtuvaa taidetyöskentelyä ja jo sen vuoksi asiakas voi haastaa omia uskomuksiaan ja päästä avaamaan tunnelukkojaan, koska työskentely tapahtuu alitajuntaisesti. Lieppinen kirjoittaa Malchiodi (2011) toteavan, miten taidetöissä asiakkaat voivat käsitellä omia tunteita, ajatuksia, kokemuksiaan ja saada taidetöistä henkilökohtaisia merkityksiä itselleen (Lieppinen, 2001, 14). Ryhmätaideterapeutti pääsääntöisesti tutkii ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä ja antaa lisäksi ryhmään liittyviä tulkintoja. Ryhmätaideterapeutti auttaa ryhmää havaitsemaan erilaisia yhteisiä, ryhmää koskettavia teemoja, kuten häpeän ja kateuden tunteita, joita voi nousta esiin tyypillisesti taideterapiaryhmissä. (Henriksson M, 2021, 795.)

Alistuminen "Minun on pakko alistua."
Emotionaalinen estyneisyys "Tunteet on hallittava."
Epäonnistuminen "Olen epäonnistuja."
Hylkääminen "Minut hylätään kuitenkin."
Hyväksynnän haku "Toiset määrittävät arvoni."
Kaltoin kohtelu "Kuka tahansa voi haavoittaa."
Kietoutuneisuus "Kaikki täytyy jakaa kanssasi."
Oikeutus "Minulla on oikeus!"
Pessimistisyys "Kaikki menee kuitenkin pieleen."
Rankaisevuus "Virheistä pitää rangaista."
Riippuvuus "En pärjää yksin."
Riittämätön itsekontrolli "Teen mitä haluan, milloin haluan!"
Suojattomuus "Maailma on vaarallinen paikka."
Tunnevaje "Kukaan ei oikeasti välitä minusta."
Uhrautuminen "Tehtäväni on palvella toisten tarpeita."
Ulkopuolisuus "En kuulu mihinkään."
Vaativuus "Olen riittämätön."
Vajavuus "Olen kelvoton."



Kuvio 1. Tunnelukkoja on kahdeksantoista ja jokaisella niistä on erilaiset uskomukset.

4. Taideterapiaryhmissä

Vuonna 2024 pidin ensimmäisen taideterapiaryhmän V-S mielenterveysomaisyhdistykselle, FinFami ry:lle ja taideterapiaryhmiä on tähän mennessä ollut kahdeksan. En tietoisesti ole ottanut tunnelukkoja käsiteltäviksi missään taideterapiaryhmissä. Näiden ryhmien osallistujista kysyin kasvotusten, sähköpostitse ja puhelimitse yhteensä yhdeksältä mielenterveysomaiselta. Viisi heistä pääsi ja halusi osallistua haastatteluun. He kaikki pitivät haastattelua tärkeänä.

Osa on ollut eri taideterapiaryhmissä ja osa on osallistunut useampaan pitämääni taideterapiaryhmään. Osallistujat ovat eri-ikäisiä ja heidän elämäntilanteensa ovat erilaisia. Heillä kaikilla on perheenjäsen, joka sairastaa psyykkisesti. Haastateltaville lähetin saatetekstin, joka sisälsi Kimmo Takasen laatiman tunnelukkotestin. Kaikki haastattelemani mielenterveysomaiset olivat yllättyneitä siitä, miten he olivat tiedostamattaan saaneet avattua jonkin tunnelukoista. He olivat myös äärettömän

uteliaita tunnelukkoja kohtaan. Haastateltavien välillä oli enemmän yhteneväisyyksiä kuin eroavaisuuksia. He olivat avanneet samoja tunnelukkoja huolimatta siitä, minkä ikäisiä he ovat tai millainen omaiskokemus heillä on. Heillä kaikilla tietynlaiset virittäytymiset ja taidemateriaalit olivat auttaneet avaamaan tunnelukkoja. Lisäksi isona tekijänä kaikilla oli ollut turvallisuuden tunne.

4.1 Ensimmäinen haastateltava

Ensimmäisen haastateltavan lapsi on päihderiippuvainen ja taideterapiaryhmän aikana omainen käsitteli muun muassa sairastuneen lapsensa raskautta ja sen kautta tulleita omia ristiriitaisia tunteita.

Ensimmäinen haastateltava kertoi avanneensa ulkopuolisuuden ja uhrautumisen tunnelukkoa, jotka näkyvät tässä hänen tekemässään taidetyössään. Virittäytymisessä oli hyödynnetty kirjoittamista ja kysymysten kautta käsitelty omia tapoja käsitellä tunteita. Kirjoitettua paperia oli liikuteltu kehoa pitkin, jonka jälkeen tuli hyödyntää paperi jollain tavalla taidetyöhön. Haastateltava kertoo muistaneensa hyvin, millaisia tunnetiloja hänellä oli ollut virittäytymisen aikana. Hän kertoi, miten hyvältä oli tuntunut puristaa paperi pieneen kasaan nyrkin sisään lopuksi. Hänestä oli tuntunut voimankäyttö puhdistavalta ja ennen kaikkea vapauttavalta. Hänen taidetyöstään kuitenkin ilmeni eniten herkkyyttä.



Haastateltavan taidetyössä näkyy akryylimaaleilla maalattu vesistö, purjevene ja saari. Hän käsitteli matkan tekemistä. Taidetyön tarkasteluvaiheessa sai sillä kertaa valita jonkun figuurin. Haastateltava oli valinnut muumimaailmasta tutun Muumimamma hahmon, joka edustaa hänelle äitiyttä. Haastateltava oli jo aikaisemmin tullut isovanhemmaksi ja hänelle oli tuossa vaiheessa tulossa yksi lapsenlapsi lisää, koska hänen sairastuneen lapsensa oli raskaana. Muumimamman hän mieltää hahmoksi, joka

pitää omasta perheestään huolta. Hän sanoitti mielenterveysomaisten roolista sitä, miten yksinäiseltä se tuntuu, vaikka tukea olisikin hänen ympärillä.

4.2 Toinen haastateltava

Toinen haastateltava kertoi olevansa vanhempi, jonka oma lapsi on sairastunut masennukseen. Lapsen saadessa apua mielenterveysongelmaan haastateltavalla oli vaikeaa hakea omaa rooliaan. Hän oli kannatteleva järkevä aikuinen ja vanhempi, minkä vuoksi hänen energiansa kuluivat vahvasti siihen. Hän löysi FinFamin yhdistyksen, jossa sai ensin yksilökeskustelun kautta purkaa omia tunteitaan.

Haastateltava on ollut pitämässäni kahdessa eri taideterapiaryhmässä. Hän kertoo avanneensa uhrautumisen ja vaativuuden tunnelukot ja hän oli käsitellyt niitä monessa eri taidetyössä. Uhrautumisen tunnelukko on hänelle erittäin vahva. Haastateltava itse on kokenut työuupumuksen, jonka kautta hänellä on ollut masennuksen oireita.



Hänen ihan ensimmäinen taidetyönsä taideterapiaryhmässä oli savesta tehty vihainen käärme. Lopuksi savityön sai viedä ulos ja asetella sen johonkin kohtaan. Haastateltava oli löytänyt puupenkin, jossa oli hymynaamoja. Hänelle tunteiden vastakohtat olivat kovin tärkeitä, koska käärmeessä tärkeintä oli juuri se, että se oli vihainen.



Toinen haastateltava kertoi myös toisesta savityöstä, jossa virittäytymisessä oli ollut mukana koko ryhmä ja teemana oli, mitä ryhmästä sai itselleen. Haastateltava oli halunnut muotoilla simpukan, jonka sisällä oli helmi. Hänelle oli tärkeää siloitella omaa työtään ja hän koki tämän olevan yleensä hänen roolinsa. Kysymysten kautta hän kertoi, että taideterapiaryhmissä hänellä oli myös hieman tämänkaltainen rooli. Toinen haastateltava kertoi hänelle olleen ryhmässäkin sen olleen itselleen tärkeää, miten kaikilla olisi hyvä olla. Simpukan sisällä oleva helmi edusti aarretta, joka kuvasi taideterapiastaryhmästä saatua antia.



