

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2021

Suvi Kanniainen

# KOKEMUSTARINOISTA VOIMAA

– Koululähetikkoulutusmalli nuorten mielenterveys-  
ja päihdeläheisten vapaaehtoistoiminnan muotona

Suvi Kannianen

## KOKEMUSTARINOISTA VOIMAA

- Koululähetikoulutusmalli nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten vapaaehtoistoiminnan muotona

Kehittämistyöni aihe on Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami Ry:n Kysy nuorelta -hankkeen (2019–2021) uuden vapaaehtoistoiminnan muodon – koululähetitöiminnan koululähetikoulutusmallin laatiminen. Koululähetit ovat nuoria aikuisia mielenterveys- ja päihdeläheisiä, jotka pitävät kokempuhevoroja osana toisen asteen oppitunteja sekä ammattilaisille ja tuleville ammattilaisille suunnatuissa koulutuksissa. Koululähetit tekevät myös muuta viestintä- ja vaikuttamistyötä.

Kehittämistyöni tavoite oli luoda koululähetitöiminnan koulutusmalli, joka valmentaa nuoria kokemustoimijoita toimimaan koululähetinä omalla kokemustarinallaan. Kehittämisen välineinä toimivat koululähetikoulutuksen suunnittelu ja toteutus Kysy nuorelta -hankkeen pilottivaiheessa. Koulutusmenetelminä käytin toiminnallisia, narratiivisia ja draamamenetelmiä. Haastattelin koulutuspäivään osallistuneita koululähetitejä pienryhmähaastatteluissa, joista sain palautetta koulutuksen onnistumisesta sekä kehittämisideoita. Näiden kokeilujen ja haastattelumateriaalin pohjalta syntyi koululähetikoulutusmalli ja tuotos *Koululähetikoulutus -opas ryhmänohjaajalle*, joka on työni liitteenä. Opas sisältää koululähetikoulutusmallin, aikatauluraamin ja ehdotuksen koulutussisällöistä harjoitteineen.

Kehittämistyön tuloksista voi päätellä, että laadukkaalle kokemustoimijakoulutukselle on tarvetta. Koululähetikoulutuksen ytimessä on kunkin osallistujan oman kokemustarinan rakentaminen. Tarinoiden jakamisella on merkittävä vaikutus myös yhteiskunnallisesti. Koulumaailmassa ja sosiaali-, kasvatus- ja terveysalojen ammattilaisilla ei toistaiseksi ole ollut tarvittavasti tietoisuutta nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamiseksi ja tukemiseksi. Jotta tietoisuus mielenterveydestä, läheisten tuen tarpeista ja tukimuodoista lisääntyisi, koululähetitöiminnalle ja -koulutukselle on jatkossakin tarvetta.

### ASIASANAT:

Nuori mielenterveys -ja päihdeläheinen, nuori hoivaaja, koulutus, vapaaehtoiset, kokemustoimija, toiminnalliset menetelmät, taidelähtöiset menetelmät

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor's degree in Social Services

2021 | number of pages 63, number of pages in appendices 50

Suvi Kanniainen

# EMPOWERMENT FROM EXPERIENCE AND LIFESTORIES

- Ask the Young -trainingmodel for young volunteers

The topic of my development is to create a new form of trainingmodel for South West Finland – FinFami – association of families of people with mental illness Ask the Young -project (2019–2021) for young carer's voluntary activity. A young carer is a young person who's life has been affected by mental illness or substance abuse by a family member or other close relations. These young volunteers are going to schools to perform as lived experience lecturers in Ask the Young -lessons as well as work in other communicational tasks.

The goal of this co-development was to create a trainingmodel for volunteers which prepares young adult expert by experience to tell their life story. As a part of this co-development I planned and executed a pilot-training in Ask the Youth -project. The methods used were action based learning, narrative methods and drama. I also interviewed these young volunteers after the training to get feedback. As a result of these phases the product is Ask the Young -trainingmodel for young volunteers. *Ask the Young -trainingmodel – a manual for groupleader* includes the trainingmodel, time-tables and a proposition for educational topics as well as the practices.

In conclusion there is a need for a high quality expert by experience -training in voluntary field. Sharing ones personal life story was in the heart of this trainingmodel. These stories by young carers can make a huge impact in society. In schoolworld as well as in healthcare, educational field and social work there is not enough knowledge or recognition to see young carers and their need for support. The awareness about mental health, and young carers issues still needs more work, therefore there is a need for young carers voluntary activity and education.

## KEYWORDS:

Young carer, volunteer, expert by experience, education, life story, action based learning, arts-based methods

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Kehittämistyön tarve ja taustat	8
2.2 Toimintaympäristö ja toimijat	9
2.3 Kehittämistehtävä ja tavoite	10
<b>3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEISTEN VAPAAEHTOISTOIMINTA</b>	<b>13</b>
3.1 Nuori mielenterveys- ja päihdeläheinen	13
3.2 Vapaaehtoistoiminnan organisointi ja merkitys	16
3.3 Kokemustoimijuus, kokemusasiantuntijuus ja kokemuskoulutus käsitteinä	18
3.4 Kokemustieto ja kokemustarina	20
3.5 Toiminnalliset, narratiiviset ja draamalliset menetelmät koulutuskäytössä	25
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS</b>	<b>28</b>
4.1 Prosessin kuvaus ja kehittämismenetelmät	28
4.2 Kehittämistyön eteneminen	33
4.3 Koululähetikoulutuksen toteutus Kysy Nuorelta -hankkeen pilottivaiheessa	34
4.4 Koululähetin esityksen havainnointi ensimmäisellä Kysy nuorelta -oppitunnilla	36
4.5 Koululähetien pienryhmähaastattelut	37
<b>5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS</b>	<b>44</b>
5.1 Koululähetikoulutusmalli	44
5.2 Koululähetikoulutusmalli vapaaehtoistoiminnan muotona	49
5.3 Koululähetikoulutusmateriaali	51
<b>6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI</b>	<b>53</b>
6.1 Toimintamallin arviointi	53
6.2 Kehittämistyön arviointi	57
6.3 Oma oppiminen sosionomin kompetenssien valossa	59
<b>LÄHTEET</b>	<b>61</b>

## LIITTEET

- Liite 1. Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle  
(sisältää koululähetikoulutuksen ennakkotehtävän ja Koululähettioppaan)  
Liite 2. Teemahaastattelun kysymysrunko

## KUVAT

Kuva 1 Nuori mielenterveys - ja päihdeläheinen (Kärkkäinen 2021, 3).....	13
Kuva 2 Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67). .....	28
Kuva 3. Koululähetitöiminnan prosessimalli (Kanniainen 2021). .....	45
Kuva 4. Tilaaja, kouluttajat ja osallistujat vaikuttavat koulutuksen tavoitteisiin (Kupias & Koski 2012, 12).....	46
Kuva 5. Koululähetikoulutusmalli auttaa koulutuksen suunnittelun prosessissa (Kanniainen, 2021). .....	47

## TAULUKOT

Taulukko 1. Kehittämistyön aikataulu ja kehittämisen menetelmät.....	30
--	----

# 1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöni kehittämiskohde sijoittuu mielenterveys- ja päihdetyön järjestötyön kentälle nuorten aikuisten omaistoiminnan, vapaaehtoistoiminnan sekä kokemustoimijuuden kehittämiseen. Kehittämistyöni aihe on Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset FinFami Ry:n Kysy nuorelta -hankkeen (2019 – 2021) uuden vapaaehtoistoiminnan muodon – koululähettoiminnan koulutuksen koululähettoimintamallin laatiminen. Koululähetit ovat nuoria aikuisia mielenterveys- ja/tai päihdeläheisiä, jotka pitävät kokempuhevoroja osana toisen asteen oppitunteja sekä ammattilaisille ja tuleville ammattilaisille suunnatuissa koulutuksissa sekä tekevät myös muuta viestintä- ja vaikuttamistyötä (V-S FinFami ry 2021a). Opinnäytetyöni kehittämistyöhön sisältyi koululähettoimintamallin suunnittelu ja toteutus hankkeen pilottivaiheessa, Kysy nuorelta -oppitunneille osallistuminen ja koululähettoimintamallin jatkokehittäminen ryhmähaastattelujen ja kirjallisen palautteen perusteella yhdessä Kysy Nuorelta -hankkeen työntekijöiden ja koululähettoimintamallin kanssa. Lopuksi laadin koulutusoppaan ”Koululähettoimintamallin – opas ryhmänohjaajalle” V-S FinFamin työntekijöille.

Kysy Nuorelta -koululähettoimintamallin toivotaan valmistavan nuoria kokemustoimijoita julkiseen esiintymiseen sekä oman kokemustarinansa kertomiseen Kysy nuorelta -oppitunneilla. Aiempi koulutukseni teatteri-ilmaisun ohjaajana mahdollisti koulutuksen sisällön rakentamisen toiminnalliseksi ja taidelähtöisiä menetelmiä hyödyntäväksi. Hankkeeseen osallistuvat koululähetit toivoivat saavansa apua esiintymisvarmuuteen, jännittämiseen, oman kokemustarinan rakentamiseen, sen kohdentamiseen kohderyhmälle sopivaksi, yksilönsuojan säilymiseen sekä valmennusta yleisön kohtaamiseen. Kysy Nuorelta -hankkeen työntekijät taas toivoivat apua koulutuksen sisällön suunnitteluun ja kokemustarinoiden tarinallisuuden tutkimiseen. Itseäni tässä kehittämistyössä kiinnosti kehittää kokemustarinoiden rakentamista hyödyntäen toiminnallisia-, narratiivisia- ja draamamenetelmiä. Kokemustarinansa voi jakaa hyödyntäen kuvaa, musiikkia, draamaa tai luovaa kirjoittamista, sen ei tarvitse olla tylsä esitelmä – etenkin kun kohdeyleisö on suurelta osin nuoret toisen asteen opiskelijat.

Kehittämistyötä varten haastattelin Kysy nuorelta -pilottivaiheen koulutuksessa ja muussa toiminnassa olleita koululähettoimintamallin. Pilottivaiheen koululähettoimintamallin, pienryhmähaastattelujen ja palautteen lopputuotteena syntyi koululähettoimintamallin ja ”Koululähettoimintamallin – opas ryhmänohjaajalle” työn tueksi, joka sisältää myös

lyhyemmän käsikirjan koululäheteille. Opas sisältää koululähetikoulutusmallin kuvauksen, aikatauluraamit sekä menetelmälliset harjoitteet, joita koulutuksessa voi käyttää. Ajatus on hankkeen jälkeen jatkaa koululähetitöitä osana V-S FinFamin vertais- ja vapaaehtoistyön muotoja, jolloin koulutusoppaasta, joka on työni liitteenä on jatkossakin hyötyä.

Kehittämistyön aikana keväällä 2020 koronapandemia vaikutti niin että Suomessa astui voimaan poikkeustila, joka vaikutti kokoontumisoikeuteen ja sosiaaliseen eristäytymiseen. Tästä tarpeesta johtuen koululähetitöitä kehitettiin, niin että syntyi etäyhteyksin toimivia onlineläheteitä sekä kokemustarinoista ammentava Kysy nuorelta -podcast.

## 2 KEHITTÄMISTYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Kehittämistyön tarve ja taustat

Tarve nuorten mielenterveys – ja päihdeläheisten nykyistä paremmalle tunnistamiselle ja tukemiselle on noussut vahvasti esiin Varsinais-Suomen FinFamin Moip!-hankkeessa (2016–2018). Mielenterveyden ja päihteiden käytön ongelmat koskettavat myös omaisia ja ne siirtyvät usein sukupolvelta toiselle – kansainvälisten tutkimusten mukaan 60-prosenttia masentuneiden vanhempien lapsista sairastuu itse ennen 25-vuoden ikää (Valtiotalouden tarkastuslaitos 2018, 25). Nuoret, joiden elämässä on läheinen, joka sairastaa psyykkisesti ja/tai käyttää päihteitä väärin, tulisi tunnistaa ja saada varhaisen tuen piiriin. Kuitenkin nuorten omaisten kokemus tuen saamisesta omaisena on vähäinen. Seurantatiedon perusteella läheisen tilanne vaikuttaa perhesuhteisiin ja elämänhallintaan, kuten nukkumiseen, syömiseen sekä koulunkäyntiin. Nuoret kuvaavat, miten olisivat toivoneet ammattilaisen kysyneen miten he voivat sekä tukea koulunkäyntiin. Nuoret kuvaavat, miten olisivat toivoneet ammattilaisen kysyneen miten he voivat ja onko lähipiirissä mielenterveyden ja/tai päihteidenkäytön pulmaa. Oma-aloitteisesti asian puheeksi ottaminen koettiin vaikeaksi. (V-S FinFami ry 2018.)

Toistaiseksi V-S FinFami ry:llä ei ole ollut nuoria omaisia n. 16-29-v. kokemustoimijoina, joten tämänkaltaiselle toiminnalle on tarvetta. Koululähetti on Kysy nuorelta -hankkeessa koulutettu vapaaehtoinen, jolla on kokemusta läheisen mielenterveyden ja/tai päihteiden käytön haasteista ja joka haluaa käydä kertomassa kokemustarinaansa muille nuorille sekä ammattilaisille. Koululähetti on käynyt yhdistyksen peruskoulutuksen ja koululähetikoulutuksen. Koululähetitöiminta perustuu koululähetin kokemukselle. (V-S FinFami ry 2020a.) Kokemuksellinen tieto on nostettu 2000-luvulla asiantuntijatiedon rinnalle. Sosiaali- ja Terveysministeriö julkaisi Mieli 2009 – suunnitelman vuosille 2009-2015, jonka keskiössä oli asiakkaan aseman vahvistaminen sosiaali- ja terveyshuollossa (Valtioneuvosto 2009, 5). On olennaista jakaa tätä kokemuksellista tietoa siitä millaista mielenterveys- ja päihdeläheisen elämä on ja millaisia vaikutuksia sillä on sekä yksilöihin että yhteiskunnallisesti.



Toiminnalliset -ja taidelähtöiset menetelmät ovat saaneet viimeisinä vuosina alkaneet pikkuhiljaa saada jalansijaa kokemustoimijakoulutuksessa; erityisesti Taiteen Sulattamo ry on Kaunis Mieli -hankkeessaan (2018–2020) kehittänyt Kokemusasiantuntijuutta taiteen keinoin -koulutusmallin sekä Kokemusasiantuntija taiteen keinoin -Kouluttajan oppaan (Taiteen Sulattamo ry 2021.) Opinnäytetyötä aloittaessani tietoa tämänkaltaisesta toiminnasta Suomessa ei ollut juurikaan olemassa. Samanlaajuista kolmen kuukauden koulutusta minulla ei ollut rahkeita järjestää opinnäytetyöni puitteissa, mutta miina kiinnosti testata kuinka toiminnallisia ja taidelähtöisiä menetelmiä voisi soveltaa lyhyemmässäkin kokemustoimijakoulutuksessa.

## 2.2 Toimintaympäristö ja toimijat

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset - FinFami ry on omaisyhdistys, joka tukee omaisten ja perheiden hyvinvointia, kun perheessä tai lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia tai päihteiden väärinkäyttöä. Yhdistys tukee omaisia järjestämällä toimintaa eri elämäntilanteisiin ja tuen tarpeisiin. Yhdistys tarjoaa mm. omaisneuvontaa, kursseja ja ryhmiä, tukihenkilöitä, vertaistukea sekä vapaaehtoistoimintaa. (V-S FinFami ry 2021b.) Varsinais-Suomen FinFami ry on osa Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFami ry:n jäsenjärjestöjä.

Kehittämistyössäni mukana olleet koululäheteiksi koulutetut nuoret vapaaehtoistoimijat olivat varsinais-suomessa asuvia nuoria naisia, jotka olivat iältään 22–33-vuotiaita. Kaikki naiset olivat joko opiskelijoita, kävivät töissä tai olivat vanhempainvapaalla. Kaikilla näillä nuorilla aikuisilla oli taustallaan kokemus joko mielenterveys- tai päihdeläheisenä olemisesta. Valtaosa heistä oli aikuisia lapsiomaisia, eli läheisen sairastuminen oli tapahtunut jo heidän ollessaan lapsia tai nuoria. Osalla sairastuneita läheisiä oli useampi, joko perheenjäseniä tai entisiä tai nykyisiä seurustelukumppaneita. Läheisen sairastuminen tai päihteiden väärinkäyttö ja siitä aiheutunut kuormittuminen oli vaikuttanut näiden nuorien elämään monin eri tavoin: mm. tunne-elämän kehittymiseen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä aikuisuuteen. Usealla oli aiheutunut tilanteesta omaa oireilua: masennusta, uupumusta, ahdistusta ja kokemusta yksinäisyydestä ja ”näkyttömyydestä”, kun nuorempana ei ollut saanut tilanteeseensa tarvittavaa apua. Toisaalta koetut vaikeudet olivat kasvattaneet näiden vapaaehtoisten vuorovaikutustaitoja, reflektiotaitoja, empatiakykyä sekä halua auttaa muita. (Arvola & Kärkkäinen 2021, 11–12.)

Koululähetikoulutukseen osallistui seitsemän (7) henkeä, joista kuutta (6) haastateltiin. Haastatteluissa oli mukana myös yksi koululähetikoulutuksessa muuten mukana ollut vapaaehtoinen. V-S FinFamin nuoria aikuisia vapaaehtoistoimijoita on yhdistyksessä muutamia, joista suurin osa osallistui aiemmin järjestettyyn Mun Omaiskokemuksesta Inhimilliseksi Pääomaksi - Moip! -hankkeeseen vuosina 2016 – 2019. Kaikki koululähetit Kysy Nuorelta -hankeessa olivat käyneet tämän koulutuksen. Hanke oli suunnattu 16–29-vuotiaille nuorille, jotka ovat mielenterveys- ja/tai päihdeomaisia ja sen tavoite oli luoda matalan kynnyksen palvelu, jolla voidaan tukea nuorten aikuisten jaksamista sekä tarjota turvallinen tila työstää omaiskokemusta ja siihen liittyviä asioita. Hankkeessa syntyi myös Kysy nuorelta -kampanja, jossa hanketyöntekijä yhdessä vapaaehtoisen kanssa kävivät kertomassa mielenterveys- ja päihdeläheisten haasteista toisen asteen oppilaitoksissa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta mielenterveysongelmista, omaisen näkökulmasta ja päihdeiden väärinkäytön vaikutuksista. (V-S FinFami ry 2020.) Tämän hankkeen päätyttyä nuorille ei ole ollut yhteistä toimintaa, joka olisi koonnut heitä yhteen. Tarve kehittää näiden jo omaiskokemustaan käsitelleiden nuorten aikuisten toimintaa oli siis olemassa ja lisätä heidän hyvinvointiaan, osallisuuttaan ja vaikuttamismahdollisuuksiaan.

Kysy nuorelta -hankkeessa (2019–2021) koulutetaan sosiaali-, terveys-, ja kasvatusalojen ammattilaisia sekä tulevia ammattilaisia tunnistamaan ja tukemaan nuoria mielenterveys- ja päihdeläheisiä. Hankkeessa tuotetaan sähköistä opetusmateriaalia, verkkokurssi sekä webinaareja alan opiskelijoille sekä ammattilaisille. Koululähetitöimintä on Kysy nuorelta -hankkeessa kehitetty uusi vapaaehtoistoiminnan muoto, jossa nuoret aikuiset mielenterveys- ja päihdeläheiset pitävät kokempuhevuoja osana toisen asteen oppitunteja. Koululähetit toimivat myös ammattilaisille tai tuleville opiskelijoille suunnatuissa koulutuksissa sekä tekevät muutakin viestintä -ja vaikuttamistyötä. Hanke on STEA:n rahoittama ja toteutusalue on Turku, Salo, Kaarina sekä Uusikaupunki. (V-S FinFami ry 2021a.)

### 2.3 Kehittämistehtävä ja tavoite

Kehittämistehtävä on rakentaa uudenlaisen vapaaehtoistoiminnan muodon koululähetitöiminnan koululähetikoulutusmalli, joka valmistaa koululähetit toiminaan oman kokemustarinansa kautta Kysy nuorelta -oppitunneilla tai muissa viestinnällisissä tehtävissä.

Koululähetikoulutusmalli sisältää koulutuksen prosessimallin, jossa käydään läpi kaikki koulutuksessa huomioitavat asiat. Niitä ovat mm. koulutuksen tarpeiden ja tavoitteiden määrittäminen, koulutuksen ohjaajan/ohjaajien valinta, osallistujien valinta ja haastattelut sekä koulutuspäivien aikatauluttaminen ja koulutuksen sisällön suunnittelu sekä koulutuksen toteutus harjoitteineen ja arvioinnin.

Kehittämistyöni ensimmäisenä tavoitteena on koululähetikoulutuksen rakentaminen osallistujille sellaiseksi, että se palvelisi sisällöiltään, menetelmiltään ja ajankäytöltään osallistujia mahdollisimman hyvin. Kysy nuorelta -hankkeessa toimivia koululähetettä yhdisti samankaltainen tausta nuorina aikuisina mielenterveys- ja/tai päihdeläheisenä, mutta joiden kokemus kokemustoimijana toimimisessa saattoi vaihdella paljonkin. Osalle oman tarinan jakaminen julkisesti oli ensimmäinen kerta ja toisilla kokemusta oman tarinan käyttämisestä oli jo runsaasti. Kysymyksessä ei ole ns. matalan kynnyksen vapaaehtoistoiminnan muoto ja koululähetikoulutuksen on vastattava koululähetinä toimimiseen vaadittaviin tietoihin ja taitoihin. Koululähetitoiminta on tärkeää vaikuttamistyötä, jonka työkaluna toimii kunkin vapaaehtoisen oma tarina ja kokemus siitä mitä on olla nuori mielenterveys- ja/tai päihdeläheinen. Koululähetikoulutuksen on annettava koululähetille riittävän hyvä pohja toimia kokemustoimijana omalla tarinallaan Kysy nuorelta -oppitunneilla, tapahtumissa, seminaareissa tai muilla foorumeilla, joita hanke tai yhdistys tarjoaa. Kunkin koululähetin kanssa tehtävistä sovitaan erikseen.

Koululähetikoulutuksen ensimmäinen osa hankkeen pilottivaiheessa, jota olin mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa, antoi koululähetille perustietoa V-S FinFamista ja Kysy nuorelta- hankkeesta, kokemustoimijuudesta sekä koululähetin tehtävistä ja velvollisuuksista. Koulutuksessa käytiin läpi Kysy nuorelta -oppitunnin kulku sekä keskusteltiin siitä minkälaiselle yleisöille he ovat menossa kertomaan omaa kokemustarinaansa. Koulutus antoi vinkkejä oman kokemustarinan rakentamiseen, esiintymistaitoon sekä jännittämiseen. Koululähetien jatkokoulutus järjestettiin syksyllä 2020, mutta en ollut tuossa kehittämisen osiossa enää mukana. Jatkokoulutuksessa hiottiin kokemustarinoita edelleen ja jaettiin kokemuksia Kysy Nuorelta -oppitunneilta.

Toisena tavoitteena on koululähetille tehtävän pienryhmähaastattelun avulla selvittää miten he kokivat koululähetikoulutuksen hankkeen pilottivaiheessa, eli vastasiko koulutus heidän odotuksiaan ja tarpeitaan. Haastattelussa koululähetien oli mahdollisuus antaa sekä koulutusta että Kysy nuorelta -toimintaa koskevia kehittämisideoita. Haastattelut antoivat suuntaviivoja nuorten omaisten vapaaehtoistoiminnan kehittämiseksi, eli

millaisia asioita koululähetit itse toivoivat ja millaisia asioita hanke oli heille siihen mennessä antanut.

Kolmantena tavoitteena on haastattelujen tulosten sekä pilottikoulutuksessa saatujen kokemusten perusteella valmistaa kirjallinen opas koululähetikoulutusta ohjaavalle taholle. ”Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle” (Liite 1.) avaa vaihe vaiheelta koulutuksen vaiheet, teemat, harjoitteet sekä valmistaa ohjaajaa siihen mitä tulee ottaa huomioon koulutusta suunnitellessa, järjestettäessä ja ohjatessa. Koulutuksen menetelminä käytetään etenkin toiminnallisia, narratiivisia sekä draamametodeihin liittyviä harjoitteita, jolloin olisi eduksi, jos koulutuksen ohjaaja olisi hieman perehtynyt näihin menetelmiin. Jatkossa Kysy nuorelta -koululähetikoulutus on kuitenkin tarkoitus laatia osallistujien sen hetkisten valmiuksien ja tarpeiden mukaan. Oppaassa rakennetaan koulutukselle pohja, jota on mahdollisuus halutessaan muokata.

## 3 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDELÄHEISTEN VAPAAEHTOISTOIMINTA

### 3.1 Nuori mielenterveys- ja päihdeläheinen

Nuoria mielenterveys- ja päihdeomaisia on paljon. Moip!-hankkeessa mielenterveys- ja /tai päihdeomaisten määrää kartoitettiin kolmessa opiskelijaryhmässä. Kyselyyn vastasi 73 opiskelijaa, joista 62 ilmoitti omaavansa kokemuksen läheisen mielenterveyden – ja 7 tai päihteidenkäytön ongelmista. ”Omainen” tai ”läheinen” terminä on yhä vieras sekä nuorten että myös ammattilaisten keskuudessa eikä mielenterveys- ja päihdeläheisiä useinkaan tunnisteta, eikä heidän asemaansa ja tuen tarvettaan riittävästi ymmärretä. Joka neljäs alaikäinen elää perheessä, jossa vanhemmalla on hoitoa vaativa mielenterveys- ja/tai päihdeongelma. Noin joka kolmannelle psykiatrisella potilaalla on alaikäisiä lapsia. Lisäksi nuoret, joiden sisarus on sairastunut, jäävät usein vaille tukea. Samoin nuoret aikuiset, jotka elävät parisuhteessa psyykkisesti sairastuneen tai päihdeongelmaisen kumppanin kanssa. (V-S FinFami ry 2018.) Nykyään omainen-termin rinnalla tai tilalla käytetään useammin termiä mielenterveys- ja/tai päihdeläheinen. Läheinen-termi on laajempi ja se voi pitää sisällään muitakin läheisiä henkilöitä, joita sairastuminen koskettaa esim. ystävät ja seurustelukumppanit.



Kuva 1 Nuori mielenterveys - ja päihdeläheinen (Kärkkäinen 2021, 3).

Opinnäytetyötä aloittaessani keskustelin Kysy nuorelta -hankkeen työntekijöiden Outi Arvolan ja Karoliina Korhosen kanssa siitä millaisia ongelmia tai haasteita nimenomaan nuoret mielenterveys- ja päihdeläheiset kohtaavat. Yleisiä ongelmia tai tematiikkoja nuorella tai lapsiomaisella olivat mm. voimakas häpeä ja syyllisyys, huoli vanhemman tilanteesta, korostunut tarve pärjätä yksin, omien ongelmien jääminen vanhempien ongelmien varjoon, ns. näkymättömän lapsen syndrooma, sekä kohonnut riski sairastua itse psyykkisesti. Vanhemman sairastuminen saattaa aiheuttaa suurta huolta, pelkoa ja epä-tietoisuutta siitä mitä perheelle tapahtuu. Huoli ja kuormitus saattaa ilmetä nukkumis-, tai syömisvaikeuksina, koulunkäynnin ja työn hankaloitumisena tai keskeytymisenä ja päihde- tai mielenterveysongelmina.

Mielenterveysläheisen problematiikka voi joissain tapauksissa muistuttaa alkoholistiperheen dynamiikkaa ja läheisriippuvuuden ilmiötä, josta kirjailija ja psykoterapeutti Tommy Hellsten on kirjoittanut teoksissaan mm. ”*Virtahepo olohuoneessa*” ja ”*Elämän lapsi*”. Läheisriippuvuus ilmiönä on usein mielenterveysläheisellekin voimakkaasti läsnä, tämä tulee ilmi useista päihde- ja mielenterveysomaisten tarinoista, joissa osassa kertoja osaa tuon ilmiön nimetä. Joitain omaistarinoita voi löytää esim. FinFami ry:n nettisivuilta (FinFami ry 2021.) Päivi Laukkanen on tutkinut läheisriippuvuutta Ihminen tavattavissa -koulutusohjelman lopputyössään ja Laukkasen mukaan läheisriippuvuus-käsitteen (engl. co-dependency) käyttö on laajentunut myöhemmin koskemaan muitakin toimimattomia perhesuhteita kuin vain päihderiippuvaisten perheitä (Laukkanen 2011, 9).

Anne Korppinen avaa opinnäytetyössään, jonka hän teki Joensuun seudun omaishoitajat ry:lle ALISA-projektiin, nuori hoivaaja -käsitettä (englanniksi ”young carer”). Korppinen tutki erityisesti nuoren hoivaajan osallisuutta ja heidän sosiaalista tunnistamistaan, joka on olennaista heidän oman jaksamisensa vuoksi. Nuorella hoivaajalla tai nuorella aikuisella hoivaajalla tarkoitetaan lasta tai nuorta aikuista ikävuoteen 25 asti, joka kokee hoivavastuuta tai kuormitusta jostain läheisestään sairastumisen vuoksi. Mielenterveysomaisten keskusliitto – FinFamilla käytetään termiä lapsiomainen, jolla tarkoitetaan mielenterveys- ja/tai päihdeläheistä; joko lasta, nuorta tai aikuista, joka on kokenut kuormituneisuutta joko vanhemman, muun läheisen tai oman sisaruksen sairastumisen vuoksi. Kun lapsi on omainen – Lapsiomaistyön periaatteet -oppaassa lapsiomainen määritellään näin:

*Lapsiomainen on lapsi, jonka vanhempi on psyykkisesti sairastunut. Psyykinen sairaus haastaa vanhemmuutta ja on siten uhka lapsen tasa-painoiselle kasvulle. Lapsiomainen voi olla iältään joko alaikäinen, sitä vanhempi tai jo aikuiseksi*

*kasvanut henkilö, joka on lapsuusaikanaan elänyt psyykkisesti sairaan vanhemman tai muun läheisen kanssa (aikuinen lapsiomainen). Lapsiomaistyön piiriin kuuluu myös lapsi, jonka sisarus sairastaa psyykkisesti sekä nuori, jonka läheinen ystävä on sairastunut. Kaikissa tapauksissa yhteistä on lapsen tai nuoren huoli itselle rakkaasta henkilöstä ja huolen vaikutukset arjessa jaksamiseen. (FinFami ry 2015.)*

Termillä aikuinen lapsiomainen, tarkoitetaan taas aikuista, jonka itselle rakkaan henkilön sairastuminen psyykkisesti on koskettanut. Mikä ero siis on käsitteillä lapsiomainen ja nuori hoivaaja? Korppisen mukaan termien välillä on vanhemman tai muun perheenjäsenen terveydellisen ongelman laatu. Lapsiomainen liitetään etenkin mielenterveysongelmiin ja nuoren hoivaajan perheenjäsenellä voi olla mielenterveysongelman lisäksi somaattinen sairaus tai vamma. (Korppinen 2020, 20.) Korppinen käyttää työssään nuori hoivaaja -termiä melko laajasti, mutta olennaista lasten ja nuorten konkreettisten hoivavastuiden lisäksi on se kuinka kuormittuneeksi he itsensä kokivat. Kuormitus voi näkyä muunakin kuin fyysisenä kuormittuneisuutena, se voi olla huolissaan oloa tai läheisen tarkkailua. (Korppinen 2020, 15–20.)

Itse pidän Korppisen työssä merkittävänä sitä että Suomessa ollaan vasta heräämässä nuorten hoivaajien olemassa oloon. Korppisen mukaan Agnes Leun ja Saul Beckerin (2017) Journal of Youth Studiesissa ilmestyneessä artikkelissa on määritelty seitsemän eri tasoa, jolla nuoret hoivaajat tunnistetaan ja huomioidaan eri tavoin yhteiskunnassa. Olemme kansainvälisellä asteikolla toiseksi alimmalla tasolla kohdassa 6 eli ”Awakening”. Toisella tasolla ”Advanced” oltiin esimerkiksi Englannissa, jossa nuorten hoivaajien tunnistaminen ja tunnustaminen on laajalle levinnyttä, luotettavaa tutkimustietoa on paljon, laissa on määritelty erikseen nuorten hoivaajien oikeudet sekä heille on olemassa palvelunohjausta, palveluja ja toimintaa maanlaajuisesti. Ensimmäisellä tasolla, joka oli tavoiteltavin ei ollut vielä mikään maa. (Leu & Becker 2017, Korppisen 2020, 18 mukaan.) Onneksi Suomessakin kolmannen sektorin toimijoiden kehittämistöissä ja tutkimuksessa nuorten hoivaajien asia on pikkuhiljaa saamassa näkyvyyttä. Suomessa lainsäädäntö sanoo lasten ja nuorten läheisten kohdalla monessa kohdassa, että sairastuneen läheiset tulisi ottaa sosiaali- ja terveydenhuollossa huomioon ja heille tulisi järjestää tukitoimia. Käytännössä julkisessa terveydenhuollossa läheisten tunnistaminen, osallisuus ja tukitoimet ovat olleet hyvin heikkoja tai olemattomia. THL:n terveystutkimuksessa (2019) esiintyi ensimmäistä kertaa kysymys, jossa kartoitettiin kokevatko lapset ja nuoret hoivavastuuta perheenjäsenestään tai muusta läheisestään. Arvioiden ja kyselyiden mukaan Suomessa voidaan arvioida olevan noin 20 000 nuorta hoivaajaa, kuitenkin kyselyn

ulkopuolelle jäivät ne, jotka eivät koe suoraa hoivavastuuta, mutta joilla voi olla huoli läheisestään, niin että he tarvitsisivat tukea. (Korppinen 2020, 21–24.)

Outi Arvolan mukaan erityistä lapsi- tai nuoren läheisen kannalta on, että lapsi tai nuori on saattanut kasvaa koko elämänsä sairastuneen ihmisen lähellä ja vaikutuspiirissä. Tällöin voi olla vaikea erottaa mikä on niin sanottua normaalia perhearkea ja mikä ei. Lapsi ja nuori on kasvaessaan erityisen haavoittuvainen tilanteessa, jossa perheenjäsen sairastuu. Lapsi saattaa olla hyvin lojaali vanhempiaan tai ystäviään kohtaan, eikä halua että ongelmat ”paljastuvat”. Myös se että lapset tai nuoret eivät itse tunnista tuen tarvetta läheisenä, voi olla syynä ettei ongelmia havaita ajoissa. Saatetaan myös pelätä lastensuojelun puuttumista tilanteeseen, jos kertoo ongelmistaan. Kaikki tämän kehittämistyön aikana haastatellut nuoret olivat hakeutuneet V-S FinFamin palveluihin vasta oman oireilun alettua ja vasta yhdistyksen toiminnan piirissä he olivat ymmärtäneet oman kuormituksensa ja tuen tarpeensa läheisen roolissa. Arvolan ja Kärkkäisen (2021) laatimassa artikkelissa, joka perustuu samaan haastatteluaineistoon kuin oma opinnäytetyöni, todetaan: *”läheisen psyykkinen oireilu ja päihteiden käyttö oli vaikuttanut haastateltujen nuorten elämänkulkuun: erityisesti tunne-elämään, sosiaaliseen vuorovaikutukseen muiden kanssa sekä aikuisuuteen”* (Arvola & Kärkkäinen 2021, 17). Aikuisella ihmisellä on jo aivan erilaiset resurssit käsitellä omaisen sairastumista, verrattuna nuoreen ja lapseen. Selviäminen ja resilienssi on yksilöllistä, joten kunkin omaisen kyky selviytyä tilanteesta riippuu monesta tekijästä. Ruotsissa toimii lastenoikeusjärjestö *Maskrosbarn*, eli ”Voikukkalapset” tällä tarkoitetaan lasta, joka on kasvanut ja hankalissa olosuhteissa jos huoltaja esimerkiksi on päihde- tai mielenterveysongelmainen taikka väkivaltainen (Maskrosbarn 2019). Voikukkalapsi onkin minusta kuvaava nimitys tälle ilmiölle; niin kuin voikukatkin niin myös lapset ja nuoret voivat kasvaa täyteen kukkaan haastavista olosuhteista huolimatta.

Kysy nuorelta -hankkeessa olevat koululähetit olivat käyneet läpi jo Moip!-koulutuksen, jossa heillä oli ollut aikaa ja tilaa työstää kokemuksiaan, saada vertaistukea ja löytää uudelleen omia voimavarojaan. Kysy nuorelta -hanke ja koululähetikoulutus tarjosi nuorille taas uusia mahdollisuuksia osallisuuteen, vertaisuuteen ja vaikuttamiseen.

