



Taide ja taideterapiat hyvinvoinnin tukemisessa

Hyvinvoinnin monet
muodot



JYU.WELL



**MUSIIKIN, MIELEN, KEHON JA AIVOJEN
TUTKIMUKSEN HUIPPUYKSIKKÖ**
CENTRE OF EXCELLENCE IN
MUSIC, MIND, BODY AND BRAIN

Terapian tarpeessa?

– taide ja taideterapiat hyvinvoinnin tukemisessa –

FT Esa Ala-Ruona
musiikkiterapeutti, kouluttajapsykoterapeutti

esa.ala-ruona@jyu.fi

MUSIIKIN, MIELEN, KEHON JA AIVOJEN TUTKIMUKSEN HUIPPUYKSIKKÖ
Musiikkiterapian opetus- ja tutkimuslinikka

Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos, Jyväskylän yliopisto

Milloin tarvitaan apua?

Terveysten tukeminen

Taiteen terapeuttinen käyttö/Taideterapia

Itsehoito

ennalta ehkäisevää toimintaa
oireita

tunnistettuja oireita

lääkitystä, sairauslomaa
hoitoa ja kuntoutusta

eläköityminen

elämänlaadun
ylläpitäminen

Taiteiden terapeuttista käyttöä ja taideterapiaa *voidaan* soveltaa joustavasti eri vaiheissa ja eri tarpeisiin

- terveys: yksilöllinen kokemus – järjestelmän säätelämä – sosiaalisesti havainnoitu
- fokuksessa toimintakyky (ICF), sen palauttaminen ja ylläpitäminen
- asiakas mukana arvioinnissa ja käytännön toteuttamisessa

Taideterapiat Suomessa

- Yleisimmät terapiamuodot:
 - musiikkiterapia ja musiikkipsykoterapia
 - kuvataideterapia ja kuvataidepsykoterapia
 - tanssi-liiketerapia
- Muita: draama, kirjallisuus, valokuva, elokuva jne.



Pääperiaatteet terapeuttisessa toiminnassa

- Turvallisuus
- Ennakoitavuus
- Elämyksellisyys
- Hyväksyntä
- Kokemuksen kokoava jäsentäminen
- Siirtovaikutuksen tukeminen arkielämään



Taiteen ja taideilmaisun terapeuttinen käyttö

- Omaehtoinen taidekokemus aktivoijana
 - yksityinen ja henkilökohtainen sekä yhteinen ja jaettavissa oleva yhtaikaa
- Itseilmaisun kanava ja väline
 - vaihtoehtoinen tapa toteuttaa itseään: olla se mitä on
- Tunteiden purkaminen ja ymmärtäminen
 - luova tuotos näyttää ja kuulostaa siltä miltä minusta tuntuu



Toiminnan tasolla terapiassa

- yhdessä...
 - **tekeminen**: vapaa ilmaisu ja rakenteet vuorottelevat
 - **kokeminen**: tila luovuudelle ja omien potentiaalien löytämiselle
 - **kohtaaminen**: terapeuttisen vuorovaikutuksen rakentaminen
 - **jakaminen**: vastaanottaminen ja hyväksyminen
 - koetun hienovarainen **purkaminen**
 - oivallusten ja merkitysten **pohtiminen**