Taidetyön tekemisen jälkeen ryhmäläiset saivat sisältä valita jonkun paikan savityölle ja lisäksi siihen sopivan esineen. Haastateltava valitsi lasipöydän, johon asetteli hylkeen. Hän sai luvan ottaa myös kuvun, mikä tuotti hänessä iloa. Kuvun hän asetteli hylkeen ja simpukan päälle niin että ne menivät piiloon. Toisen haastateltavan kaikissa taidetöissään näkee hänen leikkisyytensä ja huumorintajunsa, jotka ovat hänen selviytymiskeinojaan ja vahvuuksiaan.

Virittäytymisessä oli ollut mukana kortit, joissa oli kuvien lisäksi tekstit. Toinen haastateltava kertoi valitsemiensa korttien olleen: Väittämä, pää leviää ilman lepoa – kortti ja elämä, jaksaa painaa - kortti.

Suora lainaus toiselta haastateltavalta:

"Mä aattelen et se tuli siit, koska mulle oli tärkeetä se, että sitä piti siloittaa ja sit jotenkin täs kirjoitustyös assosioitus siihen et se on niinku mun rooli. Se siloittaja. Prosessoin sitä tässä että: "Savityötä tehdessä hullu siloittaja nainen peittää rakoja. Tilkitsee ja tilkitsee, ettei mikään menisi rikki tai särkyis."

Ni mä aattelen et se oli jotenkin niinku oleellista ja sit ku se peilattiin jotenkin siihen ryhmään ni mä oon kirjoittanut tän: "Miten iloista on huomata että välillä ihan jokaisella on vaikeaa että vaikeaakin on ihan tavallistakin elämää. Miten ihanaa, kun on omia harrastuksia ja ikiomia juttuja. Ihanaa, kun on luovuutta ja ihania hetkiä."



Toinen haastateltava loi marraskuun tyypin, joka näkyi myöhemmin monessa hänen taidetöissään.

Suora lainaus haastateltavalta:

"Kun mä tein sen marraskuun tyypin. Sen hahmon ni sehän oli sellanen mun mielestä aika kepeästä aiheesta kepeesti niinko, mut se oli semmonen, mitä mä jotenkin sen jälkeenkin jäin miettimään et se konkretisoisi mulle sitä että tieks et, jos on joku asia, mistä mä oon hyvin vannoutuneesti sitä mieltä et mä en pidä tästä, tää on mulle raskasta, tää on niinku näin. Ja ajattelen et se on totta.

Ja sit siit maalas semmosen jotenkin symppiksen, myötätuntoa herättävän hahmon. Niin

se jotenkin tiäks möyhensi sitä ajatusta, miten asioita voi alkaa katsoa toisin. Ni ehkä se on semmonen, mitä mä oon palautellut mieliin jotenkin myös muis yhteyksissä sen jälkeen.

Et ehkä sitä et ehkä se ruokkii jotain sellasta myötätuntoo. Just sit niitten niinkun sen uhrautuvuuden tai vaativuuden niinku niitten vastapainona. ”

Toinen haastateltava toi ilmi sitä, miten hän on ymmärtänyt, ettei pysty kontrolloimaan ja hallitsemaan asioita vaan on ottanut niihin uutta näkökulmaa ja lähtenyt päästämään irti näistä uskomuksista. Marraskuun tyyppi edusti hänelle masennusta, jota hän pystyikin nyt tarkastelemaan myötätuntoisesti.

4.3 Kolmas haastateltava

Kolmas haastateltava oli vanhempi, jonka lapsi sairastaa syömishäiriötä. Haastateltavalla oli syviä syyllisyyden tunteita ja hän koki tarvitsevänsä paikan, jossa käsitellä näitä tunteita. Kolmas haastateltava on ollut minun pitämässäni kahdessa eri taideterapiaryhmässä. Hän kertoo avanneensa ulkopuolisuuden, vaativuuden ja vajavuuden tunnelukkoja taideterapiaryhmissä. Hän koki syvää riittämättömyyden tunnetta.

syllisyyden tunteeseen ja itsensä semmoseen ruoskimiseen et ku oon tämmönen et en tarpeeksi ja huono. Siinä tuli oikein iso avautuminen.”



Kolmas haastateltava kertoi toisesta taidetyöstä, jonka hän oli tehnyt toisessa taideterapiaryhmässä. Vaativuuden tunnelukon avaamisessa tällä kerralla oli ryhmällä suuri merkitys. Haastateltava oli vertaillut itseään muihin ja koki ryhmässä painetta muuttaa omaa elämäänsä ja ajatusta siitä, että hänen pitäisi mennä eteenpäin. Ryhmä toimi peilinä sille, etteivät uskomukset pitäneet paikkaansa vaan hänellä oli elämässään perusasiat kunnossa ja hän oli tehnyt elämästään oman näköistä, eikä hänen kuulunut lähteä sitä muokkaamaan muiden painostuksesta. Haastateltava oivalsi, miten tärkeää hänelle oli tässä hetkessä juuri olla paikallaan ja läsnä. Virittäytymisessä hyödynnettiin kaarnan palaa ja se tuli jollain tavalla tuoda mukaan omaan taidetyöhön. Kolmannesta haastateltavasta tuntui kaikkein parhaimmalta asettaa kaarnan pala saareksi, johon taidetyössä näkyvä sudenkorento on menossa. Saari on turvapaikka, jossa

Vaaleanpunainen sydän kuvasi hyviä ihmissuhteita, sininen meri luontoyhteyttä ja omaa

uimisen tunnetta siten kuin raskas reppu, jota kantaa, jäisikin sinne mereen uimisen jälkeen. Kolmannen haastateltavan valitsemassa kaikissa taidetöissä näkyikin meri.

4.4 Neljäs haastateltava

Neljäs haastateltava kertoi omien vanhempiansa olevan psyykkisesti sairaita. Haastateltava koki vanhempiansa kontrolloineen häntä voimakkaasti. Haastateltava kertoi ymmärtäneensä vähän ennen taideterapiaryhmään tulemistä, että hänen vanhempansa vaikuttavat häneen niin vahvasti, että hän on itse sairastunut psyykkisesti. Haastateltava kertoi taideterapiaryhmässä avanneensa ulkopuolisuuden ja tunnevajeen tunnelukon. Hän oli aloittanut samoihin aikoihin traumapsykoterapian, jossa hän oli jo lähtenyt käsittelemään kyseistä tunnevajeen tunnelukkoa. Hän on traumapsykoterapiassaan käyttänyt myös taiteen tekemistä asioiden prosessoimisessa. Hän kertoi, että hänellä on vahvasti kokemuksia siitä, miten läheisyys ei ole turvallista. Haastateltava kertoo, miten hänellä on vahvoja kokemuksia siitä, ettei saa yhteyttä muihin ihmisiin ja nähdyksi tuleminen on pelottavaa. Hän koki näitä samoja tunteita taideterapiaryhmässä. Hän on oppinut ymmärtämään, että apua voi ja kuuluu ottaa vastaan, ettei itsenäisyys tarkoita sitä, että jäisi ihan täysin yksin.



Valitusta taidetyöstä hän kertoi, miten hän on keskellä oleva musta pupu, jolla on punaiset silmät. Musta pupu kertoi siitä, miten on täysin hyväksyttävää olla synkkä, mutta kuitenkin pieni ja söpö. Mustasta pupusta heijastuu valoa, joka heijastaa pahaa oloa pois. Haastateltava kertoo vastakohtien olevan kuitenkin kaikesta huolimatta niitä hänen omia vahvuuksiaan.

