

## NÄKÖKULMA

LAURA KEIHÄS  
Lehtori, Humanistinen ammattikorkeakoulu



## TAIDE LUO TOIVOA

Taiteen hyvinvointivaikutuksista on yhä enemmän tutkimustietoa. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportin (2019) mukaan taideterapeuttinen toiminta laskee stressihormoni kortisolin tasoa, vähentää traumaperäisen stressihäiriön oireita, ahdistuneisuutta ja masennusta sekä vahvistaa itsetuntoa ja itsehallinnan kokemusta.



Kuva: Laura Keihäs

Venäjän hyökkäyksen seurauksena jo yli 8 miljoona ihmistä on joutunut pakenemaan sotaa Ukrainasta eri puolille Eurooppaa. Suomesta tilapäistä suojelua on hakenut jo yli 50 000 henkeä. Meneillään on Euroopan suurin kriisi sitten toisen maailmansodan. Samalla on hyvä pitää mielessä, että valtaosa (noin 74 %) kaikista maailman pakolaisista on kehittyvissä maissa (UNHCR 2023).

Taustamaasta riippumatta pakolaisuus on aina henkisesti äärimmäisen kuormittava elämäntilanne. Yksin ilman perhettä liikkuvat lapset ja nuoret ovat erityisen haavoittuvassa asemassa ja joutuvat kohtaamaan pakomatalla vaarallisia tilanteita kuten salakuljetusta, ihmiskauppaa, väkivaltaa ja hyväksikäyttöä. Lapsen oikeuksien sopimukseen sitoutuneena valtiona Suomessa on velvollisuus auttaa kaikkia sotaa pakenevia lapsia ja nuoria sekä tarjota heille kokonaisvaltaista huolenpitoa ja kuntoutusta turvallisessa ympäristössä.

### Myötätuntoinen vastaanotto tukee toipumista

Monet pakolaislapsista ja -nuorista kärsivät traumaperäisestä stressistä, masennuksesta, unetomuudesta ja ahdistuneisuudesta, joita voidaan pitää normaaleina reaktioina erityisen kuormittavaan elämäntilanteeseen. Diakonissalaitoksen selvityksen (2018) mukaan jopa 30 % Suomeen yksin tulleista alaikäisistä turvapaikanhakijoista ja 25 % alaikäisistä kiintiöpakolaisista tarvitsisi psykiatrista hoitoa pakolaisuuteen liittyvien traumojen takia. Vakavasti traumatisoitunut lapsi tai nuori on aina erityisen moniammatillisen tuen tarpeessa.

Kaikki ihmiset eivät kuitenkaan traumatisoidu erittäin kuormittavista kokemuksista huolimatta, sillä mielenterveyttä suojaavilla tekijöillä on suuri merkitys selviytymiselle. Tutkimustiedon mukaan traumatisoituneiden lasten ja nuorten hyvinvointiin vaikuttaa jopa enemmän uudessa kotimaassa kohdattu huolenpito kuin aikaisemmat traumaattiset kokemukset. Sillä, miten pakolaislapsi tai -nuori tulee kohdatuksi uudessa maassa, on siis valtava merkitys hänen sopeutumiselleen ja henkiselle hyvinvoinnilleen: sosiaalinen tuki, yhteisön myötätunto ja arjen voimavarojen tukeminen vahvistavat pakolaislasten ja -nuorten psyykkistä selviytymiskykyä. Arjen vakauttaminen ja rutiinit – kuten koulussa käyminen, ystävät, hyvää mieltä tuottavat harrastukset ja yhteisöllisyyden kokemukset – tukevat jaksamista ja turvallisuuden tunteen vahvistamista.

### Kuva mahdollistaa oman tarinan kertomisen ilman yhteistä kieltä

Kuvien tekeminen on lapselle ominainen tapa käsitellä traumaattisia tapahtumia, lapsen omista lähtökohdista käsin. Oman tarinan jakaminen ja merkityksen etsiminen on tärkeä osa toipumista (Malchiodi 2015), joten on tärkeää kuunnella lasta, validoida hänen tunteitaan ja tukea häntä oman selviytymistarinan kertomisessa sitten, kun hän on itse siihen valmis. Taiteen tekeminen ja luova itseilmaisu kuvien avulla mahdollistaa nähdäksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia uudessa maassa jo silloin, kun yhteistä kieltä ei vielä ole.

Olen saanut kuvataideterapeuttina todistaa luovan ilmaisuuden ja taiteen tekemisen positiivisia vaikutuksia lasten ja nuorten hyvinvoinnille monissa erilaisissa yhteyksissä sekä Suomessa että maailmalla. Suomessa olen pitänyt taideryhmiä yksin tulleiden alle 18-vuotiaiden ryhmäkodissa sekä SPR:n vastaanottokeskuksessa mm. Turun Kriisikeskuksen Serene-toiminnan vapaaehtoisena. Taideterapeuttinen ryhmätoiminta on vahvistanut nuorten toimijuuden ja osallisuuden kokemuksia sekä tukenut heitä tunteiden ja stressin hallinnassa, omien voimavarojen tunnistamisessa ja toivon ylläpitämisessä haastavasta elämäntilanteesta huolimatta. Ryhmäkodin taideryhmään osallistuneen nuoren omien sanojen mukaan: "Stressi lähtee pois, kun laittaa asioita kuviin omasta päästä. Kaikki oli yhdessä, puhui ja auttoi toisiaan. Naurettiin yhdessä."

