



Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia

Päälöydökset

- Luovan ryhmätoiminnan avulla voidaan käsitellä tunteita ja kokemuksia, joita on vaikea sanoittaa. Tätä voidaan hyödyntää muun muassa sosiaalityössä.
- Luovaa ryhmätoimintaa voidaan käyttää työskennellessä kaikkien ihmisryhmien kanssa lapsista vanhuksiin.
- Luovaa ryhmätoimintaa voidaan toteuttaa osana sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaan ryhmätoimintaa, tai sosiaalialan ammattilaisen taidepedagogin työparityöskentelynä
- Pedagogisessa työssä ja tunnetyöskentelyssä tarvittava ammattitaito on sitä keskeisempää, mitä syvempi osallistujien kokemusmaailman käsittely on kyseessä.
- Luova ryhmätoiminta edellyttää turvallisia ja luottamuksellisia olosuhteita.

Kirjoittajat:

Laura Huhtinen-Hildén
Musiikkikasvatuksen lehtori,
tutkija, Metropolia AMK

Anna-Maria Isola
Tutkimuspäällikkö, THL

Luovuus kuuluu rikkaaseen elämään. Jokaisella ihmisellä on tarve luovaan ilmaisuun. Luova toiminta tai esimerkiksi taidekokemuksesta keskusteleminen voivat helpottaa omien tunteiden käsittelyä, avata kanavan vuorovaikutukseen, suunnata toimintaa uusiin asioihin, lisätä uskoa tulevaan ja edistää kuntoutumista.

Luovalla ryhmätoiminnalla tarkoitetaan tässä tutkimuksessa ammattilaisen ohjaamaa toimintaa, jossa tuetaan ryhmädynamiikkaa ja yksilöllistä luovaa ilmaisuun. Luovan toiminnan herättämiä tunteita, ajatuksia ja mielleyhtymiä käsitellään myös toiminnallisesti hyödyntämällä esimerkiksi musiikkia, sanallista, kuvallista ja kehoallista ilmaisuun, draamaa, itselle tärkeitä esineitä, luontoympäristöjä sekä erilaisia aisteja aktivoivia harjoituksia.

LUOVAN RYHMÄTOIMINNAN VAIHEET

Ihminen on parhaimmillaan luova ongelmanratkaisija, joka löytää uusia näkökulmia pulmatilanteisiin. Monien vaikeuksien keskellä elämä etenee usein päivä kerrallaan välttämättömyyksiensä ehdoilla. Silloin luovuus voimavarana saattaa kadota. Luova ryhmätoiminta palauttaa yhteyksiä voimavaroihin ja jopa lisää niitä.

Elämäni sävelet -tutkimuksessa tunnistettiin luovan ryhmätoiminnan keskeiseksi vaiheiksi virittäytyminen, etäännyttäminen, sanoittaminen, jakaminen ja hyväksyntä. Nämä voivat esiintyä limittäin, samanaikaisesti tai toistuvasti.

Ryhmäprosessin perusta luodaan (1) **virittäytymällä** hetkeen, ryhmään ja sen vuorovaikutukseen. Virittäytyminen johdattaa myös yksilölliseen luovaan työskentelyyn. Ryhmän tai uuden luovan prosessin alkamiseen liittyy usein jännitystä ja hämmennystä. Ihmiset reagoivat niihin erilaisin tavoin. Luova ilmaisu sekä tunteiden ja ajatusten käsittely ryhmässä edellyttävät turvallista ja keskustelun sallivaa ilmapiiriä. Ammattilainen voi rakentaa otollista ilmapiiriä sanoillaan, eleillään, ilmeillään ja hyödyntäen materiaaleja, kuten kortteja, musiikkia tai luontoesineitä.

Luovassa ryhmätoiminnassa rakennetaan olosuhteet, joissa ihminen voi turvallisesti etäännyä arjestaan ja/tai vaikeuksistaan. (2) **Etäännyttämisen** myötä syntyy tilaa mielikuville, tunteille ja oivalluksille.