Suora lainaus neljänneltä haastateltavalta:

"Mä oon laittanu tähän niinku nää ajatukset: "Olen rikki. En osaa mitään. En koskaan riitä. En koskaan muutu. Mikään ei ole tarpeeksi." Se vähän jotenkin.

Noi on niit ajatuksii kun tulee sit kun haluaa sitä läheisyyttä ja niinku yhteyttä toiseen ihmiseen, mut sit niinku miettii et ei siit kuitenkaan tuu mitään. Ei ne kuitenkaan ymmärrä ja sit sitä ei edes jotenki yritä. Luulen et tää työ jotenki sai sit ne ajatukset sillee siihen.

Ja mä pääsin siit sit jotenki yli. Siihen tuli joku tämmöne ulostulo et nyt mä unohdan noi ajatukset ku ne vaan vie mut alaspäin. Jotenkin. Jos sen niinku miettii noin ni sit jotenki se vahvistaa sitä. "

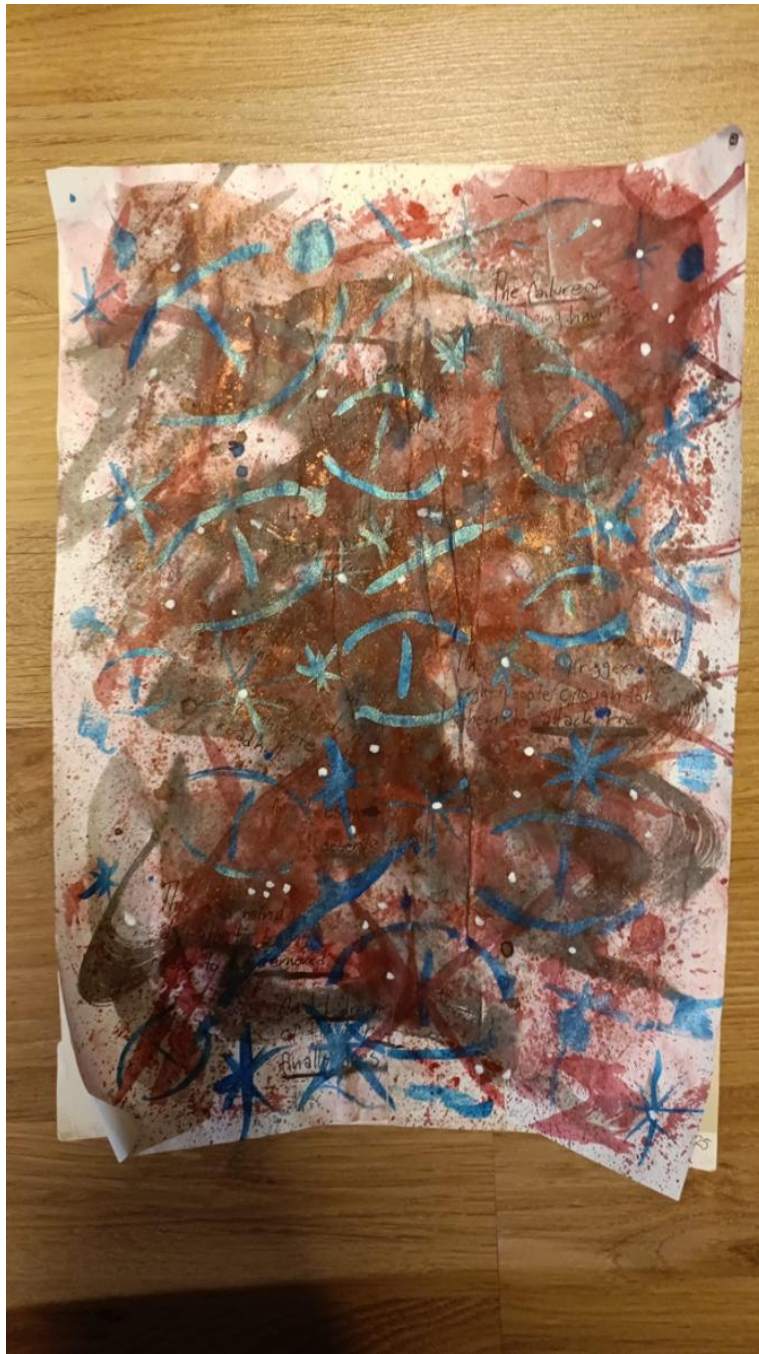
Haastateltavan kirjoittamat ajatukset löytyvät taidetyön toiselta puolelta. Hän kertoi, miten oli laittanut taidetyönsä seinälle taideterapiaryhmä kerran jälkeen. Kun hän oli myöhemmin ottanut taidetyön pois seinältä niin hän kertoi, ettei ollut enää edes muistanut tunnevajeen tunnelukon aiheuttamia uskomuksia, joita hänellä oli ollut lähes koko elämänsä ajan, koska ne eivät olleet enää hänen elämässään läsnä.

On tärkeää, että traumaattisen kokemuksen läpikäynyt ihminen saa turvan, rauhan, toivon ja toimijuuden kokemuksia. Traumatisoituneelle on tärkeää kokea elämän olevan mielekästä ja sitä kautta hän myös löytää elämänhalua. Kipu tuottaa kärsimystä, joka vaikuttaa sosiaalisuuteen ja siihen että alkaa tulla emotionaalisesti etäiseksi muihin ihmisiin, joka puolestaan tuottaa lisää kärsimystä, koska tällöin kokee olevansa erilainen ja yksinäinen verrattuna muihin ihmisiin. (Linner Matikka & Hipp 2023, 287.)

4.5 Viides haastateltava

Viides haastateltava kertoi toisen vanhempansa olevan psyykkisesti sairas, mikä johtuu ylisukupolvisuudesta eli hänen vanhempansa omista lapsuuden perheeseensä liittyvistä traumaista. Perheessä se on näkynyt siten, ettei omista tunteista olisi saanut puhua ja vanhempi on ollut epävaka, kun tunteiden ilmaisu on pääsääntöisesti ollut eri tavoin aggressiivista. Fyysistä väkivaltaa hän ei ole kokenut. Haastateltavalle se on vaikuttanut siten, että hänellä on paljon dissosiaatiota ja ollut päihteiden käyttöä sekä hänellä on tunteiden säätelyssä vaikeuksia. Haastateltavalla on kokemuksia siitä, ettei hän ole arvokas ja hyväksytty omana itsenään. Hän on itse psyykkisesti sairastunut. Haastateltava toi ilmi myös positiivisia asioita psyykkisesti sairaasta vanhemmastaan ja suhtautui ymmärtäväisesti vanhempansa. Hän toi esille, että ylisukupolvisuus on selvästi vaikuttava tekijä.

Haastateltava kertoi avanneensa ulkopuolisuuden, rankaisevuuden ja pessimistisyyden tunnelukot taideterapiaryhmässä. Virittäytymisessä kirjoitettiin paperille negatiivista sisäistä puhetta. Viides haastateltava oli kirjoittanut rankaisevia ja itsetuhoisia ajatuksia.



Taidetyössä punaisen ja ruskean värin yhdistelmä on kuivunutta verta. Silmät kuvastavat negatiivista sisäistä puhetta ja tähdet kauneutta. Hän sanoitti avaruuden olevan hänelle tärkeä aihe. Taidetyössään hän näki sen, miten hän oli luonut oman identiteettinsä masennuksen ja ahdistuksen ympärille ja, miten ajatus niiden luopumisesta oli pelottavaa. Hän kuvailee tunnetta: *"Comfort in misery."* Masennus ja ahdistus ovat hänelle asioita, jotka ovat itselle turvallisia ja ne tuntuvat olevan vahvasti osa omaa identiteettiä.

Niistä on vaikeaa päästää irti. Haastateltava kertoi, miten hyvältä tuntui tehdä taidetyötä, koska se oli tapa, jolla hän pystyi ajatuksia ja tunteita päästämään irti graafisella tavalla.

