

KUKA MINÄ OLEN?

**Työttömän itsetuntemuksen vahvistuminen
työtoiminnan ja luovien menetelmien avulla**



Ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Visamäki Kampus, Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä

Kevät 2018

Minttu Auvinen

Kulttuuri- ja taidetoiminta hyvinvoinnin edistäjänä
Visamäki Kampus

Tekijä	Minttu Auvinen	Vuosi 2018
Työn nimi	Kuka minä olen? Työttömän itsetuntemuksen vahvistuminen työtoiminnan ja luovien menetelmien avulla	
Työn ohjaaja	Merja Salminen	

TIIVISTELMÄ

Työttömyyden aiheuttama kriisi elämässä saattaa lamauttaa ja aiheuttaa vakavia itsetuntemuksen ongelmia. Työllisyyden hoidon keinoin pyritään edistämään työttömän mahdollisuutta edetä elämässään kohti itse valitsemaansa suuntaa. Tavoitteena voi olla työllistyminen, opiskelu, toimintakyvyn ylläpitäminen tai eläke.

Tutkin tässä opinnäytetyössä sitä, miten työttömän itsetuntemuksen kehittymistä voidaan tukea työpajaolosuhteissa. Viitekehyksenä työssäni on itsetuntemuksen lisäksi sosiokulttuurinen innostaminen, sosiodynaaminen ohjaaminen ja sosiaalinen osallisuus. Käyn läpi työttömyyden aiheuttamia ongelmia ihmisen elämässä ja kerron, millaisia keinoja käytetään niiden vähentämiseksi.

Tein tutkimustyöni omassa työyhteisössäni Hyria säätiön Lopen työpajalla. Haastattelemalla, lomakekyselyllä ja arkipäivän havainnoinnilla saadut aineistot loivat kuvan työtoiminnan ja luovuuden positiivisista vaikutuksista. Oma käsitykseni työtoiminnan ja luovien menetelmien vaikutuksesta itsetuntemukseen vahvistui. Oma ammatillisuuteni kehittyi tutkimustyön aikana.

Itsetunnon vahvistuminen on tutkimukseni mukaan tärkeä asia työttömälle ja syrjäytymisuhan alla olevalla ihmiselle. Suunniteltu toiminta, joka vaikuttaa monipuolisesti työllistymisessä ja elämönhallinnassa tarvittaviin ominaisuuksiin, voi auttaa työtöntä siirtymään eteenpäin kohti oman elämänsä johtamista. Tässä tutkimuksessa kerrotut menetelmät ovat askelkeaan suuntaan asiakaslähtöisessä tuetussa työllistämisessä.

Avainsanat itsetuntemus, työttömyys, luovuus, työtoiminta, osallisuus

Sivut 89 sivua, joista liitteitä 9 sivua

Master of Social Services, Degree Programme in Promoting Wellbeing Through Culture and Art Activities
Visamäki Campus

Author	Minttu Auvinen	Year 2018
Subject	Who Am I? Enhancing self-esteem using rehabilitative work and creative methods	
Supervisor	Merja Salminen	

ABSTRACT

Unemployment may trigger a crisis in a person's life causing discouragement and serious self-esteem problems. The purpose of the employment management methods is to enhance the unemployed persons' ability to lead their lives towards the direction of their own choosing. The goal may be employment, studying, maintaining working capacity or retirement.

In this thesis I have studied the possibilities to support the unemployed in the development of their self-knowledge in workshop environment. The cornerstone of my work is socio-cultural inspiration, sociodynamic guidance, social inclusion and self-awareness. I go through the problems caused by unemployment and tell what kind of methods are used to reduce them.

I did my research in my own workplace at the Hyria Foundation in Loppi. The data collected by interviews, questionnaires and everyday observations, created an image of the positive effects of everyday functionality and creativity. My perception of the effect of rehabilitative work and creative methods on self-knowledge strengthened. My own professionalism also progressed during the process.

According to my research, the strengthening of self-esteem is an important issue for unemployed and marginalized people. Planned activities that have a diverse impact on the skills required for employment and life management can help the unemployed to move forward in managing their own lives. The guidelines outlined in this study are a step in the right direction for customer-oriented supported employment.

Keywords self-awareness, unemployment, creativity, rehabilitative work, implication

Pages 89 pages including appendices 9 pages

SISÄLLYS

1	JOKAINEN ON OMAN ELÄMÄNSÄ SANKARI	1
2	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	3
3	TYÖTTÖMYYS SUOMESSA.....	5
4	HYRIA SÄÄTIÖ SR JA SEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ	7
4.1	Hyria säätiön arvot	9
4.2	Sidosryhmät ja toimintakenttä.....	10
4.3	Kuntouttava työtoiminta, työkokeilu ja niiden tavoitteet	12
5	TEOREETTINEN VIITEKEHYS	15
5.1	Sosiokulttuurinen innostaminen	15
5.2	Sosiodynaaminen ohjaaminen	20
5.3	Sosiaalinen osallisuus	22
5.4	Itsetuntemus	24
6	TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO	32
7	OPINNÄYTETYÖN KULKU KÄYTÄNNÖSSÄ.....	34
7.1	ITU-viikko.....	35
7.2	Itsetuntemuskysely	42
7.3	Portfoliotyöskentely.....	45
7.4	Haastattelut.....	50
7.5	Työtoiminta ja luovat menetelmät työpajalla.....	54
8	JOHTOPÄÄTÖKSIÄ.....	60
8.1	Työtehtävistä opittavia taitoja	66
8.1.1	Kauppapalvelu	66
8.1.2	Kike-kierrätysmyymälä	68
8.2	ITU-ryhmä ja portfolio.....	72
8.3	Oma ammatillinen kasvun prosessi	74
	LÄHTEET	76

Liitteet

Liite 1	Itsetuntemuskysely (2 sivua)
Liite 2	Itsetuntemuskyselyn tuloksia (2 sivua)
Liite 3	Portfolion henkilökohtaisen osan rakenne (3 sivua)
Liite 4	ITU-viikon ohjelma
Liite 5	KIKE-kierrätysmyymälän tehtävissä opittavat taidot

1 JOKAINEN ON OMAN ELÄMÄNSÄ SANKARI

*Nosta leukasi,
katso silmiin,
halua enemmän.*

*Ei tässä elämässä sovi odotella
jotain tapahtuvaksi ilman omaa tahtoa.*

*Nyt on se hetki,
kun poni hyppää ja sinä olet ohjaksissa.*

Auvinen (2018)

Työttömyys on nykypäivän tragedia, inhimillinen ja yhteiskunnallinen katastrofi. Kyse on kansantaloudellisesta ongelmasta ja syvästä yksilöllisestä kriisistä. Työttömyydestä puhuminen nostaa pintaan erilaisia tunteita, jopa aggressioita. Keskustelijoilla on mielipide, miksi työttömyyttä on ja mitä pitäisi tehdä, jotta se poistuisi. Suhtautuminen työttömiin ja heidän tilanteeseensa on halveksivaa ja joskus säälivää. Puhe työttömyydestä väsyttää ja ahdistaa; se on helppo sivuuttaa, jos se ei kosketa itseä tai lähipiiriä. Sukupolvien yli jatkuva työttömyys on todellisuutta ja siihen vaikuttaminen on hyvin haastavaa (Pohjantammi 2006,9–10).

Olen aina ollut kiinnostunut ihmisistä ja heidän tarinoistaan. Se on vaikuttanut uravalintaani ja haluuni ymmärtää lisää ihmiselämästä. Työssäni työvalmentajana kohtaan joka päivä mielenkiintoisia ja ärsyttäviä tilanteita. Epäoikeudenmukainen kohtelu, itsetuntemuksen puutteesta aiheutuvat ongelmat ja asiakkaideni kyvyttömyys hallita omaa elämäänsä riipaisevat minua syvältä. Näen päivittäin työttömyyden inhimillisen puolen, miten se vaikuttaa ihmiseen ja hänen käytökseensä. Tilastojen takana on aina ihminen ja hänen yksilöllinen polkunsä, jota rajaavat yhteiskunnan säännöt ja muiden ihmisten suhtautuminen. Numeroiden ja tilastojen ymmärtäminen ei ole minulle luontevaa, keskityn ihmisiin ja tarinoihin.

Jokainen ihminen kohtaa elämässään erilaisia tilanteita ja ne muokkaavat hänen näkemystään maailmasta ja itsestä. Ihmiset ovat aina olemassa suhteessa muihin ihmisiin ja nykypäivänä sosiaaliset tilanteet eivät ole vältettävissä, vain harvalla meistä on mahdollisuus ryhtyä erakoksi erämaahan. Sen vuoksi itsetuntemus on avain elämässä selviämiseen. Itsetuntemuksen vahvistuminen voi avata uusia mahdollisuuksia hyvään elämään, toimivaan parisuhteeseen, ystäviin ja työuraan (Juusola 2015,10).

Nuorten mielenterveystalon internetsivuilta (2018) aloitin matkani kohti itsetuntemuksen löytymistä. Siellä mainitaan, että hyvinvointiin ja muiden ihmisten kohtaamiseen tarvitaan jokaisen omaa itsetuntemusta. Mervi Juusola sanoo saman asian hieman toisin. Kun ihminen oppii ymmärtämään omaa tapaansa ajatella, tuntea ja käyttäytyä, hänelle kehittyy hyvä

itsetuntemus. Tärkeintä on ymmärtää olevansa arvokas, hyväksyä erilaisuus. Ihmisen arvo ei riipu hänen tekemästään työstä tai asemastaan yhteiskunnassa. Jokainen on oman elämänsä sankari. (Juusola 2015,10.)

Työttömyyden taustalla voi olla monia syitä. Usein työllistymisen esteet ovat paljon laajemmat ja vakavammat, kuin vain pelkkä sopivan työn puute. Alueellisten työllisyysolosuhteiden lisäksi on paljon henkilökohtaisia syitä, joiden vuoksi työllistyminen on joko erittäin vaikeaa tai jopa mahdotonta ilman erityistä tukea. Työttömyyden pitkittyessä työtön joutuu tilanteeseen, jossa häntä tarkkaillaan ja hänen itsemääräämisoikeutensa omaa elämäänsä koskevista päätöksistä on rajallinen. Hyvin usein hänellä on ongelmia itsetuntemuksessa, kun autonomia katoaa ja elämä muuttua sarjaksi toimenpiteitä, joihin ajaututaan muiden määräyksestä (Laurila 1995, 47).

Tässä opinnäytetyössä selvitän työkokeilussa ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevien työttömien ihmisten itsetuntemusta ja heidän mahdollisuuksistaan vaikuttaa omaan elämäänsä. Pohdin myös, miten itsetuntemusta olisi mahdollista kehittää ja miten se vaikuttaa tulevaisuudennäkymiin. Käytän työssäni päivittäin erilaisia työtoiminnan keinoja ja luovia menetelmiä, esimerkiksi kädentaitoja, taiteellisia projekteja sekä monipuolisia todellisia työtehtäviä. Haastattelen ja havainnoin ihmisiä, jotka ovat osallistuneet työttömänä ollessaan kuntouttavaan työtoimintaan, toiminnallisiin ryhmiin tai yksilötyöskentelyyn.

Opinnäytetyö toteutettiin käytännössä Hyria säätiön Lopen työpajalla sekä ITU-ryhmien osalta myös Riihimäellä. Valmentaja saa olla vaikuttamassa positiivisesti työttömien asiakkaiden tulevaisuuteen. Työyhteisöni on innovatiivinen ja kaiken läpäisevä kehittämisote näkyy päivittäin positiivisena energiana ja analyyttisenä työtapana.

Työyhteisöä yhdistää samanlainen ihmiskäsitys, halu toimia oikein, tutustua ihmisiin ja mahdollistaa uusi elämä niille, jotka tarvitsevat siihen tukea. Tätä iloa ja positiivisuutta jaetaan myös asiakkaille, joiden elämässä on juuri nyt suuria haasteita ja monet elävät melko näköalaton vaihetta.

Onnistuneen työpajajakson jälkeen on mahdollista havaita, miten asiakkaat lopulta ottavat oman elämänsä ohjat omiin käsiinsä ja saavuttavat itselleen tärkeitä asioita. Vuosia työttömänä olleen ihmisen on vaikea tarttua rohkeasti tarjottuun tilaisuuteen ilman tukea. Tässä työssä selvitetään sitä, miten työtöntä voisi rohkaista aktiivisuuteen ja mahdollisuuksien hyödyntämiseen.

Monet työttömät kulkevat toimenpiteestä toiseen kykenemättä itse vaikuttamaan elämänsä suuntaan. On vaikea nähdä mahdollisuuksia, jos edessä ei näy valoa. On vain huonoja vaihtoehtoja. Jos työtön on saanut kokea paljon epäonnistumisia, hän ei ehkä uskalla tunnustaa edes itselleen, mitä haluaa, saati miten sen voisi saavuttaa. Hän ei myöskään pysty

ponnistelemaan kohti liian kaukaista päämäärää. Epäonnistumisen pelko ahdistaa (Laurila 1995, 47–48).

Työvalmentaja voi olla herättelijä, innostaja ja ravistelijä, joka auttaa työtömiä ja omaan tilanteeseensa jumiutuneita ihmisiä näkemään kohti uutta tulevaisuutta. Hän on se pieni hiertävä kivi kengässä, joka antaa aiheen toimia. Näköalaton ihminen on kuin airoton vene aaltojen armoilla ilman kykyä päättää suunnasta.

Tämän opinnäytetyön aihe on tärkeä, paitsi inhimillisesti, myös kansantaloudellisesti, sillä jokainen oman tiensä löytänyt entinen työtön on uusi veronmaksaja ja yhteiskunnan aktiivinen jäsen. Pitkäaikaistyöttömyys on taloudellisesti raskasta yhteiskunnalle, mutta tässä työssä painotetaan työttömyyden inhimillistä puolta.

2 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

*Pienet teot muuttavat maailmaa.
Jättiläiset kaatuvat, vanhat valtarakenteet sortuvat,
kun monta pientä tekoa
rakentaa uutta todellisuutta
ja parempaa huomista*

Auvinen (2018)

Uskon siihen, että jokaisella ihmisellä on paikkansa tässä yhteiskunnassa ja teen työtä, jossa voin auttaa niitä, joiden mahdollisuudet ovat jossakin elämänvaiheessa heikommalla. Työvalmentajan tehtävänä on kulkea rinnalla ja tukea asiakkaita läpi haastavien hetkien. Parhaimmillaan asiakkaat jatkavat matkaansa pois palveluista omaan elämäänsä tai ainakin he ovat kirjoittaneet mahdollisuuksia siihen. Viime vuoden aikana noin puolet Hyria säätiöltä eteenpäin lähteneistä asiakkaista suuntasi työhön tai opiskelemaan.

Oma taustani käsityöläisenä ja kädentöiden ohjaajana on antanut minulle varmuuden siitä, että juuri tekeminen, luovuus ja toiminnalliset menetelmät olisivat keino parantaa ihmisten hyvinvointia ja auttaa pääsemään eteenpäin.

Ihminen kädellisenä olentona on luotu tekemään tarkkaa työtä ja Pöllänen (2013) puhuu artikkelissaan jopa tekemisen nälästä. Käsillä tekeminen poistaa stressiä, auttaa lataamaan akkuja ja irrottautumaan päivän töistä. Käsillä voi helpottaa surua, saada ajan kulumaan tai tuntea yhteenkuuluvuutta.

