



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Käsityöt vastavoimana masennukselle Narratiivinen tutkimus käsitöiden hyödyistä masennuksen itsehoidon välineenä

Helsingin yliopisto
Kasvatustieteiden maisteriohjelma
Käsityönopettajan opintosuunta
Pro gradu -tutkielma 30op
Käsityötiede
Kesäkuu 2020
Essi Kronqvist

Ohjaaja: Erja Syrjäläinen



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Kasvatustieteellinen tiedekunta, Kasvatustieteiden maisteriohjelma		
Tekijä - Författare - Author Essi Kronqvist		
Työn nimi - Arbetets titel Käsityöt vastavoimana masennukselle. Narratiivinen tutkimus käsitöiden hyödyistä masennuksen itsehoidon välineenä.		
Title Craft as counterforce for depression. Narrative research on benefits of crafts as self-treatment-method in depression.		
Oppiaine - Läroämne - Subject Käsityötiede		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Pro gradu -tutkielma / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year Kesäkuu 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 72 s + 2 liites.
Tiivistelmä - Referat – Abstract Tutkimuksessa tarkastellaan käsitöiden ja käsityöyhteisöjen hyvinvoinnillista merkitystä masennukseen sairastuneiden henkilöiden elämässä. Käsitöiden hyvinvointivaikutuksia on viimeisimpien vuosikymmenien aikana tutkittu laajasti ja monista näkökulmista. Jotkut näistä tutkimuksista ovat käsitelleet yleisellä tasolla käsitöiden merkityksiä mielenterveydelle, mutta käsitöiden hyödyistä erityisesti masennukseen tai masennuksen itsehoitoon löytyy tietoa vähän. Näin ollen tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, masentuneiden kertomien kuvauksien perusteella, soveltuvatko käsityöt masennuksen itsehoidollisiksi keinoiksi. Tutkimuskysymyksenä oli, millainen rooli käsityöllä on haastateltavan masennuksen tarinassa sekä millaisia hyvinvointivaikutuksia haastateltavat kokevat saavansa käsitöistä ja käsityöyhteisöistä. Tutkimuksessa pyrittiin narratiiviseen otteeseen. Tutkimusaineisto kerättiin kertomushaastattelun avulla viideltä masennuksen kokeneelta käsityöharrastajalta ja analysoitiin narratiivisesti kahdella käsittelytavalla. Narratiivisen analyysin tuloksena tutkimuksessa luotiin haastateltavien yksilölliset tarinat masennuksesta ja käsitöiden roolista siinä. Narratiivien analyysillä puolestaan tarkasteltiin yksityiskohtaisemmin haastateltavien kertomusten yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Lopuksi tarinoita vertailtiin suosituksiin masennuksen itsehoidosta sekä käsitöiden hyvinvointivaikutuksia kuvaaviin tutkimuksiin. Haastateltavat kuvasivat tarinoissaan hyvin yhteneväisesti aikaisempien tutkimuksien kanssa, kuinka käsityöt ja käsityöyhteisöt ovat kohentaneet heidän hyvinvointiaan. Masennuksen kannalta haastateltavista oli merkityksellistä, että käsityöt lisäävät heidän mielihyvän, hyödyllisyyden ja onnistumisen kokemuksia, mutta myös paransivat jaksamista ja elämänhallintaa. Haastateltaville käsityöt ja käsityöyhteisöt tuottivat samankaltaisia hyvinvoinnillisia vaikutuksia, joskin käsityöyhteisöistä he kokivat saavansa myös sosiaalisia vertaissuhteita. Masennuksen itsehoidon termiä eivät haastateltavat käsitöiden hyvinvointivaikutuksia kuvaavissa tarinoissaan käytä, vaikka ilmaisevatkin käsitöiden auttavan heitä masennuksen hallinnassa ja sen kanssa elämisessä. Näiden merkitysten perusteella käsityöt voitiin nähdä sopivan masennuksen itsehoidollisiksi menetelmiksi.		
Avainsanat - Nyckelord Käsitöiden hyvinvointivaikutukset, käsityöyhteisöjen merkitykset, masennuksen itsehoito		
Keywords Well-being from crafts, the meanings of craft-communities, self-treatment for depression		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsingin yliopiston kirjasto – Helda / E-thesis (opinnäytteet)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		



Tiedekunta - Fakultet - Faculty Educational Sciences		
Tekijä - Författare - Author Essi Kronqvist		
Työn nimi - Arbetets titel Käsityöt vastavoimana masennukselle. Narratiivinen tutkimus käsitöiden hyödyistä masennuksen itsehoidon välineenä.		
Title Craft as counterforce for depression. Narrative research on benefits of crafts as self-treatment-method in depression.		
Oppiaine - Läroämne - Subject Craft Sciences		
Työn laji/ Ohjaaja - Arbetets art/Handledare - Level/Instructor Master's Thesis / Erja Syrjäläinen	Aika - Datum - Month and year June 2020	Sivumäärä - Sidoantal - Number of pages 72 pp. + 2 appendices
Tiivistelmä - Referat – Abstract <p>This thesis examines the influence of the welfare effect of crafts and craft-communities in the lives of people with depression. The well-being effects of crafts has been studied extensively and from several different perspectives in recent decades. Some of these studies have been handled at a general level the meanings of crafts for the mental health, but little is known about the benefits of crafts specially for depression or depression self-treatment. Therefore, the aim of this thesis is to find out if the crafts can be used as a self-treatment method in depression, based on the meanings told by the depressed. The research questions were that what role craft plays in the story of the interviewee's depression and what well-being effects the interviewees feel they get from crafts and craft-communities.</p> <p>The thesis pursues a narrative approach. Research material collected by narrative interview from five craft-amateurs who has experienced depression. Material from the interviews were analysed with two approaches. As a result of the narrative analysis, the study created personal stories of the interviewees about the depression and the role of crafts in it. The analysis of narratives examined in more detailed way the similarities and differences between the interviewees' narratives. These narratives were compared with recommendations on self-treatment for depression and the studies about the well-being effects of craft.</p> <p>In their stories, the interviewees described how crafts and craft-communities improve their well-being. This was very consistent with previous studies of the subject. Because of the depression, it was significant for the interviewees that the crafts increased their experiences of pleasure, usefulness and success. They also felt that the crafts gave them more strength and improved life management. For the interviewees' crafts and craft-communities produced similar welfare effects. Although they felt that from craft communities, they received also social relationships with peers. Interviewees didn't use the term of self-treatment for depression when they described the well-being effects of crafts. Even though the interviewees express that the crafts help them manage and live with depression. Based on such results the crafts could be considered a suitable method as self-treatment for depression.</p>		
Avainsanat - Nyckelord Käsitöiden hyvinvointivaikutukset, käsityöyhteisöjen merkitykset, masennuksen itsehoito		
Keywords Well-being from crafts, the meanings of craft-communities, self-treatment for depression		
Säilytyspaikka - Förvaringsställe - Where deposited Helsinki University Library – Helda / E-thesis (theses)		
Muita tietoja - Övriga uppgifter - Additional information		

Sisällys

1	JOHDANTO.....	1
2	MASENNUS MIELEN MURTAJANA	3
	2.1 Oireet, syyt ja vaiheet	3
	2.2 Masennus haasteena yhteiskunnassa	4
	2.3 Masennuksen monipuoliset hoitosuositukset	6
	2.3.1 Erilaiset terapiat apuna masennuksen hoidossa.....	7
	2.3.2 Ihmissuhteet tukevat masentuneen toipumista	8
	2.3.3 Masennuksen itsehoitoon panostamisen tärkeys.....	9
3	KÄSITÖIDEN HYVINVOINTIVAIKUTUKSET.....	11
	3.1 Käsiyöt vapaa-ajan harrastuksena	11
	3.1.1 Parempaa terveyttä käsitöistä	12
	3.1.2 Käsitöiden tekemisen terapeuttisuus	14
	3.2 Käsiyöt erilaisissa yhteisöissä	15
	3.2.1 Yhteenkuuluvuuden merkitys harrastajalle	16
	3.2.2 Tukea elämänhallintaan käsiyöryhmästä.....	17
4	KÄSITÖIDEN MERKITYKSELLISYYS MASENNUKSESSA	19
	4.1 Käsiyöt kohottavat itsetuntoa ja mieltä	19
	4.2 Yhteisöstä apua masennusoireisiin.....	21
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	24
6	AINEISTO JA MENETELMÄT	26
	6.1 Aineiston keruu kertomushaastattelulla.....	26
	6.2 Narratiivinen ote analyysissä	28
	6.3 Tutkimuksen haastateltavat	33
7	NARRATIIVEJA KÄSITÖIDEN ROOLISTA MASENNUKSESSA.....	36
	7.1 Tuulin tarina.....	36
	7.2 Karoliinan tarina.....	39
	7.3 Leenan tarina.....	41
	7.4 Rauhan tarina	44
	7.5 Hannen tarina	47
8	KUVAUKSIA KÄSITÖIDEN ITSEHOIDOLLISISTA MERKITYKSISTÄ MASENNUKSEEN	50
	8.1 Käsiyöt voimaannuttavat masentunutta.....	50

8.2	Vertaistukea ja neuvoja masennukseen käsityöyhteisöistä	55
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	59
10	LUOTETTAVUUS.....	62
11	POHDINTA.....	64
	LÄHTEET.....	67
	LIITTEET.....	73

TAULUKOT

Taulukko 1. Haastatteluaineiston analysoinnissa käytetyt koodit.....	31
Taulukko 2. Haastattelutilanteiden perustiedot	35

KUVIOT

Kuvio 1. U-käyrä psyykkisistä mielentiloista (Huotilainen ym., 2018).	21
Kuvio 2. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys	24

1 Johdanto

Masennus nähdään useissa kehittyneissä maissa yhtenä merkittävimmistä kansanterveydellisistä ongelmista. Väestötutkimusten perusteilla Suomessa masennusta sairastaa noin 5 prosenttia aikuisväestöstä, mikä tarkoittaa 200 000 masentunutta kansalaista. (Karila & Kokko, 2008, s. 5.) On siis hyvin todennäköistä, että jokainen meistä tuntee ainakin yhden masennusta sairastavan henkilön ja on saattanut nähdä sairauden vaikutuksia henkilön toimintakyvylle ja olotilalle. Olen itse elänyt masennuksen kanssa noin vuosikymmenen, kun se minulle diagnosoitiin keskivaikeana pitkään jatkuneen työuupumuksen seurauksena. Henkilökohtaisen kokemukseni ansiosta olen saanut huomata, miten moniulotteinen ja vaihteleva sairaus masennus on, sekä miten moneen elämän eri osa-alueeseen se voi vaikuttaa. Kampman, Heiskanen, Holi, Huttunen ja Tuulari (2017a) toteavat, ettei masennus ole yksiselitteinen sairaus, jossa sen syy tai alkuperä olisi aina tiedossa. He huomauttavat, että sairauden oireet ovat erilaisia ja vaihtelevat paljon eri ihmisillä. Oireiden vaihtelevuuden vuoksi myös hoito tulisi yksilöllistää, vaikka sen periaatteet olisivatkin samat kaikille. Jokaisen masentuneen kohdalla itsehoidon suunnitteleminen ja toteuttaminen ovatkin avainasemassa hyvinvoinnin kohentumiselle. (mm. Iso-metsä, 2017a; Tuulari, 2017a.) Ihmisten masennusten erilaisuuden vuoksi voi siis usein olla tarpeen nähdä vaivaa itselleen sopivien hoitomuotojen löytämiseksi ja kiinnitettävä erityistä huomiota masennuksen itsehoitoon.

Käsitöiden erilaisia hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon usean eri tutkijan toimesta. He ovat monissa tutkimuksissa todenneet, että käsityöt voivat tarjota tekijöilleen monenlaista hyvinvointia rentoutumisesta rohkaistumiseen ja itseluottamuksen parantumisesta rauhoittumiseen (ks. Huotilainen, Rankanen, Groth, Seitamaa-Hakkarainen & Mäkelä, 2018; Pöllänen, 2017). Kouhia (2016a) luettelee käsitöiden hyvinvoinnillisiksi piirteiksi niistä ja niiden tekemisestä tulevan nautinnon, kokemuksen toiminnallisuudesta, luovuudesta sekä itsensä toteuttamisesta. Hän kertoo käsitöiden voivan opettaa elämänhallinnallisia- ja ongelmanratkaisutaitoja, jotka mahdollistavat omaehtoisen toiminnan myös muissa elämänosa-alueissa. Tuulari (2017a) luettelee näitä samoja piirteitä olennaisimmiksi kohentamisen kohteiksi masennuksen itsehoidossa. Hänestä erityisesti positiivisuuden, mielenlaadun, osaamisen ja itseluottamuksen lisääntyminen ovat avainasemassa itsehoidossa ja ne vaativat masentujalta itseltään aktiivisuutta ja panostusta. Omalla kohdallani olen huomannut käsitöiden lieventävän masennukseni oireita, kun saan mahdollisuuden ajatusten järjestelyyn ja aktiiviseen toimintaan, jolloin saan jotain

aikaan ja koen onnistumisia. Näillä seikoilla on ollut suuri merkitys toipumiselleni masennuksesta, kun mieleni on virkistynyt ja olotila voimistunut. Henkilökohtaisten havaintojeni vuoksi olen kiinnostunut siitä, miten käsitöiden mieltä kohottavat hyvinvointivaikutukset voisivat toimia laajemminkin tukena masennuksen itsehoidossa ja siitä toipumisessa.

Käsitöiden käyttämisestä itsehoitona masennukseen tai miten käsitöiden ja niiden tekeminen vaikuttavat masennukseen ei ole juurikaan tehty vielä tutkimusta, vaikkakin aihe on mielestäni erittäin ajankohtainen ja mielenkiintoinen masennuksen laajuuden ja käsityöharrastuksen jatkuvan suosion vuoksi. Itse olen kiinnittänyt huomiota siihen, että vaikka käsityöt ovatkin suosittuja, niin ehkä niiden hyvinvointivaikutuksiin ei kiinnitetä riittävästi huomiota yleisissä keskusteluissa. Mahdollisesti tämän takia niitä ei ymmärretä hyödyntää laajemmin esimerkiksi masennuksen hoidossa. Tässä tutkimuksessa selvitän, millaisia kokemuksia masentuneilla on käsitöistä ja niiden hyvinvointivaikutuksista masennuksensa aikana ja voidaanko käsitöitä käyttää masennuksen itsehoidollisena keinona. Lisäksi selvitän, miten käsityöyhteisöt ja niihin kuuluminen vaikuttaa masennukseen. Tutkimuksen aineisto kerätään viideltä masennuksen kokeneelta henkilöltä käyttämällä kertomushaastattelua. Haastatteluaineisto analysoidaan narratiivisella sekä narratiivien analyysillä, jossa tulkintojen tukena on hyödynnetty tutkimusaiheeseen liittyvää lähdekirjallisuutta. Tutkimuksen lopputuotoksena on haastateltavien yksilöllisiä narratiiveja siitä, kuinka käsityöt näyttäytyvät heidän masennuksensa tarinassa sekä heidän näkemyksiään käsitöiden merkityksellisyydestä masennusoireiden helpottamisessa.

2 Masennus mielen murtajana

Yleisissä keskusteluissa masennus tuntuu tarkoittavan kaikenlaisia ikäviä ja mielihapan tunteita kuten surua, stressiä, ahdistusta ja väsymystä. Todellinen masennus on kuitenkin jotain pitkäaikaisempaa ja sitkeämpää synkkyyttä, joka ei tunnu häviävän. (mm. Kampman, ym., 2017a; Kopakkala, 2009, s. 9). Masennus onkin pääsääntöisesti pitkäkestoinen sairaus, joka laskee sairastuneen mielialaa selvästi, lopettaa kiinnostuksen ja mielihyvän kokemisen, heikentää yksilön itseluottamusta sekä aiheuttaa vaikeuksia päätöksen teossa, keskittymisessä ja nukkumisessa (Stenberg, Saiho, Pihlaja, Service, Holi & Joffe, 2014, s. 10). Masennuksen moniulotteisuutta tarkastellaan seuraavissa luvuissa perusteellisemmin käsittelemällä masennuksen subjektiivisuutta, vaikeusasteita sekä hoitokeinoja. Lisäksi luvuissa määritellään, millaisia eri vaiheita masennukseen kuuluu ja mitä masennuksen itsehoito tarkoittaa.

2.1 Oireet, syyt ja vaiheet

Masennus ilmenee usein vahvana alemmuudentunteena, itsetunnon heikkoutena, syyllisyytenä, häpeänä ja toivottomuutena, jolloin elämä tuntuu ilottomalta ja mielenkiinnostomalta. Näin masennus myös heikentää ihmisen hyvinvoinnille ja jaksamiselle tärkeitä piirteitä, joka pitkällä tähtäimellä johtaa toimintakyvyn heikkenemiseen, sosiaalisten kontaktien välttelyyn sekä kyvyttömyyteen tuntea mielihyvää. (vrt. Huttunen, 2018a; Kopakkala, 2009, s. 9–11.) Useimmissa sairastuneissa masennus synnyttää kohtuutonta itsekkyyttä, itsetuhoisia ajatuksia, keskittymiskyvyttömyyttä ja jatkuvaa väsymystä. Oireiden lukumäärän ja intensiivisyyden mukaan määritellään masennuksen vaikeusaste, johon ei kuitenkaan vaikuta sairauden kesto tai onko potilas toipunut sairaudesta aikaisemmin. (Karila & Kokko, 2008, s. 16.) Masennus puhkeaa tavallisesti jonkin kielteisen tai negatiivisen elämäntapahtuman seurauksena, kuten menetyksen tai pidempään jatkuneen stressin tai rasituksen jälkeen (Stenberg ym., 2014, s. 17). Sairauden syntyyn vaikuttavat aina biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät, jotka vaihtelevat merkittävästi yksilöittäin (Kampman ym., 2017b). Masennusta voi siis kuvailla moniulotteisena sairautena, jonka taustalla voi olla hyvin erilaisia syitä, jotka ovat vaikuttaneet ihmisen mielen hyvinvointiin pitkäaikaisesti.

Sairauden diagnosoinnissa masennustilat jaetaan kolmeen vaikeusasteeseen eli lieviin, keskivaikeisiin ja vakaviin masennuksiin (Stenberg ym., 2014, s. 20). Lievässä masennuksessa sairastuneen toimintakyky on yleensä tallella, mutta hän kokee henkilökohtaista kärsimystä. Keskivaikeassa masennuksessa työ- ja toimintakyky on useimmiten

selvästi huonontunut. Vakavassa masennuksessa henkilö ei ole enää työkykyinen ja hän tarvitsee apua arjentoiminnoissa, sekä itsestään huolehtimisessa. (ks. Siltala, 2007, s. 19; Tarnanen, Isometsä & Tuunainen, 2020.) On kuitenkin tärkeää huomiota, että masennuksessa jokainen tilanne on omanlaisensa, jolloin myös oireenkuvat ja toimintakyky voivat vaihdella merkittävästikin saman vaikeusasteen sisällä (Kampman ym., 2017a). Tästä voidaan päätellä masennuksen diagnostiikkaan kuuluvan useita erilaisia oireita, joita ei kuitenkaan jokainen masentunut koe samalla tavalla tai intensiteetillä. Yleensä yksilöt eivät myöskään käy läpi kaikkia masennuksen mahdollisia oireita, vaan sairaus näyttäytyy pikemminkin tiettyjen osa-alueiden haittana.

Masennustiloissa voidaan ajatella olevan erilaisia vaiheita, jotka alkavat masennukseen johtavasta kriisistä ja sen aiheuttamista oireista. Näiden jälkeen tulee merkittävin vaihe, jossa masennusoireet alkavat syventyä ja henkilön tulisi saada jonkinlaista hoitoa ja tukea oireisiinsa. (Isometsä, 2017b.) Masennuksen tunnistamisen jälkeen alkaa itse masennuksen vaihe, jossa ihmistä sekä hänen oireitaan pyritään lievittämään erilaisten hoitomuotojen ja muiden toimintojen avulla (Tuulari, 2017a). Kuitenkin jopa 10% kaikista masennustiloista on pitkäaikaisia ja vakavia masennustiloja, jolloin oireet eivät helpotu puolenkaan vuoden aikana vaan hän kokee erilaisia jälkioireita. Tätä vaihetta ei kuitenkaan kaikki masennuksesta kärsivät koe. Viimeisimpänä masennuksen vaiheena voidaan pitää toipumisvaihetta, jossa oireet ovat jo lievittyneet niin, että yleinen oirekriteeristö ei enää täyty. (Isometsä, 2017c.) Näiden kuvausten perusteella masennuksen voi siis jakaa karkeasti viiteen eri vaiheeseen: esioireisiin, akuuttivaiheeseen, masennusjaksoon, jälkioireisiin ja toipumiseen.

2.2 Masennus haasteena yhteiskunnassa

Masennus on tänä päivänä erittäin suuri yhteiskunnallinen ongelma, sillä se on yksi yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä ja samalla merkittävin syy menettää työ- ja toimintakyky. Erilaiset masennustilat aiheuttavat huomattavia kansantaloudellisia kustannuksia, kun vakavasti masentuneet saavat sairautensa vuoksi sairaspäivärahoja tai jopa jäävät pois työelämästä. Huolestuttavinta kuitenkin on, että masennuksesta johtuvat sairaspöissa-olot ovat kasvaneet jatkuvasti erityisesti nuorten kohdalla. (Stenberg ym., 2014, s. 9.) Suomessa on arvioitu, että jopa 20 % väestöstä kärsii hoitoa vaativasta masennuksesta jossain vaiheessa elämäänsä ja aikuisväestöstä 5–6 % sairastaa masennusta samanaikaisesti (Kampman ym., 2017c). Heistä vuosittain työkyvyttömyyseläkkeelle jää noin 4500 henkilöä ja jo kaikkiaan yli 30 000 kansalaista on työkyvyttömyyseläkkeellä masennuksen takia. (Karila & Kokko, 2008, s. 5–6.) Lisäksi masennustiloista kärsivistä peräti

5% päätyy itsemurhaan ja vakavissa masennuksissa riski itsemurhalle on peräti 15–20% (Huttunen, 2018a). Nämä tilastot ilmaisevat sen kuinka merkittävä ongelma masennus on yhteiskunnassamme ja miten suureen populaatioon se vaikuttaa. Karila ja Kokko (2008, s. 5) huomauttavat, että masennus ei kosketa vain masentunutta vaan myös hänen läheisiään, jolloin sairauden mittasuhteetkin laajenevat huomattavasti.

Maailmanlaajuisesti on havaittu, että masennus on jopa kaksi tai kolme kertaa yleisempää naisilla kuin miehillä. Yksittäistä syytä ei tälle faktalle ole löydetty, mutta biologialla, hormoneilla ja naisten miehistä poikkeavalla tavalla käsitellä stressiä, ihmissuhteita sekä tunteita on nähty olevan osavaikuttajia. (Parker & Brotchie, 2010.) Suomessa on arvioitu, että naisista 15-20 % ja miehistä noin 10 % sairastavat vaikeaa masennusta ainakin kerran jossain vaiheessa elämäänsä. Mahdollisuus sairauden uusiutumiseksi on molemmille korkea, sillä kerran masennuksen sairastanut sairastaa sen jopa 5-6 kertaa elinikään. Lisäksi joka viides masennuksista muuttuu krooniseksi (Karila & Kokko, 2008, s. 15.) Siltala (2007, s.20–24) näkee naisten masennuksen merkinä nykyajan yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta pahoinvoinnista, joka johtuu biologian lisäksi kulttuuriimme vakiintuneesta hektisyydestä sekä muuttuneista odotuksista naisia kohtaan. Hänestä nyky naisille ei jää aikaa paneutua itseensä ja ajatuksiinsa tai pitää yllä emotionaalisia vuorovaikutussuhteita, jotka ovat merkityksellisiä naisen hyvinvoinnille. Tästä voisi päätellä, mikäli naiset sairastuvat masennukseen useammin kuin miehet, naisten masennuksen muuttuvan helpommin krooniseksi ja täten heikentävän toimintakykyä pidempiaikaisesti.

Nykytiedon valossa masennusta on alettu pitämään osittain myös perinnöllisenä sairautena. Keskimääräisesti masentuneen vanhemmilla, sisaruksilla tai lapsilla on jopa 2–3 kertainen riski masennukseen sairastumiseen ja muillakin lähiomaisilla masennusta esiintyy huomattavasti keskimääräistä enemmän. (ks. Huttunen, 2018a; Isometsä, 2017d.) Perinnöllisyys voi osittain selittää myös sitä, että masennuksen on havaittu useimmilla alkavan jo nuoruudessa (Jorm, Kelly, Wright, Parslow, Harris & McGorry, 2006). Suomessa vuosittain jopa 5% murrosikäisistä sairastuu masennukseen ja joka kymmenes näistä masennuksista on pitkäaikaisia. Nuorilla masennukseen liittyy kohonnut itsemurhariski, joka tulisi aina ottaa vakavasti. (Huttunen, 2018b.) Nuorten kohdalla on tärkeää huomioida, että lievemmät masennusoireet ennustavat vakavampia oireita, joihin tulisi aina kiinnittää huomiota. Erityisen tarkkailun alla pitäisi olla oireet, joihin liittyy toimintakyvyn laskua tai muuta psykososiaalista ongelmaa (Karlsson & Marttunen, 2017a). Tällaiset lukemat määrittelevät hyvin masennuksen laaja-alaisuutta ja osoittavat sen vakavuutta yhteiskunnallisena ongelmana, sillä masennus ei rajoitu vain tiettyyn ikäryhmään ja voi aiheuttaa peruuttamattomiakin seurauksia hoitamattomana.

2.3 Masennuksen monipuoliset hoitosuosituks

Masennuksen hoidossa pääperiaatteena on, että hoito tulisi aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Yleisesti hyödynnetyt hoitotavat jaotellaan biologisiin ja vuorovaikutuksellisiin, joista ensimmäinen tarkoittaa lääkkeellistä hoitoa ja jälkimmäinen muun muassa psykoterapioita. (ks. Stenberg ym., 2014, s. 20; Kampman ym., 2017d.) Kopakkala (2009, s. 165–166) kokee, että masennuksen hoidossa olisi tärkeää ottaa huomioon myös erilaiset yhteiskunnalliset ratkaisut, jotka vaikuttaisivat masentuneen yleiseen jakamiseen niin työpaikoilla kuin muuallakin arkielämässä. Hänestä lääkehoito ei ole yksistään ratkaisu masennukseen, sillä lääkkeitä huolimatta ihmisiä jää jatkuvasti yhä enemmän masennusoireiden vuoksi työkyvyttömyyseläkkeelle. Kokko ja Karila (2008, s. 6) kiteyttävätkin, että masennuksen monikasvoisuuden vuoksi on tärkeää diagnosoida ja järjestää hoitomuodot yksilön tarpeiden mukaan. Tämä voidaan käsittää niin, että jokaisen masentuneen tilanne pitäisi käsitellä yksilöinä ja miettiä, että mikä tukisi parhaiten juuri tämän henkilön toipumista.

Pitkäkestoiseen, laaja-alaiseen hoitoon ja sairauden yksilöllisten piirteiden huomioimiseen panostamisen tulisi olla lähtökohta jokaisen masennuksen hoidossa. Hyvä hoito usein rakentuu sekä lääkehoidosta, psykoterapiasta, sosiaalisesta tuesta ja muista tarpeellisista tuki- ja hoitomuodoista. (Kopakkala 2009, s. 169–173; Kampman ym., 2017d). Muita hoito- tai tukimuotoja voivat olla esimerkiksi vertaistukiryhmät, vaihtoehtoiset terapiat sekä itsehoitoon liitettävät toiminnot ja harrastukset (Mieli ry, 2020a; Tuulari 2017a). Tuulari (2017a) mielestä hoidossa on aina tärkeää huomioida myös masentuneen itsensä toiveet sekä millaisia käsityksiä hänellä on sairaudestaan ja itselleen tarpeellisesta hoidosta. Yksilön valintojen kunnioittamisesta Kampman ym. (2017e) tuovat esille myös asian kääntöpuolen eli sen, etteivät monet masentuneet Hoitoon hakeutumista estää monilla myös ajatusmalli siitä, että masennuksen kanssa tulisi pärjätä yksin. Useimmiten eritoten miehillä ja nuorilla on tällaisia ajatuksia, jotka seuraavat häpeää ja tarvetta piilotella sairauttaan. (vrt. Jorm ym., 2006; Parker & Brotchie, 2010; Nakarada-Kordic, Hayes, Reay, Corbet & Chan, 2017.) Vaikka hoidossa yksilön omaa tahtoa ja valintoja tulisikin kunnioittaa tuntuu hoitotaholla olevan tärkeä rooli siinä, että he saavat masentuneen ymmärtämään hoidon välttämättömyyden toipumiselle. Tästä syystä on hyvä, että hoitomuotoja on useita erilaisia, jolloin hoitoa vastustavallekin voi löytyä so-piva keino tukea masennuksesta parantumista.

2.3.1 Erilaiset terapiat apuna masennuksen hoidossa

Suomen virallisten hoitosuosituksen mukaan lääkehoidon lisäksi tulisi masentuneelle tarjota myös psykoterapiaa. Lääkehoidon tarkoituksena on helpottaa masennuksen fysiologisia eli aivoissa tapahtuneita muutoksia ja psykoterapialla pyritään tukemaan uudenlaisia ajatusmalleja ja käyttäytymistä. (Mieli ry, 2020a; Tarnanen ym., 2020.) Kampmanin ym. (2017d) mukaan psykoterapia tuo mielialalääkityksen kanssa parhaan hoitotuloksen erityisesti vakavassa masennuksessa. Kontunen (2017a) määrittelee psykoterapian perustaksi potilaan ja terapeutin välisen vuorovaikutuksen, jonka tavoitteena on poistaa tai lievittää psyykkisiä häiriöitä sekä masennuksen taustalla olevia ongelmia. Tämän lisäksi tulisi keskittyä masentuneen psyykkisen kasvun tukemiseen sekä lisätä hänen ongelmanratkaisuvalmiuksiaan. Kontunen (2017b) toteaa vaikeiden asioiden ja tunteiden käsittelyn psykoterapiassa auttavan heitä korvaamaan kielteiset tunnemuistot uusilla ja myönteisemmällä ajatuksilla. Hänestä tämä auttaa ihmistä muuttamaan näkökulmaa elämänsä sekä suhdetta itseensä armollisemmaksi.