Haastateltava koki, ettei ollut yksin outo ja, ettei outoudessa ollut mitään väärää. Hän tunsu yhteyttä ryhmässä olleisiin vertaisiin ja näki heidän taidetöissään samankaltaisuutta. Ulkopuolisuuden tunnelukon avaaminen taideterapiaryhmässä vaikutti siihen, että hän pystyi sisäisesti tuntemaan enemmän turvaa myöhemmin uusissa ryhmätilanteissa ja käymään Kulttuuripajalla. Hän kertoi, ettei tunne oloaan enää samalla tavalla ulkopuoliseksi.

Taidetyön tekeminen oli käännekohta tunnelukkojen avaamisessa ja siitä alkoi prosessi, jonka aikana hän oppi, etteivät uskomukset pitäneet paikkaansa ja hänen on ollut helpompi sivuuttaa noita negatiivisia ajatuksia. Lisäksi hän on ollut armollisempi itseään kohtaan. Toimintaterapeutinsa kanssa hän oli jatkanut prosessia ja nyt vuosi taideterapiaryhmän jälkeen hän oli mennyt traumapsykoterapeutille, jolla on lisäksi taideterapiaan liittyvää osaamista.

5. Taideterapian keskeiset tekijät tunnelukkojen purkamisessa

Keskeiset tekijät liittyvät virittäytymiseen, taidemateriaaleihin, vertaisryhmään, turvallisuuden tunteeseen ja traumainformoituun työotteeseen.

5.1 Virittäytyminen ja taidemateriaalit

Mielenterveysomaisten tunnelukkojen avaamisessa auttoi selkeästi taideterapiaryhmissä virittäytymisvaiheessa:

- Erilaiset kuvakortit
- Silmien sulkeminen, jotta sisäänpäin kääntyminen onnistuisi
- Selkeimmin kinesteettisyys ja sensorisuus; esimerkiksi seinän työntäminen, paperin liikuttaminen kehoa pitkin, paperin repiminen, seisominen, saven työstäminen itsekseen silmät kiinni ja myös kaikkien ryhmäläisten välillä samalla liikkuen silmien ollessa auki.
- Kirjoittaminen
- Ennakkotehtävä

Taidemateriaaleista toimivat selkeästi:

- Akryylimusteet
- Vesi
- Savi
- Akryylimaalit
- Puu ja muut luonnon materiaalit
- Värien laajuus

Tarkasteluvaiheessa ympäristön hyödyntäminen:

- Erilaisten figuurien käyttö
- Kinesteettisyys; Liikkuminen ja jakaamisvaihetta varten eri paikan valitseminen taidetyölle sisällä tai ulkona
- Erilaisten materiaalien hyödyntäminen, kuten kirjat

Lisäksi riittävän ajan käyttö ja kiireettömyyden tuntu olivat tärkeässä roolissa.

Lusebrinkin (1992) ilmaisullisten terapioiden jatkumo (ETC, Expressive Therapy Continuum) malli kuvailee taideterapia-asiakkaan omaa sisäistä prosessiaan, kommunikointia taiteen kanssa ja ilmaisun tasoa. Ensimmäinen taso on kinesteettis - sensorinen taso, toinen taso on havainnoiva - affektiivinen taso ja kolmas taso on kognitiivis - symbolinen taso. Neljäntenä luova ilmaisu voidaan käsittää vielä omana tasonaan, mutta luovan ilmaisun tasolla voidaankin liikkua millä tahansa aikaisemmista mainituista ETC- tasoista ja eri osioissa esimerkiksi kinesteettis ja symbolisella tason alueella. (Malchiodi, C. A. 2011, 247.)

5.2 Turvallisuuden tunnetta edistävät tekijät

Kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa taideterapiaryhmien olleen turvallisia. Haastateltavat 2 ja 3 nostivat turvallisuuden tunnetta vahvistaneeksi tekijäksi ryhmäkerroilla toistuvan, tutun rakenteen eli kaaren. Kaikki haastateltavat toivat esille, miten säännöistä ja ajankulusta kertominen toivat heille turvallisuuden tunnetta.

Yksi keskeisiä turvallisuudentunnetta lisääviä tekijöitä haastateltavien mukaan oli ohjaaja. Neljäs haastateltava korosti, miten minun nuorekkuuteni ja samankaltainen henkisyuteni

vaikutti hänen turvallisuudentunteeseensa positiivisesti. Ensimmäinen haastateltava nosti esiin sen, millä tavoin olin läsnä tilassa, etten liikkunut taidetyöskentelyn aikana heidän takanaan tai liikkunut tilassa turvattomalla tavalla edestakaisin. Haastateltava 1 ja 2 kertoivat, miten minun rauhallisuuteni ja läsnäoloni vaikuttivat heihin maadoittavalla tavalla. Kolmas haastateltava kertoo turvalliseksi sen, miten hän koki minun seuraavan taideterapiaryhmäläisten toimintaa, kun kerroin taidetyöskentelyn aikana välillä siitä, miten ryhmäläiset voivat samalla säädellä omaa vireystilaansa.

Viides haastateltava kertoo sen, miten häneen vaikutti se, ettei tila, jossa olimme, ollut suuri ja se tuntui tästä syystä kodikkaalta. Lisäksi se, että hänen kaverinsa osallistui myös samaan taideterapiaryhmään, oli hänelle yksi tärkeistä turvallisuuden tunteen tuomista tekijöistä. Ensimmäinen haastateltava sanoitti sen, ettei ollut häiriötekijöitä ja ilmapiiri oli luottamuksellinen.

Toinen haastateltava nosti sen esiin, miten tärkeää hänelle oli myös se, ettei kaiken tarvinnut olla niin vakavaa vaan oli myös hetkiä, jolloin rentous ja huumori olivat läsnä. Siihen olivat vaikuttaneet taideterapiaryhmässä koettu yhteys toisten vertaisten kanssa, mutta myös sillä oli ollut merkitystä, että olin taideterapeuttina tehnyt tarvittavia, toisinaan vaikeitakin, rajoituksia ja pitänyt säännöistä kiinni.

Toinen haastateltava toi esille myös sen, miten yllättynyt hän oli siitä, miten tärkeää ryhmään oli sitoutua ja miten se vaikutti ryhmädynamiikkaan. Neljäs haastateltava mainitsi sen, miten hän yllättävästi piti siitä, että hänen elämänsä oli muodostunut rutiini, koska oli sitoutunut taideterapiaryhmään. Hän kertoi, miten nykyaikana ihmiset tarvitsisivat rutiineja enemmän. Kaikki haastateltavat korostivat sitä, miten tärkeää oli, että ryhmä oli ollut pieni, koska se oli lisännyt heidän turvallisuuden tunnettaan ja sen kautta he olivat saaneet nopeasti luottamuksellisen ilmapiirin vertaisten kanssa.

Viides haastateltava toi esille sen, miten ryhmän ja taidemateriaalien vaikutuksesta hänen oli helpompaa kohdistaa tunnepurkaus taidetoille, eikä purkautunut muihin ihmisiin. Hän kuvasi tunnepurkausta sanalla *"meltdown"*. Hän kuvaili mielestäni hyvin sitä, miten hän onnistui säätämään omaa vireystilaansa ja sen kautta tunteitaan. Se toi hänelle turvallisuuden tunnetta.

Haastateltavat 2 ja 3 toivat sen esille, että turvaa heille toi se, miten minä jakamisvaiheessa kysyin kysymyksiä ryhmäläisiltä, jotta heidän ei tarvinnut ottaa sellaista roolia väkisin. Toinen haastateltava toi esille sen, miten kuitenkin jollain tasolla tekee tulkintoja toisten töistä ja on hyvä olla rajoituksia, ettei kukaan omi toisen taidetyötä.