Työpajaympäristössä voi kuulla tarinoita siitä, miten hienoa on oppia uutta, luoda jotain pysyvää, tehdä jotain konkreettista ilman, että joku arvostelee pahansuovasti vierellä. Työvalmentajan rooli rohkaisijana on vahvistunut näistä keskusteluista.

Työttömällä on elämässään monia stressin aiheita. Riittämättömyyden tunne on läsnä joka kerta, kun työhakemukseen vastataan kieltävästi tai jätetään vastaamatta kokonaan. Toivottomuuden rinnalla heidän elämässään tulisi olla iloa ja positiivisuutta ilman holhoavaa ja pakottavaa asennetta.

Tässä opinnäytetyössä selvitetään, miten työpajaympäristössä käytettävissä olevat työtoiminta ja luovat menetelmät voivat vaikuttaa positiivisesti työttömien asiakkaideni itsetuntemukseen ja mahdollisuuteen työllistyä. Aihe ja lähestymistapa syntyivät omasta kokemuksestani ja keskusteluista työtovereideni kanssa. Olen myös nähnyt paljon tilanteita, joissa työttömän itsetuntoa latistetaan tavalla, joka estää heitä etenemästä elämässään. Auttamisen sijasta pahennetaan tilannetta, vaikka olisi mahdollista suhtautua toisin.

Minulla on kaksi tutkimuskysymystä, joihin toivon löytäväni vastaukset:

1. Miten voi vahvistaa työttömän itsetuntemusta työtoiminnan ja luovien menetelmien avulla?
2. Miten itsetuntemuksen vahvistuminen lisää työttömän hyvinvoinnin tunnetta tai työllistymistä?

Minulla on työni kautta melko hyvä käsitys työttömän elämästä ja niistä haasteista, joita he kohtaavat arjessaan. Puhumme asiakkaiden kanssa päivittäin avoimesti heidän elämäänsä liittyvistä asioista. Yksikössämme on puhumisen kulttuurin, jossa usein onnistuu myös negatiivisten asioiden sanoittaminen rakentavalla tavalla. En kuvittele liikoja mahdollisuuksitamme vaikuttaa ihmisten elämään, mutta motivoitunut ihminen kykenee itse muuttamaan toimintaansa ja elämäänsä. Tiedän kokemuksesta, että yllättäviä asioita tapahtuu.

Ensivaikutelma asiakkaasta on usein hyvin vahva, mutta valmentajana olen oppinut ajattelemaan sen ohitse niin, että annan jokaiselle asiakkaalle mahdollisuuden tempaista irti tutuista rutiineista ja lähteä kohti uutta. Minulla ammattilaisena ei saa olla valmista vastausta tai toimintamallia, vaan tehtäväni on esitellä vaihtoehtoja ja kannustaa kokeilemaan, sillä ihmisissä on potentiaalia, jota edes he itse eivät välttämättä ymmärrä.

Yhteiskehittäminen on sana, jota käytetään runsaasti omalla työpaikallamme ja käytännön tasolla se tarkoittaa sitä, että me ohjaajat emme tee tai päättä valmiiksi asioita. Kaikki mahdollinen kehitystyö yksikössämme tehdään yhdessä asiakkaiden kanssa (Hietala & Rissanen 2017, 169).

Itselleni oli vaikeaa työurani alussa ohjeistaa muita tekemään ja jättäytyä taka-alalle.

Nyt olen löytänyt jonkinlaisen tasapainon tämänkin kanssa ja osaan tarttua toimeen innostavalla asenteella ja väistyä taas syrjään tilaisuuden tullen. Jaan valtaa ja vastuuta siinä laajuudessa, kuin se on mahdollista. Meillä on viikoittain työpajalla 30–50 asiakasta ja heillä jokaisella on omat vahvuutensa ja kiinnostuksen kohteensa. Osaamisen määrä työpajalla on valtava, eikä suurin osaaminen suinkaan ole meillä ohjaajilla.

Työni tavoite on saada luotua asiakkaillemme uusia mahdollisuuksia rakentaa elämäänsä paremmaksi. Tiedän, että työmme on merkityksellistä. Joskus onnistumme jopa erittäin hyvin, mutta aina on mahdollista tehdä työnsä vielä paremmin. Uskon, että luomalla erilaisia mahdollisuuksia työtoimintaan ja luovuuteen, voimme auttaa yhä useampia. Jokainen ihminen on erilainen ja keinot hänen auttamisekseen on valittava yksilöllisesti.

3 TYÖTTÖMYYS SUOMESSA

Työttömällä tarkoitetaan ihmistä, joka on vailla työtä, etsii sitä aktiivisesti sekä voisi kahden viikon sisällä vastaanottaa hänelle tarjotun työn. Tällainen ihminen on oikeutettu saamaan työmarkkinatukea ja velvoitettu etsimään työtä aktiivisesti. (Tilastokeskus, 2018.)

Tilastokeskuksen (2018) mukaan huhtikuussa 2018 Suomessa oli 233 000 työtöntä, joka tarkoittaa, että työttömiä 45 000 vähemmän kuin vuotta aiemmin. Työttömyysprosentti oli laskenut 8,6 prosenttiin, kun se vuonna 2015 on ollut jopa 9,4 prosenttia.

Tällä hetkellä vaikuttaa vahvasti siltä, että työllisyystilanne on parantumassa. Hyria säätiön järjestämällä Työ & Elämä rekryfestareilla oli mukana runsaasti työnantajia, jotka kertoivat, että juuri nyt on tarjolla runsaasti töitä jopa ihan välittömästi. Tilanne on muuttunut viime vuodesta, jolloin työpaikkoja ei ollut vapaana yhtä paljon. Nyt on mahdollista työllistyä vakituisesti tai lyhyempiin työsuhteisiin. Monissa työtehtävissä on mahdollista kouluttautua työn ohessa tai osallistua ennen työn aloittamista rekrykoulutukseen, jota työnantajat järjestävät.

Työttömyys historiallisena ilmiönä on ollut olemassa vasta reilut sata vuotta. Tähän vaikuttivat 1800-luvun lopulla agraariyhdistykunnan murttuminen ja teollinen vallankumous, kun ihmiset siirtyivät asumaan kaupunkimaisissa oloissa. Suomessa havahduttiin ongelmaan hyvin varhaisessa vaiheessa ja jo vuonna 1911 julkaistiin sitä varten perustetun komitean mietintö, jossa todettiin yhteiskunnan velvollisuudeksi ryhtyä toimiin työttömyyden vuoksi (Laurila 1995, 39).

Laurilan mukaan (1995, 40–41) yhteiskunta voi taistella työttömyyttä vastaan, paitsi maksamalla korvauksia ihmisille, myös järjestämällä toimintaa ja työpaikkoja tai tasoittamalla suhdanteita. Yhteiskuntarakenteen muuttuminen ja teknologian kehittyminen väistämättä lisäävät työttömyyttä poistamalla työpaikkoja aiemmin työvoimavaltaisilta aloilta. Maatalouden väheneminen, teollisuuden koneistuminen ja automaatiotekniikka sekä vähentävät työvoiman tarvetta, että tekevät monista vanhoista ammateista tarpeettomia. Kukaan ei enää etsi käsilatojia, tinuria tai sentraalisantraa, koska ne tehtävät ovat joko automatisoituneet tai hävinneet kokonaan.

Uuden ajan myötä tilalle tulee uusia ammatteja, joihin koulutetaan uusia osaajia. Sata vuotta sitten ei osattu kuvitella, että joskus etsitään työhön energia-arkkitehtiä tai digitaalista ympäristönvalvojaa. Yhä useampaan ammattiin tarvitaan pätevöittävä koulutus ja erilaisia aputoita kouluttamattomille on tarjolla yhä vähemmän. Tämä hankaloittaa niiden asemaa, joilla ei ole halua, kykyä tai mahdollisuuksia opiskella ja he ovat tällöin erityisen tuen tarpeessa.

Suomessa työttömät voivat ilmoittautua Kansaneläkelaitokseen ja ovat sen jälkeen oikeutettuja hakemaan työttömyysetuutta. Laissa on erilaisia säädöksiä siitä, millaisia toimenpiteitä työttömältä vaaditaan ja millaisia ehtoja hänen pitää täyttää. (Kela, 2018.)

Työttömyys on paikkakunta- ja ammattialakohtaista. Työ- ja elinkeinoministeriö laatii säännöllisesti ammattibarometrin, josta on mahdollista seurata, millä aloilla on työtä tarjolla ja mihin taas liikaa hakijoita. Hämeen yhteenveto alkuvuonna 2018 osoittaa, että alueella on pulaa erityisesti rakennusinsinööreistä, lääkäreistä, sosiaalialan erityisasiantuntijoista ja koneistajista. Liikaa työvoimaa taas olisi tarjolla sihteerintyöhön, laborantiksi, lastenhoitajiksi ja toimittajiksi. (TEM 2018.)

Työttömyydestä keskustellaan paljon sosiaalisessa mediassa ja jokaisella keskustelijalla on siitä oma mielipiteensä. Usein syytetään yhteiskuntaa työttömien huonosta kohtelusta ja toisaalla taas kerrotaan, miten työttömät vain nostavat valtion rahaa ja käyttävät hyväksi työssäkäyviä suomalaisia veronmaksajia. Näiden keskusteluiden taso on usein hyvin asiatonta ja halventavaa. Sosiaalisessa mediassa käydyissä keskusteluissa välittyy usein sellainen kuva, että ongelma olisi ratkaistavissa vaivattomasti pienillä toimenpiteillä. Tosiasia on, että työttömyys on ongelmana laaja ja sen ratkaiseminen ei onnistu helposti ja nopeasti.

Työttömyys on stressaavaa ja ahdistavaa aikaa työttömälle. Sen aikana yksilö tai perhe saattaa kärsiä aineellista hätää. Myös sosiaalisesti se voi leimata ja rajoittaa kanssakäymistä. (Hassinen 2005, 20.) Työssäkäyvät saattavaa kadehtia työttömän vapautta käyttää aikansa harrastuksiin, mutta työttömyyskorvaus ei mahdollista kaikkea tekemistä. Ulkopuolinen painostus ja sisäinen ahdistus voivat yhdessä mahdollistaa syrjäytymisen ja

umpikujaan päätyminen. Oman ongelmansa tuovat päihteet ja erilaiset fyysiset ja psyykkiset sairaudet. Työllisyyden hoito on näihin kaikkiin ongelmiin vaikuttamista erilaisin keinoin.

Työttömyyden aikana tapahtuu väistämättä muutoksia, ihmisen putoessa pois työhön liittyvästä arvoasemasta ja työyhteisöstä, jossa pääosassa ovat erilaiset velvollisuudet ja yhteiset päämäärät. (Laurila 1995, 123). Työtön saattaa jäädä miettimään, kuka minä olen ja mihin minua tarvitaan. Uuden työn odottaminen kotona rikkoo päivärytmin ja työttömyysajan pidetessä töihin lähtö on yhä vaikeampaa.

Työtön on tilastollisesti suuremmassa vaarassa sairastua kuin työssäkäyvä. (THL 2018a). Selkeimmin tämä on havaittavissa pitkäaikaistyöttömien kohdalla. On myös todettu, että monet sairaudet, erityisesti mielenterveysongelmat aiheuttavat riskin jäädä työttömäksi. Työttömyys siis lisää sairastumisriskiä, mutta myös sairastuminen lisää työttömyysriskiä. Järkyttävää on, että tilastoista voidaan lukea pitkittyneen ja toistuvan työttömyyden lisäävän ennenaikaisen kuoleman riskiä. Kuolemaan johtaneista syistä erityisesti hengityselinsairaudet, tapaturmat ja esimerkiksi alkoholismi olivat selkeästi koholla, mikäli työttömyys oli kestänyt yli 25 kuukautta. Miehillä pitkäaikaistyöttömyys lyhentää oletettavissa olevaa elinikää yli viisi vuotta ja naisillakin lähes kaksi vuotta.

Muuttuva työelämä edellyttää, että työtä etsivän tulisi olla yhä joustavampi, oppimishaluinen ja sosiaalisesti lahjakas (Tuisku 2012, 19). Pitkittyneen työttömyyden usein mukanaan tuomat terveysongelmat aiheuttavat sen, että työelämän vaatimukset karkaavat yhä kauemmas (THL 2018a).

4 HYRIA SÄÄTIÖ SR JA SEN TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Työni toimeksiantaja on Hyria Säätiö sr (säätiön nimi oli 31.12.2017 saakka HRAKS eli Hyvinkään-Riihimäen Seudun Ammattikoulutussäätiö). Se on voimakkaasti kehittynyt organisaatio, jonka toimialana on työllisyyspalvelut omalla talousalueellaan. Säätiö tekee sinnikkäästi työtä nuorten ja aikuisten työllistymiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Perustajina olivat yli 40 vuotta sitten Hyvinkään, Riihimäen, Hausjärven ja Lopen kunnat. Tällä hetkellä säätiöllä on näiden kuntien lisäksi hankerahoitteista toimintaa myös Nurmijärvellä, Keravalla, Järvenpäässä ja Tuusulassa. (Hyria säätiö 2018).

Tutkimusaiheeni sijoittuu Hyria säätiön perustyöhön, työllisyyden hoitoon. Olen saanut luvan tehdä tutkimukseni toiminnallisia osuuksia osana omaa työtäni varmistaen samalla asiakkaan edun ja salassapitovelvollisuuden

toteutumisen parhaalla mahdollisella tavalla. Työni hyödyttää asiakkaitamme, säätiötä ja tekemäämme työtä. Kerron myös tässä luvussa, millaisia tilastoja me annamme julkisuuteen omasta työstämme.

Säätiö perustettiin vuonna 1971 ja alun perin sillä oli omaa ammatillista aikuiskoulutusta. Hyria koulutus Oy:n perustamisen jälkeen siirrettiin kaikki koulutustoiminta sinne ja säätiölle jäi rooli ammatillisen koulutuksen tukijana.

Aikuisten ja nuorten työpajatoiminnan lisäksi säätiöllä on etsivää nuorisotyötä, joka sopii erityisen hyvin muuhun kokonaisuuteen. Nykymuotoinen toiminta on alkanut vuoden 2012 alussa. Paikkakunnasta riippuen nuorten ja aikuisten toiminnot ovat joko yhdessä tai eriytettyinä, mutta niiden hallinnointi, rahoitus ja raportointi ovat erillisiä.

Oman kohderyhmänsä tuntemisen lisäksi Hyria säätiön vahvuus on verkostoituminen ja moniammatillinen yhteistyö sekä työelämän tuntemus laajalti. Työntekijämme ovat mukana erilaisissa työryhmissä vaikuttamassa työttömyyden ja syrjäytymisen ehkäisyyn.

Kansainvälisyys on meille arkipäivää ja säätiö on ollut muutamia vuosia ERASMUS+ projekteissa mukana sekä vastaanottavana, että lähettävänä organisaationa. Työpajoilla on työskennellyt jo lähes parikymmentä nuorta EVS-työntekijää (European Voluntary Service) Unkarista, Espanjasta, Ranskasta, Argentiinasta ja Portugalista. Omassa lähityöyhteisössäni on työskennellyt seitsemän vapaaehtoista kolmesta eri maasta.