Yleisesti ajatellaan, että masentuneen on tarpeellista päästä prosessoimaan ja työstämään omia kokemuksiaan sairaudestaan, minkä vuoksi erilaisia terapioiden voi pitää olennaisena osana masennuksesta toipumista (mm. Tontti, 2008, s. 62, 70–72; Stenberg ym., 2014, s. 27–28). Perinteinen psykoterapia ei kuitenkaan näytä olevan ainoa masennuksen hoidossa käytettävä terapiamuoto. Erkkilä (2017) toteaa tutkimustiedon todistaneen, että masennus on yksi yleisimpiä syitä osallistua erilaisiin luoviin tai vaihtoehtoisiin terapioihin avun saamiseksi. Ilmaisuterapioita ovat muun muassa musiikkiterapia, taide-terapia, tanssiterapia ja leikkiterapia (Malchiodi, 2011, s. 20–23). Vaihtoehtohoidoiksi voidaan määritellä hoidossa hyödynnettävät luontaistuotteet ja palvelut, jotka eivät kuulu perinteiseen terveydenhuoltoon (Lehti, 2017, s. 32–33). Kaikille masentuneille ei ole helppoa muodostaa hyvää ja luontevaa keskustelusuhdetta terapeutin kanssa, mikä on psykoterapian toiminnan edellytys. Monille myös ajatusten ja kokemusten käsitteleminen sanallisesti on vaikeaa, jolloin ei-kielellinen tapa voi avata uusia kanavia vuorovaikutukselle ja ilmaisulle. (vrt. Malchiodi, 2011, s. 19–20; Erkkilä, 2017.) Masennuksen hoitoon tarkoitettujen terapioiden kohdalla on siis jälleen tärkeää pitää edelleen mielessä, että masentuneet ovat yksilöitä ja tämän vuoksi hyötyvät erilaisista menetelmistä hoidossaan. Toisille voi perinteinen keskustelun kautta toteutettava psykoterapia olla toimivin vaihtoehto, kun taas toinen voi kaivata enemmän luovuuteen pohjautuvaa vuorovaikutusta.

Ilmaisuterapiat perustuvat psykoterapiaa enemmän toiminnallisuuteen, sillä verbaalista kuvailua ja sanoittamista käytetään lähinnä itseilmaisun tukena. Toiminnallisuuden tavoitteena on samat asiat kuin psykoterapiassa eli pyrkimyksenä on henkilön aktivoimisen kautta pystyä kasvattamaan hänen ymmärrystensä itsestään, kokemuksistaan ja tunteistaan. Ymmärryksen avulla henkilö pääsee tulkitsemaan ja lopulta kanavoimaan sen luovaan tuotokseen. (Malchiodi, 2011, s. 28–30.) Esimerkiksi taideterapiassa käytettävät materiaalit, aistimukset, ympäristö, tunteet, mielikuvat, taidot ja tietoisuus nykyhetkestä yhdistyvät toiminnaksi ja avaavat ymmärrystä omasta tilanteesta sekä psyykkisestä hyvinvoinnista. (Mantere, 2010, s. 11–12.) Näiden seikkojen perusteella voidaan ilmaisullisia terapioita pitää menetelmänä, joka auttaa masentunutta havaitsemaan uusia asioita itsestään ja sairaudestaan sekä työstämään itselleen vaikeita asioita konkreettisemmalla tasolla. Valinnanvapaus eri terapiamuotojen välillä myös näyttäisi toteuttavan hyvin yksilöllistä hoitoa, jossa ihminen otetaan huomioon kokonaisuutena ja hänen tarpeitaan kuullaan.

2.3.2 Ihmissuhteet tukevat masentuneen toipumista

Erilaisia toiminnallisia keinoja ja aktiviteetteja pidetään tärkeinä masennuksen oireiden vähentämisessä sekä myös masennuksesta toipumisessa. Erityisesti harrastuksiin ja muihin yksilön mielenkiinnonkohteisiin panostaminen sekä muiden ihmisten kanssa oleminen nähdään lisäävän hyvinvointia sekä toimivan tehokkaina hoitokeinoina masennukseen. (Kampman ym., 2017d, s. 15–16.) Erilaisiin yhteisöihin kuulumisen on ihmisen sosiaalista pääomaa, jonka on myös todettu olevan tärkeitä ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle (Lindfors, 2007.) Tuularin (2017a) mukaan masentuneille erilaiset vertaistuenmuodot sekä muut sosiaaliset yhteisöt mahdollistavat tunteiden ja ajatustensa purkamisen toiselle ihmiselle, sekä opettavat uudenlaista myönteistä suhtautumista elämään. Tuulari (2017b) myös korostaa ihmissuhdeverkostojen ylläpitävän yksilön toimintakykyä ja vahvistavat hänen tahtoaan toipua. Hänen mielestään masennuksesta toipumisessa on tärkeää, ettei jää yksin kotiin murehtimaan, vaan hakeutuu erilaisten toimintojen, ihmisten ja keskusteluiden pariin.

On tavanomaista, että masennusta sairastava on passiivinen ja hän vetäytyy erilaisista sosiaalisista tilanteista. Usein tällöin masentunut kokee sosiaaliset tilanteet hankaliksi, koska he keräävät vain negatiivisen palautteen, eivätkä jaksaa käsitellä erilaisia ristiriitoja. (mm. Karila & Kokko, 2008, s. 24–29; Kopakkala, 2009, s. 123.) Tällainen käytös voi pahimmillaan johtaa yksinäisyyteen ja syrjäytyneisyyteen (Kampman ym., 2017b). Kiik-

kalan (2017) mielestä masentuneen olisi itsehoidossaan tarpeellista keskittyä myös ihmissuhteiden ja ulkomaailmaan suuntautuvien yhteyksien edistämiseen. Hänen mukaansa muiden kanssa toimiminen vahvistaa masentuneen itsetuntoa ja lisää toivoa, jotka taas antavat uutta energiaa. Kiikkala (emt.) kokee, että erilaiset yhteisöt voivat tukea masentunutta ja hänen itsetuntonsa kehittymistä kohtaamalla masentuneen aidosti, olemalla läsnä, kuuntelemalla ja luomalla turvallisuuden tunnetta eri ympäristöihin.

Kopakkala (2009, s. 128–131) huomauttaa, että masentunut kaipaa muiden tukea, vaikkei sitä aina välttämättä itselle myönnäkään. Hän toteaa, että elämäilo, hauskuus ja innokkuus syntyvät muiden ihmisten keskellä, miksi jokaiselle ihmiselle ihmissuhteet ovat merkittävä osa hyvinvointia. Tämän vuoksi onkin mielestäni selvää, että sen sijaan, että masentunut eristäytyy yksinäisyyteen, tulisi häntä kannustaa ja tukea erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin ja yhteisöjen pariin. Näin voisi olettaa toipumisenkin olevan nopeampaa ja tehokkaampaa, kun masentuneella on ympärillään ihmisiä huolehtimassa ja kuuntelemassa. Masentuneen yksin jääminen haittaa siis hänen koko tervehtymisprosessiaan, minkä vuoksi erilaisten ihmissuhteiden hoitaminen ja sosiaalisiin tilanteisiin osallistuminen näyttäisi olevan hänelle tarpeellista.

2.3.3 Masennuksen itsehoitoon panostamisen tärkeys

Mielenterveyskuntoutus yleisesti rakentuu pitkälle yksilön omille toimille, jotka palauttavat hänen toimintakykyään. Näihin toimiin kuuluu muun muassa henkilökohtainen muutoksenhalu, toivon löytäminen, itsestään huolehtiminen, asenteiden ja ajattelutapojen muuttaminen sekä positiivisuuden ja oman tahdon sekä vastuun löytäminen. Toimintakyvyn parantuminen taas vahvistaa henkilön itsetuntoa, lisää itsenäisyyttä sekä auttaa oireiden hallinnassa, jotka yhdessä parantavat elämänlaatua. (Koskisuu, 2004, s. 71–79.). Nämä samat toimet toimivat myös masennuksen hoidossa, jossa Kiikkalan (2017) mielestä masentuneen oma vastuu ja valinnat ovat merkittävässä osassa. Hän toteaa toipumisen edellyttävän masentuneen sisäisiä muutoksia, jotka puolestaan vaativat aina tämän itsenäisiä ponnisteluja ja oivalluksia. Kokonaisuutena tällaiset toimet voidaankin nähdä olevan masennuksen itsehoitoa, joka on myös osa henkilön kuntoutusta. Näin ollen itsehoidossa masentuneella itsellään on velvollisuus toimia hyvinvointiaan edistävällä tavalla ja huolehtia sen kohenemisestä.

Masentunut ihminen tulisi aina huomioida kokonaisuutena, jonka kaikki olemuspuolet ja kokemukset otetaan huomioon hoitoja suunniteltaessa (Kiikkala, 2017). Usein masennuksessa mielialaa hoidetaan omatoimisesti mielekkäillä harrastuksilla ja ihmissuhteilla.

Liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla ja unella taas hoidetaan masentuneen fyysistä hyvinvointia, joka myös vaikuttaa psyykkiseen olotilaan. (Huttunen, 2018a.) Lehden (2017, s. 36–39) mukaan masennuksen itsehoidon ehkä tärkeimpänä menetelmänä on vanhoista, kielteisistä tavoista ja ajattelumalleista ylipääseminen ja uudenlaisen käyttäytymisen tai tulkintatavan oppiminen. Hänestä masentunut voi kehittää ongelmanratkaisutaitojaan tulevaisuuden varalle miettimällä mielialaansa johtanutta historiaa. Hän lisää asioiden läpikäymisen olevan tarpeellista, kunhan niihin ei takerru liikaa vaan on valmis päästämään irti. Huttusesta (2018a) puolestaan asioiden läpikäymisen lisäksi masentuneen tulisi oppia realistisia ajatustapoja, jotka ylläpitävät mielen hyvinvointia. Toisin sanoen voidaan ajatella, että itsestään huolehtiminen ja uusien toimintamallien oppiminen psyykkisellä sekä fyysisellä tasolla ovat masennuksen itsehoidon osia, jotka tukevat mielenterveyttä masennuksen aikana, mutta myös toipumisen jälkeen.

Masennusta hoidettaessa masentuneen toiveikkuuden kasvattaminen on erittäin tärkeää, jotta alakuloinen mieliala pääsee kohoamaan (mm. Siltala, 2007, s. 29–30; Kopakkala, 2009, s. 175). Toiveikkuuden lisäksi on tärkeää, että masentunut oppii muotoilemaan uudelleen ajatuksiaan, sekä aktivoi toimintaansa. Molemmissa tarkoituksena on lisätä positiivisia ajatuksia ja tunteita herättävää käyttäytymistä, jotka yleensä voimaannuttavat masentunutta. (Stenbergin ym., 2014, s. 11.) Positiivisuuden kasvattaminen ja vahvistumisen kokemukset ovat Tuularista (2017a; 2017b) masentuneen itsehoidon tärkeimpiä osia. Hän ajattelee esimerkiksi rajattujen tavoitteiden ja päämäärien asettamisen saavan masentuneen liikkeelle ja toimimaan aktiivisemmin hyvinolonsa eteen, milloin myös positiivisuus itseään kohtaan paranee. Samassa hän korostaa sairastuneen omaa tahtoa ja toimia kaikkein tärkeimpänä seikkana kaikkien sairauksien voittamisessa. Toiveikkuuden lisäämistä, positiivisempaan asenteeseen pyrkimistä ja henkilökohtaisen aktiivisuuden kasvattamista voidaan ajatella olevan masennuksen itsehoidon olennaisimpia tavoitteita. Tässä on kuitenkin huomioitava masentuneiden yksilölliset tarpeet, kokemukset ja mielenkiinnon kohteet, jotta itsehoito tukisi toipumista parhaalla mahdollisella tavalla. Masennuksen itsehoitoa, kuten muitakaan sen hoitomuotoja, ei voida nähdä yksiselitteisenä menetelmänä, joka toimisi samanlaisena jokaisella masentuneella.

3 Käsitöiden hyvinvointivaikutukset

Useimmat meistä osallistuvat erilaisiin harrastuksiin ja muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin luultavasti niiden hyvää mieltä ja energiaa antavan merkityksen takia. Käsitöiden tekemisen osalta innostus on kasvanut jälleen 2000 luvun taitteesta eteenpäin ihmisten löydettyä sen erilaiset tekniikat sekä materiaalit uudelleen (Kouhia, 2016a). Menestyksen osa syynä voidaan pitää sitä, että käsityöt antavat tekijöilleen nautintoa, lisäävät toiminnallisuutta sekä mahdollistavat itsensä toteuttamisen. (mm. Kenning, 2015, s. 56–59.). Käsitöitä harrastuksena, niiden hyvinvoinnillisia vaikutuksia ja käsitöiden terapeuttista luonnetta käsitellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa. Toisessa alaluvussa tarkastellaan käsityöyhteisöjen monipuolisuutta sekä niiden merkitystä hyvinvoinnille.

3.1 Käsityöt vapaa-ajan harrastuksena

Käsitöitä on maailmassa tehty tuhansien vuosien ajan monenlaisilla menetelmillä ja materiaaleilla. Alkujaan käsitöitä on tehty jonkin tarpeen täyttämiseen tai muuksi hyödykkeeksi, kuten vaatteeksi tai huonekaluksi. Myöhemmin käsityöt ovat lisääntyneet vapaa-ajan toimena, jolloin tarve tai käytettävyys eivät ole aina olleet lähtökohtana. (Collier, 2012, s. 17–19, 32–34.) Tällä hetkellä käsitöiden harrastamista pidetään erittäin muodikkaana harrastuksena, minkä ansiosta käsityöt ovat vahvasti näkyvillä yhteiskunnassamme. Erityisesti 25-35 vuotiaat naiset kokevat elävänsä käsitöiden uuden tulemisen aikakautta, joka näkyy käsityöharrastusten osallistujamäärien lisääntymisestä. (Kouhia, 2016b, s. 1–5.) Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2017 Suomessa kymmenen vuotta täyttäneistä suomalaisista peräti puolet harrastivat jonkinlaisia kädentaitoja kuten esimerkiksi neulomista, ompelua, rakennus- tai puutöitä. Tuolloin käsitöitä harrastavien suurin ikäryhmä olivat 65 vuotta täyttäneet naiset. Suosittavuudesta huolimatta viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana harrastajien määrä on tasaisesti laskenut erityisesti nuorien keskuudessa. (vrt. Suomen virallinen tilasto, 2020.) Mahdollisesti suosio jatkuu vielä useita vuosikymmeniä eteenpäinkin, jos seuraavatkin sukupolvet innostuvat käsityöharrastuksesta nuoruusvuosien jälkeen.

Käsitöiden suosiota voidaan osittain selittää hyvinvointivaikutuksilla, joita käsitöistä ja niiden tekemisestä ihmiset kokevat saavansa. Näihin hyvinvointia lisääviin vaikutuksiin on myös viime aikoina alettu kiinnittämään enemmän huomioita. Collier (2011) kuvailee käsitöiden auttavan ihmisiä sekä rauhoittumaan että keskittymään antaen samalla elä-

mänhallinnan tuntua edes pienestä elämän osa-alueesta. Lisäksi hänestä käsityöt mahdollistavat henkilökohtaisen itsetunnon kasvun, itseilmaisun ja aikaansaamisen kokemuksen. Pöllänen (2005) puolestaan ajattelee käsitöiden voivan olla tulevaisuudessa merkittävä apu psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä ne parantavat tekijän elämänlaatua esimerkiksi mielenrauhan ja elämänilon lisääntymisen kautta. Hän myös toteaa yksilön arkielämän hallinnan tunteen kehittyvän, kun tämä kokee käsitöitä tekemällä olevansa aktiivinen ja saavansa jotain aikaan.

Elämänlaadun ja -hallinnan voidaan nähdä paranevan myös käsitöiden tarjoamien kognitiivisten ja fyysisten haasteiden kautta, joita Kenning (2015, s. 56–62) painottaa. Hänestä näiden ongelmien selvittäminen mahdollistaa yksilön sitoutumisen ongelmanratkaisuun sekä lisää heidän onnistumisenkokemuksiaan. Hän kokee, että yksilön hallittavissa olevat haasteet kasvattavat tekijän stressinhallintaa ja itseensä luottamista sekä opettavat, miten haasteisiin tulisi suhtautua ja nauttia niiden selvittämisestä. Huotilainen ym. (2018) lisäävät käsitöiden merkittäviksi vaikutukseksi stressin lieventymisen, jolloin omien ajatuksien ja tunteiden käsittelylle jää enemmän tilaa ja aikaa. Heistä käsityöt kehittävät tietoisuutta sekä mahdollistavat flow-tilaan pääsemisen. Tällaiset piirteet voidaan nähdä kuuluvan elämönhallintaan, jonka vahvistuminen voi puolestaan olla yksi merkittävä selittäjä käsitöiden kestoosuudesta vapaa-ajan toimena. Luultavasti, jos nämä vaikutukset henkilön hyvälle ololle tiedostettaisiin laajemmin, niin myös käsitöitä osattaisiin arvostaa enemmän ja niiden määrä kasvaisi myös nuorempien ikäluokkien kohdalla.

3.1.1 Parempaa terveyttä käsitöistä

Erilaisten luovien toimintojen on todettu auttavan yksilön henkisen hyvinvoinnin lisäämisessä. Useimmiten luovat toiminnot lisäävät yksilön optimistisuutta sekä kehittävät tiedostettua käyttäytymistä. Luovien aktiviteettien tekeminen yleensä parantaa henkilön itseluottamusta, kanssakäymistä muiden kanssa sekä tukee onnellisuutta. (Leckey, 2011.) Näitä samoja hyvinvointivaikutuksia ihmiselle ja hänen mielelleen tuottavat käsityöt ja niiden tekeminen (mm. Collier, 2011; Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley, 2014, s. 37). Käsitöiden voidaankin hyvinvointivaikutusten ja menetelmän olemuksen vuoksi määritellä kuuluvan luoviin aktiviteetteihin. Käsitöiden ja monien muiden luovien menetelmien tarjoama tuki aivoille ja mielelle selittyvät mielen ja ajatusten yhteydestä motoriikkaan. Ihmisen liikkuminen parantaa nimittäin myös psyykkistä toimintaamme ja liikkumattomuus taas vähentää informaation prosessointia. (ks. Huotilainen ym., 2018.) Tästä voisi päätellä, että kokonaisvaltainen hyvinvointimme

paranee käsitöiden ansioista, mikäli käsitöiden tekeminen ruokkii aivojamme ja antaa mahdollisuuden ajatusten ja tunteiden tietoiseen käsittelyyn.

Corkhill ja kollegat (2014, s. 35, 39–43) ovat havainneet, että kaikenlainen käsitöihin osallistuminen voi vaikuttaa laajasti ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin, sillä käsityöt auttavat monia rentoutumaan ja purkamaan stressiä, sekä lisäävät keskittymiskykyä ja kehittävät osaamista. Heistä käsitöiden avulla kasvava henkinen pääoma helpottaa ihmisiä ymmärtämään paremmin omia tuntemuksiaan sekä kykyjään selvitä päivittäisistä haasteista, mikä on tärkeää muun muassa ihmisen mielenterveydelle. Tähän mahdollisena selityksenä on Vähälän (2003 s. 84–88) ajatus käsitöiden tekemisen vaikutuksesta ajatusten prosessointiin. Hänen mukaansa ihmiset prosessoivat jatkuvasti emootioitaan ja monenlaista informaatiota tehdessään käsitöitä. Hänen mukaansa prosessointi auttaa ajatusten järjestelyssä, päätöksen teossa sekä toiminnan organisoimisessa. Vähälä (emt.) lisää, informaatiota käsiteltäessä mielessä tapahtuu jatkuvaa analyysiä ja arviointia omista suorituksista sekä mieli työskentelee koko ajan erilaisten asioiden hyväksymisen parissa. Hän toteaa tämän kaiken kehittävän ihmisen psyykkistä itsesääätelyä ja korjaavan hyvinolon tunteen menetykseen johtaneita sisäisiä ristiriitoja. Tällaisen prosessin onnistumista pystytään kuvailemaan voimaantumisen (*empowerment*) käsitteellä, joka tarkoittaa yksilön sisäistä hallinnan tunnetta. Tämä tunne pitää sisällään muun muassa vapauden toteuttaa itseään, vastuun toimistaan sekä itseluottamuksen ja myönteisen asennoitumisen eri tilanteisiin. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård, 2013.) Tämän perusteella käsitöiden voidaankin tulkita olevan tehokkaita työkaluja omien ajatusten, tunteiden ja kokemusten tarkastelussa, mikä puolestaan tuntuu mahdollistavan ihmisen kielteisten tuntemusten muuttamista myönteisiksi.

Yleisimmin käsitöiden mieltä parantavista hyvinvointivaikutuksista kuulee puhuttavan stressin vähentymisestä tai poistamisesta. Kenningin (2014, s. 56–58) toteaa stressin lievenevän käsitöiden kautta, koska henkilö pysyy käsitöitä tehdessään psyykkisesti ja fyysisesti aktiivisena käsityön tuottamien jatkuvien haasteiden vuoksi. Hänestä stressin vähentyminen voi auttaa henkilöä rentoutumaan haasteiden aikana sekä kokemaan samalla iloa ja nautintoa. Reynolds (2000) puolestaan on havainnut käsitöiden kautta saavutetun rentoutumisen olevan tärkeä osa keskittymiskyvyn parantumiselle ja uusien ajatusmallien löytämiselle. Näiden hän taas ajattelee auttavat ihmistä voimaan paremmin. Pölläsestä (2005) käsityöt voivatkin toimia ihmisen henkisenä voimavarana, sillä luomalla jotain uutta ihminen tuntee olonsa hyödylliseksi. Hänen mukaansa hyödylliseksi koettu ajanviete lisää onnistumisen kokemuksia, tuottaa iloa ja antaa uudenlaista energiaa, jotka sitten kohentavat yksilön tyytyväisyyttä ja arvostusta itseään ja elämäänsä

kohtaan. Tällaisten ominaisuuksien parantuminen onkin erittäin tärkeää ihmisen henkelle hyvinvoinnille ja näin ollen myös hänen mielenterveydelleen (vrt. mieli ry, 2020b; Riley, Corkhill & Morris, 2013). Lopputuloksena voidaankin todeta käsitöillä olevan iso merkitys ihmisen hyvinvoinnille, jaksamiselle ja keskittymiskyvylle stressin vähentyessä.

3.1.2 Käsitöiden tekemisen terapeuttisuus

Terapeuttisuudella voidaan tarkoittaa muun muassa nautintoa, jota yksilö kokee tehdessään jotain itselleen mieluista asiaa. Tuo nautinto käsitöiden kohdalla pitää sisällään rakkauden esteettisyyteen, tarpeen irrottautua negatiivisista tunteista, halun tuottaa jotain konkreettista sekä pyrkimyksen selvittää sairauksista tai vammoista. Nautintoa ei haeta tuottavuuden tai tuloksellisuuden takia, vaan enemmänkin psykologisista syistä, joissa tavoitteena on mielialan korjaaminen ja ahdistuksen lieventäminen. (Collier, 2012, s. 35–38.) Ilmeisesti tämän vuoksi käsitöitä ja niiden tekemisestä saatavia monipuolisia hyvinvointivaikutuksia on pyrittykin hyödyntämään ihmisten hoidossa, kuten erilaisissa terapioidissa. Suomessa käsitöistä ei tunnu löytyvän tietoa tai tilastoja itsenäisenä menetelmänä käytettävästä käsityöterapiasta, jota voisi verrata esimerkiksi taide- tai musiikkiterapiaan. Käsitöiden terapeuttisuutta sitä vastoin on jo hieman tutkittu (esim. Pöllänen, 2008; 2009). Muualla maailmassa näyttäisi käsitöiden terapeuttisuutta ja myös käsityöterapiaa olevan käsitelty tutkimustiedossa jonkin verran enemmän (mm. Collier, 2011; 2012; Corkhill ym., 2014).

Pöllänen (2008, s. 91) toteaaakin käsityöterapian olleen vielä kymmenisen vuotta sitten määrittelemätön käsite, jota ei terapeuttisena toimintana ole eritelty. Hänestä käsityöt tarjoavat mahdollisuuden toiminnallisuuteen, sisäiseen psyykkiseen prosessointiin sekä asioiden etäännyttämiseen, jotka ovat terapeuttisuuden keskeinen lähtökohta. Hän korostaa, että käsityöterapiassa tavoite on samanlainen kuin muissakin terapioidissa eli pyritään systemaattisesti ja tietoisesti vaikuttamaan terapian kohteen ajattelumalleihin, tunteisiin sekä toimintoihin. Pöllänen (emt., s. 94) ajattelee, että käsitöiden terapeuttisuus perustuu käsin tekemiseen ja vuorovaikutukseen ihmisten sekä materiaalin ja välineiden välillä. Hänestä itseilmaisu ja reflektointi ovat olennaisia osia terapeuttista käsityöprosessia. Collierin (2011) mukaan käsitöitä pääsääntöisesti hyödynnetään maailmalla enemmänkin erilaisissa toimintaterapianmuodoissa kuin taideterapiassa tai itsenäisenä terapiana. Hän myös kuvailee käsityöharrastajien näkevän käsitöiden teon enemmänkin käytännöllisenä ja hyödyllisenä menetelmänä kuin oikeana terapiana. Hän lisää, että tästä huolimatta monet hyödyntävät käsitöitä psyykkisen hyvinvoinnin lisäämiseen.

Käsityöt voivat tukea ihmisen hyvinvointia sekä hoitaa erilaisia sairauksia antamalla aikaa järjestellä ajatuksia ja tunteita, sekä rakentaa uutta positiivista identiteettiä (Corkhill ym., 2014, s. 39–41). Pöllänen (2009) mukaan käsitöiden terapeuttisuus vahvistaa yksilön olemassa oloa ja auttaa itsensä ilmaisemista sekä psyykkistä terveyttä. Hänen mielestään käyttämällä hoidossa käsitöitä voidaan keskittyä myös yksilön virkistäytymiseen sekä ihmissuhteiden hoitamiseen. Lisäksi Pöllänen (2008, s. 94–95) ajattelee, että käsitöiden terapeuttisuudesta voi olla merkittävä apu erilaisten sairauksien itsehoidollisessa vaiheessa, jolloin terapeutin korvaa potilaan aikaisempi tietotaito ja erilaiset ohjeet. Hän korostaa, että itsehoidossa käsityöt ovatkin sekä muutoksen aikaansaaja että prosessi itsessään. Näin ollen, vaikka käsitöitä ei käytettäisikään itsenäisenä terapiana, voisi erilaisten käsityöllisten menetelmien hyödyntämisestä osana muita terapioita olla merkittävää apua monenlaisten sairauksien hoidossa. Tämän voi tulkita myös niin, vaikka käsitöitä ei hyödynnettäisikään osana virallista terapiaa, voi niiden parissa yksilö lisätä henkilökohtaista hyvinvointiaan sekä tukea psyykkistä jaksamistaan, koska käsitöissä itsessään on jo terapeuttisuutta

3.2 Käsityöt erilaisissa yhteisöissä

Käsitöitä harrastetaan paljon myös erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä, mikä varmasti on pitkälti käsitöiden suosion seurausta. Kenning (2015, s. 59) määrittelee käsityöyhteisöt paikoiksi, johon käsityöharrastajat kokoontuvat yhteisten intressien vuoksi. Hänen mukaansa nämä yhteisöt voivat olla kursseja, käsityöryhmiä, yhdistyksiä tai muita tapahtumia. Kouhia (2016a) toteaa käsityöyhteisöjen olevan nykypäivänä hyvin moninaisia, sillä konkreettisten ja tietyn aikavälein kasvatusten kokoontuvien ryhmien rinnalle on tullut sosiaalisen median tarjoamat uudenlaiset verkkoyhteisöt. Tällaiset yhteisöt yhdistävät jopa yli miljoona ihmistä, jotka edustavat eri sukupuolia, ikäryhmiä, kansalaisuuksia, sosioekonomista tai etnistä ryhmää. Verkkoyhteisöissä osallistujat voivat jakaa omia ideoitaan, käsityöprosessejaan, kokemuksiaan ja tietojaan erilaisista projekteista sekä materiaaleista ja saada näille vastakaikua. Kuitenkin on tärkeää huomata, että virtuaalistenkin yhteisöjen on tarkoitus olla vuorovaikutuksellisia, jolloin oletetaan osallistujien jakavan yhtä lailla kuin vastaanottavankin informaatiota ja näkemyksiään. (mm. Riley ym., 2013; Kouhia 2016a.) Käsityöyhteisöiksi voidaan siis määritellä erilaiset käsityöryhmät, joiden sisällä osallistujat ovat toimivassa vuorovaikutuksessa keskenään

Vuorovaikutus, jakaminen ja uuden oppiminen ovat Maidmentin ja Mcfarlanen (2009) tutkimuksen mukaan myös konkreettisten, kasvotusten tapaavien käsityöyhteisöjen hyvinvointivaikutuksia. He lisäävät, että konkreettisissa yhteisöissä osallistujat ajattelevat saavansa mahdollisuuden uusien ystävyyssuhteiden löytämiselle sekä positiivisen minäkuvan luomiselle. Riley ja kollegat (2013) kuitenkin mainitsevat käsitöiden lisäävän merkittävästi yksilön sosiaalistumista kaikissa erilaisissa yhteisöissä sekä kasvotusten, että virtuaalisesti kokoontuvissa. Näin ollen, vaikka modernimaailma tuntuukin siirtyvän jatkuvasti enemmän ja enemmän verkkoon, niin erilaisilla konkreettisilla ja perinteisemmälläkin käsityöyhteisöillä näyttää olevan tarvetta harrastajien hyvinvoinnin lisääjinä tai ylläpitäjinä. Ehkä myös tämän vuoksi nämä yhteisöt, joissa tavataan kasvotusten, ovat pitäneet paikkansa verkkoyhteisöjen rinnalla.