Esimerkiksi

- Omasta tilanteesta etäännyminen saa aikaan ensin usein symbolisia kokeiluja. Eräs ryhmäläinen puhui ”ikkunasta, jonka takaa löytyy valoa, tarvitsee jättää pimeä huone ja astua seuraavaan, valoisaan.”
- Eräessä ryhmässä luotiin ryhmän kehittämälle selviytymistarinalle yhdessä improvisoiden äänimaisema. Tästä seurasi se, että yhteisen tarinan selviytymistä koskevat elementit alkoivat sulautua osaksi yksilöiden tarinaa.
- Laulujen sanat ovat kulttuurinen lähde, josta voi ammentaa välineitä ymmärtää omaa elämää sekä mahdollisuuden liittyä yhteiseen tarinaan

”Tuolle puolen” irrottautumiseen tarvitaan ajattelun ja tunteiden väljyyttä. Jos arki koetaan kielteiseksi ja pakottavaksi, voi luovuus tarjota keinon etäännyä siitä. Luovassa ryhmätoiminnassa etäännyttäminen tarkoittaa keinoja, joiden ansiosta ihminen pystyy tarkastelemaan omaa tilannettaan turvavälin päästä. Kauempaa näkee usein tarkemmin.

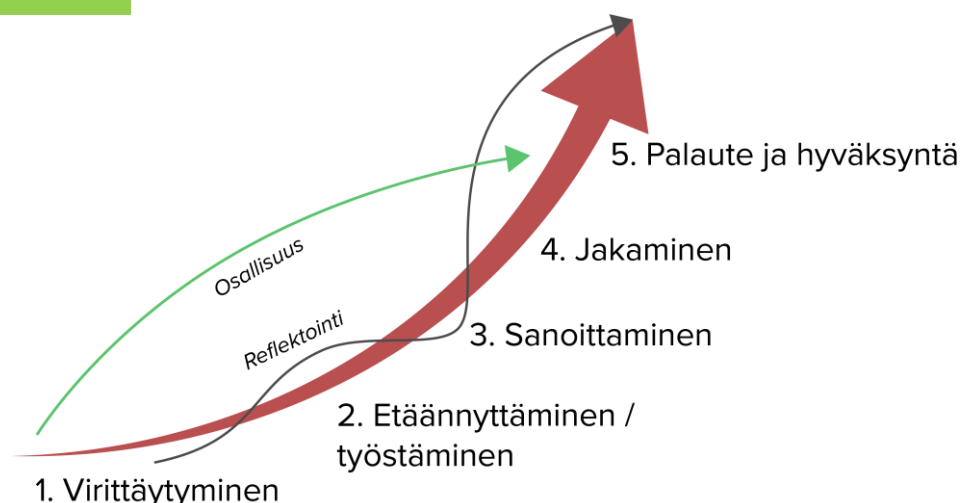
Esimerkiksi musiikki voi etäännyttää arjesta. Musiikillisessa improvisoinnissa voi käsitellä omaa elämää siten, että pystyy liikkumaan musiikin, äänien ja omien elämäkokemusten välillä.

Etäännyminen auttaa näkemään kokemuksia uudessa valossa. Kovin vaikeat asiat eivät välttämättä ole jäsennettävissä ja sanoitettavissa. Silloin taide voi antaa välineitä käsitellä omia kokemuksia, joiden ympärille voi rakentua uusia merkityksiä.

Itsestään voi tunnistaa jotakin uutta, kun kohtaa sen ensin taiteessa. Musiikki voi herättää tunnelman, jolle maalaus antaa muodon. Kuvan voi muuttaa ääneksi. Ilmaisutavasta toiseen liikkuminen on myös **reflektointia**, asioiden pohdimista erilaisista näkökulmista. Tunne tulee kerrotuksi useammalla tavalla. Asiaa pohditaan ja jäsennetään luovassa toiminnassa ensin sanattomasti: miltä tunne kuulostaa, kuinka voimakas se on, mitä värejä siihen liittyy. Pikkuhiljaa tällainen työskentely voi kutsua myös siihen, että kokemuksia ja tuntemuksia (3) **sanoitetaan**. Luova toiminta houkuttelee siten sellaiseen tunnetyöskentelyyn, johon sanat eivät välttämättä ulotu tai riitä. Tätä hyödynnetään myös ryhmämuotoisissa taideterapioissa.