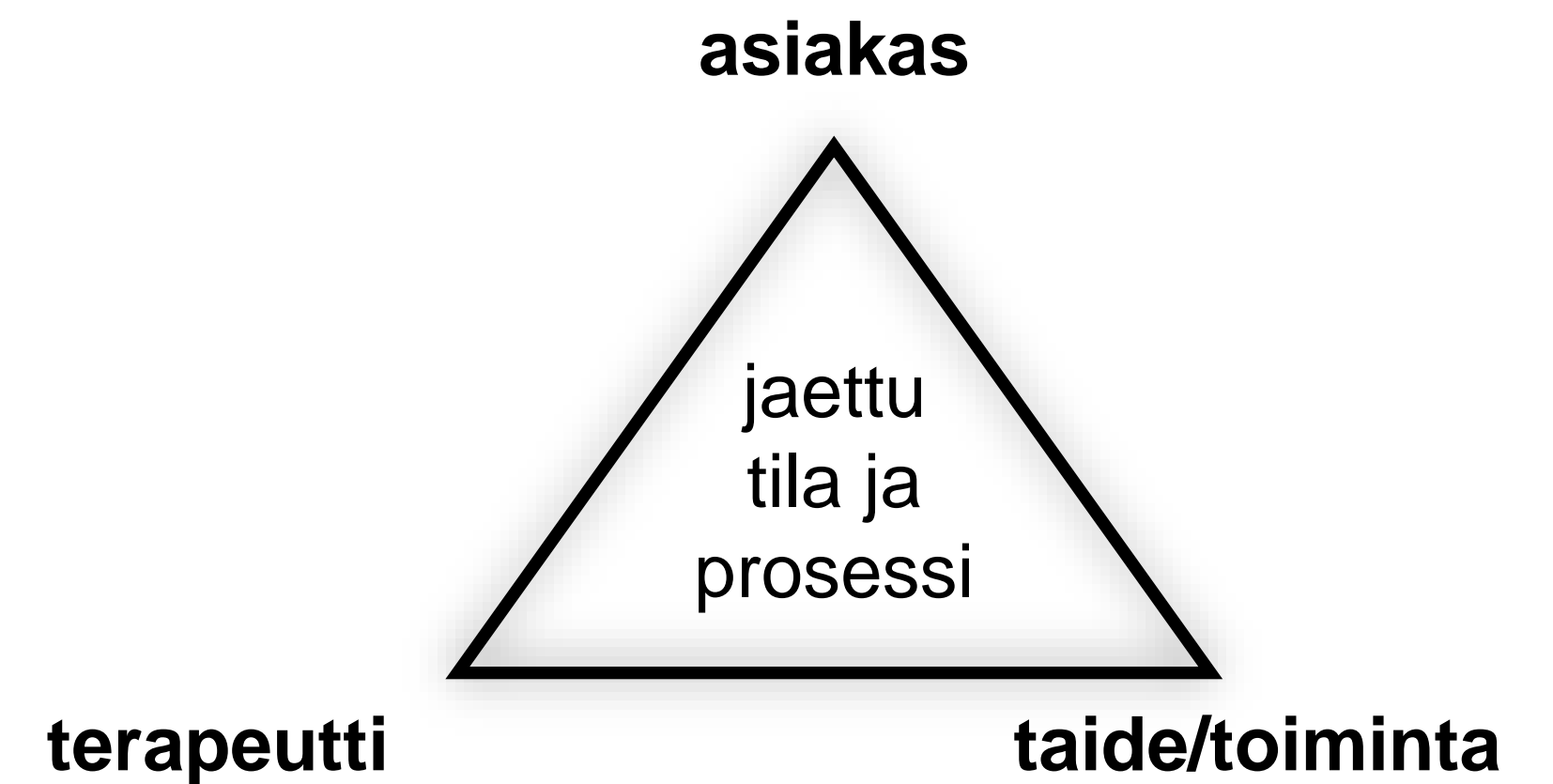
Taideterapioiden eduista

- Matala kynnyks: ei edellytä erityisiä taitoja – ei tarvitse “osata”
- Taide ja taideilmaisuus symbolisena kielenä
- Sanoja ei välttämättä tarvita, mutta kokemuksista keskustellaan ja niitä jäsennetään
- Yksilöllinen lähtökohta: valmiudet, ongelmat ja mahdollisuudet – huom. myös piilevät potentiaalit
- Kokonaisuus rakentuu osallistujan edellytysten mukaisesti



Taideterapioiden eduista

- Matala kynnyks: ei edellytä erityisiä taitoja – ei tarvitse “osata”
- Taide ja taideilmaisuus symbolisena kielenä
- Sanoja ei välttämättä tarvita, mutta kokemuksista keskustellaan ja niitä jäsennetään
- Yksilöllinen lähtökohta: valmiudet, ongelmat ja mahdollisuudet – huom. myös piilevät potentiaalit
- Kokonaisuus rakentuu osallistujan edellytysten mukaisesti



Taideterapioiden toimintaympäristöjä

- Perusterveydenhuolto ja erikoissairaanhoido
- Kuntoutus
- Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto
- Sosiaalipalvelut
- Työterveyshuolto
- Erityiskasvatus
- Kolmas sektori ja potilasyhdistykset
- Koti tai asumisyksikkö
- Tutkimus- ja kehittämistoiminta
- Yksityiset SOTE-palvelut



Lisätietoa taiteen terapeuttisesta käytöstä ja taideterapioista



Kirjallisuutta

Erkkilä J, Ala-Ruona E, Punkanen M, Fachner J. Creativity in improvisational, psychodynamic music therapy. In: Hargreaves D, Miell D, MacDonald R, eds. Musical imaginations. Oxford: Oxford University Press; 2012: 414-426.

Payne H. (Ed.) Essentials of Dance Movement Psychotherapy. New York: Routledge; 2017.

Punkanen M, Saarikallio S, Leinonen O, Forsblom A, Kulju K, Luck G. Emotions in Motion: Depression in Dance-Movement and Dance-Movement in Treatment of Depression. In: Karkou V, Oliver S, Lycouris S, eds. The Oxford Handbook of Dance and Wellbeing. New York: Oxford University Press; 2017:839-862.

Lindahl-Jacobsen SL, Nygaard Pedersen I, Bonde LO, (eds.) (2019). A Comprehensive Guide to Music Therapy. Theory, Clinical Practice, Research and Training. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. 2nd edition.

Malchiodi, C. (Ed.) (2012). Taideterapian käsikirja. Jyväskylä: Unipress.

JYU.WELL



**MUSIIKIN, MIELEN, KEHON JA AIVOJEN
TUTKIMUKSEN HUIPPUYKSIKKÖ**
CENTRE OF EXCELLENCE IN
MUSIC, MIND, BODY AND BRAIN

Terapian tarpeessa?

– taide ja taideterapiat hyvinvoinnin tukemisessa –

FT Esa Ala-Ruona
musiikkiterapeutti, kouluttajapsykoterapeutti

esa.ala-ruona@jyu.fi

MUSIIKIN, MIELEN, KEHON JA AIVOJEN TUTKIMUKSEN HUIPPUYKSIKKÖ
Musiikkiterapian opetus- ja tutkimuslinikka

Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos, Jyväskylän yliopisto



JYU.
WELL