3.2.1 Yhteenkuuluvuuden merkitys harrastajalle

Greer (2008, s. 55) näkee käsityöt yhdenlaisena keskustelun avaajina erilaisissa tilanteissa ja ympäristöissä, jotka voivat olla itselleen uusiakin. Hänestä käsityöt tarjoavat toisilleen tuntemattomille loistavan yhteisen pohjan vuorovaikutukselle erityisesti silloin, kun käsitöitä tehdään julkisesti tai jossain ryhmässä. Samankaltaisten mielenkiinnonkohteiden, kuten käsitöiden, kautta rakennetut ryhmät tarjoavat Kouhian (2016a) mukaan osallistujille yhteisön, jossa tuntee yhteenkuuluvuutta ja voimaantumista. Hän kokee, että käsityöyhteisöissä niihin osallistuva saa olla oma itsensä ja voi kokea sosiaalisuutta, minkä lisäksi yhteisöt tarjoavat usein tukea osallistujilleen elämän eri osa-alueilla. Horghagen, Fostvedt ja Alsaker (2014) kertovat, että monet käsityöharrastajat kokevat käsityöryhmät turvallisina paikkoina, joihin saa osallistua omasta vapaaehtoisesta halustaan, eikä toimintaan liity yleensä ulkopuolista hallintaa. Tulkintani mukaan he tarkoittavat tällä sitä, että käsityöryhmissä käyvät arvostavat niiden vapaamuotoisuutta ja sitä, että jokainen osallistuja voi itse päättää miten ja millä tavalla hän haluaa olla mukana ryhmän toimintaa.

Käsityöharrastajat kertovat saavansa käsityöryhmistä positiivista tukea moniin erilaisiin tilanteisiin, minkä he usein kokevat parantavan itsetuntoaan. Monille harrastajista on tärkeää, että he voivat itse valita tapansa olla mukana käsityöyhteisön kulttuurina. Samalla he näkevät, että toimiva ryhmä perustuu hyvään vuorovaikutukseen, jonka ylläpitämisessä jokaisella ryhmäläisellä on vastuu. Vuorovaikutus tarkoittaa käytännössä toisiaan varten olemista sekä vastavuoroista jakamista, joka voi tarkoittaa esimerkiksi jonkin tekniikan neuvomista muille tai toisen kuuntelemista sekä mukana elämistä erilaisissa elä-

mäntilanteissa. (ks. Kenning, 2015, s. 59–60; Kouhia, 2016b, s. 23–25.) Corkhill ja kumppanit (2014, s. 41–43) mainitsevat käsityöryhmien suurimmaksi eduksi mahdollisuuden kommunikointiin paikassa, jossa on henkilön itsensä kaltaisia ihmisiä ja joiden seurassa olo tuntuu helpommin turvalliselta. He näkevät konkreettiset käsityöryhmät helpoksi tavaksi ihmiselle laajentaa sosiaalisia suhteitaan sekä löytää tukea ja päästä osalliseksi erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin. Käsityöyhteisöt ovat heidän mukaansa parantavia paikkoja, joissa ihminen saa vain olla ja nauttia muiden seurasta. Tämän perusteella voidaan huomata, että vaikka käsitöillä on paljon annettavanaan ihmiselle yksinäänkin tehtynä, niin ne voivat tarjota vieläkin enemmän hyviä asioita yksilölle, jos käsitöitä harrastetaan ryhmissä.

Monille käsityöryhmiin osallistuville itse käsitöiden tekeminen on vain yksi osa toimintaa ja sen merkitystä yksilölle. Prigodan ja McKenzien (2007, s. 107–109) mukaan suurelle osalle käsityöharrastajista yhteisöjen tärkein asia on nimenomaan ihmiset, jotka osallistuvat toimintaan ja näiden kanssa tapahtuva vuorovaikutus. Käsityöt toimivat heidän mukaansa enemmänkin vain heidät yhteen tuovana linkkinä, jonka äärellä on helppoa käyttäytyä sosiaalisemmin. Maidment ja Macfarlane (2009) pitävät monille käsityöharrastajille nähdyn ja kuullun tulemistä tärkeänä syynä osallistua yhteisöjen toimintaan säännöllisesti. Horghagen ja kollegat (2014) korostavat käsityöyhteisöjen tarjoavan osallisuuden kokemuksen harrastajille ja mahdollisuuden olla osa ryhmää ilman, että on pakko tehdä mitään. Heidän mukaansa osallisuuden tunne lisää iloa sekä parantaa yksilön itsetuntoa. Toisin sanoen käsityöllisten yhteisöjen tärkeimpänä piirteenä osallistujille ovat siis sosiaaliset kontaktit, joita ryhmä pitää sisällään. Sosiaalisten kontaktien kautta yksilö tuntuu voivan parhaimmassa tapauksessa kokea osallisuutta sekä itselleen merkityksellisiä vuorovaikutustilanteita.

3.2.2 Tukea elämänhallintaan käsityöryhmästä

Useat tutkimukset ovat havainneet, että käsityöt sekä erityisesti erilaiset käsityöyhteisöt lisäävät harrastajien elämänhallintaa. Yhtenä tärkeimmistä tekijänä tässä voidaan pitää kuuluvuuden tunnetta, jota harrastajat kokevat saavansa käsityöryhmistä. Muita tekijöitä ovat rutiinit ja aktiivisuuden tunne, joita säännöllisesti yhteisöihin osallistuminen luo elämään. Nimittäin omaehtoinen aktiivisuus ja rutiinien luominen lisäävät päivästruktuuria ja helpottavat samalla ajanhallintaa. (vrt. Prigoda & McKenzie, 2007, s. 106–109; Maidment & Mcfarlane, 2009.) Yhteenkuuluvuus ja kokemukset oman elämän hallinnasta puolestaan parantavat elämänlaatua lisäämällä yksilön tyytyväisyyttä ja onnellisuutta elämää kohtaan (Riley, ym. 2013). Lisäksi turvallisen käsityöyhteisön tarjoama tuki ja

vuorovaikutus rohkaisee usein ryhmään tulijoita opettelemaan uudenlaisia taitoja sekä ymmärtämään, että kaikenlaiset virheet elämässä ovat korjattavissa. Uudenlaiset taidot voivat liittyä esimerkiksi käsitöihin ja niiden tekemiseen tai arkielämäntaitoihin ja itsesääntelyyn. (Corkhill ym., 2014, s. 38–40.) Tämän perusteella voidaan käsityöyhteisöjen nähdä tukevan hyvinkin kokonaisvaltaisesti yksilön elämänhallinnan kannalta tarpeellisia puolia sekä lisäävän myös mielihyvän kokemuksia.

Monille harrastajille käsityöyhteisöön osallistuminen on virkistävää vaihtelua, joka myös helpottaa ja rentouttaa. Harrastajat kokevat saavansa irrottautua yhteisössä tavanomaisesta arjesta ja puhua muustakin kuin vain kotiin ja työhön liittyvistä aiheista (Schofield-Tomschin & Littrell, 2001). Greerin (2008, s. 87) mukaan käsityöyhteisöjen olennaisin merkitys on siinä, että niissä luodaan positiivisuutta negatiivisiin tilanteisiin. Tähän liittyen Maidment ja Macfarlane (2009) lisäävät käsityöryhmien osallistujien ajattelevan tämänkaltaisen vuorovaikutuksen kuuluvan käsityöyhteisöjen jakamisenkulttuuriin, joka puolestaan kasvattaa yksilöiden osaamistasoa, vahvuuksia sekä auttaa näiden havaitsemisessa. Kenties käsityöharrastajan hyvinvointia ajatellen onkin olennaista huomioida, että monille käsityöryhmiin osallistuville ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus voi olla hyvin merkittävää hallitsemattomaltakin tuntuvista elämäntilanteissa selviämässä.

Schofield-Tomschin ja Littrell (2001) ajattelevat käsityöyhteisöiden positiivisen vuorovaikutuksen olevan olennainen ryhmään osallistujien osaamisen ja itsearvostuksen tunteen kasvattamisessa. Heidän mukaansa käsityöharrastajat kokevat palkitsevina muiden harrastajien kommentit ja ihailut heidän tuotoksistaan sekä informaatiosta, jota he jakavat toisille. Heistä usein myös yleinen ryhmässä käytävä keskustelu saa osallistujat tuntemaan itsensä tärkeiksi ja kuulluiksi. Prigoda ja McKenzie (2007, s. 107) tiivistävät nämä käsityöyhteisöjen merkitykset osallistujille siten, että yhteisöt mahdollistavat käsityöharrastajille itsensä ilmaisun sosiaalisessa ympäristössä, joka myös tarjoaa emotionaalista tukea ja käytännön apua arkeen sekä muuttuviin olosuhteisiin. Käsityöyhteisöjen ihmissuhteet toimivat toisin sanoen myös vertaistukena ja kannatteluna harrastajille sekä käsitöiden että tunne-elämän osalta. Yhteisöiden voitaisiin siis tiivistetysti sanoa tukevan yksilöä käsitöiden äärellä käydyn vuorovaikutuksen avulla erilaisissa kokemuksissa, tunnetiloissa sekä ajatuksissa.

4 Käsitöiden merkityksellisyys masennuksessa

Masennuksella ja käsitöillä voidaan nähdä olevan hyvin erilaiset, jopa täysin vastakkaiset vaikutukset ihmisen mieleen. Väsymys, alakuloisuus, itsetunnon lasku, halu eristäytyä ja päätöksenteonvaikeudet kuvaavat vakavasti heikentynettä mielialaa eli masennusta (mm. Lehti, 2017, s. 24; Kampman ym. 2017a). Hyvää ja toimintakykyistä mielialaa taas kuvaavat motivaatio uuden oppimiseen, halu tavata ihmisiä, ilon tunteminen, luovuus, sekä rentoutumisentaito, jotka kaikki ovat myös käsitöiden hyvinvointivaikutuksia (mm. Riley ym., 2013; Kenning, 2015, s. 56–59). Nämä seikat ohjaavatkin ajattelemaan, että käsityöt voivat toimia apuvälineenä masentuneen mielialan kohottamisessa. Aihetta tarkastellaan syvemmin seuraavissa luvuissa ja selvitetään, millaisia merkityksiä käsitöillä ja käsityöyhteisöillä voi masennuksen heikentämään mieleen olla.

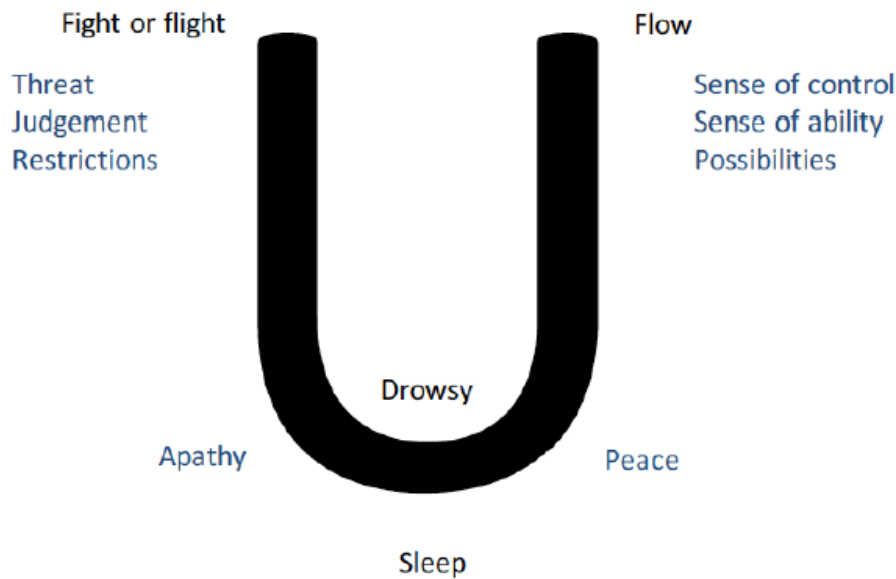
4.1 Käsityöt kohottavat itsetuntoa ja mieltä

Käsitöiden hyvinvointivaikutuksista on tehty useita kattavia tutkimuksia, joissa on hyödynnetty erilaisia lähtökohtia ja menetelmiä. Kuitenkin vain todella harva näistä tutkimuksista tarkastelee hyvinvointivaikutuksia masennuksen näkökulmasta. Reynolds (2000) on yksi poikkeuksista, joka on selvittänyt, millä tavoin erilaiset lankatyöt voivat auttaa masennuksen oireiden hallitsemisessa. Hänen mukaansa käsitöiden tekeminen kehittää ennen kaikkea masentuneen itsetuntoa, kun tämä näkee itsekkin kätensä tuotokset ja kykenee ilmaisemaan itseään tekemisensä kautta. Lisäksi hän näkee itsetuntoa parantavana tekijänä sen, että tekijä saa käsitöistään muilta positiivista palautetta, joka taas lisää onnistumisen kokemuksia ja innostaa tekijää itsensä kehittämiseen. Tällaiset piirteet voidaankin nähdä kuntouttavan kielteistä minäkäsitystä, joka Turtosen (2006, s. 12–13) mielestä on osa syynä masentuneen pahalle ololle, pessimismille ja näköalattomuudelle. Hänestä hoidettaessa masentuneen heikkoa minäkäsitystä tarjotaan tälle onnistumisen kokemuksia, jotka antavat myös uusia ja myönteisiä sisältöjä elämään. Tulkin-tani mukaan tämä voidaan tiivistää siten, että masennusta sairastava käsityöharrastaja voi olla merkittävästi hyötyä itsensä arvostamisen kasvattamisessa käyttämällä itselleen luontaista ja tuttua tekniikkaa. Tätä tekniikkaa harjoittamalla masentuneen itsetunto voi kohota ja mielihyvän tunteminen lisääntyä, kun hän saa aikaan jotain konkreettista sekä kuulee positiivista palautetta tekemisestään.

Tontti (2008, s. 54–59) määrittelee masennusta lieventäväksi menetelmäksi erilaisten asioiden aktiivisen tekemisen sopivassa suhteessa levon ja rentoutumisen kanssa. Hän

korostaa, että hoidon osalta ihmisten tarpeet ovat erilaisia, mutta usein masennuksen prosessointi on tarpeen, jotta masentuneelle tulee tilaa nähdä positiivisia ja hyviä asioita ympäriltään sekä itsestään. Pöllänen (2009) määrittelee käsitöiden terapeuttiseksi luonteeksi niiden itsearvostusta ja -luottamusta kehittävät piirteet. Hän kertoo käsitöiden auttavan yksilöä rentoutumaan ja sitä kautta tunnistamaan henkilökohtaisia vahvuuksiaan ja toimintakykynsä tasoa. Hänestä käsityöt tarjoavat kanavan tunteiden ja ajatusten käsittelyyn sekä järjestelyyn, mikä taas osoittaa käsitöiden käyvän erinomaisesti ihmisen sisäisen maailman ilmaisemisen välineeksi. Näiden tutkijoiden ajatuksia yhdistämällä käsitöiden voidaan nähdä auttavan masennuksesta selviämistä, sillä käsityöt antavat masentuneelle yhtä aikaa tekemistä sekä keinon rentoutumiselle. Käsitöiden tekemisen aikana henkilöllä on aikaa ajatella ja käsitellä tilannettaan, tunteitaan sekä kokemuksiaan, jotka taas voidaan esittää muille konkreettisen käsityön kautta.

Huotilainen ym. (2018) esittelevät Huotilaisen luoman U-käyrän (kuvio 1), joka kuvailee ihmisen psyykkisiä tiloja taistele-pakene-tilasta (*fight or flight*) flow-tilaan. U-käyrän vasen puoli esittelee taistele-pakene tilaan johtavia negatiivisia käyttäytymismalleja ja oikea puoli flow-tilaan johtavia positiivisia malleja. Yläosassa käyrää ovat aktiiviset ja energiset tilat ja alhaalla taas passiiviset mielen tilat. Kuviosta 1 on nähtävissä kuinka erilaiset uhat, kritiikit ja rajoitukset ajavat ihmistä kohti taistele-pakene-tilaan ja sen sijaan taas tunne hallinnasta, kyvykkyydestä ja mahdollisuuksista johtavat flow-tilaan. Taistele-pakene tilaan johtavat siis samaiset tekijät, joita voidaan pitää osana masennuksen taustatekijöistä (vrt. Kampman ym., 2017b). Sen sijaan flow-tilaan johtavat tekijät ovat seikkoja, joita käsityöt voivat ihmisessä vahvistaa (esim. Pöllänen, 2005). Huotilainen ja kumppanit (2018) toteavatkin, että käsitöiden tekeminen on yleisesti yhdistetty flow-tilaan ja siihen, että ne voivat tukea psyykeen hyvinvointia tai auttaa sen säätelyssä. Tämän perusteella U-käyrää pystytään tarkastelemaan myös kuvaajana siitä kuinka käsityöt ja masennus muovaavat mieltä erittäin vastakkaisilla tavoilla.



Kuvio 1. U-käyrä psyykkisistä mielentiloista (Huotilainen ym., 2018).

Käsitöillä on havaittu olevan suuri merkitys ihmisen tunteiden käsittelyn ja ilmaisemisen lisäksi myös niiden säätelyyn ja vaihtamiseen. Nimittäin jo pelkästään käsitöitä katsomalla, mutta eritoten niitä tekemällä henkilö voi korjata negatiivisia tunnetilojaan positiivisemmaksi sekä lievittämään ahdistusta tai sietämään paremmin vaikeita tunnetiloja. (mm. Reynolds, 2002; Collier, 2011; Riley, ym., 2013.) Tämän havainnollistamiseen U-käyrä sopii tulkintani mukaan myös hyvin. Kun käyrän vasemmalle sijoittaa masennuksen ja oikealle käsityön hyvinvoinnilliset vaikutukset, voidaan käyrää seuraamalla havaita kuinka käsitöiden avulla masentunut ihminen vaikuttaa omiin tunteisiinsa ja muuntaa niitä hiljalleen positiivisimmaksi. Onnistumisen ilon ja muiden antaman tuen kautta käsityöntekijä pystyy siirtymään negatiivisesta, taistele-pakene-tilasta ensin lievempiin tunteisiin kuten käyrän alaosan apatiaan. Tästä hän puolestaan siirtyy pikkuhiljaa käyrän positiivisemmalle puolelle ja alkaa vahvistamaan hyvinvointiaan ja itsensä arvostamista. Näin voidaan olettaa masennuksen oireiden helpottuvan käsitöitä tekemällä, kun ihmiselle hyödylliset toimintamallit vahvistuvat ja johtavat kohti flow-tilaa.

4.2 Yhteisöstä apua masennusoireisiin

Käsitöiden hyvinvoinnillisten vaikutusten tarkastelu psyykkisen toiminnan näkökulmasta havainnollistaa kuinka käsitöiden harjoittaminen kehittää yksilön elämänhallintaa, ongelmanratkaisukykyä sekä tämän mielen voimavaroja (Vähälä, 2003, s. 8). Lehti (2017, s.

16) kuvailee masennuksen toiminnallisen hoidon pureutuvan näihin samoihin seikkoihin, sillä siinä etsitään aktiivisesti uusia tapoja ratkaista ongelmia sekä harjoittelemalla niitä ja hyvinvoinnille tärkeitä toimintatapoja. Vaikka tällaisella toiminnallisella hoidolla ei tarkoiteta käsitöiden tekemistä tai edes käsityöllistä terapiaa, niin kyseisen hoitomuodon tavoitteiden voidaan huomata sopivan hyvin yhteen sen kanssa, mitä käsityöt tarjoavat mielelle ja yksilön itsesäätelylle. Tätä pohdintaa vahvistaa myös Collierin (2011) näkemys siitä, että käsityöt auttavat yksilöitä elämään erilaisten sairauksien kanssa ja jopa selviämään niiden aiheuttamista mielenterveydellisistä haitoista.

Elämönhallintaan vaikuttavien käsitöiden hyvinvoinnillisia osatekijöitä voidaan nähdä olevan muun muassa rutiinit, ajan säätely, aktiivisuus, tarpeellisuuden tunne, vahvuuksien tunnistaminen sekä sosiaaliset suhteet (vrt. Maidment & Macfarlane, 2009; Prigoda & McKenzie, 2007). Horghagenin ja kumppaneiden (2014) mielestä nämä kaikki piirteet voivat yksinäänkin parantuessaan lisätä henkilön tunnetta elämänsä hallinnasta ja kohtaa sitä kautta heidän yleistä jaksamistaan. Tontti (2008, s. 56) pitää elämänjärjestyksen löytymistä sekä rutiinien ylläpitoa merkittävänä keinona masennuksen loitolla pitämiseen. Tuulari (2017b) puolestaan korostaa kiintymyssuhteiden ja muilta saatavan myötätunnon kokemisen tärkeyttä hyvinvoivan ja aktiivisen elämän pohjana. Näin ollen käsityöt siis tarjoavat ihmiselle erilaisia keinoja saavuttaa itsenäinen elämönhallinta, joka taas on masennuksen kestämisen ja hoitamisen yksi merkittävimmistä tavoitteista. Näyttäisi siis siltä, että yksittäiset pienetkin edistysaskeleet jonkin elämönhallinnan osatekijän kohdalla saattavat olla hyvin olennaisia masentuneelle ja hänen jaksamiselleen.

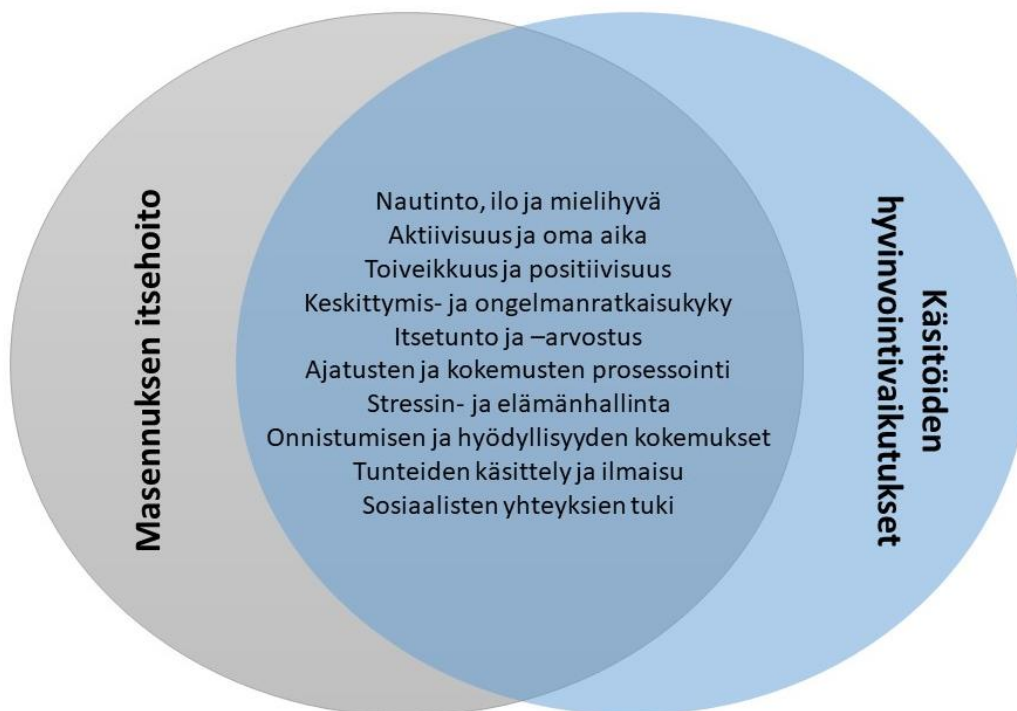
Masentuneen hyvinvoinnin ja jaksamisen lisääntymisen kannalta erilaiset sosiaaliset kontaktit sekä yhteisöt ovat tärkeitä (ks. Tontti, 2008, s.64–65). Reynolds (2000) kuitenkin huomauttaa, että monille masentuneille sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen ja erityisesti niiden luominen on erittäin haastavaa. Hänestä tässä käsityöt ja niiden muodostamat yhteisöt voivat olla masentuneelle iso apu. Yleisesti ottaen voidaan nimittäin käsitäyöyhteisöt nähdä helppoina paikkoina ihmiselle osallistua ja useimmiten yhteyksien luominen muihin osallistujiin onnistuu luontevasti, kun kaikilla on samankaltaiset intressit ja tavoitteet (vrt. Schofield-Tomschin & Littrell, 2001). Tämä puolestaan osoittaa sen, kuinka tärkeää masentuneelle on päästä muodostamaan suhteita muihin mahdollisimman vaivattomasti, jotta hän ei koe kuormittuvansa enempää. Ehkä tästä voisi tulkitä sen, että monista masentuneista tuntuu turvallisemmalta osallistua sellaisen yhteisön toimintaan, jonka painotus on jonkin konkreettisen tekemisen ympärillä eikä suoraan osallistujissa itsessään. Näin masentuneen ei tarvitse olla huomion keskipisteenä ja jakamassa tietoa itsestään, vaan hän voi ensin totutella toimintaan käsityönsä kautta.

Maidment ja Macfarlane (2009) kokevat käsityöyhteisöjen muodostaman sosiaalisen verkoston ehkäisevän yksilön eristäytymistä ja yksin jäämistä tarjoamalla mahdollisuuden uusiin ihmissuhteisiin. Heistä yksilö vahvistuu, kun hän toimii, kommunikoi ja jakaa kokemuksiaan muiden kanssa näissä sosiaalisissa suhteissa. Corkhill ja kollegat (2014, s. 38) tarkentavat, miten tällainen sosiaalisuus vahvistaa nimenomaan masentunutta. He toteavat ryhmään kuulumisella olevan masentuneelle suuri merkitys, sillä osallisuuden kokeminen kehittää tämän itsetuntoa ja auttaa kokemaan iloa sekä näkemään itsensä ja toimintansa positiivisemmin. Tällaisten hyvinvointivaikutusten perusteella käsityöyhteisöjen voidaan ajatella vahvistavan masentunutta sekä hänen mielihyvän kokemista. Käsityöyhteisöjen sisäinen vuorovaikutus ja säännöllisyys tuntuu myös kehittävän henkilön elämänhallinnallisia osatekijöitä sekä tarjoavan masentuneelle erittäin tarpeellista tukea tilanteensa prosessointiin.

5 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tehtävänä on tarkastella käsitöiden ja käsityöyhteisöjen merkitystä masennukseen sairastuneiden ihmisten elämässä sekä selvittää voiko käsitöitä hyödyntää masennuksen itsehoidollisena keinona. Lähtökohtana tutkimuksessa on havainto siitä, miten samankaltaisia käsitöiden hyvinvointivaikutukset mielelle ovat sen kanssa, mitä masennuksen itsehoidossa pyritään vahvistamaan. Tutkimuksessa tarkoituksena on selvittää tämän havainnon paikkansapitävyyttä vastaamalla tutkimustehtävään. Tutkimustehtävään haetaan vastauksia kolmen tutkimuskysymyksen avulla:

1. Millainen rooli käsityöllä on haastateltavan masennuksen tarinassa?
2. Millaisia hyvinvointivaikutuksia haastateltavat kokevat saavansa käsitöistä?
3. Millaisia hyvinvointia lisääviä kokemuksia haastateltavilla on käsityöyhteisöistä?



Kuvio 2. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Tutkimustehtävä ja -kysymykset on muodostettu tutkimuksen teoreettisen viitekehysten pohjalta, joka esitellään kuviossa 2. Viitekehyksessä masennuksen itsehoidolliset piirteet ja käsityön hyvinvointivaikutukset on määritelty tasavertaisiksi aihekokonaisuuksiksi. Kuviossa nämä aihekokonaisuudet on liitetty lomittain ja niiden yhtymäkohdasta on löydet-

tävissä tämän tutkimuksen kannalta olennaisia käsitteitä. Keskikohdassa mainitut käsitteet ovat löydettävissä tutkimuksen aihepiiriä koskevasta teoriasta eli sekä masennuksen itsehoitoon liitettävistä suosituksista että käsitöiden hyvinvointivaikutuksia koskevista tutkimuksista. Masennuksen itsehoitoa käsittelevät määritelmät ilmoittavat, että kuviossa 2 esitettyjä käsitteitä tulisi masentuneen elämässä kehittää, kasvattaa tai laajentaa (mm. Tuulari, 2017a; 2017b; Kiikkala, 2017; Huttunen, 2018a). Samalla käsitöiden hyvinvointivaikutuksia määrittelevät tutkimukset toteavat yhteneväisesti näiden samojen käsitteiden eli piirteiden vahvistuvan, lisääntyvän tai voimistuvan käsitöiden parissa (ks. Collier, 2011; Corkhill ym., 2014; Kenning, 2015). Tämä tutkimus keskittyy siis eritoten näiden kahden aihekokonaisuuden välisen yhtymäkohdan määrittelemien käsitteiden tarkastelemiseen.

Tutkimuskysymyksiin etsitään vastauksia kertomushaastattelun kautta viideltä masennuksen kokeneelta käsityöharrastajalta. Haastateltavien näkemyksiä vertaillaan aikaisemmin aihealueen ympäriltä toteutettuun tutkimustietoon ja määritellään, millaiset käsitöistä ja sen yhteisöistä tulevat hyvinvointivaikutukset sopivat masennuksen itsehoitokeinoiksi. Aineistonanalyysin perustana käytetään tutkimuksen teoreettisen viitekehyksen tarkentamia piirteitä, jotka teorian tiedon perusteella on havaittu tämän tutkimuksen kannalta oleellisiksi.

6 Aineisto ja menetelmät

Tämä pro gradu on laadullinen tutkimus, jossa pyritään narratiiviseen otteeseen. Tutkimuksen aineisto on kerätty kertomushaastatteluiden avulla, jotka on toteutettu viidelle masennuksen kokeneelle käsityöharrastajalle. Haastattelut toteutettiin helmi-maaliskuun vaihteessa 2020 ja kaikki haastattelut nauhoitettiin. Haastatteluiden aineisto on litteroitu äänitallenteilta ja tämän jälkeen analysoitu narratiivisesti kahdella eri tavalla. Haastateltavien kertomuksista on luotu tutkimusaiheen mukaisia yksilöllisiä tarinoita, minkä lisäksi heidän kertomuksistaan on luokiteltu yksityiskohtaisempia sisältöjä tutkimuskysymysten mukaisesti (ks. Heikkinen, 2007, s. 148). Haastatteluaineiston analysoinnissa on käytetty laadullisen tutkimuksen aineiston käsittelyyn tarkoitettua Atlas.ti -ohjelmaa.