Työntekijöiden määrä säätiössä on kasvanut viiden viimeisen vuoden aikana noin 30 henkilöstä 70 henkilöön ja työskentelemme yhdessätoista eri toimipisteessä. Työntekijöiden ammattinimikkeitä ovat esimerkiksi yksilöohjaaja, yksilövalmentaja, työvalmentaja, työnjohtaja, etsivän nuorisotyön ohjaaja, sosiaaliterapeutti, palvelukoordinaattori ja palvelupäällikkö. Yhteisen kehitystyön mukaisesti luomme jatkuvasti uudenlaisia palvelutuotteita ja sen vuoksi henkilöstömme ammattinimikkeiden määrä tulee varmasti lisääntymään tulevaisuudessa.

Eniten erillisiä toimipisteitä on Hyvinkäällä, jossa sijaitsevat myös hallinto ja tukitoiminnot. Säätiön joustavaa ja tulevaisuuteen kurottuvaa linjaa kuvastaa hyvin se, että toimintoja kehitetään jatkuvasti, henkilöstön koulutautumista arvostetaan ja toiminnan tuloksia analysoidaan säännöllisesti ja niistä saatuihin tietoihin reagoidaan nopeasti.

Konsortioyhteistyö Hyria koulutuksen kanssa on tiivistynyt viime aikoina ja tämä linja näyttää jatkuvan. Päällekkäisyyksiä karsitaan ja tulevaisuudessa opetellaan tekemään entistä tiiviimmin työtä yhdessä. Tämä toivottavasti tuo haluttuja säästöjä ja lisää käytännössä helppoja yhteistyön muotoja asiakkaiden edun varmistamiseksi. Tällä hetkellä erityisesti oppilashuoltoon liittyvät yhteistyön muodot, tutkintojen osien suorittaminen

työpajalla sekä monet ammatillisen koulutuksen reformin mukanaan tuoneet uudistukset luovat uusia yhteistyön malleja.

Säätiön hallituksessa on edustajat perustajakunnista ja heidän lisäksi hallituksen kokouksissa ovat läsnä sääntömääräisesti myös perustajakuntien virkamiesedustajat. Säätiön asiamiehenä ja talousjohtajana toimii Pekka Vaittinen HYRIA-Koulutus Oy:stä ja tulosaluejohtajana on säätiön toiminnanjohtaja Karel McLeod Smith.

4.1 Hyria säätiön arvot

Hyria säätiön arvot on laadittu yhteistyössä Hyria koulutuksen ja säätiön työntekijöiden ja niitä päivitetään säännöllisesti. Mukana työskentelyssä ovat mukana myös työpajoilla työkokeilussa ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevat asiakkaat. Osallisuus kaikkeen toimintaan suunnittelusta alkaen sopii säätiön linjaan ja sosiaalipedagogiseen lähestymistapaan.

Tämän vuoden 2018 tärkeimpiä sanojamme ovatkin osallisuus ja yhteiskeskittäminen. Jokainen ihminen saa olla mukana työpajan arjen ja oman elämänsä asioiden päätöksenteossa kykyjensä mukaan. Ajatukset elämänhallinnasta, jokaisen ihmisen kunnioittamisesta, mahdollisuuksien antamisesta ja itsemääräämisoikeudesta ovat kantavia periaatteita toiminnassamme. (Hyria säätiö, 2018).

Hyria säätiön arvot löytyvät säätiön internetsivuilta (Hyria säätiö, 2018) ja ne ovat seuraavat:

1. Ihmisyys on toimintamme perusta
2. Intohimonamme on oikea asenne
3. Työotteemme on raikas ja tavoitteellinen
4. Toimimme turvallisena yhteisönä osana yhteiskuntaa
5. Ratkaisumme ovat vastuullisia

Ihmisyyden korostaminen ilmenee henkilöstön, asiakkaiden ja verkoston jäsenten arvostamisena. Jokaista ihmistä kunnioitetaan riippumatta hänen taustastaan ja hänelle annetaan mahdollisuus muutokseen. Kaikkia kohdellaan tasapuolisesti ja arvostetaan yksilöllisyyttä.

Oikea asenne ja intohimoinen suhtautuminen siihen tarkoittaa esimerkiksi sitä, että mukavuusalue ei ole ainoa alue, jossa työtä tehdään. Kokonaisuudessaan asenteessa näkyy kehittävä ja rakentava ote, joka ilmenee kekseliäisyytenä ja pyrkimyksenä toimia työllisyysalan edelläkävijänä.

Raikas ja tavoitteellinen työote näkyy myös ulkopuolisille tahoille. Työntekijätasolla se antaa luvan luovaan työotteeseen. Se luo mahdollisuuden kehittää ja kehittyä työssä ja yhteisössä. Tästä hyvänä esimerkkinä on henkilöstön koulutuksen tukeminen ja kannustaminen elinikäiseen oppimiseen. Jokaisen työntekijän osaamista arvostetaan ja annetaan mahdollisuuksia toteuttaa itseään monipuolisesti. Työkiertoa tarjotaan ja mahdollistetaan.

Erityisesti säätiön hankkeissa on mahdollista lähteä kokeilemaan aivan uudenlaisia työkuvioita ja löytää omia rajojaan työntekijänä.

Säätiö kertoo toimivansa turvallisena yhteisönä osana yhteiskuntaa. Joka päivä tehdään yhteiskunnallisesti merkittävää työtä ja suhtaudutaan siihen sen edellyttämällä vakavuudella. Yhteisöllisyys näkyy säätiössä sen laajassa verkostoitumisessa. Tästä seuraa myös se, että tehdyt ratkaisut ovat vastuullisia. Hyvinvoinnista ja ammatillisesta kehittämisestä huolehtiminen on tärkeä osa kokonaisuutta. Vastuullista on huomata oman ja toisten toiminnan vaikutus, muuttaa tarvittaessa toimintatapoja, jotta asiat etenevät tehokkaasti ja oikein. Vastuullisuus näkyy Hyria säätiön työkuultuurissa kohteliaisuutena, huomaavaisuutena, avuliaisuutena ja avoimuutena.

Hyria säätiön Lopen työpajalla työskentelee tällä hetkellä viisi ihmistä. Yksilöohjaaja hoitaa käytännössä asiakkaiden sopimukset ja yksilövalmennuksen. Työvalmentajia on kaksi, ja heistä toinen on nuoriso- ja vapaa-ajanohjaajaopiskelija. Lisäksi siellä on etsivän nuorisotyön ohjaaja, jonka työ on melko liikkuvaa, mutta hänen toimistonsa on samassa tilassa. Viidentenä työntekijänä on tällä hetkellä espanjalainen vapaaehtoistyöntekijä, joka on tullut Suomeen European Voluntary Service eli EVS-vapaaehtoistyöntekijänä. Hän on tällä hetkellä yksi kolmesta vapaaehtoistyöntekijästä, joka tullut Suomeen 10 kuukauden jaksolle EU:n rahoittaman ERASMUS+ projektin kautta. Lisäksi työyhteisössä on lähes aina eri mittaisilla jaksoilla työelämäharjoittelijoita, esimerkiksi lähihoitajaopiskelijoita, työvalmennuksen erikoisammattitutkintoa tai erilaisia nuorisotyön tutkintoja suorittavia nuoria ja aikuisia.

Esimiehinä toimivat aikuisten ja nuorten toimialapäälliköt ja etsivän nuorisotyön koordinaattori. Heidän työpisteensä ovat vakituisesti Hyvinkäällä, mutta tarvittaessa he ovat paikalla myös Lopella.

4.2 Sidosryhmät ja toimintakenttä

Moniammatillisen verkosto on tärkeä työllisyystyössä. Työpajatoiminnan järjestäjän yhteistyökumppaneita ovat kunnan työllisyystyöstä huolehtivat ihmiset, työllisyyskoordinaattori ja työllisyysohjaaja, Työ- ja elinkeinotoimiston ja Työvoiman palvelukeskuksen työntekijät, Kela, lähiseudun yritykset, koulut, seurakunta, yhdistykset, päihde- ja mielenterveyspalvelut, terveydenhoito, opiskelija-asuntosäätiö ja monia muita tahoja. Jokainen näistä yhteistyökumppaneista vaikuttaa osaltaan siihen, millaista elämää työttömänä oleva ihminen elää ja jokaisella verkoston auttajalla on oma näkökulman työttömän tilanteeseen.

Toimijat järjestävät säännöllisesti yhteistyöpalavereja. Näissä tapaamisissa keskustellaan erilaisista työhön liittyvistä asioista, kuten yhteistyön mahdollisuuksista, muutoksista organisaatioissa, lakimuutosten vaikutuksesta työhön tai yleisistä pelisäännöistä.

Hyria säätiössä verkostoyhteistyö on viime aikoina siirtymässä yhä enemmän yhteiskehittämisen suuntaan ja kaikessa työssä korostuu entistä paremmin asiakkaan etu ja eri toimijoiden mahdollisuudet olla mukana tuke-
massa asiakkaan elämän suunnittelua. Työotteen aktiivinen kehittäminen on ollut tärkeää Hyria säätiössä ja prosessin alkuvaiheessa on ollut apuna Kuntoutussäätiön erikoistutkija Outi Hietala. Mukana on ollut myös koulu-
tettu kokemusasiantuntija, joita aiemmin ei olla juurikaan käytetty työllisyydenhoidon puolella. Kehittämistyö on vasta alussa ja jatkossa on tarkoitus yhä tiiviimmin tehdä työtä sekä työttömien asiakkaiden että sidosryhmien avainihmisten kanssa.

Tilaaajan ja työllisyyspalveluiden tuottajan välinen yhteistyö on melko säädeltyä. Tilaaaja tahtoo laatua ja tuottaja tarjoaa yhdessä sovittuja palveluita sovitulla hinnalla. Säännöllinen raportointi ja yhteinen päämäärä selkeyttävät yhteistyötä ja helpottavat arjen sujuvuutta. Työllisyyspalveluiden tuottaja tuo esille johdonmukaisesti asiakkaan etua, hyvän kohtelun ja kunnioituksen merkitystä. Se vaikuttaa lopulta myös työllistymiseen, tilastoihin ja säästöihin.

Hyria säätiön toiminnassa pääasiallinen tehtävä on ohjata asiakkaita pois palveluista kohti tavoitteitaan. Tämän vuoksi myös erilaiset koulutuksen järjestäjät ja yritykset tärkeitä yhteistyötahoja. Asiakkaat siirtyvät pois toiminnasta useimmiten työhön, palkkatukityöhön, työkokeiluun tai opiskelemaan. Työllisyystoimijalle on tärkeää tuntee se maailma, johon ihmisiä ohjataan ja hyvät verkostot parantavat mahdollisuuksia auttaa ihmisiä eteenpäin.

Asiakkaiden lähtötilanteet vaihtelevat. Kaikki eivät ole työkuuntoisia, joten heidän etenemisensä ei ole aina kovin suoraviivaista. Toiset tarvitsevat enemmän tukea ja aikaa kuntoutua työelämää varten. Joillakin suunta on kohti eläkettä iän tai sairauksien vuoksi. Mikäli asiakkaan ja verkoston kanssa löytyy halua, voidaan asiakasta ohjata erilaisiin toimenpiteisiin, kuten kuntoutumispalveluihin, päihde- ja mielenterveyspalveluihin tai erilaisiin tutkimuksiin. Työttömän terveystarkastus on tällä hetkellä yksi ensimmäisistä toimenpiteistä, joihin asiakas voidaan lähettää työkuunnan selvittämiseksi.

Yhteistyökumppaneiksi lasketaan myös ne asiakkaat, jotka tulevat työpa-
jalle hankkimaan haluamaansa palvelua tai vaikkapa kierrätystuotetta. Hyria säätiössä tällaisia palveluita ovat kolme kierrätymymälää, huutokau-
pat, puutarhatyöt, kauppapalvelu, huonekalukorjaus, ompelutyöt, kulje-
tuspalvelu tai mainoselokuvan tuotanto. Yhteistyö näiden maksavien asi-
akkaiden kanssa tulee myös sujua arvostavasti ja työttömiä asiakkaita osal-
listaen.

Tavoitteena on luoda asiakkuudessa oleville työttömille mahdollisimman autenttinen kokemus työnteosta, vaikka lain mukaan kuntouttava työtoi-
minta ei saa olla kaupallista toimintaa. Hyvä kokemus voi syntyä vaikkapa

asiakaspalvelusta erilaisissa tilanteissa tai huutokaupan käytännön järjestelyistä tai jopa meklarina toimimisesta.

4.3 Kuntouttava työtoiminta, työkokeilu ja niiden tavoitteet

Kun työmarkkinatukea on maksettu nuorelle 180 päivää tai aikuiselle 500 päivää, ryhdytään tuetun työllistämisen toimenpiteisiin ja laaditaan aktiivointisuunnitelma. Siinä määritellään yhdessä työttömän kanssa keskustellen, miten voidaan parantaa työllistymisedellytyksiä ja elämönhallintaa (THL 2018b).

Työttömälle saatetaan ehdottaa työkokeilua tai kuntouttavaa työtoimintaa. Lopen kunta lähettää lähes kaikki aktivoitavat työttömät kuntouttavaan työtoimintaan Hyria säätiön Lopen yksikköön tai työkokeiluun yrityksiin tai kunnan yksiköihin.

Hyria säätiön Lopen yksikössä aikuiset asiakkaat kuuluvat työkuntonimiiseen palveluun, josta on sovittu yhteisesti Lopen kunnan ja säätiön kanssa. Säätiö tuottaa palvelua Lopen kunnalle aikuisten osalta 4500 toimintapäivää vuodessa. Nuoria Lopen työpajalla on huomattavasti vähemmän ja heitä käsitellään omana ryhmänään, ja heille on määritelty tavoitteeksi 1656 toimintapäivää vuodessa. (Hyria säätiö, 2018). Nuorten pienempi osuus johtuu esimerkiksi siitä, että Lopella ei ole jatko-opiskelumahdollisuuksia ja julkinen liikenne on karsittu viime vuosina melko vähiin. Nuorten on lähes pakko lähteä pois paikkakunnalta opintojensa vuoksi.

Työvalmennuksessa on aina tavoite, jota kohti kuljetaan prosessin aikana. Tavoite asetetaan aktivoinnissa yhdessä keskustellen. Työtön itse sitoutuu noudattamaan suunnitelmaa ja tavoitteen saavuttaminen on hänen henkilökohtainen haasteensa. Tavoitteena voi työllistymisen lisäksi olla terveydentilan selvitys, velkaneuvonta, päihdeettömyys, koulutusmahdollisuuksien kartoittaminen, päivärytmin vakauttaminen tai jokin muu työttömän elämässä oleva akuutti asia. Tavoite on kirjattu sopimukseen ja suunnitelmaan ja sen yksityiskohtien toteutumista seurataan automaattisen järjestelmän avulla. Asiakas itse huolehtii tavoitteiden saavuttamisesta ja käy Omakannassa (2018) kuittaamassa tekemänsä asiat tiettyyn päivään mennessä. Työpajan ohjaajat kirjaavat sekä tavoitteen, että suunnitelman sen toteuttamiseksi asiakastietojärjestelmään.

Työvalmennuksesta löytyy yksilöllinen ja yhteisöllinen puolensa. Valmennuksessa työtön saa tukea, ohjausta ja motivointia sekä pitkäjänteistä osallistumista yhteisöön. Toiminnassa pyritään lisäämään työllistymis- ja opiskelumahdollisuuksia aina työttömän omista lähtökohdista lähtien omaa suunnitelmaa noudattaen. Työvalmentajan työparina on yksilövalmentaja, joka omalla ammattitaidollaan tukee työttömän arjen sujumista käytännössä. Hän hoitaa erilaisia paperiasioita virastoihin, ohjaa velkaneuvontaan, työttömien terveystarkastukseen, päihde- ja mielenterveyspalveluihin ja muihin tarvittaviin paikkoihin.