5.3 Vertaisryhmä

Ensimmäinen haastateltava avasi taideterapiaryhmässä ulkopuolisuuden ja uhrautumisen tunnelukkoa. Sekä ryhmämuotoisella taideterapialla että vertaisryhmällä oli tässä suuri osuus.

Ensimmäisen haastateltavan suora lainaus:

”Joo, no ainakin se toteutus siinä ryhmässä et vaiks järki sanos itelle et en mä oo ainoo näitten alkoholista kärsivien ihmisten omainen ni se on kuitenkin jotenkin et ei muilla oo tämmöstä.

Ja sit ku sä kuulet et on ja viel pahempaa ja kaikkee ni se on niinku kummallista et se tunne et vaiks järki on sanonu, ettet sä oo ainoo ni sit ku sä kuulet niitä ni kyl se avaa jotain lukkoja tai semmosii et tota en mä nyt ookkaan mikään huono ihminen ku mun oma lapsi nyt ryyppää.

Et en mä oo niinku väärin tehnytkään et se on ollu hänen omii ratkaisuit, mut kyse on et ei oo kyse siitä et häntä ois pahoinpidelty tai kaltoinkohdeltu tai mitätöity tai mitään et se on hänen oma elämä, mikä lähti menemään vaan alamäkeä.”

Haastateltava lisäsi vielä:

”Et sit kun kuulee toisten tarinoita ihan ääneen sanottuna ni se jo jeesaa et saa vähän eri näkökulmaa. Et ei oo siel oman pään sisällä asioitten kanssa ja nimenomaan se et kuulee ääneen. Et joku toinen ihminen sanoo ja se et minkä mä koin siin et en mä ainakaan havainnoinnu semmosta et oltais jotenki kilpailtu et kenel on niinku pahempi tilanne tai vähätelty toisen et ei semmosta.

Jokaisella oli oma, omat taakat ja ei ollu mitään semmosta vertailua, mikä saattais myöskin tulla tämmöses esiin ikävissä asioissa et sit joku pistää viel paremmaksi.”

Ensimmäisen haastateltavan taideterapiaryhmässä olleet ryhmäläiset olivat todella avoimia sanallisesti.

Voin verrata tätä kokemusta neljänteen ja viidenteen haastateltavaan, joiden taideterapiaryhmäläiset olivat enemmän ahdistuneita ja sulkeutuneita. Tästä huolimatta he saivat avattua ulkopuolisuuden tunnelukkoaan. Uskon sen johtuvan siitä, että he tiesivät olevansa vertaisia toistensa kanssa ja lisäksi taidetöiden kautta he löysivät samankaltaisuutta toistensa kanssa. Taidetyöt toimivat sanojen tavoin heidän kohdalla.

Kolmas haastateltava sanoitti vertaistuen tulevan enemmän näkyväksi nimenomaan taideterapiaryhmissä.

Suora lainaus kolmannelta haastateltavalta:

”Oikeesti koki et pystyi puhumaan niistä, siitä, omasta tilanteesta ilman et tarvitsee kokea sellasta häpeää että tavallaan ollaan just samoista syistä siellä. Et meillä on lähtökohtaisesti ajatus se et kaikilla on joku läheinen, jolla on mielenterveysongelma.

Et vaikka siin on se mun oma kehittymisprosessi ni se on must niin äärettömän arvokasta et siel pääsee niin lähelle toista ihmistä. Miten ei niinku muuten pääse.”

Vertaistuki antaa tunteen ja tiedon siitä, ettei ole mielenterveysomaisena yksin. Toivon ja selviytymisen tunteet lisääntyvät, minkä avulla omia kokemuksiaan pystyy paremmin läpi käymään, omat voimavarat ja toimintakyky lisääntyvät. Vertaistuki antaa mahdollisuuden löytää uusia toimintatapoja. (Forsström, Franski, Tamminen 2007, 238.)

Vertainen on mahtava kuuntelija, koska hän on kokenut samankaltaisia asioita, eikä vertaiselle tarvitse avata yksityiskohtaisesti omia kokemuksiaan mielenterveysomaisena. Mielenterveysomaisen ei tarvitse arvottaa omia tunteitaan vertaiselle. Vertaistuki edesauttaa hyvin vahvasti jakamaan omia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. (Forsström ym. 2007, 231.)

Kaikki haastateltavat kokivat tärkeäksi sen, että taideterapiaryhmään sitoudutaan. He kokivat häiritseväksi ja epäkunnioittavaksi sen, jos joku tulee myöhässä tai käy vain välillä ryhmässä. Kaikki haastateltavat olivat huomanneet eri tavoin sen vaikuttavan ryhmädynamiikkaan vahvasti. Mielestäni tämä kertoo siitä, miten jokainen haastateltava

piti ryhmää tärkeänä ja heille oli tärkeää, että siellä säilyisi kunnioittava ilmapiiri.

5.4 Traumainformoitu työote

Traumainformoidulla työotteella pyritään ymmärtämään ihmisen pahoinvoinnin syitä ja sen kokonaisvaltaisia seurauksia. Pahoinvointi heijastuu psyykkisen voinnin lisäksi somaattisiin oireisiin, vuorovaikutukseen sekä kykyyn kiinnittyä yhteisöihin. Työotteessa huomioidaan nämä kaikki tasot, ja sitä sovelletaan asiakastyön lisäksi myös ammattilaisen omaan työhyvinvointiin, sillä jokaisella on oma elämänhistoriansa ja kokemuksensa. Keskeisiä työkaluja ovat kehotietoisuus sekä tunne-, vuorovaikutus- ja säätelytaidot. Lisäksi työotteeseen kuuluu ymmärrys siitä, miten traumaattisten kokemusten syntymistä voidaan ennaltaehkäistä – mikä tuo yhteiskunnalle myös taloudellisia säästöjä – ja miten jo syntyneitä traumakokemuksia hoidetaan ja puretaan. (Linner Matikka & Hipp 2023, 8.)

Työntekijän, joka hoitaa traumatisoitunutta ihmistä, tulisi tunnistaa oman vireystilansa vaihtelut ja siihen vaikuttavat asiat. Työntekijän tulee olla aidosti läsnä, avoin, joustava, mutta erityisesti maadoittunut eli olemaan rauhallinen vuorovaikutustilanteessa. Lisäksi tulee kyetä refleктоimaan itseään. Auttajan roolissa ei saa olla ennakoimaton, reaktiivinen ja impulsiivinen. Työntekijän tulisi tehdä näkyväksi traumatisoituneelle ihmiselle se, että turvalliset ja hyvät kokemukset ovat voimavaroja. Riskinä on, että traumaperäiset kokemukset laukeavat tai haavoittavat varhaiset kiintymyssuhdekokemukset aktivoituvat, jos traumatisoitunut hoidettava kokee työntekijää kohtaan riippuvuutta tai hänellä on kova tarve saada apua tai tarve saada läheinen ihminen omaan elämäänsä. Työntekijälle tulee olla selkeää se, mikä ajatus ja teoriatausta ohjaa omaa toimintaa hoidettavan kanssa. (Linner Matikka J & Hipp T, 2023 24-25.)

Ensimmäinen haastateltava nosti sen, että annoin kiireettömyyden, rauhan ja luottamuksellisuuden tuntua. Ryhmäkertojen aikana ei ollut häiriötekijöitä. Hän koki saaneensa olla oma itsensä. Hän oli ollut tietoisempi omista rajoistaan, mutta myös tarpeistaan jakamisvaiheissa. Hän kuvaili minua läsnä olevaksi, mutta samalla osasin antaa tilaa ja, miten koko ryhmään olisi vaikuttanut se, jos olisin ollut pessimistinen.

Tunnetilat olisivat tarttuneet. Hänelle taideterapiaryhmä oli kokemuksena positiivinen, vaikka todella surullisia ja pelottaviakin aiheita kaikki ryhmäläiset käsittelivät.