6.1 Aineiston keruu kertomushaastattelulla

Tutkimuksen aineiston keräämisessä käytettiin kertomushaastattelua. Kertomushaastattelun tavoitteena on kerätä haastateltavien kertomuksia tutkimusaineistoksi, jotka analyysivaiheessa muutetaan tutkimusaiheen mukaisiksi tarinoiksi. Useimmiten haastattelussa keskitytään tarkistelemaan haastateltavan tiettyä elämän osa-aluetta ja siihen liittyviä kokemuksia ja ajatuksia. (Hyvärinen, 2017, s. 174–177.) Nämä seikat ovat vaikuttaneet siihen, että koin kertomushaastattelun sopivan parhaiten pro graduni tutkimusmenetelmäksi. Tässä tutkimuksessa keskitytään nimenomaan hyvin rajattuun alueeseen haastateltavien elämästä, kun tarkoituksena on selvittää, millaisia tarinoita masennuksesta haastateltavilla on ja miten käsityöt näyttäytyvät siinä.

Pro gradu tutkimukseni aihepiiri on sensitiivinen, minkä vuoksi mielestäni oli viisain ratkaisu käyttää kertomushaastattelun tyyppistä strukturoimatonta haastattelua, jossa haastattelijana keskityin enemmänkin kuunteluun kuin kyselemiseen (ks. Hyvärinen, 2017, s. 181–184). Tällä tavalla tunsin pystyväni antamaan haastateltaville enemmän tilaa itselleen ja ajatuksilleen, minkä ansiosta ajattelin saavani haastatteluista kertomuksellisempaa aineistoa kuin mitä se olisi ollut strukturoidulla kysymys-vastaus-mallilla. Aiheen sensitiivisyyden vuoksi koin myös hyväksi, että haastateltavilla olisi aikaa ennen virallista haastattelutilannetta pohtia masennustaan ja miten käsityöt ovat olleet siinä mukana. Tämän vuoksi haastateltavat saivat tiedon kertomushaastattelun menetelmästä ja tavoitteesta jo silloin kuin he suostuivat osallistumaan tutkimuksen tekoon. Ajattelin, että etukäteispohdiskelun ansiosta haastattelutilanteessa haastateltavien olisi luonnollisempaa kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Mielessäni olin yhdistänyt myös sen, että jos

tarina tulisi haastateltavalta luonnostaan, olisi minun helpompaa olla vain kuuntelijana ja ajatusten kirjaajana, kuin perinteisen näkemyksen mukaisena haastattelijana.

Paananen (2008, s. 24–26) ajattelee, että haastatteluissa, joissa haastateltavalta kaivataan jonkinlainen kertomus hänen elämästään tai sen osa-alueesta, tulisi haastattelu aloittaa avoimella kysymyksellä. Hänen mukaansa tämä avauskysymys ei saisi olla johdatteleva, vaan sellainen, että sen avulla haastateltava pystyisi rakentamaan kokonaisen kertomuksen omasta perspektiivistään. Kaasilan (2008, s. 45) mukaan kerronnallisten haastatteluiden päätavoitteena tulisikin olla se, että haastateltava saadaan kertomaan tarinoita hänelle merkityksellisistä asioista. Hän myös mainitsee, että haastatteluissa tutkijan on pystyttävä antamaan kertomiselle riittävästi tilaa siten, että haastateltava voi päättää mistä hän aloittaa ja millä tavalla hän kertoo tarinansa. Haastatteluihin valmistautuessani kirjoitin ylös erilaisia avauskysymyksiä, jotka ohjaisivat haasteltavia mahdollisimman hyvin tutkimusaiheen raameihin. Haastattelutilanteissa kertosin vielä ennen haastattelun aloitusta lyhyesti tutkimukseni aiheen ja tutkimustehtävän, jonka jälkeen pyysin heitä kertomaan omin sanoin tarinansa siitä, miten heidän elämäntarinaansa käsityöt, käsityöyhteisöt ja masennus liittyvät. Haastatteluiden aikana pyrin olemaan mahdollisimman hiljaa ja antaa haastateltavan tarinan muodostua mahdollisimman luonnollisesti. Toisille haastateltaville tarinan tuottaminen oli luonnollisempaa kuin toisille, sillä selvästi jotkut haastateltavat odottivat enemmänkin kysymys-vastaus-mallin mukaista haastattelua.

Haastatteluissa toivoin saavani selville myös perustietoja haastateltavan masennuksesta, kuten millä tavalla ja milloin haastateltavan sairaus on alkanut, sekä miten hän on tuolloin kokenut masennuksensa ja miten tuo tunne on kehittynyt ajan myötä. Tärkeämmäksi koin kuitenkin sen, että kertomuksessa tulisi ilmi, missä vaiheessa sairautta käsityöt ovat tulleet masentuneelle mukaan ja miten hän on kokenut niiden sekä käsityöyhteisöjen vaikuttaneen hänen sairautensa tai siitä toipumiseen. Alun perin tarkoitukseni oli avauskysymyksen jälkeen olla mahdollisimman vähän äänessä ja korkeintaan myötäelää haastateltavan kertomuksen mukana. Hyvin pian haastatteluissa kuitenkin huomasin, että tarkentavien kysymysten tekeminen oli toisinaan tarpeen, jotta pystyin ohjaamaan haastateltavan takaisin tutkimuksen aihepiiriin ja näin ollen saisin haastattelusta tutkimusaiheeseeni sopivaa aineistoa. Kertomushaastattelussa on sallittua tehdä aiheita syventäviä tai tarkentavia kysymyksiä sekä peilata haastateltavan kokemuksia, kuten muissakin haastattelumenetelmissä. Tällaiset haastateltavan tarinaan ”puuttumiset” tulisi kuitenkin tehdä mahdollisimman luonnollisesti eli ei kerrontaa keskeyttäen vaan esimerkiksi palaten myöhemmin tutkijaa kiinnostavaan aiheeseen. (vrt. Hyvärinen,

2017, s. 182–184.) Tähän lisäen Paananen (2008, s.25) toteaa, että useimmiten tutkijan on hyvä tehdä tarkentavia kysymyksiä, jotta kerronta ei jää pinnalliseksi ja jotkut kerrotut asiat epäselviksi.

Toisinaan kuitenkin haastatteluissa minun oli autettava haastateltavan kertomusta useammilla perättäisillä tarkentavilla kysymyksillä ja näin houkutella heitä kertomaan enemmän jostain aiheesta. Itselleni jäi tuntu siitä, että erityisesti iäkkäämmät haastateltavat odottivat perinteisempää kysymys-vastaus-haastattelua ja kenties kokivat kertomus-haastattelun heille vieraaksi. Tämän vuoksi heidän tarinansa eivät syntyneet omaan kerrontaan tukeutuen aivan yhtä luonnollisesti kuin toisten haastateltavien tarinat. Lisäksi lähes jokaisella haastateltavalla kerronta ajautui useaan otteeseen tutkimusaiheen ulkopuolelle, jolloin koin tarpeelliseksi ohjata haastattelua jollakin lisäkysymyksellä takaisin aiheeseen sopivan tilaisuuden tullen. Haastateltavien kerronnan sisältöä seurasin haastatteluiden aikana itselleni tekemän ajatuskartan (Liite 1) avulla. Ajatuskarttaan olin merkinnyt tutkimusaiheeni kannalta olennaisia sekä itseäni kiinnostavia aiheita. Haastattelun aikana hyödynsin ajatuskarttaa niin, että merkkasin siihen aina aihepiirit, joista haastateltava oli kertonut. Tällainen menetelmä helpotti itseäni myös palaamaan haastattelussa aiheisiin, joihin kaipasin lisää tietoa tai jotka olivat jääneet itselleni epäselviksi.

6.2 Narratiivinen ote analyysissä

Narratiivit ovat hyvin suosittuja nykypäivän länsimaisessa laadullisessa tutkimuksessa. Termi on sulautuma, joka pitää sisällään jonkin ilmiön kertomuksellisuuden koko tutkimusprosessin. (Squire, Andrews & Tamboukou, 2011, s. 2–3.) Narratiivit ovat nimittäin sekä tutkimusmetodi että keino analysoida psykologisia ja sosiaalisia ilmiöitä erilaisten tarinoiden kautta (Carless & Douglas, 2017). Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2019) mukaan kulttuurissamme yleistynyt tarinoiden kertominen on merkittävä syy sille, että narratiivinen tutkimus on kehittynyt. He tarkentavat narratiivisen tutkimuksen suhteuttavan ihmisten kertomat tarinat ympäröivän kulttuurin yleisiin kertomuksiin niin, että niistä tutkimuksessa rakennetaan selontekoja, kannanottoja tai kritisointeja. Narratiivinen analyysi sitä vastoin keskittyy tuottamaan uusia tarinoita aineiston kertomuksista (Heikkinen, 2007, s. 148). Tässä tutkimuksessa tehtävä kertomushaastattelut tuottavat kertomuksia eli narratiiveja tutkimuksen aineistoksi, minkä vuoksi aineiston edelleen käsittely narratiivisella otteella on luonnollisin vaihtoehto uudenlaisten tarinoiden ja näkökulmien löytämiseksi.

Narratiivista tutkimusta voidaan tehdä useista eri näkökulmista, joista yksi on se, että narratiivien kautta pyritään kokoamaan kattava kuvaus yksilön elämästä rajatusta kokemuksesta. Toisen näkökulman mukaan taas yksilön kokemuksen kautta pyritään osoittamaan jonkin ilmiön merkityksellisyyttä isommassa kokonaisuudessa. (Carless & Douglas, 2017). Tutkimukseni haastatteluaineiston analyysissä hyödynnetään molempia näitä näkökulmia, mitä perustelen tutkimukseni tehtävällä sekä tutkimuskysymyksillä. Näiden perusteella analyysissä tarkoituksena on koota haastateltavien yksilöllisiä tarinoita masennuksesta ja käsitöiden roolista siinä sekä tarkastella haastateltavien kokemuksia käsitöiden ja käsityöyhteisöjen hyvinvoinnillisia merkityksiä masennukselle. Analyysissa saatujen havaintojen perusteella taas selvitetään, voidaanko haastateltavien kokemat käsitöiden ja käsityöyhteisöjen hyvinvointivaikutukset nähdä sopivan masennuksen itsehoitokeinoiksi.

Yleisesti tunnutaan puhuttavan vain narratiivisesta analyysistä, on siinä Polkinghornen (1995) mukaan nähtävissä kaksi erilaista käsittelytapaa. Heikkinen (2007, s. 148–151) puolestaan on suomentanut nämä Polkinghornen (emt.) määrittelemät käsittelytavat narratiivisen (*narrative analysis*) ja narratiivien (*analysis of narratives*) analysoinnin tavoiksi. Heikkinen (emt.) ja Polkinghorne (emt.) kuvailevat narratiivisen analyysin olevan erilaisen tarinoiden ja tarinan osien yhdistämistä yhtenäiseksi kokonaisuudeksi keskittyvä tapa. Jälkimmäisen he taas määrittelevät olevan enemmänkin aineiston luokittelua ja kategorisointia. Tässä tutkimuksessa käytetään virallisesti sekä narratiivista että narratiivien analyysiä. Yksilöllisten tarinoiden rakentaminen heidän kertomustensa perusteella on narratiivista analyysia ja taas kokemusten tarkastelu suhteessa käsityön ja käsityöyhteisöjen hyvinvointia tuottaviin merkityksiin sekä lähdekirjallisuuteen on narratiivien analyysia. Molempia menetelmiä hyödyntämällä tarkoitukseni on kertoa haastateltavien tarinat mahdollisimman monipuolisesti eli esitellä kertomuksiin kätkeytyvät isot (*big story*) sekä pienet tarinat (*small stories*). Isot tarinat ovat raamit, jotka kuvaavat tapahtumia tai elämänjaksoja. Pienet tarinat taas ovat kertomuksen yksityiskohtaisemmat ja jopa toisistaan irrallaan olevat osat kuten tiettyyn aikaan ja paikkaan sidotut kokemukset. (vrt. Phoenix, 2011, s. 66–67.) Tutkimuksessani narratiivisen analyysin tuloksena esitellen haastateltavien isot tarinat ja narratiivien analyysistä syntyvät pienet tarinat, jotka täydentävät isoa tarinaa.

Kertomushaastatteluilla kerätyt aineistojen käsittelyssä käytetään apuna Atlas.ti-ohjelmistoa, joka on kvalitatiivisen aineiston analysointiin tarkoitettu tietokoneohjelma. Atlas.ti-ohjelmalla voi käsitellä monenlaisia materiaaleja perinteisistä tekstitiedostoista äänitiedostoihin ja videoihin (ks. Atlas.ti, 2020.) Minä käsitelin pelkästään tekstitiedostoja, jotka

olivat haastatteluista tekemiäni litterointeja. Fonttikoolla 11 litteroituja tekstisivuja aineistossa oli lopulta yhteensä 34, kun niistä oli poistettu tutkimuksen kannalta epäolennaiset osiot. Tällaisia oli haastateltavien kertomuksissa osiot, jotka eivät liittyneet millään tavalla heihin itseensä, masennukseensa tai käsitöihin, jotkut haastateltavat saattoivat esimerkiksi välillä kuvailla jotain tuttuaan, parisuhdettaan tai lapsuusmuistojaan. Ruusuvuoren ja Nikanderin (2017, s. 435) mielestä on täysin hyväksyttävää olla litteroimatta aineistoa kokonaan, mikäli tutkimuksessa keskitytään nimenomaan puheen sisältöjen tarkasteluun. Heidän (emt, s. 427) mielestään ylipäätään litteroinnin tarkkuutta määrittelee tutkimuskysymykset ja mikäli tutkitaan puheen sisältöjä ei litteroinnin tarvitse olla pikkutarkkaa, kun esimerkiksi huokauksia, taukoja tai äänenpainoja ole tarpeen litteroida. Haastatteluja litteroidessani keskityin pääsääntöisesti sanottujen asioiden kirjoittamiseen sanatarkasti, joskin toisinaan lisäsin myös merkintöjä tauoista, huokauksista ja äänen vaihtelusta, jos se mielestäni kuvasi sanoman luonnetta paremmin. Tarkastaessani litterointeja poistin aiheeseen liittymättömiä osioita aineistosta sen selkiyttämiseksi. Tällaisen toiminnan ajattelin helpottavan erityisesti narratiivisen analyysin tekemistä aineistosta.

Haastateltavat anonymisoin jo litteroinnin aluksi poistamalla heidän oman nimensä, mutta myös muiden ihmisten ja tarkkojen paikkojen nimet kuten osoitteet, joista he puhuivat kertomuksissaan. Kuulan ja Tiitisen (2010, s. 452) mukaan eettisen tutkimustavan mukaisesti tunnistetiedot tulee poistaa tutkimuksesta, sillä niiden ei tulisi koskaan olla analyysille välttämättömiä. Heidän toteavat, että tutkijan tulisi päättää anonymisoinnin jo etukäteen tutkimusaiheen ja haastattelujen sisällön perusteella. Itse olin päättänyt jo ennen haastatteluiden tekemistä, että haastateltavat tulee anonymisoida mahdollisimman hyvin, koska tutkimusaihe on hyvin henkilökohtaisia asioita käsittelevä ja sen vuoksi monille myös hyvin herkkä. Tämän takia ajattelin, että haastateltavat arvostaisivat sitä, että tutkimuksesta heitä ei voi tunnistaa, ellei heidän tarinoitaan tunne hyvin. Haastateltavista käytetään tutkimustuloksissa nimimerkkejä, joissa pelkästään ikä kertoo heidän todellisen ikänsä haastatteluiden teon aikana. Alun perin loin Atlas.ti-ohjelmaan aineiston analysointia varten yksinkertaiset ja nopeakäyttöiset koodit H1–H5, joita en kuitenkaan tuloksien esittelyssä halunnut käyttää, koska mielestäni lyhyet koodit ovat hankalampia muistaa kuin nimet, joiden ympärille voi luoda mielikuvan haastateltavasta.

Kaasila (2008, s. 46) kertoo, että yleensä narratiivisessa analyysissä lähdetään liikkeelle aineiston käsittelystä kokonaisuutena, jolloin aineiston osia myös tulkitaan kontekstissa, jossa ne on kerrottu. Hänestä vasta tämän jälkeen voidaan syventyä aineistoon ja tarpeen mukaan ryhtyä jakamaan ja luokittelemaan aineistoa, mikäli tutkimustehtävä niin ohjaa. Aloitin itse analysoinnin syöttämällä haastatteluiden litteroinnit Atlas.ti -ohjelmaan,

jossa ensimmäisenä koodasin pelkkiä aineistosta esiin tulevia aihealueita. Aihealueiden koodauksen jälkeen lähdin tekemään tarkempia koodeja samalla kiinnittäen huomiota haastateltavien henkilökohtaisiin tarinoihin ja niiden yksilöllisiin piirteisiin sekä eri haastattelujen yhteyksiin ja eroavaisuuksiin. Analyysiä jatkoin vielä jakamalla koodeja ryhmiin muun muassa tutkimuskysymysten ja teoriasta aiemmin nousseiden isompien aihekokonaisuuksien perusteella. Näin analyysiin syntyi 22 koodia, 6 koodiryhmää ja 5 jokaisen haastateltavan yksilöllisen tarinan piirteet kokoavaa muistiota (Taulukko 1).

Taulukko 1. Haastatteluaineiston analysoinnissa käytetyt koodit

<i>Koodiryhmä</i>	<i>Koodi</i>	<i>Koodin kuvaus</i>
<i>Käsityöt ja masennus elämässä</i>	Harrastuksena käsityöt	Millaisia käsitöitä haastateltava harrastaa. Millaista harrastaminen on (jatkuvuus)
	Kädentaidot elämässä	Milloin kädentaidot ovat tulleet elämään. Millainen merkitys niillä on
	Käsityöyhteisön kuvausta	Millaisissa käsityöyhteisöissä haastateltava on mukana. Miten hän on päätenyt yhteisöihin.
	Masennuksen hoito	Miten masennusta on hoidettu ja hoidetaan nyt. Ovatko käsityöt mukana.
	Masennusoireet ja -diagnoosi	Milloin masennus on todettu. Millaisia oireita masennuksesta ilmenee.
	Masennus yhdistää	Vertaistuki masennuksessa ja koettu yhteys muihin masentuneisiin
	Merkitys itselle	Käsitöiden merkityksellisyyden ilmeneminen haastateltavalle (myös selvät yhteydet masennukseen)
<i>Itsensä arvostaminen</i>	Osaaminen	Ylpeys itsestä, oman osaamisen havaitseminen, itsearvostuksen kehittäminen ja uusien puolien löytäminen itsestä
	Onnistuminen	Onnistumisen kokemukset, uuden oppiminen, motivaatio ja innostuminen
<i>Elämänhallinta</i>	Tarpeellisuus	Aikaan saamisen, ajan kuluttamisen ja hyödyllisyyden kokemukset
	Jaksaminen	Jaksamisen ja rentoutumisen lisääminen, stressin poisto ja arjesta irtautuminen
<i>Voimaantuminen</i>	Mielihyvä	Mielihyvän, ilon, nautinnon, onnellisuuden kokemukset

	Terapeuttisuus	Terapeuttiset vaikutukset, itsensä ilmaisemisen ja luovuuden purkamisen mahdollisuus
	Haaveilu	Haaveileminen, ideointi, suunnittelu
	Muut	Muut mielenkiintoiset näkökulmat: hyväntekeväisyys, taloudellisuus, muille tekemine, käsityömuistelu
Sosiaaliset kontaktit/ yhteisöllisyys	Henkireikä	Kodin ja turvallisuuden tuntu, rutiinit, yhteisön tärkeys
	Jakaminen	Muilta saadut ja heille annetut neuvot, ideat, motiivointi, keuhut
	Osallisuus	Kuulumisen tunne, lupa olla oma itsensä, osana yhteisöä
	Puhuminen	Mahdollisuus purkaa ja puhua sekä muuttaa omaa olotilaa
	Vertaistuki	Tiiviimmät sosiaaliset suhteet, ystävien saanti sekä vertaistuen kokeminen
Negatiiviset tekijät	Epävarmuus	Epävarmuudesta johtuvat pelot, taitojen vähättely, epäonnistumisen kokemukset ja muut tekijät jotka heikentävät itseluottamusta
	Yksinäisyys	Yksinäisyyden ahdistavuus, sen aiheuttama suru, merkitys toiminnalle ja uusien ihmissuhteiden muodostamiselle

Analyysissä luotujen koodien muodostamisessa pyrin yhdistämään erilaisia käsitöiden hyvinvointivaikutuksia yhden tietyn koodin alle, jotta koodien määrä ei kasvaisi liian suureksi käsitellä. Jo nykyisillä 22 koodilla koin koodeja olevan paljon, mutta ne olivat edelleen hallittavissa. Käsitöihin ja käsityöryhmiin liittyvien koodien sekä koodiryhmien nimeämisessä hyödynsin lähdekirjallisuudesta havainnoituja määritelmiä. Analyysissä luodut viisi muistiot olivat jokaisen haastateltavan henkilökohtaisia muistioita, jotka kiinnitettiin yksilöllistä tarinaa kuvaaviin koodeihin. Lopuksi muistioiden sisältöjä hyödynnettiin narratiivisessa analyysissä ja rakennettiin haastateltavien yksilölliset tarinat. Koodiryhmät puolestaan tulivat erityiseksi avuksi narratiivien analyysissä kun tarkasteltiin kertomusten pienempiä tarinoita sekä vertailtiin niiden viestejä toisiinsa.

6.3 Tutkimuksen haastateltavat

Tutkimuksen haastateltavista suurin osa löytyi kahden eri käsityöyhteisön kautta. Molemmat käsityöyhteisöt toimivat Uudenmaan alueella ja ne on ensisijaisesti suunnattu mielenterveyskuntoutujille. Osallistuin molempien yhteisöjen toimintaan alun perin muiden opintojeni vuoksi, minkä ansiosta sain tilaisuuden esitellä pro graduni aihetta sekä tavoitteita. Toiveenani oli löytää yhteisöjen kautta mahdollisia haastateltavia tai ainakin ideoita siitä, mistä haastateltavia voisi saada. Ajattelin itse, että osallistumalla tällaisten yhteisöjen toimintaan henkilökohtaisesti, minun olisi helpompaa löytää haastateltavia kertomaan kokemuksiaan herkästä aiheesta kuin etsiä haastateltavia esimerkiksi internetin kautta. Halusin alusta asti yhteisöissä lähteä rakentamaan luottamussuhdetta mahdollisiin haastateltaviini, joten kerroin tutkimukseni esittelyn yhteydessä myös itsestäni, syistä tutkimusaiheen takana sekä masennustaustastani. Tätä toimintaa perustelin itselleni sillä, että haastateltavat voisivat kokea olonsa turvalliseksi ja luontevaksi puhua henkilölle, jolla itselläänkin on samankaltaisia kokemuksia.

Vierailemistani käsityöyhteisöistä yhteensä viisi henkilöä ilmoittivat kiinnostuksensa osallistua haastatteluun, mutta heistä yksi perui myöhemmin osallistumisensa elämäntilanteen muutoksen takia. Sen sijaan yhteisöjen ulkopuolelta tuli yksi haastateltava, joka otti itse minuun yhteyttä syksyllä 2019 ja ilmaisi kiinnostuksensa osallistua tutkimukseen. Tämän haastateltavan tiesin henkilökohtaisen elämäni kautta ja olimme joskus aikaisemmin puhuneet tutkimukseni aiheesta. Kyseisen haastateltavan kanssa meillä ei ole läheistä suhdetta, vaikka tiedämme toisemme yhteisten mielenkiinnonkohteiden kautta, joten koin, ettei hänen haastattelemisessaan ole minkäänlaista eturistiriitaa.

Haastateltavien sopivuutta tutkimukseen määrittelin sillä, että he harrastavat tai ovat harrastaneet jossain vaiheessa elämäänsä käsitöitä, sekä ovat kokeneet masennuksen jollain asteella. Käsitöiden harrastamisella tarkoitan tässä Kouhian (2016a) määrittelemää käsitöistä vapaaehtoisena mutta omistautuneena vapaa-ajan toimintana, joka virkistää ja tuottaa iloa. Lisäksi toivoin, että haastateltavat olivat jossain vaiheessa elämäänsä olleet osallisena jossain käsityöryhmässä tai -yhteisössä. Keneltäkään haastateltavalta en vaatinut minkäänlaista masennusdiagnoosia tai jollain tietyllä tekniikalla käsitöiden tekemistä, koska ne eivät olleet minusta olennaisia tutkimuksen tehtävän kannalta. Tärkeintä haastateltavien valinnassa oli se, että he ovat itse halukkaita pohtimaan masennustaan sekä miten käsityöt ja käsityöyhteisöt ovat siihen vaikuttaneet ja ovat valmiita kertomaan siitä tutkimusta varten. Tämän vuoksi päätin kertoa kaikille haastateltaville

heti heidän suostuessaan osallistumaan tutkimukseen, että tutkimuksessa käyttäisin kertomushaastattelun menetelmää ja haluaisin kuulla heiltä mahdollisimman persoonallisia kertomuksia. Näin ollen kaikki haastateltavat saivat vähintään kuukauden aikaa pohtia, millaisia asioita he ovat valmiita kertomaan masennuksestaan ja käsitöistään.

Itselleni oli myös tärkeää, että haastateltavat osallistuivat tutkimukseen puhtaasti omasta halustaan. Tätä voidaankin pitää hyvänä tutkimuskäytäntönä, kun tutkimukseen osallistujat ovat itse ilmoittautuneet kiinnostuksensa osallistua tutkimukseen esimerkiksi tutkimusaiheen tärkeyden vuoksi tai siksi, että heillä itsellään on jotain sanottavaa aiheeseen. Hyvään käytäntöön kuuluu myös se, että haastateltavalle kerrotaan ennen haastattelun alkua tutkimuksen luottamuksellisuuteen, aineiston käyttötarkoitukseen ja säilyttämiseen liittyvät lupaukset (Kuula & Tiitinen, 2010, s. 447, 449–50.) Jokaisen haastattelutilanteen alussa pyysin haastateltavalta kirjallisen suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta (Liite 2). Suostumuskaavakkeeseen olin määritellyt tutkimukseni aiheen ja pyysin lupaa haastattelun tallentamiselle sekä sen käytölle tutkimukseni aineistona. Lisäksi kaavakkeessa lupasin käsitellä haastateltavan kertomia asioita anonymisti ja ilmoitin, että haastateltava voi vetäytyä pois tutkimuksesta olemalla yhteydessä minuun ennen toukokuun 2020 alkua. Kaavakkeen loppuun haastateltava pystyi myös merkitsemään, haluaako tarkistaa itseään koskevat kohdat ennen pro gradun palautusta ja haluaisiko hän lopullisen tutkimuksen itselleen pdf-tiedostona. Suostumuskaavakkeen sisältöä läpikäydessä lupasin myös haastateltaville, että aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Lopuksi jätin tilaa haastateltavan omille kysymyksille, joihin vastaamisen jälkeen kuvasin vielä lyhyesti kertomushaastattelun perusidean.

Haastattelut toteutettiin viimein helmi-maaliskuun vaihteessa 2020. Kaikki haastattelutilanteet alkoivat avauskysymyksellä, jossa pyysin haastateltavaa kertomaan oman masennuksensa tarinan, sekä miten käsityöt ovat siinä näyttäytyneet. Taulukossa 2 on nähtävissä perustietoja kaikista haastatteluista, kuten haastattelun ajankohta, kesto sekä montako sivua litterointia syntyi tutkimukselle olemattomien osioiden poistamisen jälkeen. Taulukossa olevat haastateltavien nimet puolestaan ovat tutkimuksen tuloksien esittämisen helpottamista varten luotuja nimimerkkejä. Nimimerkkien perässä oleva ikä kuvaa haastateltavien todellista ikää haastattelutilanteen aikana.

Taulukko 2. Haastattelutilanteiden perustiedot

Haastateltava	Haastattelupäivä	Kesto	Litterointi
<i>Tuuli, 52v</i>	26.2.2020	70 minuuttia	8 sivua
<i>Karoliina, 26v</i>	28.2.2020	50 minuuttia	7 sivua
<i>Leena, 75v</i>	3.3.2020	35 minuuttia	4 sivua
<i>Rauha, 76v</i>	10.3.2020	30 minuuttia	6 sivua
<i>Hanne, 34v</i>	11.3.2020	55 minuuttia	9 sivua

Kuten taulukko 2 osoittaa haastattelutilanteiden kestossa sekä asiasisällön määrässä oli jonkin verran vaihtelua. Taulukkoon kootuista tiedoista on myös nähtävissä, kuinka kahden vanhimman haastateltavan tarinat tuottivat tutkimusaineistoa määrällisesti vähiten ja olivat myös kaikkein lyhyt kestoisimpia. Tästä huolimatta kaikkien haastateltavien tarinoista löytyi tutkimuksen kannalta mielenkiintoisia kuvauksia, joita analyysivaiheessa pystyttiin erittelemään. Jokaisen haastateltavan tarinasta löytyi sitaatteja kaikkiin kuuteen koodiryhmään, joskaan ei kaikkiin 22:een koodiin.

7 Narratiiveja käsitöiden roolista masennuksessa

Tässä tulosluvussa esitellään haastateltavien kertomuksista koostetut narratiivit eli haastateltavien yksilölliset isot tarinat. Viidessä itsenäisessä narratiivissa kuvataan, miten käsityöt näyttäytyvät kunkin haastateltavan masennuksen tarinassa. Tarinat ovat toisistaan poikkeavia, mutta myös tiettyjä yhtymäkohtia niistä on havaittavissa. Toiset tarinat keskittyvät kuvaamaan käsityöyhteisöjen tärkeyttä jaksamiselle, kun taas toiset korostavat käsitöistä saatavan itseilmaisun, hyödyllisyyden kokemuksen tai oman ajan saamisen tärkeyttä. Haastateltavien yksilölliset tarinat ovat seuraavissa alaluvuissa haastattelujärjestyksen mukaisesti.