Työvalmentaja keskittyy työpajalla tapahtuvaan valmentamiseen, työntöön ohjaamiseen, arjessa tapahtuvaan havainnointiin ja siihen pohjautuvien keskusteluiden käymiseen yhdessä valmentautujan ja muiden verkoston jäsenten kanssa. Työvalmentaja ja yksilövalmentaja tekevät tiivistä yhteistyötä kannustaen asiakasta eteenpäin kohti omaa elämänhallintaa. Eri-tyyppisen tärkeää on oman vastuun ymmärtäminen ja elämänvalintojen ymmärtäminen sen kautta. Käytännössä myös osallistuminen toimintaan työpajalla sitouttaa työttömän yhteisöön, jonka tuoma tuki voi olla ensiarvoisen tärkeä kuntoutumisen kannalta. (Hassinen 2005, 15).

Aktivoinnissa työttömälle laaditaan hänen työllistymismahdollisuuksiaan ja elämänhallintaansa parantava suunnitelma, jonka toteuttaminen alkaa vähitellen asetettujen tavoitteiden mukaisesti (THL 2018b). Suunnitelman laadinnassa on yleensä mukana työttömän ihmisen lisäksi työntekijät sekä kunnasta, että työ- ja elinkeinotoimistosta. Tämä suunnitelma perustuu lakiin ja kunta on velvollinen tämän jälkeen käynnistämään suunnitelmaan liittyvät toimenpiteet (Finlex 2001).

Myöhemmin aktivointisuunnitelman tarkastuksissa myös työpajan valmentajista on mukana asiakkaan tukena ja auttamassa sanoittamaan suunnitelman toteutumista ja mahdollisia uusia haasteita. Valmentajan läsnäolo vahvistaa työttömän ääntä, sillä hyvin usein työtön on kyvytön tuomaan rakentavasti esille omaan elämäänsä liittyviä epäkohtia ja esittämään parannusehdotuksia. Valmentajalla on näkökulma työttömän elämän havainnoijana, joka on läsnä useita tunteja viikossa samassa työyhteisössä.

Valmennuksessa pyritään aina lisäämään työttömän aktiivisuutta, itseohjautuvuutta, itsetuntemusta ja käsitystä kyvyistään työntekijänä. Menetelmänä käytetään motivoivaa, osallistuvaa, ohjaavaa ja delegoivaa tyyliä (Pekkala 2007, 27).

Heti ensimmäisestä kontaktista lähtien korostetaan sitä, että valmentajat ovat paikalla auttamassa niissä asioissa, joihin työtön tarvitsee apua. Jollekin tuo apu voi olla soittamista jonnekin virastoon, toiselle autokyydin tarjoamista mahdolliseen työkokeilupaikkaan, kolmannelle taas kuunteluapua elämän solmukohtien selvittämiseksi. Valmentaja on tukena, kun työtön itse ryhtyy hoitamaan oman elämänsä asioita. Valmentajan roolina on olla kannustava, mutta samalla määrätietoisesti rohkaista kokeilemaan rajoja ja näkemään mahdollisuuksia oman elämänpiirin ulkopuolella.

Kuntouttavan työtoiminnan tehtävät ovat aivan tavallisia työtehtäviä, joita tehdään myös oikeissa työpaikoissa. Kuntouttavassa työtoiminnassa on kuitenkin monia eroja verrattuna palkkatyöhön ja seuraavaksi käyn läpi niistä tärkeimpiä.

Kuntouttavassa työtoiminnassa tai työkokeilussa oleva työtön työnhakija saa Kela:n maksamaa työmarkkinatukea ja lisäksi hänelle maksetaan ylläpitokorvausta, jonka suuruus on yhdeksän euroa päivässä. Tuo ylimääräinen korvaus maksetaan niiltä päiviltä, kun työtön osallistuu toimintaan. Lisäksi kuntouttavassa työtoiminnassa oleva saa matkakorvausta halvimmän mahdollisen kulkuneuvon mukaan. Julkisuudessa usein mainittu yhdeksän euroa ei siis ole palkkaa tehdystä työstä, vaan korvaus siitä, että työtön osallistuu toimintaan, joka aktivoi häntä ja mahdollistaa työelämään siirtymisen joustavasti.

Valmentajien tehtävänä on tukea asiakkaita käyttämään osa työajasta aktiiviseen työnhakuun, työnhakuasiakirjojen päivittämiseen, työnhakutaitojen kehittämiseen ja oman ammattitaidon kehittämiseen. Kuntouttavassa työtoiminnassa ei koskaan tehdä töitä täysiä viikkotunteja, vaan osallistumispäivät ja tunnit määritellään aktiivoinnin yhteydessä niin, että ne ovat vähintään yhtenä päivänä viikossa neljä tuntia tai enintään neljänä päivänä viikossa kuusi tuntia. Osallistumispäivien määrä riippuu asiakkaan kunnosta ja tavoitteista.

Työkokeilussa on mahdollista olla mukana toiminnassa viitenä päivänä viikossa, mutta tuolloinkin tuntimäärä on rajoitettu korkeintaan kuuteen tuntiin päivässä. Osa työajasta käytetään oman elämänlaadun tai terveys tilanteen parantamiseen ja kartoittamiseen sekä erilaisiin ryhmävalmennuksiin. Tehollinen työaika kuuden tunnin sopimuksella päivässä on arviolta noin neljä tuntia.

Työnteko on tärkeää, koska vain sen avulla valmentajat voivat nähdä asiakkaan toimintaa, oppia tuntemaan häntä ja auttaa eteenpäin elämässä. Kun valmentaja tutustuu pajalla olevaan asiakkaaseen, hän voi tehdä havaintoja työnteosta ja erilaista haasteista ja työnsaannin esteistä. Työpajalla on mahdollista turvallisesti mennä epä mukavuusalueelle ja opetella uusia taitoja, joista on hyötyä tulevaisuudessa.

Hyria säätiön kuntouttavassa työtoiminnassa ja työkokeilussa asiakas voi halutessaan melko vapaasti itse valita itselleen mieluisia tehtäviä. Asiakkaat, jotka osallistuvat aktiivisesti toimintaan ja tekevät monipuolisesti erilaisia tehtäviä, viihtyvät hyvin ja lähtevät myös nopeammin eteenpäin työelämään tai opiskelemaan. Työtoiminnassa kaikille pyritään tarjoamaan tasapuolisesti mielekkäitä ja riittävän haastavia työtehtäviä. Lähtökohta on, että tehtävät on aina mahdollista räätälöidä jokaiselle erikseen. Tällöin asiakkaat pääsevät näyttämään osaamistaan ja voivat kehittää itseään niin halutessaan.

Yhteiskehittämisen hengessä työpajoilla luodaan uusia toimintoja ja uudenlaista avointa työ kulttuuria. Mikäli asiakkaana olevan ihminen ei kykene tekemään mitään työtehtäviä tai hän vastustaa kaikkea aktivoivaa toimintaa, on luonnollisesti käytävä keskustelua siitä, onko hän oikeassa palvelussa ja miten häntä voisi auttaa etenemään kohti omaa tavoitettaan.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vastata omalta osaltaan siihen, miten asiakkaat voisivat saada vielä parempaa palvelua työpajajaksollaan. Ennakkokäsityksenä on, että itsetunnon vahvistaminen työtoiminnan ja luovien menetelmien avulla voi olla keino estää syrjäytyminen. Ihmisissä piilee potentiaalia, joka on mahdollista vapauttaa antamalla vaikuttamisen mahdollisuuksia, selkeitä työtehtäviä, vastuuta, kannustusta ja tukea. (Kurki 2006, 91).

5 TOOREETTINEN VIITEKEHYS

Tämä opinnäytetyö käsittelee työtoiminnan ja luovien menetelmien vaikutusta itsetuntemukseen ja niiden mukanaan tuomaa tunnetta osallistumisesta, osallisuudesta ja oman elämän omistamisesta. Toiminnallisuus syntyy innostumisesta ja innostuminen synnyttää toimintaa. Siihen vaaditaan usein innostaja, jolla on kyky ymmärtää innostettavien tilannetta ja erityispiirteitä.

Olen itse aina ollut elämänasenteeltani innostuja, joka lähtee mukaan erilaisiin tempauksiin sen kummemmin pohtimatta. Elämänkokemusten karttuessa minusta on myös kehittynyt innostaja, joka haluaa mahdollistaa innostumisen kokemuksen myös muille. Elämänasenteeni mukaan uskon hyvän kasvavan ja huolien puolittuvan jakamalla. Into maailman ihmeiden kokemiseen ja hyvän mielen kartuttamiseen ovat mielestäni seikkoja, joista kannatta pitää ääntä ja sen vuoksi niitä pitää tutkia lisää.

Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä ovat sosiokulttuurinen innostaminen, sosiodynaaminen ohjaaminen, sosiaalinen osallisuus sekä itsetuntemus. Käsitelen niitä seuraavaksi jokaista erikseen.

5.1 Sosiokulttuurinen innostaminen

Olen jo vuosia sitten törmännyt sosiokulttuuriseen innostamiseen (Kurki 2006). Innostaminen on tämän hetken työssäni ja erityisesti tässä opinnäytetyössä perusasia, josta kaikki lähtee.

Työtön ihminen, jolla on ollut elämässään epäonnea, on hyvin usein passiivinen ja häntä on vaikea saada innostumaan mistään. Kokemustensa perusteella hän tietää, että innostumista seuraa yleensä aina epäonnistuminen ja uusi lamaannus, joka vain pahentaa hänen tilannettaan. Hänellä on itsestään todennäköisesti kuva epäonnistujana, eikä tähän tilanteeseen ole helppoa vaikuttaa, vaikka kuinka vakuuttaisi puhumalla, että se ei voi pitää paikkaansa. Kurki kirjoittaa kirjassaan Sosiokulttuurinen innostaminen (2006, 89.), että todellinen muutos voidaan saavuttaa yhteisellä työllä ja päämäärällä sekä todellisen vuorovaikutuksen opettelulla.

Ryhmän tuki ja yhteinen innostus toimii ja apatia väistyy pienten innostumisten tieltä. Hyria säätiön työpajoilla uudet työttömät asiakkaat otetaan ryhmän jäseniksi. Heistä tehdään aktiivisia toimijoita, jos he vain itse suostuvat siihen. Kurjen (2006, 97.) mukaan innostamisessa on nähtävissä viisi askelmaa. Nämä toteutuvat meidän työyhteisössämme melko hyvin. Käyn seuraavissa kappaleissa läpi nämä viisi kohtaa.

Ensimmäinen askel on osallistavan tutkimuksen tekemistä eli pyritään yhdessä asiakasryhmän kanssa hahmottaa ympäröivää todellisuutta. Työpajan todellisuudessa muutosta vaatii työttömyyden tila ja jokainen asiakkaana oleva on joko matkalla työelämään tai kohti jotain muuta omaa tavoitettaan. (Kurki 2006, 97.)

Jokaisella ryhmän jäsenellä on oma tarinansa ja sen mukanaan tuomana painolastina erilaisia tarpeita, voimavaroja tai yhteistyömahdollisuuksia. Osallistavaa tutkimusta on se, miten valmentajat haastattelevat jokaisen uuden asiakkaan ja hahmottavat hänen tilanteensa ja tavoitteensa. Asiakkaan kanssa tehdään yhdessä suunnitelma siitä, millaisia työtehtäviä hän voisi tehdä ja se asettaa hänet tiettyyn paikkaan työyhteisössä. Hän tuo mukanaan yhteisöön omat arvonsa ja menneisyytensä, jotka vaikuttavat siihen, miten hän sopeutuu joukkoon ja löytää paikkansa. (Kurki 2006, 97.)

Toinen askel on kokonaisuutta koskevan vision hahmottaminen. Valmentajat ovat vaitiolovelvollisia (THL 2018b.), mutta käytännössä asiakkaat itse etsivät paikkansa juuri kertomalla oman tarinansa sellaisena, kuin he haluavat sen muiden näkevän. Tarina voi olla tosi tai ihannekuva, mutta jokaisella on oikeus paljastaa itsestään haluamansa asiat.

Yhteisössä sillä tietyllä hetkellä olevat ihmiset muodostavat kokonaisuuden, jossa ääneen kerrotut tai muuten hahmotetut tarinat ovat rakennuspalikoina. Valmentajien tehtävänä on luoda rajat toiminnalle, mutta ihmiset itse luovat todellisuuden, joka sallii innostumisen ja toivon. Yhteisöllisyys ja yhteiskehittäminen ovat työpajan arjessa vahvasti läsnä ja niiden avulla syntyvä toiminta mahdollistaa yksilöiden kehittymisen, heidän oman tilanteensa hahmottumisen ja siirtymisen eteenpäin elämässä. (Kurki 2006, 97.)

Kolmas askel on kyky tulkita kriittisesti todellisuutta ja sen voi Kurjen mukaan saavuttaa kahden ensimmäisen askeleen avulla. Siinä ryhmän jäsenten tarinat tulevat eläviksi yhteisössä ja muodostavat todellisuuden, jossa kohdataan. Tarinoiden verkottuminen ja niiden yhdessä muodostama uusi tarina antaa yhteisölle sen omaleimaisen tavan toimia. Ryhmän jäsenten tarinoiden avulla voidaan nähdä syvemmälle arvoihin, jotka vaikuttavat yhteisössä ja niistä syntyy lopulta yhteinen käsitys, joka muokkaa myös yksilöiden käsitystä itsestään ja omista tarinoistaan. Yhteisö muuttaa siinä mukana olevia yksilöitä ja yksilöt rakentavat ryhmää jatkuvasti omia tarinoitaan kertomalla. (Kurki 2006, 97.)

Neljäs askel perustuu siihen, että yksilöt tahtovat sitoutua ja muodostaa yhteisön ja silloin tuossa yhteisössä voidaan kohottaa ja vahvistaa mukana olevien tietoisuuden tasoa. Jokainen asiakas työpajalla voi osallistua toimintaan täysivaltaisena ryhmän jäsenenä ja mahdollistaa muutoksia toiminnassa ja olla aidosti vaikuttamassa siihen, miten sekä hänen oma elämänsä, että muiden elämä voi muuttua paremmaksi. Yhteisön jäsenet saavat tukea toinen toisiltaan ja pystyvät hahmottamaan selkeämmin oman elämänsä kipukohtia. Yksin, ilman ryhmän tukea tällainen kehitys ei olisi ehkä lainkaan mahdollista tai se olisi hitaampaa. (Kurki 2006, 97.)

Viidennellä askeleella mahdollistetaan se, että ryhmä luo keskenään uutta ja parempaa tarinaa, eli vaihtoehtoista historiaa. Tämä voi työpajalla työttömien ryhmässä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että ryhmän jäsenet näkevät oman elämänsä uudella tavalla ja pystyvät siirtymään näköalattomasta passiivisuudesta aktiiviseen oman elämänsä hallintaan.