### 3.2 Vapaaehtoistoiminnan organisointi ja merkitys

Monilla yhdistyksillä ja toimijoilla on olemassa organisoitua vapaaehtoistoimintaa. Suomi onkin yhdistysten luvattu maa. Sote-alalla vapaaehtoistoiminta, vertaistuki ja



ammattilaisten tekemä työ tukevat ja täydentävät toinen toistaan (Sokra 2019). Noin 40% suomalaisista tekee vapaaehtoistyötä. Yleisimpiä vapaaehtoistyön muotoja ovat auttaminen, talkootyö, neuvonta ja ystävöiminta. Ikäryhmistä 15–24 -vuotiaat ovat aktiivisempia ja naiset tekevät miehiin verrattuna enemmän vapaaehtoistyötä. (Sokra 2019.) Vapaaehtoistoiminnan organisoinnista vastaa vapaaehtoistoiminnan koordinaattori. Vapaaehtoisten rekrytoimista voi tapahtua yhdistystoiminnan sisällä, kun apua hakenut henkilö on itse päässyt jaloilleen ja haluaa liittyä vapaaehtoistoimintaan. Alkavista koulutuksista tiedotetaan mm. messuilla, tapahtumissa, yhteistyökumppanien kautta, oppilaitoksissa, erilaisissa julkaisuissa ja sosiaalisessa mediassa. Monelle vapaaehtoistyö on keino oppia uutta, kokea osallisuutta, vertaisuutta, lisätä omaa ja toisten hyvinvointia sekä tuo erilaisia vaikuttamisen mahdollisuuksia. Vapaaehtoistoiminnalla voi olla suuria yhteiskunnallisia vaikutuksia.

V-S FinFami ry:n vapaaehtoistoimintaan voi hakeutua lähes kuka tahansa taustasta tai iästä riippumatta. Vapaaehtoisella voi olla taustallaan oma kokemus läheisen psyykkisestä sairastamisesta tai päihteiden väärinkäytöstä. Kaikilla tätä kokemusta ei kuitenkaan tarvitse olla, vaan riittää kiinnostus ja halu auttaa läheisten jaksamisessa ja hyvinvoinnin tukemisessa. Vapaaehtoistoiminta voi olla tukemista, tekemistä tai vaikuttamista monenlaisissa tehtävissä. V-S FinFamilla vapaaehtoistoiminnassa voi toimia esim. tukihenkilönä, vertaisneuvojana tai -ohjaajana. Tekemistä löytyy messujen ja talkoiden, leirien ja retkien, somettamisen tai kokemuskouluttajana toimimisessa. Vaikuttamisen mahdollisuuksia voivat olla luottamustoimet, kokemuskouluttajana toimiminen tai vaikuttamis- ja edunvalvonta ryhmässä toiminta. FinFamilla vapaaehtoistoiminnan periaatteisiin kuuluvat tasa-arvoisuus, luottamuksellisuus, avoimuus ja ilo. (V-S FinFami ry 2021c.)

Vapaaehtoistehtäviin järjestetään yleensä perehdytys tai koulutus, jonne hakeutuvat ensin haastatellaan, jotta voidaan varmistaa, että vapaaehtoiseksi haluava on siihen soveltuva ja suostuu noudattamaan yhdistyksen määrittelemiä arvoja ja toimimaan niiden mukaan. Vapaaehtoisena toimivan on pidettävä huolta omasta jaksamisestaan ja hänen elämäntilanteensa olisi hyvä olla tasapainossa, niin ettei hän kuormitu vapaaehtoisena liikaa. Tätä seikkaa yhdistyksen vapaaehtoistoiminnasta vastaavan ammattilaisen on velvollisuus myös tarkastella säännöllisesti. Yhdistyksellä on mahdollisuus tarjota vapaaehtoisille myös työnohjausta, jos tilanne sitä vaatii. Vapaaehtoinen voi saada toiminnan kautta itselleen tietoja ja taitoja, joista voi olla hyötyä muuallakin työelämässä, vastavasti vapaaehtoiset voivat jakaa omaa tietotaitoaan yhdistyksen käyttöön.

Vapaaehtoisille järjestetään virkistystoimintaa ja heidän mukana oloaan palkitaan säännöllisesti. Itse ajattelen että vapaaehtoistoiminnan jatkuvuudelle on tärkeää, että osallistujat saavat siitä itselleen myös jotain, niin että heillä säilyy motivaatio pysyä toiminnassa mukana ja kehittää sitä edelleen.

Yhdistyksen kokemustoimijoiksi hakeutuville vaaditaan omaa kokemusta läheisen sairastamisesta tai päihteiden väärinkäytöstä. Läheisen sairastumisesta on hyvä olla kulu-  
nut ainakin kolme vuotta. Kokemustoimijan on oltava sinut tilanteensa ja kanssa ja hänellä täytyy olla halu kertoa omaa tarinaansa. (V-S FinFami ry 2021d.)

### 3.3 Kokemustoimijuus, kokemusasiantuntijuus ja kokemuskoulutus käsitteinä

Viime vuosina kokemustietoa ja osallisuutta koskeva keskustelu sekä erilaiset kokemuskoulutukset ja kokemusasiantuntijoiden/kokemustoimijoiden ovat huimasti lisääntyneet. Mitä kokemusosaamisella, kokemustoimijalla tai kokemusasiantuntijalla sitten tarkoitetaan ja minne nämä toimijat sijoittuvat palveluntarjoajien laajenevalla kentällä? Käsitteistö ei ole ainakaan yhtenäistynyt, tämä käy ilmi THL:n julkaisusta ”Kokemusasiantuntijuus Suomessa - Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä”. Selvityksen mukaan toistaiseksi ei voida puhua yhteisestä tietoperustasta, kun puhutaan kokemusasiantuntijoiden osaamisesta. Tarvitaan yhteistä käsitteistöä, ymmärrystä koulutuksen sisällöistä, laajuudesta ja osaamisalasta. Lisäksi tarvitaan nykyistä vahvempaa osaamista erilaisten kokemusasiantuntijoiden ja toiminnan koordinoinnista, työnohjauksesta ja toimijoiden verkottamisesta. Myös valtakunnallista ohjausta kaivataan paikallisten koordinaatioiden tueksi. (Hirschovits-Gertz ym. 2019, 5.)

Kokemusosaamiseen liittyvä käsitteistö on kirjavaa, mutta selkeästi sosiaali- ja terveydenhuollon kentällä kaivataan henkilöitä tuottamaan tietoa, joilla on oma kokemus joko palveluiden käyttäjänä tai heidän omaisenaan. THL:n mukaan kokemusosaamisella tarkoitetaan kokemuksen tuomaa ymmärrystä ja tietoa, jota hyödynnetään toisten ihmisten auttamiseksi, tukemiseksi tai heidän auttamis- ja osaamisvalmiuksiensa lisäämiseksi. Kokemustieto antaa ammatillisen ja tieteellisen tiedon rinnalle kokemuspohjaisen näkökulman. Sekä palvelun asiakas, mutta myös palvelussa työskentelevä ammattilainen omaavat kokemustietoa palvelusta. THL:n mukaan kokemusosaamisen hyödyntämistä voi tarkastella ainakin seuraavista näkökulmista, jotka limittyvät toisiinsa: 1)

Asukasosallisuutena, jossa asukas voi osallistua asuinalueensa toimintaan ja kehittää sitä, ja asiakasosallisuutena, jossa asiakkaat voivat osallistua omien palveluidensa mutta myös laajemmin alueensa palveluiden suunnitteluun ja arviointiin. 2) Vertaistoi-  
mintana, jossa samantyyppisiä asioita kokeneet ihmiset tukevat toisiaan vastavuoroi-  
sesti. 3) Yhteiskehittäjyytenä, jossa asiakkaat, kokemusasiantuntijat ja ammattilaiset ke-  
hittävät yhdessä esimerkiksi tiettyä palvelua tai palveluiden yhdyspintoja tai muuta toi-  
mintaa yhdessä kunkin osaamista hyödyntäen. 4) Kokemustoimija- ja asiantuntijatoimin-  
tana, jossa kokemuksen omaavat ihmiset tarjoavat oman kokemuksensa ja kokemusasi-  
antuntijakoulutuksen myötä karttunutta osaamistaan muiden hyödyksi. (THL 2019.)

Kokemustoimijaksi tai -asiantuntijaksi voidaan kutsua ihmistä, jolla on omakohtaista ko-  
kemusta joko sairastavana, kokeneena, toipuneena, kuntoutuvana, palveluita käyttä-  
neenä tai läheisenä/omaisena. Kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä on auttanut ja  
mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen tai läheisensä toipumiseen tai elämän muutokseen  
sekä siihen sopeutumiseen. Kokemustoimijat ja -asiantuntijat ovat saaneet koulu-  
tusta kokemusasiantuntijana toimimiseen ja oman kokemustarinansa työstämiseen.  
(THL 2019.)

Koulutuksen laajuus sekä palkkiot, joita kokemustoimijat saavat vaihtelevat laajasti. Kou-  
lutuksen kesto saattaa vaihdella muutamasta päivästä aina kahdeksan kuukauden mit-  
taiseen koulutusjaksoon (Hirschovits-Gertz ym. 2019, 17–18). Osa toimii kokemustoimi-  
jana palkkioperusteisesti, osa vapaaehtoisena ilman korvausta, matkakulut tai ruoka  
yleensä vähintään korvataan. Kustannuksia kokemustoimijuudesta ei saa syntyä. Koke-  
musosaaminen on vuoden 2019 alusta lähtien sisällytetty osaksi ammatillista koulutusta.  
Uudet kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinnon perusteet astuivat voimaan 1.1.2019.  
Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen on kirjattu yhdeksi valinnaiseksi  
tutkinnon osaksi. (Opintopolku.fi 2019.) FinFamin kokemuskouluttajat ja -asiantuntijat eli  
kokemustoimijat ovat tehtävänsä koulutettuja pitkäaikaissairaita tai heidän läheisiään,  
jotka välittävät kokemustietoa mm. sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille. Mielenter-  
veysomaistyössä kokemuskouluttaja on kokemuskoulutuksen käynyt henkilö, jolla on  
omakohtaista kokemusta mielenterveyspotilaan tai -kuntoutujan omaisena olemisesta.  
Kokemustoimijana toimiminen perustuu FinFamilla toistaiseksi vapaaehtoisuuteen, joten  
toimijalle maksetaan nimellinen palkkio sekä korvataan matkakustannukset. (FinFami ry  
2016, 4.)

Kokemustoimintaverkoston mukaan kokemustoimijan ja kokemusasiantuntijan ero on  
siinä että kokemustoimijan koulutuksessa, toisin kuin pitkäkestoisessa

kokemusasiantuntijakoulutuksessa, ei perehdytä vertaistukeen tai vertaisryhmän ohjaukseen, eikä koulutus toimi osana omaa kuntoutumista (Kokemustoimintaverkosto 2021).

Kokemustoimijakoulutukseen osallistumisesta ja sen vaikutuksista on tehty Suomessa vasta hiljattain tutkimustyötä. Minna Laitilan (2019) tieteellisen artikkelin ”Kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitys koulutukseen osallistuneiden arvioimana” sekä kansainvälisten tutkimusten mukaan koulutukseen osallistuminen on lisännyt osallistujien itseluottamusta ja elämänlaatua, edistänyt voimaantumista ja kehittänyt yhteistyötaitoja. Itsearvostus ja kokemus merkityksellisyydestä paranivat. Muita hyötyjä kokemuskoulutuksesta olivat uusien tietojen ja taitojen karttuminen, joita voi hyödyntää työelämässä. Koulutuksella voi olla suuri vaikutus omaan toipumiseen ja kokemukseen omasta sairaudesta tai vaikeasta kokemuksesta (toipumisorientaatio). Lisäksi koulutus tarjoaa vertaistukea ja sitä kautta voi tarjota mahdollisuuden kokea osallisuutta. (Laitila 2019, 27–28.) Näiden tulosten valossa laadukkaan kokemuskoulutuksen järjestämiselle on tarvetta.

### 3.4 Kokemustieto ja kokemustarina

Kokemustoimintaverkoston määritelmän mukaan kokemustieto on elämänkokemuksista syntynyttä ymmärrystä ja viisautta. Jokaisella meillä on kokemustietoa ja käytämme sitä hyväksi eri tavoin. (Kokemustoimintaverkosto 2021.) Kokemustiedosta puhuttaessa puhutaan usein ”hiljaisena tietona”. Hiljainen tieto käsitteen loi alun perin filosofi Michael Polanyi. Taustalla on ajatus, että tiedämme enemmän kuin osaamme ääneen lausua. Hiljaisella tiedolla tarkoitetaan jotain sellaista, joka ei ole sanallista eikä huomion kohteena. Se voi olla usein henkilökohtaista, kuten kokemuksen ja kehon tietoa ja sitä voi olla vaikea jakaa. Hiljaisen tiedon perusta on arjen kokemuksissa. (Nuutinen 2021.) Kokemustiedon vastapoolina voidaan pitää vaikkapa virallista tai tutkittua tietoa. Kokemustiedossa painottuu usein käytännöllinen järki tai käytännöllinen viisaus, jota Aristoteles nimitti nimellä fronesis. Toinen älyllinen hyve on taas nimeltään sofia, tämä katsotaan yleisesti samaksi kuin tiede. Siinä missä tiede vastaa kysymykseen miksi maailma on sellainen kuin on, fronesis puolestaan kertoo meille miten meidän tulisi toimia muuttaaksemme asioita ja erityisesti kuinka muuttaa elämäämme paremmaksi. Fronesis on osa Kirkkoisä Ambrosiuksen luomaan jakoon neljäksi kardinaalihyveeksi, joita ovat viisaus, oikeudenmukaisuus, rohkeus ja kohtuullisuus. Kardinaalihyveet perustuvat Platonin hyve-etiikkaan. (Tieteen termipankki 2021.)

Kokemuksellisen tiedon saattaminen julkiseksi tai tutkituksi tiedoksi onnistuu hyvin nykyäsitäytksen valossa ja kokemuksellista tietoa arvostetaan akateemisessakin maailmassa yhä enemmän. Ari Nieminen pohtii artikkelissaan ”Kokemustiedon määritelmä ja muodot – kohti uutta kokemuksen politiikkaa” (2014) seuraavasti:

*Kokemustiedon perusta on kokemuksissa, mutta kokemukset ja kokemustieto eroavat toisistaan mielenkiintoisella tavalla. Yksilön kokemusta voi pitää autenttisenä ja totena siinä mielessä, että kukin ihminen kokee maailman, ihmiset ja itsensä omalla tavallaan. Mutta kun näiden kokemusten pohjalta aletaan muodostaa tietoa, niin tämä merkitsee sitä, että kokemusten totuudellisuudelle on löydyttävä perusteita tai ainakin kokemusten totuudellisuutta on voitava arvioida. Tämä tarkoittaa myös sitä, että mitä tahansa kokemustiedon muodostamaa informaatiota voidaan arvioida myös tieteellisesti. (Nieminen ym. 2014, 20.)*

Osaltaan kokemustiedon nykyiseen arvostukseen saattaa liittyä yhteiskunnan kapitalisaatioon, jossa entinen potilas on muuttunut asiakkaaksi tai kuluttajaksi. Perinteinen asiakkaan tai potilaan rooli on ollut sellainen, jossa toimijuus ja valta on ollut rajoittunutta. Uudenlainen hoito, kuntoutus ja asiakastyö tähtäävät asiakkaan subjektiivuuden, toimijuuden ja osallisuuden vahvistamiseen (mm. Mieli 2009, 14–17). Jotta asiakas voisi saada parempia palveluita, meidän on kuultava hänen kokemuksiaan niistä. Eija Hovin (2017) pro gradu -työn mukaan kokemustoimijoita kohtaan esiintyy myös muutosvastarintaa etenkin julkisen sektorin toimijoilta ja kokemustietoa ei aina osata arvostaa. Kuitenkin kestävyysvajeen kanssa kamppailevan julkisen sektorin toimijoiden tulisi nähdä kokemustiedon arvo; jos yksikin palvelu saadaan tehokkaammaksi, on kustannushyöty tästä moninkertainen. (Hovi 2017, 69–71.) Paremmat palvelut linkittyvät mielestäni asiakkaan ja työntekijän tasavertaisuuteen ja dialogiseen kohtaamiseen. Dialogisessa kohtaamisessa avainasemassa ovat kuulluksi ja arvostetuksi tuleminen, työntekijän toimiminen peilinä asiakkaalle sekä kuuntelemisen ja vuoropuhelun vastavuoroisuus. Kun asiakas ja työntekijä ovat auki vuorovaikutukselle, voi syntyä aivan uusia maailmoja ja ratkaisuja tilanteeseen. Työntekijän kokemus ja kuva asiakkaan maailmasta ja tilanteesta saattaa aueta aivan uudella tavalla, jos asiakas pystyy jakamaan kokemaansa. Näin ollen kokemustieto voi vaikuttaa työntekijän asenteisiin ja jopa johtaa uudenlaisiin työtapoihin.

Missä kokemustietoa sitten voidaan hyödyntää? THL:n Päivi Rissasen esitelmän ”Kokemustiedon merkitys elämäntilanteen ja tuen tarpeiden arvioinnissa” (2017) jakaa hyödyntämisen foorumit kolmeen osaan: 1) yksilö, 2) järjestelmä ja 3) yhteiskunta. Yksilön tasolla kokemustietoa jaetaan asiakassuhteessa, johon ideaalitalanteessa kuuluu

osallisuus ja kuulluksi tuleminen, josta voi seurata voimaantuminen, identiteetin ja elämän muuttuminen. Järjestelmässä kokemustietoa voidaan jakaa erilaisissa tehtävissä ja yhteistyössä, olennaista on osallisuus ja osallistuminen. Tuloksena voi olla työtapojen ja työkuultuurin muuttaminen. Yhteiskunnallisella tasolla kokemustietoa hyödynnetään järjestöissä ja kansalaistoiminnassa. Kokemustiedon voimalla voidaan vaikuttaa asenteisiin, suosituksiin ja jopa lakeihin. Kokemustiedon hyödyntäminen yhteiskunnallisesti tuottaa kollektiivista toimijuutta ja aktiivisuutta. (THL 2017.)

Kokemustarinalla tai kokemuspuheenvuorolla tarkoitetaan kokemustoimijan tai kokemusasiantuntijan kertomaa tai esittämää tarinaa todellisesta elämästä ja omasta kokemuksesta. Tarina voi käsitellä kokemusta, joka muuttaa tai vaikuttaa identiteettiin, toiseudesta, marginalisaatiosta, stigmasta, sairaudesta, ongelmasta, kriisistä, asiakkuudesta, kuntoutumisesta ja toipumisesta tai läheisenä elämisestä. (THL 2017.) Miksi kokemustoimijat ja kokemusasiantuntijat käyttävät juuri tarinaa kerronnan muotona? Luin Ari Hiltusen kirjoittamaa teosta ”Aristoteles Hollywoodissa – Menestystarinan anatomia”, joka keskittyy erityisesti Aristoteleen Runousopin perinteeseen mm. tv- ja elokuvadramaturgioissa. Tarinoita on kerrottu nuotioilla aikojen alusta saakka. Aristoteles ymmärsi ensimmäisenä tietynlaisen dramaturgian tuottavan voimakkaan tunne-elämyksen. Tätä tunnetilaa hän kutsui nimellä oikeia hedone ”oikea nautinto”. (Hiltunen 1999, 13.) Tunne-elämys koostuu säälistä, pelosta ja kathariksista (joka on vapautumista edellisistä). Katharsis tarkoittaa sanan mukaisesti puhdistumista ja se on tragedian tunnehuipentuma. Mitä voimakkaampi on draamassa ensin esitetty moraalinen vääräys, sitä voimakkaampi on moraalisen oikeudenmukaisuuden toteutuminen. (Hiltunen 1999, 42–43.) Elävä elämä ei tietenkään noudata minkäänlaisia teoreettisia malleja, mutta joitain yhdistäviä tekijöitä voidaan hahmottaa hyvin toimivassa kokemustarinassa. Tarinassa on usein päähenkilö, joka on hyvä, mutta hän joutuu kohtaamaan matkallaan epäoikeudenmukaisuutta ja vastoinkäymisiä. Lopulta löytyy jokin ratkaisu tai käänne, joka muuttaa sankarin suuntaa, niin että hänellä on mahdollisuus selvitä. Kaikilla tarinoilla ei oikeassa elämässä ole aina onnellista loppua tai vaikeuksia ei saada selätettyä kerralla, mutta pääkuvio on selvä. Kaikkiin kokemustarinoihin ei kannata tai tarvitse soveltaa tätä aristoteelista juonirakennetta, mutta se voi olla hyvä lähtökohta, kun alkaa miettiä oman kokemustarinansa koostamista. Usein aristoteelinen malli on jo niin sisäistetty viihdeteollisuuden tai vaikkapa satujen, eli kollektiivisen kerronnan kautta, ettei sitä edes huomaa toteuttavansa. Koululähetien ennakkotehtävä, joka lähetettiin sähköpostilla ennen koulutuksen alkua, sisälsi vinkkejä, jotka noudattivat tätä aristoteelistä juonen kaarta. Esim. alkukeskikohta/käänne ja loppu. Tarinalla on selkeyden vuoksi olla hyvä juoni, joka

noudattaa yksinkertaisimmillaan kaavaa: alku, keskikohta ja loppu. Tämä auttaa kuulijoita hahmottamaan aikasuhteita ja päähenkilön kaarta. Esimerkiksi sadut ja hollywood-elokuvat noudattavat usein aristotelistä draaman kaarta, ja nykyään samat opit on omakuttu laajalle aina mainoksista uutisiin ja tietokonepeleihin.

Kokemustarinan ytimessä on toivon näkökulma. Se että tulisi kertomaan yleisölle kyy-nistyneen ja katkeran ihmisen mietteitä, ei palvele kuulijaa, jolla voi olla samankaltaisia kokemuksia. Usein tarinoiden takana ovat huonot ja traumaattisetkin kokemukset, mutta ne olisi hyvä osata esittää rakentavasti, ei repivästi. (Mielen avain -hanke 2015, 22–23.) Tarinaa rakentaessa kannattaa miettiä mitkä asiat ovat auttaneet itseä noissa vaikeissa hetkissä. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen että on ollut mahdollisuus selviytyä ja toipua? Niitä voivat olla paikat tai ihmiset, joilta on saanut apua ja tukea tai omiin voimavaroihin liittyviä asioita.

Tarinan kirjoittamisen ja jakamisen merkitykset kertojalle voivat toimia terapeuttisena tapana työstää menneisyyttä ja vaikeita kokemuksia. Haastattelemanuoret aikuiset, jotka olivat kehittämistyössä yhteistyökumppaneina, kertoivat kokemustarinastaan mm. seuraavalla tavalla:

*Niin et kyl ne on antanu itelle paljon ja sit niinku tottakai se et kun saa puhua sitä omaa tarinaa, ni seki aina vie eteenpäin ittänsä, sen oman tarinan käsittelyssä ja omien taustojen käsittelyssä. Et kyllähän se et ei sitä koko aikan tuu käsittelee ihan loppuun asti, et aina on varmasti hampaankolossa, mut se antaa siltäkin kantilta tosi paljon, et saa niitä käytyä läpi ittänsä kanssa niit asioita aina. (H6)*

Tarinan koostamiselle on hyvä varata paljon aikaa ja myös antaa tarinan muuttua tarpeen vaatiessa. Samoin kun koko ajan me ihmiset muutumme ja jäsennämme uudelleen elämäämme elämää, kokemuksiamme ja identiteettiämme, tarina ja näkökulma saattaa muuttua sen mukana. Erilaisille yleisöille tarinaa on viisasta muokata juuri heitä palvelevaksi. Esimerkiksi koululaiskeikoilla ei voi tuoda ilmi kaikkein traumatisoivimpia yksityiskohtia tarinoista, kun taas vaikkapa sosiaalialan tai terveydenhuollon ammattilaisille voi puhua vapaammin:

*...et on koululaisetki ehkä ihan kivoi, mut mul aiheuttaa välil vähän hankaluuksia pitää mun tarina kontrollissa silleen et se ei traumatisoi nuorisoa, et se on helpompaa puhua ammattilaisil ku niil voi laukoo mitä vaan. Ku niitten pitää kuulla kaikki, niin mä tykkään ehkä siitä enemmän ku vedän yleensä niin tunteella. (H5)*

Alkuvaiheessa kun on koostamassa tarinaansa, on hyvä huolehtia omasta jaksamisestaan. Rankkojen asioiden muistelemisen voi olla kuormittavaa ja on hyvä jos on olemassa jokin taho, jonka kanssa tarvittaessa voi purkaa syntyneitä tunteita. Tarina vaikuttaa paitsi kuulijoihin, mutta myös itse kertojaan. Siksi on hyvä kuunnella itseään, omia tarpeitaan ja miettiä mitä haluaa julkisesti itsestään jakaa. Jos tarinaan liittyy muita henkilöitä, on hyvä saada heiltä tarinan esittämiseen lupa. Anonymiteettiin liittyvät asiat on syytä käydä läpi, eli kohdat joissa voi paljastua toisen henkilökohtaiseen elämään liittyviä asioita, näitä kannattaa häivyttää.

Kokemustarina voi olla muodoltaan kertojansa näköinen, se voi olla perinteisempi esitys powerpoint-dioineen tai se voi olla vapaamuotoinen kertomus tai vaikka esitys, joka voi sisältää liikettä, draamaa, kuvaa tai ääntä. Persoonallisuus ja omaleimaisuus on kokemustarinassa vain hyvä juttu, tämä tekee kertomuksesta helposti lähestyttävän ja se jää paremmin mieleen. Viime vuosina kun koronapandemia on vaikuttanut suuresti ihmisten kokoontumiseen, niin nostaisin vahvasti esiin myös muunlaiset tarinan kerronnan muodot, niitä voivat olla esimerkiksi nauhoitettu podcast, kirjoitettu kertomus lehteen, tietois-kumainen video tai minidokumentti, myös sosiaalisessa mediassa monenlaiset tarinat leviävät laajalle.

Kuten yksi haastatelluista koululäheteistä oli hyvin oivaltanut: ”Kokemustarinan esittämisestä puolet on itse se tarina ja toinen puoli on sen purkua yhdessä yleisön kanssa.” Tälle purulle on hyvä varata aikaa, jolloin kuulijat saavat kysyä selventäviä kysymyksiä ja myös kertoa terveisensä kokemustoilijalle. Kokemuspuheenvuoron/-tarinan loppuksi on hyvä valmistaa itseään kuulijoiden kysymyksiin ja miettiä etukäteen mitä niihin voi tai haluaa vastata. Kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata ja voi kohteliaasti kieltäytyä tai siirtää pallon mukana olevalle ammattilaiselle. Kaikkeen ei tarvitse olla vastausta valmiina, mutta voi aina painottaa että nyt on kyse henkilökohtaisesta kokemuksesta. Yhteisestä dialogista kasvaa ymmärrystä, joka voi auttaa ongelman tunnistamisessa ja voidaan yhdessä pohtia keinoja, kuinka epäkohtiin voitaisiin puuttua.

Koululäheteistä kokeneimmat kokivat kokemustarinansa olevan selkeä vaikuttamisen työkalu ja heillä oli jo paljon kehittämideoita ja toiveita esiintymisen laadun parantamiseksi.

*Et nyt kun miettii noita tulevii koululähettikeikkoja ni haluaa sen esityksen olevan mahdollisimman vaikuttava eikä simmonen ”et mää nyt kerron vaan nyt tän tarinani”. Mut et nyt ku sitä on jo kertonut sen verran, et nyt mä jo vähän ehkä pelaan*



*sen kanssa et mitä kannattaa hyödyntää ja mitä kannattaa jättää pois ja miten niinku nostattaa tunteita ja et törkeesti jo käytän sitä todella paljon hyväksi sitä omaa tarinaa. (H3)*

### 3.5 Toiminnalliset, narratiiviset ja draamalliset menetelmät koulutuskäytössä

Monenlaiset kokemuksellisesta oppimista edistävät menetelmät ovat rantautuneet opetus- käyttöön viimeisten vuosikymmenten aikana. Toiminnalliset menetelmät ovat jo melko tuttuja missä tahansa koulutuksessa ja nykyaikaisessa opetuksessa. Myös taidelähtöiset menetelmät ovat rantautuneet sekä sosiaalityön, kulttuurihyvinvoinnin että opetuksen pariin. Maailman terveysjärjestön WHO:n *What is the role of arts in improving health and well-being* -raportin (2019) mukaan taide voi tarjota uusia innovatiivisia ratkaisuja terveyshaasteisiin. Taide ja sen soveltaminen erilaisissa kuntoutuksen ja hoidon viitekehyksissä voivat sairauksien hoidon ja hallinnan lisäksi toimia terveyden edistämässä ja sairauksien ennalta-ehkäisyssä. Taidelähtöiset menetelmät ja taide-elämykset voivat mm. parantaa sosiaalista koheesiota ja eriarvoisuutta sekä tukea mielenterveyttä ja hyvinvointia. (WHO 2019, 7–8.) Tässä kehittämistyössä koulutuksen menetelminä käytin erityisesti toiminnallisia, narratiivisia ja draamapedagogisia menetelmiä. Mukana koulutusoppaassa on myös paljon kehotietoisuusharjoitteita (mindfulness, hengitysharjoitukset, alexander-tekniikka), joiden avulla voidaan käsitellä etenkin jännitystä, kehonkäyttöä ja äänentuotantoa. Mikä sitten on toiminnallinen menetelmä? Se voi olla koulutuksen elävöittämistä, jolloin osallistujan rooli muuttuu passiivisesta tarkkailijasta aktiiviseksi osallistujaksi. Oikean toiminnallisen menetelmän valinta riippuu paitsi koulutuksen tavoitteista myös osallistujien määrästä, aiemmista taidoista, fyysisistä ja psyykkisistä ominaisuuksista, vireys- ja tunnetilasta. Viime kädessä kouluttaja itse päättää mitkä työkalut sopivat mihinkin tilanteeseen ja onko hänellä uskallusta tai motivaatiota niitä käyttää. (Alaniska & Ahonen n.d., 3.)

Narratiivisia menetelmiä on käytetty jo jonkin aikaa sosiaalityössä. Narratiivisuutta voidaan käsitellä myös tapana käsitellä ihmisyyttä, se voi olla enemmänkin ajattelutapa kuin menetelmä kertoo yliopistonlehtori, erikoistutkija Kirsi Nousiainen (2015) Socca-lehden artikkelissa:

*Tarinat, joita kerromme itsestämme, kertovat samalla jotakin myös yhteiskunnastamme. Tavoitteena voisi olla syrjäyttävien mekanismien löytäminen, jolloin identiteettikertomuksen kautta voidaan vahvistaa kansalaisuutta.* (Nousiainen, Socca-lehti 2015.)

Juuri tämän kaltaisesta ajatuksesta minusta koko koululähettoiminta ammentaa. Koululähettojen tarinat antavat viitteitä siitä, missä ja milloin on tapahtunut virhe, joka on johtanut epäoikeudenmukaisuuksiin, joita koululähetit ovat kohdanneet. Anna Liisa Karjalainen (2013) on tutkinut omaelämäkerrallisen kirjoittamisen merkityksiä sosionomiopinnoissaan ja myöhemmässä gradutyössään. Karjalaisen mukaan omaelämäkerrallinen kirjoittaminen on pedagogisesti turvallinen ja oman kasvun tuki, silloin kun kirjoittajat voivat kirjoittaa siten kuin heille on mahdollista ja heidän rajojaan kunnioitetaan ohjauksessa. Omaelämäkerrallinen prosessi ei lopu vain kirjoitustapahtumaan vaan se jatkuu kirjoittamisen jälkeenkin mentaalisesti. Omasta elämästä kirjoittamisessa on kyse eletyn elämän tulkinnasta ja merkityksellistämisestä. Kirjoittaminen voi herättää voimakkaita tunteita ja myös tekstien lukeminen usein aiheuttaa tunteita. (Karjalainen 2013, 221–227.)

Draamamenetelmiä voi soveltaa ja valjastaa hyvin monimuotoisiin toimintaympäristöihin ja tarpeisiin. Hyviä menetelmiä opetustarkoituksessa ovat mielestäni Keith Johnstonen kehittämä improvisaatio sekä Paulo Freiren ”Sorrettujen pedagogiikasta” tuttu Forum-Teatteri. Yksi tapa käyttää draamaa sosiaalityön kontekstissa voi olla myös soveltava taide, joka on 2000-luvulla kuvaamaan noussut eräänlaisena sateenvarjokäsitteenä erilaisten soveltavien ja hyvinvointia ja tuottavien taidemuotojen ylle (Rusi-Pyykönen 2020, 34). Osallistavaa teatteria (engl. participatory theatre) kuvataan rihmastomaisesti leviäväksi epäyhtenäiseksi kentäksi, joka kehittyi eri puolilla maailmaa perinteisten teatteri-instituutioiden ulkopuolella erilaisissa yhteisöissä ja arjen ympäristöissä. Tyypillistä sille on työskentely ihmisten kanssa, jotka eivät ole teatterin ammattilaisia tai asiantuntijoita. Työskentelyn lähtökohtana on osallistujien elämäntilanne tai elinympäristö. Toiminnan päämäärinä ovat muun muassa osallistujien itseymmärryksen lisääntyminen, osallisuus yhteisössä, kansalaisaktiivisuus ja yhteiskunnallinen muutos. Suomeen 60–70-luvuilla vakiintuneita osallistavan teatterin muotoja ovat olleet: psykodraama, prosessidraama, tarinateatteri ja forumteatteri. (Rusi-Pyykönen 2020, 27–28.) Kehittäjinä ovat toimineet mm. Jakob Levy Moreno (1889–1974) ja Paulo Freire (1921–1997). Suomessa esimerkkejä soveltavan taiteen tai soveltavan teatterin käytöstä löytyy mm. vankilateatterista, teatteria laitoksiin -projekteista, tamperelaisen Legioonateatterin esityksistä (nuoret

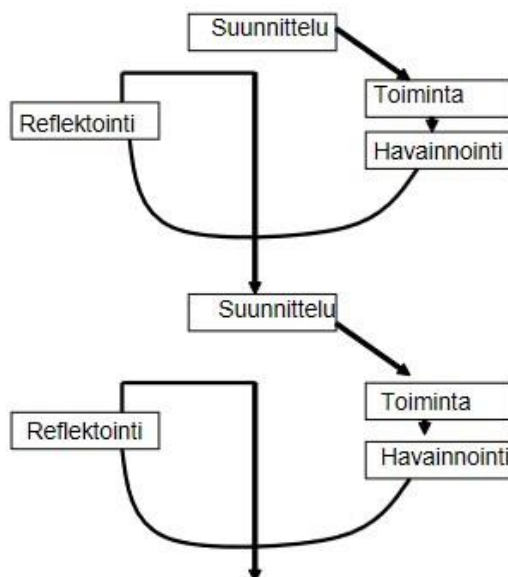
aikuiset ja kuntouttava työtoiminta) sekä turkulaisen Teatteri Mundon teoksista (lastensuojelun asiakkaat, lähisuhdeväkivalta mm.).

Tässä kehittämistyössä osallistujista ei ollut tarkoitus valjastaa taiteilijoita, mutta yhtenä tavoitteena minulla oli herätellä kunkin koulutulähetin luovaa prosessia sekä lisätä heidän läsnäolotaitoaan vaativassa esiintymistilanteessa. Myös se, että oma kokemustarina tulee suuremman yleisön tietoisuuteen ja vaikuttaa katsojiin, tekee esiintymisestä merkityksellistä. Narratiivisuus onkin suuri ja merkittävä tekijä myös soveltavan taiteen kontekstissa. Oman tarinan käyttäminen on osallistujalle terapeutista, voimauttavaa ja valtaistavaa.

## 4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Prosessin kuvaus ja kehittämismenetelmät

Kehittämisprosessin malli voi olla Toikko & Rantasen kirjan Tutkimuksellinen kehitystoiminta mukaan olla joko lineaarinen, spiraalimainen, tasomainen tai spagettimainen (Toikko & Rantanen 2009, 64–71). Omaa kehittämispöressiani kuvaa parhaiten spiraalimainen malli, joka usein yhdistetäänkin toimintatutkimukseen. Spiraalimallin mukainen kehittäminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä prosessissa. Kehittämistyön tuloksellisuus riippuukin siitä kuinka monta ns. spiraalia, eli kehittämisen kierrosta ehditään käydä läpi.



Kuva 2 Toimintatutkimuksen spiraalimalli (Toikko & Rantanen 2009, 67).

Kehittämistyöni oli yhteiskehittämistä, jossa sekä organisaation ammattilaiset, vapaaehtoiset ja itse kehittäjä olivat kaikki tasa-arvoisia keskenään. Kehittämistyössäni käytettiin monia osallistavia elementtejä: keskustelut, suunnittelupalaverit, haastattelut ja koulutuspäivä osallistavine harjoitteineen. Kehittämismalliani voisi tarkastella joko konstruktivisen tutkimuksen tai toimintatutkimuksen valossa. Minusta tässä työssä oli piirteitä molemmista. Konstruktivinen tutkimusote sopii käytettäväksi, jos tehtävänä on luoda esimerkiksi uusi konkreettinen tuotos, suunnitelma, mittari tai malli. Tavoitteena on

saavuttaa käytännöllisesti toimiva, mutta teoreettisesti perusteltu ratkaisu, joka on mahdollisesti monistettavissa muuallekin. (Ojasalo ym. 2015, 65.) Toimintatutkimus taas soveltuu hyvin työmenetelmien- ja käytänteiden kehittämistyöhön ja sen avulla pyritään uuden tai uudenlaisen toiminnan ja työn kehittämiseen ja ymmärtämiseen (Ojasalo ym. 2015, 58–59). Varsinaista tutkimustyötä tässä ei kuitenkaan tehty, mutta pyrin perustelmaan kaikki tekemäni ratkaisut jollain teoreettisella viitekehyksellä, tutkimustiedolla tai kehittämistyön aikana ilmeenneellä tarpeella.