7.1 Tuulin tarina

Tuuli sai masennusdiagnoosin muutama vuosi sitten ollessaan noin viisikymmentä vuotias. Masennukselle ei ole voitu antaa tarkkaa syytä, mutta masennusoireilun kehittäjinä pidettiin pitkään jatkuneita uniongelmia, työuupumusta sekä yksinäisyyttä. Työuupumus Tuulille pääsi syntymään työpaikalla olevista ongelmista, joihin hän ei saanut tukea tai ymmärrystä. Myöhemmin, masennuksen jo alettua, ei masennukselle tai sen vaikutukselle Tuulin jaksamiseen riittänyt työpaikalla ymmärrystä. Lopputulemana Tuuli määrättiin toistaiseksi voimassa olevalle sairauslomalle, jonka jatkoa arvioidaan jatkuvasti Tuulin voinnin mukaisesti. Masennuksen alkuvaiheen hankalien kokemusten vuoksi Tuuli ajattelee, että masennuksesta pitäisi puhua avoimemmin ja mahdollisimman paljon julkisesti, jotta sairauteen liittyvät tabut sekä pelot sen tarttumisesta hälventyisivät. Tuulista tiedon välittäminen voisi vähentää myös sairastuneiden itsensä kokemaa häpeää masennuksestaan.

Wahlbeck ja Aromaa (2017) toteavat, että masennukseen edelleen suhtaudutaan usein kielteisesti ja siihen liitetään paljon vääriä käsityksiä. Heidän mukaansa suomalaisista noin 40 % pitää masennuksen syynä edelleen sairastuneen heikkoutta ja peräti 60 % ajattelee masennuksen hoituvan masentuneen ryhdistäytymisellä. Wahlbeck ja Aromaa (emt.) kuvailevat tällaisten ajatusmallien lisäävän leimaavaa asennoitumista masentuneita kohtaan, joka taas usein pahentaa masentuneen sairaudestaan kokemaa häpeää. Tuuli tuntuu ottaneen asenteen, että masennuksessa ei ole mitään hävettävää. Tämän takia hän kokee, että yhteiskunnassamme masentuneita pitäisi tukea enemmän sairauten hyväksymisessä eikä anneta tämän piilotella sitä. Tuulin asenne toimii luultavasti myös hyvänä esimerkkinä muille ja jopa toisia masentuneita rohkaisevana.

Tuuli on seurannut masennussairauden etenemistä läheisesti jo paljon ennen sairastumistaan. Nimittäin hänen äitinsä sairastaa myös masennusta ja on jäänyt sen vuoksi myös pois työelämästä lähes saman ikäisenä kuin mitä Tuuli on nyt. Äidin sairauden seuraaminen on antanut Tuulille keinoja käsitellä omaa masennustaan, sekä hyväksyä se tosiasia, ettei hänestä itsestäänkään taida olla enää työelämään. Toisaalta Tuuli on myös sitä mieltä, että hän ei enää tahtoisikaan mukaan työelämään, vaan toivoisi myös itse pääsevänsä työkyvyttömyyseläkkeelle. Hän ei usko, että hänellä olisi aikaisempiin töihin enää asiaa jaksamisensa ja vointinsa takia, minkä lisäksi uudelleen kouluttautuminen tuntuu jo ajatuksena liian raskaalta. Tuulin masennus on hyvin kokonaisvaltaista ja erityisesti niinä päivinä, kun edellinen yö on tullut nukuttua huonosti, tuntuu koko päivä olevan pillalla. Uniongelmistä kärsivälle Tuulille huonot päivät eivät ole harvinaisia, eikä noina päivinä välttämättä jaksata tehdä edes mukavilta tuntuvia asioita, saatikka keskittyä lukemiseen ja opiskeluun.

Työuupumus on oireyhtymä, jonka oireet ovat hyvin samankaltaisia vakavan masennustilan kanssa. Tämän vuoksi työuupumus ja masennus on usein vaikeita erottaa toisistaan. Yhtenä jakona voidaan pitää sitä, että työuupumus liittyy aina nimenomaan työhön, kun taas masennus ilmenee kaikilla elämänalueilla. Toisinaan työuupumus voi myös johtaa masennukseen, eritoten jos kuormittava elämäntilanne jatkuu pitkään. (Rovasalo, 2017.) Tuulin kohdalla näyttäisi olevan vaikeaa todeta, mihin työuupumus päättyy ja mistä masennus alkaa. Hänen sairastumisestaan työuupumukseen on jo tovi, mutta samankaltaiset oireet ovat edelleen läsnä elämässä masennuksen myötä. Erityisesti jaksaminen arkipäiväisissäkin asioissa ja keskittymiskyky tuntuvat hyvin rajallisilta.

Hyvää mieltä ja iloa Tuuli hakee erilaisten kädentaitojen harrastamisesta. Tuuli on aina pitänyt kädentaitojen tekemisestä, mutta isommaksi osaksi elämää ne tulivat vasta aikuisiällä ja masennukseen sairastumisen jälkeen kädentaitojen merkitys on lisääntynyt. Tuuli on mukana useissa sosiaalisen median kädentaitoryhmissä, joista hän hakee ideoita ja innostusta erilaisiin käsityö ja askartelu projekteihinsa. Näiden projektien parissa Tuuli puuhailee useita tunteja kerrallaan kotona televisiota katsellen ja unohtaen ajankulun. Toisinaan Tuuli tekee myös kotona käsitöitä, kuten esimerkiksi virkkausta ja ompelua, jos jokin idea siihen riittävästi houkuttelee. Onnistuneita töitään ja hyväksi kokemiaan malleja ja kaavoja Tuuli jakaa muille blogissaan, jonka pitäminen on säännöllisen epäsäännöllistä. Tuulille blogi on pääosin omien onnistumisien dokumentoimisen väline, mutta salaisena toiveena on, että sitä joku muukin lukisi.

Tuuli ilmaisee tarinassaan, että hänelle blogin pitäminen on enemmänkin tapa dokumentoida itselleen omia onnistumisiaan, niin hän toivoo samalla muidenkin löytävän blogin. Tämä osoittaa kuinka Tuuli haluaa olla mukana erilaisissa käsityöyhteisöissä monipuolisesti sekä sen, että hän on omaksunut ideologian käsityöyhteisöjen jakamisenkulttuurista. Blogi näyttäisi olevan hänelle mieluinen tapa jakaa omaa osaamistaan muille. Sosiaalisenmedian käsityöyhteisöjen puolestaan voidaan nähdä olevan Tuulille yksi keino lievittää yksinäisyyttä, kun hän saa niissä olla vuorovaikutuksessa toisten käsityöntekijöiden kanssa. Kouhia (2016b, s. 55) on havainnut erilaisten käsityöyhteisöjen vetoavan käsityöharrastajiin juuri sen vuoksi, että ne tarjoavat mahdollisuuden sosiaalisiin kontakteihin muihin samasta asiasta kiinnostuneiden kanssa. Hänen mukaansa yhteisöt rohkaisevat jäseniään jakamaan tarinoitaan, taitojaan sekä tietoaan käsitöiden kautta, joka taas tuo ryhmäläisiä enemmän yhteen.

Kotinsa lisäksi Tuuli harrastaa käsitöiden tekemistä myös viikoittain kokoontuvassa käsityöryhmässä, johon hänen äitinsä hänet houkutteli. Tässä ryhmässä Tuuli on käynyt nyt parin vuoden ajan, eikä haluaisi enää luopua siitä lainkaan. Tuulille ryhmä rytmittää mukavasti viikkoa sekä antaa hänelle tarpeelliselta tuntuvaa vertaistukea sekä hyvää mieltä. Tuulin mielestä käsityöryhmän paras puoli on yhteisöllisyys, joka siellä vallitsee sekä se, että on seuraa ja kavereita keiden kanssa keskustella. Uuden oppiminen ja muiden kannustus ryhmässä on myös Tuulille mieluista ja minkä ansiosta onnistumisen kokemusten määrä on lisääntynyt hänen elämässään. Kokeilemisen ja onnistumisien kautta Tuuli tuntee löytäneensä itsestään uusia puolia, mikä on innostanut entistä enemmän käsityöprojektien suunnitteluun ja toteuttamiseen. Masennuksenkin kanssa on käsityöryhmäpäivinä Tuulista helpompaa toimia, kun sen oireita ei tule huomattua ja yksinäisyydenkin aiheuttama ahdistus hälvenee merkittävästi.

Tuulin tarinasta on nähtävissä useita hyvinvointivaikutuksia, joita useiden tutkijoiden mukaan käsityöyhteisöt tarjoavat harrastajille. Esimerkiksi Prigoda ja McKenzie (2007, s. 102–104) ovat huomanneet, että seuran hakeminen samanmielisistä ihmisistä ja tuen saaminen erilaisiin käsityöprojekteihin ovat yksiä yleisimpiä syitä käsityöharrastajalle hakeutua mukaan käsityöyhteisöjen toimintaan. Tuuli ei suoranaisesti itse ole osannut hakeutua mukaan käsityöyhteisön toimintaan, mutta hänen onnekseen hänen äitinsä on hänet sinne houkutellut. Käsityöryhmästä Tuuli selvästi kokee saavansa kaipaamaansa seuraa, joka lieventää yksinäisyyden tunnetta sekä myös innostavaa tukea uudenlaisten projektien ja ideoiden kehittelyyn.

7.2 Karoliinan tarina

Karoliina sairastui masennukseen teini-iässä, mutta diagnoosin ja hoitoa masennukseensa hän sai vasta ollessaan 18-vuotias. Hoitamattomana masennus vaikeutti erityisesti jaksamista, minkä vuoksi Karoliinasta opiskeleminen oli raskasta keskittymisongelmien vuoksi. Heikon jaksamisensa takia Karoliina keskeytti useimmat peruskoulun jälkeiset opinnot. Nämä epäonnistumiset eivät kuitenkaan laannuttaneet Karoliinaa ja jonkin verran myöhemmin hän aloitti uudet opiskelut käsityöalan ammatillisessa koulutuksessa. Yllättäen nämä opinnot tuntuivatkin mieluisilta käsitöitä ikänsä harrastaneelle nuorelle naiselle ja olivatkin lopulta ensimmäiset, jotka Karoliina sai suoritettua loppuun. Isona syynä opintojen suotuisalle etenemiselle oli käsitöiden tekeminen ja sen merkitykset Karoliinan jaksamiselle. Tuossa elämänvaiheessa jaksamista tuki myös masennusdiagnoosin saamisen jälkeen löytynyt lääkityksen ja psykoterapian hoitotasapaino.

Hoitotasapainon löytyminen on tärkeää masennuksen kanssa pärjäämiselle. Yleensä, kun hoidossa käytetään sekä lääkkeitä että psykoterapiaa ovat tulokset parempia. Näiden lisäksi hoitoa tulisi tehostaa entisestään hyödyntämällä käytännön toimia, jotka lisäävät masentuneen hyvää mieltä. (mm. Kopakkala, 2009, s. 82, 132.) Karoliinan tarina näyttäisi korostavan, kuinka hyvinvointi lisääntyy tehokkaammin, jos lääketieteellisen hoitotasapainon eli lääkkeiden ja terapian ohelle masentunut löytää itselleen merkityksellistä tekemistä. Karoliinan kohdalla käsityöt ja opintojen etenemisen huomaaminen sekä lopulta niiden päättäminen lienevät lisänneen tämän itsetuntoa ja osaamisen kokemuksia. Tämä taas on varmasti entisestään kohottanut Karoliinan jaksamista.

Karoliinan lapsuuden perheessä käsityöt olivat osa normaalia arkea, minkä ansiosta Karoliinakin on tehnyt erilaisia käsitöitä pienestä pitäen. Teini-iässä Karoliina löysi käsitöistä myös avun silloisten masennusoireiden hoitamiseen, joiden taustalla hän näkee olleen lapsuudessa ja nuoruudessa koettu ulkopuolisuus ja yksinäisyys. Käsityöt ovat tuosta lähtien olleet Karoliinan keino ilmaista itseään sekä käsitellä tunteitaan, joita hän ei aina osaa sanoittaa. Ammatillisten käsityöalan opintojensa alussa Karoliinan työkyky oli masennuksen vuoksi selvästi heikentynyt, joten kognitiivisesti liian haastava opiskelu ei olisi onnistunut. Karoliinasta oli erittäin tärkeää voida hyödyntää käsitöiden terapeutillisuutta opinnoissaan, esimerkiksi tuntikausien työskentely mattopuilla antoi aikaa ajatella ja prosessoida

asioita. Kutomisesta Karoliina tunsi saavansa mielenrauhaa sekä tilaa pohtia elämänsä ja hyvinvointiaan. Vielä tänä päivänäkin Karoliinasta meditatiivisimpia käsitöitä ovat ne, jotka sujuvat ikään kuin automaattisesti ja tekemisessä on tietynlainen mieltä rauhoittava rytmi.

Reynolds (2000) on huomannut useiden masentuneiden sulkevan negatiiviset tunteet sisälleen, jolloin he eivät pysty käsittelemään niitä ja jäävät niihin kiinni. Hänen mukaansa käsityöt voivat tarjota myös tällaisille ihmisille turvalliselta tuntuvan keinon käsitellä huonoja ja vahvoja tunteita, kuten esimerkiksi vihaa. Tämän oivalluksen löytymistä ja hyödyntämistä Karoliina kuvailee tarinassaan kertomalla käyttäneensä käsitöitä jo varhain itsensä ja tunteidensa ilmaisemisessa. Lisäksi Karoliina näyttäisi antavan arvoa käsitöiden terapeuttisuudelle, sillä hän tiedostaa hyödyntäneensä niitä masennuksensa hoidossa käsittelemällä ja ilmaisemalla ajatuksiaan.

Tänä päivänä Karoliina on 26-vuotias korkeakouluopiskelija, jolla onnistumisen kokemukset ammatillisessa koulutuksessa rohkaisivat käsityöalan opintojen jatkamiseen. Käsitöiden tekemiseen keskittyminen ammatillisessa koulutuksessa kehitti Karoliinan itsearvostuksen ja osaamisen tunnetta, minkä seurauksena Karoliina osaa nykyään arvostaa omia käsityötaitojaan sekä kykyään oppia uutta käsitöiden parissa. Toisinaan tätä itsetuntoa haastaa masennuksen heikentämä pettymyksien sietokyky, kasvattama itsekriittisyys ja syyllisyyden tunteet. Karoliinalla nämä haasteet ovat yhdistyneet koulutuksen luoman ammatti-identiteetin vaatimukseen ja aiheuttaneet hänelle epäilyksiä ja huonommuuden tunteita osaamistaan ja tekemisiään kohtaan. Hän on myös huomannut nyt arvioivansa tekemisiään paljon tarkemmalla silmällä ja vertailevansa niitä paljon muiden tekemisiin. Nämä seikat ovat yhdessä johtaneet siihen, ettei hän koe käsitöiden lisäävän hänen hyvää oloaan samalla tavalla kuin silloin, kun ne olivat pelkkä harrastus.

Karoliinan kehittyvän ammatillisuuden aiheuttama terve kriittisyys tuntuu tämän kuvauksen perusteella voimistuvan itsekriittisyydeksi masennuksen ja sen itsetuntoon vaikuttavien negatiivisten piirteiden tuella. Tontin (2008, s. 84–85) mielestä masennuksen hoidon ongelmana on se, että esimerkiksi nyky maailmassa vallitseva jatkuvan uudistumisen tarve sekä yksilön pärjäämisen ja menestymisen paineet ylläpitävät masennusoireita. Hän toteaa, vaikka epäonnistumisesta seuraavat pettymyksen kokemukset ovat osa elämää, niin masentuneelle niiden sietäminen voi olla haastavaa. Mahdollisesti myös Karoliinan tapauksessa ammatillinen kriittisyys ja masennusoireet muodostavat toisiaan tukevan kierteen, mikä hankaloittaa hyvän olon kokemusten saamista käsitöistä.

Itsekriittisyyden kasvamisesta huolimatta Karoliinalle käsityöt ovat edelleen tärkeä osa myös vapaa-aikaa ja jaksamista. Uusien käsityötekniikoiden tai tuoreiden mallien kokeileminen ei innosta, jos masennus on huonommassa vaiheessa. Tuolloin kuitenkin Karoliina tekee itselleen tuttuja ja pieniä käsityöprojekteja, kuten korjausompelua tai perinteisiä villasukkia, jotka saavat hänet rauhoittumaan ja antavat tunteen hyödyllisyydestä. Konkreettisen tekemisen ohella Karoliina nauttii myös käsitöistä haaveilusta sekä uusien projektien suunnittelusta. Kangas- tai lankakauppaan meneminen, tuotteiden ihaileminen, tunnusteleminen ja värien näkeminen virkistää Karoliinan mielikuvitusta, jolloin syntyy iloa tuovia uusia ideoita ja haavekuvia. Myös erilaisten käsityölehtien selaaminen ja uusien projektien suunnittelu tuntuu hyvälle, eritoten kun tietää, että oma tietotaito riittäisi niiden toteuttamiseen. Haaveluin yksi parhaimmista puolista Karoliinasta on se, että siihen ei liity vaatimusta tuottamisesta tai onnistumisesta.

Karoliinalle käsitöistä haaveilu ja niiden suunnittelu tuntuvat tuottavan suurta tyydytystä ja iloa, jotka lisäävät voimavaroja. Todennäköisesti nämä voisi nähdä hyödyllisiksi menetelmiksi jokaiselle masentuneelle hyvän olon tuntemiseen niinä hetkinä, kun voimia ei riitä konkreettiseen tekemiseen. Vaikka masennusta käsittelevä kirjallisuus suosittelee lähinnä konkreettisia aktiviteetteja ja toimintoja masennusoireiden lievitykseen, ei niissä kielletä, etteikö pelkällä ajatustason haaveilullakin voisi olla apua. Siltala (2007, s. 174) pitää masennuksen eheyttävänä voimana mielikuvia ja fantasioita, jotka auttavat masentunutta työstämään erilaisia kokemuksia, kriisejä ja tunteita. Hänen mukaansa tällainen kuvittelemine on erityisen tärkeä vastavoima, jos masennus tuntuu ahdistavalta. Tämän perusteella myös Karoliinan ”käsityöhaaveilua” voi pitää yhtenä tapana eheyttää masennusta, kun hyvinvointia lisätään mieltä kohottavien ajatusten avulla.

7.3 Leenan tarina

Yhdellä tietyllä käsityöryhmällä ja sen sisäisellä vertaistuellalla on suuri merkitys Leenan elämässä. Leena on ollut käsityöryhmän toiminnassa mukana noin kaksikymmentä vuotta eli liki koko masennuksensa ajan. Leena määrättiin aikanaan työkyvyttömyys eläkkeelle jonkin aikaa sen jälkeen, kun oli sairastunut masennukseen lähes 25 vuotta sitten. Tuolloin Leenalle suositeltiin kuntouttavana toimintana menemistä mukaan erääseen käsityöryhmään, jossa oli myös muita masennusta sairastavia. Leena oli käsitöitä harrastanut käytännössä koko elämänsä ajalta, mutta siitä huolimatta hän epärooi käsityöryhmään menemistä jonkin aikaa.

Lopulta Leena päätyi mukaan toimintaan ja hetken päästä hän huomasi olleensa typerä, kun oli venyttänyt päätöstään. Käsityöryhmässä Leena nimittäin ymmärsi kuinka suuri merkitys ryhmän ihmisillä sekä yhdessä tekemisellä oli hänen jaksamiselleen sekä mielelleen. Jonkin aikaa Leena osallistui käsityöryhmään mielellään ja koki olonsa paremmaksi kuin mitä se oli ollut ennen ryhmää. Sitten yllättäen säästösyistä ryhmä lakkautettiin ja Leena tunsu jääneensä tyhjän päälle

Masennusoireiden hallitsemiseksi ja toipumisen mahdollistamiseksi olisi tärkeää, että masentunut ei jää yksin. Kyläileminen, keskusteleminen, avautuminen, nauraminen ja kokeminen yhdessä muiden kanssa tukevat jaksamista ja luovat turvallisuuden tunnetta masentuneen elämään. (Tontti, 2008, s. 65–66.) Käsityöyhteisöt tarjoavat masentuneille näitä tarpeellisia sosiaalisia kontakteja sekä mahdollisuuden korjata elämän kipukohtia sekä luoda uutta yhdessä samanmielisten ihmisten kanssa (vrt. Greer, 2008, s. 59). Ilmeisesti tällainen yhteisöllisyyden ja masennuksen hoitamisen kokemus tuli myös Leenalle, kun tämä osallistui hänelle suositellun käsityöryhmän toimintaan. Tämän kokemuksen luomat tunteet lienevät olleen tekijä, joka kannusti Leenaa osallistumaan ryhmän toimintaan ja vähitellen lisäsivät hänen hyvinvointiaan masennuksen helpottaessa.

Leena on vieläkin kiitollinen siitä, että pian edellisen ryhmän lakkautuksen jälkeen, eräs toinen taho kaupungissa otti asiakseen järjestää käsityötoimintaa mielenterveyssairauksista kärsiville. Leena lähti innoissaan mukaan uuteen ryhmään ja on sillä tiellä edelleen. Hetki sitten kyseisen käsityöryhmän toimintaa muutettiin ja se on nykyään avoin kaikille halukkaille, mikä ei ole kuitenkaan vaikuttanut Leenan suhtautumiseen ryhmän toimintaan. Leena on käsityöryhmän ainoa jäljellä oleva alkuperäinenjäsen ja hän kokee kuuluvansa jo kalustoon. Käsityöryhmä lisää edelleen Leenan hyvää mieltä ja jaksamista. Usein Leena lähteekin ryhmän jälkeen kotiin paremmalla tuulella kuin on ollut sinne tullessaan. Ilman käsityöryhmää Leena uskoo, että istuisi vain kotona ja murehtisi tekemättömiä asioita sekä niitä mitä ei enää pysty tekemään. Tuolloin myös masennus pääsisi pahenemaan entisestään. Ryhmän myötä hänellä onkin mieleinen syy poistua kotoaan sekä tapa rytmittää viikkoaan. Käsityöryhmäpäiville Leena ei suostu ottamaan mitään muuta kuin aivan pakolliset lääkärikäynnit.

Maidment ja Macfarlane (2009) määrittelevät käsityöllisten yhteisöiden olevan hyödyllisiä terveydelle, koska ne sitouttavat osallistujat sosiaalisesti johonkin paikkaan, jossa voivat olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja saada tukea erilaisiin elämän tilanteisiin. He toteavat käsityöyhteisöjen myös antavan osallistujalle tunnetta

siitä, että hänestä välitetään, mikä taas luo kokemuksen osallisuudesta. Leena näyttää kokevan tämän kyseisen käsityöryhmän tärkeänä hänen hyvinvoinnilleen sekä masennuksensa hallinnalle. Käsityöryhmään kuulumisen ja sen toimintaan osallistuminen tuntuu antavan Leenalle hyödyllisiä ihmissuhteita sekä keinon muuttaa mielialaansa.

Leenan masennus on vuosien saatossa aaltoillut paljon, mutta koskaan sen "toista päätä" ei ole löydetty eli masennusdiagnoosia ei missään vaiheessa ole purettu. Pitkään jatkunut masennus ja sen lääkitys ovat Leenasta osasyllisiä hänen muistiongelmien ja reuman kehittymiseen. Toistaiseksi Leenasta muisti toimii hyvin arjen tilanteissa, vaikkakin joskus jonkin tavaran paikka unohtuu tai jokin virkkaustekniikka häviää mielestä toviksi. Reuma kuitenkin vaikuttaa jo selvästi käsitöiden tekemiseen, kun sormista on hävinnyt näppäryys ja muun muassa nuppineulojen käsittely on haastavaa. Siitä huolimatta Leena aikoo jatkaa käsityöryhmässä käymistä, ellei häntä suoranaisesti kielletä sinne tulemasta. Leena pitää ryhmää "henkireikänään" ja ainoana paikka, jossa saa olla oma itsensä. Tämän vuoksi Leena ei koe olevansa valmis luopumaan yhteisöstä tai käsitöistä vielä kokonaan, eikä hän ole vielä täysin käsitelty itsensä kanssa asiaa, vaikka tiedostaa sen olevan edessä lähiaikoina.

Leenan kertomuksessa korostuu käsityöryhmän tärkeys siinä, että hän kokee olonsa siellä turvalliseksi olla oma itsensä. Selvästi hän tuntee ryhmän tarjoavan hänelle myös kodintuntuisen paikan, jossa kuitenkin voi irtautua ikävistä ajatuksista ja tekemättömistä askareista. Tarinasta on myös tulkittavissa se, että ryhmän sosiaalisuus auttaa Leenaa unohtamaan oman vajavaisuutensa, jota masennus, reuma sekä muistisairaudet ovat lisänneet. Horghagenin ym. (2014) mielestä käsityöryhmät tukevat erilaisista sairauksista toipumista. Heistä tämä perustuu siihen, että ryhmissä harrastajat saavat tukea ja apua sekä voivat jakaa hyväksyvässä ilmapiirissä vapaasti erilaisia kokemuksiaan ja ajatuksiaan ilman tunnetta erilaisuudesta tai tarpeesta todistella itseään muille.

Käsityöryhmän lisäksi Leenalle tuottaa hyvää mieltä erilaisten käsitöiden muisteleminen. Vieläkin hän pystyy palauttamaan mieleensä joitakin neuletöitä, mitä hän on nuorempana tehnyt pyynnöstä sekä omille lapsilleen että työkavereidensa lapsille. Iloa tuottavat myös muistot käsityöryhmän entisistä kävijöistä, etenkin yhdestä taitavasta "poikalapsesta", joka oli aluksi vähän "haukkonut henkeään, että millaiseen akkalaumaan on tullut". Mieluisia muistikuvia on myös ensimmäisestä käsityöryhmästä, johon hän osallistui jäätyään työkyvyttömyys eläkkeelle.

Edelleen Leena muistaa millaiset hänen elämänsä ensimmäiset fleeecehousut ja millaisen jakun tyttärelleen hän ryhmässä ollessaan teki.

Leenan kertomus rakentui pitkälle hänen muistoilleen, jotka liittyivät käsitöihin ja eritoten käsityöryhmiin. Näistä kertomuksen vaiheista välittyi positiivisuus, mikä ilmeni usein hymyllä tai naurahduksella kerronnan lomassa. Pöllänen (2005) pitää käsitöiden muistelua hyödyllisenä ajanviettotapana sellaisille, joiden käsityötaitojen käyttöä rajoittaa esimerkiksi jokin fyysinen sairaus. Hänen mukaansa muistelu on oman elämän merkityksen jakamista, joka myös toimii selkeänä mielen kohottajana. Pölläsestä (emt.) käsityömuistelu ylläpitää henkilön eheyden kokemuksia elämäntilanteiden ja -ympäristöjen muuttuessa. Leenan kohdalla vaikuttaakin siltä, että Leena on tiedostanut rajallisuutensa tehdä käsitöitä ja on siirtynyt enemmän niiden muisteluun ja muille jakamiseen. Tämä puolestaan tuottaa hänelle hyvää oloa eritoten, jos kuuntelija on kiinnostunut aiheesta. Kenties muisteleminen ja muistojen jakaminen myös auttaa Leenaa elämään masennuksensa kanssa, kun ei tarvitse ajatella pahaa oloa tai ikäviä asioita.

7.4 Rauhan tarina

Rauha on nyt 76-vuotias eläkeläinen, jolle käsityöt ovat aina olleet mukavaa ajanvietettä. Lapsuudessaan Rauha teki käsitöitä jo lapsena naapuruston muiden pienten tyttöjen kanssa pitämässään ompeluseuroissa. Tuolloin tyttösten käsistä syntyi muun muassa nukenvaatteita sekä pannulappuja ja. 12-vuotiaasta lähtien Rauha teki itselleen sopivia vaatteita vanhempien tai muiden sukulaisten vanhoista vaatteista. Käsityöt edustivatkin tuolloin Rauhalle ennen kaikkea itselleen tarpeellisten asioiden saamista, mutta myös iloa tekemisestä ja aikaan saamisesta. Tämän takia Rauha uskoo, että käsitöillä on edelleen merkittävä rooli hänen elämässään, sillä ne antavat ennen kaikkea hyvää mieltä ja ovat mukavaa ajanvietettä. Pääsääntöisesti käsitöitä Rauha tykkää kuitenkin edelleen tehdä tarpeeseen, jos ei omaan tai sukulaisten, niin sitten muiden tarvitsevien.

Tässä osassa Rauhan tarinaa kuvataan, kuinka tämän lapsuudestaan tuttu ja perinteinen kotitaloustyö on saanut tärkeän sekä pysyvän roolin Rauhan koko elämässä. Alun perin käsityöt tuottivat hänelle hyötyä ja vastasivat tarpeisiin, mutta tänä päivänä ne näyttävät luovan uusia merkityksiä elämälle antamalla Rauhalle hyvää oloa ja tekemistä ajan kuluttumaiseksi. Kouhian (2016b, s. 17–16) mukaan perinteiset käsityöt ovat saaneet ajan myötä uudenlaisia sisältöjä. Hän toteaa käsitöiden muuttuneen hyödyllisiksi vapaa-

ajanvieton keinoiksi samalla kun välttämättömän kotityön rooli on niiden tekemisessä vähentynyt.