Pitkäaikaistyöttömillä on usein taakkanaan paljon ikäviä tapahtumia omassa menneisyydessään ja niiden vuoksi heidän on vaikea suunnata katsettaan tulevaisuuteen. Menneisyyden asiat määrittelevät tulevaisuuden suuntaa ja parhaimmillaan ryhmän tuen ja sosiokulttuurisen innostamisen avulla niistä on mahdollista vapautua. Vaikka menneisyyttä ei voi muuttaa, voi omaa suhtautumistaan siihen vaihtaa ja jättää sen taakse. (Kurki 2006, 97.)

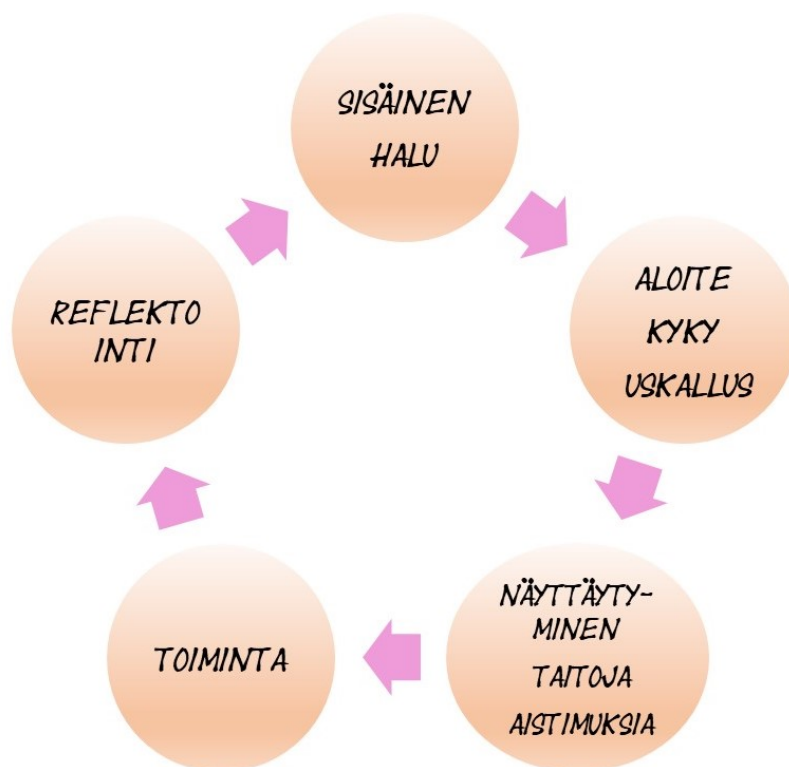


Kuva 1. Innostamisen portaat (Kurki 2006)

Yliopistonlehtori Karppinen puhui Ohjaustoiminnan koulutusohjelman 50-vuotisjuhlaseminaarissa marraskuun 17. päivä vuonna 2006 ja hän teki hyviä huomioita innostamisesta. Karppinen totesi luennossaan, että innostuminen on sisäinen halu tehdä, kokea ja ilmaista itseään. Pelkkä halu ei kuitenkaan yksin riitä, vaan todellinen innostuminen vaatii konkreettisia toimenpiteitä. Halun jälkeen tarvitaan aloite, joka tarkoittaa kykyä ja uskallusta, askelta pois pelkästä ajatuksesta ja sanoista. Aloitetta seuraa näyttäytyminen, jossa toiminnan ja vuorovaikutuksen avulla tuodaan esille taitoja ja aistimuksia. Varsinainen toiminta on yksi osa ja sitä seuraa toiminnasta keskusteleminen muiden kanssa. Yhteinen reflektointi mahdollistaa jossain toisessa ryhmän jäsenessä uuden innostumisen, oivalluksen ja halun aloittaa uusi prosessi. (Karppinen 2006.)

Innostuminen muodostuu niistä asioista, jotka saavat ihmiset toimimaan aktiivisesti omassa yhteisössään parantaen sekä omaansa että muiden elämänlaatua (Kurki 2006, 20). Innostaminen herättää vastuuntuntoa ja toimintaa ja tuo esille piilossa olevia kykyjä ja taitoja (Kurki 2006, 23).

Karppisen kuvaama innostumisen kehä on luonnosteltuna seuraavaan kaaviokuvaan.



Kuva 2. Innostumisen kehä (Karppinen 2006)

Innostaminen johtaa innostumiseen ja mahdollistaa toiminnan, joka johtaa itsetuntemuksen lisääntymiseen ja oman elämänhallinnan

paranemiseen. Innostamisen vaikutus ihmisten elämässä voi tuoda pysyviä ja positiivisia muutoksia.

Innostaminen on ihmisten kohtaamista (Kurki 2006, 19) ja se herättää tietoisuutta ja saa ihmiset toimimaan. Ohjaaja on ohjattavien rinnalla innostajana ja itsekin innostujana mukana seikkailussa.

Freiren (2005, 70) luoma Sorrettujen pedagogiikka on myös innostamista ja sen sanoma soveltuu erittäin hyvin työttömien elämäntilanteeseen. Yksi tärkeimpiä ajatuksia sieltä on luottamus työttömän itsensä mahdollisuuteen vaikuttaa omaan elämäänsä.

Ainoastaan valmentajien ja asiakkaiden välinen luottamus mahdollistaa todellisen dialogin, josta voi seurata todellinen muutos. Ilman luottamusta ei ole tasavertaista kohtaamista ja tuolloin valmentaja yrittää vaikuttaa ohjattavaan ylhäältä päin ohjeistamalla. Ilman ohjattavan sisäistä ymmärrystä ja innostumista ei pysyvä muutos ole mahdollinen ja hän tulee riippuvaiseksi auttajastaan. Pyrkimyksenä tulee aina olla asiakkaan oman elämän hallinta ja tällöin valmentajan tulee tehdä itsestään tarpeeton luomalla luottamuksen ja todellisen tasavertaisen kohtaamisen tilanteita. (Freire 2005, 71.)

Hyvin usein arkikielessä innostumisella tarkoitetaan kevyttä puuhastelua, pientä näpertelyä, joka ei ole kovin vakavasti otettavaa tekemistä. Se on kuitenkin paljon muutakin, laajempi kokonaisuus. Innostunut ihminen on aktiivinen, itseohjautuva, positiivinen, sitoutunut ja eteenpäin katsova (kurki 2006, 14).

Kurjen mukaan (2006, 19–20) innostaminen on elämän antamista, toiminnan motivoimista ja yhteisen hyvän puolesta toimimista. Se on myös herikistymistä, joka mahdollistaa muutoksen ja elämänlaadun parantumisen. Oma toiminta asettuu laajempaan yhteiskunnalliseen ja yhteisölliseen toimintaan ja oma rooli historiassa selkiytyy.

Valmentaja on innostajan roolissa keskellä ohjattavia, mutta kuitenkin hyvin yksinäinen. Hän joutuu kantamaan vastuun tilanteesta ja huolehtimaan monien käytännön asioiden lisäksi ohjattavien mielialoista, motivaation herättämisestä. Hänen pitää mahdollistaa hyvä oppimisilmapiiri ja kuunnella herkällä korvalla valituksia.

Ryhmän ohjaajalla on aina useita rooleja, joiden tiedostaminen auttaa ymmärtämään sekä itseään että ohjattaviaan. Hän on oppimisilmapiiriä luova johtaja, tarpeita ja toiveita ymmärtävä analysoija sekä kuunteleva auttaja. Hän on myös opettaja, jonka tehtävänä on selittää ja neuvoa, toimia tiedonantajana, helpottaa ja rohkaista. Lisäksi hän voi olla konsultti, joka pohdii yhdessä ohjattavan kanssa taustoja syvemmin tai tarkkailee kehitystä ja antaa palautetta. (Niemistö 2007, 99–101.)

Karppisen mukaan (2006) innostamisen pedagogiikan perusajatuksia ovat sosiaalisuus, dialogi, tunteiden näkyväksi tekeminen ja taiteen demokraattisuus. Lähtökohtana on yksilöllisyys, kriittisyyden herääminen ja sitä kautta omaan elinympäristöön ja elämään vaikuttaminen. Ihminen ilman muutostarvetta ei ole innostunut ja hänet pitää saada herätettyä haluamaan enemmän.

Työpajaympäristön vaikutusta tukee Kurjen (2006, 129) mainitsema aito yhteisöllinen suhde. Ryhmään kuulumisen mahdollistaa innostumisen, sillä ihmisillä on luontainen tarve löytää lähelleen toisia samoin ajattelevia ihmisiä. Ryhmän tuella yksilö voi vapaasti kehittää omia visioitaan, saada tukea ja ymmärtämystä innostukselleen sekä löytää ratkaisuja vaikeisiin ongelmiin.

Toisten innostuksen näkeminen vahvistaa omaa tunnetta. Kurjen määritelmän mukaan ryhmään kuuluvat ihmiset jakavat yhteisen tietoisuuden, heillä on samoja unelmia ja he tavoittelevat parempaa arkipäivää. Samanhenkisen ryhmän tuki ympärillä pitää yllä intoa ja mahdollistaa prosessin jatkumisen. Vääränlaiseen ryhmään sitoutuminen taas voi keskeyttää prosessin, ellei sisäinen innostus ole vielä kasvanut riittävän vahvaksi ja osaksi omaa persoonallisuutta. (Kurki 2006, 129.)

Freire korostaa avointa dialogia, joka on perustana innostamiselle. Se on toista osapuolta arvostavaa ja demokraattista ajatustenvaihtoa edistävää. Siihen kuuluu positiivinen ote ilman toisen vähättelyä, sortoa tai alistamista. Toista nolaava käytös vie pohjan pois koko innostamiselta ja toinen osapuoli muuttuu varautuneeksi. Tasavertaisessa dialogissa jokaisen osallistujan tulee olla nöyrä. Lisäksi läsnä tulee olla toivo ja usko ihmiseen, sekä mahdollisuus rehelliseen kritiikkiin ja uudistuksiin. (Freire 2005, 99–101.)

5.2 Sosiodynaaminen ohjaaminen

Työpajalla valmentaja kohtaa työttömiä asiakkaita heidän elämänsä kriisitilanteessa. Hänen tehtävänsä on olla lähellä ja välittää, tukea ja huolehtia. Peavyn kirjassa Sosiodynaaminen ohjaus (1999, 19) todetaan, että välittäminen ei ole ulkopuoliseksi auktoriteetiksi asettumista, vaan ymmärtämistä ja vastavuoroisuutta.

Ohjaussuhde tarjoaa tukea ja lohtua sekä oikeaa tietoa. Valmentajan tehtävä on johdattaa asiakas näkemään realistinen kuva omista tavoitteistaan, voimavaroistaan ja rajoituksistaan. On myös tärkeää olla läsnä tuke-massa vaihtoehtojen suunnitelmien tekemisessä ja oman elämän tarinoiden luomisessa. (Peavy 1999,19.)

Työttömät asiakkaat ovat usein ajautuneet tietynlaiseen elämäntilanteeseen sattuman ohjaamina ja elävät elämänsä näkemättä siitä pois pääsyä. Valmentaja on herättelijä, joka auttaa ymmärtämään, että on olemassa vaihtoehtoja.

Konstruktivismiin perusajatuksen mukaan (Peavy 1999, 42) sosiaalinen vuorovaikutus ohjaajan ja ryhmän kanssa voi auttaa näkemään oman elämän tilanteita uudella tavalla. Valmentaja ei syötä tietoa, vaan auttaa keskustellen ohjattavaansa ymmärtämään itse asioita ja tulkitsemaan niitä omaa elämäänsä hyödyttävästi.

Konstruktivistisessa ajattelussa valmentajan on kyettävä näkemään useiden todellisuuksien olemassaolo. Hän toimii sosiaalisessa suhteessa ohjattavaansa ymmärtäen, että kaiken toiminnan pohjana on yhteisesti luodut pelisäännöt, jotka säätelevät ihmisten keskinäistä kanssakäymistä. Valmentajan on ilmaistava näkemyksensä tarkasti ja kuunneltava asiakkaansa kertomia tarinoita elämästään antaen rakentavaa palautetta niistä. Hän myös näkee asiakkaansa kokonaisuutena ja puheen lisäksi tarkkailee toimintaa ja yrittää ymmärtää, mitä se kertoo. (Peavy 1999, 42–44.)

Ihminen on kokonaisuus, jossa vaikuttavat työelämä ja oppiminen, läheisyys muiden ihmisten kanssa, terveys ja maailmankatsomus. Näistä osista muodostuu kuva ihmisestä, jonka on mahdollista olla vastuullinen, luova ja kykenevä huolehtimaan itsestään ja muista. Ei ole olemassa vain yhtä mahdollisuutta tai tapaa toimia, vaan asiakas itse omalla toiminnallaan vaikuttaa siihen, miten hänen elämänsä muotoutuu (Peavy 1999, 44). Omat valinnat näyttelevät tärkeää osaa eletävässä todellisuudessa. Seuraavassa kuvassa on kerättyä näitä ihmisen minuuteen sisältyvä osa-alueita.



Kuva 3. Ihmisen minuuden osa-alueita (Peavy 1999)

Asiakkailla, joilla on vakavia haasteita tietyllä osa-alueella elämäänsä, ei välttämättä ole kykyä havainnoida itseään kokonaisuutena, vaan heidän elämänsä käpertyy epäkunnossa olevan asian ympärille. Tämä yksi asia elämässä hallitsee heitä. Esimerkiksi nuori, jolla on ristiriitoja ihmissuhteissa, ei kykene opiskelemaan tai tekemään työtä, koska hänen kaikki energiansa

menee rakkauden ja hyväksynnän etsintään. Hän on olemassa vain tuota yhtä elämänsä osa-aluetta varten. Tai aikuinen, jolla on vakava fyysinen ja toimintaa rajoittava sairaus. Hän kykenisi muuten elämään hyvää ja täysipainoista elämää, mutta hän on niin keskittynyt sairauteen ja sen mukanaan tuomiin ongelmiin, että parisuhde saattaa päättyä, ystävät kaikota, työsuhde päättyä ja talous romahtaa, koska kaikki energia kuluu sekä sairastamiseen, että sairauden ajattelemiseen. Työpajalla valmentajien tehtävänä on avata asiakkaiden silmiä, opastaa heitä näkemään elämänsä kokonaisuutena ja nauttimaan niistä asioista, jotka ovat kunnossa.

5.3 Sosiaalinen osallisuus

Osallisuus on toimivan ja tasavertaisen yhteisön perusta. Hyria säätiössä asiakkaiden osallisuus heitä koskevassa päätöksenteossa ja työpajatoiminnan kehittäminen yhdessä rakentavat uudenlaisia toimintamallia. (Hyria säätiö 2018.)

Arkityössä luodaan yhteiskehittämisen mallia, jossa kaikki toimijat ovat tasavertaisina samalla viivalla ja kaikilla on mahdollisuus osallistua ja olla aktiivisia. Tavoitteena on luoda uutta sisältöä työllisyyden hoitoon ja mahdollistaa asiakkaina olevien työttömien voimaantumisen ja elämänhallinnan palautuminen. Jo nykyisellään työpajavaltuusto ja sen alla olevat pienemmät heimokokoukset, talokokoukset ja pajaneuvostot käsittelevät jäsentensä esille tuomia asioita, joten yhteiskehittäminen on jalkautunut jo melko pitkälle toimintaan. (Hyria säätiö 2018.)