Toimintatutkimuksen spiraalimallissa vuorottelevat suunnittelu, toiminta, havainnointi ja reflektointi. Yksinkertaisemmin kehittämistyö kulkee kehää: suunnittelu, toiminta ja arviointi. Kehittämistyöni prosessia varten laadin taulukon (Taulukko 1), josta voi nähdä millaisia kehittämismenetelmiä on käytetty kussakin kehittämistyön vaiheessa. Kehittämistyön suunnitteluvaiheessa keräsin aineistoa eri keinoin: haastattelemalla toimijoita heidän työstään, luin tutkimuksellista kirjallisuutta sekä tutkin miten kokemustoimijakoulusta on tehty aiemmin (benchmarking). Kehittämistyöni alkoi taustatyön tekemisellä. Keräsin tietoa hankkeesta, mielenterveys- ja päihdeomaisuudesta sekä kokemustoimijuuksista että kokemustoimijakoulutuksesta. Haastattelin Kysy nuorelta -hankkeen projektityöntekijöiltä sekä keräsin aineistoa tutkimustöistä sekä muista löytämistäni lähteistä. Näistä palasista muodostui opinnäytetyöni tietoperusta. Suunnitteluvaiheessa pidimme palavereja hankkeen työntekijöiden kanssa, joissa suunniteltiin toimintaa ja aikataulutettiin sitä. Koululähetikoulutuksen suunnittelu alkoi syksyllä 2019 ja jatkui keväällä 2020. Etsin menetelmällistä tietoa ja sopivia harjoitteita sekä koululähetkien käsikirjaan, ennakotehtävään että koulutuksen sisältöä ajatellen. Keskityin etsimään etenkin toiminnallisia-, narratiivisia- ja dramaaharjoitteita, jotka sopisivat koulutuskäyttöön kokemustoimijoille. Osallistuin myös hankkeen muihin suunnittelupalaverihin ja työpajoihin, joissa kehitettiin koululähetikotoimintaa ja Kysy nuorelta -hankkeen materiaaleja. Myös pienryhmähaastattelua suunniteltiin yhdessä. Ennen haastattelukertoja valmistin kysymykset haastattelupohjaan oman osuuteni osalta, jossa keskityttiin koululähetikoulutukseen liittyviin kokemuksiin ja kehityskohtiin.

Toimintaosuuteen kuului tässä työssä koululähetikoulutuksen järjestäminen hankkeen pilottivaiheessa. Koulutuksessa käytettiin osallistavia menetelmiä, etenkin toiminnallisia-, narratiivisia- ja draamamenetelmiä. Koululähetkien valmentaminen esiintymistilanteeseen ja kokemustarinansa kertomiseen tapahtui koululähetikoulutuksessa maaliskuussa 2020.

Arviointia tapahtui sekä suullisen palautteen perusteella, jonka sain koulutuspäivänä että anonyymien palautekyselyn kautta, joka lähetettiin koululähetille koulutuspäivän jälkeen. Suurin osuus arvioinnista tapahtui pienryhmähaastatteluissa keväällä ja kesällä 2020, joissa saatiin taas lisää tietoa ja kehittämisideoita. Lisäksi havainnoin koululähetin toimintaa ensimmäisellä Kysy nuorelta -oppitunnilla Salon lukiossa 11.3.2020. Kaikista lähteistä saatu aineisto analysoitiin laadullisin menetelmin. Kehittämistyö jatkui keväällä 2021, jolloin analysoin kerätyn aineiston, jonka tulosten perusteella pääsin muovailemaan koulutusmallia, sen aikataulutusta ja koulutuksen sisältöä. Koululähetikoulutusmallin ja -oppaan koostaminen ryhmänohjaajan työn tueksi oli suuri työ. Keräsin palautetta sekä kirjallisesta työstäni että oppaasta, jotta sain opinnäytetyön kutakuinkin palautettavaan kuntoon.

Muu havainnointi sekä reflektiivinen itsearviointi kulki koko prosessin ajan työssä mukana. Koko prosessin ajan taustalla oli kirjallisen opinnäytetyöni koostaminen, joka valmistui pienissä osissa koululla järjestettyjen työpajojen rytmittämänä syksystä 2019 keväälle 2021. Nyt kun tarkastelen toimintaa jälkikäteen, siinä on nähtävissä useampikin kehittämisen kehä, sillä jokaista toteuttua osiota piti suunnitella ennen toimintaa ja myös arvioida sitä tulosten luotettavuuden takaamiseksi.

Taulukko 1. Kehittämistyön aikataulu ja kehittämisen menetelmät.

<b>Kehittämisen kohde/aihe</b>	<b>aika ja paikka</b>	<b>osallistujat</b>	<b>menetelmät</b>
Tutustuminen Kysy nuorelta -hankkeeseen	Syksy 2019 Heideken	Suvi, Kysy nuorelta hanketyöntekijät	Keskustelu, haastattelu
Kysy Nuorelta videomateriaalin ideointi	Syksy 2019 Heideken	Suvi, hanketyöntekijät, koululähetit, Turun AMK:n opiskelijat	Yhteistoiminta, yhteiskehittäminen, toiminnalliset menetelmät
Oman kehittämis-kohteen valinta	Syksy 2019 Heideken	Suvi ja hanketyöntekijät	Keskustelu

Opinnäytetyön tietoperustan rakentaminen	Syksy 2019 itsenäisesti kotona	Suvi	materiaalin lukeminen ja kirjoittaminen
Oppimispäiväkirjan kirjoittaminen	Koko työn aikana 2019 – 2021 itsenäisesti kotona	Suvi	reflektointi
Koululähetikkoulutuspäiväspäivän suunnittelu	helmikuu 2020 Heideken	Suvi ja hanketyöntekijä	Ideointi, sopivien harjoitusten valinta, aikataulutaminen
Koululähetikkoulutus ennakkotehtävän laatiminen	helmikuu 2020 itsenäisesti kotona + sähköpostilla	Suvi ja hanketyöntekijä	kehittämistyö, kirjoittaminen
Koululähetin käsikirja	helmikuu 2020 sähköpostilla	Suvi ja hanketyöntekijät	yhteiskehittäminen, kirjoittaminen
Koululähetikkouluspäivä (pilottivaihe)	7.3. 2020 V-S FinFami ry:n toimisto	Suvi, hanketyöntekijät ja koululähetit	kouluttaminen, ohjaaminen, toiminnalliset, narratiiviset ja draamamenetelmät
Palautekyselyn laatiminen koulutuksesta	9.3. 2020 etänä sähköpostilla	hanketyöntekijät, Suvi	Palautteen keruu
Kysy Nuorelta opitunnit	11.3. 2020, Salon lukio	hanketyöntekijät, koululähetit, Suvi, opiskelijat ja opettajat n. 200 kuulijaa	Havainnointi, avustaminen, palautteen anto
Kirjallinen opinnäytetyö (tulokset)	kevät 2020	Suvi	kirjoittaminen ja aineiston analysointi
Palautekyselyn analysointi	20.3. itsenäisesti kotona	Suvi	määrällinen ja laadullinen tutkimus
Haastattelukysymysten ja -pohjan valmistelu	toukokuu 2020 sähköpostilla	Suvi ja hanketyöntekijä	laadulliset menetelmät

Koululähetitöiminta	etätapaamiset keväällä 2020 (koronan vuoksi)	Hanketyöntekijät, Suvi ja koululähetit	virikistystoiminta, ryhmätoiminta
Pienryhmähaastattelut	30.5. etäyhteyksin ja 13.6. 2020 V-S FinFamin toimistolla	Suvi, hanketyöntekijä, koululähetit (7) osallistui	pienryhmissä teemahaastattelut, dokumentointi
Pienryhmähaastattelujen purku ja tulosten analysointi	kesä 2020 ja kevät 2021	Suvi	litterointi kirjalliseen muotoon, analysointi, laadulliset menetelmät
Kirjallinen opinnäytetyö (raportointi)	kevät 2021	Suvi	kirjoitustyö
Koululähetitkoulu- tusoppaan muokkaaminen	kevät 2021	Suvi	reflektointi, kirjoitustyö, kehittämistyö
Opinnäytetyö palautteen kerääminen	toukokuu 2021	Suvi	yhteiskehittäminen
Opinnäytetyön viimeistely, raportointi ja palautus	12.5.2021 mennessä	Suvi	kirjoitustyö
Kysy nuorelta -ohjausryhmän kokous (OHRY)	etäyhteyksin 18.5. 2021	Kysy nuorelta hankkeen ohjausryhmä, hanketyöntekijät, opiskelijat	presentaatio omasta työstä ja sen tuloksista
Opinnäytetyön tulostyöpaja	etäyhteyksin 26.5.2021	Opinnäytetyön ohjaaja, Suvi ja muut opiskelijat	Tulosten julkistaminen, presentointi



## 4.2 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyön alussa syksyllä 2019 tutustuin sekä Kysy nuorelta -hankkeen että V-S FinFami ry:n toimintaan, työntekijöihin ja vapaaehtoisin. Ensin halusin saada tietoa hankkeen tarkoituksesta ja nimenomaan koululähettilötoiminnasta sekä nuorista aikuisista mielenterveys- ja päihdeläheisistä. Tiedonhaussa käytin useita lähteitä ja koska melko varhain oli tiedossa koululähettilökoulutuksen toiminnallinen painotus, etsin harjoituspaikistani juuri tähän tarkoitukseen liittyviä materiaaleja. Yhdessä hankkeen toisen projektityöntekijän kanssa suunnittelimme koulutuspäivän sisällön ja siihen liittyvät tehtävät ja harjoitteet. Tämä tapahtui keväällä 2020 helmikuussa ja sain myös tehtäväkseni laatia ennakkotehtävän koulutukseen osallistuville, joka auttaisi oman kokemustarinan koostamisessa. Tämän lisäksi kokosin materiaaleja esiintymisjännityksestä sekä äänenkäytöstä, jotka tulivat liitteeksi ”Koululähetin käsikirjaan” joka jaettiin koulutuspäivänä koululähetille. Tämäkin opas (joka vielä on pilottiversio) on liitteenä tuotoksessani. Koulutuspäivä, joka järjestettiin 7.3.2020 sujui suunnitelmien mukaan ja koulutus valmisti koululähetit toimimaan Kysy Nuorelta -oppitunneilla. Ensimmäinen oppitunti, jota pääsin seuraamaan järjestettiin Salon lukiolla 11.3.2020 ja oli upeaa nähdä kuinka ”työn tuloksia” jo tässä vaiheessa, kun kaikki sujui niin hienosti. Korona vaikutti koululähettilötoimintaan ja Kysy nuorelta -oppitunteihin niin että loput tunnit järjestettiin etäyhteyksin ja alettiin suunnittelemaan toimintaa sellaiseksi, että siitä olisi hyötyä korona-aikanakin (Kysy nuorelta -podcast mm.)

Oma kehittämistyöni suuntautui koulutuksen jälkeen palautteen keräämiseen ja haastattelukysymysten hiomiseen. Koulutuspäivän jälkeen kerättiin palaute osallistujilta myös sähköpostitse anonymisti Lyyti-kyselyn kautta. Pienryhmähaastattelut järjestettiin 30.5.2020 ja 13.6.2020. Sain kehitystyöhön hyvin kattavasti materiaalia. Haastattelunauhaa kertyi yli 7 tuntia kestoltaan. Jokainen haastatteluosio, joita oli kolme, kesti noin 1,5 tuntia. Kesällä 2020 kehitystyö otti aikataulullisesti hieman takapakkia, sillä läheiseni sairastui ja kesän ja syksyn 2020 ajan asia kuormitti minua niin ettei kehitystyö edennyt juurikaan. Syksyllä 2020 suoritin myös viimeisen työharjoitteluni, joka vei työn ja muun opiskelun ohella kaiken aikani. Täten sovimme yhdessä ohjaavan opettajani, että hanketyöntekijöiden kanssa että työn palautus siirtyy keväälle 2021.

Keväällä 2021 aloin purkaa ja litteroida haastattelumateriaalia ja materiaalin analysoinnin perusteella tein muutoksia Koululähettilökoulutus-oppaaseen. Syntyi vielä aivan uusia ideoita koulutuksen sisältöihin, kuten Tarinaklinikka-työpaja, jonka avulla voidaan

tarkentaa ja syventää koululähettiläiden kokemustarinoita. Samaan aikaan valmistelin opin- näytetyön kirjallista osuutta, varsinkin tulosten ja arvioinnin osalta. Koska kehittämisen prosessimallini on spiraalinen, jokainen kirjallista työtä koskeva osio sai lisää syvyyttä ja tarkentui matkan varrella.

#### 4.3 Koululähettiläkoulutuksen toteutus Kysy Nuorelta -hankkeen pilottivaiheessa

Koululähettiläkoulutus järjestettiin V-S FinFamin toimistolla lauantaina 7.3. 2020. Koulutuksen kokonaiskesto oli 8 tuntia sisältäen ruoka- ja kahvitauon. Osallistujia oli paikalla seitsemän (7), yksi osallistujista oli estynyt, koska ajatteli tulevansa toimintaan mukaan vasta syksyllä. Koulutuksen vetäjänä toimi itseni lisäksi Kysy nuorelta -hankkeen projektityöntekijä. Myös hankkeen toinen projektityöntekijä oli paikalla avustamassa käytännön asioissa. Olimme toisen projektityöntekijän kanssa sopineet harjoitteiden vetovastuut kukaunkin puoleksi, kummallakin meistä on sosionomikoulutuksen myötä tietoa ja kokemusta toiminnallisista menetelmistä sekä ryhmän ohjaamisesta. Koulutuksen sisällön olimme myös ideoineet yhdessä, niin että minä keskityin enemmän kokemustarinan valmistamiseen ja ilmaisullisiin harjoitteisiin ja projektityöntekijä oli vastuussa muiden tärkeiden asioiden läpikäynnistä, kuten aikataulut, palkkionmaksu, yksityisyydensuoja, vapaaehtoistoimijan tehtävät ja vastuut.

Koulutuspäivä aloitettiin kahveilla, jonka jälkeen tehtiin lyhyt nimileikki ja tutustumiskierros. Osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan, joten ryhmäytymiselle ei ollut tarvetta järjestää enempää aikaa. Aamupäivän aikana pureuduttiin pareittain kunkin kokemustarinaan, käytiin läpi käytännön asioita Kysy Nuorelta -oppitunteihin liittyen, tutkittiin myös koululähetiksi ryhtymiseen liittyviä tunteita, pelkoja ja haaveita ajatetun kirjoitustehtävän avulla. Tämän jälkeen keskusteltiin läpi tunteja koskevat turvarakenteet ja yksityisyyden suojaan ja anonymiteettiin liittyvät asiat.

Koulutuspäivän aikana käsiteltiin mm. jännitystä ja tehtiin kehon lämmittelyä ja äänenausharjoituksia. Huomasin että osalle osallistujista keholliset harjoitteet eivät olleet mieluisimpia ja nuo osallistujat osasivatkin itse nostaa tämän pintaan päivän loppuksi, mitä arvostin kovasti. Koulutuspäivän kruununa kuultiin seitsemän erilaista kokemustarinaa peräjälkeen ja tämä nostatti jokaisessa osallistujassa ja vetäjässä tunteita. Kyyneleitä ei tainnut välttyä kukaan. Jokaisen tarinassa oli esillä paitsi mielenterveys- ja/tai päihdeläheisyyteen liittyviä rankkoja tarinoita, mutta myös vahva toivon näkökulma. Lähes kaikki osallistujat olivat liittäneet mukaan tarinaansa jonkin elävöittävän elementin

tai tarinan muoto oli tavallisesta kertomuksesta poikkeava. Mukana oli valokuvia, piirroksi, yksi kertoja oli tehnyt tarinastaan upean intarsia-työn. Joidenkin kertomus oli puettu kirjeen, päiväkirjaotteiden tai muun luovan kirjoittamisen muotoon. Tämä oli minusta hienoa ja osoitti että osallistujat olivat inspiroituneet ennakkotehtävästä ja haastaneet itsensä uudenlaisen kerronnan muodoille.

Jokainen sai aikaa kertoa omaa tarinaansa noin 20 minuuttia, jonka jälkeen oli 5 min. aikaa muiden palautteelle ja kysymyksille. Palautteen annossa keskityimme enemmän tarinan selkeyteen ja sen teemoihin enemmän kuin esiintymisen laatuun. Ajattelen itse että tuo koulutuspäivä oli osallistujille hyppy ”kylmään veteen” ja moni kertoikin etukäteen jännittävänsä esiintymistä. Osallistujilla oli vaihtelevasti kokemusta kokemustarinansa esittämisestä, osalle puhuminen omasta kokemuksesta oli ennestään tuttua ja osalle tämä oli ensimmäinen kerta. Joka ikinen osallistuja uskalsi kertoa muille oman kokemustarinansa ja näinollen ylitti itsensä! Korostin että tarinaa voi aina tarvittaessa muuttaa kohdeyleisön mukaan ja esiintymistaito ja -varmuus kehittyy aina kerta kerralta. Tärkeintä on että jokainen koululähetä voi olla oppitunneilla esiintyessään mahdollisimman paljon oma itsensä ja että hänellä on hyvä ja turvallinen olo jakaessaan omaa tarinaansa. Mietin jo tuolloin että mahdollisesti jatkokoulutuksessa olisi tilaa käydä läpi esiintymistaitoon liittyviä asioita, jos se osallistujia kiinnostaa.

Koulutuspäivä päätettiin loppupiirillä, kannustushuudoilla ja kehuappujen jakamisella. Päivän aikana sai käydä kirjoittamassa paperille muista osallistujista positiivisia huomioita ja kehuja toisesta ja kukin saisi oman kehuappunsa mukaan kotiin kannustukseksi ja muistoksi päivästä. Korostimme päivän lopuksi sitä kuinka suuren ja rohkean työn kaikki tekivät, kun uskalsivat kertoa omasta elämästään muiden kuullen ja neuvoimme ottamaan loppupäivän sekä tulevat päivät mahdollisimman rauhassa. Päivä oli psykkinestisesti rankka puristus kaikilta, koska siihen liittyi jännitystä ja omat että muiden kertomat tarinat vaikuttivat jokaiseen osallistujaan ja meihin ohjaajiinkin tunnetasolla.

Sain myös omalta osaltani palautetta projektityöntekijöitä että koulutuksen sisältö ja ohjaaminen olivat onnistuneet hienosti. Ohjaustyylini on kuulemma rauhallinen, mutta jämäkkä. Toimin koulutuksen aikana myös esiintymisen kohdalla asiantuntijan roolissa. Osallistujat antoivat palautetta että pidin yllä hyvin positiivista ilmapiiriä ja osasin kohdata hyvin myös vastustusta.

#### 4.4 Koululähetin esityksen havainnointi ensimmäisellä Kysy nuorelta -oppitunnilla

Ensimmäinen Kysy nuorelta -oppitunti järjestettiin Salon lukiossa 11.3.2020. Tämän jälkeen koronakriisin vuoksi poikkeuslaki astui Suomessa voimaan ja loput kevään 2020 oppitunnit joko peruttiin, siirrettiin syksylle tai toteutettiin etänä verkossa online-koululähetin kanssa. Onneksi ehdin osallistumaan ensimmäiselle oppitunnille, joka tapahtui elävän yleisön läsnäollessa. Toimin oppitunnin aikana avustavissa tehtävissä ja autoin oppitunnille valmistelussa, koitin myös tukea ja kannustaa koululähettiä parhaani mukaan. Paikalla oli noin 200 kuulijaa, opiskelijoita, muutama opettaja ja terveydenhoitaja. Mukana olivat Kysy nuorelta -hankkeen projektityöntekijät, jotka vastasivat oppitunnin kuluista sekä koululähetti, jonka kokemustarina kuultiin osana oppituntia. Kokemuspuheenvuoron kohdalla koululähetin esiintyminen oli tilanteessa luontevaa ja karismaattista ja hän sai kuulijoilta todella hyvää palautetta. Erityisen hienona pidin yhtä yksityiskohtaa; aloittaessaan puheenvuoroaan koululähetti uskalsi sanoa ääneen että häntä jännittää ja että hän haluaa istua alas. Näin juuri olimme koulutuksessa ohjeistaneet! Jos jännittää, niin sen voi aivan hyvin sanoa ääneen, jolloin jännitys saattaa helpottaa. Erään opettajan mukaan ”auditoriossa ei ollut koskaan ollut niin hiljaista”, kun koululähetti kertoi omaa kokemustarinaansa. Tästä päätellen yleisö oli keskittynyt kuulemaan juuri tämän puheenvuoron, vaikka oppitunnin alussa havaittiin yleisössä tavanomaista hälinää. Koululähetti, jonka kokemustarina käsitteli hänen läheisensä alkoholismia, oli liittänyt esitykseensä myös diat, joissa oli hänen tekemiään upeita piirustuksia. Ne elävöittivät kerrottua tarinaa hienosti ja toivat siihen aivan uuden tason. Koululähetti oli alkanut lapsuudessaan jo piirtämään aktiivisesti päästäkseen hetkeksi pois ahdistavasta todellisuudesta perheriitoineen ja poliisien kotikäynteihin. Satujen ja tarinoiden maailmasta oli tullut hänelle pelastava voima, joka kannatteli häntä tähänkin päivään. Koululähetti sai oman puheenvuoronsa jälkeen vastata yleisön palautteeseen ja kysymyksiin, jotka hän itse valikoi mentimeter-järjestelmästä. Näin sekä koululähetti että oppilaat pystyivät suojaamaan intimitteettiään. Oppilaiden palautteet olivat todella myönteisiä. Aihe koettiin tärkeäksi; etenkin koululähetin osuus ”paikalla aito ihminen”, ”tosi rohkee veto”. Asia oli oppilaissa herättänyt tunteita ja saanut pohtimaan ”miten itsellä menee”. Lisäksi avunsaamisen ajatus oli mennyt perille.

En päässyt seuraamaan online-lähetin toimintaa tositilanteessa aikataulullisten esteiden vuoksi, mutta koululähetin sekä hanketyöntekijöiden kertomaan mukaan nuo esiintymiset sujuivat hyvin. Kevään aikana lähes kaikki pääsivät esittämään oman

kokemustarinansa jossain muodossa, joko online-lähetinä tai kokemustarina lähetettiin kirjallisena materiaalina kouluille, jolloin opiskelijat saivat antaa palautteen ja kysymyksensä koululähetille sähköisesti jälkikäteen. Vastaamisen viiveen takia tämä ei välttämättä ole paras vaihtoehto vuorovaikutuksen kannalta. Koronapandemia pakotti Kysy nuorelta -hankkeen tekemään valtavan digiloikan, mutta kaikesta selvittiin hienosti. Syksyllä 2020 äänitettiin mm. Kysy Nuorelta -podcast, joka julkaistiin mm. spotify-palvelimessa keväällä 2021.

#### 4.5 Koululähetien pienryhmähaastattelut

Järjestimme yhdessä hankkeen projektityöntekijän Outi Arvolan kanssa koululähetille pienryhmässä toteutetut puolistrukturoidut teemahaastattelut koululähetikoululähetikoulutuksen jälkeen 30.5.2020 ja 13.6.2020. Kysymykset ja niiden järjestys oli kaikille likipitään sama, mutta annoimme vapaammallekin keskustelulle tilaa, niin että ryhmässä oli mahdollisuus täydentää tai kommentoida toisen ajatuksia. Haastateltavia oli yhteensä 7, joista yksi ei ollut osallistunut koululähetikoulutukseen, mutta oli osallistunut muuhun koululähetitöimintaan. Haastattelurupeamia oli kolme, joista ensimmäinen tehtiin etäyhteyksin Teams-alustan kautta ja kaksi muuta V-S FinFamin toimistolla kahdessa eri erässä. Pienryhmien koko vaihteli kahden ja kolmen henkilön välillä. Haastatellut olivat kaikki nuoria naisia iältään 22–33. Kaikki haastatellut osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti ja he antoivat luvan haastatteluaineiston käyttöön. Haastattelukysymykset koskivat koululähetien kokemuksia nuorina mielenterveys- ja päihdeläheisinä ja heiltä kartoitettiin haastattelun ensimmäisessä osiossa heidän taustojaan, elämäntilanteen ja kuinka he olivat löytäneet avun ja tuen piiriin V-S FinFami ry:lle. Ensimmäisessä osiossa käsiteltiin etenkin nuorten aikuisten elämänsä varrella kokemia hoivavastuuta ja kuormitusta läheisensä sairauden johdosta. Toinen osuus koski Kysy nuorelta -hankkeen välitehtävistä ja sisälsi oman kehittämiskohteeni koululähetikoulutukseen liittyvät kysymykset. Haastattelun kolmas osa koski nuorten näkemyksiä kasvatus-, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten asenteita, tietoja ja valmiuksia kohdata nuoria mielenterveysomaisia. Lopuksi vielä kysyttiin nuorilta mikä on heidän oma missionsa hankkeessa ja mihin asioihin he haluaisivat yhteiskunnassa Kysy nuorelta -hankkeen kautta vaikuttaa. Haastattelumateriaalia syntyi mittavasti, sitä oli yhteensä noin 4,5 tuntia ja litteroin omaa osuuttani koskevat vastaukset tarkasti. Haastatteluvastaukset ovat tärkeä osa kehittämistyöni tuloksia, eli sitä kuinka koululähetikoulutus tulisi jatkossa järjestää. Haastattelurunko, joka laadittiin yhdessä hanketyöntekijöiden kanssa löytyy liitteistä (Liite 2).

Pienryhmähaastattelurungon toinen osio käsitteli Kysy nuorelta -toimintaa, koululähettilä koulutusta sekä hankkeen väliarvioinnin ja kehittämisen. Keskityn vastauksissa nimenomaan koululähettiläkoulutusta koskeviin vastuksiin. Toisen osion ensimmäinen kysymys kartoitti koulutukseen osallistuneiden odotuksia, toiveita ja ajatuksia ennen koululähettilätoimintaan ryhtymistä ja sitä kuinka ne ovat toteutuneet. Tämä kysymys sisälsi kaiken Kysy nuorelta -toiminnan ja myös odotukset koulutuspäivää kohtaan. Odotukset koulutuspäivää kohtaan olivat yleisesti myönteisiä, osallistujat olivat jo hetken ehtineet odottaa yhteistä toimintaa ja olivat innostuneet mahdollisuudesta lähteä puhumaan koululaisille ja ammattilaisille. Osa osallistujista ei tiennyt oikein mitä odottaa, koska eivät olleet aiemmin osallistuneet vastaavaan koulutukseen. Moni vastaaja odotti koulutukselta lisää esiintymisvarmuutta ja -taitoja sekä vinkkejä oman tarinan rakentamiseen.

Koulutuksen sisältöjä olivat mm. oman kokemustarinan koostaminen ja esittäminen, esiintymistaidot ja jännitys, käytännön asiat oppitunteja koskien ja oppituntin kulku sekä yksilönsuojan säilyttäminen kokemustarinaa jakaessa. Kaikki koulutuksessa olleet pääsivät jakamaan oma tarinansa joko ensimmäistä kertaa yleisön edessä tai testaamaan uutta tapaa kertoa oma tarina. Vastaajien mukaan koulutuksen sisältöjä pidettiin hyvinä ja tarpeellisina ja koettiin että koulutus antoi riittävät valmiudet alkaa toimimaan koululähettilänä.

Haastateltujen mukaan ennakkotehtävä valmisteli koululähettiläjä oman kokemustarinan rakentamiseen ja oli inspiroinut miettimään omaa tarinaa uusistakin näkökulmista. Aika moni mainitsi, että oli tehnyt tarinansa edellisenä iltana viime tipassa tai ei ollut ehtinyt valmistaa omaa tarinaansa ennen koulutukseen tuloa. Kuinka valmistautua siihen jos tarinaa ei ole ehditty koostaa? Tähän kysymykseen auttaa koulutuksen toteuttaminen kahdessa eri osassa, eli jos osallistujan tarina on kesken, niin on vielä aikaa valmistaa se joko koulutuspäivän aikana tai niiden välillä.

Valtaosa vastaajista piti ideasta, että oman kokemustarinan osana voisi käyttää kuvia, musiikkia tai vaikkapa esinettä ja osa oli inspiroitunut asiasta niin että haaveili lempikapaleensa käyttämistä osana kokemustarinaa ja kuvaili että esitys voisi sisältää vaikkapa rock-konserttityylisen "intron ja "outron". Eli ennen esitystä soitetaan musiikkia ennen kuin esiintyjä nousee lavalle ja että kappaleen sanoja voisi heijastaa valkokankaalle. Musiikin käyttämisen kohdalla kysymykseksi nousivat tekijänoikeudet, eli minkä määrän musiikkia tai millaista musiikkia olisi mahdollisuus käyttää oppituntien budjetin puitteissa. Osa koululähteistä oli käyttänyt valokuvia elävöittämässä kokemustarinaansa. Haastattelussa selvisi että moni oli pohtinut valokuvien käyttämistä osana esitystään, mutta oli

hylännyt idean joko anonymiteettisyydestä tai siitä syystä ettei kuvia ollut saatavissa. Tähän liittyen huomasin että olisin voinut tarkentaa ennakkotehtävään valokuvien osalta, että perhe- tai lapsuuskuvien näyttäminen ei missään nimessä ole tarpeellista tunnistamisen takia, eli kuvat voivat olla enemmänkin symbolisia tai sellaisia, jossa esiintyy vain koululähetti itse. Eräs koululähetti oli liittännyt omia piirustuksiaan osaksi esitystä ja toinen oli tehnyt hienon intarsia-, eli puu-upotustyön perheestään. Esineen käyttämisestä osana tarinaa osa taisi ihmetellä, eli sitäkin olisin voinut ennakkotehtävän osalta avata. Ei ollut tarkoitus, että jokin tavara kiertää yleisössä, ellei yleisö ole kovin pieni. Oma ajatukseni taisi alun perin olla, että tarina voisi alkaa jostain esineestä, esim. lapsuuden rakkaasta pehmolelusta tai vaikka koulupenaalista, jostain konkreettisesta, jonka avulla olisi pikkuhiljaa päästy tarinan maailmaan kiinni. Huomasin, että tätäkin ymmärrystä olisin voinut esimerkillä auttaa. Toisaalta en halunnut antaa ennakkotehtävässä liikaa valmiita vastauksia tai ohjata ajatusta liikaa, tavoitteena oli synnyttää koululähetissä oma luova prosessi, joka oli jokaisella tapahtunutkin.

Koulutuksen toiminnallisuudesta pidettiin pääsääntöisesti ja se sai hyvää palautetta, mutta myös kritiikkiä osallistujilta. Heittäytymistä vaatineet draama- ja äänenavausharjoitteet koettiin kahdella tavalla, osa piti kovasti ja muutama piti niitä ”turhina” tai ”ärsyttävänä”. Eräs haastateltu myös kertoi, että hän on aina kokenut nämä heittäytymistä ja kehollisuutta vaativat harjoitteet itselleen haastavina ja on pikkuhiljaa hyväksynyt sen että kaikkeen ei tarvitse pystyäkään ja että hän kadehtii niitä, jotka siihen kykenevät. Arvostin suuresti hänen suoraa palautettaan ja kaikesta huomasin että hän oli työstänyt asiaa jo pitkälle. Improvisaatiota, kehon ja äänenkäyttöä sisältäneissä harjoitteissa osamini lukkoon eikä halunnut osallistua. Kun yksi tai kaksi vetäytyy tilanteesta, se vaikuttaa koko ryhmään, tunnelmaan ja syntyy epävarmuutta. Ohjaajan on valittava keskeyttääkö toiminta, jatkaako toimintaa, vaikka joku ei osallistu, vai muuttaako suunnitelmaa lennosta. Tämä vaatii ohjaajalta tasapainoilua, vankkaa kokemusta ja porukan hyvää tuntemista jo etukäteen, minulle taas koulutettava ryhmä oli täysin uusi. Itse valitsin tilanteessa jatkaa toimintaa ja taisin mainita, että mihinkään ei ole pakko osallistua, jos tämä tuntuu liian hankalalta. Lääkkeeksi tähän lisäsin koulutusopaaseen monia huomioita harjoitteista, niiden vaikeustasosta sekä siitä että kaikki toiminta kannattaa aina muistaa perustella: ”Miksi äänenkäytössä kehon käyttäminen kuuluu asiaan”. Aivan koulutuksen alussa ohjaajan kannattaa alustaa, että jos jokin asia tai harjoite tuntuu syystä tai toisesta epämiellyttävältä, ei ole häpeä sanoa sitä ääneen tai jättäytyä sivuun. Toimintaan voi aina palata kun olo siltä tuntuu.

Kuinka ohjaajan tulisi sitten toimia kohdatessaan vastustusta? Tämä on suuri kysymys eikä mitenkään yksioikoinen. Yksi ratkaisu olisi mennä "hitaimman" ehdoilla, eli pitäytyä sellaisella mukavuusasueella, jolla koko ryhmä pystyy toimimaan. Toisaalta suurta kehitystä ei tapahdu pelkästään olemalla mukavuusalueella. Ohjaaja voi omalla presensilään niiden osallistujien kera, jotka kykenevät heittäytymään, rohkaisemaan muitakin siihen. Sen tiedän aiemman koulutukseni (teatteri-ilmaisun ohjaaja) perusteella, että heittäytyminen ja luova toiminta vaatii luottamusta ja turvallisen tilan. Lisäksi se vaatii etene mistä sopivassa tahdissa pienemmästä haasteesta kohti suurempaa haastetta. Koulutuksessa tätä asiaa oli huomioitu mm. niin että ensin tarina jaettiin vain kahden kesken parin kanssa selät vastakkain, jonka jälkeen vasta se esitettiin koko ryhmälle päivän päätteeksi. Tästä parityöskentelystä moni mainitsi erityisesti pitäneensä. Haastatteluvastauksista kävi ilmi, että toiminnallisuuden suhteen porukka oli samaa mieltä siitä että toiminnallisuus on hyvä asia ja vastapainoa perinteisemmille "kalvosulkeisille", mutta kuinka paljon jaksaa tai kykenee heittäytymään "leikkeihin" päivän mittaan, oli iso kysymys. Päädyin siihen että ryhmän kanssa, joka on tutumpi toisilleen, on parempi mennä "suoraan asiaan" kuin käyttää aikaa lämmittelyyn. Haastatellut ehdottivatkin tutustumisharjoitteiden tilalle esim. korttityöskentelyä tai "Mitä kuuluu? -piiriä. Toistolla on myös suuri merkitys turvallisen tunnelman luomisessa. Esimerkiksi monet ohjaamani ryhmät ovat alkuun suorastaan vihanneet kaikenlaisia leikkejä ja hierontatuokiota ja loppuvaiheessa projektia kaikki vaativat niitä lisää. Yksi haastateltu kertoi myös että oli alkuun vihannut korttityöskentelyä FinFamilla ollessaan ja nyt hän oli "oppinut tykkäämään niistä". Koska toistoa ei ehdi kahden päivän koulutuksessa juuri luomaan, on viisasta valita harjoitteet ryhmän tarpeiden ja ominaislaadun mukaan.

Kuinka valmentaa kokemustarinan esittämistä ja esiintymistaitoa niin että se ei tuntuisi liian paineistetulta? Tämä on suuri kehittämiskohta, johon on vaikea antaa suorilta vastausta. Ensimmäisen julkisen esiintymisen tarkoitus ei ole missään nimessä lytätä tai arvostella, vaan palautteen tulisi olla rakentavaa ja kannustavaa. Tästä tulee muistuttaa kaikkia koulutukseen osallistuvia. Hyvät vinkit ovat tottakai aina tervetulleita! Kokemustarinan esittämisestä palautteen antamisen koin haastavana, siitä syystä että jokainen koululähetti antoi itsestään kaiken sillä hetkellä ja uskalsi jakaa oman koskettavan tarinansa, ehkä ensimmäistä kertaa ikinä. Minun näkökulmastani kaikki suoriutuivat upeasti ja ylittivät itsensä, on todella uskallusta vaativa suoritus jakaa omaa henkilökohtaista tarinaansa muille, oli yleisössä tuttuja tai tuntemattomia. En tiedä pystyisinkö siihen itsenkään. Ajattelen nyt jälkikäteen, että ehkä itse tarinan rakenteesta olisi voinut antaa välipalautteen, ennen kuin mennään tarinaa esittämään. Esiintymisen laatuun liittyvä



palaute tulee aina antaa tukien, kannustaen ja rakentavasti. Oli kuitenkin vaikea arvioida tätä lyhyessä ajassa, kun en tiennyt osallistujien aiemmasta kokemuksesta, paljonko he olisivat olleet valmiita vastaanottamaan. Myös tarkentavat kysymykset tarinan jälkeen purun yhteydessä ovat paikallaan. Oliko tarinassa jotain mitä ei ymmärretty tai ymmärrettiinkö väärin? Harjoitusyleisöllä on suuri merkitys tarinan viilaamisessa kohdilleen ennen oppitunteja.