Rauhalle masennus diagnosoitiin vasta 59-vuotiaana eli noin kaksikymmentä vuotta sitten, vaikka hän kokeekin sairastaneensa masennusta paljon pidempään. Rauha nimittäin muistaa masennusoireita varhaisemmista elämänvaiheistaan kuten ajalta, jolloin hän oli juuri saanut ensimmäisen lapsensa. Lopullisen masennuksen Rauhalla laukaisi hektinen, jatkuvasti muuttuva työ ja sen vaatimukset, joiden noudattamista seurasi työuupumus. Hetken masennusdiagnoosin kanssa elettyään Rauhan työpaikalla ryhdyttiin vähentämään työntekijöiden määrää, jolloin Rauha päätti hakea masennuksen perusteella oikeutta varhennettuun eläkkeeseen. Rauhasta oli helpompaa yrittää selvitä masennuksesta ilman työelämän jatkuvia paineita, eikä viralliseenkaan eläkkeeseen olisi ollut enää pitkästi

Masennustilan oireet ja vaikutukset haittaavat yleisesti työssä selviytymistä erityisesti, mikäli työhön liittyy pitkäaikaisia kuormitustekijöitä tai kielteiseksi koettuja tapahtumia (Kivekäs & Tuisku, 2017). Monille myöhäisessä keski-ikässä olevista masentuneista naisista työelämä voi alkaa näyttämään rasittavalta ja tarpeita tyydyttämättömältä, jolloin tämä saattaa alkaa pohtimaan muutosta ja vaihtoehtoja uuden suunnan löytämiseksi (Siltala, 2007, s. 209). Rauhan työ on selkeästi ollut hänen mieltään ja jaksamistaan rasittavaa, koska työuupumus on kehkeytnyt ja lopulta johtanut masennukseen. Vaikka masennus onkin Rauhan tarinan mukaan ollut läsnä lähes aina, on se työuupumuksen oireiden myötä kasvanut liian kuormittavaksi. Rauha on masennuksestaan huolimatta kyennyt tarkastelemaan kokonaistilannettaan ja tehnyt päätöksen jättäytyä pois työelämästä edesauttaakseen hyvinvointiaan. Todennäköisesti tähän päätökseen on vaikuttanut Rauhan turhautuminen työhönsä sen jatkuvan muutoksen ja uudistumisen tarpeen vuoksi, josta hän tarinassaan kertoo.

Käsitöiden tekeminen on nykyään Rauhalle ajan kuluttamisen tapa, jossa hän purkaa tekemisen tarvettaan. Tekemiseen keskittymisen on auttanut myös masennuksen kanssa elämistä, kun voi siirtää ajatukset pois mieltä ahdistavista asioista. Syvemmän masennuksen aikana Rauha käyttää käsitöitä myös mielensä rauhoittamiseen sekä ilon etsimiseen. Eritoten hyvää mieltä ja onnistumisen kokemuksia antaa jonkin käsityön valmiiksi saaminen. Masennustaan hallitakseen Rauha käy myös erilaisissa käsityöryhmissä monta kertaa viikossa. Näistä käsityöryhmistä suurin osa ovat sellaisia, jotka on tarkoitettu nimenomaan mielenterveyskuntoutujille. Ryhmiin Rauha on osallistunut jo useamman vuoden ajan ja

kokeekin niiden rytmittävän mukavasti viikkoa, parantavan jaksamista sekä tarjoavan mielekästä tekemistä ja vertaistukea.

Monet vakavastikin sairastuneet käsityöharrastajat kokevat mielihyvää ja virkistystä siitä, että tuntevat itsensä hyödyllisiksi ja pystyviksi käsitöitä tehdessään. Käsitöiden tekeminen myös lisää tuottavuuden ja aikaansaamisen kokemuksia, jotka paremman mielen kanssa helpottavat selviämistä vaikeista tilanteista tai elämistä sairauden kanssa. (Reynolds, 2002.) Tekemisen tarpeen purkaminen käsitöihin selittyy luultavasti pitkälti Rauhan kokemuksella käsitöiden rauhoittavasta ja hyvää mieltä tuottavasta vaikutuksesta. Molemmat näistä vaikutuksista tuntuvat olevan tärkeitä Rauhalle hänen masennusoireidensa helpottamisessa, aivan kuten käsityöryhmissä käyminenkin. Näiden seikkojen perusteella näyttääkin, että käsityöt sekä käsityöryhmät tarjoavat Rauhalle keinon irrottautua ikävistä ajatuksista ja löytää tilalle jotain mielialaa ja voimia kohentavaa.

Rauhalle on mielekästä, että hänen käsityönsä ovat hyödyllisiä ja menevät jollekin käyttöön. Toisille tehdyistä käsitöistä tulevat kehuja ja erityisesti vastaanottajan kiitokset tuntuvat Rauhasta aina hyviltä. Tuttaville ja sukulaisille tekemiensä käsitöiden lisäksi Rauha on jo vuosia harrastanut käsitöiden tekemistä hyväntekeväisyyteen. Rauhan tarve ja halu tehdä käsitöitä on niin merkittävä ja jatkuvaa, ettei hän tai hänen sukulaisensa tarvitse niin monia käyttötuotteita, joten tarpeen purkaminen hyväntekeväisyyteen tuntuu Rauhasta myös käytännölliseltä. Rauha tykkää neuloa enimmäkseen sukkaa, pipoja, kaulaliinoja, lapsia ja muita vaatteita useammalle eri hyväntekeväisyysjärjestölle. Järjestöt jakavat vaatteita esimerkiksi lastenkoteihin ulkomaille ja muille tarvitseville tai sitten myyvät tuotteita jonkun Rauhan tärkeäksi kokeman toiminnan tukemiseksi. Rauhalle hyväntekeväisyyteen osallistuminen antaa hyvää mieltä, kun tietää jonkun käsitöitä tarvitsevan iloitsevan hänen tekemästään tuotteesta.

Rauhan tarinasta kuvastuu kuinka muille käsitöiden tekeminen ja antaminen laajentavat hänen hyvinvointinsa ja hyödyllisyyden kokemuksia. Eritoten hyväntekeväisyyteen osallistuminen korostuu painokkaana tyytyväisyyden lisääjänä. Hyväntekeväisyyskäsityöt ovat Greerin (2008, s. 81–85) mielestä ennen kaikkea tapa pistää hyvä kiertämään eli antaa itsensä kokemaan hyvää takaisin toisille. Hänestä käsitöiden tekeminen, jonkin hyväntekeväisyyskohteen puolesta, on tekijän tapa yrittää saada toinen tuntemaan itsensä tärkeäksi ja välitetyksi. Hänestä tekijä saa myös kokemuksen tarpeellisuudestaan ja mahdollisuudestaan vaikuttaa johonkin. Rauhan kertomuksessa on tulkittavissa hänen hyväntahtoisuutensa, sillä hän pyrkii tukemaan itseään heikommassa asemassa olevia

käsitöidensä avulla sekä osoittamaan näin näiden merkityksellisyyden. Vaikka Rauha painottaakin käsitöiden tekemisen olevan hänelle ajan kulua ja tekemisen tarmon purkamista, niin toisaalta tuntuu hyväntekeväisyyskäsitöiden taustalla olevan myös masennusoireiden hallitseminen ja ilon löytäminen omaan arkeen.

7.5 Hannen tarina

Hannen elämä masennuksen kanssa alkoi jo esiteini-iässä, kun vuosia jatkunut koulukiusaaminen lopulta sairastutti nuoren tytön. Yläkouluun siirryttyään Hanne alkoi käymään psykiatrisella poliklinikalla saadakseen apua masennukseensa ja tuosta lähtien Hannella onkin ollut jonkinlainen hoitosuhde poliklinikkaan kroonisen masennuksensa takia. Hanne on nyt sairastanut masennusta yli puolet elämästään ilman, että olisi koskaan toipunut siitä täysin, vaikkakin jonkin verran lievempiäkin masennuskausia on väliin mahtunut. Hanne on kokenut monenlaista elämässään ja huomannut usein masennuksen rajoittavan eritoten hänen jaksamistaan sekä haastavan itsensä arvostamista.

Noin puolella masennusta sairastavista aikuisista voidaan todeta masennuksen alkaneen jo nuoruusiässä, mikä osoittaa masennusjaksojen jatkuvuuden nuoruudesta aikuisuuteen olevan kohtalaisen vahva. Nuorilla masennukseen sairastumisessa korostuvat riskitekijöinä erityisesti perimän ja puberteettikehitykseen liittyvät hormonaaliset muutokset, mutta myös perheen ulkopuoliset ihmissuhteet, nuoren omat toimintatyylit ja ongelmanratkaisukyvyt. (Karlsson & Marttunen, 2017b.) Hannen tarinassa kuvataan, kuinka syvät ja pysyvät jäljet koulukiusaaminen on jättänyt, sillä kiusaamisen seurauksena syntynyt masennus kulkee edelleen Hannen mukanaan. Hannen tapauksessa masennus näyttää olevan hyvin pysyvä olotila, eikä hän itsekään tarinassaan puhu masennuksesta sellaisella sävyllä, että olettaisi sen häviävän kokonaan.

Nykyään Hanne on pienen liki kolmivuotiaan äiti, jolla lapsen syntymä on lisännyt masennusoireita ennen kokemattomilla osa-alueilla. Lapsiarki verottaa erityisesti voimavaroja ja toisinaan Hanne venyttää jaksamistaan äärimmilleen voidakseen olla hyvä äiti. Masennuksen ja uudenlaisen arjen uuvuttamana Hanne on kerännyt voimiaan psykiatrisen päiväosaston jaksolla sekä noin vuoden ajan osallistumalla vertaistuettuun käsityötoimintaan. Käsityötoimintaan osallistuminen on Hannelle lähes päivittäinen keino päästä irtautumaan kotielämästä ja pystyä

unohtamaan sen aiheuttamat paineet sekä vaatimukset. Vertaistuetujen käsityöryhmien Hanne kokee parantavan hänen jaksamistaan, kun voi purkaa tunteitaan ja ajatuksiaan, sekä käsittelemään yhdessä muiden kanssa masennustaan. Käsitöiden tekeminen yhteisössä on myös antanut Hannelle onnistumisen kokemuksia sekä auttanut löytämään uusia puolia itsestään ja osaamisestaan.

Hannen tarinassa olevan vertaistuellisen käsityöryhmän voidaan tulkita olevan yhdenlaista virkistystoimintaa, jonka Pöllänen (2008, s. 98) mukaan tulisi keskittyä pääosin elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisäämiseen tarjoamalla osallistujille viihtyvyyttä, nautintoa, ajanvietettä ja sosiaalisia aktiviteetteja. Pöllänen (emt.) kuvailee virkistystoiminnan voivan olla yksin tai ryhmässä harrastamista tai yhteisölliseen osallisuuteen panostamista, jossa yksilö saa jakaa kokemuksiaan, ajatuksiaan ja tunteitaan sekä oppia niiden kautta ohjaamaan omaa hyvinvointiaan. Hannelle vertaistuellisen käsityöryhmän tärkeys on todennäköisesti juuri siinä, että hän pääsee hetkesi pois hektisestä pikkulapsiarjesta ja saa aikaa itselleen. Samalla hän pääsee viihtymään itselleen mieluisan tekemisen parissa sekä olemaan vuorovaikutuksessa muiden osallistujien kanssa. Nämä seikat tuntuvat auttavan Hannea unohtamaan arjen ongelmat hetkeksi, mikä puolestaan näyttäisi kasvattavan hänen voimavarojaan arjesta selviämiseen.

Kouluaikana Hanne kiinnostui käsitöistä sekä kuvaamataidosta ja koki olevansa niissä taitava. Koulussa kasvanut innostus johti hänet myöhemmin opiskelemaan useita kädentaitoja sisällään pitäviä aloja, joista osa kuitenkin jäi masennuksen tai elämänmuutosten myötä kesken. Tästä huolimatta kädentaidot ovat pysyneet Hannen elämässä ja hän kokee ne itselleen edelleen ominaisina ja hyvää mieltä tuottavina. Erityisesti Hannelle kädentaidot ovat tärkeitä luovuuden purkamisen keinoja sekä mahdollisuutena kokea onnistumisia sekä saada jotain aikaan. Eniten Hanne kuitenkin nauttii kädentaitojen tekemisestä ryhmässä. Hanne on nimittäin huomannut, että ryhmässä tekeminen motivoi enemmän, kun siinä kommunikatio ja vastavuoroinen vinkkien ja neuvojen antaminen ovat osa toimintaa. Ryhmien vuorovaikutuksellisuus on myös lievittänyt Hannen yksinäisyyden tunnetta ja innostanut uudenlaisten kädentaitojen pariin. Vertaistuellisessa käsityöryhmässä Hanne tuntee saavansa halutessaan apua ja ohjausta käsitöiden ohella myös masennukseensa.

Schofield-Tomschin & Littrell (2001) kertovat käsityöyhteisöjen olevan monille harrastajille tärkeitä arjesta irtautumisen paikkoja, joissa saa olla sosiaalisessa kanssakäymi-

sessä toisten aikuisten kanssa. He lisäävät sosiaalisen kanssakäymisen tarjoavan har-
rastajille tukea ja neuvoja monenlaisiin elämäntilanteisiin sekä luonnollisestikin myös kä-
sitöiden tekemiseen. Vertaistuellisessa käsityöryhmässä Hannelle näyttäisi olevan tär-
keää, että hän voi itse tehdä päätöksensä sen suhteen, haluaako puhua huolistaan tai
itsestään vai keskittyä vain kuuntelemaan muita tai osallistumaan mielelleen kevyempiin
aiheisiin. Hannea tuntuu myös houkuttelevan ryhmään se, että hän tietää saavansa
sieltä tukea ja neuvoja myös käsitöiden tekemiseen arkielämän murheiden ohella.

*Viimeisen vuoden aikana Hannelle vertaistuellisesta käsityöryhmästä on muo-
dostunut tärkeä osa arkea. Ryhmässä käyminen on auttanut Hannea hyväksy-
mään masennuksensa sekä opettanut häntä näkemään yhtenä piirteenä itses-
sään, jonka kanssa on vain opittava toimimaan. Masennuksesta puhuminen on
johtanut myös siihen, että Hanne on pystynyt analysoimaan sairauden vaikutuk-
sia itseensä ja käytökseensä. Hanne nimittäin on alkanut huomamaan itsessään
erityisherkkyyteen viittaavia ominaisuuksia ja ymmärtänyt kuinka hänen väsy-
myksensä voi johtua toisinaan myös liiallisesta ärsykkeiden määrästä ja kuormi-
tuksesta. Tämän seurauksena Hanne on käsittänyt, että myös vertaistuellisen
käsityöryhmän sosiaaliset kanssakäymiset ovat ärsyke, joka yhdessä monien
muiden voimia vievien tekijöiden kanssa uuvuttavat häntä. Tämä puolestaan on
auttanut Hannea ymmärtämään voimiensa rajallisuuden ja keskittymään vaike-
ampina aikoina eritoten sellaisiin ärsykkeisiin, jotka parantavat hänen yleistä jak-
samistaan ja helpottavat arjessa toimimista.*

Tontin (2008, s. 40–41) mielestä masennuksen voi nähdä myös oppimisprosessina,
jossa voi pohtia, mitä haluaa oppia masennuksestaan. Tämä kuitenkin vaatii hänen mu-
kaansa sen, että ihminen hyväksyy masennuksen ensin osaksi elämää ja inhimillisyyttä.
Hanne kertoo siitä, kuinka hän on käsityöryhmässä käydessään oppinut hyväksymään
masennuksensa osana itseään, minkä kanssa on vain opittava tulemaan toimeen. Tämä
hyväksyminen voidaan ymmärtää siten, että Hanne on kohdannut masennuksen uuden-
laisen asenteen kanssa ja kenties näkee sen oppimisprosessin kaltaisena. Nyt jo Hanne
on havainnoinut jaksamistaan sekä siihen vaikuttavia tekijöitä kuten erityisherkkyyttään.
Hannen kertomuksessa näkyy ristiriita siinä, että vaikka Hanne kokee eritoten käsityö-
ryhmän antavan hänelle voimia, niin samalla se myös kuormittaa häntä. Tästä huolimatta
Hanne laittaa suuremman painoarvon käsityöyhteisön hyvinvointia lisääville merkityksille
kuin kuormittavuudelle ja on halukas jatkamaan yhteisön toiminnassa.

8 Kuvauksia käsitöiden itsehoidollisista merkityksistä masennukseen

Narratiivien analyysillä tutkimuksessa tarkasteltiin haastateltavien kertomusten pieniä tarinoita, jotka kuvaavat haastateltavien ilmi tuomia kokemuksia käsitöiden ja käsityöyhteisöjen hyvinvointivaikutuksista. Tässä luvussa on haastateltavien ilmi tuomia kokemuksista verrattu erityisesti masennuksen itsehoidolle määriteltyihin piirteisiin sekä muuhun aihealueeseen liittyvään lähdekirjallisuuteen. Ensimmäisessä alaluvussa keskitytään haastateltavien tuntemuksiin käsitöiden hyvinvointivaikutuksista ja toisessa alaluvussa taas tutkiskellaan heidän kokemuksiaan käsityöyhteisöistä.

8.1 Käsityöt voimaannuttavat masentunutta

Mielenterveys sairauksissa kuten masennuksessa itsetuntemuksen kehittäminen auttaa henkilöä omien tunteidensa havaitsemisessa sekä muiden kanssa vuorovaikutuksessa toimimista. Itsearvostus koostuu muun muassa itsekunnioituksesta, kyvystä hyväksyä itsensä sekä tyytyväisyydestä omaan elämäänsä ja ponnisteluista sen paremmaksi muuttamisesta. Itsearvostusta on myös usko omaan kykyihin ja mahdollisuuksiin sekä kyky rakastaa itseään, joka taas pitää sisällään elämässä merkitykselliseksi koettuja asioita, kokemuksen oman olemassaolon tärkeyden ja kyvyn huomioida omia tarpeitaan. (Mieli ry, 2020c.) Haastateltavat kuvailivat tarinoissaan, kuinka käsitöiden tekeminen tukee lähes kaikkia näitä itsearvostuksen osa-alueita. Kertomuksissa korostuivat erityisesti käsitöiden onnellisuutta lisäävät merkitykset kuten ilon kokeminen, onnistumisten ja oman osaamisen havaitseminen sekä itsetunnon kohoaminen.

Ylipäätään kaikessa kädentaidoissa on se, että se tuottaa sulle itselleen iloa. Välttämättä se, että ompelen 15 eri pussukkaa vaikka mä en tarvi niistä ku vain sitä yhtä, niin se tuottaa mulle mielihyvää ja sitä on kiva tehdä. Et se on mulle se tärkein. (*Tuuli, 52v*)

Mutta tämmönen näprääminen niin, ku tääki on kato todettu, ihan oikeasti! Et tää niinku rauhoittaa ihmistä, kun se käsillään näprää jotaki! Ja tota, tää on justiin – – semmosta, että kun televisiotakin katselee niin tekee jotain tämmöstä. Et se on kyllä musta hirveen ihanaa, helpottavaa. (*Rauha, 76v*)

Tuulin ja Rauhan kuvailevat, millaista iloa ja tyytyväisyyttä käsitöiden tekeminen heille antaa. Molemmat kokevat käsitöiden tekemisen vahvistavan heidän hyvinvointiaan ja tuntuvat sen vuoksi käyttävän käsitöitä hyödyksi hyvän olon tavoittelussa. Muutkin haastateltavat toivat ilmi samankaltaisia asioita ja kertoivat, kuinka käsitöiden tuottamat posi-

tiiviset tunteet auttavat heitä käsittelemään masennuksen aiheuttamia negatiivisia tunteita ja ajatuksia. Kuitenkin Karoliina ja Hanne halusivat positiivisten merkitysten lisäksi korostaa, miten masennus on osoittanut heille myös käsitöiden tekemisen kääntöpuolen. He kuvailivat kuinka myönteisyyden kokeminen on haastavampaa, kun masennus on heikentänyt itsetuntoa tai heikentänyt pettymysten sietämistä.

Saattaa myös tulla sellaisia pettymyksen tunteita ja sellaista harmistusta itseensä niiden käsitöiden kautta. Jos on ajatellut, että tästä määhän nyt ainakin nautin ja yrittää ja ei onnistukaa. Se on tosi ikävää! Et ja mikä on masennuksessa se tosi epämiellyttävä puoli, että ei enää nauti niistä asioista, mistä on aikaisemmin nauttinut. Ja sitten ei tee myöskään käsitöitä sillon, kun ei niistä, ne ei tuota nautintoa tai mitään. Mutta silloin tuntee itsensä vähän niinku ei olisi oma itse, myöskään. (*Karoliina, 26v*)

Ensimmäisenä, että pääsee tekeen ja toisena se visuaalinen puoli, että näkee. Näähän on niinku ne, mitkä on varmaa tosi voimakkaanakin mulla. Tää on taas tää oma vaatimattomuus kautta huonoitsetunto, että muut on ainakin kehuneet, että oon kuitenkin aika taitava. Vaikka itse en ole koskaan mihinkään tyytyväinen. Mutta onhan se kiva, että pääsee tekemään. Ja kyllähän sitten sellanen hyvä olo, että jos muilleki kelpaa, niin kai se on sitten jotenkin onnistunut. (*Hanne, 34v*)

Käsityöt tuntuvat siis olevan edelleen kertojille tärkeitä, mutta ilon kokeminen niiden parissa ei masennuksen takia ole täysin yksiselitteistä. Masennuksessa onkin tavanomaista, että henkilö ajattelee itsestään negatiivisesti ja tuntee sen vuoksi olonsa epäonnistuneeksi ja toimintansa mitättömäksi. Tällaisen negatiivisen ajattelutavan positiiviseksi muuttamisessa usein auttaa erilaiset luovat toiminnat ja myös niillä toteutetut terapiat. (Blomdahl, Gunnarson, Guregård & Björklund, 2013.) Toinen merkittävä tekijä myönteisyyden löytämisessä ovat yleensä luonnollista tukea ja neuvoja antavat ihmissuhteet (Lindfors, 2007). Karoliinalla käsitöistä puuttuva nautinto tekee hänestä itselleen vieraan tuntuisen, mikä saa hänet ymmärtämään masennuksensa syventymisen. Hannea puolestaan muiden ihmisten tuki ja kommentit ovat kohottaneet tämän itsetuntoa sekä tukeneet häntä käsitöiden merkityksen ymmärtämisessä.

Haastateltavat kuvailevat käsitöiden lisäävän myös heidän itsearvostustaan sekä ylpeyttä osaamisestaan. Osalle käsityöt tuovat parempaa jaksamista ja tarjoavat uudenlaisia tapoja ajatella ja kokea iloa. Pöllänen (2009) näkee käsityöt itesuottamusta ja itsensä hyväksymistä vahvistavana menetelmänä, koska ne pitävät yllä myönteistä olotilaa ja auttavat negatiivisten asioiden kääntämisessä positiivisiksi. Haastateltavista erityisesti Karoliina kuvailee tarinassaan, kuinka käsityöt ovat rakentaneet hänen itsetuntoaan ja omanarvontuntoa.

– [M]usta tuntuu, että käsitöiden tekeminen ja se, että musta tuntuu, että mää oon hyvä siinä, se on tosi sellanen mun itsetuntoa rakentava ja kantava osa. [– –] Niin musta tuntuu kuitenkin jotenkin, varmaan aina, että se on sellainen ominaisuus mussa, mikä niinku on tosi vahva ja mää en ala sitä kyseenalaistamaan. [– –] Mutta se on sellainen taito mikä mulla on, mihin mää uskon tosi syvästi. Sitä saattaa tietysti joskus epäillä, että kuinka arvokasta se on, mutta. Mutta useimmiten mää ajattelen, että se on arvokasta ja mää arvostan sitä myös muissa ihmisissä. (*Karoliina, 26v*)

Karoliinan kertomuksen eri vaiheista on hyvin nähtävissä, kuinka masennus ja käsityöt voivat vaikuttaa mieleen hyvin vastakkaisesti ja jopa aiheuttaa ristiriitaisia tunteita. Karoliina arvostaa käsityöllistä osaamistaan ja pitää sitä itsearvostuksensa perustana, mutta samalla masennus saa hänet epäilemään omia kykyjään ja osaamisensa merkityksellisyyttä. Tämän perusteella voisi ajatella, että Karoliinan masennus haastaa toistuvasti käsitöiden luomaa hyvinvointia ja hänen uskoa itseensä. Myös Leena kuvailee samankaltaisia asioita tarinassaan. Hänelle käsityöt ovat olleet tärkeä osa elämää pitkään ja lisänneet hyvää mieltä, mutta nyt masennuksen aiheuttamat psyykkiset ja fyysiset oireet ovat rajoittaneet käsitöiden tekemistä merkittävästi.

No mähän oon paljon etupäässä kutonut. Olen mää virkannutkin jonkin verran. Mutta tuota noin, kokeilin tuota yhtenä päivänä aloittaa virkkauksen, niin kuin mä olen vuosia tehnyt. En mä osannutkaan jatkaa sitä. En yrittänyt toisen kerran. Selitys olis ehkä se, että se oli väärään aikaan ajoitettu se yrittäminen, et mul oli liian väsy illalla. (*Leena, 75v*)

Leena tuntuu ymmärtäneen käsitöiden merkityksen hyvinvoinnilleen ja masennuksensa hallinnalle, minkä vuoksi hän ei näytä olevan valmis luopumaan käsitöistä vielä täysin ja yrittääkin tehdä niitä kuntonsa puitteissa. Kenning (2015, s. 58) toteaa käsitöiden tuottavan henkilöille yleensä iloa, koska niihin ei liity minkäänlaista pakkoa suorittamisesta vaan henkilö saa itse valita, mitä tekee ja milloin. Hän selvittää tällaisen omaehtoisen toiminnan kasvattavan tekijän itsearvostusta. Itsearvostuksen kohoamisen osa haastateltavista näki johtavan esimerkiksi siihen, että ymmärsi omat voimavarat ja sen mikä on itselle hyväksi. Toisista itsearvostuksen lisääntyminen auttoi heitä huomaamaan omat kykynsä sekä käyttämään niitä hyvinvointinsa edistämiseksi tai muiden iloksi.

Kyllä ne tietysti antaa sitä rauhottumista, kun käsillä näin tekee ja sitten ne antaa kauheesti iloa jos saa valmiiks jotain. Se valmiiks saaminen, iloahan ne antaa. Rahaa ei anna yhtään, päinvastoin (naurahtaa). Sit kyl seki iloa ku antaa johonkin näitä. [– –] Niin tuota sekin on ilo, kun niistä tuota kiitetään. (*Rauha, 76v*)

Jos joudun töihin, niin A mun kotityöt jää taas rempalleen ja mulla ei ole enää aikaa sille, mikä tuottaa mulle sitä mielihyvää. Koska se työ vie multa. Vaikka olisin vain 4h töissä, koska mää annan sille työlle kaiken. (*Tuuli, 52v*)

Nämä kuvaukset osoittavat, kuinka Rauhalle käsitöiden tekeminen ja tuotteiden muille antaminen tuottaa iloa sekä kokemuksen siitä, että myös muut arvostavat häntä ja hänen osaamistaan. Tuuli puolestaan tuntuu löytäneen terveen itsekkyyden elämäänsä, jonka avulla hän pyrkii keskittymään itselleen tyytyväisyyttä ja hyvää oloa tuottavaan asiaan eli käsitöihin. Tällainen itsekkyyys on masennuksen hoidossa tärkeää, varsinkin kun sitä toteutetaan masennusoireita vähentävän harrastuksen kautta. (vrt. Huttunen, 2017.) Vaikka Tuuli on itse huomannut, että työt ovat hänen hyvinvoinnilleen liian suuri kuormitus, niin selvästi häntä töihin joutumisen mahdollisuus huolettaa varsinkin sen suhteen, että riittävätkö hänen voimavarat enää arjen toiminnoista selviämiseen.

Haastateltavien kertomuksissa kuvattiin myös käsitöiden voimaannuttavaa vaikutusta, joka syntyi onnistumisen ja hyödyllisyyden kokemuksista sekä aikaan saamisen ja uuden oppimisen ilosta. Nämä voimaantumista ylläpitävät osa-alueet näyttävät olevan samoja, joita masentuneen tulisi keskittyä kehittämään itsehoidossaan parantaakseen henkistä vointiaan. (mm. Tuulari, 2017a). Haastateltavilla käsityöt antoivat keinoja itsensä toteuttamiseen sekä auttoivat myönteisen asenteen löytymisessä. Tässä onnistumisen kokemukset auttoivat positiivisuuden tuntemisessa ja uusien voimavarojen löytymisessä

Tulee semmonen hyvä fiilis, että tästähän tulikin parempi kuin toivoin ja se onnistu ja tulee onnistumisen kokemus. Ja sitten toisaalta, kyllähän ne muut sitten kehuu kauheesti. [– –] Kyllähän ne aina hyvältä tuntuu, mutta samalla on semmonen, että enhän mä mitään, ei toi nyt mitään ollu. Kai mä kuvittelen, että tomosen laukun tekis kuka vaan, mutta ei sitä kukaan muu ole lähtenyt tekemään. (naurahtaa). (*Hanne, 34v*)

Ja siihen [masennukseen] kun mietin, miten käsityöt on vaikuttanut, niin mä oon vaikka tuunannut mun vaatteita ja tehnyt niihin printtejä ja sellaisia asioita. [– –] Se on ollu mulle itselle arvokasta sillä tavalla. Että mä oon tuntenut niinku, että voin tuottaa jotain, millä mä voin myös ilmaista itteeni ja omaa yksilöllisyyttä. Et se on sellasta oman itsen arvostusta, vaikka tuntuu, että muut ei välttämättä ymmärtäis. Tai ei välttämättä ehkä osaa muuten sanottaa omaa oloa, mutta saattaa tehdä, vaikka jonkun käsityön, jossa voi ilmaista omaa tunnetta. (*Karoliina, 26v*)

Hannen ja Karoliinan tarinoista tulee ilmi, kuinka heitä molempia käsitöiden tekeminen on voimaannuttanut. Molemmilla onnistumisen kokemukset ovat auttaneet kunnioittamaan omaa osaamistaan ja kasvattaneet onnellisuuden määrää. Karoliina myös kertoo, kuinka hän käyttää käsitöitä itseilmaisun keinona ja yrittää näin vaikuttaa masennuksensa synnyttämiin tunteisiin. Käsityöt tarjoavat keinon purkaa kehollisuuden kautta kielteisiä kokemuksia ja saada tilalle mielenterveydelle positiivisia tunteita ja ajatuksia. Useimmiten käsitöitä tehdessään ihminen kokeekin tyytyväisyyttä ja onnistumista, joka vahvistaa hänen minuuttaan sekä hallinnan tunnetta elämästä. (ks. Pöllänen, 2005.)