Mitä paremmin ihminen saa kiinni tunteistaan ja niihin liittyvistä merkityksistä, sitä helpompi niitä on jakaa. Luova ryhmätoiminta tekee mahdolliseksi kokemusten, ajatusten ja tunteiden (4) **jakamisen** kielellisin ja ei-kielellisin keinoin. Myös eläytyminen on jakamista. Yhdessä soittaminen ja laulaminen vahvistavat yhteisyyden kokemusta.

Kuvio 1. Luovan ryhmätoiminnan malli



Näin tutkimus tehtiin

Elämäni sävelet - tutkimuksessa kehitettiin Luovan ryhmätoiminnan käytäntöä aikuisosiaalityön, sosiaalisen kuntoutuksen, kuntouttavan työtoiminnan, nuorten sosiaalityön sekä syrjäytymistä ehkäisevien palvelujen konteksteissa. Luovan ryhmätoiminnan tavoitteena oli vahvistaa siihen osallistuvien asiakkaiden voimavaroja sekä avata uusia näkökulmia omaan elämään.

Tutkimuksen tavoitteena oli 1) tunnistaa osallisuutta vahvistavia luovan prosessin vaiheita ja keskeisiä elementtejä sekä 2) muodostaa niiden pohjalta luovaa ryhmätoimintaa kuvaava toimintamalli.

Luovaa ryhmätoimintaa kehitettiin osallistuvan ja kriittisen toimintatutkimuksen orientaatiolla ja aineistoa kerättiin osallistumalla työkäytänteisiin aktiivisesti, luovia prosesseja työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa yhdessä kriittisesti reflektoiden. Kokemusten pohjalta toimintaa muutettiin ja kehitettiin sekä yksittäisen ryhmätilanteen sisällä että koko prosessin edetessä.

Tutkimus rakentui asiakkaiden, työntekijöiden ja tutkijoiden kehittämiskumppanuudelle ja yhteisesti tärkeäksi koetun projektin tavoitteena oli tuottaa tietoa hyödyntämään sosiaalityön asiakkaita.

Kehittämispiloteista kerättyjen havaintojen aineistolähtöisessä analyysissä käytettiin NVivo-analyysiohjelmaa. Aineiston systemaattisen ryhmittelyn myötä muotoutuivat pääkategoriat ja samalla erottautuivat toimintamallin keskeiset muuttujat.

Tutkimus oli osa ESR:n toimintalinja viiden rahoittamaa Sosiaalisen kuntoutuksen valtakunnallista kehittämishanketta (SOSKU).

Jaettu toiminta ja tavoite liittävät ihmisiä toisiinsa. Tämä konkretisoituu esimerkiksi, kun soitetaan yhdessä. Ihmiset virittäytyvät jatkuvasti toisiinsa – myös hiljaisuuden aikana. Yhteisötoiminnassa kaikilla on tärkeä tehtävä ja tarkoitus osana kokonaisuutta. Jokaisen panosta tarvitaan.

Luovassa ryhmätoiminnassa tapahtuu voimaantumista ja valtautumista ”oman elämänsä sankariksi”. Sitä edistää (5) **hyväksytyksi tuleminen**. Kun ryhmäläiset jakavat kokemuksiaan, syntyy tilaisuus osoittaa vastavuoroista hyväksymistä. Myötätunnon ja ymmärtämisen kokemuksia siirretään ja vastaanotetaan erilaisissa kohtaamisissa luovasti eleiden, ilmeiden, liikkeen ja sanojen kautta. Kokemusten kertominen on keino tulla nähdyksi ja kuulluksi. Kokemus siitä, että on hyväksytty ainutkertaisena ihmisenä, lisää uskoa niin itsen, kykyihin, ympäristöön kuin tulevaisuuteenkin. Sellainen on omiaan herättelemään uteliaisuutta: Mitä muuta voisin tehdä, mitä uutta kokeilla ja oppia?

LUOVA RYHMÄTOIMINTA LISÄÄ OSALLISUUTTA

Luova ryhmätoiminta lisää osallisuutta ja sitä kautta myös hyvinvointia.