Sekä kyselyn että haastattelujen perusteella koulutuspäivä koettiin aika raskaana, koska koulutus sisälsi niin paljon asiaa ja vaati osallistujilta paljon keskittymistä ja voimia heittäytyä oman kokemustarinansa kertomiseen. Aikaa oli varattu koulutukseen hieman liian niukasti, koska painavaa asiaa oli paljon ja tarinoiden kertominen ja vastaanottaminen oli osallistujille emotionaalisesti kuormittavaa. Olimme varanneet etukäteen ehdotukseni koulutuksen jälkeen varapäivän niille, jotka vielä halusivat lisäohjausta ja neuvoja oman kokemustarinan koostamiseen ja sen esittämiseen. Tätä mahdollisuutta käytti kaksi osallistujaa, mikä oli hienoa! Kaikkien haastateltujen ja itseni mielestä on perusteltua, että koulutus voisi olla jatkossa kaksiosainen; vaikkapa yhden viikonlopun mittainen, niin että päivät olisivat hieman lyhyemmät. esim. 6 h x 2 eli yhteensä 12h. Näin jäisi kunkin puheenvuoron käsittelemiseen enemmän aikaa ja osallistujat saisivat vielä lisää varmuutta esiintymiseen. On tärkeää muistaa aikataulutusta suunniteltaessa, että koulutuksessa ehditään käydä hyvin läpi valitut teemat, mutta otetaan huomioon myös osallistujien halu ja aikataululliset mahdollisuudet sitoutua. Emme halunneet luoda koulutuksesta liian aikaa vievää ainakaan pilottivaiheessa, kynnys täytyi pitää mahdollisimman matalana. Itse olisin ollut halukas järjestämään pidemmänkin koulutusjakson, mutta alusta saakka hanketyöntekijät olivat sitä mieltä että tässä vaiheessa yksi päivä riittää. Muistutin itseäni että kysymys on kehittämistyöstä ja vasta hankkeen päätyttyä tiedetään mikä toimii ja mikä ei.

Koulutuspaikan valinnalla on myös suuri merkitys siihen millainen tunnelma koulutuspäivälle syntyy. Jos ollaan ennestään tutussa tilassa, turvallisuuden tunne säilyy paremmin. Jos taas halutaan simuloida esiintymistä vaikkapa jossain auditoriossa, päästään kokeilemaan esiintymistä enemmän koululähettikeikkoja vastaavassa tilassa. Haastatellut nuoret nostivat esiin kahdenlaista toivetta: osa toivoi että koulutuspaikka olisi helposti saavutettava, esim. V-S FinFamin tila sijaitsee Turun keskustan alueella hyvien kulkuyhteyksien varrella, josta pääsee kätevästi kotiin hoitamaan mahdollisia velvollisuuksia (osa osallistujista oli perheellisiä). Usean vastaajan mielestä jokin leirikeskukseen tyyppinen tila olisi paras, koska silloin jäisi ensimmäisen koulutuspäivän iltaan vapaata

aikaa ja yhdessäoloa, jolloin olisi vielä tilaa purkaa koulutuspäivän ajan syntyneitä tunnetiloja. Samoin leirimäinen toteutus antaisi osallistujille tilan syventyä ja orientoitua aiheeseen kunnolla. Pari vastaajaa oli kokenut pilottivaiheen koulutuksen niin emotionaalisesti kuormittavaksi (kuultiin putkeen seitsemän kokemustarinaa), että he olisivat tarvinneet tukea tuon kokemuksen purkamiseen ja onneksi ainakin toinen osallistujista oli ottanut yhteyttä jälkikäteen hanketyöntekijöihin. Haastateltu totesikin että leirimäisissä olosuhteissa ei olisi tarvinnut ainakaan mennä yksin kotiin kauheassa tunnemyrskyssä, vaan tuntemuksia olisi voinut purkaa toisten seurassa. Koulutuspäivät on mahdollista sijoittaa joko peräkkäisille päiville tai erillisille kerroille. Itse ajattelen että esim. viikon tauko koulutuspäivien välillä voisi olla mahdollinen, jolloin tarinaa olisi mahdollisuus työstää ja prosessoida.

Kehittämistarpeiksi ja ideoiksi koululähetit nimesivät seuraavia: Lisää aikaa omien tarinoiden valmistamiseen ja harjoitteluun sekä tarinoiden purkuun. Toistoa lisää! Kaikki vastaajat olivat yhtä mieltä siitä että koulutuksen tulisi olla jatkossa kaksipäiväinen. Harjoitusyleisöksi voisi tulevaisuudessa pyytää esimerkiksi sosionomi- tai yhteisöpedagogiluokan tai vastaavan? Yksi vastaajista heitti ilmoille epäsuoran kysymyksen: Kuinka voisi vähentää vastustusta heittäytymistä ja kehonkäyttöä vaativien harjoitteiden kohdalla, eli madaltaa kynnystä osallistua? Lisäksi kokeneemmat oman tarinansa kanssa aiemmin työskenneet toivoivat lisää syventymistä esiintymisen laatuun ja esitystekniikkaan. Näihin kehitystarpeisiin koitan koululähetikoulutus-oppaassa vastata.

Myös omia havaintoja haastatteluiden ja koululähetikoulutuspäivän perusteella syntyi: Miten rakentaa koulutus toimivaksi ajallisesti niin ettei synny kiireen tuntua? Harjoitteet ja menetelmät on tarkkaan harkittava koulutettavan ryhmän mukaan. Ryhmädynamiikka ja ryhmän koheesio vaikuttavat myös koulutuksen sisällön suunnitteluun. On eri asia ohjata toisilleen vielä tuntemattomia henkilöitä, kuin ryhmää joka on toisilleen jo tuttu entuudestaan. Ryhmänohjaajan haasteita voivat olla myös vastustus ja sen kohtaaminen. Kuinka selvittää hankalista tilanteista? Kehollisten ja heittäytymistä vaativien harjoitteiden käyttö mahdollisimman traumasensitiivisesti on huomioitava. Yksi suurimmista haasteista on rakentaa koulutusmalli sellaiseksi että se palvelisi erilaisia osallistujia, joilla on eri tason taidot, tieto ja kokemus kokemustoimijana olemisesta.

Ohjaajan taidot ovat tärkeässä osassa siinä kuinka koulutus onnistuu. Ohjaajan aito läsnäolo tilanteessa kannustaa myös osallistujia siihen. Läsnäoleva ohjaaja toimii rauhallisesti ja reagoiden muuttuviin tilanteisiin ja toimii niiden mukaan. Myös valittavilla harjoitteilla voi vaikuttaa läsnäoloon, esim. alku- ja lopetuspiirit tai erilaisten virikkeellisten

korttien käyttö voivat mahdollistaa jokaisen osallistujan tunteiden ja kokemusten jakamisen muille ryhmän jäsenille. Hyväksyvän ilmapiirin luominen tarkoittaa myös sitä että vaikeatkin tunteet ovat sallittuja. Ohjauksessa kuitenkin kannattaa panostaa ryhmän jäsenten voimavaroihin ja eteenpäin suuntaavaan toimintaan. Jos joku ryhmässä ottaa muilta liikaa tilaa, saattavat toiset ryhmän jäsenet turhautua, jos ohjaaja ei toimi tarpeeksi jämäkästi ja tarvittaessa rajaa keskustelua. Dialoginen vuorovaikutus ja jokaisessa koulutuksen osassa on erityisen tärkeää.

## 5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

### 5.1 Koululähetikoulutusmalli

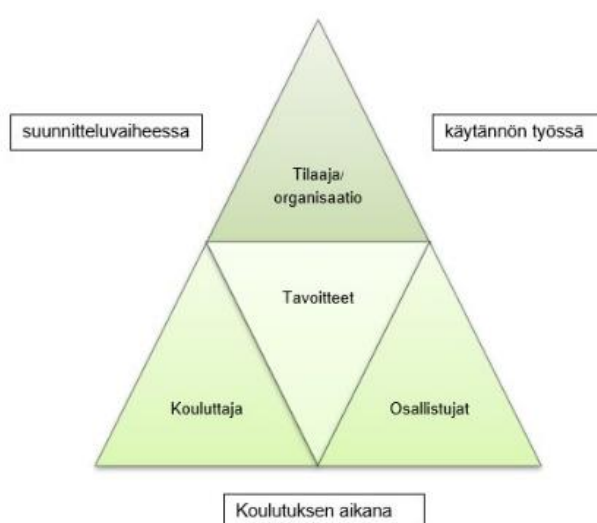
Kehittämistyön tuotos on koululähetikoulutusmalli joka kuvataan oppaassa ”Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle”, joka on liitteenä tämän työn lopussa (Liite 1.) Opas sisältää koululähetikoulutusmallin, koulutustoiminnan prosessikuvauksen, sekä ehdotuksen koulutuksen aikataululle, sisällöille sekä koulutuksessa käytettävät harjoitteet. Opas toimii ryhmänohjaajan työn apuna, kun hän lähtee suunnittelemaan ja toteuttamaan koululähetikoulutusta. Tässä luvussa esitellään myös erilaiset vaiheet joiden kautta tuotokseni muovaantui lopulliseen muotoonsa.

Laatimani koululähetitöiminnan prosessimalli (Kuva 3) avaa prosessin selkeästi vaihe vaiheelta, jolloin koulutusprosessi voidaan toistaa aina tarvittaessa. Koululähetitöiminnan prosessimalli auttaa koululähetitöiminnan järjestäjää havainnoimaan koko prosessin kulkua koululähetitöiminnan suhteen. Yhdessä Kysy nuorelta -hankkeessa olleiden koululähetitien ja hanketyöntekijöiden kanssa syntyi uusi vapaaehtoistoiminnan malli koululähetitöiminta ja koululähetikoulutusmalli. Koululähetiti on nuori aikuinen mielen-terveys ja/tai päihdeläheinen, joka oman kokemustarinansa kautta toimii kokemustoimijana Kysy nuorelta -oppitunneilla. Kysy nuorelta -oppitunteja voidaan järjestää joko toisen asteen opiskelijoille tai sosiaali-, terveys- ja kasvatustilan ammattilaisille tai näiden alojen opiskelijoille. Oppitunnit, joiden sähköiset materiaalit ovat valmistuneet Kysy nuorelta -hankkeessa voidaan järjestää joko livenä tai etäyhteyksin. Koululähetitöiminta ei ole niin sanottua matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa, sillä koululähetiksi ryhtyvältä vaaditaan muutamia seikkoja. Koululähetiti olisi hyvä olla sellaisessa tilanteessa, että hänen omaiskokemuksensa on jo edennyt pitkälle, niin että hän on valmis puhumaan siitä julkisesti. Koululähetiti tulee olla motivoitunut toimimaan koululaitosyhteistyössä sekä muussa mahdollisessa vaikuttamistyössä luotettavasti ja myös omia rajojaan ja omaa jaksamistaan kuunnellen.



Kuva 3. Koululähettiläitoiminnan prosessimalli (Kanniainen 2021).

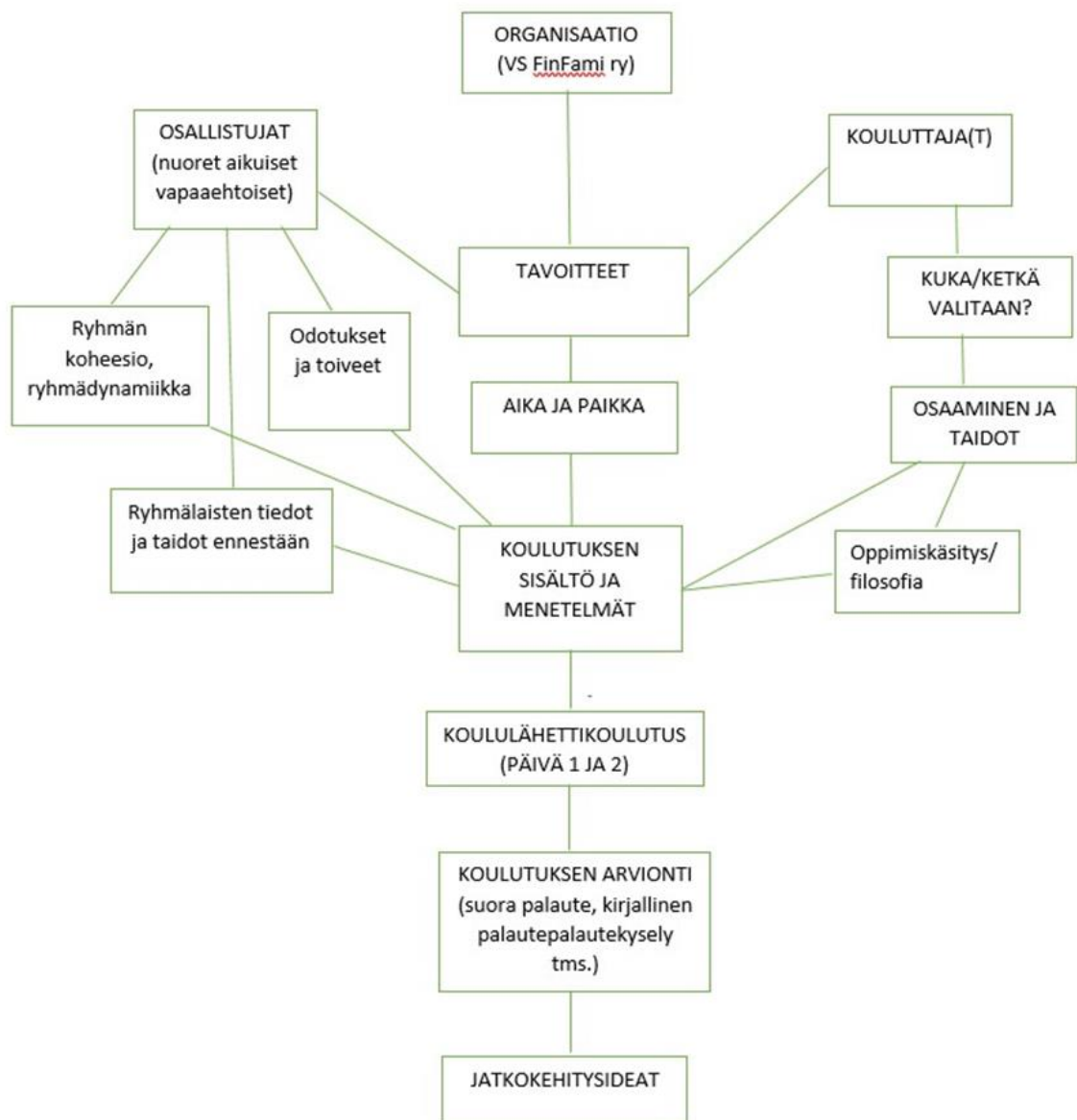
Koululähetikoulutus -opas ryhmänohjaajalle -oppaassa, joka syntyi kehittämistyöni tuotoksena, keskityn nimenomaan koululähetikoulutukseen, sen organisointiin ja sisältöihin. Koululähetikoulutusta on kehitetty vuosina 2019–2021 ja tuolloin Kysy nuorelta -hankkeessa olleiden koululähetikoulutuksen sekä hankkeen oppilaitosten tarpeet olivat tietynlaiset. Aina kun uutta koulutuskierrosta aloitetaan, olisi hyvä palata koulutuksen ytimeen eli tavoitteisiin (siihen miksi tätä koulutusta järjestetään), niin että tavoitteet kohtaisivat kaikilla osapuolilla suhteellisen hyvin. Koulutuksen suunnitteluvaiheessa määritellään millaiset tavoitteet kullakin osapuolella on ja koitetaan hakea hyvä konsensus siitä miten kannattaa toimia.



Kuva 4. Tilaja, kouluttajat ja osallistajat vaikuttavat koulutuksen tavoitteisiin (Kupias & Koski 2012, 12).

Tavoitteiden lisäksi suunnittelutyöhön vaikuttaa kouluttajan osaaminen sekä oppimiskäsitteet. Täytyy miettiä löytyykö kouluttaja yhdistyksen sisältä vai vaatiiko koulutus erityistä osaamista, johon tulisi palkata ulkopuolinen kouluttaja? Koululähetikoulutus sisältää nykyisen suunnitelman mukaan runsaasti toiminnallisia, narratiivisia ja draamasta ammentavia menetelmiä ja työvälineitä, jolloin olisi eduksi että kouluttajalla olisi kokemusta ja harjaantuneisuutta näiden menetelmien käytöstä. Suosittelen että koulutusta olisi vetämässä työpari, joista toinen tai kummatkin ovat yhdistyksen työntekijöitä lisäksi voidaan harkita ulkopuolisen kouluttajan palkkaamista. Tällaisia tekijöitä voivat olla esim. taiteen tai tapahtuma-alan ammattilaiset, teatteri-ilmaisun ohjaajat, sosionomit,

yhteisöpedagogit, terapeutit, jotka käyttävät tarinaa ja kehoa työvälineenä, äänenkäytön ammattilaiset, esiintymiskouluttajat tai ammattimaiset kokemusasiantuntijat. Etenkin jos päädytään järjestämään kehon- ja äänenkäytön syventävää osiota, siihen suosittelen ammattilaista. Nostaisin yhtenä ideana esiin hyödyntää myös jo Kysy nuorelta -hankkeen (2019–2020) aikana koulutettuja vapaaehtoisia koululähettejä, joilla on jo vankka kokemus vaadittavista tehtävistä.



Kuva 5. Koululähettikoulutusmalli auttaa koulutuksen suunnittelun prosessissa (Kanniainen, 2021).

Kehittelemäni koululähetikoulutusmalli (Kuva 5) auttaa koulutuksen järjestäjiä havainnoimaan koulutuksen sisältöön, menetelmiin ja aikataulutukseen liittyvät tekijät. Tämä malli auttaa koulutuksen suunnitteluprosessissa. Tärkeä osa ennen koulutuksen suunnittelua on tavoitteiden jäsentäminen jokaiselta osapuolelta. Kun kaikkien tavoitteet kohtaavat ja ovat linjassa, voidaan alkaa kartoittaa sopivien osallistujien odotuksia ja toiveita koulutukselta. Näitä olivat kehittämistyöni perusteella ainakin: saada apua oman kokemustarinan jäsentämiseksi, saada lisää rohkeutta ja esiintymiskokemusta, hioa esiintymistaitoja ja esiintymisvarmuutta. Myös ryhmäläisten taidot ja tiedot ennestään kokemustoiminnasta tai aiempi kokemus kokemustoimijana toimimisesta kannattaa ottaa selvälle. Jos käsiteltävä asia on koko ryhmälle uutta, on lähdettävä liikkeelle aivan perusteista ja edettävä hyvin rauhalliseen tahtiin. Jos taas ryhmässä on mukana kokeneempia jäseniä, on koulutuksen hyvä tarjota jotain uutta heillekin, jotta ei synny turhautumista. Ryhmän koheesio eli yhteenkuuluvuuden tunne taas määrittää kuinka paljon sisällössä kannattaa käyttää lämmittelyihin ja tutustumiseen aikaa. Koulutuksen sisältöön vaikuttaa etenkin kouluttaja tai kouluttajat, jotka tehtävään valitaan. Riippuen heidän osaamisestaan ja taidoistaan muovaantuu koulutuksen sisältö ja käytettävät menetelmät. Myös ohjaajan tai kouluttajan oma oppimiskäsitys vaikuttaa koulutuksen työtapoihin, menetelmiin ja ilmapiiriin.

Osallistujat haastatellaan yhdistyksen työntekijän toimesta, jotta voidaan varmistua siitä että koululähetitöiminta soveltuu osallistujalle. Osallistujalta vaaditaan ainakin pitkälle edennyttä prosessointia omasta omaiskokemuksestaan ja läheisen sairastumisesta on hyvä olla kulunut noin kolme vuotta. Osallistujan elämäntilanne on oltava sellainen, ettei koululähetitöiminta kuormita häntä liikaa. Koulutukseen valittavilla täytyy olla toimintaa kohtaan myös hyvä motivaatio sekä halua jakaa omaa tarinaansa. Lisäksi osallistuja on käynyt läpi yhdistyksen peruskoulutuksen. Poikkeustapauksissa tästä voidaan joustaa, jos osallistuja muutoin on koululähetiksi soveltuva.

Kun kouluttajat ja osallistujat on valittu, lyödään lukkoon koulutuksen aikataulu ja tiedotetaan osallistujia yhdessä sovituista koulutuspäivistä. Osallistujille lähetetään ennakko-tehtävä, jonka pohjalta he aloittavat itsenäisesti oman kokemustarinansa valmistamisen. Tähänkin vaiheeseen on hyvä tarjota tukea, jos jokin asia jää osallistujalle epäselväksi tai hän kaipaa muuta tukea.



Koululähetikoulutus on kaksipäiväinen kokonaisuus, joista kumpikin päivä kestää arviolta 6 tuntia, eli yhteensä 12 tuntia. Tuona aikana osallistujilla on aikaa paitsi perehtyä koululähteenä toimimisen käytäntöön, heillä tulee olla aikaa työstää ja harjoitella omaa kokemustarinaansa. Tarinan työstäminen alkaa itsenäisesti ennakkotehtävän avulla, joka lähetetään osallistujille viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua. Koulutuspäivä 1. antaa perustiedot koululähteenä toimimisesta ja antaa välineitä työstää omaa kokemustarinaa ja saada esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen vinkkejä. Kouluttaja voi halutessaan siirtää yhden syventävän koulutusosion Tarinaklinikan (Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle 2021, 21–23) toteutettavaksi jo ensimmäisenä päivänä, joka antaa työvälineet tarkastella ja muokata omaa kokemustarinaa tarvittaessa. Toisena koulutuspäivänä jatketaan tarinoiden esittämistä ja tuohon päivään on mahdollista liittää 1 – 2 syventävää osiota, jotka ovat: 1) Tarinaklinikka, 2) Esiintyjän kehonkieli ja äänenkäyttö tai 3) Esitystekniikka. Koulutuspäivien aikatauluraamit, sisällöt ja harjoitteet huomioineen ryhmänohjaajaa varten löytyvät oppaasta.

Koulutuksen järjestäjän on tärkeää muistaa myös palautteen merkitys, eli kaikesta koulustoiminnasta tulee kerätä palaute jälkikäteen sekä vapaaehtoisilta osallistujilta, että koululaitosyhteistyökumppaneilta Kysy nuorelta -oppituntien jälkeen. Koululähetikoulutuksen jälkeen suoritetaan arviointi, sopivaksi katsotulla tavalla. Voi olla hyvä suullisen palautteen lisäksi kerätä palautetta anonymisti vaikkapa sähköpostin kautta (Lyyti-kyseilyllä). Kaikki palaute kerätään talteen, jotta koulutusta on mahdollista jatkokehittää.

## 5.2 Koululähetikoulutusmalli vapaaehtoistoiminnan muotona

Mitä koululähetitöimintaan osallistuminen vaatii vapaaehtoiselta ja yhdistykseltä? Keskustelin Kysy nuorelta -hanketyöntekijän Karoliina Korhosen ja vapaaehtoistyön koordinaattorin Adonika Ellän kanssa koululähetitöiminnasta ja sen implementoinnista, eli käyttöönotosta uutena vapaaehtoistoiminnan muotona V-S FinFamilla. Koululähetitöiminta ei ole ns. matalan kynnyksen toimintaa, vaan vaatii koululähetiksi ryhtyvältä oman omaiskokemuksensa käsittelyä ja pitkälle edennyttä prosessointia. Osallistujan voimavarojen täytyy olla sellaiset, että omaisuuteen liittyvät haasteet eivät vaikuta akuutisti. Kriisitilanteesta täytyy olla kulunut joitakin vuosia aikaa. Toiminnan tulee olla osallistujalle voimauttavaa, eikä voimia vievää. Kysy Nuorelta -hankkeen koululähetit olivat kaikki aiemmin osallistuneet Moip-koulutukseen, jossa he olivat työstäneet omaisuuteen

liittyviä kysymyksiä hyvinkin pitkälle. Adonikan mukaan tulevaisuudessa voisi olla niin että ennen koululähetiksi ryhtymistä vaaditaan joko vertaisneuvojan koulutus tai Prospect-koulutus. Yhdistyksen vertaisneuvoja-toiminta on muodostunut osaksi yhdistyksen vapaaehtoistoimintaa Auttava Omainen -hankkeen kautta. Vertaisneuvojat ovat mielen-terveys- ja päihdeomaisia, jotka voivat yhdessä työntekijän kanssa tarjota keskustelu- apua ja tukea yhdistyksen omaisneuvontaan (1 – 5 krt) tulleille omaisille ja läheisille. Keskustelutilanteessa työntekijä tarjoaa tietoa ja vertaisneuvoja toivoa ja tukea kriisissä olevalle omaiselle. Yhdistyksen kouluttamat vertaisneuvojat voivat halutessaan olla mu- kana työparina myös hoitohenkilökunnan kanssa psykiatrisilla osastoilla. Toiminta on ammatillisesti ohjattua. (V-S FinFami ry 2020b.)

Prospect on vertaistukea tarjoava ryhmämalli, joka sisältää osiot mielenterveyskuntou- tujille, mielenterveyskuntoutujien omaisille sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisiaan. Prospect on ke- hitetty eurooppalaisten omaisjärjestöjen liitto EUFamissa. (FinFami ry 2020.)

Sopivien henkilöiden valinta voi olla kuitenkin yksilökohtaista ja kouluhettirekrytoinnin haastatteluvaiheessa voidaan todeta henkilö sopivaksi tehtävään ilman aiempia koulu- tuksia, jos hän päässyt työstämään kokemustaan muin keinoin. Esim. yhdistyksessä toi- mii vapaaehtoisena omaisia ja tukihenkilöitä, jotka ovat aiemmin toimineet mm. koke- mustoimijoina ja ovat käyneet siihen vaadittavan koulutuksen yhteistyössä A-Killan, VSSHP:n tai FinFami keskusliiton kanssa. Tällaisia henkilöitä voisi tiedustella myös kou- lulähettilätoimintaan jatkossa. Virallisia kokemustoimijoita V-S FinFamilla ei kouluteta, koska tämä vaatii laajemman ja pitkäkestoisemmän koulutuksen. Nyt koululähettilätoimin- nan fokus on ollut yhdistyksen aktiivisissa nuorissa aikuisissa, joita on muutama.

Haasteena koululähettilätoiminnan jatkumisessa on se että tällä hetkellä yhdistyksellä ei ole palkattuna nuorten toiminnan koordinaattoria. Syksyllä 2020 kuitenkin aloittaa uusi vertaistuellinen nuorten ryhmä, josta voisi sopivia osallistujia löytää mukaan myös kou- lulähettilätoimintaan. Myös nykyisten koululähettilä tukeminen toiminnan jatkamisessa sekä jatkokoulutus oli keskustelussa esillä. Kysy Nuorelta -hanke päättyy kesällä 2021, eikä sille olla hakemassa uutta rahoitusta, mutta nuorten toiminnalle sitä haetaan. Kun tulevaisuudessa koululähettilä tulevat osaksi V-S FinFamin kokemustoimijoiden kenttää, on tehtävä selkeät ohjeet kuinka toimintaa voidaan jatkaa sekä millaisiin tarpeisiin ja ti- laisuuksiin koululähettilä voidaan hyödyntää, tämä kaikki on vapaaehtoistoiminnan koor- dinaattorin työaluetta.

### 5.3 Koululähetikoulutusmateriaali

Ensimmäinen luonnos koulutusmallista syntyi koululähetikouluksen ensimmäistä osaa varten hankkeen pilottivaiheessa ja viimeistellympi versio koulutuksesta syntyi koululähetien ryhmähaastattelujen perusteella. Lopullinen opas eli ”Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle” on opinnäytetyöni liitteenä (Liite 1). Opas sisältää koululähetikoulutusmallin, ohjeistaa siinä kuinka koulutettavat valitaan sekä sisältää ehdotuksen koulutuspäivien sisällöistä harjoitteineen. Koulutuksen sisällössä tulee aina ottaa huomioon kulloisenkin koulutettavan ryhmän tarpeet. Kuvaukset harjoitteista löytyvät liitteenä olevasta oppaasta. Opas tarjoaa ohjaajalle myös lisähuomioita harjoitteista: niiden hyödyistä ja riskeistä.

Koulutusmateriaali sisältää kokemustarinan koostamisen, esiintymistäidon ja jännityksen hallinnan lisäksi tietoa Kysy nuorelta -hankkeesta, FinFamista yhdistystoimijana, vapaaehtoisena toimivan koululähetin oikeuksista ja velvollisuuksista, Kysy nuorelta -oppitunnin rakenteesta, tietoa kuinka toimia, jos on estynyt osallistumaan sovitulle oppitunnille. Tärkeä asia koulutuksessa on keskustella tarpeeksi turvarakenteista, eli kuinka voi suojata itseään, kun kertoo itsestään intiimejä asioita sekä miettiä kunkin kohdalla anonyymiteettiin ja yksityisyyden suojaan liittyvät kysymykset kuntoon.

Lähetimme koulutukseen osallistuville ennen koulutukseen osallistumista etukäteen ennakkotehtävän, jonka tarkoitus oli valmistaa koululähettejä oman kokemustarinan jäsentämiseen ja kertomiseen (Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle 2021, Liite1.) Ennakkotehtävän on tarkoitus herätellä koululähettejä oman tarinansa äärelle ja pohtimaan millaisessa muodossa he voisivat tarinaansa kertoa. Ennakkotehtävän on tarkoitus myös rohkaista ja haastaa koululähettejä käyttämään erilaisia elementtejä tarinan kertomisen tukena, kuten kuvia, esineitä tai ääntä niin halutessaan. Oppaan toisena liitteenä on ”Koululähetin käsikirja”, joka on tarkoitus jakaa koululähetille koulutuspäivänä. Koululähetin käsikirja laadittiin yhdessä Kysy Nuorelta -hankkeen työntekijöiden kanssa hankkeen pilottivaiheessa ja se on toistaiseksi hieman viimeistelemätön, eli se tarvitsee täsmentämistä mm. palkkionmaksun ja yhteystietojen osalta. Nämä tiedot tuleva koulutaja päivittää ajanmukaisiksi.

Koulutuspäivä 1. valmistaa koululähettejä oman tarinansa kertomiseen ja esittämiseen sekä antaa perustiedot toimia koululähetinä. Koulutuspäivän 2. sisältöä on mahdollista räätälöidä koululähetien tarpeiden ja yhdistyksen resurssien mukaan, mutta nyt se

sisältää kokemustarinoiden esittämisen lisäksi kolme valinnaista syventävää koulutusosiota, joista voi valita 1–2 . Syventävät osiot ovat: 1) Tarinaklinikka 2) Esiintyjän kehonkieli ja äänenkäyttö sekä 3) Esitystekniikka. Toista päivää varten voi olla paikallaan palkata ulkopuolinen kouluttaja (esim. äänenkäyttöä ja kehonkieltä varten), mikäli tämä ei ole mahdollista, ajan voi käyttää esim. tarinatyöskentelyyn.

Oppaaseen (Liite 1) valikoitui toiminnallisia, narratiivisia ja esiintymistaitoa kehittäviä harjoitteita. Nämä harjoitteet poimin monesta eri tietolähteestä; sekä teatteri-ilmaisun, esiintymistaidon että toiminnallisten menetelmien materiaaleista ja kirjallisuudesta. Osa harjoitteista oli itse kehittämiäni tai sellaisia, joiden alkuperää on vaikea jäljittää, koska olen niitä jonkun toisen ohjauksessa tehnyt ja siten omaan käyttööni omaksunut. Hyväksi lähteeksi osoittautuivat mm. Reetta Vehkalahden (2006) kirjoittama Leikkivä teatteri -teos, joka on suunnattu teatteri-ilmaisun ohjaajille, opettajille ja kerhonvetäjille. Kirja sisältää harjoituksia ja pelejä, joiden käyttöä ja tarkoitusta on myös hienosti avattu. Kirjan harjoitteet sopivat soveltaen myös aikuisryhmien ryhmäytymisprosesseihin. Toinen lähde, jota tarkastelin oli ja josta inspiroiduin valtavasti, oli Sanni Sihvolan ja Ursula Hallaksen Omakuva N.Y.T. -taideperustainen kasvuryhmämalli ja Omakuva N.Y.T. ryhmänohjaajan luonnoskirja. Omakuva N.Y.T. taideperustaisen kasvuryhmän malli on kehitetty yhdessä FinFami Uusimaa ry:n MiMi- ja Space! -projekteissa 2012 – 2018. Omakuva N.Y.T ryhmät ovat suunnattu nuorille aikuisille ikähaarukalla 16–29 ja ryhmämalli sopii osaksi opiskeluhyvinvointitoimintaa, opiskelijaterveydenhuollon ennaltaehkäisevän toiminnan osaksi tai sosiaalisesti vahvistavaan työpajatoimintaan ja soveltuu hyvin myös mielenterveysomaisille. Ryhmänohjausmalli edustaa palveluna kulttuurihyvinvointialaa ja se ammentaa taiteesta ja mentalisaatiota tukevaan ohjaajien reflektiiviseen työtöteeseen. (Hallas & Sihvola 2018, 6–20.) Katja Kujalan (2019) ”Voimaa arkeen – ohjaajana ryhmässä” -diat ovat oiva ja ytimekäs tietoisuus siitä mitä ryhmänohjaajalta vaaditaan etenkin vertaisryhmien ohjaamisessa. Näitä ohjeistuksia kävin itse läpi kehittämistyöni varrella ja lisäksi vielä oppaan loppuun oman tiivistykseni ryhmän ohjaamista koskevista ajatuksista koululähtetikoulutusmallin osalta.

## 6 KEHITTÄMISTYÖN ARVIOINTI

### 6.1 Toimintamallin arviointi

Koululähettilätoimintamallia on kehitetty yhdessä koulutukseen osallistuneiden, organisaation eli V-S FinFami ry:n ja Kysy Nuorelta -hankkeen ja kouluttajan (allekirjoittaneen) näkökulmista. Varsinaista kehittämistyön tuotosta, eli *Koululähettiläkoulutus – opas ryhmänohjaajalle* ei ehditty Kysy nuorelta -hankkeen puitteissa viedä toteutusvaiheeseen, eli koululähettiläkoulutusta ei ole toistaiseksi tällä kehitellyllä uudella mallilla testattu. V-S FinFamin toiminnanjohtaja oli oppaaseen tyytyväinen ja sanoi sen olevan ”ansioitunut” ja kertoi sen tulevan hyvään käyttöön. Opas on laadittu kaiken sen tiedon perusteella, mitä sain kerättyä sekä pilottikoulutuksesta, V-S FinFamin työntekijöiltä että koululähettiläiden pienryhmähaastatteluiden perusteella. Havainnoin myös ensimmäisen Kysy Nuorelta -oppitunnin kulkua, joka järjestettiin Salon lukiossa 11.3.2020 ja etenkin koululähettiläiden osuutta kokemustarinansa kera. Arvioin koululähettiläkoulutuksen onnistumista sekä koulutuksessa saadun suoran palautteen, jälkikäteen tehdyn kyselyn perusteella että pienryhmäteemahaastattelujen vastausten perusteella.

Koululähettiläkoulutus – opas ryhmänohjaajalle -oppaassa alustetaan ensin toimintamallin tausta, eli mistä lähtökohdista käsin koululähettilätoimintaa on lähdetty kehittämään. Siinä määritellään myös koululähettiläkoulutukseen osallistuvat tahot, heidän tarpeensa sekä vaatimukset lähteä toteuttamaan koulutusta. Koululähettilätoiminta on uusi vapaaehtoistoiminnan muoto V-S FinFamilla ja koska kyseessä ei ole matalan kynnyksen toiminta, on koululähettiläiksi hakevat haastateltava ennen koulutusta. Toiminta vaatii yhdistykseltä jonkun, joka toimintaa organisoii ja on tukemassa koululähettiläitä koko toiminnan ajan. Tämä liittyy vahvasti toimintamallin implementointiin, eli käyttöönottoon osaksi FinFamin vapaaehtoistoiminnan sisältöjä. Koululähettiläkoulutusmalli tarvitsee toteutuakseen sen että yhdistyksellä koulu yhteistyön halutaan jatkuvan, sitten on mietittävä kuka organisoii koululähettilätoimintaa sekä tarvitaan sopiva määrä nuoria aikuisia motivoituneita osallistujia, jotka haluavat kouluttautua kokemustoimijoiksi. Kouluttajien valintaan vaikuttavat jo olemassa olevat resurssit että budjetti. Tämä on otettava huomioon etenkin syventävien koulutusosien kohdalla, jotka saattavat vaatia ulkopuolelta palkattavaa osaamista. Koulutusmalli antaa mahdollisuuden muokata sisältöä niin osallistujien tarpeiden kuin organisaation ja kouluttajan näkökulmista, joka on mielestäni hyvä asia.

Menetelmien kannalta koululähetikoulutusmalli on monipuolinen ja kokemuksellista oppimista edistävä. Koulutusmallissa annetaan tilaa käsitellä koululähetinä toimimisen käytäntöjä ja omaa tarinaa monien erilaisten toiminnallisten, dramaallisten ja narratiivisten menetelmien avulla, joista toivottavasti sekä kouluttaja että osallistujat löytävät omat suosikkitapansa. Harjoituspakista ohjaaja voi valita parhaaksi katsomansa harjoitteet tai lisätä mukaan omiaan. Olen koittanut kunkin harjoitteen kohdalla avata hieman sitä mitä harjoite kehittää ja mitä hyötyjä tai riskejä siihen sisältyy. Tämä on arvokasta tietoa ryhmän ohjaajalle. Menetelmien käytössä on hyvä huomioida ryhmän jäsenten ominaislaatu sekä sopiva rytmitys, eli välillä osallistujat tarvitsevat ehkä perinteisempää opetusta dioineen ja välillä haastetaan kohti toimintaa ja yhteistä tekemistä. Samoin eteneminen pienemmästä heittäytymisen tasosta vaihe vaiheelta kohti suurempaa on hyvä muistaa. Heikkoutena tässä mallissa saattaa olla se että kouluttajalta vaaditaan aika paljon perehtyneisyyttä koulutuksessa käytettyihin menetelmiin.