Mielestäni ensimmäinen haastateltava kuvaili taideterapian kolmiosuhdetta ja painotti sen olevan syy siihen, minkä takia mielenterveysomaisille taideterapia olisi suositeltavaa.

Ensimmäinen haastateltava kertoi tästä samalla kun hän näytti käsillään kolmiota:

”Siin on just se aivojen ja käden yhteistyö ja sit se sun osallisuus et ku sä valoit semmosta fiilistä ja tunnetta ja kerroitki vähän siitä taideterapiasta.”

Taideterapian kolmiosuhteessa on monitasoinen vuorovaikutussuhde taiteen, terapeutin ja asiakkaan välillä. Näiden kolmen välille muodostuu keskelle leikkitila, potentiaalinen tila ja intermediaalitila. Terapeutin ja asiakkaan välille muodostuu tunneside myös taiteeseen. Kolmiosuhteen toteutumisessa on tärkeää yhteisymmärrys taideterapian tavoitteista ja työtavoista. (Lieppinen 2001, 71.)

Toinen haastateltava korosti sitä, miten olin tehnyt vaikeitakin rajauksia taideterapiaryhmässä. Olin ottanut käsiteltäväksi rajaamiseen liittyvän aiheen ja hän kuvaili sen olleen myös tärkeää. Hänen mielestään rajojen vetäminen vaatii rohkeutta, mutta hän huomasi niiden olleen kuitenkin tarpeellisia. Haastateltavalle oli lisäksi se tärkeää, ettei hänen tarvinnut olla kannattelijan ja vastuun ottajan roolissa.

Suora lainaus haastateltavalta:

”Ei me ihmiset olla vaan niin oikeesti välttämät fiksui, jos meille ei niinku oikeesti laiteta niit rajoi tavallaan niinku et tehdään semmonen aktiivinen valinta et:

”Ei, tääl me toimitaan näin. Et vaiks sä voisit työpalaveris vähän puhuu kaverin pääl ni nyt me ei puhuta kaverin pääl.””

Haastateltavalle oli tarpeellista, että yhdessä ”huvitutaan jostain”, jotta annetaan sellaisillekin tunteille lupa, vaikka käsiteltäisiinkin tärkeitä asioita. Hänelle taideterapian kaaren toteuttamisen selkeys oli turvallista. Hän mielestäni sanoitti vireystilan tärkeyttä ja, miten luon sellaisen tilan, jossa keskitytään vireystilan säätelyyn.

5.5 Taideterapiaryhmän vaikuttavuus

Haastateltavat 1, 3, 4 ja 5 avasivat ulkopuolisuuden tunnelukon. Toiselta haastateltavalta ei löytynyt ulkopuolisuuden tunnelukkoa. Hän kertoi, miten V-S FinFamin yhdistyksen alkukysely ja loppukysely lomakkeessa on täytettävänä kohta yksinäisyyden kokemuksista. Lomakkeet täytetään aina osallistuessa yhdistyksen ryhmiin. Toinen haastateltava kertoi ymmärtävänsä, että tällaista halutaan kartoittaa tuloksellisuuden vuoksi. Hän kertoi, että hänen ongelmansa on puolestaan aina ollut rajojen asettaminen. Hän on sosiaalinen ja hänellä on tarvetta olla muille mieliksi. Taideterapiaryhmässä hän pääsi avaamaan uhrautumisen tunnelukkoaan. Hän on ymmärtänyt jo aikaisemmin, miten hänen kuuluu huomioida omat tarpeet ja tehdä rajoja, mutta taideterapiaryhmissä ollessaan hän on vasta oikeasti lähtenyt asiaa tunnetasolla työstämään. Hän kertoi yllättyneensä, miten vaikuttavaa taideterapia on verrattuna keskusteluapuun. Hän oli tullut taideterapiaryhmään ilman käsitystä terapeuttisuuden osuudesta ja siitä, miten hyvin taideterapia yllättäen toimisikaan hänen kohdallaan.

Toisen haastateltavan suora lainaus:

”Ni ehkä se ero on siinä just tos taideterapias mä aattelen että siinä sen toiminnallisuuden kautta mennäänkin ensin sinne jonnekin vähän niinko ei niin tiedostettuun. Et on se ensin se tunne tai, mitä sieltä sit niinku tuleekaan ja vast sen jälkeen mietitään et onks mul tälle, millasii sanoja.

Ja mä aattelen et se on ehkä semmonen niinku selkeä ero siinä, kun mäkin oon käyny näis puheeseen perustuvissa kuitenkin et oon saanut sitä puheen muodossa tulevaa tukea. Ja sit mua jotenkin turhautti itseänikin se et no nyt mä oon nyt jauhannu näist asioista ja, miks tavallaan mikään ei muutu tai tunnu eriltä. Et semmonen se jotenkin et tuntu et polkee jotenkin paikallaan.

Niin ni tossa se et kun tehdään konkreettisesti jotakin niin sä siin myös niinku muunmuassa tavoitat eri asioita, kun sillä pelkällä puheella. Ja just mä aattelen et erityisesti sitä tunne puolen niinko tunnetyöskentelyä ja sitä tunne puolen avaamista jotenkin. Koska se varmaan liittyy myös siihen et tavallaan luovuus ei jotenkin vaan oikein tai niinku et se ei aukea, jos sä oot kauheen lukossa.

Et sieltä lähtee tulemaan asioita vaan sen myötä kun saa pikkasen auki itseään ja sit sieltä tulee jotain ja sit tavallaan sen mieli ja järki löytyykin sit tavallaan sen tarkastelun jälkeen vasta. Et ei tarvii olla niin loppuun pureskeltua jo tiäks siinä aloittaessa.”

Gibbs (2007, 40) on todennut, että monimutkaisemmat kognitiot rakentuvat kehityksellisesti osittain aiempien taitojen perustalle. Ajattelu ja symbolisaatio sisältävät liikkeen, kosketuksen, havainnoinnin ja tunteen elementtejä. Kuvallinen ajattelu ja ongelmanratkaisu sekä kehollistuneiden merkitysten ymmärrys eivät välttämättä vaadi sanallistamista tai tietoista työskentelyä, vaan niitä voidaan työstää myös tiedostamatta. (Erkkilä & Ylönen 2019, 82.) Tutkimusten perusteella tiedetään, että tiedostava sanallisen ja käsitteellisen ajattelu koostuu aivojen toiminnan lisäksi kehon aistimuksista, liikkeistä ja eleistä. Nämä ovat edellytys, mutta myös keino, miten kehittää prosessia. (Erkkilä & Ylönen 2019, 82.)

Odgen, Minton ja Pain (2009) sekä Stern (2010) ovatkin sitä mieltä, että taideterapiassa prosessoiminen tapahtuu kehollisen toiminnan tasolta ja sen jälkeen havainnoitaisiin ja oltaisiin vasta sen jälkeen valmiita olemaan tietoisia sekä sanallistamaan. (Erkkilä & Ylönen 2019, 65.)

Kaikki haastateltavat toivat esille sen, miten vapauttavaa taideterapia on ja, miten tärkeäksi nousi, se että heillä oli paikka, jossa he saivat omana itsenään purkaa omia tunteitaan. Haastateltavat 1, 4 ja 5 kertoivat käyttäneensä taidetta keinona ilmaista tunteita taideterapiaryhmän jälkeenkin.

Ensimmäinen haastateltava kertoi, miten hän oli halunnut jatkaa prosessin työstämistä kotona tekemällä muutaman taidetyön, jonka aikana hänellä ei ollut läsnä sisäistä negatiivista puhetta. Haastateltava oli muun muassa kotona ottanut vanhan lakanan kaapista, leikannut sen kahtia ja tehnyt siitä taulukankaan. Hän oli lisäksi näyttänyt taidetoitään omalle psyykkisesti sairastuneelle lapselleen ja kertonut taideterapiaryhmästä ja haastatteluun valmistautuessaan tunnelukoista. Ensimmäisen haastateltavan alkoholiongelmaan sairastunut lapsi oli tämän jälkeen maalailut tunteitaan paperille. Ensimmäinen haastateltava oli ollut taideterapiaryhmässä lähes kaksi vuotta sitten. Hänen lapsensa on nykyään raitistunut, huolehtiva sekä läsnäoleva vanhempi omalle rakkaalleen lapselleen. Haastattelun aikana ensimmäisestä

haastateltavasta huokui ilon tunne isoäidiksi tulemisesta ja huolen kantamisen taakan vähentymisestä helpotuksen tunne.