Voimaantumista tuntui lisäävän myös kokemukset aikaansaamisesta ja hyödyllisyydestä. Eritoten jo pitkään eläkkeellä oleville Leenalle ja Rauhalle tunne siitä, että heistä oli edelleen jotain hyötyä yhteiskunnassa, loi elämää merkityksiä. Corkhill ym. (2014, s. 39) ovat huomanneet kuinka käsityöt lisäävät yksilön minäpystyvyyden tunnetta, joka taas auttaa tätä sekä antaa syyn selviytyä vaikeista tilanteista ja tuntemuksista, kuten psyykkisestä ja/tai fyysisestä kivusta. Schofield-Tomschin ja Littrell (2001) puolestaan ajattelevat yksilön kokevan mielihyvää ja omien tarpeidensa täyttymistä tekemällä käsitöitä, mikä palvelee erityisesti sitä, että he kokevat olevansa hyödyllisiä ja arvostettuja.

Joo jos joku tarvii mun apuani tai näin, niin jos mä pystyn, niin mä yritän auttaa. Onhan asioita, mitä mä en pysty. (naurua) (Leena, 75v)

Hyväntekeväisyyteen joo, eihän näitä itse, esimerkiksi sukkia tarvi, ku minä teen, mun sukulaisetkaan tarvi. Mut sinne on nyt menny. Aaa nähdä minne menee siitä edelleen. [- -] Se on kun mun täytyy kato jotakin tehdä! (nauraa). (Rauha, 76v)

Leenalle käsitöiden tekeminen muille on ollut tapa auttaa ja tuoda iloa toisille. Nykyisen tilanteensa vuoksi, ei toisten auttaminen ole enää itsestään selvyyttä, mutta siitä huolimatta hän haluaa auttaa kykijensä mukaan. Rauha sen sijaan käsitöistä syntyvät tuotteet lisäävät hyvänolon ja minäpystyvyyden kokemusta menemällä tarvitseville. Tämä puolestaan lisää Rauhan hyödyllisyyden tunnetta. (vrt. Maidment & Macfarlane, 2009.)

Reynolds (2000) toteaa, käsitöiden tekemisen siirtävän masentuneen ajatuksia pois tilanteestaan ja sen murehtimisesta, minkä lisäksi ne auttavat masentunutta refleктоimaan tunteitaan ja kokemuksiaan antamalla henkilölle aikaa sekä tilaa ajatusten käsittelyyn. Haastateltavat kertoivat, kuinka käsityöt auttavat unohtamaan murheet ja keskittymään hyviin tuntemuksiin, joita tekeminen herättää. Karoliina ja Tuuli kuvaavat, kuinka käsitöiden konkreettisen tekemisen lisäksi myös niiden käsittely ajatuksen tasolla helpottavat ikävien ajatusten etäännyttämisessä ja tunteiden muuttamisessa myönteisempään.

Sit mä tykkään myös ihan vaan haaveilla käsitöistä. Esimerkiksi vaikka vaan käydä käsityöliikkeessä katsomassa niitä kaikkia ihania kankaita tai lankakaupassa, vaikka tota niitä materiaaleja, et kuinka pehmeä joku lanka on ja miten kaikkia ihania värejä on olemassa. Ihan vaan se katselu tai semmonen haaveilu, että mitä mä vaikka voisin tehdä tästä langasta. [- -] Saan siitä ihan hirveän hyvän mielen – – ja sit siihen ei liity mitään vaatimusta siitä, että pitäisi tuottaa tai onnistua tai mitään. (Karoliina, 26v)

Mulla on melkein se, että aamun ensimmäinen ja illan viimeinen asia on aika pitkälle jonkun asian, esimerkiksi mietin, että voisin tehdä kevät kranssin ja mimmoisen tekisin. [- -] Sitten kävin pinterestissä kattomassa ja sitten sieltä tuli heti. [- -] Se on vasta suunnitteluasteella. Ja tänään oon miettiny, että minkä värisen tekisin sen uuden. Oon jo suunniteltu toista mekkoa tietysti tai semmosta college. (Tuuli, 52v)

Stenberg ym. (2014, s. 53–54) selittävät ihmisen ajatusten vaikuttavan heidän tunteisiinsa ja ajatuksiinsa. Heistä masentuneen on hyvin tärkeää oppia muuttamaan masenustaan ylläpitäviä haitallisia ajatusmalleja. He toteavat masentuneen ajatusten olevan usein kielteisiä, joiden myönteiseksi muuttamista tulisi harjoitella, jotta positiiviset tunteet pääsisivät vaikuttamaan ja mieli kohentuisi. Karoliinan tarinassa näkyy, kuinka hän haaveilemalla käsitöistä voi päästää irti negatiivisista tunteistaan ja ymmärtää oman potentiaalinsa. Tuulille puolestaan erilaisten käsityöfoorumien läpikäyminen ideoiden etsimiseksi ja erilaisten suunnitelmien kuvittelu tuottaa samanlaisen olotilan, jolloin mieli kohenee ja omien kykyjen arvostaminen lisääntyy.

8.2 Vertaistukea ja neuvoja masennukseen käsityöyhteisöistä

Kenning (2015, s. 62) määrittelee käsityöyhteisöt paikoiksi, joissa käsityöharrastajat voivat tuntea yhteenkuuluvuutta, osallisuutta, yhteyttä perinteisiin ja saavuttaa aikaansaamisen kokemuksen yksin sekä yhteisöllisesti. Kaikki haastateltavat kokivat käsityöyhteisöjen, joiden toimintaan he osallistuivat, tuovan heille paljon hyvää mieltä ja jaksamista. Monet kuvailivat käsityöyhteisöjen antavan samankaltaisia hyvinvointivaikutuksia kuin mitä kokivat saavansa käsitöiden tekemisestäkin. Käsitöiden tekemisen hyvinvointivaikutusten lisäksi haastateltavat kuvailivat käsityöyhteisöjen tarjoavan heille sosiaalisia kontakteja ja tunteen kuuluvuudesta johonkin itselleen hyödylliseen paikkaan.

Uskon, uskon, ku siellä kaikki on tasavertaisia. Siellä ei kukaan, jokainen saa tehdä omia juttujaan, saa olla omana itsenään. Tavallisessa kässäryhmässä, jossa oon jonkun verran käyny [paikan nimi]. Ei niissä ole samanlaista yhteenkuuluvaisuuden tunnetta kuin tässä, missä me ollaan niin sanotusti vuodesta toiseen se 12 kertaa, että sillä on [merkitystä]! (Tuuli, 52v)

Jaa, se on se paikka, missä mua ei rumasti sanottuna ronkita, vaan saan olla minä. Ja osaamatonkin. (Leena, 75v)

Tuulin ja Leenan tarinoissa käsityöyhteisöjä kuvaillaan jaksamisen ja hyvinvoinnin kautta merkityksellisinä paikkoina, joissa heillä on mahdollisuus olla täysin omia itsejään. Molemmille heidän elämänsä käsityöyhteisöt tuovat kokemuksen osallisuudesta, mikä vahvistaa heitä sekä lisää onnellisuuden kokemusta. Collier (2012, s.174–176) on havainnut erilaisiin käsityöyhteisöihin aktiivisesti osallistuvien olevan tyytyväisempiä elämäänsä kuin pelkästään yksin käsitöitä tekevien. Tämä johtuu hänen mukaansa siitä, että käsityöyhteisöissä osallistujien on helppoa toteuttaa itseään samankaltaisten ihmisten parissa sekä jakaa kokemuksiaan ja tunnetilojaan. Tuulin ja Leenan ohella myös muut

haastateltavat puhuivat käsityöyhteisöistä itselleen tärkeinä paikkoina nimenomaan vertaistuen saamisen takia.

Kyllähän tää [ryhmän nimi], et kyllähän me tossa tehään, et vaikka patalappuja virkataan tai jotain joo. Mut ainakin ite pidän tärkeämpänä, että siinä on sitä keskustelua. Että vaikka me ei virkattaskaa ollenkaa, niin mää luulen, että se vertaistuki tulee nimenomaan siitä, että puhutaan ja ollaan siinä. Se on mulle tärkein loppujen lopuks. (*Hanne, 34v*)

Ja tässä nyt sitte, tässä käsityössä ja meidän masennuksessa, tässä on se kiva puoli, että me ollaan porukalla täällä. Et niinku yhdessäoloa sitte samalla, se on vähintään yhtä tärkeää kuin tää itse käsityö täällä. Kotonahan mulle on se käsityö, mää olen yksin, niin mulle ihanaa istua ja tehdä ja kattoo jotain langanvärejä yhdistää ja tommosta. Mutta täällä on ihan kivaa kanssa, että sitten seurustellaan. (*Rauha, 76v*)

Monille harrastajille käsityöyhteisöihin osallistumisen merkityksenä on päästä kommunikoimaan toisten ihmisten kanssa. Käsityöyhteisöissä henkilö voi halutessaan purkaa haastavia kokemuksiaan tai sitten hän voi keskittyä vain kevyempiin aiheisiin. Usein osallistujille tärkeintä on kuitenkin mahdollisuus olla hetki ajattelematta arkea sekä saada sosiaalista tukea muilta jäseniltä (mm. Prigoda & McKenzie, 2007, s. 106–108.) Kommunikoiminen muiden kanssa ja vain muiden seurassa olemisen tärkeys ilmenee myös Hannen ja Rauhan kuvauksista. Heistä molemmista ihmiset ovat yhteisössä jopa tärkeämpiä kuin itse käsitöiden tekeminen.

Kuulluksi tuleminen sekä toisten ihmisten myötätuntoinen suhtautuminen masentuneen tilanteeseen ovat ensimmäisiä askeleita masennuksesta toipumiselle. Turvalliset ihmissuhteet lisäävät myös masentuneen elämän aktivoitumisen todennäköisyyttä. (Tuulari, 2017b.) Käsityöyhteisöt kehittävät osallistujien positiivista minäkuvaa uusien ystävyys-suhteiden ja vertaistuen ansiosta. Samalla niiden sosiaalisuus voimaannuttaa osallistujia. (vrt. Maidment ja Mcfarlane, 2009.) Leena on haastateltavista ollut isimpään osana tiettyä käsityöyhteisöä, joka vielä on alun perin perustettu masennusta sairastaville. Leenalle tuolla ryhmällä ja sen vertaistuellalla on ollut paljon merkitystä, sillä siitä on tullut iso osa hänen arkeaan ja nyt pelkona on, että ryhmään pääseminen loppuu häneltä vielä jossain vaiheessa. Hanne taas kokee käsityöryhmän auttaneen häntä hyväksymään sairautensa sekä mahdollistanut siitä avoimemmin puhumisen.

Et jos oon jo 25 vuotta käynyt niin (naurahdus), no en nyt vissii 25 vuotta, mutta kuitenkin! Niin ilman esimerkiksi tätä paikkaa, niin mää kotona märehaisin näitä tekemättömiä asioita ja mitä mä en enää jaksa, ja mitä mä en enään osaa ja mitä mä en enää viitsi. [– –] Mutta kyllä tää väki, joka täällä on, niin kyl se vanha ryhmä, mitä meitä alun perin oli, nimenomaan mielenterveyskuntoutujia. Nyhän tää on

vapaa, vapaa kaikille. Niin tuota noin ei se ehkä enää ole ihan sama, mut ku ei poiskaan osaa olla. (*Leena, 75v*)

Kyllä määh niinku kuulun joukkoon. Että kyllä määh niinku pystyn puhumaan. Musta tossa kaikest helpoin ja pystyn aivan avoimesti sanoo, että hei, määh oon masentunut ja mulla on mielenterveysongelmia ja kaikkea. Se on vähän vieläkin semmonen tabu, että ei kaikki uskalla puhua noista ongelmista ääneen. (*Hanne, 34v*)

Käsityöyhteisöjen merkityksellisyyttä haastateltavat kuvasivat tarinoissaan myös toisen isomman kokonaisuuden kautta eli yhdessä tapahtuvan jakamisen näkökulmasta. Haastateltaville käsityöyhteisöt olivat tarjonneet hyvinvointia myös rutiinien, uusien ideoiden ja tekemiseen motivoimisen kautta. Horghagenin ja ym. (2014) mielestä käsityöyhteisöjen toimintaan osallistuminen parantaa osallistujien mielenterveyttä, koska ne rakentavat struktuureja yksilöiden elämään sekä antavat heille mahdollisuuden ennakoita oman elämänsä tapahtumia. Lisäksi he toteavat yhteisöjen tarjoavat osallistujille tukea siihen, kuinka jokapäiväisestä elämästä voi selvitä. Tuuli mainitsee kertomuksessaan, että säännöllisesti kasvatusten kokoontuva käsityöryhmän auttaa häntä rutiinien luomisessa arkeen. Rutiinit tuntuvat taas helpottavan häntä masennuksen kanssa toimimisessa.

Jotenkin se yhteisöllisyys siellä [ryhmässä] ja se sidottu kellonaika siihen, niin laittaa sitten niinku tosissaan ompelemaankin. Vaikka käydäänhän me siinä teelläkin, mikä on myös kauheen tärkeä siinä. [– –] Mulle se on kauheen tärkeä ja se luo sitä viikko-ohjelmaakin jotenkin, kun se on sillo [viikonpäivä]. (*Tuuli, 52v*)

Karoliinan ja Hannen tarinoissa puolestaan käsityöyhteisöjä arvostettiin niiden jakamisenkulttuurin vuoksi. He kertoivat, kuinka yhteisössä voi jakaa omaa osaamistaan sekä saada itse vastaavasti neuvoja tai uusia ideoita käsitöihinsä. Muille jonkun taidon opettaminen sekä itse uuden opettelu kehittää Schofield-Tomschinin ja Littrellin (2001) mukaan yksilön itsetuntoa sekä lisää heidän tarpeellisuuden tunnettaan. Karoliinalle opiskeluyhteisössä vallitseva jakamisenkulttuuri on luonut tunnetta kuuluvuudesta ja toisiltaan oppimisesta. Hän arvostaa sitä, että voi itse auttaa ja neuvoa muita, mutta saa myös itse ohjausta toisilta, mikäli jokin asia ei ole täysin hallinnassa. Hanne puolestaan kuvaillee, miten hän nauttii, kun pääsee itse vain toteuttamaan muiden tuomia ideoita. Muiden ideoiden toteutuksen tärkeys tuntuu korostuvan erityisesti, kun voimavarat ovat vähissä.

– [O]piskeluyhteisö [tuntuu] sellaiselta että siellä kyllä sillee uskaltaa olla osamatta asioita. Et ja on oppinu paljon muilta ja oon myös tykännyt siitä siellä, että minulta on myös opittu, esimerkiksi kudonnan asioita, jotka minä osaan aika syvällisesti, niin sit voin yrittää auttaa niissä minkä pystyn. Ja se niinku tuo silleen yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. [– –] Se on silti vähän jännittävää olla vähän käsi jossain asioissa, koska jotkut on niissä sitten tosi hyviä. Ehkä määh oon aina ollut vähän sellainen vertailija, joka on mulla vähän huono tapa ja se saattaa tehdä mulle ehkä vähän pahanmielen. (*Karoliina, 26v*)

Nooo ainakin se sosiaaliset kontaktit ja mun mielestä kotona on jotenkin kauhean ahistavaa ja yksinästä. Mää tykkään siitä! Et sit se tuo myös sitä motivaatiota et ku kaikki tekee sit vähä saman tyylistä. [– –] Ja tykkään siitä että joku muu tuo ehkä sen idean tai jotain, että aina ei ite jaksu keksiä kaikkia ideoita. Niin on se kiva, että joku muu ideoi ja ite rupee toteuttamaan (*Hanne, 34v*)

Prigoda ja McKenzie (2007, s. 104–106) pitävät käsityöyhteisöjä otollisina paikkoina jakaa erilaisia käsityö tekniikoita, malleja sekä neuvoja niihin liittyen. He ajattelevat tällaisen jakamisen kulttuurin ylläpitävän yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä kasvattavan onnistumisien ja hyödyllisyyden kokemuksia. Karoliinan ja Hannen kuvauksien lisäksi myös muut haastateltavat ilmaisivat selkeästi, kuinka käsityöyhteisön osallisuus ja sen jakamisen kulttuuri lisäsi heidän hyödyllisyyden kokemustaan ja onnellisuuden tunnetta. Rauhalle ja Leenalle nämä samat seikat olivat tärkeitä käsityöyhteisöjen toiminnassa, mutta he painottivat niissä kuitenkin enemmän vuorovaikutuksellista jakamista ja sen luoman kuuluvuuden tunteen tärkeyttä masennuksen hallinnassa.

Minulla on paikka mihin mennä! Ei ole kukaan vielä sanonu, että et sä saa pitää tätä paikkaa, kun et sää enää tee mitään (naurua). Kun minä väitin jossain vaiheessa, sitte kun mulla käsityönteko loppuu, niin sitten valitaan sopiva kirja ja mää luen sitten teille kirjaa. Että tekemistä ja näin! Niin emmä oikeen osaa ajatella siis, ettei tätä paikkaa olisikaan enään – –. (*Leena, 75v*)

– – [O]li se hurjapäivä, puhuttin kaikkea kauheeta. Joo niin, voi että mulla oli sen jälkeen niin hauska olo ja naureskelin mielessäni. [– –]Täällä on niin eri tasoisia, sanotaan sen masennuksenkin eri tasoisia ihmisiä. Et joillekin varmaa se voi tulla just tolla lailla, et se tulee ihan kauheena päälle. (*Rauha, 76v*)

Leenalle näyttää olevan suuri tarve saada kuulua käsityöyhteisöön sekä tuntea sen avulla olonsa hyödylliseksi. Tämä on johtanut hänet pohtimaan uudenlaista tapaa olla osallisena yhteisössä. Suunnitelmat kirjan lukemisesta muille voidaan tulkita Leenan keinoksi jakaa omaa osaamistaan muille sekä pysyä hyvää oloa lisäävässä vuorovaikutuksessa heidän kanssaan. Rauhalle myöskin ryhmässä tapahtuva vuorovaikutus käsitöiden teon lomassa on suuressa roolissa ilon ja jaksamisen lisääntymisessä. Hän kuvaillee, kuinka tärkeää on voida keskustella ja nauraa yhdessä, sekä heittäytyä villiksi, jotta ahdistus ja negatiiviset ajatukset tulevat käsiteltyä ja purettua. Tällainen kuvaus tiivistää hyvin käsityöyhteisöjen merkityksellisen roolin vertaistuellisena paikkana sekä käsitöiden että masennuksen osalta.

9 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, millainen rooli käsitöillä on viiden haastateltavan masennuksen tarinassa sekä sopivatko haastateltavien kokemukset käsitöiden ja käsityöyhteisöjen hyvinvointivaikutuksista masennuksen itsehoidollisiksi keinoiksi. Haastateltavien kertomuksia analysoitiin tutkimuksessa narratiivisella otteella kahdella eri tavalla mahdollisimman laajan kuvauksen saamiseksi. Ensiksi haastateltavien kertomuksista rakennettiin yksilölliset narratiivit eli isot tarinat, jotka kuvaavat heidän kokemuksiaan käsitöiden ilmenemisestä masennuksensa tarinassa. Seuraavaksi tarkasteltiin kertomuksien pieniä tarinoita yhdessä narratiivien analyysin avulla, jonka tuloksena vertailtiin haastateltavien käsitöistä ja käsityöyhteisöistä saatujen kokemusten sopivuutta itsehoidolliseksi menetelmäksi masennukseen.

Haastateltavien yksilöllisissä narratiiveissa kuvataan laajalla kirjolla sitä, millaisia merkityksiä käsityöt ovat luoneet yksilöiden elämään sekä miten ne ovat auttaneet masennuksen kanssa elämisessä. Tarinoissaan haastateltavat kuvailivat kuinka käsityöt ovat parantaneet heidän mielialaansa, auttaneet muuntamaan kielteisiä ajatustapoja sekä lisänneet arkipäiväistä jaksamista (vrt. Collier, 2012, s. 52). Jokaisella haastateltavalla masennus on kuitenkin edelleen aktiivinen osa arkea ja Tuulia lukuun ottamatta diagnoosi masennukseen on saatu yli kymmenen vuotta sitten. Tämä kuvaa hyvin sitä, kuinka pysyvä sairaus masennus usein on ja kerran masennusjakson kokenut tulee hyvin todennäköisesti kamppailemaan sairauden kanssa myöhemminkin (mm. Karila & Kokko, 2008, s. 15; Huttunen, 2018a). Näin ollen haastateltavat näyttävät havainneet käsitöiden hyvinvointia kasvattavan arvon ja osaavat hyödyntää käsitöitä saadakseen mielihyvää ja keinoja vastustaa masennusoireita.

Haastateltaville ei erikseen määritelty masennuksen itsehoitoa ennen haastatteluita millään tavalla. Todennäköisesti tämä on vaikuttanut siihen, että kertomuksissaan haastateltavat eivät juurikaan käytä termiä masennuksen itsehoito tai kuvaile suoraan, miten he käsitöillä hoitavat nimenomaan masennusta. Pääsääntöisesti kertomuksissa erotellaan masennuksen oireet ja mielialan kohottaminen käsitöillä omiksi tarinoikseen, joskin jonkin toisenlaisiakin kohtia on havaittavissa. Erityisesti Karoliinan tarina on tässä asiassa poikkeus. Hän nimittäin kuvailee kertomuksessaan, kuinka on nuoresta pitäen tietoisesti tehnyt käsitöitä lievittääkseen masennuksen aiheuttamaa pahaa oloa tai siitä johtuvia hankaluuksia tunteidensa ja ajatustensa ilmaisemisessa. Reynoldsin (2002) mukaan monille kroonisesti sairastuneille, kuten masentuneille, voi olla haastavaa sanoittaa tilannettaan tai ylipäättään puhua siitä. Hänestä usein tällaiset ihmiset tuntevat olonsa

turvallisemmaksi, kun he voivat ilmaista itseään, ajatuksiaan ja tunteitaan symbolisesti, vaikka käsitöiden kautta. Hän toteaaakin, että käsitöiden tekemisellä sairastunut pystyy vaikuttamaan mielialoihinsa, hallita sairautensa oireita sekä vähentää ahdistustaan. Nämä puolestaan lisäävät sairastuneen kokonaisvaltaista hallinnan tunnetta elämästä.

Muidenkin haastateltavien kertomuksista oli tulkittavissa itsehoidollisia merkityksiä, vaikkeivat he suoraan niitä sellaisiksi nimenneetkään. Käsiyöt tuntuivat parantavan kaikkien haastateltavien kokemusta elämönhallinnasta sekä vahvistavan heidän hyödyllisyyden kokemustaan. Kaikki ilmaisivat myös sen, että käsiyöt ja käsiyöyhteisöt ylläpitivät heidän aktiivisuuttaan sekä auttoivat tunteiden hallinnassa. Tuularin (2017b) mukaan masennuksen suurena haasteena on se, että sairaus yrittää ylläpitää itseään muun muassa vähentämällä yksilön halua osallistua henkilökohtaista tyytyväisyyttään ja iloa kasvattaviin toimintoihin ja keskittämällä huomion kaikkeen mikä on tekemättä. Iwasaki, Messina, Shank ja Coyle (2015) puolestaan pitävät erilaisten vapaa-ajan toimintoja hyödyllisinä mielen terveyden häiriöistä kärsiville nimenomaan pahanolon muuntamisessa hyväksi sekä uusien merkityksien löytämiseksi elämälle. Heistä on tärkeää, että mielen terveyden häiriintyessä, ihminen voi kääntää ajatuksiaan pois sairaudestaan ja huonosta olostaan sekä kokea itsensä aktiiviseksi ja hyödylliseksi. He toteavat vapaa-ajan toimintojen, kuten käsitöiden, olevan tämän tarpeen täyttämässä merkittävässä roolissa. Toisin sanoen tunteiden säätelyn ja elämönhallinnan näkökulmasta haastateltaville käsiyöt näyttivät antavan tarvittavaa tukea.

Tavanomaisten käsitöiden tekemisen lisäksi haastateltavista Tuuli, Karoliina ja Leena kuvailivat lisäävänsä hyvinvointiaan ja jaksamistaan myös suunnittelemalla, haaveilemalla tai muistelemalla käsitöitä mielessään. Tällaiset ajatuksen tasolla toteutetut käsiyöt olivat haastateltaville keino muokata omia tunteitaan sekä saavuttaa parempaa oloa. Luutosen (2008) mukaan käsiyöt vahvistavat yksilön identiteettiä, painottavat elämän tärkeitä hetkiä sekä auttavat yksilöä jättämään jälkensä maailmaan. Hänestä tällainen on hyödyllisiä yksilön mielelle ja mielihyvän kokemiselle. Luutonen (emt.) lisää, että usein konkreettisesti käsiyöprosessissa henkilö yhdistää käsitöihin tilanteeseen sidottuja tunnetiloja sekä kokemuksia, jolloin käsiyöt saavat uudenlaisia merkityksiä elämysten ilmentäjinä ja toimivat myös muistoina. Selvästi Tuulin, Karoliinan ja Leenan elämässä käsiyöt ovat muodostuneet elämän ja identiteetin tärkeiksi osiksi, sillä pelkästään käsitöihin liitetyt mielikuvat ja niiden ajattelu kohensivat heidän oloaan sekä auttoivat masennusoireiden hallinnassa. Leenalle käsitöihin liitetty muistelu palauttaa onnellisia het-

kiä mieleen, joka puolestaan lisää hyvää oloa. Tuulin ja Karoliinan kohdalla taas käsitöiden suunnittelu ja haaveilu hyödyntävät käsitöihin liitetyjä positiivisia mielikuvia ja sitä kautta virkistävät ja parantavat heidän hyvinvointiaan.

Haastateltavien kertomukset eivät näyttäneet pitävän kokemuksiaan käsitöiden hyvinvointivaikutuksista erillään näkemyksistään käsityöyhteisöjen merkityksellisyydestä. Kaikki haastateltavat pitivät molempia itselleen yhtä olennaisina ja samankaltaisia hyvinvoinnillisia piirteitä tuottavina, joskin toisten tarinoissa käsityöyhteisöjen tärkeys korostui huomattavasti enemmän kuin toisten. Tarinoiden analysoinnin perusteella käsityöyhteisöt näyttivät enemmänkin lisäävän käsitöiden itsensä vahvistamaa hyvinvointia muun muassa sosiaalisten kontaktien muodostamisen sekä vertaistuen saamisen kautta. Eri-laiset ihmissuhteet ja niiden kautta tulevan tuen haastateltavat kokivat hyväksi mielenterveydelleen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on vastaavasti käsityöyhteisöjen todettu kohentavan yksilöiden mielenterveyttä, sillä niissä yksilö voi erilaisten vuorovaikutustilanteiden ansiosta kokea osallisuutta ja arvostusta sekä vahvistumista ja tarpeellisuuden tunnetta (ks. Horghagen, 2014). Masennuksen kannalta tällaisten piirteiden eheytyminen sekä hyvinvointia tukevien ihmissuhteiden ylläpitäminen on ensiarvoisen tärkeää (vrt. Kiikkala, 2017; Huttunen, 2017).

Kenningin (2015, s. 55) mielestä käsityöt saavuttavat usein yksilön elämässä tärkeän aseman etenkin minäkuvan ja elämäntarinan kehityksessä. Hänen mukaansa käsityöt myös auttavat muodostamaan elämälle tärkeitä yhteyksiä muihin ihmisiin, joissa yksilö saa tuntea kuuluvuutta, yhteisöllisyyttä sekä kehittää itsetuntoaan ja olla osa perinteiden jatkumoa. Tämä määritelmä tiivistää hyvin haastateltavien kokemukset käsitöistä ja niiden merkityksellisyyden heidän masennuksensa tarinassa. Yhteenvetona voidaan todeta, että haastateltavat kuvailevat kertomuksissaan kattavasti, kuinka käsityöt ja käsityöyhteisöt edistävät positiivisen mielialan ja uudenlaisten ajatusten löytymistä vaikeamman masennuksen aikana. Lopuksi vertailemalla haastateltavien käsitöistä saamia hyvinvointivaikutuksia ja masennuksen itsehoitoa koskevaa lähdekirjallisuutta, voidaan todeta käsitöiden tarjoavan masentuneelle juuri niitä piirteitä, joita sen itsehoidossa tulisi vahvistaa. Täten jokainen haastateltavista on myös pitkälle tiedostamattaankin käyttänyt jopa vuosien ajan käsitöitä masennuksensa itsehoidollisena keinona ja tuntenut saavansa siitä helpotusta masennusoireisiinsa.

10 Luotettavuus

Tämän tutkimuksen toteutuksessa pyrin narratiiviseen otteeseen keräämällä aineiston kertomushaastatteluiden avulla ja analysoimalla aineistoa narratiivisesti. Kertomushaastattelun toteutin viidelle masennuksen kokeneelle henkilölle, jotka ovat harrastaneet masennuksensa aikana aktiivisesti käsitöitä. Kertomushaastattelun valinnassa pidin tärkeimpänä, että siinä haastateltava voi itse ohjata kertomustaan ja päättää, millaisista asioista hän haluaa kertoa sekä valita niistä merkityksellisimmät. (Hyvärinen, 2017, s. 174–176). Nähdäkseni kertomushaastattelun valitseminen aineistonhankinnan menetelmäksi oli hyvä ratkaisu, koska sillä pystyin antamaan haastateltavalle riittävästi omaa tilaa ja aikaa pohtia kertomustaan. Pieneksi haasteeksi haastattelutilanteessa koin sen, että jotkut haastateltavat tuntuivat odottavan minun johtavan haastattelua enemmän kysymyksillä. Haastattelutilanteissa pyrin silti jatkuvasti olemaan mahdollisimman vähän äänessä ja jos minun oli autettava haastateltavaa kysymyksen avulla eteenpäin, yritin pääsääntöisesti esittää tarkentavia kysymyksiä johonkin hänen jo kertomaansa. Tällainen toimintatapa tuntui auttavan haastateltavia jatkamaan kertomuksiaan, mutta erityisesti heitä, joille itsenäisesti toteutettava kertominen ei tuntunut täysin luonnolliselta.