Koulutukseen valitut menetelmät eli toiminnalliset, narratiiviset ja draamamenetelmät saivat koululähetikoulutukseen osallistuneilta kahdenlaista vastaanottoa, arviolta puolet piti näistä kovastikin. Jokainen haastateltu ymmärsi miksi näitä menetelmiä käytetään. Osa toi esiin sen seikan että heittäytymistä vaativat harjoitteet saattavat viedä liikaa energiaa itse pääasialta eli tarinoiden kertomiselta. Tämänkaltainen huomio oli itselleni hyvin arvokasta tietoa. Ei ole tarkoitus kuormittaa harjoitteilla osallistujia liikaa, kun itse kokemustarinan esittäminenkin jännittää. Oma ajatukseni oli alun perin lievittää jännitystä, mutta osalla tämä saattoi kääntyä juuri päinvastoin. Uskon että jatkossa tarkalla suunnitelmalla, osallistujien toiveiden kartoittamisella etukäteen ja ohjaajan ”herkillä ololla” koulutustilanteessa voidaan vaikuttaa siihen että näiden menetelmien käyttö onnistuu entistä paremmin! Toiminnallisia ja draamamenetelmiä on mahdollista käyttää hienovaraisesti ja niin että uskaltaminen heittäytyä tapahtuu pikkuhiljaa asteittain. Hyvä havainto tässä oli itselle se että monelle julkinen esiintyminen voi olla hyvinkin tuttua ja sujuvaa, eikä sitä koeta milläänlailla vastenmielisenä, kun taas kehollinen tai äänellinen heittäytyminen taas voidaan kokea vieraaksi ja ahdistavaksi. Ehkä tässä on kysymys juuri kontrollin tarpeesta ja siitä että on tärkeää kokea olevansa turvassa. Esiintymisen turvarekenteita käytiinkin jo pilottikoulutuksessa hieman läpi, eli miten voi suojata itseään hankalassa tilanteessa.

Arviointia voi suorittaa monella tapaa, mutta löysin erään tavan Kupias & Kosken (2012) Hyvä kouluttaja -kirjasta. Siinä koulutuksen vaikuttavuuden arviointia on kuvailtu neliporaisesti: Ensimmäisellä tasolla kysytään mitä pidettiin. Eli vaikkapa millainen ilmapiiri

koulutuksessa oli? Toisella tasolla kysytään millaisia muutoksia koulutus sai aikaan osallistujien ajattelussa, ymmärryksessä ja asenteissa. Kolmas kysymys kartoittaa millaisia muutoksia koulutus sai aikaan osallistujan toiminnassa ja neljäs kysymys kuuluu miten koulutus tukee organisaation strategiaa ja perustehtäviä? (Kupias & Koski 2012, 170).

Mitä koulutuspäivästä pilottivaiheessa pidettiin? Suora suullinen palaute koulutuspäivästä oli todella positiivista, ainut moite oli että yksi osallistuja ei pitänyt toiminnallisia harjoitteita itselleen mieluisina ”Aina määhän kuitenkin tulen näihin koulutuksiin, vaikka määhän vihaan näitä leikkejä!” totesi hän naureskellen. Sain myös omalta osaltani palautetta projektityöntekijöitä että koulutuspäivän sisältö ja ohjaaminen olivat onnistuneet hienosti. Ohjaustyylini on kuulemma rauhallinen, mutta jäykkä. Toimin koulutuksen aikana myös esiintymisen kohdalla asiantuntijan roolissa. Osallistajat antoivat palautetta että pidin yllä hyvin positiivista ilmapiiriä ja osasin kohdata hyvin myös vastustusta.

Kirjalliseen palautekyselyyn, joka lähetettiin koulutuksen jälkeen sähköpostilla, oli vastannut neljä (4) henkeä. Vastausprosentti oli täten 57% ja palaute oli valtaosin hyvää. Koulutuksen sisällöt koettiin tarpeellisiksi ja koettiin että koulutus antoi riittävät valmiudet lähteä toimimaan koululähteinä. Yhden vastaajan mielestä koulutuksen esiintymistä koskeva osio jäi vajaaksi, eli hän olisi kaivannut lisää syventymistä esiintymistaitoihin tai vaikka esitysteknikkaan. Eräs vastaajista kertoi, että oli kokenut koulutuspäivän todella emotionaalisesti kuormittavaksi. Vastauksista nousi esiin myös se että aikaa oli liian vähän. Toivottiin lisää aikaa sekä rankentaa omaa tarinaa, että harjoitella sitä ennen kuin mennään puhumaan koko joukolle. Kouluarvosanaksi muodostui pilottikoulutukselle 8, joka muodostettiin vastausten keskiarvosta. Kaikkien vastaajien mielestä koulutus oli tarpeellinen ja se valmisti toimimaan koululähteinä, vaikka yhteen päivään olikin ladattu paljon asiaa. Toisten tavoista esittää tarinoita opittiin myös paljon, eli syntyi uusia ideoita kuinka eri tavoin omaa kokemustarinaa voi esittää. Kouluttajat saivat kiitosta positiivisen ja kannustavan ilmapiirin ylläpitämisestä.

Koulutuksen sisällöt koettiin kaikkien haastateltujen mielestä tarpeellisiksi, mutta lisäksi uuteen malliin koululähteen osaamista syventävät osiot, joiden toivon hyödyttävän jatkossa koulutettavia koululähtejä. Syventävät osiot ”Tarinaklinikka”, ”Esiintyjän kehon ja äänenkäyttö” sekä ”Esitystekniikka” perustuivat haastateltujen koululähtettien toiveisiin ja jatkokehitysideoihin. Nämä eivät ole pakollisia toteuttaa, koska tarinan kanssa työskentelyyn ja muun käytännön asian opettamiseen saadaan käytettyä riittävästi aikaa, mutta jos porukka on kokeneempaa ja haluaa oppia enemmän, suosittelen syventävien osioiden käyttöä lämpimästi.

Millaisia asioita koulutusmalli sai aikaan osallistujien ajattelussa, ymmärryksessä ja asenteissa? Tätä voin arvioida tällä hetkellä vain pilottikoulutuksen ja pienryhmähaastattelujen perusteella. Suurin oivallus koulutuksessa monelle oli miten erilaisin keinoin omaa tarinaa voi lähteä työstämään ja esittämään. Myös esiintymisjännityksen käsitteilyyn ja koululähtien rooliin vapaaehtois- ja kokemustoimijana ja anonymiteetin säilyttämiseen saatiin lisätietoa. Koululähtekoulutuksen aikana moni oli herännyt miettimään omia kouluaikojaan ja sitä kuinka he olisivat itse tarvinneet sitä että olisivat tulleet nähdyiksi ja kohdatuiksi. Tämä asia motivoi monia koululähtejä, joilla oli suuri halu levittää tietoutta mielenterveys- ja päihdelähteisten kokemuksista ja tarpeista. Yleisesti koko koululähtetoiminta oli lisännyt osallistujien hyvinvoinnin, osallisuuden ja vaikuttamisen mahdollisuuksia, jopa niin että moni ilmoitti olevansa kiinnostunut jatkokouluttautumaan viralliseksi kokemusasiantuntijaksi.

Muutoksia koululähtien toiminnassa on varmasti tapahtunut paljonkin oman kehitystyöni päätyttyä, eli he pääsivät kaikki esiintymään tavalla tai toisella joko fyysisesti tai digilähteinä Kysy nuorelta -oppitunneilla. Heti pilottivaiheen koulutuksen jälkeen koronapandemia pisti Suomen kiinni, joka aiheutti sen että kaikki osallistujat eivät olleet päässeet kokeilemaan omaa kokemustarinaansa käytännössä oppitunneilla ennen pienryhmähaastatteluita. Kaksi haastateltua sekä yksi koululähtei, joka esiintyi Salon lukiossa ensimmäisellä oppitunnilla kertoivat, että koulutus antoi työkaluja oman tarinan jäsentämiseen sekä antoi keinoja esiintyä omana itsenään hyväksyen jännityksen luonnollisena osana esiintymiskokemusta. Yksi koululähtei kertoi oppitunnilla olleensa niin liikuttunut nuorten vastauksista, että oli melkein alkanut itkemään. Koululähtien saama kokemus oman toiminnan tärkeydestä ja oppitunneilta saatu positiivinen palaute kannatteli ja kannusti koululähtejä jatkamaan toiminnassa mukana.

Organisaation kannalta koululähtekoulutusmalli tuo koululähtetoiminnan jatkamiselle mahdollisuuden toistaa koululähtekoulutus ja kehittää sitä edelleen. Koululähtekoulutusmalli antaa mahdollisuuden kouluttaa lisää koululähtejä, jotka toimivat kokemustojoina koulumaailmassa lisäämässä tietoutta mielenterveys- ja päihdelähteisten tunnistamiseksi ja tukemiseksi. Koululähtei levittävät myös sanaa V-S FinFamista yhdistyksenä, eli siitä mistä voi hakea apua tarvittaessa.

Jatkoehdotuksiksi voisin nimetä seuraavia: Vuosina 2019–2021 Kysy nuorelta -hankkeessa olleet koululähtei voisi ottaa mukaan jatkokoulutuksiin yhdessä ammattilaisten kanssa. He voisivat joko toimia harjoitusyleisönä tai olla jopa mukana kouluttamassa (toki kukin taitojensa mukaisesti). Hankkeessa koulutetuilla koululähteillä on



ensiarvoisen arvokasta tietoa ja kokemusta siitä mitä koululähteinä toimiminen edellyttää ja mitä käytännön työssä täytyy ottaa huomioon. Osallistujien tarpeiden selvittäminen ennen koulutuksen alkua on hyvin tärkeää. Kouluttajan on saatava tarkka kuva siitä minkälaisista ryhmästä hän on menossa kouluttamaan ja minkälaisia toiveita osallistujilla on koulutuksen suhteen. Heidän kokemuksensa ja taitonsa saattavat vaihdella paljonkin, joka tulee ottaa koulutus suunnitelmassa huomioon. Koronan aiheuttaman etäopetuksen lisääntymisen myötä koulutus voisi jatkossa painottaa myös etänä esiintymisen taitoja. Ehkäpä koko koululähtetikoulutuksen voisi kokeilla toteuttaa etänä? Jonkin auditoriotilan tekniikan tai harjoitusyleisön kanssa esiintymisen testaaminen voisi olla järkevää. Harjoitusyleisön olisi hyvä olla joko terveydenhuollon tai sote-alan ammattilaisia tai tulevia ammattilaisia, jotka olisivat todennäköisesti hieman vastaanottavaisempi yleisö kuin toisen asteen opiskelijat. Koululähtetien jatkokoulutus ja muut keinot pitää henkilöitä tässä vapaaehtoistyössä mukana on mietittävä, jotta toiminnalla voisi olla jatkuvuutta Kysy nuorelta-hankkeen päättymisen jälkeenkin. Koululähtetitoiminnan organisointi lienee suurin kysymys jatkossa, eli miten toiminta otetaan osaksi yhdistyksen vapaaehtois- tai kokemustoiminnan muotoja.

## 6.2 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyöni aihe ja kehitystehtävä oli laaja kokonaisuus ja kesti tovin ennen kuin pääsin sisään siihen mitä tässä ollaan kehittämässä. Myös prosessin eri vaiheissa tuntui haastavalta hahmottaa mikä oli kehittämisen keino ja mikä olisi itse lopputulos. Pilottikoulutus, lopullinen koulutus suunnitelma harjoitteineen sekä itse koululähtetikoulutusmallin kehittäminen vapaaehtoistoiminnan muotona tuntuivat sotkeentuvan keskenään. Nyt työn loppuvaiheessa ajattelen, että tässä työssä olisi aihetta jo Pro gradu-aiheeseen jatkokehittämiseen. Suunnitelman ja kehittämistyön pitäminen mahdollisimman yksinkertaisina oli minulle haaste. Kehittämistyön aiheen ja koko Kysy nuorelta -hankkeen koen todella tarpeellisena ja tärkeänä. Ehkä juuri suuri kiinnostukseni aihetta kohtaan aiheutti sen, että työtä oli vaikea rajata. Oli kuitenkin hyvä ratkaisu päättää oma kehittämisen prosessini koululähtetikoulutuksen ensimmäiseen osaan, niin etten osallistunut jatkokoulutuksen suunnitteluun, koska aineistoa oli jo ehtinyt kertyä tarpeeksi.

Kehittämistyön menetelmien osalta käytin hyväkseni aiempaa osaamistani toiminnallisista ja luovista menetelmistä, jota koitin parhaani mukaan soveltaa koulutuskäyttöön. Uskon että näiden menetelmien käytöstä ja niihin liittyvistä huomioista voi olla monelle

ohjaajalle hyötyä sekä sosiaaliohjauksessa, ryhmäohjauksessa, kasvatusaloilla, että soveltavan taiteen kentällä. Koululähetikkoulutuksesta saamani palautteen ansiosta oma ymmärrykseni syveni myös ohjaajana. Mitä ohjaajalta ja koulutukselta vaaditaan juuri tämänkaltaisen kohderyhmän ja kokemustoimijakoulutuksen parissa? Minulle muistui jälleen mieleen miten tärkeää on koulutuksen aikana panostaa siihen että perustellaan miksi joitain harjoitteita tehdään ja mihin niillä pyritään. Turvallisen ja kuuntelevan ilmapiiirin luominen on erittäin tärkeää, myös riittävän ajan varaaminen asioiden prosessointiin ja harjoitteluun on varmistettava. Tiesin jo etukäteen että yksipäiväinen koulutus tulee olemaan raskas kokonaisuus ja että kaikkiin asioihin ei ehdi kovin perusteellisesti syventyä. Aikataulutuksen suunnittelu vapaaehtoistoiminnassa onkin aina haastavaa, kun täytyy miettiä toisaalta koulutuksen tavoitetta ja toisaalta osallistujien kynnystä osallistua, jottei se olisi liian korkea. Itse olen kiinnostunut kehittämään kokemustoimintaa jatkossakin toiminnallisten ja taidelähtöisten menetelmien avulla. Olisi ihanaa saada työstää jonkin ryhmän kanssa heidän kokemustarinoitaan pidemmälläkin ajanjaksolla kokonaisvaltaiseksi "esityksiksi".

Vuorovaikutus ja viestintä yhteistyökumppaneiden kanssa oli vaivatonta, avointa ja luontevaa. Kiitän etenkin Kysy Nuorelta -hankkeen projektityöntekijöitä, jotka tukivat minua koko prosessin aikana; sekä opiskelijana opinnäytetyöni tekemisessä, että ihmisenä. Tuntui että minut otettiin vastaan vertaisena ja ammattilaisena, vaikka vielä opiskelen. Todella kiitollinen olen kaikille koululähetille kaikesta kannustavasta palautteesta sekä rakentavasta kritiikistä. Minusta on ihanaa että asiat uskalletaan myös esittää suoraan, jos siihen aiheetta on! Jälkikäteen ajatellen oli hienoa, että sain kerättyä palautetta koululähteiltä niin kattavasti. Puolet porukasta ei vastannut koulutuksen jälkeen lähetettyyn palautekyselyyn ja jos olisin ollut vain tuon tiedon varassa, palaute koulutuksesta olisi jäänyt pintapuoliseksi. Tuntui myös hyvältä että koululähetit saivat pienryhmähaastattelussa tilaisuuden aidosti kehittää koulutusta ja näin osallistua kehittämistyöhön.

Oma aikataulutukseni toimi kutakuinkin prosessin alkuvaiheissa, mutta oman elämän käännteet aiheuttivat katkoksen kehittämistoimintaan. Minun oli pidettävä taukoa kehitystyöstä, koska oman läheisen sairastuminen liippasi kehitystyöni aiheita turhan läheltä. Yhtäkkiä olinkin itse läheisen asemassa, joka olikin aikamoinen koettelemus. Tämän jälkeen toimintaan oli vaikeaa palata ja lopussa tulikin aikamoinen hätä ja kiire. Tästä opin, että työn ylläpitäminen tavalla tai toisella koko prosessin aikana on olennaista. Ymmärsin myös sen että ei pidä kuormittaa itseään liikaa ja siksi siirsin opinnäytetyöni valmistumista myöhempään ajankohtaan.

### 6.3 Oma oppiminen sosionomin kompetenssien valossa

Kehittämistyöni kautta oma ymmärrykseni ja tietoisuuteni laajeni mielenterveys- ja päihdeläheisten kokemista haasteista, niihin liittyvistä ilmiöistä sekä palveluprosessista. Valitettava seikka on että mielenterveys- ja päihdeläheisiä ei edelleenkään tunnisteta tai ei osata ohjata palveluiden piiriin terveydenhuollossa, koulumaailmassa tai sote-palveluissa. Hyvin harva läheinen tunnistaa edes itse tuen tarvettaan tai ei tiedä että läheisille tarkoitettuja tukipalveluja on olemassa. Monet palvelut keskittyvät nimenomaan sairastuneen asioihin ja läheinen jää vaille tukea. Myös häpeä ja stigmatisoitumisen pelko voivat estää hakemasta apua.

Mielenterveys- ja päihdeläheisen tukeminen voi tapahtua monella tavalla; se voi olla neuvontaa, keskustelutukea tai vertaistukea ja vertaistoimintaa. Tuo tuki voi tapahtua joko järjestöjen parissa tai julkisessa terveydenhuollossa. Julkisella puolella toki tarvitaan usein joku oma diagnoosi, että pääsee KELA:n tukemaan psykoterapiaan. Lähes kaikkien haastateltujen kohdalla tilanne oli se, että heidän omaistilanteensa oli aiheuttanut myös omaa oireilua. Vasta tässä vaiheessa heidät oltiin tunnistettu tai he olivat itse hakeutuneet avun piiriin. Alkuvaiheessa, kun läheinen saapuu palvelujen piiriin, tilanne voi olla kriisiytynyt ja tarvitaan tukea sen käsittelemiseen. Alussa tärkeintä on että läheinen tulee kuulluksi ja hänen hyvinvointiaan tuetaan niin että hän alkaisi nähdä myös omat tarpeensa sairastuneen tarpeiden rinnalla. Joskus tuo prosessi voi tarkoittaa jopa välien katkaisua sairastuneeseen, jotta on aikaa ja tilaa toipua. Pitää ottaa etäisyyttä, että voi palata takaisin kuunnellen omia rajojaan. Tämä voi kuulostaa jyrkältä, mutta joskus se on ainoa keino irtaantua ja eheytyä niin että pääsee kulkemaan kohti omaa elämää. Yksi iso oivallus yhdellä haastatellulla oli ollut että ”omaista ei tarvitse joko vihata tai rakastaa; vaan nuo kaksi voivat olla olemassa yhtä aikaa. Voi vihata JA rakastaa.” Tunnistan itsekin hyvin tämän ajatuksen ja se on minusta käänteentekevä.

Omat ryhmänohjaustaitoni syvenivät koulutuspäivän ja siitä saadun palautteen ansiosta. Sain osviittaa siitä minkätyyliset harjoitteet sopivat kokonaisuuteen tässä nimenomaisessa kokemustoimijakoulutuksessa. Kysy nuorelta -hankkeen aikana olin ensimmäistä kertaa toteuttamassa koulutusta kokemustoimijoille. Myöhemmin pääsin viimeisessä työharjoittelussani syksyllä 2020 V-S MLL piirin Otetaan Koppi -hankkeessa toteuttamaan toisen kerran kokemustoimijoiden kouluttamista KOKEMUSvertainen -koulutuksissa. Toimintaani sekä teatteri-ilmaisun ohjaajana ja tulevana sosionomina voi tarkastella myös moniammatillisuuden näkökulmasta. Tässä kehittämistyössä pystyin

työskentelemään ikään kuin näiden kahden osaamisalueen ”hybridinä”. Kuten MOMU – moving towards multiprofessional work -hankkeen loppuraportissakin todetaan ”Taide- ja sosiaalialojen yhteistyö haastaa ja rohkaisee kokemukselliseen, yhteistoiminnalliseen oppimiseen” (Kivelä ym. 2018, 15).

Kokemustoiminnan ja kokemustoimijoiden tarpeellisuus yhteiskunnassa viestinviejinä on merkittävää työtä ja onneksi kokemustiedon ja kokemusasiantuntijoiden käyttö on lisääntynyt viimeisinä vuosina. Kokemustoiminnan ja kokemuskoulutuksen kehittymistä eri areenoilla seuraan mielenkiinnolla. Osallistaminen, vaikuttaminen ja siihen kannustaminen tulivat tutuksi opinnäyteprosessini aikana. Kysy nuorelta -hankkeessa koulutetut koululähetit tekevät merkittävää vaikuttamistyötä ja on ollut ilo seurata heidän matkaansa hankkeen edetessä!

## LÄHTEET

Alaniska, H. & Ahonen, K. n.d. Toiminnallisia menetelmiä. Opintokeskus Sivis. Viitattu 11.5.2021. <https://www.ok-sivis.fi/media/materiaalit-osio/toiminnallisia-menetelmia.pdf>

Arvola, O. & Kärkkäinen, K. 2021. Lupa kulkea kohti muuta – Nuorten mielenterveysläheisten ja kuormittuneisuuden kokemukset ja tie kohti omannäköistä elämää. Artikkel. (Julkaisematon lähde).

FinFami ry 2015. Kun lapsi on omainen – Lapsiomaistyön periaatteet. Viitattu 13.11.2019. [https://finfami.fi/wp-content/uploads/Lapsiomaisty%C3%B6n\\_periaatteet\\_aukeama.pdf](https://finfami.fi/wp-content/uploads/Lapsiomaisty%C3%B6n_periaatteet_aukeama.pdf)

FinFami ry 2016. Kokemustoiminnan ohjekirja FinFami - mielenterveysomaisjärjestöissä Omaisten ääni kuuluviin. Viitattu 7.11.2020. [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi) > tietoa meistä > materiaalit > esitteet ja oppaat > <https://finfami.fi/materiaalit-ja-oppaat/kokemuskoulutus-ohjekirja/>

FinFami ry 2020. Prospect vapaaehtois- ja vertaistoiminta. Viitattu 4.4.2020. [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi) > Tietoa meistä > Vapaaehtoistoiminta > Lisää aiheesta > Prospect-vertaisryhmä

FinFami ry 2021. Omaisten tarinat. Viitattu 2.5.2021. [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi) > Läheisille > Tietoa, Tukea, Toivoa ja Toimintaa > Omaisten tarinat

Hallas, U. & Sihvola, S. Omakuva N.Y.T. Ryhmänohjaajan luonnoskirja 2018. Viitattu 11.5.2021. [https://oppaat.finfami.fi/wp-content/uploads/sites/36/Omakuva\\_NYT\\_Ryhm%C3%A4nohjaajan\\_luonnoskirja\\_17012019\\_P%C3%84VITETTY.pdf](https://oppaat.finfami.fi/wp-content/uploads/sites/36/Omakuva_NYT_Ryhm%C3%A4nohjaajan_luonnoskirja_17012019_P%C3%84VITETTY.pdf)

Hiltunen, A. 1999. Aristoteles Hollywoodissa. Menestystarinan anatomia. Helsinki: Gaudeamus oy.

Hirschovits-Gerz, T. Sihvo, S. Karjalainen, J. & Nurmela, A. 2019. Kokemusasiantuntijuus Suomessa - Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. THL työpaperi nro 17/2019. Helsinki: Punamusta Oy. Viitattu 4.2.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN\\_ISBN\\_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138436/URN_ISBN_978-952-343-354-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hovi, E. 2017. Koulutetut kokemusasiantuntijat. Pro gradu-tutkielma. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Helsingin yliopisto. Viitattu 6.11.2019. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/229560/Hovi%20sosiaalityo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Karjalainen, A. L. 2013. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen reflektioprosessina sosionomikoulutuksessa. Teoksessa Ropo, E. & Huttunen, M. (toim.) Puheenvuoroja narratiivisuudesta opetuksessa ja oppimisessa. Tampereen yliopisto. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print. 217–228. Viitattu 10.5.2021. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/103171/978-951-44-9166-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kivelä, S., Lilja – Viherlampi, L-M., Susi, M., Syvälahti, A., & Linnossuo, O. 2018. MOMU – moving towards multiprofessional work. Moniammatillisen yhteistyön opas. Turun AMK:n oppimateriaaleja 112. Turun Ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.5.2021. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166821.pdf>

Kokemustoimintaverkosto 2021. Kokemustoimijan koulutus. Viitattu 10.5.2021. [www.kokemustoimintaverkosto.fi](http://www.kokemustoimintaverkosto.fi) > kokemustoiminta > kokemustoimijan koulutus

Korppinen, A. 2020. Nuorten hoivaajien ääni aikuiskeskeisen puheen ja vanhempien porttien takana. Opinnäytetyö. Helsinki: HUMAK – Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.5.2021.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338101/Korppinen\\_Anne.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/338101/Korppinen_Anne.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kujala, K. 2019. Ohjaajana ryhmässä. Voimaa arkeen. Viitattu 7.5.2021. [http://www.epshp.fi/files/11258/Voimaa\\_arkeen\\_Ohjaajana\\_ryhmassa\\_Kujala.pdf](http://www.epshp.fi/files/11258/Voimaa_arkeen_Ohjaajana_ryhmassa_Kujala.pdf)

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: Sanoma Pro oy.

Kärkkäinen, K. 2021. Nuoren mielenterveys -ja päihdeläheisen tunnistaminen toisen asteen opilaitoksissa. Luentodiat. Mielenterveyden keskusliiton iltakoulu 9.3.2021. Viitattu 15.5.2021. <https://www.vsfinfami.fi/wp-content/uploads/sites/24/9.3.2021-Mielenterveyden-keskusliiton-iltakoulu.pdf>

Laitila, M. 2019. Kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitys koulutukseen osallistuneiden arvioimana. Tieteellinen artikkeli. Kuntoutus-lehti 3/2019. Viitattu 4.4.2020. [https://kuntoutussaa-tio.fi/assets/files/2020/11/Kuntoutus-3\\_19-koko-lehti.pdf](https://kuntoutussaa-tio.fi/assets/files/2020/11/Kuntoutus-3_19-koko-lehti.pdf)

Laitinen, L. 2017. Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksista. Kooste. Sitra – Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Viitattu 6.3. 2020. [www.sitra.fi > artikkelit > https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/](https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/)

Laukkanen, P. 2011. Läheisriippuvuus, kahlehdittu rakkaus. Ihminen tavattavissa -mentorkoulutuksen lopputyö. Viitattu 3.5.2021. [https://ihminentavattavissa.fi/sites/default/files/documents/laukkanen\\_paivi.pdf](https://ihminentavattavissa.fi/sites/default/files/documents/laukkanen_paivi.pdf)

Lehikoinen, K. & Vanhanen, E. 2017. Taide ja hyvinvointi – Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen Taideyliopisto, Kokos-julkaisusarja 1/2017. Kirja julkaistu osana ArtsEqual-tutkimushanketta. Viitattu 5.5.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos\\_1\\_2017.pdf?sequence=4](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/227963/Kokos_1_2017.pdf?sequence=4)

Leu, A. & Becker, S 2017. A cross-national and comparative classification of in-country awareness and policy responses to 'young carers'. Journal of Youth Studies. Volume 20, 2017 - Issue 6. 750-762.

Maskrosbarn 2020. Hur missbruk kan påverka en person. Viitattu 5.11. 2020. [www.maskrosbarn.org](http://www.maskrosbarn.org) > Att vara maskrosbarn > Hur missbruk kan påverka en person

Mielen avain -hanke 2015. Kokemusasiantuntijakoulutuksen suositukset. Viitattu 2.2.2020. [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Julkaisut/Kumppanuusesitteet/kokemusasiantuntija\\_suosituksnettiin.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Julkaisut/Kumppanuusesitteet/kokemusasiantuntija_suosituksnettiin.pdf)

Nieminen A., Tarkiainen, M. & Vuorio, E. 2014. Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turun Ammattikorkeakoulu. Raportteja 177. Viitattu 10.1.2020. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522164353.pdf>

Nuutinen, O. 2021. Hiljainen tieto. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 24.5.2021. [www.jyu.fi](http://www.jyu.fi) > Pääsivu > Sanasto > Sanat -kansio > Hiljainen tieto

Ojalasalo, K., Moilanen, T., & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opintopolku.fi 2019. Kokemusasiantuntijana ja vertaisohjaajana toimiminen. Viitattu 5.11.2019. [www.opintopolku.fi](http://www.opintopolku.fi) > Eperusteet > Kasvatus- ja ohjausalan ammattitutkinto > Tutkinnon osat > <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/5116903/reformi/tutkinnonosat/5126303>

Rusi-Pyykönen, M. 2020. Hetkestä syntynyttä – Suunnanmuutoksia ja uudenlaista otetta osallistavan teatterin käytäntöihin. Väitöstutkimus. Esittävien taiteiden tutkimuskeskus. Helsinki: Taideyliopiston teatterikorkeakoulu. Viitattu 6.5.2021. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/311590/Acta\\_Scenica\\_57.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/311590/Acta_Scenica_57.pdf?sequence=1)

Socca 2021. Luovat menetelmät sosiaalityössä – narratiivisuutta, tanssia, kuvaa ja draamaa. Uutisia vuodelta 2015. Pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus. Viitattu 3.5.2021. [www.socca.fi](http://www.socca.fi) > Uutiset > Uutisarkisto > 2015 uutiset > Luovat menetelmät sosiaalityössä – narratiivisuutta, tanssia, kuvaa ja draamaa

Sokra 2019. Vapaaehtoistoiminnasta osallisuutta. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran Tutkimusviesti 8/2019. Viitattu 11.5.2021. <https://thl.fi/documents/966696/3698292/Sokran+tutkimusviesti+8+2019+%281%29.pdf/1a8b6442-f7ca-74e9-7512-c10c69bc88fe?t=1575459106081>

Taiteen Sulattamo ry 2020. Kokemusasiantuntija taiteen keinoin -Kouluttajan opas PDF. Kaunis Mieli -hanke (2018 – 2020). Viitattu 1.4. 2021. [https://taiteensulattamo.fi/wp-content/uploads/2021/04/22537\\_PAINO\\_PF\\_KM\\_Kouluttajanopas\\_kirja\\_1802.pdf](https://taiteensulattamo.fi/wp-content/uploads/2021/04/22537_PAINO_PF_KM_Kouluttajanopas_kirja_1802.pdf)

Taiteen Sulattamo ry 2021. Kokemusasiantuntijuutta taiteen keinoin koulutusmalli. Viitattu 2.5.2021. [www.taiteensulattamo.fi](http://www.taiteensulattamo.fi) > Kaunis mieli -kokemustoiminta > Kokemusasiantuntijuutta taiteen keinoin -koulutusmalli

THL 2015. Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009–2015. Miten tästä eteenpäin? Työpöytä 20/201.2015. Viitattu 3.12.2019. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN\\_ISBN\\_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129592/URN_ISBN_978-952-302-538-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

THL 2017. Rissanen, P. Kokemustiedon merkitys elämäntilanteen ja tuen tarpeiden arvioinnissa. Viitattu 5.12.2019. <https://thl.fi/documents/605877/3674830/P%C3%A4ivi+Rissanen.pdf/6f70bf33-d9b8-4e5c-985d-1ca0cb8d043d>

THL 2019. Kokemusosaaminen. Viitattu 5.11.2019. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Terveystieteen ja hyvinvoinnin edistämisen johtaminen > Osallisuuden edistäminen > Heikoimmassa asemassa olevien osallisuus > Osallisuuden edistämisen mallit > Kokemusosaaminen

Tieteen termipankki 2021. Kardinaalilyhyvät. Viitattu 3.5. 2021. [www.tieteentermipankki.fi](http://www.tieteentermipankki.fi) > Filosofia > Kardinaalilyhyvät

Valtioneuvosto 2009. Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015. Viitattu 2.5.2021. [www.valtioneuvosto.fi](http://www.valtioneuvosto.fi). > Sosiaali- ja terveysministeriö > Julkaisut > Mielenterveys -ja päihdesuunnitelma. Mieli 2009 -työryhmän ehdotukset mielenterveys- ja päihdetyön kehittämiseksi vuoteen 2015

Valtiontalouden tarkastuslaitos 2018. Asiakkaan lasten huomioiminen aikuisten mielenterveyspalveluissa. Tuloksellisuustarkastuskertomus. 9/2018. Viitattu 9.12. 2019. <https://www.vtv.fi/app/uploads/2018/05/22065503/asiakkaan-lasten-huomioiminen-aikuisten-mielenterveyspalveluissa-9-2018.pdf>

Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä Teatteri. Helsinki: Lasten keskus oy.

V-S FinFami ry 2018. Virta, S. ja Uutela, P. Moip!-hanke 2016 – 2018. Mun omaiskokemuksesta inhimilliseksi pääomaksi (julkaisematon lähde)

V-S FinFami ry 2020a. Kysy Nuorelta hankesuunnitelma, 2019 – 2020 (julkaisematon lähde).

V-S FinFami ry 2020b. Vertaisneuvoja. Viitattu 4.4.2020. [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi) > Vapaaehtoisille > Vapaaehtoistoiminta > Vertaisneuvoja

V-S FinFami ry 2021a. Kysy nuorelta -hanke. Viitattu 2.5.2021. [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi) > Läheisille > Kysy nuorelta -hanke

V-S FinFami ry 2021b. Huolestuttaako läheisesi psyykinen sairaus ja oma jaksamisesi? Viitattu 3.4.2021. [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi) > Etusivu

V-S FinFami ry 2021c. Vapaaehtoistoiminta. Viitattu 9.5.2021. [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi) > Vapaaehtoisille > Vapaaehtoistoiminta

V-S FinFami ry 2021d. Kokemustoimija. Viitattu 9.5.2021. [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi) > Vapaaehtoisille > Vapaaehtoistoiminta > Kokemustoimija

WHO 2019. Health Evidence Network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Viitattu 5.11.2019. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?fbclid=IwAR0CJOPiNRPZtKOVh-PfhA2ggB2rVJ7tNwq4p7aq9W4YM923u2D61-30Q7s>



## **LIITE 1 Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle**

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomikoulutus

2021

Toiminnallisen kehittämistyön tuotos

Suvi Kannainen

# **KOULULÄHETTIKOULUTUS**

– opas ryhmänohjaajalle

Kysy nuorelta -hanke (2019 – 2021)



## SISÄLTÖ

<b>1 ALKUSANAT</b>	<b>3</b>
<b>2 KOULULÄHETTITOIMINNAN JA KOULUTUKSEN PROSESSIMALLI</b>	<b>4</b>
2.1 Koululähetikoulutusmalli	7
<b>3 KOULULÄHETTIKOULUTUKSEN 1. OSA</b>	<b>9</b>
<b>4 KOULULÄHETTIKOULUTUKSEN 2. OSA</b>	<b>20</b>
4.1 Syventävät koulutusosiot 1 – 3	21
<b>5 OHJAAJALLE</b>	<b>33</b>
<b>6 LOPUKSI</b>	<b>34</b>
<b>LÄHTEET</b>	<b>35</b>

## LIITTEET

Liite 1. Koululähetikoulutuksen ennakkotehtävä  
Liite 2. Koululähetin käsikirja (pilottiversio)

# 1 ALKUSANAT

Koululähetikoulutusmallia kehitettiin yhteistyössä Varsinais-Suomen mielenterveys-omaiset FinFami ry:n Kysy nuorelta -hankkeessa 2019–2021. Tämän koulutusmallin kehittämistyö ja sen pohjalta syntynyt *Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle* on toiminnallisen opinnäytetyöni tuotos Turun AMK:n sosionomikoulutuksessa. Yhteistyökumppaneina kehittämistyössä toimivat hankkeessa työskennelleet ammattilaiset sekä koululähetit – nuoret aikuiset vapaaehtoistoimijat, joille koulutus on suunnattu. Koululähetitöiminta on uusi vapaaehtoistyön malli, jossa nuoret aikuiset mielenterveys- ja päihdeläheiset jalkautuvat kertomaan omaa kokemustarinaansa osana Kysy nuorelta -oppitunteja. Kysy nuorelta -oppitunnit on suunnattu sekä toisen asteen oppilaitosten opiskelijoille, että sosiaali-terveys- kasvatustalojen ammattilaisille tai tuleville ammattilaisille. Koululähetikoulutusta kehitettiin Kysy nuorelta -hankkeen pilottivaiheessa järjestetyllä koulutuspäivällä keväällä 2020, koulutuksen jälkeen kerätyllä palautteella sekä koululähettien pienryhmähaastatteluiden perusteella. Näiden kaikkien vaiheiden lopputuloksena syntyi Koululähetikoulutus – opas ryhmänohjaajalle!

Opas sisältää koululähetikoulutusmallin lisäksi ehdotuksen koulutuksen aikataulusta ja sisällöistä menetelmällisine harjoituksineen. Aiemman koulutustaustani (teatteri-ilmaisun ohjaaja) vuoksi koulutuksessa käytettiin sen pilottivaiheessa runsaasti toiminnallisia, narratiivisia- ja draamamenetelmiä. Opas sisältää myös ohjeistuksia ohjaajalle harjoitteiden käytöstä ja niihin liittyvistä ominaispiirteistä: niiden hyödyistä ja riskeistä. Tutustuasi koulutusmateriaaliin voit päättää mitä harjoitteita haluat itse valita koulutukseen mukaan. Tähän vaikuttavat olennaisesti paitsi ohjaajan omat taidot ja oma menetelmällinen työkalupakki, mutta myös koulutettavan ryhmän koko ja ryhmän dynamiikka. Myös osallistujien aiempi kokemus oman tarinansa käytöstä vaikuttaa koulutuksen suunnitteluun. Osa voi olla tarinansa kanssa jo pitkällä ja osalle julkinen esiintyminen voi olla ensimmäinen kerta!

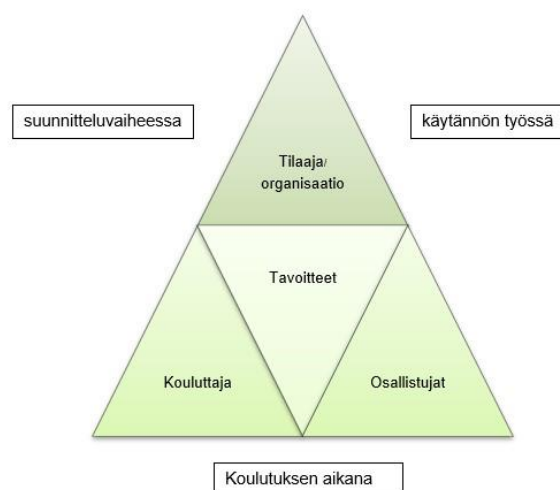
Koulutuksen ytimessä ovat osallistujien omakohtaiset kokemukset ja niiden työstäminen ajatuksia ja tunteita herättäviksi kokemuspuheenvuoroiksi. Kehitystyössä koin miten voimakkaasti tarinat vaikuttavat sekä kuulijoihin että itse kertojiin auttamalla heitä jäsentämään omaa tarinaansa suhteessa käsitykseen omasta itsestä ja ympäröivästä maailmasta! Toivotan ryhmänohjaajalle voimia, iloa ja uskallusta tarttua tähän työhön!

Turussa keväällä 2021, Suvi Kanniainen

## 2 KOULULÄHETTITOIMINNAN JA KOULUTUKSEN PROSESSIMALLI

Koululähettoiminnan prosessimalli (Kuva 2) auttaa koululähettoiminnan järjestäjää havainnoimaan koko prosessin kulkua koululähettoiminnan suhteen. Yhdessä Kysy nuorelta -hankkeessa olleiden koululähettoimintien ja hanketyöntekijöiden kanssa syntyi uusi vapaaehtoistoiminnan malli koululähettoiminta ja koululähettoimintakoulutusmalli. Koululähettoiminta on nuori aikuinen mielenterveys- ja/tai päihdeläheinen, joka oman kokemustarinsa kautta toimii kokemustoimijana Kysy nuorelta -oppitunneilla. Kysy nuorelta -oppitunteja voidaan järjestää joko toisen asteen opiskelijoille tai sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden ammattilaisille tai näiden alojen opiskelijoille. (V-S FinFami ry 2020.) Oppitunnit, joiden sähköiset materiaalit ovat valmistuneet Kysy nuorelta -hankkeessa voidaan järjestää joko livenä tai etäyhteyksin. Koululähettoiminta ei ole niin sanottua matalan kynnyksen vapaaehtoistoimintaa, sillä koululähettoimintään ryhtyvältä vaaditaan muutamia seikkoja. Koululähettoiminta olisi hyvä olla sellaisessa tilanteessa, että hänen omaiskokemuksensa käsittely on jo edennyt pitkälle, niin että hän on halukas puhumaan siitä julkisesti. Koululähettoiminta tulee olla motivoitunut toimimaan koululaitosyhteistyössä sekä muussa mahdollisessa vaikuttamistyössä luotettavasti ja myös omia rajojaan ja omaa jaksamistaan kuunnellen.

Tässä oppaassa keskityn nimenomaan koululähettoimintakoulutukseen, sen organisointiin ja sisältöihin. Koululähettoimintakoulutusta on kehitetty vuosina 2019–2021 ja tuolloin Kysy nuorelta -hankkeessa olleiden koululähettoimintien sekä hankkeen oppilaitosten tarpeet olivat tietynlaiset. Aina kun uutta koulutuskierrosta aloitetaan, olisi hyvä palata koulutuksen ytimeen eli tavoitteisiin (siihen miksi tätä koulutusta järjestetään), niin että tavoitteet kohtaisivat kaikilla osapuolilla suhteellisen hyvin. Koulutuksen suunnitteluvaiheessa määritellään millaiset tarpeet kullakin osapuolella on ja koitetaan hakea hyvä konsensus siitä miten kannattaa toimia. Tarpeiden lisäksi suunnittelutyöhön vaikuttaa kouluttajan osaaminen.



Kuva 1 Tilaaaja, kouluttajat ja osallistuvat vaikuttavat koulutuksen tavoitteisiin (Kupias & Koski 2012, 12).

Täytyy miettiä löytyykö kouluttaja yhdistyksen sisältä vai vaatiiko koulutus erityistä osaamista, johon tulisi palkata ulkopuolinen kouluttaja? Koululähetikoulus sisältää nykyisen suunnitelman mukaan runsaasti toiminnallisia, narratiivisia ja draamasta ammentavia menetelmiä ja työvälineitä, jolloin olisi eduksi että kouluttajalla olisi kokemusta ja harjaantuneisuutta näiden menetelmien käytöstä. Suosittelen että koulutusta olisi vetämässä työpari, joista toinen tai kummatkin ovat yhdistyksen työntekijöitä, lisäksi voidaan harkita ulkopuolisen kouluttajan palkkaamista. Tällaisia tekijöitä voivat olla esim. taiteen tai tapahtuma-alan ammattilaiset, teatteri-ilmaisun ohjaajat, sosionomit, yhteisöpedagogit, terapeutit, jotka käyttävät tarinaa ja kehoa työvälineenä, äänenkäytön ammattilaiset, esiintymiskouluttajat tai ammattimaiset kokemusasiantuntijat. Etenkin jos päädytään järjestämään kehon- ja äänenkäytön syventävää osiota, siihen suosittelen ammattilaista. Nostaisin yhtenä ideana esiin hyödyntää myös jo Kysy nuorelta -hankkeen (2019 – 2021) aikana koulutettuja vapaaehtoisia koululähettejä, joilla on jo vankka kokemus vaadittavista tehtävistä.

Koululähetikoulutus on kaksipäiväinen kokonaisuus, joista kumpikin päivä kestää arviolta 6 tuntia, eli yhteensä koulutuksen kesto on 12 tuntia. Tuona aikana osallistujilla on aikaa paitsi perehtyä koululähetinä toimimisen käytäntöön, heillä tulee olla aikaa työstää ja harjoitella omaa kokemustarinaansa. Tarinan työstäminen alkaa itsenäisesti ennakoitehtävän (liite 1) avulla, joka lähetetään osallistujille viimeistään kaksi viikkoa ennen koulutuksen alkua. Koulutuspäivä 1. antaa perustiedot koululähetinä toimimisesta ja antaa välineitä työstää omaa kokemustarinaa ja saada esiintymiseen ja esiintymisjännitykseen vinkkejä. Kouluttaja voi halutessaan siirtää yhden syventävän koulutusosion Tarinaklinikan toteuttettavaksi jo ensimmäisenä päivänä, joka antaa työvälineet tarkastella ja muokata omaa kokemustarinaa tarvittaessa. Toisena koulutuspäivänä jatketaan tarinoiden esittämistä ja tuohon päivään on mahdollista liittää 1 – 2 syventävää osiota, jotka ovat: 1) Tarinaklinikka, 2) Esiintyjän kehonkieli ja äänenkäyttö tai 3) Esitystekniikka. Koulutuspäivien aikatauluraamit, sisällöt ja harjoitteet huomioineen ryhmänohjaajaa varten löytyvät tästä oppaasta. Koulutuksen järjestäjän on tärkeää muistaa myös palautteen merkitys, eli kaikesta koulustoitinnasta tulee kerätä palaute jälkikäteen sekä vapaaehtoisilta osallistujilta, että koululaitosyhteistyökumppaneilta Kysy Nuorelta -oppituntien jälkeen.



Kuva 2 Koululähettilätoiminnan ja koulutuksen prosessimalli (Kanniainen 2021).

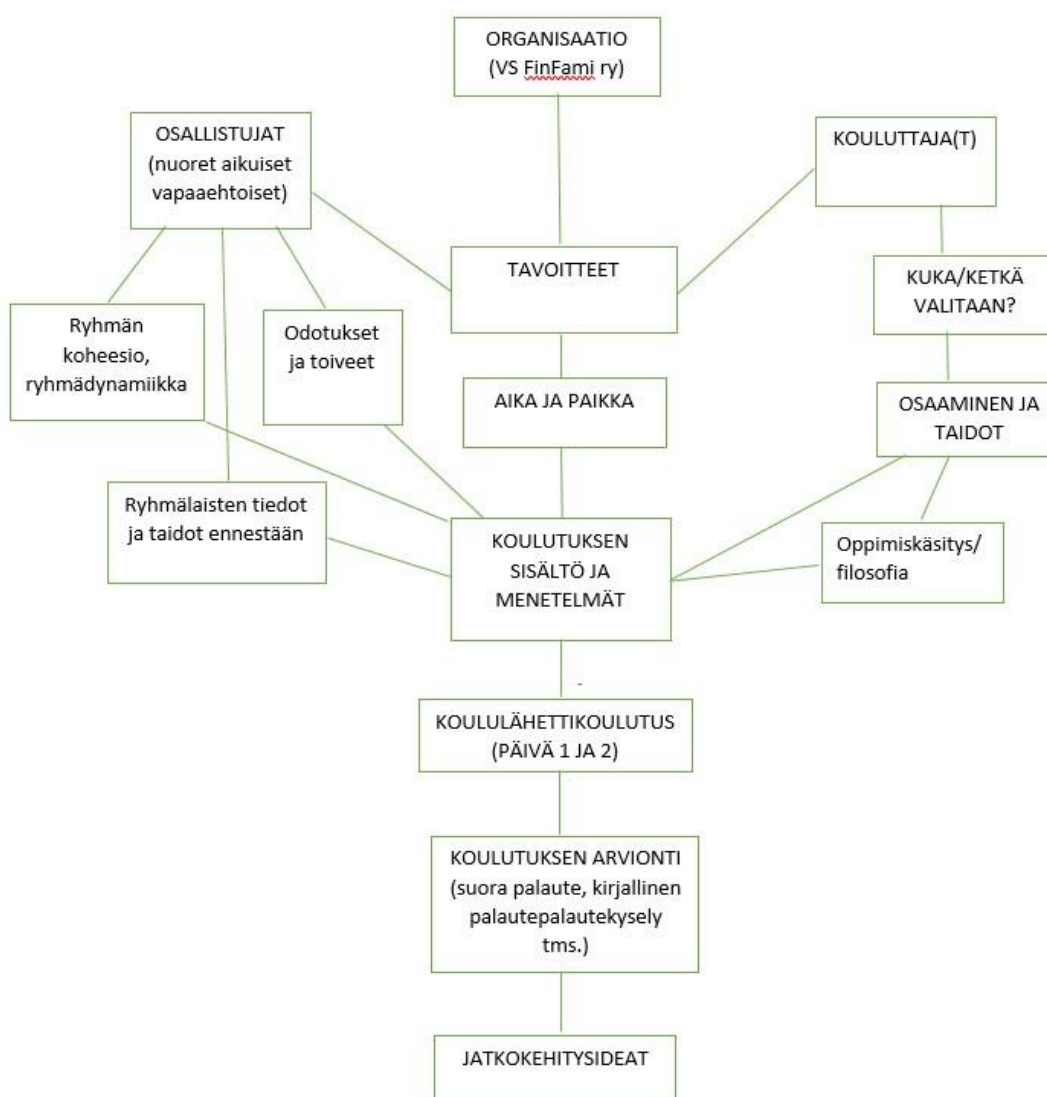
## 2.1 Koululähetikoulutusmalli

Kehittelemäni koululähetikoulutusmalli (kuva 3) auttaa koulutuksen järjestäjiä havainnoimaan koulutuksen sisältöön, menetelmiin ja aikataulutukseen liittyvät tekijät. Tämä malli auttaa koulutuksen suunnitteluprosessissa. Tärkeä osa ennen koulutuksen suunnittelua on tavoitteiden jäsentäminen jokaiselta osapuolelta. Kun kaikkien tavoitteet kohtaavat ja ovat linjassa, voidaan alkaa kartoittaa sopivien osallistujien odotuksia ja toiveita koulutukselta. Näitä olivat kehittämistyöni perusteella ainakin: saada apua oman kokemustarinan jäsentämiseksi, saada lisää rohkeutta ja esiintymiskokemusta, hioa esiintymistaitoja ja esiintymisvarmuutta. Myös ryhmäläisten taidot ja tiedot ennestään kokemustoiminnasta tai aiempi kokemus kokemustoimijana toimimisesta kannattaa ottaa selvälle. Jos käsiteltävä asia on koko ryhmälle uutta, on lähdettävä liikkeelle aivan perusteista ja edettävä hyvin rauhalliseen tahtiin. Jos taas ryhmässä on mukana kokeneempia jäseniä, on koulutuksen hyvä tarjota jotain uutta heillekin, jotta ei synny turhautumista. Ryhmän koheesio, eli yhteenkuuluvuuden tunne taas määrittää kuinka paljon sisällössä kannattaa käyttää lämmittelyihin ja tutustumiseen aikaa. Koulutuksen sisältöön vaikuttaa etenkin kouluttaja tai kouluttajat, jotka tehtävään valitaan. Riippuen heidän osaamisestaan ja taidoistaan muovaantuu koulutuksen sisältö ja käytettävät menetelmät. Myös ohjaajan tai kouluttajan oma oppimiskäsitys vaikuttaa koulutuksen työtapoihin, menetelmiin ja ilmapiiriin.

Osallistujat haastatellaan yhdistyksen työntekijän toimesta, jotta voidaan varmistua siitä että koululähetitöiminta soveltuu osallistujalle. Osallistujalta vaaditaan ainakin pitkälle edennyttä prosessointia omasta omaiskokemuksestaan ja läheisen sairastumisesta on hyvä olla kulunut noin kolme vuotta. Osallistujan elämäntilanne on oltava sellainen ettei koululähetitöiminta kuormita häntä liikaa. Koulutukseen valittavilla täytyy olla toimintaa kohtaan myös hyvä motivaatio sekä halua jakaa omaa tarinaansa. Lisäksi osallistuja on käynyt läpi yhdistyksen peruskoulutuksen. Poikkeustapauksissa tästä voidaan joustaa, jos osallistuja muutoin on koululähetiksi soveltuva.

Kun kouluttajat ja osallistujat on valittu, lyödään lukkoon koulutuksen aikataulu ja tiedotetaan osallistujia yhdessä sovitusta koulutuspäivistä. Osallistujille lähetetään ennakko-tehtävä (liite 1), jonka pohjalta he aloittavat itsenäisesti oman kokemustarinansa valmistamisen. Tähänkin vaiheeseen on hyvä tarjota tukea, jos jokin asia jää osallistujalle epäselväksi tai kaivataan muuta tukea. Koululähetiteille jaetaan koulutuksessa myös Koululähetin käsikirja (liite 2), joka antaa koululähetiteille käytännöllisiä neuvoja ja informaatiota

koululähettoiminnasta, koululähetin tehtävistä, oikeuksista ja velvollisuuksista sekä hyviä vinkkejä jännityksen hallintaan ja äänenkäyttöön. (Tässä oppaassa liitteenä oleva Koululähetin käsikirja vaatii vielä muokkaamista mm. palkkiokäytäntöjen sekä yhteystietojen osalta.) Koululähetikouluksen jälkeen suoritetaan arviointi, sopivaksi katsotulla tavalla. Voi olla hyvä suullisen palautteen lisäksi kerätä palautetta anonymisti vaikkapa sähköpostin kautta (Lyyti-kyselyllä). Kaikki palaute kerätään talteen, jotta koulutusta on mahdollista jatkokehittää.



Kuva 3 Koululähetikoulutusmalli auttaa koulutuksen suunnitteluprosessissa (Kanniainen 2021).



### 3 KOULULÄHETTIKOULUTUKSEN 1. OSA

Ensimmäisen koulutuspäivän keskiössä on orientoitua koululähetinä toimimiseen ja oman kokemustarinan työstämiseen sekä esittämiseen. Päivän kestoksi on arvioitu noin 6 tuntia. Jos ryhmä on entuudestaan tuttu, alkulämmittelyyn ei kannata varata liikaa aikaa, vaan keskittyä enemmän itse tekemiseen. Päivän aikana päästään pikkuhiljaa ja pehmeästi kokeilemaan millaista on oman kokemustarinan esittäminen toisille. Koulutuksessa käydään läpi myös käytännön asioita, eli Kysy nuorelta -oppitunnin kulku, sekä V-S FinFami ry:hyn, oppilaitostuntien toteuttamiseen ja vapaaehtoistoimintaan liittyviä faktoja, palkkionmaksut jne. Käsitellään kokemustarinan jakamisessa olennaista yksilön-suojan säilyttämistä, sekä miten rajata tarinaa. Aiheina ovat keskiössä myös esiintymiseen liittyvät tunteet ja esiintymisjännitys.

Päivän aikana voidaan käyttää aikaa myös tarinan rakentamiseen ja yksityiskohtien hioamiseen. Tähän keinona on siirtää 2. päivältä Tarinaklinikka 1. päivälle. Tarina voi olla joillain kesken tai hakee vielä lopullista muotoaan, mutta tämä on oookoo tässä vaiheessa. Mitä pidemmälle osallistuja on työstänyt omaa tarinaansa jo ennakkotehtävän avulla, sen helpompaa työskentelyn aloittaminen on. Osalle osallistujista oman kokemustarinan jakaminen voi olla jo tuttua puuhaa, mutta toisille tämä voi olla ensimmäinen kerta. Osa tarinoista kuullaan kuitenkin jo ensimmäisen koulutuspäivän loppuksi. Kaikkien osallistujien tarinan esittämistä ei kannata varata ensimmäiselle päivälle, jottei päivästä muodostu liian kuormittava. Tämä tietysti riippuu koulutettavien määrästä. Jos koulutettavia on esim. neljä, kaikki ehtivät esiintyä jo ensimmäisen päivän loppuksi, jos osallistujia on taas kahdeksan tai enemmän, niin monen kokemustarinan kuuleminen kerralla saattaa olla liikaa.

Osallistujien erilaiset tarpeet ja taustat on koitettu koulutuksessa ottaa huomioon ja yleensä ryhmä, joka on taidoiltaan tai kokemukseltaan eri vaiheissa, voi tuottaa hyvää hedelmää. Kokeneemmat osallistujat voivat antaa hyvää näkökulmaa ja vinkkejä niille, joille oman tarinan käyttäminen on uutta.

#### ALOITUS

Ohjelman + salassapitovelvollisuuden läpikäynti ja aamukahvit. Esitellään kehu laput! (Päivän aikana kerätään kustakin osallistujasta kehuja, niin että jokaista varten on oma

A4 tai muutamia post-it -lappuja, joihin muut saavat käydä kirjoittamassa kehuja toinen toisilleen aina kun jotain positiivista huomaa tai tulee mieleen.)

- ✚ Huomioitavaa: Tässä kohdassa kannattaa jo alkuun kysyä missä vaiheessa ryhmäläisten valmistavat tarinat ovat ja kertoa että aikaa tarinan työstämiseen tulee kyllä. Kaikki eivät esitä tarinaansa koulutuksen 1. päivänä eli osa voi esittää tarinansa seuraavana koulutuspäivänä. Tarinavuorot voidaan jakaa jo aamulla, kuitenkin viimeistään ennen lounasta, että osallistujat ehtivät orientoitua sen esittämiseen. Tässä kohtaa tarinan ei tarvitse olla täysin valmis, vaan se muuttuu jokaisella ajan saatossa ja tilanteen mukaan.

## TUTUSTUMINEN ja LÄMMITTELY

### Mene jos –harjoite (10 min.)

Tutustumisharjoite, jossa ollaan piirissä omilla tuoleilla istuen. Tuoleja on yksi vähemmän kuin osallistujia. Yksi osallistujista on keskellä ja hän aloittaa ”Mene jos... sinulla oli vaikeuksia herätä tänään”. Ne kaikki, joita väittämä koskee nousevat ylös ja vaihtavat paikkoja tuoleilla keskenään. Samalle tuolille, jossa ensin istui ei saa mennä. Keskellä olijakoittaa hakeutua myös tuolille istumaan. Se joka jää ilman paikkaa saa tulla keskelle keksimään uusia väittämiä aloittaen aina ”Mene jos..”. (Vehkalahti 2006.)

- ✚ Tämä harjoite sopii sekä aivan uudelle ryhmälle että jo ennestään tutuille. Harjoite haastaa kertomaan itsestä faktoja toisille ja usein on hauskaa, että huomataan ne seikat, jotka ryhmäläisiä yhdistävät ja erottavat. Onko osallistujilla sama paikkakunta, ikä, tai samanlaisia kiinnostuksen kohteita? Tutummalle porukalle voi tarjoutua tilaisuus kaivella toisistaan vielä lisää informaatiota.
- ✚ Huomioitavaa: Ohjaajan kannattaa aloittaa tämä harjoite olemalla keskellä, jotta kuvio selkenee osallistujille ja he pikkuhiljaa uskaltavat tulla mukaan. Vinkkejä aloitukseen voivat vaikka olla neutraalimmat väittämät ”Mene jos pidät kahvista”, ”Mene jos sinulla on siniset silmät”, ”Mene jos sinulla on sisaruksia/lapsia/lemmikkiä”. Lopussa voi heittää tiukempiakin kysymyksiä ilmoille. Kun vaihdetaan paikkoja, kannattaa kehottaa varovaisuuteen, etteivät päät kolise yhteen. Harjoite on hyvä lopettaa siinä vaiheessa, kun kaikki ovat hieman hengästyneet ja ennen kuin tunnelma hyytyy ja kukaan ei enää keksi uusia väittämiä. Voi sanoa: ”vielä yksi kierros ennen kuin lopetellaan!”

### Nimileikki: (5 min.)

Osallistujat menevät piiriin ja jokainen esittelee itsensä niin että kertoo etunimensä ja keksii samalla kirjaimella alkavan asian kuin oma nimi, josta pitää ”Moi mä oon Satu ja tykkään salaatista”. Muut vastaavat ”Moi Satu, joka tykkää salaatista”. Seuraava piirissä



- ✚ Huomioitavaa: Selin työskentely voi lievittää esiintymispainetta, kun toinen henkilö ei näe kertojaa, kosketuksen vuoksi kertoja tulee kuitenkin lähelle ja tilanne on herkkä. Ohjaajan tehtävänä on toimia kellokallena, eli varmistaa että osallistajat tietävät paljonko aikaa on käytettävissä ja huolehtia että kaikki ehtivät kertoa oman tarinansa. Jos jokin ryhmä on valmis ennen muita, he voivat jakaa kokemuksiaan ja tuntemuksiaan tehtävästä. Lopuksi kokoonnutaan vielä yhteen ja puretaan yhdessä miltä tuntui kertoa oma tarinansa ja miltä tuntui kuunnella toisen tarinaa.

## JÄNNITYKSET, PELOT, ODOTUKSET JA TOIVEET

### Ajastettu tajunnanvirtakirjoitus + purku yhdessä (n. 15 min.)

Jokaiseen aiheeseen aikaa kirjoittaa tajunnanvirtatekniikalla tekstiä 1-2 min. Kirjoitetaan niin ettei kynä pysähdy paperilta hetkeksikään. Jos ei keksi mitään, voi kirjoittaa vaikka: ”Kirjoitan, kirjoitan”. Ohjeistetaan että tekstit jäävät itselle ja niitä ei ole pakko jakaa, ellei halua.

### Kun ajattelen koululähettioppitunteja ja esiintymistä

*Tunnen itseni..*

*Pahin pelkoni on..*

*Suurin toiveeni on..*

*Koululähettinä aion/haluan..*

- ✚ Huomioitavaa: Tässä kohdin voi houkutella osallistujia keskustelemaan jännityksestä sekä toiveista ja peloista, joita saattaa olla oman tarinan esittämistä/esiintymistä kohtaan. Esiintymisjännityksen käsittelyyn kannattaa varata hyvin aikaa. Keskustelua vapaasti siitä mitä osallistujilta harjoitteesta nousee: Oliko vaikea kirjoittaa vai tosi helppoa jne. Koululähetin oppaassa on paljon jännityksen käsittelemiseen liittyvää materiaalia jota voit käyttää sitä tai alla olevaa tekstiä.

KESKUSTELUA JA KOKEMUKSIA ESIINTYMISJÄNNITYKSESTÄ (kesto noin 15-20 min.)

### Miten voin vähentää esiintymisjännityksen oireita?

1. **Hyväksy.** Hyvin harvat pääsevät kokonaan eroon jännittämisestä, eikä pidäkään. Avainsana jännittämisen kanssa elämiseen on sen hyväksyminen. Jännittäminen on osa itselle tärkeään tilanteeseen valmistautumista ja parhaassa tapauksessa se tuo esiintyjälle hyvää energiaa ja intensiteettiä esitykseen.
2. **Valmistaudu.** Valmistele esityksesi mahdollisimman hyvin ja keskity esiintymistilanteessa esitettävään asiaan. Hyväksy myös se, että kaikkia on mahdotonta miellyttää.
3. **Siedätä.** Laita itsesi mahdollisimman usein tilanteisiin, joissa jännitystä esiintyy. Ajan mittaan totut noihin tilanteisiin ja jännittämisen oireet voivat vähentyä ja alat nauttia esiintymisestä enemmän.
4. **Huijaa kehoa.** Rauhoita sympaattista hermostoa aktivoimalla parasympaattista hermostoa. Hengitä syvään. Puhalla suun kautta ulos laskien kuuteen ja hengitä nenän kautta sisään kolmeen laskien. Tarkkaile, että hengityksen liike tuntuu vatsassa ja mahdollisesti kyljissä ja alaselässä.
5. **Suuntaa energia liikkeeseen.** Juokse portaita, tee kyykkyjä tai tee jotain muuta fyysistä, johon voit purkaa fysiologisen valmiustilan tuottamia muutoksia kehossa ennen esiintymistilannetta.
6. **Juo vettä.** Se kostuttaa suuta. Pidä huolta riittävästä veden juonnista (2 litraa/pvä) jo edellisenä päivänä. Myös esiintymisen aikana on hyvä hörppiä vettä silloin tällöin.
7. **Hengittele nenän kautta.** Se pitää äänihuulet kosteana.
8. **Keskity hetkeen.** Suuntaa huomiosi pois itsestä ja jännittämisen oireista. Tarkastele ympäristöä, kiinnitä huomiota ihan tavallisiin asioihin, ikkunanpuutteisiin, katon väriin, mihin tahansa mitä ympärilläsi näkyy. Jos harrastat Mindfulness -meditaatiota, voit tehdä lyhyen harjoituksen ennen esiintymistilannetta. (Laukanen, A-M. & Leino, T. Ihmeellinen ihmisääni, 2014).

FAKTAT JA KÄYTÄNTÖ KOULULÄHETTITOIMINNASSA JA KYSY NUORELTA -OPPITUNNEILLA (30-45 min.)

Käydään läpi koululähetikoulutukseen liittyviä faktoja ja oppitunteja koskevia käytännön asioita. Ks. sivut 3 – 7 Koululähetin käsikirja!

### Hissipuhe yhdistyksen ja koululähetien toiminnasta (10 min.)

Leikkimielinen hissipuheharjoitus. Tehtävä on puhua kaikki olennaiset asiat minuutissa. Yksi puhuu ja kaksi muuta nostavat hitaasti vilttiä puhujan edessä. Kun viltti on nostettu puhujan pään yli, vastausaika on loppunut.

Aiheet:

- Kuka olet?
- Mikä on Kysy Nuorelta -hanke?
- Mitä on mielenterveys?
- Mikä on mielenterveys/päihdeomainen?
- Mikä on V-S FinFami?

🌈 Huomioitavaa: Hissipuhe-harjoitus vaatii heittäytymishalua ja -kykyä, joten kannattaa miettiä onko ryhmä valmis tämän kaltaiseen heittäytymiseen. Nämä faktat voi käydä läpi yhdessä perinteisemminkin. Ne, jotka eivät halua olla pitämässä hissipuhetta kannattaa valjastaa esittämään kysymyksiä, jotta kaikille on oma roolinsa. Tätä voi varioida myös korona-aikaan sopivaksi niin että tarkoitus on pitää hurjan vakavamielinen ”hallituksen tiedotustilaisuus” annetuista aiheista ja toimittajilla on kiire kysyä kaikki asiat ennen kuin aika loppuu.

#### LOUNAS (45 min.)

#### ÄÄNENAVAUS LIIKKEEN KANSSA (10 min.)

Voidaan ottaa samoja harjoitteita kuin koululähetin käsikirjassa. Kaikkia harjoitteita ei ehdi toteuttaa, mutta ohjaaja voi valita tästä pakista sopivimmat.

🌈 Huomioitavaa! Kun tehdään äänenavauksen yhteydessä kehollisia harjoitteita ja osalle kehollisuus voi olla haastavaa, kannattaa aina kertoa alkuun miksi joitain harjoitteita tehdään esim. ylävartalon liikuttaminen avaa ja rentouttaa äänenkäytössä tarvittavia lihaksia. Ehdottomasti kannattaa myös mainita, että jos jokin harjoite tai mahdollinen kosketus tuntuu itsestä epämiellyttävältä, ei ole häpeä kieltäytyä. Tämä liittyy traumasensitiivisyyden huomioimiseen ohjaustilanteessa. Yksi hyvä keino häivyttää kehollisuutta on laittaa silmät kiinni tai ohjeistaa osallistujia tekemään harjoitteet omassa ”tilassaan”. Voi olla vaikka pää kääntyneenä seinään päin, niin ettei näe toisia. Jos koulutuspaikassa on tilaa, voi ohjata ääniharjoituksia myös niin että kaikki kävelevät yhtä aikaa tilassa, jolloin ei ehdi havainnoida niin tarkasti muiden tai itsen tekemisiä.

**Hartiat korviin ja rennoksi:** Nosta hartiat niin ylös korviin kuin saat ja pidä yllä voimakasta jännitystä. Pidä siellä hetki. Sitten pudota hartiat alas ja rentouta kädet ja hartiat. Toista muutaman kerran. Lämmittelyharjoitus, joka laittaa veren kiertämään ylävartalossa.

**Maailman pienin nyrkkeilijä:** Nosta hartiat korviin. Nosta nyrkit vartalosi eteen niin että käsivarret ovat kiinni kyljissäsi. Nyrkkeile ilmaan niin nopeasti kuin pystyt! Pudota kädet ja rentouta hartiat. Toista muutaman kerran. Lämmittelyharjoitus, joka laittaa veren kiertämään ylävartalossa, joka lämmittelee äänenkäyttöä varten. Tämä harjoitus on koettu käytännössä hyväksi!

**Roikkuminen:** (Tämä harjoitus tehdään parin kanssa). Toinen antaa ylävartalonsa pudota rentona niin että kädet osuvat melkein lattiaan saakka. Polvet pidetään hiukan koukussa, pehmeinä. Pää roikkuu rentona, niin että niska on rento. Pari voi tarkistaa tätä kokeilemalla kädellä. Toinen "hakkaa" hellävaroen roikkujan selkää ja tämä päästää koko ajan ääntä. Kun äänen antaa tulla luonnostaan se on ns. alkuääntä, joka muodostuu automaattisesti ja luonnollisesti. Ylös nousta selkä pyöreänä ja pää nousee viimeiseksi. Kaveri voi vielä lopuksi pyyhkiä selästä "pölyt pois". Roikkuessa voi tuntea äänen resonoinnin vartalossaan. Hyvää rintaääntä tuottaessa resonointi on voimakkaampaa ja näin voit tunnistaa hyvän luonnollisen tavan käyttää ääntä. Harjoitus rentouttaa myös ennen esiintymistä! (Vehkalahti 2006.)

- ✚ Huomioitavaa: Seuraavissa harjoitteissa (ääniliuut ja koiran uikutus) kannattaa antaa osallistujien kävellä ympäri tilaa, jotta ei synny liian suuria paineita tehdä "hullujakin" ääniä. Ho Ho Ho-harjoitteen voi tehdä joko piirissä tai ohjeistaa osallistujat katsomaan vaikka seinään halutessaan.

**Ääniliuut:** Tehdään liukuja äänellä ylös ja alas. Hyvä äänne on esim. huulitäry eli brrr-äänne (kuin ajaisi pikkuautoa tai lentokonetta). Voit kuljettaa sormeja ylös ja alas piirtäen kuviota ja seurata niitä liukuäänellä. Jos nenää kutittaa harjoitusta tehdessä, se on merkki että teet harjoitusta oikein. Tämä on pehmeä äänenkäytön lämmittelyharjoitus.

**-Koiran uikutus:** Uikuta ja ulise kuin maailman surkein pieni koiranpentu.

**-Ho-Ho-Ho:** Äänenlämmitysharjoitus, jossa hypitään raskaasti ja suhteellisen hitaassa rytmissä tasajalkaa. Polvet pidetään hiukan koukussa, kädet kohotettuina pään sivulle, olkapäät, hartiat ja ranteet rentoina ja pää pystyssä. Hypitään raskaasti suunnaten painoa jalkapohjiin ja lattiaan. Vaihtoehtoisesti voit juosta portaita. Hyppimisen tahdissa hoetaan voimakkaasti: Ho Ho Ho, jolloin ääni automaattisesti muodostuu luonnollisesti. Harjoitus auttaa palleahengityksen saavuttamisessa ja äänentuotossa. Liikkuessa hengitys kulkee yleensä rennommin, jolloin ei ehdi stressata oikeasta tekniikasta! (Vehkalahti 2006.)

**-Artikulaatiohokemia:** Näitä voit rullata ääneen läpi niin nopeasti kuin pystyt!

- ma me mi mo muu (oikeastaan kaikki konsonantit käyvät a e i o u -vokaalien kanssa: Ba be bi bo buu, ra re ri ro ruu, ta te ti to tuu, za ze zi zo zuu!)
- ruislaari, kauralaari, ohralaari
- mustan kissan paksut posket
- vesihiisi sihisi hississä
- appilan pappilan papupata pannulla kiehuu ja kuohuu
- suutari raateli räkäsi lääkäri

OMIEN TARINOIDEN ESITTÄMINEN JA PURKU VOL 1 (1-2h riippuen osallistujien määrästä)

Omat tarinat vuorotellen, keskiössä kannustus: jokaiselle aplodit, kysymyksiin valmistautuminen, tarina 10-15 min + kysymyksiin vastaaminen 10-15 min. (valmistautuminen myös siihen, mitä vastaa, jos ei halua vastata kysymykseen) Aikaa kunkin tarinan käsittelyyn on n. 30 min. Kaikkien tarinoita ei ehdi käsitellä ensimmäisenä päivänä, osallistujien ja kuormittavuuden määrä on huomioitava! Osa esittää tarinansa vasta toisena koulutuspäivänä.

- ✚ Huomioitavaa: PURKU on olennaista! Pitää olla aikaa esittää kysymyksiä ja vastata niihin. Rakentava kritiikki ja kannustus keskiössä! Tarinoiden välissä on erittäin suositeltavaa pitää pieni tauko ilman ohjelmaa. Kaikkien tarinaa ei kannata ottaa samalle päivälle, ettei siitä tule kuulijoille liian raskasta. Tämä tottakai riippuu osallistujien määrästä. Pilottikoulutuksessa kuultiin seitsemän osallistujan tarinat yhden päivän aikana ja se oli liikaa.

LOPETUS

Kahvi, purku, kehumiset ja lopetuspiirit. Päivän lopetukseen on monia vaihtoehtoja, kuulostele ryhmää ja sitä mitkä heidän tarpeensa ovat.

**Tukipiiri: (5 min.)**

Tullaan taas piiriin ja käännytään kaikki samaan suuntaan. Voidaan hetki hieroa toisen hartioita. Sitten laitetaan kädet toisen selkää vasten tueksi. Katsellaan rauhassa keitä kaikkia piirissä on ja kenen kanssa ollaan tehty yhteistyötä tämä päivä. Vaikka ollaan menossa koululähettimekoille yksin, olemme aina toistemme tukena.



### Lopetus-fiilisrinki (5-10 min.)

Asetutaan rinkiin istumaan vaikkapa lattialle. Jokainen saa vuorollaan sanoa mikä oli omasta mielestä päivän tähtihetki, tai mikä jännitti tai ärsytti. Vuoroa voi vaihtaa esim. palloa, pehmoa tai lankakerää heitellen. Tärkeintä on, että jokainen pääsee ääneen.

### Rentoutusharjoitus (10 min.)

Mennään lattialle jumppamaton päälle makaamaan, joku viltti voi olla myös hyvä, jos tila on kylmempi. Hämärretään valoja ja suljetaan silmät. Ohjaaja voi valita mieleisensä rentoutusharjoituksen, jota on aiemmin käyttänyt tai vaikkapa jonkun Mieli Ry:n sivuilta. Ohjaajan itsensä lukema harjoitus on parempi kuin nauhoitetut versiot. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > Mielen terveys > Harjoitukset > <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/harjoitukset>

### MUISTA:

-Muista varata välineet koulutusta varten: Tietokone, Koululähetin käsikirjat tulostettuna, kyniä, tusseja, papereita, post-it lappuja jne. Tarvitaanko fläppitaulua tms.? Jos päätät vetää päivän loppuun rentoutusharjoituksen, osallistujia voi pyytää tuomaan omat jumppamatot ja viltit mukaansa, ellei niitä ole yhdistyksellä ennestään.

-Sivupöydällä jokaiselle laput, joihin jokainen osallistuja kirjoittaa jokaisesta jotain positiivista päivän aikana.

-Jos koululähetit haluavat viimeistellä tarinaa se on mahdollista 1. koulutuspäivän jälkeen. Jos ollaan leiriolosuhteissa siinä on vielä ilta aikaa. (Muuten kehottaisin ottamaan rennosti koulutuspäivien välillä, että ehtii palautua).

### LISÄIDEOITA

Voidaan miettiä ehtikö esim. tarinaklinikka -koulutuksen, joka on nyt 2. koulutuspäivälle ehdotettu siirtää 1. koulutuspäivälle?

## HARJOITUKSIA VARALLE

**Mielipidejana – aiheena jännitys** (alussa ja lopussa?) Asetutaan janalle, joka kuvastaa vaikkapa jännitystä 1-10. Ohjaajan täytyy vain nimetä että tuossa päässä on äärimmäinen jännitys eli pakokauhu ja toisessa päässä ei jännitä lainkaan. (useita lähteitä)

**"Patsaat"** On mahdollista käyttää erilaisia Forum-teatterista tuttuja patsastekniikoita/valokuvat/still-kuvat/taulu/jähmy, kuvastamaan erilaisia asenteita, ilmiöitä, tunnetiloja tai tilanteita. Esim. muodostakaa ryhmänä patsas aiheesta "esiintymisjännitys", "minä koululähettimeikalla" tai "yleisö liikuttuu". (Useita lähteitä)

**Olen puu -ryhmäimprovisaatioharjoite** (sopii lämmittelyyn)

Tähän harjoitukseen voi liittyä koko ryhmä. Ensimmäinen aloittaa sanomalla "olen puu" ja asettuu puuksi. Seuraavaa tulee täydentämään kuvaa "olen lintu puun oksalla". Kun kaikki ovat keksineet jonkin hahmon ja ovat liittyneet osaksi kuvaa, ensimmäinen lavalle astunut saa päättää kuka jää kuvaan, johon muut taas liittyvät. Esim. "puu" sanoo "Lintu jää", jolloin uusi kuva kehitetään linnun ympärille ja hän aloittaa "Olen lintu", seuraava jatkaa: "Olen äitilintu, joka ruokkii poikastaan" jne. Mitä mikroskooppisempiin asioihin kuvassa ryhtyy sen hauskempaa se saattaa olla. "Olen mato äitilinnun suussa" jne. Toistetaan niin kauan kuin tämä on hauskaa. (Improapinen 2021).

**HA-SOH-KAH lämmittelyharjoitus, jos energiaa tarvitsee nostaa**

Pelaajat asettuvat ringiin. (Olen vetänyt tätä myös SA-KU-RA-versiona, kun helpompi muistaa)



Kuva 5 Kuvakortit sopivat työskentelyssä esim. tarinankerrontaan tai tunteiden käsittelyyn. (Kuva: Suvi Kanniainen)

Jokaisella pelaajalla on käsissään miiminen samurai-miekka. Yksi pelaajista nostaa miekan päänsä yläpuolelle samalla huutaen ”Ha!”. Tämän pelaajan vierustoverit lyövät omat miekkansa vaakatasossa kohti miekan nostaneen keskivartaloa ja huutavat ”Soh!”.

Tämän jälkeen miekan aluksi nostanut pelaaja siirtää signaalin lyömällä miekan alaspäin kohti jotakin toista pelaajaa ringillä katsekontaktin kanssa, samalla huutaen ”Kah!”. Signaalin saanut pelaaja nostaa miekan päänsä yläpuolelle ja huutaa ”Ah!” ja sama ketju toistuu. (Improaapinen 2021.)

## 4 KOULULÄHETTIKOULUTUKSEN 2. OSA

Tämä päivä syventää koululähettien osaamista ja sopii jo kokeneemmillekin oman tarinansa parissa työskennelleille. Koulutuspäivän kestoksi on arvioitu noin 6 tuntia. Päivän pääsisällöt valitaan kunkin koulutettavan ryhmän tarpeiden mukaan. Tähän olen nostanut vaihtoehtoiksi kolme vaihtoehtoa, joista voidaan valita 1 - 2: 1) Tarinaklinikka, 2) Esiintyjän kehonkieli ja äänenkäyttö tai 3) Esitystekniikka. Kaikkia kolmea osiota ei ehdi päivän aikana toteuttaa! Kuhunkin näihin kolmeen osioon kannattaa varata aikaa vähintään yksi (1) tunti. Kaikkein tärkein anti tässäkin koulutuksen osassa on jokaisen osallistujan oman tarinan kertaus ja treenaaminen yleisön edessä sekä tarinoiden purku.

### PÄIVÄN KULKU:

KAHVIT (Kahveihin ja alkurinkiin 15. min.)

**Alkurinki** – mitä jäi viime kerrasta käteen ja mikä fiilis? Kerrotaan hieman päivän kulusta ja aikataulutetaan hetket, jolloin käydään taas tarinoita läpi. Jokainen voi halutessaan varata jo tarinavuoronsa. Pääasia on, että kukin pääsisi koulutuksen aikana edes kerran testaamaan omaa tarinaansa, mieluiten vaikka kaksi kertaa.

SYVENTÄVÄ KOULUTUS 1 (45–60 min.)

Tauko

**TARINAT VOL 2 (1 h)**

LOUNAS 45 min.

SYVENTÄVÄ KOULUTUS 2 (45–60 min.)

Tauko

**TARINAT VOL 3 (1–2 h)**

Tämän jälkeen kaikki ovat esittäneet tarinansa edes kerran yleisön edessä! Kehut ja kannustukset keskiössä. Jos annetaan kritiikkiä, muistetaan rakentavuus. Tämä koskee niin ohjaajaa kuin muita osallistuvia. Hyvät vinkit ovat tietenkin sallittuja!

KAHVIT

Kahvin aikana viimeistellään kehaulaput.

## LOPPUPURKU

Jutellaan yhdessä koulutuksesta, siitä millainen olo kullakin on, onko jotain tarpeita vielä ennen koululähettimekoille lähtöä. Muistutetaan että kaikesta saa ja kannattaa ottaa yhteyttä, jos jokin asia askarruttaa. Muistutetaan koululähettimejä vertaistuesta ja kiitetään jokaista suuresta työstä.

### Tsemppi-kehupiiri

Jaetaan kekulaput ja jokaisella on aikaa lukea omansa. Tullaan piiriin. Jokainen vuorolleen poimii itseä koskettavimman kehun/tsemppilauseen lapulta (se voi olla myös, jota on itse vaikein uskoa) ja kertoo sen muille. Muut toistavat tämän kuorossa! Tämän jälkeen alkaa juoksukierros, jonka aikana muut kannustavat ja huutavat juoksijalle. Voi tehdä yhden tai useamman kierroksen. Jos uskaltaa voi tulla piirin keskelle ja tuulettaa!

## TODISTUSTEN JAKO

- 🚩 KEHULAPUT ja TODISTUKSET MUKAAN! Kerätään PALAUTE osallistujilta joko paikan päällä tai myöhemmin maililla.

### 4.1 Syventävät koulutusosiot 1 – 3

#### **1) Tarinaklinikka (syventävä koulutus) Huom! Mahdollisuus siirtää tämä jo päivälle 1.**

Tarinaklinikka on itse kehittäämäni kokonaisuus koululähettimekoulutusta varten. Työpajan teoreettinen viitekehys sijoittuu Aristoteleen *Runousoppiin* ja siinä kehiteltiin tarinan rakentamiseen. Tarinassa on Aristoteleen mukaan oltava alku, keskikohta ja loppu (Hiltunen 2005, 47.) Kaikkien koululähettimeiden tarinoissa tämä rakenne ei ole välttämätön, mutta tämä yksinkertainen tarinan rakenne voi auttaa alussa kokemustarinan koostamisessa. Kokemustarinoiden tarinallisuutta tutkin opinnäytetyöni raportissa lisää, jos aihe kiinnostaa. Tarinallisen eli narratiivisen työskentelyn työvälineitä on useita ja tähän keksin seuraavia työtapoja kokeiltavaksi.

- Voidaan käyttää toimimista pienryhmissä vaikkapa learning cafe-tyyliin. Pöydille on jaettu laput ja jokaisessa lapussa on kysymyksiä/tehtäviä tarinan

rakentamiseen liittyen. Kun kaikki pöydät on käyty läpi, on tarinan palaset kassassa. Osallistujat voivat myös pohtia pienryhmissä millainen on toimiva kokemustarina ja esittää havaintonsa koko ryhmälle vuorotellen. Eri pisteitä voivat olla esim. tarinan aihe ja henkilöt, juoni, jännite, tunteet ja viesti, jonka haluan kertoa kuulijoille.

- Voit käyttää apunasi tarinan rakentamiseen tarkoitettuja pelikortteja esim. *Fabula* <https://fabuladeck.com/> tai *Cicero* <https://cicerodeck.com/>. Kortit ovat englanniksi, joten tämä vaatii hieman kielitaitoa.
- Kokemustarina piirrettynä. Esim. sarjakuva voi toimia hyvänä keinona pelkistää juonikuviota.
- Luovaa kirjoittamista: **Kirjoita kirje jollekin jota tarinasi koskee**. Voit kirjoittaa sen perheenjäsenelle tai läheiselle, jonka sairastuminen on vaikuttanut sinuun. Kirje voi olla osoitettu opettajalle, joka huomasi sinut/ei huomannut sinua kun sinulla oli vaikeaa. Voit myös osoittaa kirjeen vaikka itsellesi nuorena/lapsena. Millaisia sanoja ja asioita sinun olisi aikoinaan pitänyt kuulla?
- **"Sadutus"**: Koita kääntää tarinasi kuulostamaan kansansadulta. Tämä voi auttaa irtautumaan omasta tarinasta hieman, jotta voit nähdä mikä tarinassa on olennaista. Valmiin tarinan ei tarvitse olla sadun muodossa, ellet halua.
- 🚩 Tärkeintä on saada koululähetin olo hyväksi ja varmaksi omasta tarinastaan. On tärkeää muistuttaa, että tarinaa on aina mahdollisuus muuttaa tarpeen vaatiessa ja että tarina saa olla persoonallinen ja "oman näköinen". Tarinaklinikan materiaalit voi myös antaa koululähetille mukaan, jos heille tulee tarve vielä muokata tarinaansa myöhemmin.

#### MIETI OMAA KOKEMUSTARINAASI:

- Onko tarinasta hahmotettavissa jonkinlainen selkeä juoni? Onko tarinassa alku, keskikohta ja loppu? Liittyykö tarinaan käänne/käänteitä? Eteneekö tarinasi aikajärjestyksessä vai onko siinä aikahyppyjä?
- Millaisia henkilöitä tarinasta löytyy? Yleensä päähenkilö on kertoja itse, onko päähenkilöllä ollut joitain auttajia tai liittolaisia? Mitkä tai ketkä ovat olleet päähenkilön "vastustajia"?

- Löytyykö tarinastasi jokin jännite? Tarvitaan päähenkilön tavoite ja tavoitetta vastustavat voimat. Tästä syntyy hyvä jännite. Jännitettä pidetään yllä juonen avulla.
- Onko tarinassa jonkin arkaluontoinen asia, jonka kanssa epäröi, että haluaako tuota asiaa jakaa? Onko muilta henkilöiltä, joita tarinassa esiintyy, kysytty esittämiseen lupaa?
- Keitä tarinan kuulijat ovat ja mitkä ovat heidän odotuksensa?
- Paljonko aikaa sinulla on käytettävissä?
- Jos sinun pitäisi kiteyttää tarinasi yhteen lauseeseen ns. avainlauseeseen, millainen se olisi? Esim. ”Selvisin vaikeista kokemuksista” ”Miksi kukaan ei nähnyt minua?”
- Millaisia tunteita haluat kuulijoissa herättää?
- Mitä asioita tai viestiä haluat tarinasi kautta välittää?
- Millainen kokemustarinasi olisi, jos kaikki olisi mahdollista ja mikään ei estäisi sinua? (Tarinahan voi olla kuten rock-konsertti taikka maailman jännittävin supersankaritarina!)



Kuva 6 Kokemustarinan työstämisen prosessissa voi olla monta eri vaihetta ja versiota ennen lopullista tarinaa.

## 2) Kehonkieli ja äänenkäyttö esiintymistilanteessa (syventävä koulutus)

### KEHONKIELI

Houkutellaan osallistujia kokeilemaan ja demonstroimaan erilaisia äänenkäytön maneereja ja kehonkieltä. (Huonot esimerkit ovat hausimpia!) Millaista viestiä kehomme ja asennot ja ilmeet välittävät?

- Hyvä ryhti ja katsekontakti yleisöön (Joskus voi auttaa, jos katsoo ikäänkuin jonkun katsojan pään yli, ei suoraan silmiin. Tai katsoo henkilöä, joka hymyilee sinulle ystävällisesti)
- Istunko vai seisonko? Kumpikin on oookoo!
- Mihin laitan kädet? (kädet taskussa, kädet sivuilla, kädet puuskassa, kädet tarvitsevat, mikä avuksi?)
- Missä mikki on vai onko sitä?
- Nonverbaalinen viestintä (vaikuttaa ensivaikutelmaan, ilmeet, eleet, ryhti, jne.)

### Kehonosa vie

Kuljetaan tilassa sikin sokin. Oma normaali tyyli kävellä. Sitten kävelyä aletaan varioida erilaisin painopistein: Millainen vaikutelma syntyy, kun mennään polvet edellä, rinta edellä, nenä edellä, vatsa edellä, toinen kylki edellä. Anna asennon vaikuttaa koko olemukseesi ja vaikkapa hahmon kävelytempoon, statukseen, asenteeseen maailmaa kohti. Jos alkaa syntyä ääntä tai puhetyyliä voi ottaa porista yksikseen. Kun ollaan käyty useita kehonosia läpi, voidaan alkaa morjesta toisia "hahmon tyyllillä". Pikkuhiljaa palautetaan normaaliksi ja palataan omaan kävelytyyliin.

Lopuksi käydään läpi yhdessä miten huomasi erilaisten kävelytyyliin ja kehon asentojen muokkaavan omaa "hahmoa" tai olotilaa.

### ÄÄNENKÄYTTÖ

Lähdetään liikkeelle kehon avauksesta ja kevyestä lämmittelystä. Voidaan käyttää samoja harjoitteita kuin päivässä yksi. Tärkeintä on saada veri kiertämään ylävartalossa. Myös yksinkertaiset venyttelyt ja pyörittelyt niskaan, kylkiin ja hartioihin ovat toimivia.



### ”Tuulimyllykädet”

Seistään hyvässä ryhdissä ja jalat hartioiden levyisessä asennossa. Polvet voivat hie-  
man joustaa, niin että ne eivät ole lukossa. Pyöritellään ensin yhtä kättä ja sitten toista.  
Koko käsi pyörähtää ympäri vartalon sivulla ensin yhteen suuntaan ja sitten vaihdetaan  
pyörimissuuntaa. Koita saada vauhti kiihtymään, niin että veri pumppautuu kämmeneen.  
Sitten liike rauhoittuu pikkuhiljaa, kunnes pysähtyy. Toista sama toiselle puolelle.

Sitten tulee haaste: Koita pyörittää molempia käsiä yhtä aikaa, mutta eri suuntiin. Kan-  
nattaa aloittaa niin, että molemmat kädet ovat ylhäällä ja sitten ne vain putoavat eri suun-  
tiin. Osalle tämä on helppoa ja osalle todella haastavaa. Kannattaa pitää huumoria tässä  
mukana!

### ”Havuja perkele”

Kuvitellaan käsiin suksisauvat ja lähdetään lykkimään niillä kuin oltaisiin hiihtokisoissa.  
Ohjaaja voi ohjeistaa että nyt tulee ylämäki, alamäki mennään luisuttelua ja otetaan lop-  
pukiri kohti maalia! Hiihtoa voi maustaa kiroamalla kuin Marja-Liisa Kirvesniemi.

### HYVÄ RYHTI

Ryhti on tärkeä paitsi äänenkäytön kannalta, mutta on myös statuksen ja asenteen ilmai-  
sija. Huonoryhtinen ihminen antaa helposti kuvaa altavastaajasta tai viestiä epävarmuu-  
desta. Hyvä ryhti ei tarkoita jäykkää tinasotilasmaista kramppitilaa, vaan hyvä ryhti kan-  
nattelee ja joustaa yhtä aikaa.

### Hyvän ryhdin ABC:

- Otetaan lantionlevyinen haara-asento
- Jalkapohjat ovat hyvin maassa. Tätä voi testata keinumalla kevyesti puolelta toi-  
selle, niin että paino käy vuoroin edessä, sivuilla ja takana. Asetu kutakuinkin  
keskelle, niin että paino on jakaantunut jalkapohjien alle tasaisesti.
- Polvet joustavat hiukan, eli eivät ole lukossa. Ei myöskään ole tarkoitus olla kyy-  
kyssä, vaan niin että polvissa säilyy sopiva jousto.
- Lantiota voi kokeilla ”ruuvata” eteen ja taakse ja koittaa löytää sille sopiva tila,  
niin että selkään ei synny suurta notkoa.
- Rintakehän aukaisu: Nostetaan käsi etukautta ylös ilmaan ja taivutetaan hetken  
taakse, jonka jälkeen käsi putoaa takakautta alas paikoilleen. Tee toiselle puo-  
lelle sama käsittely.

- Kaula ja pää. Laita käsi nenää vasten ja vedä päätä varovasti taakse. Pidä siellä hetki. Käsi pysyy paikoillaan. Palauta pää takaisin. Yleensä käden ja nenän välillä jää ilmaa, eli päämme tuppaa taipumaan yleensä liikaa eteen (päätetyöskentelyn ym. takia).
- Hyvä mielikuva voi olla myös että takaraivostasi tai pään ”kruunusta” lähtisi näkymätön lanka, joka nostaa sitä aavistuksen ylöspäin. (Uniikkiääni.fi 2021.)

## HENGITYSHARJOITUKSIA

Miksi hengitys on niin tärkeää puhujalle? Kun jännittää, hengitys usein muuttuu pinnalliseksi ja kurkun lihakset kiristyvät. Oikeanlaisella hengitystekniikalla voi rauhoittaa itseään esiintymistilanteessa ja ennen sitä.

### ”Isäntämiehen asento”

Istutaan tuolilla eteenpäin kumartuneena, mutta ei lypsyssä. Jalat ovat haarassa ja käsi-varret nojaavat reisiä vasten, hengitä nenän kautta sisään ja ulos. Tunne hengityksen liike vatsassa ja alaselässä. Kaverin kanssa: Kaveri seisoo toisen takana ja laittaa kädet istujan alaselälle ja kyljille. Voi kokeilla myös ha, ha, ha/ho, ho, ho -äännettä ja kokeilla pomppivatko kyljet äänteen mukana. (Saari ym. 2015, 24.)



- ✚ Mitä tapahtuu isäntämiehen asennossa? Parasymptaattinen hermosto rauhoittuu. Happi kulkee selkään ja kylkiin, eikä pääse pinnalliseksi rintakehään. Hengitystä ja sen sijoittumista selän puolelle on helppo havainnoida tästä asennosta käsin.

## Hengitetään eri kohtiin kehoa

Laitetaan kädet tuon kehonosan päälle: Rintakehään, selkään ja kylkiin, vatsaan. Isäntämiehen asennossa hengitys menee selkään ja kylkiin, jos tuntumaa on vaikea saada seisten.

Kun hengitetään vatsaan, laitetaan käsi vatsan päälle. Mielikuva vatsasta ilmapallona, joka täyttyy ja tyhjentyy, on hyvä. Tätä vatsahengitystä kutsutaan myös palleahengitykseksi.

Syvähengityksessä keho osallistuu tasapainoisesti hengitykseen (Tätä voi testata parhaiten selällään maaten):

- kylkien leviäminen
- vatsa väistyy tieltä
- selässä leviämistä
- tuntuu myös lantionpohjassa vaikuttaa myös rintakehään, muttei nosta sitä liikaa. (Uniikkiääni.fi 2021.)

## Sihinäharjoitus

Pidä kädet kyljissä, nuuhkaise ilmaa sisään nenän kautta kevyesti. Tunne kuinka kyljet laajenevat, siihenä S:llä ulos mahdollisimman pitkään. Pidä yllä tasainen siihenä, joka ei katkea. Älä pakota kehoa, älä työnnä/puhalla ilmaa ulos, mieti ”köydenvetoa”. Tee harjoitusta säännöllisesti. (Uniikkiääni.fi 2021.)

-Näitä koitetaan välttää: Ylihengittäminen, eli hyperventilaatio ja alihengittäminen.

## Näin voit testata palleahengitystä

1. Asetu istumaan tai selinmakuulle siten, että niska ja selkä ovat suorassa linjassa.
2. Laita toinen käsi vatsan päälle.
3. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä, kun hengität sisään ja ulos.
4. Pidä vatsa rentona ja kohdistu hengitys vatsaan asti. Opettele palleahengitys
5. Asetu istumaan tai selinmakuulle siten, että niska ja selkä ovat suorassa linjassa.

6. Laita toinen käsi vatsan päälle.
7. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä, kun hengität sisään ja ulos.
8. Pidä vatsa rentona ja kohdista hengitys vatsaan asti. (Selkäkanava 2021.)

## ESIINTYMISJÄNNITYKSEN HELPOTTAMINEN HENGITYSTÄ KÄYTTÄEN

### ”Laatikkohengitys”

Asetutaan maahan makaamaan alustan päälle. Tai istutaan mukavasti risti-istunnassa. Suljetaan silmät. Hengitetään ensin ilmaa sisään 4 sek. ajan. Sitten pidätetään hengitystä 4 sek. Uloshengitys 4 sek. Pidätetään hengitystä 4 sek. Jatka alusta omaan tahtiin. Voit kuvitella mielessäsi neliön, jonka jokainen sivu vastaa joko yhtä hengitystä tai hengenpidättämistä. (www.healthline.com 2021.)

### ”Hengityksen pidättäminen”

Hengitä ensin syvälle sisään, pidätä hengitystäsi vähän aikaa ja puhalla ilma hitaasti ulos. Uloshengityksen tulisi kestää pidempään kuin sisäänhengityksen.

- ✚ Nämä hengitysharjoitukset rentouttavat tehokkaasti parasympaattista hermostoa. Pääasia hengittämisen kohdalla on aina muistaa hengittää ULOS! Sisäänhengittäminen voi tapahtua hyvinkin nopeasti, esim. laulajat ottavat happea sisään samalla tekniikalla kuin säikähtäisit tai säpsähtäisit jotain. Liike on hyvin nopea ja silti keuhkot ovat täynnä!
- ✚ HENGITYKSEN OHJAAMISESSA TÄRKEÄÄ: Ei ohjata ”oikeaa” hengitystapaa tai -tekniikkaa. Ei opeteta, miten palleaa tai muita lihaksia tulisi käyttää. Ei tiedetä paremmin toisen puolesta. Ei tahditeta tai rytmitetä ulkoapäin. Ei ohjata toisen hengitystä. (Martin 2013.)

## MANEERIT ÄÄNENKÄYTÖSSÄ

Liian hiljainen vai liian kova ääni? Nopea vai hidaskuulu? Nouseva vai laskeva intonaatio lauseen loppua kohden? Suomalaisten naisten tyyli puhua on ollut perinteisesti matala, mutta tutkimusten mukaan se on viime vuosina noussut ja mukaan on tullut paljon äänen ”vuotoisuutta” (YLE Uutiset 2021.) Ääni voi olla myös nasaali, eteinen, takainen jne. Tästä voi näyttää videolta esimerkkejä tai kuunnella niitä, ellei kouluttaja pysty

itse demonstroimaan. Tunnistatko itselläsi joitain näistä maneeereista? Millainen on terve ääni ja millaisista ääniongelmista kannattaa hakeutua foniatriin tai nenä -ja kurkkutautien lääkärielle?

- ✚ Tärkeää on, ettei aleta diagnosoimaan ketään koulutuksessa. Vältetään arvostelua tai sellaista puhetta, että jonkun äänessä on jokin ”vika”. Joskus esimerkiksi jotkin puheviatkin voivat olla todella persoonallisia ja mieleenjääviä, esim. Tarja Halonen tai Lola Odusoga! Ne eivät suinkaan ole huono asia, jos esiintyjä on sinut äänensä kanssa.

## HARJOITELLAAN HYVÄÄ KANTAVAA ÄÄNTÄ

”Hoi mies tuo se vene takaisin!”

Seistään rivissä. Kuvitellaan että joku on varastanut veneesi ja sinun täytyy saada se takaisin huutamalla järven selälle. Joku voi demonstroida venevarasta, joka soutaa ja kauemmas ja sitä mukaan huutajien ääni voimistuu. Jos varas tulee takaisin, ääni hiljenee pikkuhiljaa. (Ei kannata huutaa niin että repii ääntään liikaa tai niin että ääni käheytyy.) (Vehkalahti 2006.)

- ✚ Tämän osion jälkeen kannattaa ottaa pienet äänihuulia rentouttavat pärinät brrrr -äänteellä. Äänenkäytön jälkeen ”jäähdyttely” pitää äänihuulet paremmassa kunnossa.

### 3) Esitystekniikka (syventävä koulutus)

Millaista on nykyajan esitystekniikka? (Jos toisena päivänä on päästy auditoriotilaan tms. pääsee tekniikkaa kokeilemaan käytännössä).

Jos koululähettilä toimii etänä ”digilähettilänä”, mitä hänen tulisi tietää ja kuinka valmistautua? Etäyhteydessä puhujan taustalla ja valaistuksella on merkitystä. Kannattaa vaikka yhdessä harjoitella etäyhteyden käyttöä esimerkiksi niin että otetaan Zoom- tai Teams-yhteys kahden koneen välityksellä. Jos osallistujilla on omat läppärit mukanaan, he voivat kokeilla omalla koneellaan video -ja ääniasetuksia. Kuinka oma näyttö jaetaan muille osallistujille? Koulu -ja työmaailman mukana Zoom tai Teams on toki voinut tulla monelle jo tutuksi!

## ÄÄNENTOISTO

Miksi mikrofontia kannattaa opetella käyttämään? Vokologi Johanna Leskelä kuvaa asiaa blogikirjoituksessaan näin:

”Mmää mitää mikrofontia tartte, mulla on kuuluva ääni!” –kommentin jälkeen on hyvin haastavaa kertoa puhujalle, että ääni ei kannakaan ihan takariviin asti.

Äänentoistoa on erittäin suositeltavaa käyttää aina kun mahdollista ja erityisesti silloin, jos taustamelu tai tila on suuri. Kun voit puhua normaalilla puhevoimakkuudella, äänielimistö ei rasitu turhaan ja voit puhua pidempiä aikoja ääntäsi väsyttämättä. Vaikka tunnet äänesi voimakkaaksi, yleisössä saattaa aina olla joku huonokuuloinen, jolle äänesi oma voimakkuus ei riitä.

Mikrofonin käyttö voi tuntua alkuun oudolta ja tekniikkaa kannattaa myös harjoitella. Alle on kerätty lista asioita, joita äänen ammattilaisten mielestä olisi hyvä huomioida.

1. Mikrofontiin ei tarvitse huutaa.
2. Jos käytät voimakkaampaa ääntä, lisää etäisyyttä mikrofontiin.
3. Vältä maiskuttelua (suun kannattaa jättää kevyesti auki lauseiden välissä).
4. Harjoittele mikrofonin kuljettamista kädellä pään kääntymisen suuntaan samassa tahdissa.
5. Pyydä jotakuta kertomaan tai kuuntele, suhiseeko s liian etisenä. Opettele siirtämään kielen kärkeä hieman taaksepäin suussa puhuessasi, jos näin on.
6. Harjoittele syvähengitystä puhuessasi. Pinnallinen hengitys ilmenee usein ns. huohotuksena mikrofonipuheessa. Etenkin puheen alussa hengitysäännet saattavat korostua.
7. Mikkiin puhutaan kohtisuoraan.
8. Pidä kiinni mikrofonin varresta, älä ääntä keräävästä osasta.
9. Älä puhu mikrofontille, vaan yleisölle tai kuvittele kuulija esimerkiksi muuttaman metrin päähän itsestäsi. Tällöin puheesi pysyy selkeämpänä.

10. Käytä äänentoistoa aina kun se on mahdollista, niin se tulee tutuksi. Tämä säästää ääntöelimistöäsi. Jos kädessä pidettävä mikrofoni tuntuu oudolta, voitko käyttää pääpanta- tai kaulusmikrofonia?
11. Valmistaudu puheesi pitämiseen etukäteen, testaa tekniikka ja mikrofonin kuuluvuus ennen yleisön eteen menemistä. (Leskelä 2021.)



Kuva 7 Mikrofonia oppii käyttämään käytännössä ja sitä ei tarvitse pelätä.

#### KUVAN, ÄÄNEN TAI MUUN MEDIAN JAKAMINEN OSANA ESITYSTÄ

- Millainen on toimiva PowerPoint-esitys? Dioja ei kannata ladata täyteen tekstiä. Diojen tulisi tukea puhujaa, eikä päinvastoin.
- Nykyään käytetään PowerPointin lisäksi myös Canva-ohjelmaa, jonka voi vinkata! Canvalla on monia toimivia valmiita tyyliä ja hyvä valikoima kuvia, jonka vuoksi sillä saa helposti näyttävää jälkeä. [www.canva.com](https://www.canva.com)
- Millaisessa formaatissa kannattaa ottaa oma esitys mukaan? Oma läppäri vai muistitikku? Voiko joku toinen vaihtaa dioja sillä aikaa, kun puhut vai teetkö sen itse?

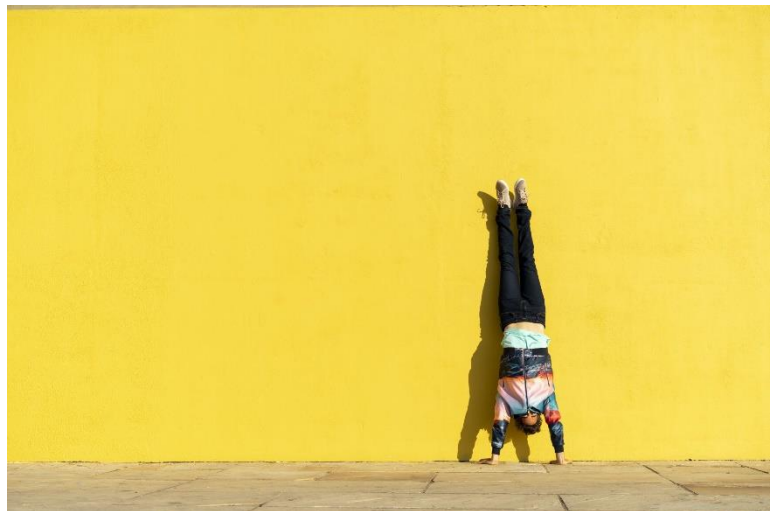
- Kuinka oma esitys jaetaan etätunneilla? Ruudun jakoa muille kannattaa harjoitella. Jos esityksessä on lisänä ääntä, sekin on hyvä testata!
- ✚ Voi muistuttaa, ettei diojen rakentaminen ole mitenkään välttämätöntä. Koululähtee saa itse päättää, kuinka hän haluaa esiintyä tai kuinka hänen tarinaansa käytetään.



## 5 OHJAAJALLE

Kokosin tähän yhteenvedon niistä havainnoista, joita tein tehdessäni kehittämistyötä sekä opasta ryhmänohjaajalle.

- Ryhmän vaikutus koulutuksen suunnittelussa on olennaista. Kerää ryhmästä etukäteen mahdollisimman paljon tietoa (koheesio, ryhmädynamiikka, ryhmän jäsenten erilaiset tavoitteet ja tarpeet)
- Muista PERUSTELLA aina miksi joitain harjoitteita tehdään. Tee tämä ainakin jos kohtaat vastustusta. Vastustus on luonnollinen ilmiö ryhmäprosesseissa.
- Heittäytymistä kohti edetään asteittain (pienemmästä suurempaan).
- Kehollisten harjoitteiden kohdalla muista traumasensitiivisyys (mahdollisuus kieltäytyä tekemisestä ja tulla takaisin, kun oma olo sen sallii).
- On ok muuttaa suunnitelmaa tarvittaessa (ryhmän kuunteleminen on tärkeää).
- Ei ole yhtä ainoa tapaa rakentaa omaa kokemustarinaa. (Anna tilaa luovuudelle ja omaleimaisille ratkaisuille). Sano mieluummin ”Joo” kuin ”Ei”.
- Aiheet ovat sensitiivisiä ja omien tarinoiden jakamista muille sekä kuulijan kokemusta tulee kunnioittaa.
- Palautteenannosta: Kovan kritiikin sijaan pääpaino kannattaa pitää siinä mikä kokemustarinan esittämisessä oli toimivaa ja onnistunutta. (Tämän mielessä pitäminen on tärkeää paitsi ohjaajille, myös koulutuksen osallistujille). Hyvät neuvot ja vinkit ovat toki sallittuja!
- Anna persoonasi tulla esiin. Tämä houkuttaa osallistujia toimimaan samoin!
- Ole myös itseäsi kohtaan armollinen. Sinun ei tarvitse tietää kaikkeen vastausta!



## 6 LOPUKSI

Koululähetit tekevät yhteiskunnallisesti merkittävää käytännön valistustyötä koulumaailmassa sekä ammattilaisten keskuudessa. He voivat omalla tarinallaan vaikuttaa monien nuorten ja ammattilaisten asenteisiin, tietoihin ja toimintaan nuorten mielenterveys- ja päihdeläheisten tunnistamiseksi ja tukemiseksi. Itse olin hyvin innostunut kehittämään tätä työtä intohimolla ja näin hankeprosessin aikana kuinka koululähetit kasvoivat vuoden aikana niin että osa hakeutui hankkeen jälkeen kokemusasiantuntijakoulutukseen. Tämä minusta osoitti sen, että koululähettitoiminta on ollut osallistujille hyvin merkittävä asia ja he haluavat kehittyä kokemustoimijoina edelleen. Tunsin itseni hyvin etuoikeuteksi että sain tämän kehitystyöni kautta kuulla jokaisen koululähetin henkilökohtaisen tarinan ja nähdä kasvun kohti suurempia foorumeita.

Tätä koulutus suunnitelmaa ei tarvitse toteuttaa orjallisen ryppyotsaisesti vaan kulloistenkin tarpeiden mukaan koululähettien kokemusta ja toiveita huomioiden. Itse olen ohjaustyössä törmännyt monesti siihen ettei minun tarvitse tietää tai osata kaikkea heti, vaan oppiminen voi olla myös vastavuoroista! Ole siis avoimin mielin ja ota vastaan mitä tilanteet tuovat eteesi! Avoimuus puolin ja toisin auttaa monessa kinkkisessäkin tilanteessa. Sekä koululähetille että ohjaajalle riittää että he ovat omia itsejään. Läsnäolosta syntyy se karisma, jolla ohjaustilanteessa voit toimia esimerkkinä heittäytymisessä kohti uutta, pelottavaa ja kaoottiseltakin tuntuvaa hetkeä, kun pitäisi kertoa julkisesti omaa tarinaansa. Samaa läsnäolon voimaa kannusta koululähettejä harjoittamaan.

Tarinat ovat koululähetikoulutuksen ytimessä ja niitä on kohdeltava kunnioittaen ja antaen niille aikaa kehittyä rauhassa, sama koskee koululähettien esiintymiskykyä ja -varmuutta. Toistolla, ajan kanssa ja kokemuksen karttuessa esiintymistilanteet helpottavat hiukan, vaikei esiintymisjännityksestä koskaan eroon pääsekään. Ohjaajan tehtävä on olla tukemassa ja kannustamassa osallistujia koulutuksen kaikissa vaiheissa. Tarinoilla on valtava voima, joka vaikuttaa niin kuulijoihin kuin kertojaan itseensä. Siksi kehotan ohjaajaa myös lopuksi huolehtimaan itsestään ja omasta jaksamisestaan, niin että hänellä on voimaa tukea muita. Antakaa siis tarinoiden vaikuttaa!

## LÄHTEET

Hiltunen, A. 2005. Aristoteles Hollywoodissa. Menestystarinan anatomia. Helsinki: Gaudeamus oy.

Improaapinen 2021. Olen puu -ryhmäimprovisaatioharjoite. Viitattu 9.5. 2021 [www.improaapinen.fi](http://www.improaapinen.fi) > Tekniikat > Ryhmäimprovisaatio > Olen puu

Kupias, P. & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Laukkanen, A-M. & Leino, T. 2014. Ihmeellinen ihmisääni. Helsinki: Gaudeamus oy.

Leskelä, J. Blogikirjoitus. Vokologien vinkit hyvään mikrofonipuheeseen. Viitattu 7.5.2021. [www.aanenkaytto.fi](http://www.aanenkaytto.fi) > äänenkäyttö > Vokologien vinkit hyvään mikrofonipuheeseen

Martin, M. 2013. Psykofyysinen hengitysterapia -luento 1/2013. Viitattu 3.5.2021. [www.hengittavamieli.fi](http://www.hengittavamieli.fi) > Tiedostot > <https://www.hengittavamieli.fi/tiedostot/Psykofyysinen%20hengitysterapia%20luento.pdf>

MIELI Suomen Mielenterveys ry 2021. Rentoutusharjoitukset. Viitattu 4.4. 2021. [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > Mielenterveys > Harjoitukset > Rentoutus > <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

Saari, L. 2015. Mielikuvien käyttö laulunopetuksen työvälineenä. Pro Gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48051/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201512113984.pdf>

Selkäkanava.fi 2021. Palleahengityksestä on hyötyä selkäkipuun. Viitattu 20.4.2021. [www.selkakanava.fi](http://www.selkakanava.fi) > Selkäkanava > Rentoutusharjoituksia > Palleahengityksestä on hyötyä selkäkipuun > <https://selkakanava.fi/palleahengityksesta-apua-selkkipuun>

Uniikkiääni.fi 2021. Neljä vinkkiä parempaan äänentuotantoon. Osa 2 hengitys. Viitattu 13.4. 2021. [www.uniikkiaani.fi](http://www.uniikkiaani.fi) > <https://uniikkiaani.fi/2017/04/23/nelja-vinkkia-parempaan-aanentuotoon-osa-2-hengitys/>

Vehkalahti, R. 2006. Leikkivä teatteri. Helsinki: Gummerus oy.

V-S FinFami ry 2020. Kysy nuorelta -hanke. Viitattu 2.5.2020 [www.vsfinfami.fi](http://www.vsfinfami.fi) > Kysy nuorelta -hanke

[www.healthline.com](http://www.healthline.com) 2021. Box breathing. Viitattu 10.5. 2021. [www.healthline.com](http://www.healthline.com) > Health > Box breathing > Getting started

YLE Uutiset 2020. Viitattu 7.5.2021. Naisten puhekorkeus on kääntynyt yllättäen nousuun – väärä korkeus voi pahimmallaan viedä äänen. Viitattu 7.5.2021. [www.yle.fi](http://www.yle.fi) > Uutiset > Ääni > <https://yle.fi/uutiset/3-11531256>

# Liite 1 Koululähetikoulutuksen ennakkotehtävä

## Ennakkotehtävä, Kysy nuorelta -hankkeen koululähetikoulutus

Hei koululähetikoulutukseen osallistuva!

Ennakkotehtävän tarkoitus on saada sinut pohtimaan kokemustarinaasi ennen Kysy Nuorelta -koululähetikoulutusta. Etukäteen valmistautuminen kannattaa, koska koulutus on verrattain lyhyt.

Valmista esitys kokemustarinastasi mielenterveys- ja/tai päihdeomaisena. Väline ja tyyli on vapaa, eli voit kirjoittaa tarinasi (voit käyttää esimerkiksi otteita päiväkirjasta, runoista, tehdä tarinastasi vaikkapa sadun). Voit halutessasi käyttää tarinan höysteenä kuvia (piirros, maalaus, valokuva) tai musiikkia, tarinan lähtökohta voi olla myös esine! (Eli mikä itseäsi inspiroi!) Materiaali kannattaa valita niin, että voit hyödyntää sitä tulevilla koululähetitunneilla (yksityisyyden suoja). Olipa tarinasi millainen tahansa, tärkeintä on hahmottaa sen pääkohdat, jotta pystyt kertomaan sen pääpiirteittäin omin sanoin.

Tarinan rakenne kannattaa (ainakin alkuun) pitää simppeleinä ja valmistautua siihen, että sen esittämiseen kuluu noin 10-20 minuuttia. Tässä joitain esimerkkejä tarinan koostamiseen: Menneisyys, nykytila ja tulevaisuus. Alku, keskikohta/käännö ja päätös. Voit valita myös vaikka kolme erilaista teemaa, joiden kautta kertoa kehitystarinaasi, esimerkki: salaisuus, syllisyys, omien voimien löytyminen.. (Voit keksiä tähän itsellesi sopivat teemat tai käyttää näitä!)

Kysymyksiä, jotka voivat auttaa tarinan hahmottamisessa: Millaista elämäsi on ollut mielenterveys- ja / tai päihdeomaisena? Mitkä ovat tarinassasi ratkaisevat käännteet? Saitko apua tai tukea tilanteessasi ja jos sait niin mistä? Miten toivoit saavasi apua/tukea? Mitä haluan tarinallani sanoa toiselle, joka saattaa kamppailla omaisena tällä hetkellä? Toivon näkökulma on hyvä pitää mielessä, vaikka kyse on rankoista asioista.

Jos sinulla on mitään kysyttävää tehtävään liittyen, ota rohkeasti yhteyttä! Vastamme mielellämme! 😊

(Yhteystiedot)

[omtts@vsfinami.fi](mailto:omtts@vsfinami.fi)

[www.vsfinami.fi](http://www.vsfinami.fi)



## Liite 2 Koululähetin käsikirja (pilottiversio)

# Koululähetin käsikirja

V-S FINFAMIN Kysy nuorelta -hanke (2019-2021)



## Sisällys

Mistä koululähettiloiminta on saanut alkunsa?

Sanastoa

Vapaaehtoistoiminta V-S FINFAMISSA

Koululähetin kokemustarinasta

Kysy nuorelta -oppitunnin rakenne ja valmistautuminen tunnille

Jännittämisestä

Palkkio ja Yhteystiedot

Tämä käsikirja on koostettu Kysy nuorelta -hankkeessa vuonna 2020, tekijät ovat projektityöntekijät Karoliina Korhonen, Outi Arvola sekä opinnäytetyöntekijä sosionomiopiskelija Suvi Kanninen.



## Mistä koululähettilötoiminta on saanut alkunsa?

**Varsinais-Suomen Mielenterveysomaiset – FinFami ry:**llä toimi vuosina 2016-2019 Moip-projekti (Mun Omaiskokemuksesta Inhimilliseksi Pääomaksi). Toimintavuosinaan hanke tuotti kokemukselliseen oppimiseen pohjautuvan vertaistuellisen mallin nuorille 16-29 -vuotiaille mielenterveys- ja päihdeomaisille. Hanke vastasi tarpeeseen luoda matalan kynnyksen palvelu, jolla voidaan tukea nuorten aikuisten jaksamista sekä tarjota turvallinen ympäristö työstää omaiskokemusta ja siihen liittyviä asioita.

**Moip-projektin** aikana toteutettiin osana vaikuttamistyötä Kysy nuorelta -kampanja, jonka aikana projektityöntekijä kävi yhdessä vapaaehtoisen kanssa puhumassa toisen asteen oppilaitoksissa nuorista mielenterveysomaisista. Oppilaitoksissa vaikuttamistyötä tehtiin oppilaitosten toiveiden pohjalta siitä tulokulmasta, että pyrittiin madaltamaan kynnystä puhua mielenterveyshaasteisiin ja päihteiden väärinkäyttöön liittyvistä asioista. Pyrittiin myös murtamaan mielenterveysasioihin liittyviä myyttejä sekä vähentämään stigmaa.

Kysy nuorelta -kampanja synnytti niin ikään idean **Kysy nuorelta -hankkeesta (2019-2021)**, jonka tavoitteena on kehittää ammattilaisten osaamista tunnistaa, kohdata ja ohjata nuoria mielenterveys- ja päihdeomaisia sekä madaltaa nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten kynnystä puhua kokemuksistaan ja hakeutua tuen piiriin. Kysy nuorelta -hankkeessa tuotetaan sähköistä oppimateriaalia toisen asteen oppilaitoksiin ammattilaisten tueksi. Hankkeessa koulutetut nuoret koululähetit hyödyntävät omaa kokemustaan toimiessaan osana Kysy nuorelta -oppitunteja. Koululähetit on vapaaehtoinen, joka käy kertomassa omaa kokemustaan mielenterveys- ja/tai päihdeomaisena toisen asteen opiskelijoille tai henkilökunnalle. Kokemustarinassa korostuu toivon näkökulma. Puheenvuoron tarkoitus on rohkaista nuoria hakeutumaan tuen piiriin ja ammattilaisia kysymään nuorelta hänen ja läheistensä voinnista.

Tämän käsikirjan on tarkoitus tukea koululähetinä toimivien vapaaehtoisten työtä tarjoten tietoa hankkeesta ja koululähettilötoiminnasta sekä vinkkejä kokemustarinan koostamiseen ja jännityksen lievittämiseen.



## Sanastoa

**Koululähetti** on Kysy nuorelta -hankkeessa koulutettu vapaaehtoinen, jolla on kokemusta läheisen mielenterveyden tai päihteiden käytön haasteista ja joka haluaa käydä kertomassa kokemustarinaansa muille nuorille sekä ammattilaisille. Koululähetti on käynyt yhdistyksen peruskoulutuksen ja koululähetikoulutuksen. Koululähettitoiminta perustuu koululähetin kokemukselle.

**Mielenterveys** on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluviin haasteisiin sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Mieli, 2020).

**Mielenterveys- ja päihdeomainen/läheinen** on henkilö, jolla on kokemusta läheisen mielenterveyden tai päihteiden käytön haasteista.

**Stigma** on ei-toivottua sosiaalista leimaantumista, joka aiheuttaa häpeää ja itsearvostuksen vähenemistä (Mielenterveystalo 2020).

**Kokemustieto** on elämäkokemuksista syntynyttä tietoa, taitoa, ymmärrystä ja viisautta. Jokaisella meillä on kokemustietoa ja käytämme sitä hyväksi eri tavoin (Kokemustoimintaverkosto, 2020).

**Kokemustarina** henkilön tuottama tarina, joka perustuu hänen kokemuksiinsa ja jonka tarkoitus on tarjota vertaistukea saman kaltaista kokeneelle tai saman kaltaista kokeneiden kanssa työskenteleville.

**Kysy nuorelta -hanke** (lyhennetään KN) on STEA:n rahoittama Varsinais-Suomen Mielenterveysomaiset – FinFami ry:n hanke, jonka tavoitteena on kehittää ammattilaisten osaamista tunnistaa, kohdata ja ohjata nuoria mielenterveys- ja päihdeomaisia sekä madaltaa nuorten mielenterveys- ja päihdeomaisten kynnystä puhua kokemuksistaan ja hakeutua tuen piiriin.

**Kysy nuorelta -oppitunti** on hankkeen tuottama toisen asteen opiskelijoille suunnattu oppitunti. Oppitunnin sisältöön kuuluu videomateriaalia, osallistavia tehtäviä sekä koululähetin kokemuspuheenvuoro ja yhteistä keskustelua.

**Varsinais-Suomen Mielenterveysomaiset – FinFami ry** on Suomen vanhin mielenterveysomaisten ja läheisten tueksi perustettu yhdistys, joka tarjoaa muun muassa keskusteluapua, vertaistukea ja ryhmätoimintaa kaiken ikäisille mielenterveysomaisille.





## Vapaaehtoistoiminta V-S FinFamissa

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan periaatteet yhdistyksessä:

- ✓ Vapaaehtoisuus
- ✓ Tasa-arvoisuus
- ✓ Vastavuoroisuus
- ✓ Palkattomuus
- ✓ Ei-ammattimaisuus
- ✓ Luotettavuus ja sitoutuminen toimintaan
- ✓ Luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus
- ✓ Moninaisuus
- ✓ Puolueettomuus
- ✓ Vapaaehtoisten ehdoilla toimiminen
- ✓ Toiminnan mielekkäisyys
- ✓ Mahdollisuus ihmisenä kasvamiseen

### V-S FinFamin vapaaehtoisen oikeudet

- ✓ Toimia vapaaehtoisena, ei työntekijänä
- ✓ Peruskoulutus, jatkokoulutus
- ✓ Sitoutua itselle sopivaksi ajaksi
- ✓ Sitoutua itselle sopivaan tehtävään
- ✓ Oikeus siirtyä muihin tehtäviin
- ✓ Saada toiminnasta iloa ja jaksamista
- ✓ Tuki, ohjaus ja virkistys
- ✓ Oikeus yhteyshenkilöön
- ✓ Kulukorvaukset

### Velvollisuudet

- ✓ Pitää kiinni sovituista asioista
- ✓ Osallistua sovittuihin tapaamisiin ja ilmoittaa ajoissa mahdollisesta esteestä
- ✓ Vaitiolovelvollisuus
- ✓ Toimia päihtettömänä
- ✓ Huolehtia omasta jaksamisesta vapaaehtoisena
- ✓ Kunnioittaa toiminnassa mukana olevia
- ✓ Ilmoittaa työntekijälle tuen tai avun tarpeesta
- ✓ Kriisitilanteissa soittaa apua 112



## Koululähetin kokemustarinasta

### Kokemustarinan koostamisesta

Valmista esitys kokemustarinastasi mielenterveys- ja/tai päihdeomaisena. Väline ja tyyli on vapaa, eli voit kirjoittaa tarinasi (voit käyttää esimerkiksi otteita päiväkirjasta, runoista, tehdä tarinastasi vaikkapa sadun). Voit halutessasi käyttää tarinan höysteenä kuvia (piirros, maalaus, valokuva) tai musiikkia, tarinan lähtökohta voi olla myös esine! (Eli mikä itseäsi inspiroi!) Materiaali kannattaa valita niin, että voit hyödyntää sitä tulevilla koululähetitunneilla (yksityisyyden suoja). Olipa tarinasi millainen tahansa, tärkeintä on hahmottaa sen pääkohdat, jotta pystyt kertomaan sen pääpiirteittäin omin sanoin.

Tarinan rakenne kannattaa pitää simppeleinä ja valmistautua siihen, että sen esittämiseen kuluu noin 10-20 minuuttia. Tässä joitain esimerkkejä tarinan koostamiseen: Menneisyys, nykytila ja tulevaisuus. Alku, keskikohta/käännös ja päätös. Voit valita myös vaikka kolme erilaista teemaa, joiden kautta kertoa kehitystarinaasi, esimerkki: salaisuus, syyllisyys, omien voimien löytäminen (voit keksiä tähän itsellesi sopivat teemat tai käyttää näitä).

Kysymyksiä, jotka voivat auttaa tarinan hahmottamisessa: millaista elämäsi on ollut mielenterveys- ja / tai päihdeomaisena? Mitkä ovat tarinassasi ratkaisevat käännteet? Saitko apua tai tukea tilanteessasi ja jos sait niin mistä? Miten toivoit saavasi apua/tukea? Mitä haluat tarinallasi sanoa toiselle, joka saattaa kamppailla omaisena samojen asioiden äärellä tällä hetkellä? Toivon näkökulma on hyvä pitää mielessä, vaikka kyse on rankoista asioista.

### Lupa läheiseltä

Jos kokemustarinassasi läheisesi on tunnistettavissa, sinulla tulee olla läheiseltäsi lupa siihen. Suosittelemme tällaisessa tapauksessa pyytämään kirjallisen luvan.



## Kysy nuorelta-oppitunnin rakenne ja valmistautuminen tunnille

Kysy nuorelta-oppitunteja toteutetaan keväällä 2020 Salon, Kaarinan ja Turun toisen asteen oppilaitoksissa eripituisina kokonaisuuksina, kesto on yleensä n. 75 minuuttia tai 90 minuuttia. Toteutus voi vaihdella isosta opiskelijamäärästä (yli 200 henkilöä) pieneen ryhmätilanteeseen (alle 20 opiskelijaa). Tällöin toteutus räätälöidään joka kerralla hieman erilaiseksi ja suunnitellaan yhdessä ennakkoon projektityöntekijöiden ja paikalle tulevan koululähtin/-lähettien kanssa.

Tunneilla käytetään videomateriaalia, nettipohjaisia tehtäviä ja kokempupeheenvuoroja. Opiskelija käyttää tunnilla omaa puhelintaan tehtävien tekemisen ja osallistumisen välineenä.

Pääsääntöisesti tuntirakenne noudattaa seuraavaa suunnitelmaa:

- Tunnille voidaan saapua eri tahtia (myöhästelyt ym.), joten heti paikalle saavuttaessa annetaan ensimmäinen orientoiva tehtävä omalla puhelimella (10min)
- 1. **Aloit**us: Tervetulosanat ja videomateriaalin näyttö (10min)
- 2. **Osallistavat tehtävät**: Kysymyksiä videomateriaaliin liittyen Mentimeter-sovelluksella. (n.10min.)
- 3. **Kokemustieto**: Koululähtin puheenvuoro + opiskelijoiden kysymykset Mentimeter-sovelluksella (30min)
- 4. **Mielenterveysteemoja normalisoiva** Kahoot-peli. (n. 10min)
- 5. **Lopetus**: (n. 5-10 min.) Loppuvideo, yhteenveto, loppupalaute.

Tunneilla voi tapahtua monenlaista. On tärkeää, että joka kerralla korostetaan luottamuksellisuutta, rehellisyyttä, toista kunnioittavaa asennetta ja vapaaehtoisuutta (kuitenkin niin, että kyseessä on oppitunti, jossa läsnäolovelvollisuus). Jos aihe kuitenkin herättää vaikeita tunteita tai kysymyksiä, on oikeus poistua tilasta. Tällöin koulun oman henkilökunnan on hyvä olla käytettävissä.

**Jokaisella koululähtetillä on samoin oikeus kertoa haluamansa asiat ja vastaavasti olla kertomatta niitä asioita, joita ei halua sanoa.** Päävastuu on aina projektityöntekijöillä.

Kysy nuorelta-oppitunteja toteutetaan syksyn 2021 aikana myös tuleville ammattilaisille Turun AMK:ssa ja Turun yliopistossa. Tuntirakenne noudattelee samaa kaavaa, mutta siihen lisätään palveluohjauksen osuus ja Kysy nuorelta-materiaalin käyttökoulutusta.

### Miten koululähtetti voi valmistautua oppitunnille

- ✚ Tule ajoissa
- ✚ Esteen ilmaantuessa ilmoita Karoliinalle p. 040 517 6553 tai Outille p. 040 016 9647
- ✚ Jos ja kun jännittää, muista ettei se haittaa! Voit tutustua jännitystä lievittäviin harjoitteisiin tulevilla sivuilla



## JÄNNITTÄMISESTÄ:

### TUNNISTA MISSÄ JÄNNITYKSESI TUNTUU

Omaa jännitystä kannattaa opetella tuntemaan.

- Missä kehonosissa ja miten jännittäminen tuntuu?
- Entä koetko tuntemukset ennen jännittävää tilannetta, sen aikana vai jälkeen?

Tunnistamalla tuntemuksesi, voit oppia hyväksymään ne luonnollisina reaktioina sekä löytämään niihin rauhoittamiskeinoja. Lisäksi tunnistamalla sinulle pahimmat tilanteet, voit löytää sopivat selviytymiskeinot tilanteisiin.

### VINKKEJÄ JÄNNITTÄMISEN HALLINTAAN:

#### HYVÄKSY JÄNNITYS

Muista, että jännittäminen haasteellisessa tilanteessa on normaalia. Hyväksy se, että jännität. Ikävillä tunteilla – jännittämiselläkin – on tarkoituksensa. Yritys päästä kokonaan eroon jännittämisestä voikin päättyä epäonnistumiseen ja itsen pettymiseen, mikä taas ylläpitää jännittämisingelmaa.

#### OLE ITSELLESI MYÖTÄTUOTOINEN

Jännittämisen taustalla voi olla liialliset vaatimuksesi itseä kohtaan. Tällöin vaadit itseltäsi täydellistä suoritusta. Et salli itsellesi virheitä, vaikka ne saattaisivat olla normaaleja kaikille tapahtuvia virheitä. Kokemukset onnistumisista jäävät vähäisiksi, jos vain erinomainen suoritus riittää. Salli virheitä ja pyri riittävän hyvään. Jännittäminen voi helpottua, kun olet itsellesi armollisempi ja myötätuntoisempi.

#### ALTISTA ITSESI JÄNNITTÄVILLE TILANTEILLE

Jännittävien tilanteiden välttely voi tuntua helpommalta ratkaisulta. Välttelemällä et kuitenkaan kerrytä kokemuksia tilanteista. Uskaltautumalla voit kasvattaa itseluottamustasi.

Älä altista itseäsi heti liian suurelle haasteelle. Altistamisharjoitukset kannattaa aloittaa vähemmän ahdistavista tilanteista.

Asteittain itsesi altistamalla jännittäville tilanteille saat harjoitusta. Aseta pieniä, konkreettisia tavoitteita. Hoida jokin asia puhelimitse. Ryhmätöissä kerro yksi oma ehdotuksesi. Harjoittele esiintymistä ensin peilin edessä tai tutuille.

#### RAUHOITA KEHOA

Tuntemuksia jännityksestä on vaikea ohjata järjen äänellä. "Älä nyt jännitä"-virkkeen hokemista tehokkaampaa voi olla kehon rauhoittaminen.

Mieti etukäteen erilaisia keinoja, kuinka rauhoitat itsesi tilanteessa. Rauhoittava hengittely, rauhoittava sisäinen puhe tai lihasten rentoutus ovat tällaisia keinoja.

Jännityksen iskiessä voi haluta eroon tilanteesta puhumalla nopeasti. Kuitenkin toimivampaa voi olla pieni tahdin hidastaminen. Tämä antaa keholle viestiä, ettei mitään hätää ole. Puheen hidastaminen tai jopa pieni tauko voivat rauhoittaa kehoa. Esiintymistilanteessa voit keskittää katseesi välillä yhteen kuulijaan, joka vaikuttaa turvalliselta.

#### KERRO ETTÄ JÄNNITÄT



Uskalla sanoa ääneen, että jännität. Peittäminen ja piilottelu lisäävät jännitystä. Kertomalla toisille, voit saada tukea ja ymmärrystä, mikä lisää turvallisuuden tunnetta tilanteessa.

- Jännittämisestä ei tarvitse päästä eroon, vaan se on luonnollinen osa elämää. Sen hyväksymiseksi voi kuitenkin tehdä työtä.
- Vaikka jännitän, tärisen, punoitan ja menen sekaisin sanoissani, eivät nämä tee minusta huonompaa esiintyjää tai ihmistä.
- Unohda liika itsekriittisyys: Sisäinen puhe itselle voi olla kauhean julmaa. Muista että ilkeyksiä huuteleva ääni ei ole todellinen! Anna itsellesi lupa jännittää ja mokata. Mitä mokaaminen loppujen lopuksi on? Ei ainakaan punastumista tai sanojen unohtamista. Ennen kaikkea yritä muistaa, että muut paikallaolijat toivovat sinun onnistuvan ja he ovat puolellasi. Mikset siis itsekkin olisi?
- Esiintymisjännityksestä ei kannata olla häpeissään, sillä pieni jännitys on hyväksi. Jännittämisen sijaan voi puhua **vireytymisestä**. Yleisökin kiinnostuu enemmän, jos esiintyjä on vireytynyt.
- Henkilökohtaisesta elämästä muille jakaminen on äärimmäisen rohkeaa ja samalla pelottavaa! Ole siis ylpeä itsestäsi!
- Kannattaa hakea itselle sopivia keinoja, joilla voi rauhoittaa kehoaan. Moni kertoo, että liikunta auttaa. Kannattaa tehdä vaikka edellisenä iltana tai aamulla ennen esiintymistä kunnan lenkki tai muita kehollisia harjoitteita. Kehon ja äänen tärinää voi purkaa hengittämällä rauhallisesti.

#### KEHOLLISIA HARJOITUKSIA, JOILLA LIEVENTÄÄ JÄNNITYSTÄ:

**Mindfulness-harjoitus:** Ennen esiintymistä mene rauhalliseen tilaan. Vaikkapa yleisönessään. Laita kätesi alavatsan päälle ja hengitä kaksi minuuttia silmät kiinni. Hengitä sisään, syvään ja pitkään täyttäen alavatsasi. Odota hetki. Hengittäessäsi ulos, tunne kuinka vatsasi tyhjenee kuin ilmapallo. Samalla rentoutat kehoasi, mieli kevenee ja jännitystilasta lievenee. Ps. Muista kuitenkin, ettet hengitä liian raskaasti ja nopeaan tahtiin ettet ala hyperventiloimaan. Jo lyhyt hengitysharjoitus auttaa jännittämiseen.

Lisää mindfulness-harjoituksia löydät esim. Suomen Mielenterveys ry:n sivuilta [www.mieli.fi](http://www.mieli.fi) > mielenterveys > harjoitukset [www.mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset](http://www.mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset)

**Hartiat korviin ja rennosti:** Nosta hartiat niin ylös korviin kuin saat ja pidä yllä voimakasta jännitystä. Pidä siellä hetki. Sitten pudota hartiat alas ja rentouta kädet ja hartiat. Toista muutaman kerran. Lämmitysharjoitus, joka laittaa veren kiertämään ylävartalossa.

**Maaailman pienin nyrkkeilijä:** Nosta hartiat korviin. Nosta nyrkit vartalosi eteen niin että käsivarret ovat kiinni kyljissäsi. Nyrkkeile ilmaan niin nopeasti kuin pystyt! Pudota kädet ja rentouta hartiat. Toista muutaman kerran. Lämmitysharjoitus, joka laittaa veren kiertämään ylävartalossa, joka lämmittelee äänenkäyttöä varten.



**Pään pyörittely:** Pyörittele päätä hitaasti puolelta toiselle. Voit jäädä nitkuttamaan kireisiin kohtiin ja tehostaa venytystä laittamalla käden pään päälle varovasti. Hengitä rauhallisesti. Rentouttaa niskaa ja hartioita.

**Koko kehon avaus:** Ravistellaan käsiä, jalkoja, selkää, päätä... hierotaan kämmeniä yhteen, taputellaan omaa kehoa ja kehutaan vähän, miten hyvä keho se on!

**"Valopuku":** (Yksin tai ryhmässä) Hierotaan käsiä yhteen ja luodaan mielikuva keltaisesta valopallostasta, joka syntyy käsien väliin. Palloa voi kasvattaa ja pienentää. Valoa levitetään kaikkialle, aloittaen tekemällä itselle valopuku: housut, paita, sukat, lapaset, kypärä. Valoa levitetään myös kaikkialle tilaan. Lopuksi valoa voi voimakkaalla eleellä ja viuh-äänellä lähettää jollekin tai joillekin ihmisille, joiden ajattelee sitä tarvitsevan.

#### ÄÄNEN AVAUSTA JA KIELIJUMPPAA:

**Roikkuminen:** (Tämä harjoitus tehdään parin kanssa). Toinen antaa ylävartalonsa pudota rentona niin että kädet osuvat melkein lattiaan saakka. Polvet pidetään hiukan koukussa, pehmeinä. Pää roikkuu rentona, niin että niska on rento. Pari voi tarkistaa tätä kokeilemalla kädellä. **Toinen "hakkaa" hellävaroen roikkujan selkää ja tämä päästää koko ajan ääntä.** Kun äänen antaa tulla luonnostaan se on ns. alkuääntä, joka muodostuu automaattisesti ja luonnollisesti. Ylös nousee selkä pyöreänä ja pää nousee viimeiseksi. Kaveri voi vielä lopuksi pyyhkiä selästä "pölyt pois". Roikkuessa voi tuntea äänen resonoinnin vartalossaan. Hyvää rintaääntä tuottaessa resonointi on voimakkaampaa ja näin voit tunnistaa hyvän luonnollisen tavan käyttää ääntä. Harjoitus rentouttaa myös ennen esiintymistä!

**Äänilluut:** Tehdään liukuja äänellä ylös ja alas. Hyviä äänne on esim. huulitäry eli brrr-äänne (kuin ajaisi pikkuautoa tai lentokonetta). Voit kuljettaa sormea ylös ja alas piirtäen kuviota ja seurata niitä liukuäänellä. Tämä on pehmeä äänenkäytön lämmittelyharjoitus.

**Koiran ulkutus:** Uikuta ja ulise kuin maailman surkein pieni koiranpentu.

**Ho-Ho-Ho:** Äänenlämmitysharjoitus, jossa hypitään raskaasti ja suhteellisen hitaassa rytmissä tasajalkaa. Polvet pidetään hiukan koukussa, kädet kohotettuina pään sivulle, olkapäät, hartiat ja ranteet rentoina ja pää pystyssä. Hypitään raskaasti suunnaten painoa jalkapohjiin ja lattiaan. Vaihtoehtoisesti voit juosta portaita. Hyppimisen tahdissa hoetaan voimakkaasti: Ho Ho Ho, jolloin ääni automaattisesti muodostuu luonnollisesti. Harjoitus auttaa palleanhengityksen saavuttamisessa ja äänen tuotossa. Liikkuessa hengitys kulkee yleensä rennommin, jolloin ei ehdi stressata oikeasta tekniikasta! 😊

**Artikulaatiohokemia:** Näitä voit rullata ääneen läpi niin nopeasti kuin pystyt!

- ma me mi mo muu (oikeastaan kaikki konsonantit käyvät a e i o u -vokaalien kanssa: Ba be bi bo buu, ra re ri ro ruu, ta te ti to tuu, za ze zi zo zuu!)
- ruislaari, kauralaari, ohralaari
- mustan kissan paksut posket
- vesihissi sihisi hississä
- appilan pappilan papupata pannulla kiehuu ja kuohuu
- suutari raateli rääkäsi lääkäri



## Lähteet

Kokemustoimintaverkosto.fi: Etusivu > Kokemustoiminta > Käsitteet.

[www.kokemustoimintaverkosto.fi/kokemustoiminta/kasitteet](http://www.kokemustoimintaverkosto.fi/kokemustoiminta/kasitteet)

Mielenterveystalo.fi: Etusivu > Aikuiset > Itsehoito ja oppaat > Oppaat > Psykoosi > Stigma.

[www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx](http://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx)

Mieli.fi: Etusivu > Organisaatio ja toiminta > Strategia > Mitä Mielenterveys on.

[www.mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys](http://www.mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mita-mielenterveys)

Nyyti.fi: [ETUSIVU](#) > [OPISKELIJOILLE](#) > [OPI ELÄMÄNTAITOA](#) > [ITSETUNTEMUS JA HYVINVOINTI KULKEVAT KÄSI KÄDESSÄ](#) > JÄNNITTÄMINEN ON LUONNOLLISTA [www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/jannittaminen/](http://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/jannittaminen/)

Reetta Vehkalahti, 2006. Leikkivä teatteri. Gummerus Helsinki.

Ursula Hallas ja Sanni Sihvola, Omakuva N.Y.T. – Ryhmänohjaajan luonnoskirja.

[www.mieli.fi](http://www.mieli.fi)



## LIITE 2 TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYSRUNKO

### TEEMAHAASTATELU KOULULÄHETEILLE

#### 1. OMA KOKEMUS MIELENTERVEYSOMAISENA/-LÄHEISENÄ: MERKITYS JA MUUTOS

##### 1.1 Lyhyesti omat lähtökohdat, tausta, tarpeet

- Miten löysi tukea ja mistä ohjautui?

##### 1.2 Nuoren hoivaajan hoivavastuun näkyminen omassa elämässä (Ks. Anne Korppisen opinnäytetyö, jaottelu tutkimusten mukaan)

- *Fyysinen vastuu:* Onko sinulla ollut fyysistä vastuuta läheisesi hoidosta (esim. kantaminen, nostaminen) tämä kysymys liittyy lähinnä fyysisesti sairastavaan vanhempaan/läheiseen

- *Sosiaalinen vastuu:*

- Kuinka kiinni olet ollut läheisen hoivavastuussa, onko sinulla ollut esim. mahdollisuutta lähteä kotoa kavereiden kanssa /harrastuksiin, entä onko sinulla ollut taloudellisesti mahdollista harrastaa/matkustaa/käydä ikätovereiden tapaan kodin ulkopuolella?

- Oletko kokenut ulkopuolisuuden tunnetta tai erilaista suhteessa ikätovereihin/muihin samanikäisiin? Onko lähipiirissä/ystävät ymmärtäneet tilannettasi?

- *Vaikutus koulunkäyntiin:* Miten roolisi mielenterveysomaisena/nuorena hoivaajana on vaikuttanut koulunkäyntiisi? Esim. oletko joutunut olemaan pois koulusta tai et ole aina saanut rauhassa keskittyä koulunkäyntiin? Tai oletko päinvastoin ollut hyvin kunnianhimoinen opiskelussa ja hakenut siitä hallinnantunnetta omaan elämäsi/halunnut sulkea kodin pois mielestä?

- *Vaikutus tunne-elämään:* Millaisia vaikutuksia tilanteellasi on ollut tunne-elämäsi? Onko vastuusi tuottanut stressiä, surua, hallitsemattomuuden tunnetta, huolta läheisestä.. tai myös rakkauden, välittämisen, tarpeellisuuden ja huolenpidon tunteita, empatiakykyä ja taitoa auttaa toisia?

##### 1.3. FinFamin toiminnan merkitys itselle

- Millainen merkitys Moipin ja Kysy nuorelta -toiminnalla on nyt ollut itselle?

- Millaista muutosta on tapahtunut (esim aikajatkumo Moip – nykyhetki)?

- Onko saamasi tuki (keskustelu, vertaistuki) vähentänyt kuormittuneisuuttasi? Jos on, niin miten? Miten huomaat sen? Jos ei, niin miksi ei?

- Kuinka FinFamin toiminta on tukenut omaa hyvinvointiasi?



- Oletko saanut vinkkejä oman hyvinvoinnin edistämiseen ja omaan tilanteeseen mielenterveysomaisena?
- Mikä on ollut vertaistuen merkitys sinulle?

## **2. KYSY NUORELTA-TOTEUTUS JA SEN VÄLIARVIOINTI / KEHITTÄMINEN (Oma osuuteni sekä hankkeen väliarviointi)**

- 2.1 Millaisia odotuksia, toiveita ja ajatuksia sinulla oli koululähettiläimintää kohtaan ennen osallistumista ja miten ne ovat toteutuneet?

### **2.2 KOULULÄHETTIKOULUTUS**

- Saitko tarvitsemasi tietoja ja taitoja koululähettiläimintäsi (oman tarinan koostaminen, esiintymistaidot ja jännitys, käytännön asiat oppitunnilla ja oppitunnin kulku, anonymiteetin säilyttäminen)
- Mitä mieltä olit koulutuksen ennakkotehtävästä, oliko siitä sinulle apua oman kokemustarinan koostamisessa?
- Oman tarinan työstämisessä oli mahdollisuus käyttää erilaisia välineitä (musiikki, kuvat, esineet). Mitä pidit tästä?
- Koulutuksen toiminnallisuus, mitä mieltä olit tästä?
- Oliko aikaa riittävästi? Mikä aika olisi sinusta riittävä ja sellainen mihin voisit jatkossa sitoutua?
- Kehittämistarpeet/-ideat?

### **2.3 KOKO PROSESSI**

- Jos olet jo osallistunut koululähettiläimintäsi Kysy Nuorelta -oppitunneille, mikä oli tunnin anti sinulle?
- Koronapandemia vaikutti koululähettiläimintään niin, että tuli mahdollisuus toimia etänä videon välityksellä "online-lähettiläimintä" sekä omalla tarinallaan anonymisesti. Mitä ajattelet tästä? Tuntuiko jokin väline erityisen hyvältä itselle?
- Mitkä ovat ajatukset tällä hetkellä tulevaisuuteen ja koululähettiläimintään liittyen?

### **2.4 VÄLIARVIOINTI JA JATKOKEHITTÄMINEN**

- Koetko että olet saanut tarpeeksi tukea ja tietoa koululähettiläimintäsi toimimiseen? Missä asioissa olisit kaivannut enemmän opastusta?
- Kouluarvosana koululähettiläimintäsi tähän mennessä?
- Olisitko valmis lähtemään Kysy Nuorelta oppitunneille itsenäisesti?
- Mitä tietoja tai taitoja tarvitsisit/haluaisit oppia tulevaisuudessa koululähettiläimintäsi (Jatkokoulutusta ajatellen)

### 3. NÄKEMYKSENI AMMATTILAISTEN OSAAMISESTA

KASVATUS-, SOSIAALI- JA TERVEYSALOJEN AMMATTILAISTEN ASEENTEET, TIEDOT JA VALMIUDET KOHDATA, TUNNISTAA JA OHJATA TUEN PIIRIIN NUORIA MIELENTERVEYSOMAISIA (tämä kysymys on identtinen koko hankkeen tutkimuksessa)

- Miten eri ammattiryhmät mielestäsi tunnistavat nuoria mielenterveysomaisia? esim. koulu, terveydenhuolto, sosiaali-ala)
- Missä pitäisi tunnistaa ja miten? Miten omalla kohdallasi olisi voitu tunnistaa jne./tunnistettiin tilanne?
- Millaisia palvelujen tulisi olla? Kenen tulisi tarjota tukea ja miten?
- Mitä asioita Kysy nuorelta -hankkeen pitäisi tuoda esille? Mitä vaikuttamistyötä tulisi lisätä, eli mikä on sinun oma missiosi hankkeessa tai mihin sinun työsi tässä hankkeessa vaikuttaa?