Toinen haastateltava sanoitti, miten hän koki hyötyvänsä paljon ensimmäisestä pitämästäni taideterapiaryhmästä ja sen vuoksi hakeutui uudelleen taideterapiaryhmään sekä toivoisi pääsevänsä tulevaisuudessa uudestaankin pitämään taideterapiaryhmään. Toinen haastateltava kertoi, miten hän on saanut taideterapiaryhmistä uhrautuvuuden ja vaativuuden vastapainoksi myötätuntoa. Hän koki saaneensa masennukseen sairastuneen lapsensa vanhempana käsitellä omia tunteitaan ja koko tilannetta. Hän kertoi saaneensa lisää toiveikkuutta ja positiivista suhtautumista asioihin.

Kolmas haastateltava kertoi hakeutuneensa uudestaan taideterapiaryhmiini, koska hän koki saaneensa aina jotain uutta, eikä hänelle ole tullut sellaista oloa, että työskentelymuodot toistuisivat. Vaan hänelle oli jäänyt kokemus siitä, että mukautan kokonaisuutta ryhmien ja tavoitteiden mukaan. Hänen mielestään taideterapiaryhmissäni on ollut kehityskaari. Kolmas haastateltava on kohdannut katkeruuden tunnettaan. Hän on vanhempi, jonka lapsi on sairastunut syömishäiriöön ja haastateltava on ymmärtänyt omaan vanhemmuuteensa liittyvän riittämättömyyden tunteen syntyneen omassa lapsuudessaan, johon on vaikuttanut hänen omien vanhempiensa tunnetaidot. Kolmas haastateltava kokee saaneensa taideterapiaryhmien kautta helpommin uutta näkökulmaa kuin mitä hän on saanut keskustelutuesta. Hän on kertonut käyvänsä myös psykoterapiassa, ja on saanut lisäksi siellä puhuttua taideterapiaryhmissä nousseista tunteista ja asioista. Kolmas haastateltava kokee saaneensa taideterapiaryhmissä enemmän sallivuutta omille tunteilleen ja kokemuksilleen. Hän korosti saaneensa lempeyttä itseään kohtaan.

Neljäs haastateltava kertoi taideterapiaryhmän ja tunnevajeen tunnelukon avaamisen olleen käännekohta hänen elämässään. Hän kertoi, ettei ole ollut enää psykiatrisessa osastohoidossa ollenkaan ja hän on lähtenyt kuntoutumaan nopeasti hyvin lyhyessä ajassa. Neljäs haastateltava on nuori aikuinen ja hän on toimintakykyeläkkeellä. Hän perusti oman taidetilin someen heti ensimmäisten taideterapiaryhmän kertojen jälkeen. Tilin kautta hän sai uuden yhteisön ja uskalsi ensimmäistä kertaa olla haavoittuvaisempi huomattuaan, että haavoittuvaisuus oli turvallinen keino saada yhteys muihin. Hän on

jopa alkanut tehdä taidetöitä tilauksesta ja pohtii työuraa taiteen parissa.

Haastateltavasta huokui mielestäni toiveikkuus ja eheytyminen. Hän toi esiin myös sen, että voisi nyt kuvitella tulevansa taideterapiaryhmään uudestaan.

Viides haastateltava kertoi, miten taideterapiaryhmä oli vaikuttanut käännekohdalta hänen omassa elämässään. Se oli tehnyt ”dominoefektin” positiiviseen suuntaan. Hän ei ole satuttanut itseään enää fyysisesti ja hän on lopettanut kannabiksen käyttämisen. Hän ei ole kokenut samanlaista ulkopuolisuuden tunnetta ja hän on mennyt traumapsykoterapiaan. Hänen mielestään mielenterveysomaisena taideterapia antoi hänelle konkreettisen tavan käsitellä omia tunteitaan taiteen kautta, mutta siten myös hän pääsi kirjaimellisesti ongelmiinsa käsiksi. Se toi ne konkreettisesti näkyväksi. Hän toivoi vielä pääsevänsä uudestaan taideterapiaryhmään.

Viidennen haastateltavan suora lainaus:

”Joo et no siis mä luulen just et tää oli nimenomaan se mun suosikki niist kaikist töistä, koska kun mä luulen et tähän tuli kaikkist eniten sitä just tunteiden purkamista. Mä oon tavallaan oppinu näkemään sen myös niinkun kauneuden siinä siis. Mul tulee vaan tästä nyt mieleen se Huntrxin biisi What it sounds like. Miten se nyt meni? ”I see the beauty in the broken glass.” tai jotenkin.

Et tulee tavallaan se hyväksyntä omasta itestään, siitä omasta identiteetistään ja siitä niinkun et ne arvet on osa itseään ja tota ennemmin tai myöhemmin niin sitä ainakin toivottavasti oppii hyväksymään ja mä ainakin oon päässy siihen pisteeseen. Mä ehkä uskaltaisin pistää ton takas seinällekin jopa et nii.”

Viides haastateltava oli kertonut löytäneensä enemmän kauneutta sellaisista taidetöistä, joissa käsiteltiin vahvoja tunteita. Hän oli ruvennut käymään Kulttuuripajalla, josta hän oli löytänyt muita ihmisiä, joiden kanssa persoonat kohtaavat. Hän on jatkanut taideterapiaryhmästä oppimaansa ja tekee omaa taidetta perustuen omaan intuitioonsa ja tunteisiinsa. Haastateltava toi selkeästi esille sitä, miten rankaisevuuden ja pessimistisyyden tunnelukko on selkeästi hänellä auennut. Hän toi esille monesti sen, miten näkee tulevaisuutensa toiveikkaampana.

Haastateltavat 1, 2 ja 3 olivat kaikki psyykkisesti sairastuneen lapsen vanhempia. He kaikki kertoivat kertoneensa sairastuneelle lapselleen taideterapiaryhmästä ja

näyttäneensä omia taidetöitään lapselleen. He kaikki ajattelivat oman lapsensa hyötyvän myös taideterapiaryhmästä. Osa heistä korosti toivovansa lapsensa saavan taideterapaa.

Ensimmäinen haastateltava pohti, että miten paljon hän olisi voinutkaan hyötyä taideterapiaryhmästä silloin, kun hän on itse ollut nuori. Hän pohti, että varhaisessa vaiheessa avun saaminen olisi parempi, kuin ongelmien kasaantuessa. Tällöin olisi ollut paremmin työkaluja kohdata elämässään erilaisia vastoinkäymisiä tai traumaattisia tapahtumia.

Haastateltavat 4 ja 5 olivat lapsiomaisia, koska molempien vanhemmalla ja vanhemmilla on psyykinen sairaus. Molemmat haastateltavista olivat itse sairastuneet psyykkisesti ja heille molemmille taideterapiaryhmä oli tuntunut käännekohdalta omassa elämässään, koska sen aikana tapahtui jo heidän psyykkisessä hyvinvoinnissaan käännekohta, positiivisia suuria muutoksia.

Toisen haastateltavan suora lainaus:

”Sitä et, miten tavallaan se, mihin me peilataan niin vaikuttaa siihen myöskin et, mitä me tunnustetaan ja, mitä me nähdään ja sit myös siihen tavallaan et, miten me reagoidaan.”