Taiteen hyvinvointivaikutuksista on yhä enemmän tutkimustietoa. Maailman terveysjärjestö WHO:n raportin (2019) mukaan taideterapeuttinen toiminta laskee stressihormoni kortisolin tasoa, vähentää traumaperäisen stressihäiriön oireita, ahdistuneisuutta ja masennusta sekä vahvistaa itsetuntoa ja itsehallinnan kokemusta. Taideterapeuttisia ja kehollisia menetelmiä voidaan hyödyntää myös traumojen hoidossa ja kuntoutuksessa, josta kuitenkin vastaavat aina traumatyöhön erikoistuneet terveydenhuollon ammattilaiset. Suomessa Diakonissalaitoksen Psykotraumatologian keskuksen ansiokas työ pakolaislasten ja -nuorten sekä heidän perheidensä kuntouttamiseksi sai vuonna 2022 Suomen UNICEFin vuosittaisen Lapsen oikeuksien vaikuttaja -tunnustuspalkinnon.

### "Ryhmässä oleminen oli hyvä juttu"

Vaikka kaikki pakolaislapset ja -nuoret eivät tarvitse erityishoitoa, jokainen heistä tarvitsee uudessa





Kuva: Laura Keihäs

Taiteen tekeminen ja luova itseilmaisuus kuvien avulla mahdollistaa nähdyksi ja kuulluksi tulemisen kokemuksia uudessa maassa jo silloin, kun yhteistä kieltä ei vielä ole.

maassa arkeen liittyvää turvallisuutta, rutiineja sekä aikuista kuuntelijaa, joka ymmärtää ja hyväksyy nuoren tunnetilat pystyen ottamaan vastaan voimakkaatkin tunteet pysyen itse rauhallisena. Nähdyksi tulemisen, pystyvyyden ja pärjäämisen kokemuksilla sekä yksilön omalla resilienssillä on suuri merkitys toipumiselle (Castaneda ym. 2018). Näin ollen osallisuuden ja toimijuuden kokemuksia mahdollistavilla aktiviteeteilla voi olla suuri kuntouttava ja mielen hyvinvointia vahvistava merkitys post-traumaattisista oireista kärsiville lapsille ja nuorille.

Taideterapeuttisessa toiminnassa lapsella ja nuorella on täydellinen päätäntävalta omaan tekemiseensä, mikä on voimaannuttavaa. Ryhmätöimintä mahdollistaa yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksia uudessa maassa ja kehittää

samalla nuorten sosiaalisia taitoja. Taideryhmään osallistuneiden nuorten omien sanojen mukaan taiteen tekeminen yhdessä oli merkityksellistä ja tuki jaksamista: "Ryhmässä oleminen oli hyvä juttu. Kun tein kuvia, se auttoi unohtamaan muut asiat." "Koska olimme kaikki yhdessä, huonot ajatukset menee pois. Taideryhmä oli mahtava."

Osa nuorista on jatkanut taiteen tekemistä myös omalla ajalla ja saanut siitä keinoja stressin hallintaan: "Kuuntelen rauhallista musiikkia kun teen kuvia. Keskityn. Se vähentää stressiä."

Kaikkein haavoittuvimmassa asemassa olevien yksin Suomeen tulevien lasten ja nuorten asumisyksiköihin olisi erityisen tärkeää saada mielekästä tekemistä ja hyvinvointia tukevaa ryhmätöimintää, kuten mahdollisuuksia taiteen tekemiseen tai muuhun luovaan itseilmaisuun sekä liikuntaan. On

tärkeää muistaa kysyä ja kuunnella pakolaislasten ja -nuorten omia ajatuksia niistä asioista, jotka heidän mielestään tukevat jaksamista ja Suomeen kotoutumista.

#### Lähteet

Castaneda, Anu E., Johanna Mäki-Opas, Satu Jokela, Nina Kivi, Minna Lähteenmäki, Tanja Miettinen, Satu Nieminen & Päivi Santalahti (2018). *Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa*. PALOMA-käsikirja. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-100-3>. Luettu 19.3.2023.

Hagman, Sandra, Marjo Neste & Markku Niskanen (2018). *Toivon taimia - Psykotraumatologian keskuksen Lasten ja nuorten toiminnan hankeraportti 2016–2018*. Helsingin Diakonissalaitos.

Malchiodi, Cathy (2015). *Creative interventions with traumatized children*. New York: The Guilford Press. UNHCR (2023). Refugee Data Finder. Saatavilla: <https://www.unhcr.org/refugee-statistics/>. Luettu 5.3.2023.

WHO (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. Health Evidence Network synthesis report 67. World Health Organization. Regional Office for Europe. Saatavilla: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>. Luettu 5.3.2023.



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons Nimeä 4.0 Kansainvälinen -käyttöluvalla. Tarkastele käyttöluvaa osoitteessa: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>