Haastatteluaineiston analysoinnissa päädyin käyttämään kahta narratiivista lähestymistapaa: narratiivista analyysiä yksilöllisten tarinoiden luomisessa ja narratiivien analyysiä selvittääkseni tarkemmin tarinoiden yksityiskohtia masennuksen itsehoidon näkökulmasta (vrt. Polkinghorne, 1995). Tutkimusaineiston analysointi kahdella eri toimintatavalla oli mielestäni tärkeää, jotta haastateltavien tarinoiden ainutlaatuisuudet sekä yhteneväisyydet tulivat esille. Näin pystyin tarkastelemaan haastatteluaineistoa useammasta näkökulmasta ja havaitsemaan pienempiäkin yksityiskohtia, jotka eivät välttämättä ilmenneet yksittäisen haastattelun analysoinnissa tai henkilökohtaisen tarinan kuvauksessa. Olennaista tässä oli myös se, että olin luvannut tutkimuksen haastateltaville hävittää haastatteluaineiston tutkimuksen päätyttyä, minkä vuoksi aineistoa ei tulla tarkastelemaan enää uudelleen. Tämä lupaus tuntui olevan monille haastateltaville tärkeä luultavasti aihealueen henkilökohtaisuuden ja herkkyyden vuoksi, joten halusin ehdottomasti hyödyntää aineistoa mahdollisimman laadukkaasti.

Haastatteluaineiston tarkastelu oli tutkimukseni haasteellisin vaihe. Tutkimuksen kannalta olennaisten aihealueiden havaitseminen aineistosta oli vaikeaa, koska haastateltavien kertomukset olivat pääsääntöisesti epäjohdonmukaisia ja niissä jatkuvasti vaihtui eri ajanjaksot ja kokemukset aihepiiriin ympärillä. Tarinoissa oli myös kerrontaa, joka ei

liittynyt lainkaan tutkimuksen aiheeseen. Näiden tekijöiden takia jotkut osat haastateltavien kertomuksista olivat hankalia ymmärtää sekä liittää osaksi isompaa kertomusta.

Haastatteluaineiston analysoinnin vaikeuden vuoksi koen kertomushaastattelun menetelmänä, joka vaatii haastattelijalta kokemusta. Haastattelijan olisi tärkeää osata olla puuttumatta kerrontaan, mutta samalla myös kyettävä arvioimaan kertomuksen sisällön merkityksellisyyttä tutkimukselle. Näin tutkija voi ohjata paremmin aihepiiristä eksyneen haastateltavan kertomuksen takaisin tutkimusaiheeseen sekä tehdä tutkimukselleen olennaisia lisäkysymyksiä. (Vrt. Hyvärinen, 2017, s. 179–181). Haastatteluiden aikana pyrin referoimisella ja täsmentämisellä palauttamaan haastateltavien kertomuksia tutkimukseni kannalta olennaisiin näkökulmiin, mutta en tunne täysin onnistuneeni tässä kaikissa haastatteluiden eri vaiheissa. Tutkimusaineistoa käsitellessäni nimittäin huomasin usein kaipaavani haastateltavalta jonkinlaista lisäselvitystä erinäisiin kohtiin kertomusta, mitä en kuitenkaan haastattelutilanteessa ollut ymmärtänyt tehdä.

Analyysiä tehdessäni pyrin jatkuvasti objektiivisuuteen käsittelemällä aineistosta poimimiani osioita useampaan otteeseen ja arvioimaan niistä tekemiäni tulkintoja lähdekirjallisuuden valossa. Atlas.ti -ohjelmalla tekemäni koodauksen ansiosta monet haastateltavien sitaatit olivat useamman koodin alla, jolloin pystyin arvioimaan niiden merkityksellisyyttä eri näkökulmista. Tästä huolimatta on huomioitava, että kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston analyysi on aina tulkintaa, johon myös henkilökohtainen taustani vaikuttaa. Eskolan ja Suorannan (2014, s. 218–223) mukaan tutkimusten teossa on hyväksyttävä se tosiasia, että tutkija lähestyy aineistoa aina tietyn ennakkotiedoin ja -oletuksin. Heistä tämä voi kuitenkin olla myös tutkimuksen tekoa edistävä seikka, sillä ne helpottavat tutkijaa huomioimaan aihealueen tärkeät asiakokonaisuudet sekä auttavat tätä ottamaan tutkimukseen mukaan uusia näkökulmia. Koenkin masennustaustastani olleen hyötyä luottamussuhteen rakentamisessa haastateltavien kanssa, koska tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ihmisten hyvin yksityisiä kokemuksia. Ymmärtääkseni haastateltavien oli turvallisempaa puhua henkilölle, jolla on samankaltaisia kokemuksia masennuksesta kuin heillä itsellään. Tämän vuoksi koen myös itse ymmärtäneeni haastateltavien tuntemuksia ja ajatuksia sekä pystyneeni tarkastelemaan niitä syvällisesti. Mikäli en olisi itse kokenut masennusta, olisin mahdollisesti tulkinnut kertomusten sisältöjä pinnallisemmin ja haastateltavien heidän tarinoiden hahmottaminen olisi luultavasti ollut haasteellisempaa.

11 Pohdinta

Henkilökohtainen masennustaustani ja huomioni käsitöiden hyvinvointia lisäävistä merkityksistä johtivat minut selvittämään tässä tutkimuksessa, voidaanko käsitöitä käyttää menetelmänä masennuksen itsehoidossa. Aihetta on tällaisenaan aikaisemmin tutkittu vain vähän, vaikka erikseen käsitöiden hyvinvointivaikutuksia (mm. Collier, 2012, Corkhill ym., 2014; Pöllänen, 2017, Kouhia, 2016b.) ja masennuksen itsehoidon olennaisia menetelmiä (ks. Tuulari, 2017a; 2017b, Tontti, 2008) onkin tarkasteltu jo laajasti. Minusta näiden kahden aihealueen yhdistäminen tuntui kiinnostavalta ja myös ajankohtaiselta, koska käsityöt sekä masennus ovat merkittäviä ilmiöitä yhteiskunnassamme. Nimittäin Suomessa käsityöt ovat suuressa suosiossa vapaa-ajan harrastuksena (Kouhia, 2016b, s. 1–5) ja samalla masentuneiden määrä kasvaa jatkuvasti (Stenberg ym., 2014, s.9). Näiden seikkojen perusteella ajattelin, että näiden kahden aihealueen rinnakkain tarkastelu voisi tuoda uusia näkökulmia masentuneiden itsehoidon tueksi.

Tulososiossa käyn läpi, kuinka tämän tutkimuksen haastateltavat ovat kuvanneet kokemuksiaan käsitöiden sekä käsityöyhteisöjen hyvinvointivaikutuksista hyvin yhteneväisesti aiheesta aiemmin tehtyjen tutkimusten kanssa. Nämä haastateltavien kertomuksista kootut tarinat osoittavat, kuinka haastateltavista käsityöt ovat olleet heille merkittävänä tukena masennuksen oireiden vähentämisessä. Tällaiset tulokset puolestaan tukevat ajatusta siitä, että käsityöt ja käsityöyhteisöt voivat siis toimia oikein hyvin masennuksen itsehoidollisena menetelmänä. Haastateltavien kertomusten perusteella myös ajatusten tasolla tapahtuva käsitöiden suunnittelu, haaveilu ja muistelu voidaan nähdä hyvänä menetelmänä kielteisen mielialan muuntamisessa positiiviseksi. Tämä puolestaan on erittäin tarpeellista masennuksen hoidossa (vrt. Stenbergin ym., 2014, s. 11). Käsitöiden ja niihin liittyvän osaamisen sekä yhteisöjen voidaan näin ollen todeta tukevan henkilön hyvinvointia hyvin kokonaisvaltaisesti, mikä taas auttaa masentunutta hyvän olon löytämisessä ja itsensä aktivoimisessa. Mahdollisesti nämä piirteet tukevat hyvinvointia myös sellaisilla henkilöillä, jotka kohtaavat satunnaisia mielialan alennuksia tai heillä, jotka pyrkivät ehkäisemään masennukseen sairastumista.

Tässä on kuitenkin tärkeää huomioida, etteivät tällaiset tulokset ole yleistettävissä tutkimukseni menetelmän ja masennuksen monimuotoisuuden vuoksi. Olen tiedostanut alusta lähtien masennuksen yksilöllisyyden eli sen, että masentuneet kokevat sairautensa hyvin eri tavoin. Tämän vuoksi välttämättä samanlaisen taustaankaan omaavat eivät koe hyötyvänsä sairautensa hoidossa samoista asioista. (vrt. Karila & Kokko, 2008,

s. 6.) Voi siis olla, että toisella henkilöllä, jonka historia masennuksen sekä käsitöiden kanssa olisi samankaltainen kuin jollakulla haastateltavistani, eivät käsityöt toisi hyvää mieltä tai auta jaksamaan arjessa paremmin. Tässäkin tutkimuksessa haastateltavat toivat ilmi sitä, että aina itselle merkityksellinen harrastus ei paranna oloa vaan tietyissä tilanteissa jopa toimia päinvastoin. Käsitöiden negatiivisista merkityksistä ei kuitenkaan puhuttu laajana tai pysyvänä ongelmana. Tämän kaltaisista ongelmista ei myöskään puhuta muissa aihepiiristä tehdyissä tutkimuksissa, joten haasteet lienevät lähinnä hetkelisiä ja ratkaistavissa olevia. Tuntuukin että käsitöiden positiiviset hyvinvointivaikutukset ovat paljon pysyvämpiä ja kattavampia, minkä vuoksi väliaikaisista haasteista ei puhuta.

Itselleni tämän tutkimuksen tekeminen oli hyvin mielenkiintoista, sillä se avarsi käsitystäni siitä, miksi käsityöt ovat hyvin merkittävässä roolissa elämässäni. Tutkimuksen haastateltavien kertomusten analysointia tehdessä havaitsin useita yhtymäkohtia heidän tarinoistansa omaan historiaani sekä toipumiseeni masennuksesta. Tämän vuoksi koenkin, että myös muille masennuksen kokeneille tämä tutkimus voi tarjota ymmärrystä masennuksesta sekä siitä, ettei sairauden aiheuttamaan negatiivisuuteen tarvitse tyytyä ja ettei se kroonisenakaan ole voittamaton. Tutkimuksen tulokset tarjoavat myös ideoita ja menetelmiä, joita jokainen voi kokeilla masennusoireiden lievittämiseksi tai pelkästään yleisen hyvinvoinnin lisäämiseksi. Samalla ajattelen, että tulokset voivat myötävaikuttaa yhteiskunnan eri toimijoihin, jotta he tukisivat masennuksen itsehoitoa paremmin, esimerkiksi perustamalla vertaistuellisia käsityöyhteisöjä tai lisäämällä käsitöiden käyttöä ihmisten aktivoimisen ja hyvinvoinnin kohentamisen keinona. Masennus on edelleen yhteiskunnassamme kansantaloudellinen ja -terveydellinen ongelma (vrt. Tontti, 2008, s. 122), joten sen itsehoitoon tulisikin keskittyä entistä tarkemmin ja ottaa käyttöön monipuolisesti hyödylliseksi havaittuja menetelmiä. Tähän käsityöt ja käsityöyhteisöt voivat olla merkittävä ja myös taloudellinen menetelmä.

Tulevaisuudessa mielestäni tulisi tutkia laajemmin, millä tavalla käsitöiden hyvinvointi voi vaikuttaa masennukseen tai masentuneiden elämään ja toimintakykyyn. Uusien jatko-tutkimusten avulla voitaisiin eri toimijoille tarjota lisää tietoa merkityksellisiksi koettujen käsitöiden tärkeydestä masennuksesta toipumisessa, niiden terapeuttisuudesta masentuneelle mielelle sekä käsityöyhteisöjen roolista jokapäiväisessä jaksamisessa. Kattavampi tutkimustieto käsitöiden merkityksestä masennukseen auttaisi laajemmin ymmärtämään käsitöiden hyödyllisyyden masentuneille ja kenties myös tukisi masentuneiden käsityöllisen vertaisverkoston tai -yhteisöjen perustamisessa. Mielenkiintoisia ja tarpeellisia jatkotutkimusaiheita olisi selvittää kokevatko käsitöitä ei-harrastavat masentuneet

saavansa käsitöistä samanlaisia hyvinvointivaikutuksia kuin niitä harrastavat. Tällaisessa tutkimuksessa saataisiin käsitys, pätevätkö käsitöiden hyvinvointivaikutukset myös tilanteessa, jossa käsityöt eivät jo valmiiksi ole itselle merkityksellisiä. Toinen kiinnostava tutkimusaihe olisi tarkastella käsityöterapian hyödyllisyyttä masentuneiden toimimiselle. Tässä käsityöterapia voitaisiin tuoda jo valmiiseen masentuneiden vertaistukiryhmään ja näin päästäisiin luultavasti tutkimaan sekä käsitöitä harrastavia että ei-harrastavia. Näin käsitöiden hyvinvointivaikutuksista voitaisiin havaita sellaisia piirteitä, mitä tässä tutkimuksessa ei haastateltavien kertomuksissa tullut ilmi. Pitkäkestoisesti toteutettuna tutkija ehtisi täydentämään havaintojaan tutkittavista ja käsitöiden merkityksistä.

Lähteet

- Atlas.ti. (2020). What is ATLAS.ti? ATLAS.ti, qualitative data analysis. Viitattu 8.5.2020. Saatavissa: <https://atlasti.com/product/what-is-atlas-ti/>
- Blomdahl, C., Gunnarson, A. B., Guregård, S. & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for client with depression. *The arts in psychotherapy*, 40, 322–330.
- Carless, D. & Douglas, K. (2017). Narrative research. *The journal of positive psychology*, 12(3), 307–309.
- Collier, A.F. (2011). The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Art Therapy*, 28(3), 104–112.
- Collier, A.F. (2012). *Using textile arts and handcrafts in therapy with women. Weaving lives back together*. Lontoo: Jessica Kingsley Publisher.
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A. & Riley, J. (2014). Knitting and well-being. *Textile*, 12(1), 34–57.
- Erkkilä, J. (2017) Musiikkiterapia. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 114– 116). Helsinki: Duodecim.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (2014). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Greer, B. (2008). *Knitting for good! A guide to creating personal, social, and political change, stitch by stitch*. Boston: Trumpeter,
- Heikkinen, H. L. T. (2007). Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*, (s.142–158). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Horghagen, S., Fostvedt, B. & Alsaker, S. (2014). Craft activities in groups at meeting places: supporting mental health users' everyday occupations. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21, 145–152.
- Huotilainen, M., Rankanen, M., Groth, C., Seitamaa-Hakkarainen, P. & Mäkelä, M. (2018). Why our brains love arts and crafts. Implications of creative practices on psychophysical well-being. *FormAkademisk*, 11(2), 1–17.
- Huttunen, M. (2017). Masennus: sairauden hallinta. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 23.5.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00038
- Huttunen, M. (2018a). *Masennustilat eli depressiot*. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 11.1.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00538
- Huttunen, M. (2018b). *Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt*. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 5.2.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.plain?p_sovellus=TK&p_artikkeli=dlk00383

- Hyvärinen, M. (2017). Kertomushaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*, (s. 174–192). Tampere: Vastapaino.
- Isometsä, E. (2017a). Masennustilan hoitoperiaatteet.
- Isometsä, E. (2017b). Masennustilan kehittyminen ja tunnistaminen. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 42). Helsinki: Duodecim.
- Isometsä, E. (2017c). Masennustilan kulku ja sairaudesta toipuminen. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 44). Helsinki: Duodecim.
- Isometsä, E. (2017d). Perinnöllisyys masennuksen taustatekijänä. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 51–53). Helsinki: Duodecim.
- Iwasaki, Y., Messina, E., Shank, J. & Coyle, C. (2015). Role of leisure in meaning-making for community-dwelling adults with mental illness. *Journal of leisure research*, 47(5), 538–555.
- Jorm, A.F., Kelly, C.M., Wright, A., Parslow, R.A., Harris, M.G. & McGorry, P.D. (2006). Belief in dealing with depression alone: Results from community surveys of adolescents and adults. *Journal of affective disorders*, 96, 59–65.
- Kaasila, R. (2008). Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K.E. Nurmi (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*, (s. 41–66). Tampere: Juvenes Print.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (2017a). Mitä masennuksella tarkoitetaan? Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 10–12). Helsinki: Duodecim.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (2017b). Miksi ihminen masentuu? Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 12–13). Helsinki: Duodecim.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (2017c). Masennustilojen yleisyys ja merkitys. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 18). Helsinki: Duodecim.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (2017d). Masennuksen hoito ja muut toipumiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 15–16). Helsinki: Duodecim.
- Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. & Tuulari, J. (2017e). Masennustilojen hoidon haasteet. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 16–17). Helsinki: Duodecim.
- Karila, I. & Kokko, A.-M. (2008). *Krooninen masennus. Mitä on tehtävissä?* Helsinki: Edita.

- Karlsson, L. & Marttunen, M. (2017a). Masennuksen yleisyys lapsuus- ja nuoruusiässä. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 326). Helsinki: Duodecim.
- Karlsson, L. & Marttunen, M. (2017b). Masennuksen jatkuvuus ikäkaudesta toiseen. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 327–328). Helsinki: Duodecim.
- Kenning, G. (2015). "Fiddling with treads": Craft-based textile activities and positive well-being. *Textile*, 13(1), 50–65.
- Kiikkala, I. (2017). Masennuksesta toipumista tukevia tekijöitä ja menetelmiä. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 161–163). Helsinki: Duodecim.
- Kivekäs, T. & Tuisku, K. (2017.) Masennus ja muuttuva työelämä. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 370). Helsinki: Duodecim.
- Kontunen, J. (2017a) Mitä psykoterapia on? Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 85– 86). Helsinki: Duodecim
- Kontunen, J. (2017b). Psykoterapian auttavat tekijät ja haitat. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 86–87). Helsinki: Duodecim
- Kopakkala, A. (2009). *Masennus*. Helsinki: Edita
- Koskisuus, J. (2004). Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita.
- Kouhia, A. (2016a). Iloa, paloa ja jouten oloa: Käsitöiden harrastaminen ja harrastamisen tulevaisuus. *Futura* 35(3), 20–31.
- Kouhia, A. (2016b). *Unraveling the meanings of textile hobby crafts*. Helsinki: University of Helsinki.
- Kuula, A. & Tiitinen, S. (2010). Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvoori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.), *Haastattelun analyysi*, (s. 446–459). Tampere: Vastapaino.
- Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. (2013). Asiakkaan voimaantumisen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. *Yhteiskuntapolitiikka*, 78(6), 685–691.
- Leckey, J. (2011). The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: a systematic review of the literature. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 18, 501–509.
- Lehti, J. (2017). *Masennus mahdollisuutena. Matkaopas muutokseen*. Helsinki: Kirjapaja.
- Lindfors, P. (2007). Tutkimuksia, kokemuksia ja ajatuksia yhteisöllisyyden terveysvaikutuksista. *Psykoterapia*, 25(1), 21–37.
- Luutonen, M. (2008). Handmade memories. *Trames*, 12(3), 331–341

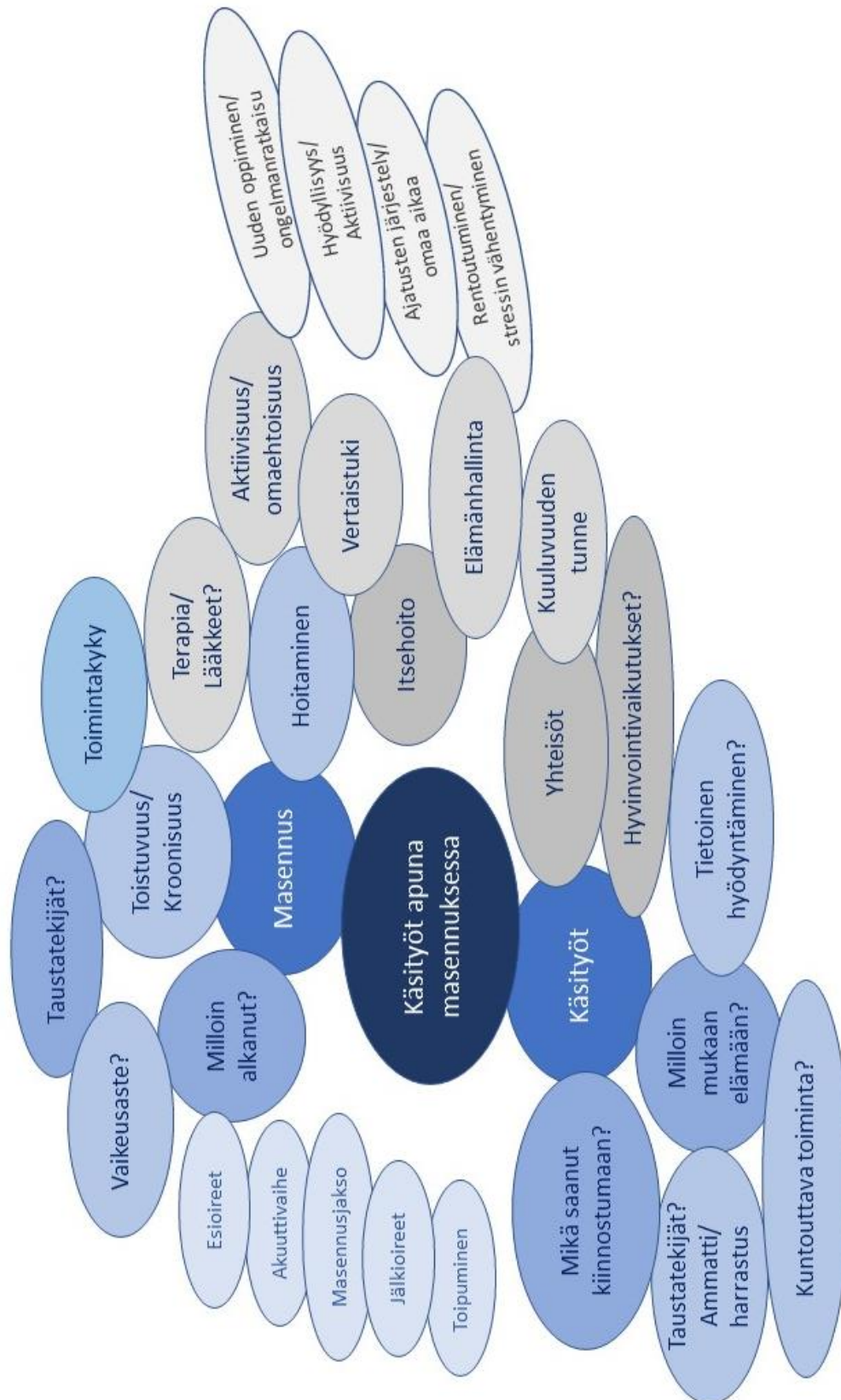
- Maidment, J. & Macfarlane, S. (2009). Craft groups: Sites of friendship, empowerment, belonging and learning for older women. *Groupwork*, 19(1), 10–25.
- Malchiodi, C.A. (2011). Ilmaisuterapiat – historia, teoria ja käytäntö. Teoksessa C.A. Malchiodi (toim.), *Ilmaisuterapiat*, (s. 19 – 35). Kuopio: Unipress.
- Mantere, M.-H. (2010). Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa M. Rankanen, H. Hentinen & M.-H. Mantere, *Taideterapian perusteet*, (s. 11–19). Helsinki: Duodecim.
- Mieli ry. (2020a). *Miten hoidat masennusta?* Suomen mielenterveysseura ry. Viitattu 5.2.2020. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/masennus/miten-hoidat-masennusta>
- Mieli ry. (2020b). *Mitä mielenterveys on?* Suomen mielenterveysseura ry. Viitattu 9.2.2020. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>
- Mieli ry. (2020c). *Tunnetaitojen perusteet*. Suomen mielenterveysseura ry. Viitattu 17.5.2020. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaito/tunnetaitojen-perusteet>
- Nakarada-Kordic, I., Hayes, N., Reay, S.D., Corbet, C. & Chan, A. (2017). Co-designing for mental health: creative methods to engage young people experiencing psychosis. *Design for health*, 1(2), 229–244.
- Paananen, S. (2008). Saksalainen elämäkertametodologia oppimisen tutkimuksessa. Teoksessa R. Kaasila, R. Rajala & K.E. Nurmi (toim.) *Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä*, (s. 19–39). Tampere: Juvenes Print.
- Parker, G. & Brotchie, H. (2010). Gender differences in depression. *International review of psychiatry*, 22(5), 429–436.
- Phoenix, A. (2011). Analysing narrative contexts. Teoksessa M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (toim.), *Doing narrative research*, (s. 65–77). Lontoo: SAGE.
- Polkinghorne, D. E. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. *International journal of qualitative studies in education*, 8(1), s. 5–23.
- Prigoda, E. & McKenzie, P. (2007). Purls of wisdom: A collectivist study of human information behaviour in a public library knitting group. *Journal of Documentation*, 63(1), 90–114.
- Pöllänen, S. (2005). Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.), *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 66–77). Tampere: Juvenes Print.
- Pöllänen, S. (2008). Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.), *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituskisä Kuninkaankartanonmäeltä*, (s. 91–105). Joensuu: Joensuun yliopisto. Viitattu 11.1.2020. Saatavissa: <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>
- Pöllänen, S. (2009). Craft as context in therapeutic change. *The Indian journal of occupational therapy*, 41(2), 43–47.

- Pöllänen, S. (2017). Käsin tehtyä hyvinvointia: Käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.), *Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä*, (s. 73–85). Helsinki: Museovirasto. Viitattu 20.10.2019. Saatavissa: <https://www.aineetonkulttuuriperinto.fi/fi/julkaisut/itse-tekemisen-perinne>
- Reynolds, F. (2000). Managing depression through needlecraft creative activities: a qualitative study. *The arts in psychotherapy*, 27(2), 107–114.
- Reynolds, F. (2002). Symbolic aspects of coping with chronic illness through textile arts. *Arts in psychotherapy*, 29, 99–106.
- Riley, J., Corkhill, B. & Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *British journal of occupational therapy*, 76(2), 50–57.
- Rovasalo, A. Työuupumus ja mielenterveyden ongelmat. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 300–302). Helsinki: Duodecim.
- Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*, (s. 427–442). Tampere: Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. (2019). *Narratiiviset tarkastelutavat. Kvali-MOTV – menetelmäopetuksen tietovaranto*. Viitattu 21.10.2019. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/L7_3_6_4.html
- Schofield-Tomschin, S. & Littrell, M.A. (2001). Textile handcraft guild participation: A conduit to successful aging. *Clothing and textiles research journal*, 19(2), 41–51.
- Siltala, P. (2007). *Nainen ja masennus*. Helsinki: Kirjapaja.
- Squire, C., Andrews, M. & Tamboukou, M. (2011). Introduction: What is narrative research? Teoksessa M. Andrews, C. Squire & M. Tamboukou (toim.), *Doing narrative research*, (s. 1–23). Lontoo: SAGE.
- Stenberg, J.-H., Saiho, S., Pihlaja, S., Service, H., Holi, M. & Joffe, G. (2014). *Irti masennuksesta*. Helsinki: Duodecim.
- Suomen virallinen tilasto (2020). *Soittamista harrastetaan yhtä aktiivisesti kuin 20 vuotta sitten*. Helsinki: Tilastokeskus Viitattu: 7.2.2020. Saatavissa: http://www.stat.fi/til/vpa/2017/01/vpa_2017_01_2018-11-21_kat_003_fi.html
- Tarnanen, K., Isometsä, E. & Tuunainen, A. (2020). Miten hoitaa depressiota? Duodecim terveystietokirjasto. Viitattu 11.3.2020. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00044
- Tontti, J. (2008). Monimielinen masennus: Arjen reseptejä elämäntaudin hoitoon. Tampere: Vastapaino.
- Turtonen, J. (2006). *Mielenterveysongelmat. Mistä apua?* Jyväskylä: Minerva
- Tuulari, J. (2017a). Voiko masennusta hoitaa ja ehkäistä itse? Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 152–154). Helsinki: Duodecim.

- Tuulari, J. (2017b). Masennusoireilun vähentäminen elämää aktivoimalla. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 154–155). Helsinki: Duodecim.
- Vähälä, E. (2003). *Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin*. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.
- Wahlbeck, K. & Aromaa, E. (2017). Asenteet masennustilaa kärsiviä kohtaan. Teoksessa O. Kampman, T. Heiskanen, M. Holi, M.O. Huttunen, & J. Tuulari (toim.), *Masennus*, (s. 31). Helsinki: Duodecim.

Liitteet

LIITE 1



LIITE 2

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Osallistun allekirjoittamalla tämän lomakkeen Essi Kronqvistin Helsingin yliopistossa tekemään pro gradu -tutkimukseen, joka selvittää käsitöiden ja käsityöyhteisöjen roolia masennuksen eri vaiheissa. Samalla annan suostumukseni tallentaa tänään tekemämme haastattelun, sekä käyttää sitä vapaasti tutkimuksen aineistona. Tutkimuksessa minun kertomiani asioita saa käsitellä anonyymisti siten, ettei minua voida tunnistaa haastattelun antajaksi.

Minulla on oikeus muuttaa mieltäni ja kieltää haastatteluni käytön tutkimuksessa ennen toukokuun 2020 alkua olemalla yhteydessä tutkimuksen tekijään Essi Kronqvistiin.

- Haluan saada itseeni liittyvät kohdat tarkistettavaksi ennen pro gradun julkaisua
- Haluan saada pdf-muotoisen kopion valmiista pro gradu -tutkimuksesta

Aika, paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Yhteystiedot valmiin tutkimuksen lähetystä varten

Pro gradu -tutkielman tekijän yhteystiedot:

Essi Kronqvist

essi.kronqvist@helsinki.fi

0407791160

Helsingin Yliopisto

Kasvatustieteellinen tiedekunta

Käsityönohjaajan opintosuunta