6. Lopuksi

Tiedän ottaneeni ison kokonaisuuden lopputyön aiheeksi ja yllätyin siitä, miten paljon aikaa tämän tekemiseen meni. Aikaan vaikutti moni asia ja siihen kuului myös sellaisia asioita, joihin en voinut vaikuttaa, kuten se, etteivät kaikki haastateltavat pystyneetkään syystä tai toisesta osallistumaan haastatteluun. Sairastuin flunssaan sellaiseen ajankohtaan, jolloin olin sopinut haastatteluja. Minulle ehdotettiin alun perin lopputyön aiheeksi sellaista aihetta, josta minulla oli jo tietoa ja tekstiä jo valmiiksi, eikä minun olisi tarvinnut käyttää aikaa siihen samalla tavalla, koska lopputyö olisi ollut osittain jo valmiiksi työstetty. Halusin kuitenkin päästä oppimaan ja kehittymään sekä hyödyntää lopputyötä ja haastattelumateriaalia myöhemmin. Haluan tämän pohjalta lähteä työstämään konseptia itselleni ja toivon mukaan pääsen toteuttamaan sitä hankkeiden tai rahoitusten avulla.

Lopputyön tekeminen oli haastavaa, koska viimeisen vuoden aikana koin elämässäni isoja elämänmuutoksia. Vaihdoin työpaikkaa siinä toivossa, että minulle jäisi enemmän aikaa työstää opintoja eteenpäin. Siirryin määräaikaisesta työsuhteesta erityislastenkodista koulunuorisotyöhankkeeseen. Hankkeen aikana koin suuria epäkohtia työyhteisön hyvinvointiin, työnohjauksen puutteeseen ja esihenkilötyöhön liittyen. Koin arvostiririitaa työssä. Hanketyössä minun piti kehittää työtä ja tehdä raportteja, mutta koin, etten saanut toteuttaa työtä niin, kuin olisin halunnut ja mikä olisi ollut mielestäni parhaaksi työnkuvalle ja sen mahdolliselle jatkolle. Samaan aikaan mummoni menehtyi ja tein surutyötä. Hyödynsin kaikkien asioiden käsittelyssä omaa traumapsykoterapeuttia. Irtisanouduin hanketyöstä liian myöhään enkä ollut kuunnellut omia rajojani ja tarpeitani. Samanaikaisesti muutin yhteen kumppanini kanssa, mikä oli positiivinen elämänmuutos, mutta samalla iso sellainen ja voimia ja aikaa vievä. Hanketyön aikana en oikeastaan edistänyt lähes ollenkaan lopputyön etenemistä. Tunnistan nyt kokeneeni työuupumuksen. Koen tämän olevan herättelevä kokemus. Olisin tarvinnut enemmän aikaa lopputyön työstämiseen, koska koen, että varmasti lisää asioita olisi pitänyt tuoda esiin tässä. Materiaalia olisi ollut vielä niin paljon enemmän hyödynnettävissä.

Opin paljon uutta ja sain vahvistusta omalle osaamiselleni. Työnohjauksen ja traumainformoidun työotteen tärkeyttä ei voi edes sanallistaa. Havahduin siihen, miten paljon enemmän pitäisi itse käsitellä taideterapiaryhmässä koettuja tunteita ja tilanteita. Haastattelut olivat koskettavia ja oli ihanaa saada käyttää siihen aikaa. En kadu millään tavalla tämän aiheen ottamista käsittelyyn. Sain tästä niin paljon lisää luovuutta ja innostusta. Litteroituihin haastatteluihin pystyn aina palaamaan ja varmasti löytämään niistä uudestaan ja uudestaan inspiraatiota.

Haluan kiittää V-S mielenterveysomaisyhdistystä, FinFamia, arvokkaasta yhteistyöstä, mikä toivon mukaan jatkuu vielä. Haluan kiittää vielä uudestaan haastateltavia heidän rohkeudestaan osallistua tähän ja siitä, miten avoimia ja rehellisiä he olivat. Lisäksi kiitän lopputyönohjaajaa Maiju Multasta siitä, miten rehellinen ja rohkaiseva hän oli. Annoitte minulle tarmoa jatkaa ja lisäsitte tunnettani siitä, että tällä lopputyöllä on merkitystä ja vaikuttavuutta. Kiitos.

Lähteet

Erkkilä, T. & Ylönen, M. E. (2019). Kuvataideterapian muutosprosessi kehollisuuden näkökulmasta. Teoksessa *Ennen sanoja – Pohdintoja ruumiillisuudesta* (s. 65–82). Jyväskylän yliopistopaino.

Forsström, S., Franski, R. & Tamminen, S. (2007). *Surunauhalla sidotut: Läheisen itsemurha ja vertaistuki* (s. 231–238). Dark Oy.

Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (Toim.). (2021) *Psykiatria* (s. 795). Duodecim.

Juusola, A. (2023). Menneen ja minuuden tutkiminen tarinoiden kautta. Teoksessa *Taakka vai turva? Mitä kannan mukaanani menneiltä sukupolvilta?* (s. 28). Kirjapaja.

Jähi, R. (2004). *Työstää, tarinoida, selviytyä. Vanhemman psyykkinen sairaus lapsuudenkokemuksena* (s. 13). Tampere University Press.

Lieppinen, M. (2011). Mitä taideterapia on? Teoksessa M. Lieppinen (Toim.), *Eheyttävä taideterapia* (s. 14–71). Mediapinta.

Linner Matikka, J. & Hipp, T. (2023). Alkusanat. Teoksessa J, Linner Matikka & T, Hipp *Traumainformoitu työote* (s. 8–28). PS-kustannus.

Malchiodi, C. A. (2011). Expressiivinen terapia – Taidemuotojen integrointi. Teoksessa C. A. Malchiodi (Toim.), *Ilmaisuterapiat* (K. Kankaansivu, suom.; s. 247). Unipress.

Paavonen, E. J. & Solantaus, T. (2009). Vanhempien mielenterveys ja lasten psykiatriset häiriöt. *Duodecim*, 125(1), 30–32. <https://www.duodecimlehti.fi/duo98270>

Takanen, K. (2011). Mikä on tunnelukko? Teoksessa K, Takanen, *Tunne lukkosi: Vapaudu tunteiden vallasta* (s. 14–17). WSOY.

Takanen, K. (2018). Aikuisuus. Teoksessa K. Takanen, *Päästä irti: Vapaudu tunnelukoista* (s. 207). Taitto Keski-Suomen Sivu Oy.

Liite 1

Haastattelukysymykset:

1. Mitkä olivat sinun lähtökohtasi lähteä taideterapiaryhmään?
2. Minkä tunnelukon/tunnelukot olet kohdannut ja avannut minun ohjaamassa taideterapiaryhmässä?
3. Missä taidetyössä olet kohdannut jonkun näistä tunnelukoista?
4. Mitä käsittelit taidetyössä? Miten se tapahtui? Mikä mahdollisti sen?
5. Mitkä asiat vaikuttivat siihen, että pystyit ryhmässä käsittelemään taiteen kautta tuota tunnelukkoa ja kohtaamaan ehkä jopa traumaattisen kokemuksen?
6. Muistatko mitä tapahtui jakamisvaiheessa?
7. Tapahtuiko jokin toivottu muutos itsessäsi tai elämässäsi sen jälkeen, kun olit käsitellyt tunnelukkoa?
8. Mitkä asiat vaikuttivat siihen, että ryhmä oli turvallinen?
9. Muuttuiko käsityksesi taideterapiasta prosessin aikana?
10. Miten sanoittaisit taideterapian vaikuttavuutta? Entä millainen merkitys oli ryhmällä? Entä sillä, että minä ohjasin ryhmää?
11. Miksi suosittelisit juuri taideterapiaa mielenterveysomaisille? Miten se eroaa keskustelutuesta?
12. Mitkä ovat niitä syitä, minkä vuoksi olet hakeutunut uudestaan minun ohjaamaani taideterapiaryhmään?