Osallisuudella tarkoitetaan tunnetta kuulumisesta johonkin yhteisöön, jossa jäsenenä mahdollisuus vaikuttaa ja hän voi kokea tasavertaista arvostusta ja luottamusta (Hyria säätiö 2018). Syrjäytyminen eli yhteisön ulkopuolelle jääminen syntyy osallisuuden puutteesta. Sosiaalisten tilanteiden pelko saattaa aiheuttaa yksin jäämistä ja omaan kotiin sulkeutumista (Laurila 95, 227).

Uuden toimintamallin luominen on osa työmme arkea. Yhteiskehittäminen on tärkeää paitsi asiakkaiden toimintakyvyn parantamiseksi myös työntekijöiden ammattitaidon ja näkemyksen laajentamiseksi. On todettu (Hietala & Rissanen 2017, 176), että yhteiskehittäminen voi kuntouttaa myös ohjaajia, sillä kokemusasiantuntijoiden kertomat tarinat auttavat hahmottamaan todellisuutta uudella tavalla. Ammatillisuus saattaa helposti kaventua kynniseksi asiakkaan ohjaamiseksi ilman inhimillistä kohtaamista.

On tärkeää, että asiakas kohdataan ihmisenä, jolla on elämä ja mahdollisuuksia edessään, eikä luettelona ongelmia, joiden ratkaisua ei pidetä todennäköisenä. Artikkelin kirjoittaja Hietala on mukana säätiömme yhteiskehittämistyöskentelyssä. Hän on osallistunut erilaisiin työpajoihin ja keskustelutilaisuuksiin yhdessä kokemusasiantuntijan kanssa. Prosessi on elävä todiste aktiivisesta oman työn reflektoinnista. (Hietala & Rissanen 2017, 176.)

Työttömien osallistuminen tasavertaisesti ja aktiivisesti omaan prosessiinsa ja lisäksi koko säätiön tapaan työskennellä, herättää paljon ajatuksia. Keskusteluissa on tullut ilmi, miten työntekijät joutuvat kestämaan epävarmuutta ja altistumaan sille, että saavat yllättävää palautetta aivan uudella tavalla. Toimintakulttuurin muutos on jo täällä ja sen hyväksyminen on välttämätöntä.

Tulevaisuuden suunta ei ole ennustettavissa, koska siihen vaikuttava yhteiskehittäjien joukko on monilukuinen ja arvaamaton. Luonnollisesti toimintaa rajaavat lainsäädäntö ja säätiön johdon vetämät raamit, mutta yhä useampia asioita tuodaan yhteisesti pohdittavaksi ja uudistettavaksi.

On tärkeää antaa ja vastaanottaa palautetta toimintojen kaikissa osissa, sillä vanhat tottumukset ovat tiukassa. Usein olisi helpompi antaa selkeä ohje tai käsky, jonka noudattamista odotetaan kaikilta, kuin altistaa päätös yleiseen keskusteluun, jonka tuloksesta ei voi olla varmuutta. Ammattilaisuuden roolin muutos käskyttäjistä esittelijäksi ja opastajaksi on hämmennävä.

Jotta työtön asiakas voisi todella osallistua kehittämiseen ja päätöksentekoon, hän tarvitsee uudenlaista tietoa ja tukea. Yhteisen kehittämisen tulee tukea työttömän elämänhallintaa yleisesti, ei vain hetkellistä hyvää oloa tai yksittäisen työttömän tarpeita. Päätöksen pohjaksi tarvitaan tukea ja opastusta työllisyshoidon ammattilaisilta sekä muilta yhteistyöverkoston osapuolilta. (Järvikoski, Martin, Kippola-Pääkkönen & Härkäpää 2017, 58.)

Palveluihin tuleva asiakas otetaan mukaan omaa elämäänsä koskevaan päätöksentekoon, suunnittelemaan niitä tavoitteita ja toimenpiteitä, jotka koskevat häntä itseään. Hänellä pitää olla todellinen valinnanvapaus palveluissa, joita hänelle tarjotaan. Ilman riittävää tietoa ja tukea valinnat eivät ole välttämättä asiakkaan oman edun mukaisia.

Asiantuntijoiden on varmistettava, että asiakas ymmärtää omat tavoitteensa ja mahdollisuutensa, jotta hän pystyisi tekemään itsensä kannalta oikeita päätöksiä. Tiedon jakaminen, mahdollisuuksien esittely, vastuukysymysten selittäminen ja monet muut asiat ovat meidän valmentajien jokapäiväistä työtä. (Hietala & Rissanen 2017, 180.)

Todellisuudessa kuitenkin valinnanvapaus tarkoittaa myös sitä, että ihmiset tekevät väärä ratkaisuja ja vastuu niiden mukanaan tuomista mahdollisista ongelmista on jaettava oikeudenmukaisesti. Ilman todellista tietoa tai ymmärrystä kokonaisuudesta, ei voi olla aitoa valintaa ja todellista vastuuta päätöksen seurauksista. Ei saa syntyä tilannetta, jossa valta ja vastuu siirretään asiakkaalle ilman opastusta toimintaa rajaaviin lakeihin, valintojen seurauksiin tai kokonaisuuden ymmärtämiseen. Lopulta asiakkaan

on mahdollista olla mukana kehittämässä koko palvelukenttää omasta näkökulmastaan.

Tällainen toiminta vaatii suurta ymmärrystä ammattilaisilta ja uudenlaista ajattelutapaa. Menneiden vuosien sanelupolitiikka on unohdettava ja luovuttava kaiken tietävästä asiantuntijan roolista, jossa päätetään, mikä on autettavan etu huomioimatta hänen omia toiveitaan. On mahdollista, että toiminnan tehokkuutta ja vaikuttavuutta voidaan parantaa mahdollistamalla asiakkaiden osallisuus päätöksenteossa (Järvikoski ym. 2017, 61.)

Terveydenhuollossa, erityisesti mielenterveyspuolella tällainen toiminta on jo vakiintunut, mutta työllisyydenhoidossa se on aivan uutta ja vaatii varmasti monenlaista vakuuttelua ennen kuin toiminnasta tulee normaalia arkea. Tällä hetkellä tunnen suurta ylpeyttä saadessani olla mukana edelläkävijöiden joukossa.

5.4 Itsetuntemus

Koska käsittelen opinnäytetyössäni työttömän ihmisen itsetuntemusta, minun on selvitettävä, mitä itsetuntemuksella tarkoitetaan, miten se vaikuttaa ihmiseen ja miten siihen voidaan vaikuttaa. Vaikka arjessa työtä onkin mahdollista tehdä intuition avulla, on tärkeää välillä pysähtyä ja etsiä analyttisesti näkemystä siitä, mitä on tekemässä ja mitä asiasta tiedetään jo ennalta.

Itsetuntemuksen lisääntyminen mahdollistaa osallisuuden ympäröivässä yhteisössä ja sen myötä palautuu rohkeus toimia myös omassa elämässä aktiivisena omistajana (Dunderfelt 2006, 25). Toisinaan kehitys on hyvin nopeaa, kun taas välillä joku tarvitsee pidemmän ajan uskaltakseen tehdä oman päänsä mukaan. Ihminen, joka on hyvin epävarma itsestään, käyttäytyy myös muita kohtaan välttelevästi, aggressiivisesti tai joskus hyvin provosoivasti. Taustalla voi olla pelko kasvojen menettämisestä ja muiden pilkasta. Suuri osa työttömistä on kärsinyt aiemmin koulukiusaamisesta, halveksivasta kohtelusta, huonosta koulumenestyksestä, mielenterveysongelmista, päihderiippuvuudesta tai fyysisistä sairauksista. Näiden merkitys huonoon itsetuntemukseen ja elämän hallinnan puutteeseen kiinnostavat minua erityisesti.

Dunderfeltin (2006, 21–22) mukaan meillä jokaisella on oma näkökulmamme maailmaan. Voisi siis jopa sanoa, että kaikki kokemamme on vain tulkintaa todellisista tapahtumista. Meille maailman tapahtumat tapahtuvat sisällämme. Todellisuus on todellista vain meille itsellemme, sillä emme voi nähdä ja ymmärtää sitä muiden ihmisten kanssa samalla tavalla. Pelottava tilanne on joskus sellainen vain meille itsellemme, toinen voi kokea sen neutraalina. Kiusaaminen ei kenties vaikuta meihin, mutta toisen ihmisen maailman murenee sen vuoksi. Usein emme tiedosta omia asenteitamme, vaan kuvittelemme muiden näkevän ja ymmärtävän asiat samalla tavalla kanssamme. Ristiriitoja syntyy helposti, kun keskustelussa

emme ymmärrä toisen näkökulmaa ja pidämme sitä tosiasioiden vääristelynä. Itsensä, omien ajatustensa ja motiivinsa tunteminen auttaa ymmärtämään myös muita ihmisiä ja heidän tapaansa nähdä ja tulkita maailman tapahtumia.

Itsetuntemuksessa voidaan nähdä kolme eri tasoa ja niistä ensimmäinen on arkinen, omaa olotilaa parantava taso, jossa minä itse olen keskipisteessä toimijana ja mietin, miten saisin oloni kivaksi ja hyväksi. (Dunderfelt 2011, 28). Tämä tarkoittaa sitä, että epävarma ihminen keskittyy omaan itseensä ja välittömän hyvän olon tuottamiseen itselle. Tämä voi mahdollistaa erilaiset addiktiot sekä haluttomuuden lähteä muuttamaan elämän suuntaa. Oma elämä nähdään pienenä ja rajallisena, eikä tulevaisuuden näkymiä ehkä ole tätä hetkeä ja huomista kauemmas.

Dunderfeltin toisessa itsetuntemuksen tasossa (2011, 28) on hieman laajempi kokonaisvaltainen persoonallisuuden kehittäminen, jossa on mahdollista peilata nykyhetkeä sekä menneeseen, että toivottavaan tulevaisuuteen. Siinä ymmärretään, että omat valinnat vaikuttavat elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen laajasti, ja parhaimmillaan annetaan anteeksi oman menneisyyden virheet ja otetaan niistä opiksi tulevaisuutta suunniteltaessa.

Pakottamalla ihminen pois omaan hyvään oloon keskittymisestä, hänen on mahdollista havaita laajemmin oma tilansa ja se, miten voisi vaikuttaa elämäänsä pidemmällä tähtäimellä. Joskus menneisyyden asiat ahdistavat ja niiden käsittely tuntuu niin pelottavalta, että on turvallisempaa keskittyä vain nykyhetkeen ja unohtaa kokonaan tulevaisuuden suunnittelu. Jos kuitenkin uskaltaa antaa itselleen anteeksi sen, mitä ei voi enää muuttaa, on mahdollista rakentaa jotain aivan uutta ja itselle mieluisaa.

Kolmannessa tasossa Dunderfelt toteaa olevan kyse suuremmista elämän peruskysymyksistä ja olemassaolon oikeutuksesta. Siinä pohdimme vaakaumuksellisia ja jopa kuolemanjälkeisiä asioita. Ihminen, joka keskittyy vain omaan hetkelliseen hyvään oloon, ei kykene näkemään itseään osana maailmankaikkeutta. Hänelle voi aueta kokonaan uusi maailma, jos hän uskaltaa päästää irti peloistaan ja nähdä ympäröivän maailman mahdollisuudet. (2011, 28.)



Kuva 4. Itsetuntemuksen tasot Dunderfeltin mukaan (2011, 28)

Tässä opinnäytetyössä liikutaan kahdella ensimmäisellä tasolla. Työtoiminnalla ja luovilla menetelmillä pyritään houkuttelemaan ihmisiä ensimmäiseltä välittömän hyvän olon tavoittelun tasolta toiselle tasolle näkemään elämänsä kokonaisuutena. Tavoitteena on se, että jokainen työtön voisi vähitellen nähdä menneisyytensä tapahtumat ponnahduslautana tulevaisuuteen riippumatta siitä ovatko ne hyviä vai pahoja.

Hyvistä tapahtumista on luonnollisesti helppo rakentaa jotain uutta ja toimivaa, mutta myös vaikeista vaiheista voi nähdä ulospääsyn ja ottaa opikseen. Kolmannen tason elämän suurien kysymyksien ja vakaumuksellinen pohdinta voi tulla mukaan tutkimukseen, jos asiakkaat itse haluavat käsitellä sitä yksilökeskusteluissa.

Itsetuntemuksella tarkoitetaan oman arvon ymmärtämistä ja itsensä kunnioittamista. Se ei tarkoita menestymistä, vaan siitä, että hyväksyy itsensä ja uskoo omiin mahdollisuuksiinsa. Menneisyyden ikävät tapahtumat säilyvät elämässämme, mutta ne eivät määritä arvoamme ihmisenä, jos kykenemme jättämään ne taakse ja näkemään paremman tulevaisuuden. Dunderfelt toteaa (2011, 29), että on tärkeää tutkia itseään, pysähtyä välillä havainnoimaan ja katsomaan oman elämänsä valintoja kuin ulkopuolisin silmin. Itseensä käpertyminen sulkee näköpiirin ja vääristää käsityksen omasta elämästä ja mahdollisuuksista.

Itsetunto ja itsetuntemus sanoina ovat hyvin lähellä toisiaan. Myös käsitteet ovat sisäkkäisiä ja usein niitä käytetään kirjallisuudessa toistensa synonyymeinä tai ristikkäin. Niiden selittäminen yksinkertaisesti ei ole aivan helppoa. Itsetuntemus on englanniksi self image tai self knowledge jotka sanakirjan mukaan tarkoittavat henkilön ajatuksia omista mahdollisuuksistaan ja persoonallisuudesta sekä tekojen motiivien ja oman luonteen ymmärtämistä. (Oxford Living Dictionaries 2018.)

Itsetunto taas voidaan kääntää englanniksi self esteem tai ego jotka tarkoittavat itsekunnioitusta ja luottamusta omiin arvoihin ja kykyihin. Muita lähellä olevia termejä ovat itseluottamus (engl. self-confidence tai self esteem) ja itsevarmuus (eng. self-confidence, confidence tai self-assurance) sekä jossain tilanteissa käytetty identiteetti (engl. identity). (Oxford Living Dictionaries 2018.)

Laurila (1995, 125–126) käyttää termiä identiteetti ja määrittelee sen tarkoittavan ihmisen käsitystä siitä, kuka hän on. Siihen kuuluu myös tietoisuus elämän eri rooleista ja siitä, miten niistä voi rakentua kokonainen persoonallisuus. Rooleja voivat olla työhön, harrastuksiin, perheeseen, sukuun, ystäväpiiriin, naisiin tai miehiin, työttömiin tai työssäkäyviin tai vaikkapa suomalaisiin tai maahanmuuttajiin liittyvät osa-alueet meistä.

Voimme huomata, että käsitteiden läheisyys on hämmentävää ja usein hyvin sekavaa. Käytän tässä työssä termiä itsetuntemus.

Itsetuntemuksen kautta voidaan oppia hallitsemaan omaa elämää. Kun tiedetään omat vahvuudet ja heikkoudet, niihin on mahdollista vaikuttaa. Nämä seikat ovat tärkeitä työhaussa ja itsensä markkinoinnissa. Itsetuntemus on sitä, että vaikei aina ole mahdollista kontrolloida tapahtumia elämässä, voi ymmärtää omien tekojen seuraukset (Palmu 2014, 205).