Osallisuus vahvistuu luovassa ryhmätoiminnassa, kun ihminen

- pääsee käsiksi olemassa oleviin voimavaroihinsa tai löytää uusia
- kuuluu johonkin, tulee kuulluksi ja kuuluu yhdessä muiden kanssa
- kokee elämänsä merkitykselliseksi ja pystyy hallitsemaan tunteitaan

LUOVAA RYHMÄTOIMINTAA VOIDAAN HYÖDYNTÄÄ SOSIAALITYÖSSÄ

Luova ryhmätoiminta on hyödynnettävissä huomattavasti nykyistä laajemmin ja monitasoisemmin sosiaali- ja terveysjärjestelmän palveluissa ja toiminnoissa, kuten vanhustalouksissa, sosiaalisessa kuntoutuksessa ja voimavarakeskeisessä ryhmäsosiaalityössä.

Luovaa ryhmätoimintaa voidaan käyttää

- osana sosiaalialan ammattilaisen ohjaamaa ryhmätoimintaa,
- sosiaalialan ammattilaisen ja taidepedagogin työparityöskentelynä sekä
- taidepedagogin tai taiteilijan esitystensä kautta herättäminä oivalluksina, joiden käsittelyä voidaan jatkaa sosiaalityössä.

KIRJALLISUUTTA

Annerstedt, M. & Währborg, P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39, 371–388

Broderick, S. (2011). Arts practices in unreasonable doubt? Reflections on understandings of arts practices in healthcare contexts. *Arts & Health* 3, 95–109.
doi:10.1080/17533015.2010.551716

Cohen, G. (2009). New theories and research findings on the positive influence of music and art on health with ageing. *Arts & Health*, 1 (1), 48–63.

Craft, A. (2001). Little c Creativity. Teoksessa A. Craft, B. Jeffrey & M. Leibling (toim.), *Creativity in education*. London: Continuum, 45–61.

Fraser, A., Bungay, H. & Munn-Giddings, C. (2014). The value of the use of participatory arts activities in residential care settings to enhance the well-being and quality of life of older people: A rapid review of the literature. *Arts & Health* 6:3, 266–278. DOI: 10.1080/17533015.2014.923008.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Valtari, S., Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. *Työpa-
peri* 33/2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Kemmis, S. (2008). Critical theory and participatory action research. Teoksessa Peter Reason & Hilary Bradbury (toim.). *The Sage handbook of action research: Participative inquiry and practice*, 121–138.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
PI 30 (Mannerheimintie 166)
00271 Helsinki
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-343-329-8 (verkko)
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-329-8>

www.thl.fi/sosku

Luovan toiminnan systemaattinen hyödyntäminen sosiaali- ja terveystaloilla edellyttää luovien menetelmien käyttöön liittyvän osaamisen vahvistamista, ammattialojen rajat ylittävää yhteistyöskentelyä. Tarvitaan myös luovien ryhmäprosessien asiantuntevan ohjaamisen mahdolliseksi tekeviä rakenteita.

Pedagogisessa työssä ja tunnetyöskentelyssä tarvittava ammattitaito on sitä keskeisempää, mitä syvempi osallistujien kokemusmaailman käsittely on kyseessä. Ryhmän luovan vuorovaikutuksen rakentuminen turvallisesti ympäristöksi vaatii erityistä ammattitaitoa. Luovuus ja taidekokemukset voivat paljastaa haavoittuvuutta, psyykkistä kuormittuneisuutta ja vaikeita kokemuksia. Siksi prosessin ohjaamiseen tarvitaan luovan toiminnan ryhmädynamiikkaan liittyvää ymmärrystä ja ammattitaitoa sekä sensitiivisen ja tiedostavan kohtaamisen kykyä. Luovassa ryhmätoiminnassa ei automaattisesti synny vain positiivisia kokemuksia. Ohjaamiseen tarvittavaa ammattitaitoa on selvitettävä tarkemmin tulevaisuuden tutkimus- ja kehittämistyössä.

Tämän julkaisun viite: Huhtinen-Hildén Laura & Isola, Anna-Maria (2019) Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13, Huhtikuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto