

**Mervi Mottisenkangas**

**”VÄRIÄ ELÄMÄÄN JA EVÄITÄ ARKEEN”**

**Sosiokulttuurinen voimavarakoulutus Jokilaaksojen tiimi ry:n  
asiakkaille**

**Opinnäytetyö  
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Tammikuu 2014**

## **SISÄLLYS**

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>2</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET</b>	<b>3</b>
2.1 Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö	3
2.2 Toimeksiantaja	3
2.3 Kohderyhmä ja tavoitteet	7
2.4 Opinnäytetyön eteneminen	7
<b>3 TIETOPERUSTA JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS</b>	<b>9</b>
3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen	9
3.2 Innostajan ominaisuudet	11
3.3 Dialoginen vuorovaikutus	12
3.4 Toiminnallisuus ja osallistuminen hyvinvoinnin edistäjinä	14
<b>4 VOIMAVARAT</b>	<b>17</b>
4.1 Voimaantuminen	17
4.2 Voimaantumisen tukemisen periaatteita	19
<b>5 TOIMINNALLINEN OSUUS</b>	<b>21</b>
5.1 Tutustuminen ja esittely: ystävyyden verkko	22
5.2 Huoneen taulu: Hyvän elämän eväitä	23
5.3 Keppijumppa	24
5.4 Ryhmätyö: Mitä ovat voimavarat tai eväät hyvään arkeen?	24
5.5 Voimavarapuun maalaaminen	25
5.6 Värirentoutus	26
5.7 Tunteiden purku ja lopetus	27
<b>6 ARVIOINTI</b>	<b>28</b>
6.1 Asiakkailta saatu palaute	28
6.2 Toimeksiantajalta saatu palaute	29
6.3 Oman toiminnan arviointi ja johtopäätökset	30
6.4 Oman ammatillisen kasvun arviointi	36
<b>LÄHTEET</b>	<b>39</b>
<b>LIITTEET</b>	<b>42</b>

**TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ**

<b>Ykkö</b> Ylivieska	<b>Aika</b> Tammikuu 2013	<b>Tekijä/tekijät</b> Mervi Mottisenkangas
<b>Koulutusohjelma</b> Sosiaalialan koulutusohjelma		
<b>Työn nimi</b> "Väriä elämään ja eväitä arkeen" Voimavarakoulutus Jokilaaksojen tiimi ry:n asiakkaille		
<b>Työn ohjaaja</b> Harriet Tervonen		<b>Sivumäärä</b> 41+14
<b>Työelämäohjaaja</b> Pieta Muhonen		
<p>Opinnäytetyöni on toiminnallinen eli toteutin voimavarakoulutuksen mielenterveyden Keskusliiton piirijärjestön Jokilaaksojen Tiimi ry:n asiakkaille. Ohjelma perustui teoriaan ja myös sen toteutusta arvioitiin teorian pohjalta. Koulutus pohjautui sosiokulttuuriseen innostamiseen ja toiminnallisuuteen. Koulutus toteutettiin osana Jokilaaksojen Tiimi ry:n syysleiriä. Aiheeksi valittiin Väriä elämään ja eväitä arkeen, joka sopi hyvin kuluvan vuoden mielenterveysviikon aiheeseen Hyvä elämä. Sekä asiakkaat, yhteistyökumppanin edustajat että opinnäytetyön tekijä olivat erittäin tyytyväisiä päivään ja ryhmä lähti erittäin hyvin mukaan kaikkeen toimintaan. Erisyistä kiitosta asiakkaan antoivat palautteessaan siitä, että heitä kohdeltiin kunnioittavasti, aikuisina, ja ajattelevina ihmisinä, eikä vähätellen tai aliarvioiden. Koulutuksen tavoite toteutui myös siltä osin, että ainakin osa ryhmäläisistä aikoi hyödyntää koulutuksen ohjelmaa ja ideoita myös omissa paikallisissa yhdistyksissään. Loppupäätelmässä todetaan, että samantyyppistä koulutusta, tarvittaessa pienillä muutoksilla voi tarjota myös muille asiakasryhmille, esimerkiksi työpaikkojen virkistyspäiviin.</p>		

**Asiasanat**

mielenterveyskuntoutuja, sosiokulttuurinen innostaminen, voimavarat, voimaantuminen, voimaantumisen tukeminen, toiminnallisuus ryhmän ohjauksessa

**ABSTRACT**

<b>CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES</b>	<b>Data</b> January 2014	<b>Author</b> Mervi Mottisenkangas
<b>Degree programme</b> Social science		
<b>Name of thesis</b> "Color to life and advice(s) (to the) FOR life". Sociocultural empowerment training for customers of Jokilaaksojen tiimi ry.		
<b>Instructor</b> Harriet Tervonen		<b>Pages</b> 41+14
<b>Supervisor</b> Pieta Muhonen		
<p>This thesis was carried out as a sociocultural training for customers of Jokilaaksojen tiimi ry. They are people who live in the area of operations of Jokilaaksojen tiimi ry in the Central and Northern Ostrobothnia and use mental health care services. The training was arranged as a part of the autumn camp of Jokilaaksojen tiimi ry.</p> <p>The purpose of the training was to promote rehabilitation and activities in the life of the people who are recovering from mental health problems. With this training they could find their own resources and use those. They get also peer support from the group. After the training they can continue to use these activities in their own groups and associations. They will believe in themselves and in the possibility to have a good life. They will feel better. They can also exploit the education.</p> <p>All activities were planned based on theoretical knowledge. The customers were encouraged to work together and to find their strengths and resources. The purpose of the training was to give them some kinds of provisions and ideas for their everyday life.</p>		

<p><b>Key words</b> recovering from mental health problems, sociocultural motivating, empowerment, functionality in instructing a group</p>
---

## 1 JOHDANTO

Kelan tilastojen mukaan mielenterveyskuntoutujien määrä kasvoi Suomessa 2000-luvun ensimmäisellä kymmenyksellä 75 prosentilla, kun samaan aikaan muiden kuntoutujien määrä kasvoi vain 4.7 prosentilla. Tuloksellisinta mielenterveystyötä on ennakoiva mielenterveystyö, mutta mielenterveyskuntoutujille tarjottava virkistys ja vertaisryhmätoiminta voidaan lukea sellaiseksi myös, sillä se ehkäisee ongelmia ja auttaa voimaantumaa, eli tulemaan toimeen enemmän omin voimin, mikäli siihen on otettu mukaan useita elämän alueita. (Heiska 2010, 285.)

Valtakunnallista mielenterveysviikkoa vietetään viikolla 47. Sen teemana on vuonna 2013 Hyvä elämä. Mielenterveysviikkoa on vietetty 70-luvulta alkaen, ja sen tarkoituksena on nostaa esiin ajankohtaisia mielenterveyteen liittyviä teemoja, tuoda esille epäkohtia ja tehdä myös parannusehdotuksia. Myös asenteisiin vaikuttaminen on yksi tärkeä tavoite; saada mielenterveyteen liittyvät häiriöt, ongelmat ja sairaudet hyväksytyksi kuten somaattisetkin sairaudet, jotta niitä ei hävettäisi ja peiteltäisi.

Ohjaamalla tavallisen elämän toimintoihin moni sairastunut pystyy elämään likimain samanlaista elämää kuin kaikki muutkin. Mielenterveyskuntoutujan tulisi saada olla nimenomaan kuntoutuja, mutta sitä ei ole yksinäinen television tuijotus kotona. Sen vuoksi häntä tulee auttaa ja myötäelää, ei katsella ohi, ei vierastaa tai pitää muita huonompana. Kun autamme näkövammaista tai pyörätuolilla kulkevaa, miksi emme auttaisi myös mielenterveyspotilasta, jonka tarvitsema apu on hiukan erilaista? Se on parhaillaan ihmissuhde- ja ystävääpuu, kuunteluapua eli aivan tavallista ihmisten välistä kohtaamista arkielämässä. (Keränen 2011.)

Järjestämäni voimavarakoulutuksen oli tarkoitus toimia osaltaan mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta ja arjessa selviämistä, auttaa heitä löytämään omat voimavansa sekä hyödyntämään niitä ja ryhmän tukea. Sosiokulttuuriselta pohjalta suunniteltu ja rakennettu toiminta pyrki tukemaan heitä hetken, jotta he itse, omissa yhdistyksissään ja ryhmissään voisivat jatkaa toimintaa uskoen itseen ja hyviin ar-

keen, jaksaen paremmin ja hyödyntäen myös koulutuksen antia. Annetaan hyvän kiertää!

*”Ei ole tarkoituskaan,  
että meri on tyyni,  
vaan että purjehtija on taitava.”  
(Ammattiopisto Tavastia 2013.)*

## **2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET**

Koulutuksen tavoitteena oli, paitsi tuoda virkistystä Jokilaaksojen tiimin asiakkaille, myös herättää heitä huomaamaan, mitä voimavaroja heillä on, sekä saamaan samalla ”eväitä” hyvään arkeen konkreettisen tekemisen kautta. Sovimme, että koulutus kestää yhden päivän, korkeintaan kuusi tuntia. Lisäksi koulutuksen tuli olla mahdollisimman monimuotoinen ja toiminnallinen. Tutkimusten mukaan esimerkiksi kuntoutujat ovat kokeneet kodin, liikunnan, tavallisen arjen, luonnon, lukemisen ja käsitöiden tekemisen tukeneen kuntoutumistaan. Tämän vuoksi koulutuksen on tarkoitus tukea juuri hyvää ja kuntouttavaa arkea. Osallisuus ja ryhmä ovat erittäin merkittäviä asiakaan oman voimaantumisen tukemisessa, ja kun voimaantuminen tapahtuu osallisuuden kautta, se voi aiheuttaa muutoksia myös hänen ympäristönsään, mikä myös oli ajatuksena siinä, että asiakas saisi mukaan myös niitä eväitä arkeen.

### **2.1 Mikä on toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa mahdollista tehdä tutkimuksellisen opinnäytetyön sijasta. Sen tavoitteena voi olla toiminnan tai tapahtuman suunnittelua, toteuttamista tai molempia, kuten minun tapauksessani. Se koostuu sekä toiminnallisesta osuudesta, produktista, että koko prosessin dokumentoinnista ja arvioinnista tutkimusviestinnän keinoin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

### **2.2 Opinnäytetyön eteneminen**

Aloitin opinnäytetyöni marraskuussa 2013, koska halusin antaa kirjoittamisvaiheelle riittävästi aikaa. Koska omalle tekstille ikään kuin sokeutuu, sille on hyvä varata aikaa riittävästi, että on mahdollisuus jättää työ välillä joksikin aikaa odottamaan työstämistä. Näin pystyin myös tekemään sitä aina silloin, kun muilta koulutehtäviltä jäi aikaa.

Alun perin opinnäytetyöni aiheeksi hyväksyttiin Henkinen kriisinhallinta-koulutus maallikoille. Alussa ohjaajanani toimi Hanna Saukonoja, joka työskenteli Harriet Tervosen sijaisena. Sain häneltä tukea ja kannustusta ja hän vei aiheeni hyväksyttäväksi oppilaitoksen tiimiin. Hän myös kannusti minua heti alussa etsimään koulutukselleni yhteistyökumppanin. Mietimme yhdessä mahdollisuuksia ja esille nousi muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliitto ja Suomen Punainen Risti. Mielen-terveys- ja kriisityön tunnilla sain opettajalta esitteitä Jokilaaksojen Tiimi ry:n toiminnalta, ja he tuntuivat heti varteenotettavalta vaihtoehdolta.

Esittelin aiheeni aloitusseminaarissa marraskuussa 2012. Siinä vaiheessa aion opinnäytetyönä vain suunnitella koulutuksen ja jättää toteutuksen ulkopuolelle, pidettäväksi myöhemmin, mikäli sopiva tilaisuus tulee. Tässä vaiheessa aihe oli edelleen hankinen kriisinhallintakoulutus. Eräs valmistumassa oleva opiskelija esitti ehdotuksen, että myös toteuttaisin koulutuksen, koska vain niin pystyisin testaamaan, toimiiko suunnitelmani käytännössä. Päätin saman tien, että se oli hyvä ajatus, ja lähdin kehittämään työtäni sen mukaan.

Olin yhteydessä Jokilaaksojen tiimiin sähköpostilla ja he olivat heti kiinnostuneita yhteistyöstä. Kävin heillä neuvottelemassa asiasta henkilökohtaisesti ja lisäksi olimme tiiviisti yhteydessä sähköpostitse työn etenemisestä ja mahdollisista suunnitelmien muuttumisesta. Perekhytyäni aiheeseen tarkemmin ja neuvoteltuani Jokilaaksojen tiimin edustajien kanssa, aiheeni painopiste siirtyikin voimavarakeskeisyyteen. Tapahtuman teemaksi valittiin yhdessä ”Väriä elämään ja eväitä arkeen – voimavarakoulutus”. Sain yhteistyökumppanilta luvan suunnitella koulutuksen melko vapaasti, kunhan hyväksyttäisin suunnitelmat heillä. Kohderyhmäksi valittiin aikuiset, koska yhdistyksellä oli juuri silloin jo ennestään paljon nuorille suunnattua toimintaa. Koulutus päätettiin järjestää marraskuussa 2013, jotta suunnittelulle ja teoreettisen pohjatiedon etsimiselle jäisi riittävästi aikaa.

Yhteistyökumppanin nopea löytyminen sekä motivoi että loi sopivaa painetta, sillä koska opinnäytetyön tekemiseen varattu aika oli niin pitkä, olisi sen todellinen aloittaminen saattanut siirtyä pitkälle. Yhteistyö Jokilaaksojen tiimin kanssa sujui alusta asti hyvin. He sekä kannustivat minua että pitivät huolta työn etenemisestä. Sain aina tarvittaessa myös hyviä neuvoja ja ohjeita.

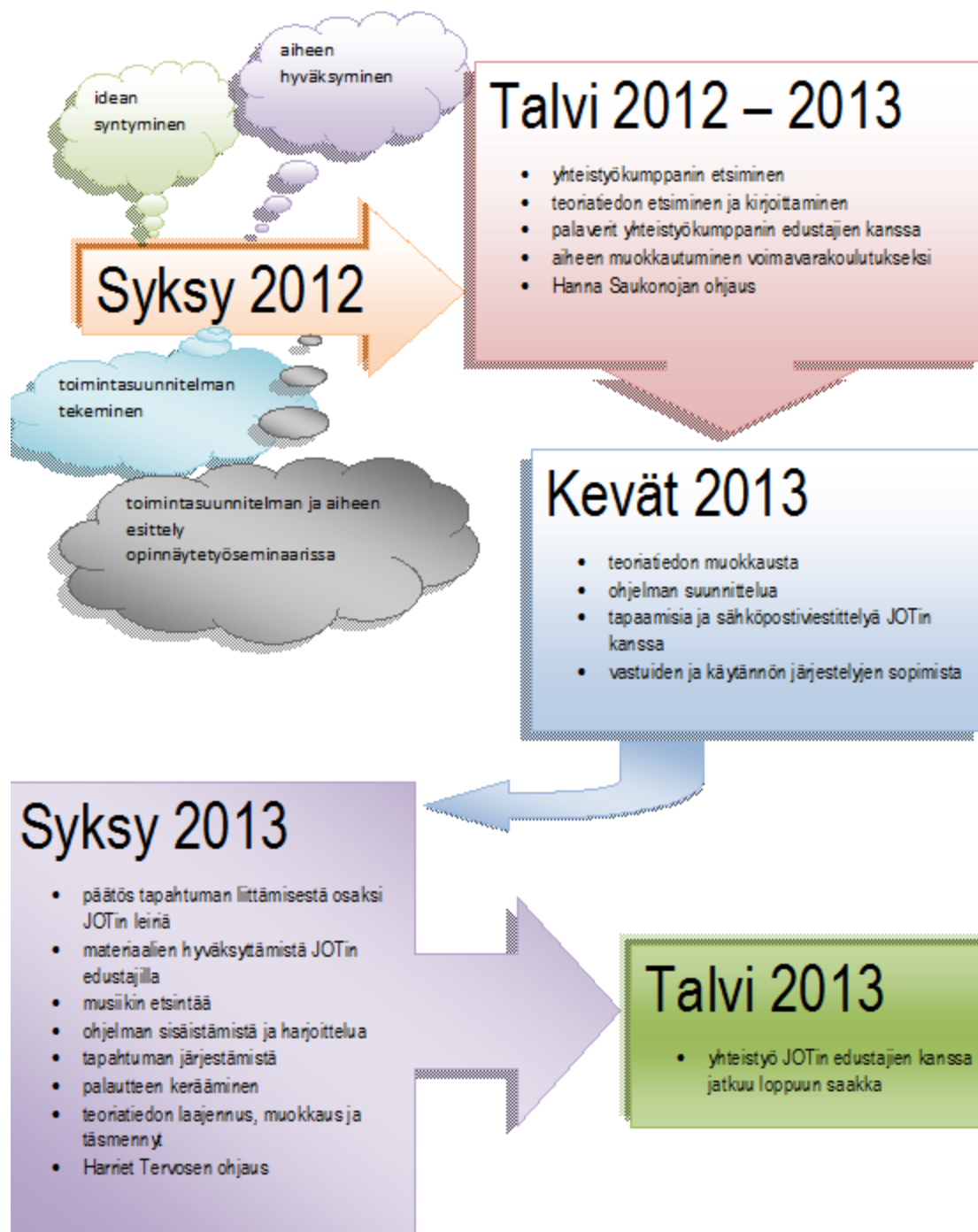


Tapani mukaan tutustuin aiheeseen erittäin laajasti lukemalla runsaasti kirjallisuutta. Tein samalla niistä muistiinpanoja, joista aloin rakentaa teoriapohjaa, jonka varaan aloin suunnitella ohjelmaa. Materiaali muokkautui kovasti työskentelyn aikana ja sitä jäi runsaasti yli, mutta se on tapani työskennellä ja sopii minulle. Pysin valitsemaan ohjelmat niin, että ne pohjautuvat teoriaan ja tukevat sopimaamme tavoitetta. Valinnoissani keskityin kuitenkin samalla sellaisiin ideoihin, jotka olivat jo ainakin jollain tavalla minulle ennestään tuttuja. Näin tiesin, kuinka ne toimivat käytännössä ja että osaa ohjata ne.

Tapahtuma toteuttaminen osana Jokilaaksojen tiimi ry:n syysleiriä varmisti sen toteutumisen. Mikäli olisin erikseen järjestänyt kyseisen tapahtuman, ei olisi ollut varmuutta siitä, saanko riittävästi osanottajia innostumaan mukaan. Leiri järjestettiin syys-lokakuun vaihteessa 2013 Törmälän leirikeskuksessa, Ylivieskassa. Yhteistyökumppani huolehti käytännön järjestelyistä toiveideni mukaan. Harriet Tervonen vaihtui opinnäytetyöni ohjaajaksi vasta juuri ennen käytännön toteutusta, joten olin vienyt tehtävää eteenpäin melko itsenäisesti. Hänen avullaan työlle löytyi niin sanottu punainen lanka, eli se, että toiminta oli selkeästi sosiokulttuurista toimintaa, vaikken alun perin teoriaa etisessäni ollutkaan osannut yhdistää kyseistä termiä omaan toimintaani.

Keräsin asiakkailta palautteen ja sain sitä tapahtuman jälkeen myös Jokilaaksojen tiimiltä. jatkoin kirjallisen tuotoksen työstämistä. Lähetin heille opinnäytetyöni tarkistettavaksi. He olivat tyytyväisiä sisältöön, mutta tekivät muutamia pieniä tarkennuksia. Työ muokkautui teorian osalta edelleen ja esitin sen loppuseminaarissa joulukuussa 2013. Sain ohjaavalta opettajalta neuvoja ja opponentiltani Maija-Riitta Vuotilta kommentteja, joiden pohjalta viimeistelin työni, joka tarkastettiin ja hyväksyttiin tammikuussa 2014. Jokilaaksojen tiimi ry kustansi opinnäytetyöni painatuksen. Työtä painatettiin kolme kappaletta; minulle itselleni, Centrian kirjastoon ja Jokilaaksojen tiimille. Antoisa yhteistyömme jatkui siis koko prosessin loppuun saakka.

## Opinnäytetyön etenemiskaavio



Kuvio 1. Opinnäytetyön eteneminen

### 2.3 Toimeksiantaja

Jokilaaksojen tiimi ry on Oulun eteläisellä alueella toimivan kuuden mielenterveysyhdistyksen yhteisyhdistys. Alueeseen kuuluu 18 kuntaa, ja jäseniä yhdistyksissä on yhteensä noin 1000. Yhdistys tarjoaa alueensa psykiatristen palvelujen käyttäjille vertaistuki- ja ryhmätoimintaa sekä kuntouttavaa työtoimintaa. Se pyrkii toiminnallaan edistämään suvaitsevuuksia suhtautumisessa psykiatriseen hoitoon sekä hoidossa oleviin. Lisäksi tarkoituksena on edistää sekä yleistä että ehkäisevää mielenterveystyötä. Yhdistys järjestää toimintaa yhdessä jäsenyhdistystensä kanssa. Yhteistyötä tehdään myös muiden vastaavien yhdistysten sekä yhteiskunnallisten organisaatioiden kanssa. Toiminta rahoitetaan pääasiassa Raha-automaattiyhdistyksen avustuksilla. (Jokilaaksojen tiimi ry 2013.)

### 2.4 Kohderyhmä

Mielenterveyskuntoutuja on lain määritelmän mukaan täysi-ikäinen henkilö, joka tarvitsee mielenterveyden häiriön vuoksi kuntouttavia palveluja. Hän voi tarvita ja lisäksi myös apua asumisen järjestämisessä tai asumispalveluja. Kuntouttavilla palveluilla puolestaan tuetaan asiakkaan kuntoutumista ja hänen itsenäistä selviytymistään arjessa. Kuntoutuminen on kuntoutujan omaa toimintaa, ja se pyrkii auttamaan hänen itselleen ja omalle elämälleen asettamien tavoitteiden saavuttamista. Kuntoutuminen vaikuttaa myönteisesti sekä kuntoutujan toimintatapoihin että hänen itsetuntoonsa, ajatuksiinsa ja tunteisiinsa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007)

Mielenterveyttä on kautta aikojen määritelty monilla tavoilla, joten sen edistämistä koskevassa toiminnassa joudutaan helposti ristiriitaan teoreettisen tiedon kanssa. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä henkilöillä voi olla poikkeavaa käytöstä eli puutteellisia elämän taitoja ja niin sanottua väärää käytöstä. Heillä voi olla ongelmia myös psyykkisessä hyvinvoinnissa, eli esimerkiksi kurjuuden tai häpeään joutumisen tunnetta tai harhaista pelokkuutta ja eristäytymistä, joillakin jopa kaikkia näistä. On kuitenkin huomioitavaa, että psyykkisen häiriön teoreettiseen määritelmään ei kuulu terveys tai sairaus. (Heiska 2010, 11–17.)

Meillä kaikilla on tarve tuntea olevamme jollekin tärkeä ja meillä on myös tarve tuntea joku toinen ihminen läheiseksi ja tärkeäksi. Yhdessä tekeminen ja toimiminen ovat tärkeitä ja luovat vuorovaikutusta ihmisten kesken luonnollisella tavalla. On tärkeää, että jokaisen kokemushistoriaa arvostetaan ja että vuorovaikutus ryhmässä on tasa-arvoista ja perustuu keskinäiselle tuelle. (Mielenterveyden keskusliitto 2013.)

### 3 TIETOPERUSTA JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toiminta ja sen suunnittelu perustuu aiemmin opittuun teoretietoon ja taitoon. Näitä taitoja koetellaan ja samalla myös ymmärrys lisääntyy ja opiskelija voi ajan myötä kehittyä aiheen asiantuntijaksi. Asiantuntijuus sisältää faktatiedon hallitsemisen lisäksi tiedon soveltamista. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 16–17.) Mikä tahansa toiminta, joka sisältää ryhmän muodostusta tai sosiaalista osallistamista ei ole sosiokulttuurista toimintaa, vaan sen tulee olla suunniteltua ja päämäärään tähtäävää. Se perustuu aina eri tieteiden piiriin pohjautuviin teorioihin. Kaikkien menetelmien perusta on kuitenkin osallistava pedagogiikka, jonka avulla synnytetään aitoa vuorovaikutusta ihmisten kesken. (Kurki 2007, 71–71.)

#### 3.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on monessa maassa tärkeä osa sosiaalipedagogiikkaa. Sitä on esiintynyt suomalaisessa kulttuurissakin ”aina”, mutta sitä ei ole kutsuttu tällä nimellä. Esimerkiksi Kalevalasta löytyy useita innostajia: Väinämöinen, Ilmarinen ja Pohjan akka Louhi. Lisäksi innostamista löytyy muun muassa runonlausuntaperinteestä, sadonkorjuu- ynnä muista juhlaperinteistä sekä leikeistä ja tarinoista. Myöhemmin innostamista on hyödynnetty muun muassa herätysliikkeissä sekä raittius- ja työväenliikkeissä sekä työväenopistoissa ja osuustoiminnassa. Tavoitteena on ollut sosiaalisen kommunikaation vapauttaminen ja ihmisten välisten suhteiden lämmön ja intensiteetin voimistaminen tai oppimisen tukeminen. (Kurki 2006, 7–12.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on prosessi, jolla on vahva toimintatutkimuksellinen ote. Se edellyttää aitoa ihmisten välistä dialogia ja luottamusta. Sen avulla ryhmä aktivoidaan elämään omaa elämäänsä ja sitä, kuinka saisi arkensa parhaiten toimimaan. Samalla se tukee ryhmäytymistä ja osanottajien itsetunnon kehittymistä. (Kurki 2006, 9–12.) Tärkeintä sosiokulttuurisessa innostamisessa on ihmisten aito

kohtaaminen niin, että pysähdytään kuuntelemaan ja todella kuullaan, mitä asiakkaat sanovat (Kurki 2007, 8–9.)

Innostaminen (animation) tulee latinan sanasta anima eli elämä tai elähdyttäminen. Toisaalta se viittaa myös latinan sanaan animus, jolla on yhteys motivaatioon ja liikkeeseen. Etymologisesti innostaminen on siis elämän antamista, toimintaan motivoimista ja suhteeseen asettumista sekä yhteisen asian puolesta toimimista. (Kurki 2006, 19.) Nämä kaikki kuvaavat hyvin sosiokulttuurista innostamista.

Sosiokulttuurisen innostamisen kaikissa määrittelyissä ydinajatuksena on herättää ihminen tietoiseen, organisoituun toimintaan ja saada hänet ikään kuin liikkeelle. Innostaminen suuntautuu erityisesti ryhmän sisäisen sosiaalisen kommunikaation edistämiseen ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen lisäämiseen sekä henkilökohtaisten suhteiden kehittymiseen. (Kurki 2006, 19–20) Innostaminen on teorian ja käytännön vuorovaikutusta; teoria on käytännön toiminnan pohja, mutta toisaalta käytännöstä rakentuu uutta teoriaa ja syntyy uusia tekstejä. (Ruuskanen & Savolainen & Suonio 2011, 46.) Sosiokulttuurisella innostamisella pyritään ennen kaikkea parantamaan ihmisten elämän laatua ja kasvattamaan ihmiset yhteisöjensä aktiivisiksi toimijoiksi. Sosiokulttuuriselle innostamiselle ei ole olemassa selkeitä, yksiselitteistä määrittelyä, vaan kaikissa määrittelyissä on hyvin laajoja kuvauksia. Joka tapauksessa se on aina suunniteltua ja päämäärätietoista toimintaa, joka perustuu ryhmän jäsenten omaan toimintaan, jossa vastuu on kaikilla osanottajilla, sekä innostajalla että jokaisella ryhmän jäsenellä. (Kurki 2006, 19–20,27,77.)

Sosiokulttuurinen innostaminen perustuu ihmisten aitoon kohtaamiseen ja sen tavoitteena on tukea ihmisten omia kykyjä, eli voimavaroja, jotka jo ovat olemassa, vaikka ne voivatkin olla vielä heikkoja, eikä ihminen välttämättä itse edes tiedosta niitä. (Kurki 2006, 23.) Toiminta lähtee ihmisten omasta arjesta ja arkipäivän toimintojen kautta itseään ilmaisella ihmiset vapautuvat ja oppivat tiedostamaan omaa ja yhteisönsä tilaa. (Ruuskanen ym. 2011, 42–44) Innostaja sekä tukee heidän luovuuttaan että ryhmän moniarvoisuutta auttaen ryhmää muuttumaan itseohjautuvaksi, eli tavallaan pyrkii tekemään itsensä tarpeettomaksi. Tämän jälkeen ryhmän toiminta perustuisi ihmisten omaan aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen. Myös ryh-

mäidentiteetin syntyminen ja ryhmään kuulumisen tunteen vahvistaminen ovat sosiokulttuurisen innostamisen kulmakiviä. (Kurki 2006, 23.)

Vahvan teoriapohjan vuoksi sosiokulttuurinen innostaminen sopii myös sekä työn kehittämiseen että jo tehdyn työn jäsentämiseen. Innostaminen sisältää aina sekä pedagogisia, sosiaalisia ja kulttuurisia piirteitä, vaikka niiden painotusta vaihdellaankin. Niiden avulla pyritään saamaan sekä yhteisöllistä sitoutumista että jokaisen omien arvojen kehittymistä. (Ruuskanen ym. 2011, 41, 49–50.)

### **3.2 Innostajan ominaisuudet**

Innostaja voi olla luonteeltaan ja temperamentiltaan monenlainen. Siitä huolimatta hänen oma asenteensa, uskomuksensa ja odotuksensa sekä persoonallisuuden piirteensä ovat kuitenkin oleellisen tärkeitä. (Kurki 2006, 83–84.) Hänen tulee olla motivoitunut ja sitoutunut työhönsä, olla itse innostunut asiastaan sekä osata kannustaa ja motivoida toisia. Kommunikointitaidot ja kyky käydä aitoa dialogia ovat välttämättömiä. Hänen täytyy myös suhtautua sekä ihmiseen että asioihin avoimin mielin ja uskaltaa luottaa ryhmän omiin kykyihin. (Kurki 2007, 108–110.) Häneltä vaaditaan itsetuntemuksen lisäksi kypsyyttä ja psyykkistä tasapainoa. Hän kykenee ratkaisemaan itse oman elämänsä ongelmat ja kehittämään itseään. (Kurki 2006, 83–84.)

Innostaja käyttää erilaisia tekniikoita, joiden avulla hän luo osanottajien välille kommunikaatiota ja monipuolista ilmaisuja sekä sellaisten asenteiden ja toimintatapojen syntymistä, jotka tekevät kaikkien osallistumisen mahdolliseksi. (Kurki 2006, 27.) Innostaja ei käytä jotain tiettyjä metodeja, vaan hyödyntää eri tieteenalojen menetelmiä. Kaikkien niiden tulee kuitenkin perustua osallistavaan pedagogiikkaan. (Ruuskanen ym. 2011, 49–50.) Innostajan tulee ymmärtää ihmissuhteiden merkitys ja luonne, jotta kykenisi luomaan suhteita myös ryhmässä. (Kurki 2006, 27.)

Innostaja on sekä ryhmän johtaja ja kasvattaja, mutta samalla ryhmän jäsen ja vaikka hän tuntee itsensä hyödylliseksi, ei hän kuitenkaan saa kokea olevansa korvaamaton. Hänen tulisi osata ”johtaa johtamatta, eli kyetä yllyttämään ja herättele-

mään ryhmän jäseniä ilman, että se koetaan määräilyksi. Hänen täytyy uskaltaa luottaa ryhmään ja sen kykyyn ratkaista itse omia ongelmiaan ja kehittyä. Lisäksi innostajan täytyy pystyä hyväksymään myös toisten tekemiä aloitteita, mutta hänellä on kuitenkin oltava kyky myös organisoida tarvittaessa suurtakin määrää ihmisiä ja asioita sekä omistautua ryhmälle ja asialle. (Kurki 2006, 81,83–84.)

Innostajan tärkein tehtävä on ikään kuin toimia ryhmäläisille oppaana elämän tiellä. Hän osaa tuoda ihmisiä yhteen ja luoda heidän välilleen suhteita. Innostaja edistää toimintaa ja kommunikaatiota yhdistäen arkipäivän maailmoja ja johdattelee tarpeen mukaan ryhmän sisäisiä dialogeja. (Kurki 2006, 7–9.) ”Kyse on kohtaamisesta, dialogista, palvelusta ja jakamisesta, arkipäivän rakentamisesta, joka juurtuu historiaan ja kurkottaa samalla tulevaisuuteen”. (Ruuskanen ym. 2011, 52.)

### **3.3 Dialoginen vuorovaikutus**

Eettiset arvot ovat kaiken sosiaalityön perusta, eli sen ideologinen kivijalka. Se perustuu jokaisen ihmisen kunnioittamiseen riippumatta hänen rodustaan, uskonnostaan, suorituskyvystään tai henkilökohtaisista ominaisuuksistaan. Myös oikeudenmukaisuus on yksi perusarvoista samoin kuin asiakkaan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Kaikessa sosiaalialan työssä tulisi tavoitteena olla asiakkaan aito kokemus ihmisarvosta, kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta osallistua täysivaltaisena jäsenenä. (Kananoja, Lähteinen & Marjamäki 2011, 128.)

Dialogisesti orientoituneessa työssä vuorovaikutus on sellaista, että kaikkien osallistujien roolit ovat yhtä tärkeitä ja yhtä arvokkaita. Toteutuakseen dialogisuus vaatii myös molemminpuolisen luottamuksen. (Suominen & Tuominen 2007, 80–81.)

Dialogista keskustelua voi parhaiten edistää kiinnittämällä huomiota juuri omaan puhetapaansa. (Seikkula & Arnkill 2011, s.58) Työntekijän täytyy sovittaa oma, käyttämänsä kieli asiakkaan kielen mukaan. Lisäksi hänen on huolehdittava siitä, että luo dialogisen suhteen kaikkiin osanottajiin. Työntekijöiden täytyy kiinnittää huomiota myös käytökseensä. (Seikkula & Arnkill 2011, s.126–128). Olennainen osa toisten ihmisten ymmärtämistä on kuitenkin kyky samastua toisten tunteisiin. Samastu-



va ymmärtäminen on keskeistä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä (Seikkula & Arnkill 2011, s.31). Todellisessa, luovassa dialogissa täytyy sekä ymmärtää itseään että kunnioittaa sitä, että kaikki näkevät ja kokevat samat asiat ja tilanteet omalla tavallaan. Vaikka tavoitteenamme olisikin aito dialogi, se ei aina onnistu, vaan jää tavallisen keskustelun tasolle, keskustellaankin enemmän omista näkökannoista lähtien ja niitä puolustaen. (Heikkilä & Heikkilä, 2001, 56–57, 62–64.)

Ajatukset hahmottuvat puhuttaessa ja ääneen ajateltaessa. Sen vuoksi ohjaajan kannattaa pyrkiä luomaan mahdollisimman luonnollinen tilanne, jossa asiakas kuulee myös toisten pohdintoja, jotta hän saa vaikutelmia niistä myös omiin ajatuksiinsa. (Seikkula & Arnkill 2011, s.64). Dialogi on keskustelua ja vuoropuhelua, yhdessä ajattelun taitoa. Dialogisessa vuorovaikutuksessa työntekijä ei yritä löytää tai antaa oikeita vastauksia, vaan pyrkii avaamaan asiaan uusia näkökulmia. (Seikkula & Arnkill 2011, s.87,90).

Polyfonisuus eli moniäänisyys syntyy dialogiin siitä, että kaikki osanottajat saavat äänensä kuulluiksi ja kaikkia ihmisiä sekä heidän ajatuksiaan pidetään yhtä arvokaina. (Seikkula & Arnkill 2011, s.91–92). Onnistunut dialogi edellyttää sitä, että tunnekokemus jaetaan yhdessä ja jokainen kokee tulleen kuulluksi. Osanottajilla täytyy myös olla tunne siitä, että heitä on kohdeltu tasapuolisesti. (Seikkula & Arnkill 2011, s.96–98). Kuuntelemalla kiinnostuneena kaikkien puheenvuoroja ja antamalla niille tilaa myös voimavarat lisääntyvät. Kun asioita jaetaan yhdessä, voidaan kokea esimerkiksi huojentumista. (Seikkula & Arnkill 2011, s.108–109).

Avoin ja kunnioittava ilmapiiri, jossa jokainen voi kokea psykologista turvallisuutta, edesauttaa dialogisuuden toteutumista. Tällöin jokainen uskaltaa tuoda julki ajatuksensa ja mielipiteensä, vaikka ne poikkeaisivat toisten mielipiteistä. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 64.) Ohjaajan tärkeitä ohjenuoria toiminnalle ovatkin turvallisuuden tunteen luominen ja mahdollisen ahdistuksen minimointi, jotta kaikki voivat kokea olevansa tärkeitä keskustelussa. Keskustelun avaamisessa täytyy olla aidosti kiinnostunut jokaisen sanomisista. On tärkeää myös pyrkiä aina vastaamaan siihen, mitä joku sanoo, mutta toisaalta avaamaan siihen myös uutta näkökulma. Asiakasta kannattaa aina rohkaista sanomaan juuri se, mitä itse ajattelee. Dialoginen pohdinta mahdollistuu, kun kaikki saavat osallistua keskusteluun omalla äänellään. Tärkeintä

on kuitenkin olla aidosti läsnä, sovittautua itse kuhunkin tilanteeseen sen ainutker-  
taisuuden ymmärtäen. (Seikkula & Arnkill 2011, s.115–117).

Toteutuessaan dialogi on dynaaminen prosessi. Sen edetessä tarjoutuu jokaiselle  
osallistujalle uusia mahdollisuuksia pohtia, tulkita ja vertailla omia ajatuksiaan ja  
käsityksiään muiden käsityksiin. (Heikkilä & Heikkilä 2001, 64.)

### **3.4 Toiminnallisuus ja osallistuminen hyvinvoinnin edistäjinä**

Ryhmän toimintaa voi tukea toiminnallisuudella monella tavalla. Toiminnallisuus voi  
antaa ryhmäläisille tilaisuuden ottaa etäisyyttä mahdollisesti vaikeistakin asioista ja  
tuoda samalla uusia näkökulmia asioihin ja kokemuksiin. Toiminta voi olla monen-  
laista, mutta yksinkertaisimmillaan se on esimerkiksi kuvien kanssa työskentelyä.  
Ryhmää voi ohjata myös vaikkapa taidetyöskentelyn tai kehollisten menetelmien  
avulla. Parhaimmillaan toiminnallisuus on kokonaisvaltaista kokemista, joka auttaa  
ymmärtämään ja oivaltamaan myös omaa tiedostamatonta tunne-elämää. (Ojuri  
2012, 28–30.)

Ryhmään kuulumisen merkitystä ja osallisuuden tunteen hyvää vaikutusta ei voi  
korostaa liikaa. Ensinnäkin välittävä, tukeva, auttava ja hyväksyvät ryhmä rohkaisee  
osanottajia muutokseen ja kasvuun, eli löytämään ja hyödyntämään voimavaransa.  
Yhteenkuuluvuuden tunne paitsi voimistaa yksilön identiteettiä, myös tukee ja roh-  
kaisee kokeilemaan uutta ja erilaista, jota ei välttämättä yksin uskaltaisi tehdä. Näin  
hän voi saavuttaa aiemmin kaukaisiltakin tuntuvia, elämää parantavia tavoitteitaan.  
Hyväksynnän tunne vähentää stressiä ja neuroottisuutta sekä lisää toivoa. Lisäksi  
parantunut itsetunto ja omanarvontunto lisäävät ongelmanratkaisukykyä. Toimivas-  
sa ryhmässä kaikki auttavat ja tukevat toisiaan, jolloin yksinäisyyden vähenemisen  
lisäksi kaikki saavat mahdollisuuden kasvaa ja kehittyä. (Johnson & Johnson 2013,  
481–482.)

Tehtäviä suunnitellessaan ohjaajan on tärkeää huomioida ryhmän fyysiset ja kogni-  
tiiviset voimavarat, sillä liian vaativat tehtävät voivat lannistaa asiakkaan niin, ettei

hän halua tai uskalla edes yrittää. Toisaalta taas liian helpot tehtävät voidaan kokea asiakkaan aliarvioimisena ja kohtelemisena lapsena, ehkä jopa pilkantekona.

(Heimonen & Pajuri 2012, 114–123.) Luova ilmaisu ja vuorovaikutus toimivat sekä sensorisella että aistimuksellisella tasolla. Eri työskentelytavoilla ja välineillä on erilaisia aistimuksellisia ominaisuuksia ja ihmisillä on erilainen aistiherkkyys, joten ne kannattaa huomioida toimintatapoja ja välineitä valitessa. Suoraan käsin työstettävät materiaalit kuten savi tai sormivärit stimuloivat sensorisia kokemuksia voimakkaammin. Joillekin aistiherkille henkilöille tämä voi olla ikävä kokemus tai jopa tuskaalista, joten niitä on varmintä välttää, mikäli ei tunne asiakkaita ennakolta. (Rahkonen ym. 2007, 68–70.)

Asioiden keskinäinen jakaminen on tärkeä osa ryhmän toimintaa. Ryhmässä toimiminen tarjoaa mahdollisuuden kokea jotain aivan uutta ja samastua toisten kokemuksiin sekä saada asioihin uusia näkökulmia. Myös huumorilla on tärkeä merkitys ja se vähentää osaltaan myös mahdollisia häpeän tunteita. (Heimonen & Pajunen 2012, s. 114–123)

Kun apuna käytetään kuvallista ilmaisua, kuvan kautta tapahtuu voimaantumista ja hyvää vuorovaikutusta. Luova kuvailmaisuus voi parhaimmillaan aktivoida asiakasta sekä lisäksi eheyttää, rentouttaa ja auttaa jopa lievittämään ahdistusta. Kuvailmaisuun kannattaa kuitenkin liittää myös verbaalista tiedostamista ja kommunikaatiota, sillä ne tukevat toisiaan. (Hautala & Honkanen 2012, 94.) Apuvälineet eivät kuitenkaan ole itsetarkoitus, ja ne voivat jopa viedä huomiota pois tavoitteista, sillä ajattelu ja toimintaa pyritään muuttamaan tavoitteellisesti, joten niitä kannattaa valita ja käyttää harkiten. (Heimonen & Pajuri 2012, 114–123.)

Kuvallisessa ilmaisussa on tärkeää päästä myös jakamaan kokemus, jolloin asiakas oppii itsestään ja toisista ja saa uusia näkökulmia. Taiteellinen kokeminen pysyy ulottumaan tietoisien ajattelun ulkopuolelle ja tuo esille myös tiedostamattomia asioita. Kuva pääsee lähelle ihmisen tunteita ja tarpeita, joten sillä on myös voimakkaasti tietoa muokkaava vaikutus. Taiteellinen ilmaisu onkin hyvä tapa purkaa tunteita. Vaikka itse tehty työ onkin yksilön teko, se ryhmässä toimiessa vahvistuu monenväliseksi ja monipuoliseksi sosiaalisesti toiminnaksi. Ryhmän jäsenenä ih-

minen saa kokea kuuluvansa joukkoon, jossa voi olla hyväksytty ja kunnioitettu. (Hautala & Honkanen 2012,10.)

Kuvien käytön avulla haetaan hyvää vuorovaikutusta ja kuvien kautta tapahtuvaa voimaantumista. Luova kuvailmaisuus aktivoi, eheyttää, rentouttaa ja voi auttaa myös lievittämään ahdistusta. Kuvailmaisuus ei korvaa verbaalista pohdintaa ja kommunikaatiota, mutta se tukee niitä. (Rahkonen ym. 2007, 65.) Kuvien kanssa työskentely on pohjimmiltaan sisäinen kokemus. Kokemuksen jakaminen toisten kanssa on tärkeää, sillä se opettaa asioita itsestä ja toisista. Vaikka kyseessä on yksilön tekemä tuotos, se ryhmässä vahvistuu monenväliseksi sosiaaliseksi toiminnaksi. Ryhmän jäsenenä voi kokea kuuluvansa joukkoon, jossa tuntee itsensä hyväksytyksi ja kunnioitetuksi. Kuvan ja taiteen olemus on lähellä tunteita ja se välittyy tietoisien ajattelun ulkopuolelle. Sen vuoksi sillä on usein tietoa voimakkaampi vaikutus. (Hautala & Honkanen 2012,10.)

Jaksaakseen ja voidakseen hyvin täytyy ihmisen huolehtia itsestään riittävällä määrällä lepoa, ravintoa ja virikkeitä. Erityisesti säännöllinen liikunta, varsinkin luonnossa, on erittäin tärkeää myös henkiselle hyvinvoinnille, jopa siinä määrin, että se toimii yhtä tehokkaasti kuin masennuslääkkeet. Vaikutus tehostuu entisestään, jos liikkuu yhdessä toisten ihmisten kanssa. Liikunnan myönteinen vaikutus perustuu siihen, että se vähentää veren stressihormoonin määrää ja lisää mielihyvähormonien eritystä. Lisäksi se auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita, jos liikkuu ryhmässä. Kunnon kohenemisen ja onnistumisten myötä myös itseluottamus lisääntyy ja ennen kaikkea sen avulla saa muuta ajateltavaa kuin huolet ja murheet. (Furman & Ahola 2011, 50- 78.)

## 4 VOIMAVARAT

Kaikilla ihmisillä on voimavaroja, vaikka he eivät aina niitä itse tunnistaakaan. Ne ovat hyvän arjen perusta ja auttavat sekä jaksamaan että selviämään myös vaikeista asioista. Ennen kaikkea voimavarat antavat luottamusta siihen, että selviää elämässä yleensä ja erityisesti kohdatessaan vaikeuksia. Voimavarat voivat olla henkilökohtaisia, sisäisiä, tai ympäristöstä riippuvaisia, ulkoisia. (Herrala ym. 143–146.)

Sisäisiä voimavaroja ovat esimerkiksi älyllinen suorituskky ja vuorovaikutustaidot sekä persoonalliset ominaisuudet, kuten arvostukset, itsetunto, hallinnan tunne, seksuaalisuus ja uskonto. Uskonnolla tarkoitetaan tässä yhteydessä hengellisyyttä laajasti käsitettynä; kiinnostusta elämän perimmäisistä arvoista, elämän tarkoituksesta ja oman olemassaolon merkityksestä. Hengellisyys on osa henkisyttä, jolla tarkoitetaan sisäistä kiinnostusta jumaluudesta tai korkeammasta voimasta. (Herrala ym. 143–146.)

Ulkoisia, ympäristöstä riippuvaisia, voimavaroja puolestaan voivat olla esimerkiksi sosiaalinen verkosto, työ sekä läheisten tai ammatti-ihmisten antama konkreettinen, henkinen tai vaikkapa taloudellinen tuki. Voimavarat ovat kuten uusiutuvat luonnonvarat; ne kuluvat käytössä, mutta myös kykenevät lisääntymään ja uusiutumaan jatkuvasti, mikäli ihminen pitää itsestään huolta. (Hjelm & Tekkala 2008.[http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen\\_mielenterveys/voimavarat.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/voimavarat.html)) Myös terveys, toimintakyky, osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio ovat voimavaroja kuvaavia ilmaisuja. Voimavarat karttavat elämän myötä ja ihminen oppii ajan myötä käyttämään niitä joustavammin. (Herrala ym. 143–146.)

### 4.1 Voimaantuminen

Voimaantuminen on suomenos sanasta empowerment. Muita kirjallisuudessa esiintyviä suomenoksia ovat muun muassa valaistuminen, sisäinen voimantunne sekä voimavaraistuminen. Voimaantuminen on voimantunnetta, joka lisääntyy sellaisessa vuorovaikutuksessa, jossa tuetaan ihmisen tunnetta hänen omasta arvok-

kuudestaan. Jo vähäinenkin omanarvontunteen lisääntyminen voit tuntua uudista-valta ja tuottaa sitä kautta energiaa oppimiseen ja henkiseen kasvuun. Sen myötä paranee myös itsetunto ja kyky asettaa ja saavuttaa päämääriä sekä oman elämän ja sen muutosprosessien hallinnan tunne. Myös toisten kunnioitus sekä toiveikas suhtautuminen tulevaisuuteen lisääntyvät. Loppujen lopuksi jokainen kuitenkin määrittelee itse sen, mitä voimaantuminen juuri hänelle merkitsee. (Ahonen, 20–21.)

Voimaantumisprosessissa ihminen ei voi tehdä parastaan, mikäli ulkoiset olot eivät tue sitä. Toisten paheksunnan pelko voi johtaa itsen ja omien arvostusten kieltämi- seen, mikä on este voimaantumisellem. Oman sisäisen voimantunteen saavuttami- sessa vapaus ja itsenäisyyden kokeminen ovat keskeisiä, mutta myös vastuu, ar- vostus, luottamus ja hyvä ilmapiiri sekä myönteisyys ovat tärkeitä, sillä jo yhden tekijän muuttuminen heikentää voimaantumista tai voi jopa estää sen kokonaan. Voimaantuminen vaatii myös rohkeutta kyseenalaistaa entisiä toimintatapoja. (Her- rala ym., 2008, 151–158.)

Voimaantunut henkilö tarvitsee mahdollisuutta aktiiviseen osallistumiseen yhteisös- sä, jotta hän voisi säilyttää saavuttamansa voiman tunteen. Voimaantumisprosessi tarjoaa mahdollisuuden ja kyvyn löytää ongelmiin luovia ratkaisuja. Sen myötä ote- taan myös vastuu omasta kehityksestä ja menestyksestä. Lisäksi tietoisuus itsestä ja omista arvoista syventyy, jolloin oma, henkilökohtainen arvoperusta näkyy kai- kessa toiminnassa. (Ahonen, 106–110.)

Prosessin katsotaan onnistuneen, mikäli henkilö on sen myötä kehittynyt itse- näiseksi ja riippumattomaksi kasvattaen sosiaalista ja persoonallista voimaansa. Samalla tulisi kuitenkin kasvaa myös luottamus yhteiseen toimintaan ja verkoston keskinäiseen riippuvuuteen. (Ahonen, 106–110.) Voimaantunut ihminen kykenee myös vaikuttamaan asioiden kulkuun antamalla oman panoksensa yhteisönsä toi- mintaan. Toisaalta aiemmin on todettu, että jokainen asettaa itse tavoitteensa voi- maantumisprosessille, joten tällöin vain hän itse kykenee määrittelemään, milloin prosessi on onnistunut. (Hentinen ym. 2009, 13–15.)

Konkreettinen tekeminen ja toiminta antavat myönteisen perustan voimaantumisel-  
le, koska ne auttavat myös myönteisten kokemusten saavuttamisessa. Jonkun uu-  
den taidon oppiminen tai muu, pienikin, positiivinen elämys tai onnistumisen koke-  
mus synnyttävät ja tukevat myönteistä kehitystä. Uusi taito syrjäyttää tarkoitukset-  
tomuuden tunteen, jolloin myönteinen kehitysmuunta koko elämälle voi alkaa.  
(Ahonen, 20–21.)

#### **4.2 Voimaantumisen tukemisen periaatteita**

Siitosen mukaan voimaantuminen on sisäisen voimantunteen löytämistä. Sen kes-  
keinen ajatus on, että voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se on myös  
henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi, eikä voimaa voi siirtää toiselle. Voimaan-  
tumista voidaan kuitenkin yrittää tukea hienovaraisilla ja mahdollistavilla toimenpi-  
teillä, kuten esimerkiksi avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemisella sekä  
turvallisuuden tunteen ja luottamuksen tunteen lisäämisellä sekä tasa-arvoisuuteen  
pyrkimisellä. (Siitonen 1999, 5–6.)

Voimaa ei voi siirtää, sillä voimaantuminen on aina sisäinen prosessi. Siitä huoli-  
matta työntekijä pystyy tukemaan ja edistämään asiakkaan hallinnan kokemuksen  
syntymistä ja sen pohjalta nousevaa toimintaa. Jotta tämä olisi mahdollista, on  
työntekijän ensin itse oltava voimaantunut, tiedostava sekä realiteetit ja vaikutus-  
mahdollisuudet tunnistava. Työntekijän on tarkoitus herättää asiakkaassa proses-  
seja, jotka muuttavat tämän vanhoja käsityksiä itsestään, sekä tunnistaa omia,  
usein yllättävänkin laajoja ja monipuolisia voimavarojaan. Harjoitteiden on tarkoitus  
olla sellaisia, että asiakas kokee iloa ja onnistumista. Samalla hänen itsetuntemuk-  
sensa kehittyy, ja kun hän välittää omia hyviä puoliaan myös toisille, saa hän pa-  
lautetta muilta. (Ahonen, 110–117.)

Peruseriaatteita voimavarakeskeisessä työotteessa ovat asiakasohjautuvuus, eli  
asiakas määrää aina etenemistahdin, sekä kunnioitus ja luottamus siihen, että  
asiakas on oman elämänsä asiantuntija ja tekee parhaansa, uskoo ja luottaa asiak-  
kaan omiin kykyihin ja voimavaroihin. Toiminnan tulisi kuitenkin olla aina myös ta-

voitteellista, eli ohjaajan tulee suunnitella ennakkoon, mitkä ovat toiminnan tavoitteet, ja mihin asioihin halutaan muutosta. (Ahonen, 110–117)

Toiveikkuuden ylläpitäminen esimerkiksi huumorin, leikin ja toiminnan avulla ovat tärkeitä, samalla huomioiden pienetkin myönteiset muutokset. Ohjaaja ei saa keskittyä epäonnistumisiin, vaan edistymiseen ja uusiin vaihtoehtoihin. Myös vuorovaikutuksessa tulee pyrkiä käyttämään positiivisia ilmaisuja. Kaiken vuorovaikutuksen tulee olla avointa, jolloin myös huolen ja erilaiset näkökulmat voi tuoda esille. (Ahonen, 110–117.)

Vaikka työntekijä pyrkii vahvistamaan muutosta luovia voimia, häneltä vaaditaan herkkyyttä sekä aidon kuuntelun ja läsnäolon taitoja. (Ahonen, 110–117.) Myös annetun tuen ajoitus on tärkeä, sillä ennenaikainen tuki vähentää omatoimisuutta ja lisää passiivisuutta sekä riippuvuutta tuen antajaan. Jos taas apua ja tukea saa liian myöhään, ongelmat voivat monimutkaistua ja tuen tarve ehtii muuttua laajalaisemmaksi. (Mäenpää 2008.)



## 5 TOIMINNALLINEN OSUUS

Toimintasuunnitelma on tärkeä toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä. Sen avulla tekijä pystyy osoittamaan, että kykenee loogiseen päättelyyn idean ja tavoitteiden asettelussa. Se on erityisesti opinnäytetyön tekijälle itselleen jäsennys siitä, mitä on tarkoitus tehdä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26.)

Pyrin rakentamaan kaiken ohjelman (Liite 1.) niin, että se pohjautuu teoriaan, eli käytännössä sosiokulttuuriselta pohjalta tehdään niitä asioita, jotka teorian mukaan tukevat positiivista mielenterveyttä ja hyvää arkea. Kaikki ohjelma on myös käytännössä kokeiltua, eli olen aiemmin itse ollut joko osallistujana tai ohjaamassa vastaavanlaista toimintaa. Tällä varmistettiin se, että osaan ohjata toiminnan ja tiedän, että se toimii.

Leiriläisiä oli yhteensä 14 ympäri tiimin toimialuetta, Oulun eteläiseltä ja Raahen seudulta, Raahesta Pyhäjärvelle. Ryhmässä oli eri-ikäisiä ja erilaisista taustoista olevia aikuisia naisia ja miehiä. Yhteistyökumppanin edustajina mukana oli kaksi työntekijää, jotka osallistuivat ohjelmaan muuten paitsi ryhmätöihin, joissa asiakkaat pohtivat asioita keskenään. Olimme ennakkoon sopineet, että he avustavat ja neuvovat minua tarvittaessa, mikäli huomaavat, että jokin asia ei toimi tai joku asiakasta tarvitsee henkilökohtaista tukea.

En tiennyt ennakkoon leiriläisistä mitään muuta kuin että he ovat mielenterveyskuntoutujia. Tapahtuman aikana sain tietää heistä sen, mitä kukin itse halusi itsestään kertoa joko esittelyssä tai päivän aikana. Sovimme kuitenkin, että kaikilla on vaihteluvollisuus, joten en voi kertoa ryhmäläisistä tarkemmin. Heidän tietonsa ja taitonsa olivat hyvin eritasoista, mutta ilokseni se ei estänyt ketään osallistumasta, eikä myöskään häirinnyt ryhmän toimintaa, vaan jokaisen osallisuus tuki tehtävien tekemistä ja aiheen eteenpäin viemistä. Osanottajien erilaisuus näytti päinvastoin rikastavan yhteistyötä-

Hyvä ja ravitseva ruoka on tärkeä osa hyvää arkea. Ruokailut olivatkin tärkeä osa päivän ohjelmaa. Myös ruokailuhetkistä pyrittiin tekemään miellyttäviä, mutta rau-

hallisia yhdessäolon hetkiä. Pyrin huomioimaan kaikkia osanottajia myös ruokailun aikana niin, että istuin eri ryhmissä. Myös yhteistyökumppanin edustajat olivat päivän mittaan osanottajien roolissa muissa tehtävissä paitsi voimavaroja miettiessä.

Tutustumisen ja ulkona pidetyn keppijumpan aikana ei ollut musiikkia, mutta muiden tehtävien aikana taustalla kuului musiikkia (Liite 2.), jonka oli tarkoitus rentouttaa ja hälventää hälyääniä, esimerkiksi keittiön ääniä tai muiden ryhmien keskusteluja. Musiikki oli valittu Mielihyvää musiikista-kirjan mukaan sillä perusteella, millainen vaikutus niillä on. (Bojner-Horowitzt & Bojner 2005.) Olin tarkistanut ennakkoon Gramexilta, täytyykö tällaisessa tilanteessa maksaa Teosto-maksuja, mutta sain vastaukseksi, että koska en saanut tapahtumasta palkkiota, menee toiminta niin sanotun kaupunkisopimuksen piiriin, eikä maksuja tarvitse maksaa. Olin tiedustellut asiaa sähköpostilla myös Teostolta, mutta sieltä en saanut vastausta.

### **5.1 Tutustuminen ja esittely: ystävyiden verkko**

Tutustumisleikin tarkoituksena oli tutustua ryhmään ja mahdollisesti ryhmäläisten vielä lisää toisiinsa sekä ohjaajan oppia muistamaan osanottajien nimet. Kaikki liimasivat rintaansa tarralapun, johon he kirjoittivat nimensä, jotta opimme toistemme nimet helpommin, eikä tarvinnut yrittää muistella. Yleensä tutustumisessa on tärkeää, että kaikki ovat mukana, mutta tässä tilanteessa korostettiin sitä, ettei kenenkään ole pakko osallistua mihinkään ohjelmaan, joten yhden ryhmäläisen poistuminen tilanteesta ei aiheuttanut ongelmia. Koska ryhmäläiset olivat jo jossain määrin tuttuja toisilleen, pystyimme menemään suoraan sellaiseen leikkiin, jossa kerrotaan nimen lisäksi jotain itsestään. Leikin tarkoitus oli myös rentouttaa tunnelmaa.

Ryhmityimme istumaan rinkiin pöydän ympärille. Yksin miehistä ei halunnut osallistua lainkaan päivän ohjelmaan, vaan lähti keskustaan ostoksille. Toivotin hänet halutessaan tervetulleeksi myöhemmin mukaan. Leikiksi olin valinnut hämähäkinverkko-leikin, jonka nimeksi muutin ystävyiden verkko. Sillä pyrin liittämään leikin päivän teemaan sopivaksi. Yksi naisista pyysi pian aloituksen jälkeen päästä keskustelemaan jommankumman Jokilaaksojen tiimin ohjaajan kanssa. Hän jäi tämän jälkeen huoneeseen odottamaan leikin päättymistä. Tämä ei häirinnyt minua, eikä

kukaan osanottajista ei kiinnittänyt asiaan huomiota. Myöhemmin palautteessaan tämä henkilö kertoi kokeneensa juuri tämän tyyppisen leikin ahdistavaksi ja verkon lisänneen ahdistusta.

Verkkoa ”kudottiin” niin, että aloitin itse kertomalla lyhyesti itsestäni ja heittämällä lankakerän yhdelle ringissä istujalle. Mainitsin samalla hänen nimensä, koska arvelin nimien niin jäävän kaikkien mieleen. Samalla vastaanottajan oli helpompi ottaa kerä kiinni, kun tiesi, että se on tulossa hänelle. Lankana käytettiin vaaleaa, moniväristä sukkalankaa, jonka olin käärinyt pallon ympärille. Pallo oli painona, jotta kerää olisi helpompi heittää.

Verkko oli tarkoitus purkaa niin, että jokainen olisi heittänyt lankakerän sille, jolta se sai, ja kertonut edellisen henkilön nimen ja tietoja tästä. Yllättäen kuitenkin osanottajat innostuivat kertomaan itsestään ja asioistaan niin laajasti, että päätin lopettaa tutustumisen jo siihen, kun lanka oli kertaalleen kiertänyt kaikki mukana olijat. (Näkövammaiset lapset ry 2013.)

## **5.2 Huoneen taulu: Hyvän elämän eväitä**

Kaikki toiminta järjestettiin samassa tilassa, sillä se soveltui kaikkeen toimintaamme. Huoneen taulut askartelimme pöytien ääressä. Asiakkaat jakautuivat omaaloitteisesti kolmeen ryhmään. He saivat valita haluamansa värisen, värillisen, A3-kokoisen kartongin, jolle he liimasivat lehdistä leikkaamiaan kuvia ja tekstejä. Kaikki työskentelyvälineet olivat yhdellä pöydällä ja lehdet toisella. Näin ollen ryhmä myös liikkui luonnollisesti tilassa tehtävän aikana. Tähän tehtävään tuli mukaan myös tutustumisleikistä pois jäänyt naishenkilö.

Kaikki innostuivat tehtävästä heti. Jokainen selaili yhtä lehteä kerrallaan, eikä kukaan yrittänyt varata itselleen useita lehtiä valmiiksi. Miehet tuskailivat välillä, että heille sopivia aiheita ei ollut tarpeeksi, mutta jokainen miehistä löysi kuitenkin haluamansa materiaalit. Ryhmä suhtautui tehtävään ennakkoluulottomasti ja kaikki vaikuttivat myös pitävän sen tekemisestä. Kiertelin tehtävän aikana kaikissa ryhmissä keskustelemassa aiheesta. Kaikki näyttivät mielellään omia töitään ja samalla useat myös kertoivat omasta elämästään.

Tarkoitus ei ollut tehdä niin sanottua unelmakarttaa, vaan löytää pieniä, arkisia asioita, joita katsomalla tulee hyvä ja iloinen mieli. Sen oli tarkoitus toimia eräänlaisena huoneentauluna, joka muistuttaa elämän pienistä iloista ja josta saa mahdollisesti voimantunnetta myös hiukan ”harmaampina” päivinä, kuten ilmaisun asian tehtävän annossa. Taulut oli tarkoitus laminoida, mutta koneen esille otto unohtui. Osa asiakkaista innostui tehtävästä niin, että he aikoivat jatkaa taulun tekoa myöhemmin, ohjelman jälkeen, mikä ei olisi ollut mahdollista laminoinnin jälkeen.

### **5.3 Keppijumppa**

Asiakkaille oli monistettu keppijumppaohjeet (Liite 3.), joissa oli sekä kuvat että sanalliset ohjeet. Lisäksi kaikille oli oma jumppakeppi, jonka he saivat mukaansa. Asiakkaat ilahtuivat ajatuksesta, että saivat kepin mukaansa. Tarkoitus ei ollut vetää hikijumppa, vaan opetella yhdessä, kuinka keppiä voisi käyttää, sekä virkistää mieltä ja saada veri kiertämään istumisen jäljiltä. Samalla tavoitteensa oli myös antaa ideoita sekä innostaa liikkumaan kotonakin sellaisen välineen avulla, joka ei maksa paljon ja jota on helppo kuljettaa mukana. Mahdollisesti tämä myös innostaisi liikkumaan sellaisiakin, jotka eivät muuten sitä tekisi.

Jokainen sai tehdä ne liikkeet, joihin pystyi, ja joita halusi tehdä. Kaikki saivat tehdä liikkeet omaan tahtiin sekä omien voimien ja kunnon mukaan. Myös tuolijumppaan oli ohjeita, ja se oli tarkoitus ottaa jossain välissä taukojumppaksi. Koska tuolijumppa ei kuitenkaan ohjaajan mielestä tuntunut sopivan ohjelmaan, jätettiin se asiakkaiden itse halutessaan toteutettavaksi. Muistutin heitä, että jumppaa olisi hyvä tehdä esimerkiksi pitkän istumisen vastapainoksi, eli siis vaikkapa television katselun välillä. (Opetushallituksen verkkopalvelu 2013.)

### **5.4 Ryhmätyö: Mitä ovat voimavarat tai eväät hyvään arkeen?**

Asiakkaat saivat itse jakautua haluamallaan tavalla ryhmiin. Olin varautunut auttamaan, jos joku olisi näyttänyt jäävän ulkopuolella, mutta kaikki löysivät sujuvasti

paikkansa ja ryhmät jakaantuivat eri tavoilla kuin edellisen tehtävän aikana. Asiakkaat muodostivat kolme ryhmää. Kaikkiin ryhmiin tuli sekä miehiä että naisia. Kaksi ryhmistä istui pöydän ääressä ja kolmas meni istumaan sohvaryhmään, jossa olimme istuneet tutustumisleikin aikana. Jokilaaksojen tiimin edustajat eivät osallistuneet tähän tehtävään, jotta asiakkaat saivat vapaasti itse esittää juuri heidän omia ajatuksiaan aiheesta.

Kaikki osallistuivat keskusteluun ryhmien sisällä ja kaikki ryhmät alkoivat heti työkennellä aktiivisesti. He miettivät yhdessä ryhmissä, millaisista asioista hyvä arki koostuu ja millaisista asioista siihen voi saada voimia. Ryhmät listasivat ajatuksensa kartongeille, jotka laitettiin seinälle ja ryhmäläiset saivat esitellä ne itse toisille. Toiset saivat kommentoida niitä ja keskustelimme vielä aiheesta yhdessä lyhyesti. Asiakkaat olivat löytäneet asioita hyvin ja kaikki tuntuivat todella antautuvan tehtävän tekemiseen. Jokaisesta ryhmästä löytyi myös innokas esittäjä eikä kukaan koettanut vähätellä ryhmänsä aikaansaannosta, vaan päinvastoin he vaikuttivat olevan ylpeitä tuotoksistaan. Yllättäen juuri tutustumisleikistä pois jäänyt nainen halusi esitellä oman ryhmänsä tuotoksen.

## **5.5 Voimavarapuun maalaaminen**

Olin itse kokenut erittäin voimaannuttavaksi Kirsi Herranen-Someron tunneilla teettämän voimavarpuun maalaamisen, joten halusin tuoda senkin ryhmään. Yksi mies ja yksi nainen halusivat tässä vaiheessa mennä huoneisiinsa lepäämään. Myöhemmin illalla he olivat antaneet palautetta, että ohjelma oli mukava, mutta heitä väsytti.

Luin ohjeita (Liite 4.) musiikin soidessa taustalla. Asiakkaat maalasivat puitaan ohjeiden mukaan. Yksi miehistä ei halunnut maalata, mutta istui pöydässä keskustelemassa. Keksimme yhdessä hänen kanssaan humoristisen selityksen sille, miksi hänen paperinsa oli puhtaan valkoinen. Yksi miehistä oletti tietävänsä, mistä on kyse, ja maalasi jo edelle ilman, että olisi odottanut ohjeita. Sen vuoksi hänen puustaan ei tullut aivan ohjeiden mukainen, mutta se ei häirinnyt tehtävän toteuttamista, koska kehotin häntä kirjoittamaan myöhemmin pohdittavat asiat erilliselle paperille.

Asiakkaat rohkaistuivat maalaan sen jälkeen, kun olin korostanut sitä, että kyseessä ei ole taidemaalaus, vaan oman ajattelun tueksi maalattava kuva. Maalaukset jätettiin kuivumaan kahvitaun ajaksi ja sen jälkeen niihin alettiin kirjoittaa asioita ohjeideni mukaan. Se mies, joka ei ollut halunnut maalata, poistui huoneeseensa kahvin jälkeen.

Koska suunnittelemani musiikkia oli liian vähän, jouduin ottamaan lisäksi paikalta löytynyttä musiikkia, ettei koko ajan tarvitse kuunnella samaa. Valitsin mielestäni tunnelmaan ja tilanteeseen sopivan Juha Tapion levyn. Koska osa asiakkaista ei halunnut kirjoittaa maalaukseensa tai joillain se oli vielä märkä tai tila loppui kesken, oli mahdollisuus kirjoittaa myös erilliselle paperille. Olin aikonut pyytää kaikkia loppuksi kertomaan omasta puustaan, jos haluaa, mutta luotin intuitiooni ja muutin ohjeistusta, eikä kuvia esitely tai niistä kerrottu muulle ryhmälle. Selkeästi asiakkaat innostuivat maalauksesta enemmän sen jälkeen, kun olin sanonut, ettei niitä tarvitse esitellä toisille.

## 5.6 Värirentoutus

Rentotutukseen siirryimme suoraan edellisen tehtävän loputtua, koska asiakkaat vaikuttivat jo hiukan väsyneiltä. Jos olisimme pitäneet tässä välissä tauon, olisi koko ryhmä voinut jäädä huoneisiinsa. Pyysin asiakkaita istumaan rinkiin nojatuoleille ja laitoin rentouttavan musiikin soimaan. Heidän rauhoituttuaan istumaan luin Järvenpään sosiaalisairaalassa stressin poistoon suunnitellun rentoutustekstin (Liite 5.). Olin muokannut tekstiä hiukan niin, että se tuntui mielestäni luontevalta lukea, mutta ei kuitenkaan muuttanut sisältöä. Yhdellä asiakkaalla soi puhelin ja hän poistui kesken käytävälle puhumaan, koska kyseessä oli tärkeä puhelu. Ryhmä oli niin sopeutuvainen ja suvaitsevainen, ettei tämäkään näyttänyt häiritsevän muiden keskittymistä. Luin itsekin tekstiä eteenpäin omassa tahdissani, välittämättä häiriöstä.

Varmistin etukäteen yhteistyökumppaneilta, että rentoutuksen voi ottaa ohjelmaan, sillä vaikka rentoutusharjoitukset ovat useimmille ihmisille hyväksi, joidenkin kohdalla se saattaa päinvastoin vain lisätä ahdistusta. Kun kehoa koetetaan rentouttaa,

voivat vanhat traumat nousta pintaan, mikäli ne ovat syntyneet silloin, kun henkilö on ollut rentoutuneessa tilassa, esimerkiksi nukkunut. (Hannus ym. 2011, 132.) Sain vastauksen, että he ovat usein käyttäneet ryhmissään rentoutusta, ja heitä on tarvittaessa kaksi henkilöä paikalla auttamassa ja viemässä esimerkiksi tilanteen mahdollisesti ahdistavaksi kokeman henkilön toiseen tilaan. Yksi miehistä liikutteli jalkojaan, mutta kaiken kaikkiaan kaikki uskaltautuivat rentoutumaan ja osa kertoi meinanneensa nukahtaa.

### **5.7 Tunteiden purku ja lopetus**

Rentoutuksen jälkeen halusin koota päivän tunnelmat vielä hahmojen avulla, kuten olimme usein tehneet Kirsi Herranen-Someron tunneilla. (Herranen-Somero 2012.) Jokainen sai valita itseään, omaa oloaan tai kyseistä päivää kuvaavan hahmon, jonka avulla sai halutessaan purkaa tuntojaan myös sanallisesti. Joskus hahmo kertoo sellaista, mikä tulee henkilölle itselleenkin yllätyksenä tai sen avulla voi kertoa tuntemuksistaan ja ajatuksistaan myös ilman sanoja.

Yhteistyökumppanin edustajat olivat aiemmin sanoneet, että asiakkaat haluavat mielellään saada mukaansa todistuksen tai diplomin. Tämän vuoksi jaoin heille värikkäitä tulostettuja, nimellä varustettuja ja allekirjoittamani diplomeja (Liite 6.) kiitokseksi osallistumisesta päivään. Lisäksi halusin antaa jokaiselle konkreettisestikin valoa ja lämpöä kotiin mukaan vietäväksi, joten jokainen sai mukaansa myös vaalean keltaisen, muovikuorisen tuikkukynttilän. Jätin asiakkaan päätettäväksi, haluavatko he fyysistä kontaktia: jotkut vain ottivat diplomin ja kynttilän, toiset kättelivät ja muutama halusi halata.

## 6 PALAUTE JA ARVIOINTI

### 6.1 Asiakkailta saatu palaute

Koska kyseessä oli opinnäytetyö ja haluan jatkuvasti kehittyä ja parantaa toimintaani, kysyin asiakkailta palautetta palautelomakkeilla (Liite 7.) heti päivän päätyttyä. Koska osanottajien toimintakyvystä ei ollut varmuutta ennen tapahtumaa, oli kolmeen kysymykseen laitettu kolme erilaista hymiövaihtoehtoa, joista he saivat valita. Niitä ei ollut tarkoituksella sanoitettu, ettei se vaikuttaisi sellaisten asiakkaiden vastaamiseen, joille lukeminen tai muu kielellinen ilmaisu on hankalaa. Tilaa oli myös omille kommenteille, jotta palautteesta tulisi mahdollisimman laaja ja perusteellinen.

Yksi 14 osanottajasta ei osallistunut lainkaan ohjelmaan ruokailuja ja kahvia lukuun ottamatta. Hän kertoi käyvänsä asioilla, ja paikalla ollessaankin hän oli hyvin vähän ryhmässä mukana. Tämä ei kuitenkaan tuntunut haittaavan muuta ryhmää, joten se ei vaikuttanut myöskään minun toimintaani. Keskustelin kuitenkin muutaman sanan ohimennen myös hänen kanssaan, jotta hän halutessaan tuntisi itsensä tervetulleeksi ryhmään.

Ystävyyden ringistä lähti yksi asiakas pois. Hän kertoi palautteessaan, että ringissä istuminen ahdisti häntä, ja verkon tekeminen olisi tuntunut sitovan piiriin entistä tiukemmin, joten hän halusi poistua. Alussa oli korostettu, että jokainen voi osallistua halunsa mukaan, eikä kenenkään ole pakko tehdä mitään, mitä ei halua, joten hänen poistumisensa ei myöskään tuottanut ongelmia. Ryhmä vaikutti suvaitsevalta ja hyväksyi erilaisuuden, joten kukaan ei kysellyt tai kyseenalaistanut asiaa.

Palautelomakkeen täytti kymmenen asiakasta sekä molemmat yhteistyökumppanin edustajat. Asiakkaista neljä oli mennyt huoneisiinsa päiväkahvin jälkeen, eivätkä he sen jälkeen osallistuneet ohjelmaan. He eivät näin ollen olleet paikalla, kun palautetta kerättiin, eivätkä he olleet myöhemminkään halunneet täyttää palautelomaketta. Jokilaaksojen tiimin toiminnanohjaajan, Pieta Muhosen mukaan nämä asiakkaat olivat todenneet, että ohjelma oli mukava, mutta väsytti. Osa heistä ei Muho-



sen mukaan kykene kunnolla kirjoittamaan, joten heille palautteen antaminen kirjallisesti olisikin voinut olla haastavaa.

Yksi asiakkaista oli laittanut ohjelmaa koskien keskimmäisen, totisen, hymiön, mutta kaikissa muissa kohdissa oli merkitty iloinen ilme. Seitsemän asiakasta sekä molemmat yhteistyökumppanin edustajat antoivat lisäksi sanallista palautetta.

Asiakkailta sain seuraavanlaista palautetta:

*”Ohjelma oli hyvä ja uutta näkökulmaa antava ja sopivan mittainen”*

*”Pidit meitä ihmisinä, jotka ovat aikuisia ja ajattelevia. Ei lapsia tai dementoituneita vanhuksia. 10+”*

*”Oli hauska oppia väriterapiaa, jaksoin olla mukana”*

*”Innostava, mielenkiintoinen, tasainen, reilu, opettava”*

*”Lankajuttu olisi voitu tehdä selvemmin (sopimus oli että vain muutamalla sanalla/jotain pientä itsestä), että se verkko (vyyhti) olisi voitu aukaista, purkaa!”*

*...”Kiitos ohjeistuksesta ja seurasta!”*

Vaikka korostin sitä, etten ole kouluttaja, muutama asiakas antoi palautetta siitä, että oppi uutta tai sai opetusta. Yksi asiakas mainitsi jopa väriterapian, vaikkei ohjelmassa mainittu mitään terapiasta ja ohjauksen aikanakin puhuin vain maalauksesta oman ajattelun tukena.

## **6.2 Toimeksiantajalta saatu palaute**

Vaikka palautteet annettiin nimettöminä, kävi sisällöstä selkeästi ilmi, mitkä olivat yhteistyökumppaneiden edustajien palautteita. Sovimme, että he antavat minulle myöhemmin laajemmin palautetta koko prosessista, mutta halusin myös heiltä tunnelmat heti tapahtuman lopuksi. Myös he olivat tyytyväisiä päivään. Palautelomakkeella sain seuraavan laista palautetta:

*”Kiitos! Ihana päivä... Hyvin suunniteltu ja toteutettu ohjelma...”*

*”... Monipuolinen, mielenkiintoinen ja mukava päivä. Päivä oli juuri sopivan pituinen ja osasit elää hyvin tilanteen mukaan!...”*

Sähköpostissa sain leirin jälkeen seuraavan laista palautetta:

*”Ensinnäkin vedit ohjelman todella hyvin!...”*

*”Eriyistä plussaa siitä, että kohtasit jokaisen leiriläisen niin aidosti ja olit koko ajan läsnä. Sait hienosti innostettua porukkaa ja oli mukava, kun jaoit jotakin myös itsestäsi... ”*

*”Mekin olimme sitä mieltä, että sitä ystävyiden verkkoa ei olisi tarvinnut purkaa sen enempää, sillä leiriläiset innostuivat kertomaan niin paljon asioita itsestään ja toisten olisi voinut olla sitten aika haastavaa muistella että mitä se edellä oleva olikaan kertonut. Ja joitakin olisi voinut ahdistaa se, kun ei muistaisi enää sitä toisen tarinaa ja sitten he eivät olisi ehkä tohtineet yrittääkään muistella, etteivät olisi muistaneet sitten väärin. Kun yleensä tuota verkkoa tehdessä kerrotaan itsestä jokin pieni asia, mutta meidän leiriläisethän innostuivat kertomaan sitten koko elämänsänsä :) Joten meidän mielestä toimit aivan oikein!...”*

*”Pistin itsekin merkille että kohtelit todella kauniisti asiakkaita! Ja oli mukava seurata, kun jututit kaikkia ja olit oikeasti kiinnostunut heidän kuulumisistaan. Loit leiriläisille turvallisen olon ja teit matalan kynnyksen osallistua toimintaan.”*

### **6.3 Oman toiminnan arviointi ja johtopäätökset**

Olin yhteydessä yhteistyökumppanin edustajiin ohjelmaa suunnitellessani, ja sain heiltä vapaat kädet ohjelman suunnitteluun sillä edellytyksellä, että hyväksytän ohjelman heillä ennakkoon. Lähdin suunnittelussani siitä ajatuksesta, että mielenterveyskuntoutujat kykenevät samaan kuin muutkin ihmiset (Keränen 2011.) ja tarvittaessa sovellan ohjelmaa paikan päällä, mikäli jokin osa tuntuu liian vaativalta.

Olin valmis kuuntelemaan kehittämis ehdotuksia ja kommentteja. Olin suunnitellut sisällyttäväni opinnäytetyöhöni vain koulutuksen suunnittelun ja jättäväni toteutuksen myöhemmäksi. Opinnäytetyön aloitusseminaarissa ylemmän vuosikurssin opiskelija kyseenalaisti näkemykseni ja suositteli myös koulutuksen sisällyttämistä opinnäytetyöhön, sillä vain niin näen, toimiiko suunnitelmani käytännössä. Päätinkin sen pohjalta toimia niin.

Ohjaava opettaja suositteli hiukan ennen käytännön toteutusta karsimaan ohjelmaa, että kaikille toteutuksille jäisi riittävästi aikaa, eikä kiireen tunne häiritsisi. Keskusteltuani asiasta yhteistyökumppanin edustajien kanssa, päätin kuitenkin pitäytyä alkuperäisessä suunnitelmassa, koska se oli heidän toiveensa ja olin sitä mieltä, että koska kyseessä on heidän nimissään järjestettävä koulutus, on viimeinen päätösvalta heillä. Sovimme, että luotan tilanteessa omiin tuntemuksiini ja jätän tarvittaessa ohjelmasta jotain pois, jos ohjelma tuntuu liian tiiviltä.

Se, että hain koulutukselleni yhteistyökumppanin, varmisti tapahtuman toteutumisen. Sain testattua ideaani ja taitojani todellisessa työelämässä. Samalla loin suhteita työelämään ja toin oppilaitosta tunnetuksi työelämässä ja pystyin mielestäni osoittamaan oppilaitoksemme opiskelijoiden ammattitaidon.

Tein ratkaisuni ja arvioin omaa toimintaani teoretiedon pohjalta sekä ennen toiminnallista osuutta, sen aikana että kirjallista tuotosta tehdessäni, sillä harjoitteiden oli tarkoitus olla sellaisia, että asiakas kokee iloa ja onnistumista. Ohjaajan on tärkeää uskoa ja luottaa asiakkaan kykyihin ja voimavaroihin. Toiminnan on kuitenkin oltava suunnitelmallista ja tavoitteellista. (Ahonen, 110–117.) Toimintasuunnitelma on tärkeä toiminnallisessa opinnäytetyössä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26.) Olin tehnyt toimintasuunnitelman prosessin alussa, mutta se muuttui aiheen tarkentumisen myötä.

Ohjaajan tulee luoda turvallinen ilmapiiri ja minimoida mahdollinen ahdistus. (Seikkula & Arnkill 2011, 115–117.) Pysin omalla olemuksellani ja käytökselläni sekä puheellani luomaan turvallisen ilmapiirin. Hiukan aluksi ehkä jännitin sitä, kuinka ryhmäläiset lähtevät mukaan suunnittelemaani toimintaan ja mahdollisesti juuri sen vuoksi unohdinkin mainita luottamuksellisuudesta ja vaitiolosta. Onnekseni eräs

ryhmäläisistä mainitsi, että heillä on sellainen sääntö oman yhdistyksensä kokouksissa, joten pääsin luontevasti muistuttamaan asian olevan niin myös meidän tapahtumassamme. Kaikki suunnittelemani ohjelma oli sellaista, johon olin joskus itse osallistunut tai ollut ohjaamassa. Sen lisäksi harjoittelin ohjelmia ennakkoon muun muassa aikataulutuksen takia, sekä tein mielikuvaharjoituksia, jotta pystyin antamaan ryhmälle kaikessa ohjelmassa mielikuvan ja tunteen, että tiedän, mitä olemme tekemässä.

Toimintani ryhmän kanssa oli eettistä. Kohtelin kaikkia asiakkaita tasapuolisesti ja arvostavasti. Lisäksi pyrin pääsemään dialogiseen vuorovaikutukseen kaikkien ryhmäläisten kanssa, kuitenkin niin, että kunnioitin intuitiivista tunnettani, joka minulle syntyi siitä, kuinka paljon ja kuinka läheistä kanssakäymistä kukin asiakas toivoisi. Eettisyys sosiaalialalla tarkoittaa jokaisen kunnioittamista. Asiakkaan itsemääräämisoikeuden tulisi olla tavoitteena kaikessa sosiaalialan työssä, jolloin asiakkaalle syntyy aito kokemus ihmisarvosta, kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuudesta osallistua ryhmän täysivaltaisena jäsenenä. (Kananaja ym. 2011, 128.)

Ryhmän ohjaajan on huolehdittava siitä, että hän luo dialogisen suhteen kaikkiin osanottajiin. Samastuva ymmärtäminen on keskeistä kaikessa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Dialogisessa vuorovaikutuksessa ohjaaja ei yritä löytää tai antaa oikeita vastauksia, vaan pyrkii avaamaan uusia näkökulmia. (Seikkula & Arnkill 2011, 31, 87, 90.) Ohjaaja ei saa keskittyä mahdollisiin epäonnistumisiin, vaan edistymiseen ja uusiin vaihtoehtoihin. Myös vuorovaikutuksessa on käytettävä positiivisia ilmaisuja. Ohjaajalta vaaditaan myös herkkyyttä sekä aidon kuuntelun ja läsnäolon taitoja. (Ahonen, 110–115.)

Kaikkia muita tuotoksia käsiteltiin yhdessä paitsi voimavarapuuta, jonka oli tarkoitus olla omien ajatusten ja tunteiden tukena. Juuri se saikin jotkut ryhmäläisistä lähtemään mukaan tehtävän toteutukseen, kun kerroin, ettei tuotoksia tarvitse esitellä kenellekään eikä niistä tarvitse kertoa toisille. Kuitenkin myös maalaamisen aikana syntyi luonnollista vuorovaikutusta. Osa ryhmäläisistä halusi näyttää kuviaan minulle ja osa myös keskustella teoksistaan. Onnistunut dialogisuus edellyttää sitä, että tunnekokemus jaetaan yhdessä ja jokainen kokee tullessa kuulluksi. Osanottajilla täytyy myös olla tunne siitä, että heitä on kohdeltu tasapuolisesti. Ohjaajan tulee

kuunnella kaikkien puheenvuoroja kiinnostuneena ja annettava niille tilaa. On tärkeää aina vastata siihen, mitä joku ryhmäläisistä sanoo, mutta toisaalta pyrkiä antamaan siihen myös uutta näkökulmaa. Tärkeintä on kuitenkin olla aidosti läsnä ja sovittautua itse kuhunkin tilanteeseen sen ainutlaatuisuuden ymmärtäen. Yhdessä asioita jaettaessa myös voimavarat lisääntyvät. (Seikkula & Arnkill 2011, 96–99, 108–109, 115–117.)

Tehtäviä suunnitellessa on huomioitava ryhmän fyysiset ja kognitiiviset voimavarat, koska liian vaikeat tehtävät voivat lannistaa, ja estää näin ollen edes yrittämästä, ja liian helpot tehtävät voidaan kokea jopa loukkaavina. (Heimonen & Pajunen 2012, 114–123.) Joillekin aistiherkille henkilöille voi olla ikävää tai jopa tuskallista käyttää esimerkiksi sormivärejä, koska ne stimuloivat sensorisia kokemuksia voimakkaasti. (Rahkonen ym. 2007, 68–70.) Sain asiakkailtani kiitosta juuri siitä, että kohtelin heitä kuin ajattelevia ja ymmärättäviä aikuisia, enkä kuten lapsia tai dementoituneita vanhuksia. Ilmeisesti tällaiseen siis sorrutaan ainakin toisinaan, kun suunnitellaan ohjelmaa mielenterveyskuntoutujille. Osanottajien tieto- ja taitotaso sekä osallistumishalukkuus olivat vaihtelevia, mutta tehtävät oli suunniteltu niin, että kukin voi osallistua toimintaan halujensa, voimiensa ja kykyjensä mukaan.

Olin erittäin tyytyväinen toiminnallisen osuuteni toteutukseen, kuten palautteesta päätellen myös asiakkaani ja yhteistyökumppanini edustajat. Paikalle saapumiseen olisin voinut varata hiukan enemmän aikaa, että olisin ehtinyt rauhoittua eikä matkalla olisi ollut kiireen tuntua. Samoin tällöin olisin varautunut myös mahdollisiin matkalla tapahtuviin viivästyksiin. Toisaalta koulutukseni oli osa leiriohjelmaa, joten viivytyksen sattuessa yhteistyökumppanin edustajat olisivat voineet järjestää korvaavaa toimintaa ja minä olisin voinut jatkaa omaa osuuttani iltapäivällä hiukan pidempään.

Vaatetukseni oli harkitun arkista, koska halusin myös sillä viestittää ryhmälle, että en ole kouluttaja tai asiantuntija, vaan tasavertaisena innostamassa ryhmää ja herättelemässä heissä uusia ajatuksia ja näkökantoja. Pörröiset vaaleanpunaiset sisätossuni herättivät alussa hiukan hilpeyttä ja toimivat toiveeni mukaisesti jossain määrin tunnelmaa vapauttavasti.

Tutustumisleikissä lopetin leikin aiemmin kuin olin alussa antamissani ohjeissa ker-tonut, koska asiakkaat innostuivat kertomaan itsestään paljon. Olin aluksi epävarma, toiminko siinä oikein vai olisiko pitänyt luottaa tässä asiassa intuition sijasta ennakkosuunnitelmaan. Yhteistyökumppaniltani sain kuitenkin palautetta, että toimin juuri oikein. Eli ohjaajalla täytyy olla rohkeutta myös muuttaa suunnitelmia tarpeen mukaan ja kuulostella ryhmää ja sen toimintaa. Samalla tavalla luotin vaistooni siinä, kenelle heitin ystävyuden lankakerän ensin. Aioin heittää sen epävarman oloiselle naiselle, mutta en onneksi heittänytkään, koska juuri hän kertoi palautteessaan kokeneensa tutustumisleikin ryhmän ja erityisesti verkon ahdistavaksi. Niinpä heitinkin kerän aktiiviselta vaikuttavalta mieshenkilölle. Alussa ohjeistukseni oli ehkä vielä hiukan epävarmaa ja epäselvää, mahdollisesti alkujännityksestä johtuen. Tämänkin vuoksi ennen alkua olisi rauhoittumistaukio ollut hyväksi.

Asiakkaat innostuivat ensimmäisestä varsinaisesta tehtävästä, jossa oli tarkoitus kerätä ja liimata värilliselle kartongille arkisia, mielihyvää ja iloa tuottavia asioita. Olin ajatellut ennakkoon, että asiakkaat etsivät vain kuvia, mutta yllättäen erityisesti osa miehistä innostui lisäämään myös tekstejä. Osa ryhmäläisistä innostui jopa niin, että he aikoivat mahdollisesti jatkaa työtä myös illalla vapaa-aikanaan. Tuotokset olivat hyvin erilaisia, mikä oli vain hyvä, mutta erittäin hienoja ja osa todella yllättäviä; ihmisiltä löytyi yllättäviä taiteellisia lahjoja ja he todella paneutuivat työskenteleeseen. Olin itse tuonut paikalle melko runsaasti lehtiä ja Jokilaaksojen tiimin edustajat myös, mutta silti niitä olisi saanut olla huomattavasti enemmän. Erityisesti sellaisia lehtiä olisi saanut olla lisää, joissa olisi miehiä perinteisesti kiinnostavia asioita. Olin pyytänyt mahdollisuutta laminoida työt, kuten olimme tehneet koulutuksessa, jossa itse olin osanottajana. Laminointikone kuitenkin unohtui, mutta se olisikin ehkä vain pilannut töiden tunnelman jossain määrin, eikä niiden tekemistä olisi voinut jatkaa myöhemmin. Kiertelin katsomassa asiakkaiden töitä ja keskustelin niistä heidän kanssaan. Samoin he keskustelivat niistä samassa pöydässä istuneiden kanssa työskennellessään, joten jaoin ajatuksia ja tunteita sekä käsitelimme töitä myös verbaalisesti.

Törmälän leirikeskus Ylivieskassa oli erittäin sopiva ja toimiva paikka tapahtuman järjestämiseen. Paikka oli rauhallinen, luonto ja ulkoilumahdollisuus lähellä ja tilat toimivat, sillä pystyimme mainiosti toteuttamaan kaikki toiminnat samassa tilassa.

Majoitustilat sijaitsivat vieressä, joten ryhmäläisillä oli helppo käydä välillä huoneissaan lepäämässä ruokatauolla, eikä haitannut, että osa poistui huoneisiin jo kahvin jälkeen. Myös ohjelmien aikana tai välillä ulkona tupakalla käynti sujui niin, ettei siitä aiheutunut häiriötä toiminnalle. Ruokapalvelut sujuivat mainiosti; ruoka oli erittäin hyvää ja emännät joustavia ja kuuntelivat toiveitamme aikataulujen suhteen.

Vaikka asiakkaat lähtivät hyvin mukaan myös rentoutukseen, oli mielestäni hyvä vielä sen jälkeen purkaa päivän tunteita valitsemalla pieni muovinen leluhahmo, jonka avulla kuvata ajatuksiaan ja tunteitaan. Samaa menetelmää olimme käyttäneet Kirsi Herranen-Someron tunneilla. Hahmon avulla voi kertoa myös ilman sanoja tai hahmo voi kuvata jotain sellaista tiedostamatonta, joka itsellekin tuntuu yllätykseltä.

Olin saanut yhteistyökumppanilta idean jakaa osanottajille diplomit, sillä he arvelivat ryhmäläisten olevan ylpeitä osallistumisestaan. Suunnitelin kaikille nimellä varustetun diplomin, jonka mukana halusin antaa hiukan konkreettisestikin valoa ja lämpöä mukaan kotiin arkeen, joten annoin kaikille pienen, värillisen tuikkukynttilän. Jätin niitä antaessani asiakkaan päätettäväksi, haluaako kätellä, koska osa ei pidä fyysisestä kosketuksesta. Ilahtuin kovasti siitä, että osa ryhmäläisistä halusikin jopa halata.

Koska kyseessä oli opinnäytetyö ja haluan oppia sekä kehittyä paremmaksi ryhmän ohjaajaksi, keräsin palautteen heti. Silloin saa tuoreet ensikäden tunnelmat ja varmistaa, että palaute tulee annettua. Olin laatinut myös palautelomakkeen. Pysin myös diplomissa ja palautelomakkeessa jatkamaan väriteemaa, joten molemmissa oli värillinen kukan kuva. Lomakkeet olivat selkeitä ja helppoja täyttää, mutta niissä oli myös tilaa sanalliselle palautteelle, joka toki kertoo huomattavasti enemmän, mutta kaikki eivät kykene antamaan sanallista palautetta. Pyysin asiakkailta perusteluja siitä, mikä oli hyvää ja ennen kaikkea, mitä voisi parantaa tai tehdä toisin. Sain suorastaan liikuttavan hyvää palautetta, ja vaikka olinkin yrittänyt suhtautua ryhmäläisiin ennakkoluulottomasti, olin jonkin verran yllättynyt siitä, kuinka hyvin monet kykenivät antamaan sanallista palautetta.

Liikuntatuokiossa ei käytetty musiikkia, koska olimme ulkona. Sisällä soi taustalla musiikki toimintojen aikana, mutta ei silloin, kun asioita käytiin yhdessä läpi. Olin valinnut musiikin Mielihyvää musiikista-kirjan perusteella niin, että sen kuului olla esimerkiksi innostavaa tai rauhoittavaa. Olin kuitenkin arvioinut musiikin keston väärin, joten jouduin soittamaan samaa musiikkia uudelleen alusta. Koska ei tuntunut mielekkäältä soittaa samaa levyä monesti, etsin leirikeskuksessa ollutta musiikkia. Sieltä löytyi Juha Tapion levy, joka tuntui sopivan mainiosti ja olisi jo aiemmin ehkä ollut jopa toimivampi kuin valitsemani klassinen musiikki. Kaikki osa-alueet, siis myös taustamusiikki, oli harkittua ja pohjautui teoriaan.

Kokemus oli erittäin antoisa ja vahvisti käsitystäni siitä, että toiminnallinen opinnäytetyö oli minulle oikea valinta. Pidän ryhmäläisistä aidosti ja pyrin myös osoittamaan sen sekä päivän aikana että pyytämällä Jokilaaksojen tiimin edustajia vielä illalla kiittelemään ryhmää siitä, kuinka upeita he olivat ryhmänä ja kuinka valloittavia persoonia siinä he olivat. Arvostin suuresti monien asiantuntemusta ja ajatuksia. Uskon, että myös ”eväitä arkeen” – ajatus toimi, sillä osa asiakkaista kertoi vievänsä joitain ideoita toteutettavaksi paikallisyhdistyksiinsä. He saivatkin mukaansa keppijumppakepit ja sekä keppi- ja tuolijumppaohjeita, vaikka tuolijumppaa ei tosin aikataulullisista syistä toteutettukaan. Uskon ja toivon, että ainakin osa ryhmäläisistä löysi itsestään ja elämästään myös valoisia puolia ja uusia voimavaroja, ja että he saivat väriä elämäänsä ainakin hetkeksi.

Vastaavanlaista ohjelmakokonaisuutta voisi mielestäni mainiosti soveltaa myös erilaisille asiakasryhmille, esimerkiksi vanhuksille tai yritysten virkistyspäiville. Toivon pääseväni tulevaisuudessa toteuttamaan tätä koulutusta vielä useaan kertaan ja kehittämään sitä edelleen.

## **6.5 Oman ammatillisen kasvun arviointi**

Olin ennakkoon ajatellut, että opinnäytetyön tekeminen on minulle helppoa ja san tehtyä sen nopeasti. Minulla on hyvin vahva oma tapa työskennellä, minkä vuoksi olinkin hyvilläni, että aluksi opinnäytetyöni ohjaaja oli sijainen, joka antoi minun työskennellä melko vapaasti. Huomasin kuitenkin, ettei työskentelyni ollut kovin ku-



rinalaista. Toisaalta tilanteessa, jossa on reilusti aikaa, niin sanotusta rönsyilevästä työskentelytyylistä ei ole haittaa, vaan voin rauhassa tehdä ylimääräistä työtä, ja lopulta kaikesta materiaalin runsaudesta kiteytyy keskeinen asia. Työelämässä ei välttämättä usein kuitenkaan ole mahdollista käyttää kovin paljon aikaa, vaan täytyisi osata mahdollisimman suoraan ja nopeasti kirjoittaa olennainen.

Olen luonteeltani hyvin suurpiirteinen, enkä ole innostunut tarkoista ohjeista muoto-seikkojen suhteen, vaikkakin siisti ja huoliteltu ulkonäkö on mielestäni tärkeää. Mutta kun työtä tekee toiselle, työnantajalle tai tässä tapauksessa koululle, kuuluu ohjeita noudattaa. Koin aluksi, että luovuuttani rajoittaa, jos teen heti ohjeen muoto-seikkojen mukaan. Tiesin, että lopussa muotoilu on suuritöistä, mutta jouduin tekemään lähdetietojen hakemisen ja merkitsemisen kanssa valtavan suuren työn, kun en ollut noudattanut niitä alusta asti.

Olen aina ollut sitä mieltä, että otan mielellään palautetta ja myös kritiikkiä vastaan, koska vain niin voi oppia. Huomasin kuitenkin tämän prosessin aikana olevani melko vaativa ohjattava, juuri vahvan oman käsitykseni vuoksi. Pakon ja hetken miettimisen jälkeen olen kuitenkin taipunut ainakin yrittämään noudattamaan ohjaajan ohjeita mahdollisimman hyvin.

Ryhmien ohjaamisen olin jo aiemmin uskonut olevan vahvuuteni. Tämä kokemus vahvisti käsitystäni ja toivon, että pääsen tekemään sitä jossain muodossa myös tulevassa työssäni. Olen pyrkinyt kiinnittämään huomiota erityisesti puherytmiini ja puheen selkeyteen. Juuri näistä seikoista sainkin kiitosta asiakkailta. Olen mielellään ajatellut olevani ennakkoluuloton ja suvaitsevainen, mutta ilman yhteistyökumppanin ohjeita ja rohkaisua olisin luultavasti sortunut aliarvioimaan ryhmä taidot, jolloin olisin laatinut ohjelman liian helpoksi ja asiakkaita alentavaksi.

Opin myös luottamaan omaan arviointikykyyni ja omaan tekemiseeni. Siinä auttoi myös se, että todella toteutin ohjelman, enkä jättänyt sitä vain suunnittelun asteelle, kuten olin alun perin suunnitellut. Ohjelma on näennäisen yksinkertainen, mutta ymmärsin, että tärkeintä ei ole, mitä teemme, vaan kuinka saan asiakkaat osallistumaan ja kuinka se vaikuttaa heihin. Myös oman persoonan likoon laittaminen ja asiakkaiden aito kohtaaminen on sellainen taito, jonka koen entisestään vahvistu-

neen tämän kokemuksen myötä. Uskon tämän opinnäytetyöni tukeneen ammatillista kasvuani ja antaneen varmuutta ja luottamusta omaan ammattitaitooni.

Olin toiminnallista osaa toteuttaessani sitä mieltä, että toteutin sen hankkimani teorian pohjalta. Olin kerännyt tietoa asioista, jotka tukevat hyvää arkea ja positiivista mielenterveyttä. Sosiokulttuurisen innostamisen käsitteen kuulin ensimmäisen kerran opinnäytetyöni ohjaajalta vasta juuri ennen käytännön toteutusta. Joten vaikka olin mielestäni toiminut juuri sosiokulttuurisen innostamisen periaatteen mukaisesti, olin kuitenkin toteuttanut sen enemmän vaistonvaraisesti ja aiemman tietämykseni ja kokemukseni pohjalta. Olin jo opintoja aloittaessani pitänyt tavoitteenani auttaa ihmisiä auttamaan itseään. Paljolti siitä on kyse myös sosiokulttuurisessa innostamisessa, mutta vasta tehtyäni opinnäytetyöni loppuun, olen oppinut syvemmin ymmärtämään toiminnan suhteen teoreettiseen viitekehykseen.

## LÄHTEET

Ahonen, H. Vuorovaikutus auttamisen välineenä. Kirjayhtymä.

Bojner-Horwitz, E. Bojner, G. 2005. Mielihyvää musiikista. Helsinki: WSOY.

Furman, B. & Ahola, T. 2011. Palauta elämänilosi. Tammi. PAIKKA?

Hannus, R. & Mehtola, S. & Natunen, L. & Ojuri, A. (toim.) 2011. Veitsen terällä, Naiseus ja parisuhdeväkivalta. Ensi- ja turvakotien liiton julkaisuja. Hämeenlinna: Kariston kirjapaino.

Hautala, P-M. & Honkanen, E. (toim.) 2012. Kuva kantaa, kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulun julkaisuja. Pori: Vammalan kirjapaino.

Heimonen, S-L. Pajunen, H. 2012. Mielenterveys vanhuudessa. Helsinki: Edita.

Heiska, J. 2010. Ennakoiva mielenterveystyö – kirja meille kaikille. Mediaprint. (Paikkakuntaa ei mainittu)

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2001. Dialogi - avain innovatiivisuuteen. WSOY: Helsinki.

Hentinen, K & Ilja, A. & Mattila, E. 2009. Kuuntele minua – mielenterveystyön käytännön menetelmiä. SanomaPro.

Hjelm, A. & Tekkala, T. 2008. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Voimavarana positiivinen mielenterveys – terveystyö.

Saatavissa osoitteessa:

[http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen\\_mielenterveys/voimavarat.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/voimavarat.html) Luettu 18.8.2013

Herrala, H. & Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. SanomaPro.

Herranen-Somero, K. 2011. Ryhmätyö- ja vuorovaikutustaidot -luennot. Centria-ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan Ylivieskan yksikkö.

Jokilaaksojen tiimi ry 2013. Www-julkaisu. Saatavissa osoitteessa:

<http://www.jokilaaksojentiimiry.net/> Luettu 9.1.2013

Johnson, D. & Johnson, F. 2013. Joining together. Group Theory and Group Skills. Minnesota: Pearson.

Kananoja, A. & Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2011. Sosiaalityön käsikirja. Tallinna. Tietosanoma Oy.

Keppijumppa. Www-dokumentti. Opetushallituksen julkaisuja. Saatavissa osoitteessa:

[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit\\_eri\\_lajeista/keppijumppa](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/keppijumppa)  
Luettu 22.9.2013

Keränen, N. 2011. Mielen terveystuntoutuja syrjäytyy yhteiskunnasta. Kaleva. Viikkokirje 28.10.2011. Www-dokumentti. Saatavissa osoitteessa:  
<http://www.kaleva.fi/mielipide/vieras/mielen terveystuntoutuja-syrjaytyy-yhteiskunnasta/561270/> Luettu 23.10.2013. e

Koskinen, T. 2012. Ryhmän ohjaajan työkalupakki. Ammattiopisto Tavastia. Saatavissa osoitteessa: <http://rotyokalupakki.wordpress.com/> Luettu 3.10.2013

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille. Mitä mielen terveystuntoutus on?  
: Edita Publishing Oy

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Finnlectura.

Kurki, L. 2006. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Mielen terveyden keskusliitto 2013. Www-julkaisu. Saatavissa osoitteessa:  
<http://www.mtkl.fi/> Luettu 2.10.2013.

Mäenpää M. Jyväskylän yliopiston terveystieteiden laitos. Terveystieteiden pro gradu-tutkielma. Pdf-julkaisu. Saatavissa osoitteessa: [http://www.yths.fi/filebank/592-Maenpaa\\_M\\_pro\\_gradu\\_Laajempi\\_ystavapiiri\\_.pdf](http://www.yths.fi/filebank/592-Maenpaa_M_pro_gradu_Laajempi_ystavapiiri_.pdf) Luettu 30.7.2013

Vertaisryhmä-käsikirja 2013. Ensi- ja turvakotien liiton Minna-projektin julkaisuja. Ojuri, A. (toim.) Helsinki.

Opetushallituksen verkkopalvelu Edu.fi. Saatavissa osoitteessa:  
[http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit\\_eri\\_lajeista/keppijumppa](http://www.edu.fi/perusopetus/liikunta/opetusmateriaalit_eri_lajeista/keppijumppa)  
Luettu 20.8.2013.

Rahkonen, M. & Hentinen, H. & Mantere M-H. 2007. Taideterapian perusteet. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto.

Ruuskanen, P. & Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) 2011. Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä. EU: Unipress.

Salmela, P., Tekijänoikeusmaksut. Sähköposti: [pirjo.salmela@gramex.fi](mailto:pirjo.salmela@gramex.fi) Tulostettu 22.7.2013.

Seikkula, J. Arnkil, T.E. 2011. Dialoginen verkostotyö. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja. Tampere: Tammerprint.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorioiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitoksen pro gradu-tutkielma. Pdf-dokumentti. Saatavissa osoitteessa:  
<http://herkules oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf> Luettu 30.12.2012

Sip, sap – tutustumisleikkejä kouluikäisille. Näkövammaiset lapset ry:n internet-sivut. Www-julkaisu. Saatavissa osoitteessa:  
<http://www.silmatera.fi/nakkarila/index2.php?sivu=752> Luettu 21.9.2013

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. 2007. Asumista ja kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja koskeva kehittämissuositus. Www-julkaisu. Saatavissa osoitteessa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1176454313087/passthru.pdf>. Luettu 6.1.2014.

Sosiaalityön käsikirja. 2011. Kananoja, A & Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.) Tietosanoma. Tallinna.

Suominen, S. & Tuominen, M. 2007. Palveluohjaus, portti itsenäiseen elämään. Helsinki: Picaset.

Tuolijumppaohjeet. Suomen reumaliiton internet-sivut. Www-julkaisu. Saatavissa osoitteessa: <http://www.tule-tietopankki.fi/aineisto-ja-tyokalupakki/tuolijumppa/tuolijumppa-ohjeet/>  
Luettu 20.9.2013

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammi.

Värirentoutus. Järvenpään sosiaalisairaalan koulutusmateriaalia. Pdf-julkaisu. Saatavissa osoitteessa:  
[http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/kalterit/viikko\\_2/stressi/varirentoutus.pdf](http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/kalterit/viikko_2/stressi/varirentoutus.pdf): Luettu 20.5.2013

Youtube-musiikin lataus: Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com> Luettu 22.9.2013.

## **LIITTEET**

Liite 1. Ohjelma

Liite 2. Musiikki

Liite 3. Jumpaohjeet

Liite 4. Voimavarapuun maalausohjeet?

Liite 5. Värirentoutus

Liite 6. Diplomi

Liite 7. Palaute-lomake

## Liite 1.

**Ohjelma**

9.30	Tutustuminen ja esittely
10.00	Hyvän elämän eväitä
11.00	Ulkoilu/jumppa sään mukaan
11.45	Ruokailu
12.30	Mitä ovat voimavarat tai eväät hyvään arkeen?
13.30	Voimavarapuun maalaaminen
14.00	Päiväkahvit
14.30	Värirentoutus
15.00	Diplomien jako ja tunteiden purku pienten muovihahmojen avulla

Palautteen kerääminen

**Musiikki** (Bojner-Horwitz & Bojner 2005, 118–119, 129.)

### **Hyvän elämän eväitä**

1. Boccherini, L. Menuetti

Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com/watch?v=2AZOknKotVc>

2. Vivaldi, A. Kevät

Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com/watch?v=-4kTei0XrCs>

3. Mozart, W. "Eine kleine Nachtmusik" Allegro

Saatavissa osoitteessa: [http://www.youtube.com/watch?v=Qb\\_jQBgzU-I](http://www.youtube.com/watch?v=Qb_jQBgzU-I)

4. Bach, J. - Brandenburg Concertos No.2 - i: Allegro Moderato

Saatavissa osoitteessa: [http://www.youtube.com/watch?v=EC1E4\\_imS0A](http://www.youtube.com/watch?v=EC1E4_imS0A)

5. Mozart, W.: Violin Concerto No. 3.

Saatavissa osoitteessa: [http://www.youtube.com/watch?v=378fNu\\_UPbA](http://www.youtube.com/watch?v=378fNu_UPbA)

6. Vivaldi, A., Kesä

Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com/watch?v=PXAInKcJvA>

### **Rentoutus**

1. van Beethoven, L., Kuutamonaatti, raita 3.

Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com/watch?v=vQVealHWWck>

2. Chopin, F. Nocturne Opus 9, nro

Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com/watch?v=QOIF3tJLTUs>

3. Mahler, G. Adagietto from Symphony no. 5

Saatavissa osoitteessa: [http://www.youtube.com/watch?v=VWPACef2\\_eY](http://www.youtube.com/watch?v=VWPACef2_eY)

4. Saint-Saëns, C. The Swan

Saatavissa osoitteessa: <http://www.youtube.com/watch?v=PXAInKcJvA>



## Liite 3.

**KEPPIJUMPPA**

- seiso pienessä haara-asennossa polvet hieman koukussa.
- pidä polvet ja jalkaterät samaan suuntaan
- pidä jalkapohjat kokonaan maassa erityisesti kyykkyyän päin mentäessä
- koeta pitää vatsa ja selkä tiukkana ja selkä pidetään tiukkana
- päästä hartiat rennoksi liikkeiden välillä
- pidä katse eteenpäin
- toista liikesarjoja kuntosi mukaan; jokaista liikettä 10–20 kertaa ja 1-3 sarjaa

**Hartiaveto**

- seiso haara-asennossa jalat hieman koukussa
- ota kepeistä kiinni suunnilleen hartioiden leveydeltä
- laskeudu selkä tiukkana alaspäin, kunnes keppi on polvien kohdalla
- vedä keppiä vartaloa hipojen kohti leukaa
- laske keppi hitaasti alas ja nouse suoraksi

**Punnerrus**

- seiso haara-asennossa keppi olkapäiden edessä
- työnnä kyynärpäitä hieman kepin alle
- punnerra keppi ylös suorille käsille
- laske keppi hitaasti alas



### Ranskalainen punnerrus yhdellä kädellä

- seiso haara-asennossa ota toisella kädellä kepin keskeltä kiinni
- vie keppi selän taakse roikkumaan pystysuunnassa
- pidä ylemmän käden kyynärpää lähellä korvaa
- ota toisella kädellä kiinni kepin alapäästä
- ojenna ylempi käsi suoraksi pään päälle



### Askelkyykky

- seiso haara-asennossa
- pidä keppikeppi hartioiden päällä
- astu askel eteen
- koukista takimmaista jalkaa alaspäin
- yritä pitää lantio ojentuneina, että ylävartalo pysyisi ryhdissä



### Hack-kyykky

- seiso haara-asennossa
- pidä keppi pakaroiden päällä ja ota siitä kapea ote
- katso yläviistoon
- laskeudu selkä tiukkana alaspäin
- nouse hitaasti ylös reisilihaksia käyttäen



### Kierrot

- seiso haara-asennossa
- pidä kepeistä kiinni hartioiden leveydeltä
- koukista hiukan polvia
- kierrä rauhallisesti joustuen vasemmalle päin selkä suorana ja tee sama oikealle puolelle

### Hyvää huomenta -liike



- seiso haara-asennossa polvet hieman koukussa
- pidä keppi harteilla melko kapeassa otteessa
- purista lapaluita yhteen, mutta koeta pitää selkä tiukkana
- katso vähän matkan päähän eteen
- kallistu hiukan eteenpäin, mutta yritä pitää selkä, jalat ja lantio paikoillaan

### Yhden käden kulmasoutu



- seiso haara-asennossa etukumarassa asennossa
- ota keppi yhteen käteen ja pidä sitä kiinni keskeltä
- tue toista kättä polveen
- nosta keppiä lähelle rintaa viemällä kyynärpäätä taaksepäin

### Tempausvala



- seiso melko leveässä haara-asennossa
- pidä kepeistä molemmilla käsillä leveässä otteessa
- pidä katse eteenpäin
- ojenna kädet pään päälle
- laskeudu selkä tiukkana kyykkyyn



### Rinnalle kääntö

- seiso haara-asennossa
- pidä katse eteenpäin
- pidä kepeistä kiinni molemmin käsin hartioiden le-

veydeltä

- kyykisty hieman
- koukista kädet kyynärpäät alhaalla
- laske kädet rauhallisesti alas

### Askelkyykky kiertäen



- seiso melko leveässä haara-asennossa
- nosta keppi niskan taakse harteille
- katso etuviistoon
- astu askel eteenpäin hiukan kyykistyen; paino siirtyy etujalalle
- kierrä samalla kepin päätä etummaisesta jalan puolelle
- astu samoin toisella jalalla
- kierrä keppi nyt sen suuntaan

### TUOLIJUMPPA

- tee kaikkia liikkeitä 10x
- liikkeiden jälkeen kevyet käsien ja jalkojen ravistelut
- lopuksi rauhoittuminen tuolilla istuen



- vie polvea vuorotellen kohti vastakkaista kyynärpäätä



- istu ajurinasennossa: kyynärvarret reisien päällä, ranteet vapaina
- kierrä kättä kyynärpäätä koukussa taakse yläviistoon; toinen käsi pysyy kierron aikana reiden päällä
- tee vuoroin vasemmalla, vuoroin oikealla kädellä



- seiso tuolin edessä
- kyykisty tuolin päälle kyykkyyyn niin, että peppu hipaisee tuolin istuinosaa
- nouse takaisin suoraksi



- seiso toinen polvi istuinosalla, kädet selkänojalla
- koukista ja ojenna käsivarsia kyynärpäätästä
- pidä ylävartalon paino liikkeen aikana käsillä
- pidä selkä ryhdikkään.



- seiso toinen polvi tuolilla istuinosalla
- pidä kädet selkänojalla
- nosteta lattialla olevaa jalkaa suorana taaksepäin
- vaihda sitten toinen jalka tuolille
- tee sama liike sillä jalalla, joka nyt on lattialla



- seiso tuolin takana ja ota tukea selkänojasta
- nosteta yhtä aika vastakkaista kättä ja jalkaa sivulle
- toista vuorotellen kummallekin puolelle



- seiso tuolin vieressä, toinen käsi selkänojalla
- heilauta jalkaa rennosti eteen ja taakse
- tee sama toisella jalalla

## Voimavarapuun maalausohjeet

Maalaa puu, johon tulee seuraavat asiat:

1. Juuret.
  - Mitkä asiat antavat minulle voimaa? Mitä voimavaroja minulla on?
2. Runko.
  - Millainen minä olen?
3. Oksat.
  - Maalaa puuhusi niin monta oksaa kuin sinulla on rooleja elämässäsi.
4. Lehdet.
  - Maalaa puusi oksiin kiinni vihreitä lehtiä. Ne kuvaavat niitä hyviä asioita, joita rooleihisi liittyy. Vihreät lehdet kuvaavat niitä rooleihisi liittyviä asioita, joista haluat pitää kiinni.
  - Maalaa oksista tippumaan ruskeita lehtiä. Ne kuvaavat niitä rooleihisi liittyviä asioita, jotka tuottavat sinulle mielipahaa tai vievät voimavarojasi. Ruskeat lehdet kuvaavat niitä rooleihisi liittyviä asioita, joista haluat päästää irti ja luopua.
5. Pilvet.
  - Maalaa taivaalle pilviä, jotka kuvaavat haaveitasi ja unelmiasi.

Puuta täydennetään kirjoittamalla asioita ylläolevien ohjeiden mukaan.

## Liite 5.

**Värirentoutus**

(kehitetty Järvenpään sosiaalisairaalassa stressin poistoon, kesto 7-23 minuutti)

- ✓ ota mahdollisimman mukava asento, hengitä muutaman kerran syvään, tyhjennä mielesi kaikenlaisista ajatuksista, jos niitä välillä nousee, älä anna sen häiritä – anna niiden tulla ja mennä
- ✓ sulje silmäsi – jokainen uloshengitys on päätös rentoutua...
- ✓ jos tunnet kehossasi kireyttä, hengitä siitä ...sisään... ulos... sisään... ulos...
- ✓ aloita kuvittelemalla punaista väriä, sillä ei ole, väliä miten saat sen aikaiseksi: voit kuvitella mielessäsi punaisen ruusun tai punaisen mansikan, tai lopuillaan olevan auringon laskun, tai vain nähdä itsesi seisomassa keskellä punaista usvaa tai pilveä... muhkeaa, runsasta punaista... (tauko)
- ✓ siirry hiljaa punaisesta oranssiin väriin...
- ✓ se voi olla vaikkapa appelsiini tai hiipuva hiillos... lämmintä, herkullista oranssia (tauko)... miltä oranssi väri tuntuu...
- ✓ jos jonkun värin aikaansaaminen tuntuu sinusta vaikealta, älä yritä pakottaa sitä tulemaan – se tulee, jos on tullakseen... (tauko)... ...voit kuulla sen vaikka musiikkina...
- ✓ nyt oranssi alkaa muuttua keltaiseksi... se voi olla viljapelto, tai kultainen aurinko... valoisaa, iloista keltaista... (tauko)... tunnustele, millainen olo sinulle tulee keltaisesta väristä, tai voi olla, että tunnet keltaisen värin tuoksuna



- ✓ siirry keltaisesta vihreään väriin: se voi olla ruohoa tai metsää, tai vain vihreää usvaa tai valoa... innostavaa ja luovaa vihreää väriä (tauko)... jälleen voit tunnustella, miltä vihreä väri tuoksuu, maistuu tai tuntuu...
- ✓ vihreä väri alkaa muuttua siniseksi väriksi... näet kauniin, sinisen meren ulapan tai sinisen taivaan tai vaikkapa orvokin... tai vain sinistä valo tai sumua... kuvittele itsesi sen sisään (tauko) ...heleää ja rohkeaa sinistä...
- ✓ sininen tummenee indigonsiniseksi, joka on syvä ja voimakas.. se voi olla tai meren pinta kuutamoyönä... miltä tämä sininen valo tuntuu edelliseen verrattuna... mitä se saa sinusta aikaan (tauko)...
- ✓ indigonsininen vaihtuu violetiksi, se voi olla lupiini, tai orkidea tai mustikkamaito, taikka vain violettia sumua tai usvaa (tauko)... elävää, innostavaa violettiä väriä...
- ✓ nyt, kun kaikki värit on käyty läpi ja ne ovat sinussa, katsele vielä kaiken sisältävää valkoista valoa... voit hengittää sitä sisääsi ja tuntea, kuinka se virkistää ja synnyttää uusia kokemuksia ja ajatuksia ja vie väsymyksen mennessään... tuo iloa...
- ✓ pitäen silmät edelleen suljettuina, palaa mielessäsi tähän huoneeseen, mieti, mitä täällä on ja ketkä ovat kanssasi (tauko)...
- ✓ kuuntele nyt hetken ajan omaa hengitystäsi – ja jokainen hengenveto on päätös palata rentoutuksesta...
- ✓ hengitä nyt muutaman kerran syvään- ja kun olet valmis... avaa silmäsi

([http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/kalterit/viikko\\_2/stressi/vari\\_rentoutus.pdf](http://www.sosiaalisairaala.fi/koulutusmateriaalia/kalterit/viikko_2/stressi/vari_rentoutus.pdf).)

Liite 6.



# DIPLOMI

\_\_\_\_\_ on  
aktiivisesti osallistunut Väriä elämään, eväitä  
arkeen – tapahtumaan.

Ylivieskassa 1.10.2013

---

Mervi Mottisenkangas



**jokilaaksojen tiimi ry**



## PALAUTE

**Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa mielipidettäsi**

Ohjelma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kouluttaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tähän voit vielä kertoa omin sanoin mielipiteesi ja terveisesi kouluttajal-

le:

---

---

---

---