Elämässä voi vaikuttaa vain omaan käyttäytymiseen eikä muiden ihmisten käytös saa estää itseä toteuttamasta omia unelmiaan (Palmu 2014, 205). Muiden ihmisten ja heidän tekojensa syyttäminen omasta tilanteesta ei yleensä johda mihinkään, vaan se saattaa lamauttaa ja estää omaa tilannetta korjaavan toiminnan.

Juusola (2015, 21) kiteyttää asian niin, että jos ihmisellä on hyvä itsetuntemus, hänen ei tarvitse todistella oman olemassaolonsa oikeutusta tai suorittaa asioita tullakseen arvokkaaksi ihmiseksi. Hyvä itsetuntemus auttaa ymmärtämään oman arvon tässä hetkessä ilman muiden ihmisten vakuuttelua. Myöskään täydellinen osaaminen ja pärjääminen eivät ole välttämättömiä, koska virheiden tekeminen on tapa oppia. Omien virheiden ymmärtäminen antaa mahdollisuuden suhtautua myös muiden ihmisten virheisiin armollisesti. Kukaan meistä ei ole virheetön.

Laurilan mukaan on erityisen tärkeää, että ihminen tuntee muiden näkevän hänet samalla tavalla, kuin hän itse hahmottaa itsensä. Työssäkäyvä ihminen on osa työyhteisöä ja hänet voidaan tunnistaa esimerkiksi rakennusmiehenä, mutta työttömäksi jäädessään hän on muiden silmissä helposti vain työtön, vaikka itse kokee edelleen ehkä olevansa rakennusmies. Ristiriita oman sisäisen ja muille näkyvän roolin välillä on räikeä. (1995, 125–126.)

Se mitä olemme ja miten aktiivisesti toimimme elämässämme, riippuu myös siitä, miten uskallamme lähteä toteuttamaan unelmiamme. On luonnollista pyrkiä turvallisuuteen ja omalta mukavuusalueelta pois siirtyminen pelottaa. Elämällä turvallista ja tylsää elämää estämme itseämme epäonnistumasta, mutta toisaalta myös saavuttamasta niitä voittoja ja päämääriä, joihin pystyisimme parhaimmillamme. (Launonen 2014, 64).

Jos pystyisimme yhdistämään ahdistuksen tunteen pelkoon ja uskaltaisimme heittäytyä kokeilemaan asioita turvallisessa ympäristössä, voisi tuloksena olla merkittävä muutos elämässämme. Käytännössä tämä on osa valmentajan työtä, sillä päivittäin hän rohkaisee ihmisiä sitoutumaan yhteisöön, tuntemaan olonsa turvallisiksi ja sen jälkeen tekemään asioita, joita ei ole koskaan ennen tehnyt. Toisinaan prosessi on nopea, joskus se vie hyvin pitkiä aikoja.

Työpajalla on mahdollista nähdä tilanteita, joissa työtön tahtoisi tehdä asioita, mutta aiempien epäonnistumisien vuoksi kieltäytyy ja käyttäytyy vihasesti ja jopa aggressiivisesti. Usein epävarmuutta tunteva ihminen käyttäytyy myös korostetun itsevarmasti ja joskus ylimielisesti (Juusola 2015, 20). Tällöin voi vähitellen viikkojen ja kuukausien kuluessa keskustellen houkutella häntä kohti näitä pelottavia tilanteita ja antaa yhä uudelleen mahdollisuuden kokeilla, onnistua ja oivaltaa.

Kaikessa toiminnassa pitäisi pyrkiä pois mukavuusalueelta, jotta olisi mahdollista saavuttaa jotain uutta ja tavoittelemisen arvoista. Turvallisuuden kaippu estää poistumasta mukavuusalueelta ja sen vuoksi oma elämä kangistuu raameihin, jotka eivät välttämättä tunnu itselle sopivilta. Työnhaku ja elämänmuutos edellyttävät rohkeutta ja loikkaamista epämukavuusalueelle. Työpajajakso saattaa antaa mahdollisuuden turvallisissa olosuhteissa epävarmuuden kokeiluun ja usko työnsaannin mahdollisuuksiin voi palautua (Ylinampa 2005, 21).

Jokainen meistä kaipaa elämänhallintaa, mutta se ei todellisuudessa ole edes mahdollista. Levollisuuden kirjassa (Hellsten & Hellsten 2013, 9) todetaan, että elämänhallinta olisi mahdollista vain, jos tietäisimme tarkkaan, mistä tulemme, mihin menemme ja mitä matkalla tapahtuu.

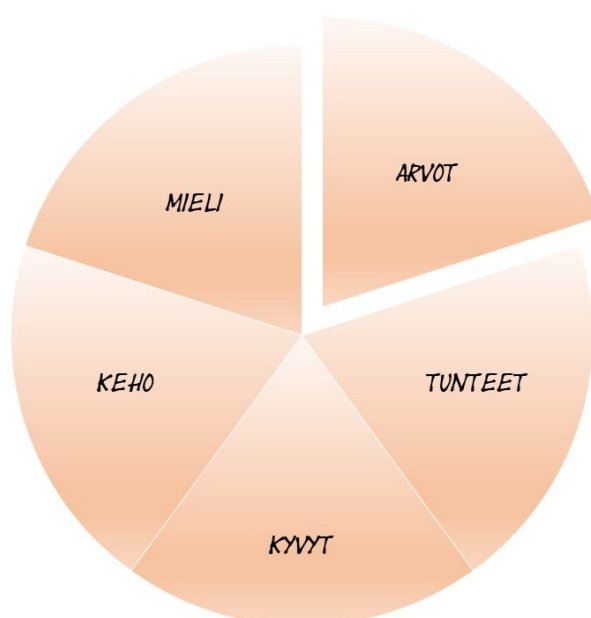
Vaikka yritämme kontrolloida elämäämme, voimme vain suunnitella, toivoa ja arvella tapahtumia. Elämä on aina yllätys. Lisäksi meidän on mahdotonta nähdä tai ymmärtää kaikkea ympärillämme olevaa täysin oikein, kuten Dunderfelt (2006, 21–22) myös totesi aiemmin. Epävarmuus on osa ihmisenä elämistä ja sen vuoksi meidän on usein vaikea luottaa, että elämässä kävisi hyvin. Jotenkin pitäisi olla mahdollista näyttää ahdistuneelle ihmiselle, että epävarmuus on läsnä elämässämme aina ja sen kanssa eläminen on mahdollista.

Liisa Lehtosalo-Iskanus (2011, 15–22) on tehnyt opinnäytetyön Itsetuntemuksesta ja itsensä johtamisesta. Hän kertoo itsetuntemuksen olevan sitä,

että ihminen kykenee ymmärtämään itseään ja pystyvän johtamaan omaa mieltään.

Itsensä johtaminen muodostuu viidestä eri osa-alueesta. Näistä ensimmäinen on mieli, johon kuuluvat ajattelu, uskomukset, muisti, luovuus ja havainnointi. Toinen osa-alue on arvot, jotka jakautuvat omiin ja ympäristömme arvoihin. Kolmannessa osa-alueessa ovat tunteet, joita ovat positiivisuus, negatiivisuus, ihmissuhteet ja tunteiden hallinta. Neljäs osa-alue on kyvyt, joihin kuuluvat motivaatio, vahvuudet ja oppiminen. Viides osa-alue on keho, joka rajautuu ulkopuolelle Lehtosalo-Iskaniuksen tutkimuksesta laajuutensa vuoksi. (2011, 15)

Alla olevassa kuviossa on hahmoteltu itsetuntemuksen osa-alueita Lehtosalo-Iskaniuksen mukaan.



Kuva 5. Itsetuntemuksen osia (Lehtosalo-Iskanius 2011, 15)

Ajattelu ja sen avulla tuottamamme puhe on meille itsellemme todellista, mutta se on lopulta vain oma näkemyksemme todellisuudesta. (Laakso 2009, 151) Ajattelun tapaan myös uskomukset vaikuttavat elämämme valintoihin (Åhman 2003, 43) itsemme sitä ymmärtämättä. Uskomukset voivat olla kuin silmälasit, joiden läpi katsomme maailmaa ja pahimmillaan ne ovat esteenä kasvullemme. Tiedostamattomasti etsimme vahvistuksia omille uskomuksillemme ja jätämme huomiotta päinvastaiset merkit, jotka kumoaisivat oman uskomuksemme. Mikäli emme tiedosta uskomuksiamme, ne rajoittavat elämäämme ja estävät meitä siirtymästä eteenpäin, vaikka meillä muutoin olisi kaikki edellytykset siihen.

Havainnointi on aistein havaittavan ja muistojen sekä tunteiden yhdessä luoma kuva mieleemme (Lehtosalo-Iskanius 2011, 18). Muistin avulla

säilytämme kokemuksia ja opittuja asioita. Muistaminen voi vaarantua monesta syystä. Näitä voivat olla esimerkiksi stressi, unenpuute tai jännitys, jotka kaikki ovat työtöntä uhkaavia tilanteita.

Luovuus on uutta rakentava prosessi, joka edellyttää avointa mieltä ja kahleista vapaata kuvittelua (Launonen 2014, 30–31). Siinä on läsnä intuitio ja spontaanit valinnat, joiden perustelu ei ole mahdollista. Usein on niin, että ihmiset eivät tunnista omaa luovuuttaan, vaan suhtautuvat omiin kykyihinsä vähätellen. Omien ideoidensa takana seisominen vaatii vahvaa luonnetta ja itsetuntemusta.

Tunteiden avulla pystymme toisinaan tekemään oikeita ratkaisuja, sillä ne ohjaavat meitä joko uskaltamaan tai väistymään. Tunteisiin luottaminen ei kuitenkaan aina ole suotavaa, koska joissakin tilanteissa ne saattava olla liian voimakkaita tai johtaa meitä harhaan. On mahdollista opetella käsittelemään tunteitaan niin, että niiden ei anna hallita liiallisesti. Vihan tunnetta ei saa julkisesti purkaa huutamalla tai lyömällä, paniikkiin vaipuminen voi aiheuttaa lisää ongelmia tai rakastumisen tunnetta ei voi aina ilmaista suoraan. Omien tunteidensa ymmärtämistä voi harjoitella tietoisesti aistimalla, kirjoittamalla, piirtämällä tai puhumalla. Myös liikunta voi helpottaa tunteiden ristiaallokossa painivaa. (Heiskanen 2016, 87–88).

Kaikki työttömät ja työssä käyvät ovat oman menneisyytensä ja kokemustensa muodostamia tilkkutäkkejä. Toiset peiton palat ovat kirkkaampia, kuin toiset ja joku osa on ehkä huonosti kiinnitetty peittoon. Jos pystyisimme näkemään menneisyyden vaikeat asiat ponnahduslautana tulevaisuuden haasteisiin, voisi tulevaisuus näyttää aivan uudelta ja täynnä mahdollisuuksia olevalta. Värit elämämme tilkkutäkissä luovat moniulotteisen ihmisen, jolla on näkemystä ja elämäkokemusta pyrkiäkseen vielä pitkälle.

Hyvä keino itsetuntemuksen lisäämiseksi on ruokkia luovuutta, yhteisöllisyyttä, rohkeutta ja intoa, on luoda turvallinen ja positiivinen työskentelyilmapiiri. Ihmiset ovat rakentaneet ympärilleen aitauksen, joka rajoittaa heitä ja estää kokeilemasta uusia asioita. Menneisyydessä kuullut ikävät ja vähättelevät kommentit vaikuttavat vielä vuosien päästä, jos niihin ei tartuta. (Launonen 2014, 18.)

Työpajalla valmentajan positiivinen asenne ja kannustus ruokkii asiakkaiden luovuttaa ja positiivista minäkuvaa. Aina ei ole mahdollista olla iloinen ja hyväntuulinen, mutta tuolloinkin valmentajan pitäisi pystyä ajattelemaan ammatillisesti ja keräämään voimansa, että ei levittäisi negatiivista ja masentunutta tunnelmaa eteenpäin. Omassa työssäni pyrin tietoisesti rauhoittumaan, jotta pystyn menemään aamupalaveriin hymyillen ja sanomaan hyvät huomenet iloisella äänensävyllä. Joinakin päivinä se on vaikeaa, mutta kokemuksesta tiedän, että oma huoli ja ikävä olotila siirtyvät todella nopeasti muihin ja sen vuoksi pyrin välttämään negatiivisuuden levittämistä viimeiseen saakka. Ihminen tarttuu tunneilmapiiriin ja

negatiivinen tunne voittaa helposti positiivisen (Dunderfelt 2009, 100). Positiivisessa ilmapiirissä on mahdollista saada ihmiset rentoutumaan ja luopumaan huolistaan. Levollisessa ja huolettomassa ilmapiirissä voi tapahtua hyviä asioita.

Positiivinen ilmapiiri luo hyväksyntää, joka tarpeen ihan jokaiselle ihmiselle ja erityisesti työttömälle ja elämässään harhailevalle. Työttömyys aiheuttaa paineita elämässä ja huolettomuus häviää. Huolien painama ja surullinen ihminen ei pysty itse murtautumaan ulos omalta mukavuusalueeltaan, vaan hän tarvitsee apua.

Tästä asiasta puhutaan myös Levollisuuden kirjassa. Siellä todetaan, että murheiden painama ihminen ei uskalla luottaa tulevaisuuteen, vaan vaipeuu synkkään lohduttomuuteen. Pelko tuntuu viisaalta suhtautumisvalta, kun koko maailma näyttää kääntäneen selkensä ja epäonnistumiset seuraavat toisiaan. Ihminen valitsee automaattisesti pelon, vaikka hänellä olisi kyky kääntää katse pois omasta ahdingosta ja löytää elämänilo. (Hellsten 2013, 82–85.)

Olen tehnyt saman huomion, kuin Hellsten (2013, 82–85.), työskennellessäni työttömien parissa. Suruun ja huolien painamaan mielialaan voi vaikuttaa vain iloisella ystävällisyydellä, positiivisuudella ja mahdollistamalla hyviä ja turvallisia kohtaamisia muiden ihmisten kanssa. Ahdistus, joka voi näkyä vihaisuutena tai apaattisuutena ei tietenkään voi hävitä kertaheittolla, sillä mistään taikakeinosta tai patenttiraikaisusta ei ole kyse.

Kun työskennellään ihmisten kanssa, jokainen tarina on erilainen. Jokaisella kerralla on pakko aloittaa alusta ja hämmästellä matkan varrella, mihin ollaan menossa. Tuloksia syntyy hitaasti ja reitti kohti eheää ihmistä ja hyvää itsetuntemusta ei suinkaan ole suora tai helppo. Kiirehtimällä tai pakkotamalla on mahdotonta rakentaa mitään pysyvää. Vähitellen ihmiset voivat oppia ymmärtämään itse lähettämiään sanattomia viestejä ja tulkitsemaan niiden vaikutusta toisissa ihmisissä (Dunderfelt 2011, 86).

Luova laiskuus on käsite, jota useinkaan ei pidetä kovin positiivisena. Laiskuus kuulostaa pahalta ja vältettävältä, mutta todellisuudessa liian kiireessä tehdyt toimenpiteet eivät välttämättä ole kovin vaikuttavia. Luovuus taas käsitetään liian usein erityisen luovien ihmisten etuoikeudeksi, vaikka jokainen meistä voi olla omalla tavallaan luova. (Vakkuri 2005, 83).

Kuka tahansa meistä on luova tehdessään jotain vanhasta poikkeavaa, ideoidessaan mitä tahansa uutta. Mittarina ei tulisi käyttää suurta taiteilijaa, vaan omaa itseään ja omaa muuttunutta ajatteluaan. Tärkeintä ei ole valmis luova tuotos, vaan prosessi, joka johtaa sitä kohti, luova matka, jota kuljetaan (Launonen 2014, 30).

On siis tärkeää tarttua työhön, aloittaa luova prosessi, suunnata mieli pois omasta surkeudesta ulos kauniiseen maailmaan ja nähdä asiat toisin.

Hakala (2013, 160) kertoo, miten paikalleen jämähtäneet opiskelijat innostuivat ja uskalsivat tarttua keskeneräiseen työhönsä, kun he saivat luvan kokeilla ja epäonnistua.

Meihin on iskostettu niin syvään onnistumisen pakko. Pelkäämme yli kaiken epäonnistumista ja sen vuoksi jätämme asioita tekemättä. Työttömällä, vastoinikäymisiä kokeneella ihmisellä, on taakkanaan epäonnistumisen pelko ja kokemus sitä seuraavasta pilkasta. Kun hän lopulta uskaltaa tarttua työhön, antaa tilanteen viedä ja päästää irti pelostaan, voi tuloksena olla muuttunut ajattelutapa ja uusi innostus. Työtoiminnan merkitys ei siis ole työn itsensä valmiiksi saattaminen, vaan prosessi, joka tapahtuu työtä tekevän mielessä, kun pelko väistyy ja tilalle tulee onnistumisen kokemus ja toivo. (Hakala 2013.)

6 TUTKIMUSMENETELMÄT JA AINEISTO

*Unelma onnesta
- se meitä liikuttaa.
Pettymyksestä pettymykseen
kohti päämäärää, joka antaa meille voimaa.
(Auvinen 2018)*

Tässä työssä on käytetty kvalitatiivisia tutkimusmenetelmiä, koska tutkimuksen kohteena oleva joukko asiakkaita oli melko pieni ja tarkoituksena oli ymmärtää käsiteltävää asiaa kokonaisuudessaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63). Tavoitteena tutkimuksessa oli ihmisten mielessä olevien ajatusmallien ymmärtäminen ja se, miten ne vaikuttavat toimintaan.

Erona kvantitatiiviseen tutkimukseen on esimerkiksi se, että ei pyritty vertailemaan työttömiä työssäkäyviin tai itsetuntemukseltaan vahvoja ja menestyviä ihmisiä tutkittavana olevaan joukkoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pelkistetään tehtyjä havaintoja ja lopulta pyritään ratkaisemaan arvoitus (Alasuutari 2011, 32).

Tutkijalla on vapaus tarkastella saamiaan tuloksia ja tekemiään havaintoja valitsemastaan näkökulmasta ja löytää niistä tutkittavaan ilmiöön liittyviä argumentteja. Pelkistettäessä voi pyrkiä löytämään eri tavoilla hankitusta tiedosta yhteneviä ajatuksia, joista on mahdollista tehdä yleispäteviä oletuksia. Arvoituksen ratkaisu on kerätyn aineiston ja siitä saadun tiedon avulla tehdyt johdonmukaiset päätelmät, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen alussa minulla oli omaan työhöni ja kokemuksiini liittyviä havaintoja ja tietoja, joita näyttivät suuntaa tässä prosessissa. Niiden pohjalta päätin, millaisia kysymyksiä haluan esittää ja miten käsittelen saamiani vastauksia.

Tutkimuksessa kerättiin tietoa asiakasryhmä itsetuntemuksesta ja työtoiminnan ja luovien menetelmien vaikutuksesta sekä ryhmävalmennustilanteissa, että yksilöllisesti asiakkailtani haastatteleamalla ja havainnoimalla. ITU-ryhmän kokonaisuus suunniteltiin alun perin tätä opinnäytetyötä tukeväksi.

Asiakkaiden elämän polun suunnittelua yhdessä hänen kanssaan voidaan pitää palvelumuotoiluna. Asiakasymmärryksen hankinnassa voidaan käyttää innovatiivisia menetelmiä (Hämäläinen, Vilkkä & Miettinen 2016, 64), joihin myös käyttämäni työtoiminta ja luovat menetelmät kuuluvat. Näitä menetelmiä voivat olla päiväkirja, työpaja, valokuvaus tai haastattelu ja kaikista näistä on esimerkkejä tässä työssä.

Yhtenä tutkimusmenetelmänä käytin haastattelua ja litteroin nauhoitukset pääpiirteissään. Vilkan ja Airaksisen mukaan (2003, 64) ei nauhojen erityisen tarkka litterointi ole kvalitatiivisessa tutkimuksessa välttämätöntä, koska niistä on tarkoitus vain löytää tutkimuksessa relevanttia tietoa ja muu saatu aineisto voidaan jättää vähemmälle huomiolle tai jopa kokonaan huomiotta. Haastateltavaksi valikoitui kaksi asiakastani ja lisäksi yksi työvalmentaja. Haastateltavien määrä oli pieni, mutta heiltä saatu aineisto antoi riittävästi tietoa tutkittavasta ilmiöstä.

Työvalmentajan haastattelu liittyy työpajan arkiseen tehtävää, kauppapalveluun, jota on yhteistyössä työntekijöiden ja asiakkaiden kanssa kehitetty toimivaksi kokonaisuudeksi muutaman vuoden ajan. Kauppapalvelu on mukana tutkimuksessa, koska siinä on valmennuksellisesti toimiva konsepti, yhteiskehittämisen henki ja erityisesti itsetuntemusta ja sosiaalisuutta lisäävä toimintamalli. Kauppapalvelun toiminta on sosiaalista ryhmätyöskentelyä, jossa on määrätty tavoitteet ja erilaisia haasteita ja lopputulokseen pääsyyn vaaditaan monia pieniä välitehtäviä.

Itsetuntemukseen liittyviä ITU-viikkoja eli itsetuntemukseen liittyvän intensiivijaksoja järjestettiin projektin aikana kaksi ja niistä saatiin tutkimukseen tietoa. Kurssi toteutettiin nelipäiväisenä ja siinä oli kaksi päivää draamatyöskentelyä ja kaksi päivää valokuvatyöskentelyä. Minun vastuullani oli valokuvatyöskentely ja sen lisäksi toteutin itsetuntemuskyselyn osallistujille. Valokuvatyöskentelystä ja itsetuntemuskyselyn tuloksista on kerrottu lisää myöhemmin.

Alkuperäisessä suunnitelmassa ollut portfoliotyöskentely osoittautui oletettua haastavammaksi ja oli hyvin vaikeaa motivoida asiakkaita portfolion rakentamiseen. Muutama asiakas innostui työskentelystä vuoden 2017 kesällä, mutta he etenivät oman suunnitelmansa mukaisesti pois työpajalta ja työ jäi tuossa vaiheessa kesken.

Portfolion rakentaminen on kuitenkin tärkeä asia itsetuntemuksen kehittymiselle ja siksi sen ottaminen mukaan tähän työhön periaatteellisella

tasolla on perusteltua. Yksi valmistunut portfolio, jota on käytetty tämän opinnäytetyön pohjana, on kuva-albumi, johon on kerätty iloa tuottavia kuvia.

Portfolion kirjallisen osuuden varsinainen käynnistäminen siirtyi toteutettavaksi tämän opinnäytetyöprosessin jälkeen. Jo nyt on aloitettu toisesta lähestymissuunnasta nuorten parissa elämäntarinan kirjoittamisprojekti, joka on käytännössä sama kuin rakentamani kokonaisuus.

7 OPINNÄYTETYÖN KULKU KÄYTÄNNÖSSÄ

*Jos vain osaisin
tarttua hetkeen
ponnistaa oikealla askelmerkillä
takertua
pysyä.
Mutta ei, minä
hukkasin mahdollisuuden
juoksin
pakenin.
Kerään rohkeutta kääntyä ja palata takaisin.
(Auvinen 2018)*

Ajallisesti tämä tutkimus ajoittuu noin vuoden ajalle, koska jo opiskelua aloittaessani olin suunnitellut melko tarkkaan kehitystyön aihe. Vuoden 2017 alussa ryhdyin tekemään havaintoja ja alustavaa suunnitelmaa tiedon hankkimiseksi. Ajanjaksoon sijoittuu tutkimustyön lisäksi työpajamme lisääntyneet sisäilmaongelmat ja muutto uuteen tilaan sekä joitakin henkilövaihdoksia työyhteisössä.

Yksi ehkä tärkeimmistä seikoista tämän tyyppisessä tutkimuksessa on luotamuksellisuus ja salassapitovelvollisuus. Tällä hetkellä koko Euroopassa näihin asioihin suhtaudutaan erityisen vakavasti. Uusi tietosuojalainsäädäntö astui Suomessa voimaan 25.5.2018 (Eduskunta 2018). Tiukentuvan lainsäädännön myötä erilaiset sosiaaliasiakirjoihin tehtävät kirjaukset on laadittava ja säilytettävä säädetyllä tavalla ja asiakkaan on niin halutessaan saatava nähdä kaikki hänestä kirjoitettu ja tallennettu tieto. Henkilötietoja käyttävät tahot ovat saaneet koulutusta. Lakimuutokseen liittyen ja myös Hyria säätiöllä on kesäkuussa 2018 otettu käyttöön uusi asiakastietojärjestelmä, joka täyttää kaikki säädökset varmuudella. Olen työssäni ottanut alusta asti huomioon sen, mitä materiaalia voin käyttää työni pohjana. Kaikkeen julkaistavaan tietoon ja valokuviin tarvitaan asiakkaan antama lupa. Ilman tätä lupaa ei asiakkaista ole tutkimuksessa julkaistua tietoa tunnistettavassa muodossa, vain tilastotietona ryhmiin liittyvissä asioissa tai yleisinä esimerkkeinä.

Seuraavassa luvussa on esitelty ITU-viikon toiminta ja tutkimuksellinen osuus siellä. Tämän jälkeen esitellään portfolio työskentelyä tarkemmin sekä työtoimintaa ja luovia menetelmiä työpajalla ja suunnitelmia työtävien pilkkomisesta pienempiin osiin paremman valmennuksellisen tuloksen varmistamiseksi.

7.1 ITU-viikko

*En minä kipua pelkää
enkä raivoa
tai pimeää.
Minä pelkään ivanaurua ja sitä,
että kadotan itseni.
(Auvinen 2018)*

Opinnäytetyöhöni liittyen Hyria säätiössä järjestettiin yhdessä muiden toimipisteiden ohjaajien kanssa vuoden 2017 aikana kaksi ITU-viikkoa. Viikot toteutettiin Riihimäen, Hausjärven ja Lopen pajojen yhteistyönä ja ryhmät kokoontuivat ensin Riihimäellä ja myöhemmin Lopella. Näistä ryhmistä saatiin materiaaliksi runsaasti kuvia, joita käsitelimme yhdessä asiakkaiden.

Lisäksi tehtiin itsetuntokysely osallistujille sekä kaksi haastattelua itsetuntemuksesta. Kirjallisuudesta etsin ajatuksiani tukevia vahvistuksia ja tutkimustietoa. Kaikista näistä hankkimistani materiaaleista yhdessä omassa työssäni havainnoimieni seikkojen kanssa muodostui käsillä oleva kokonaisuus. Varsinainen kirjoitustyö ajoittuu vuoden 2018 alkuun.

ITU-viikoista saatiin hyvää palautetta, joten suunnitteilla on jatkoa ryhmille. Kiitosta tuli ryhmähengestä, monipuolisista menetelmistä, hyvistä kuvauspaikoista ja sopivasta pituudesta.

ITU-viikot järjestettiin neljän päivän mittaisina ja työpajoilla ne aiheuttivat erityisjärjestelyjä, koska ohjaajat olivat poissa pajan vahvuudesta. Ohjaajina ryhmissä olivat lisäksi kolme säätiön työntekijää etsivän nuorisotyön ohjaaja, työvalmentaja ja työnjohtaja. Avustajina oli toisella kerralla nuoris- ja vapaa-ajan ohjaajaopiskelija ja kaksi vapaaehtoistyöntekijät Espanjasta ja Argentiinasta. Lisäksi saimme valokuvatyöskentelyyn ryhmän mukana kulkevat valokuvaajat, joten ohjaajana sain keskittyä ryhmän motivoimiseen.

Ryhmät kokoontuivat käytännössä neljänä päivänä aamuyhdeksästä kello yhteen iltapäivällä. Kahden ensimmäisen päivän aikana ohjelmassa oli erilaisia draamamenetelmiä ja kaksi viimeistä päivää keskittyivät valokuvaan. Draamatyöskentelystä olivat vastuussa Hausjärven ja Riihimäen työntekijät ja minä olin paikalla keskiviikkona ja torstaina, kun vuorossa oli valokuvatyöskentely. Draamatyöskentelyn tarkoituksena oli vapauttaa luovuutta, ryhmäyttää ja rentouttaa osallistujia ja virittää heitä yhdessä tekemiseen.

Valokuvatyöskentelyyn oli järjestetty ITU-ryhmän ohjelmassa loppupuoli ja keskiviikon istuimme luokassa työskentelemässä. Ennakkotehtävänä oli tuoda itsestään mukana yksi valokuva, josta tulee hyvä mieli. Näiden kuvien pohjalta käytiin keskusteluja yhdessä ja kuvan tuonut henkilö sai vastata muutamiin kysymyksiin. Toisilla oli myös lupa kommentoida ja keskustelu oli hyvin myönteistä ja aktiivista.

Kuvista käytiin keskustelua seuraavien kysymysten avulla:

- Miltä minusta tuntui kuvan ottohetkellä?
- Miltä minusta tuntuu nyt, kun katson kuvaa?
- Millaisia suunnitelmia minulla oli tuolloin?
- Ovatko nuo suunnitelmat toteutuneet? Miltä se tuntuu?
- Haluaisinko lisätä tai poistaa jotain kuvasta?
- Jos kuva voisi puhua, mitä se sanoisi minulle?
- Jos kuva olisi talo, millainen se olisi?

Molemmat ryhmät olivat työskennelleet yhdessä jo kaksi päivää ennen valokuvatyöskentelyn alkua. Oli hämmäntävää huomata, miten suuri luottamus oli ryhmän jäsenten kesken ja miten henkilökohtaisia asioita yhdessä puhuttiin. Maanantaina ryhmissä oli tehty yhteinen draamalupaus, että kaikki siellä käsitellyt asiat olisivat luottamuksellisia ja jokainen sai allekirjoittaa asiakirjan.

Valokuvatyöskentelyn alussa kaikki eivät tuoneet valokuvia mukanaan, mutta se ei ollut ratkaiseva seikka. Kuvia oli kuitenkin riittävästi keskustelun aikaansaamiseksi ja käytimme melko pitkän ajan kuvien katsomiseen ja niiden analysointiin. Kuvat heijastettiin luokkatilan seinälle satunnaisesti järjestyksessä ja aloitimme kysymysten esittämisen.

Ryhmän jäsenten välille muodostunut luottamus ja avoimuus oli koskettavaa. Kuviiin liittyvissä keskusteluissa käsiteltiin työttömyyden lisäksi sairautta, kiusaamista, epävarmuutta, pettymyksiä, epäonnistumisia ja surua. Vaikka kuvat olivat sisällöltään positiivisia ja keskustelun sävy pysyi rauhallisena, lähes jokaisesta kuvasta löytyi jotakin sellaista sanottavaa, joka toi esille hyvin surullisia ja negatiivisia asioita. Negatiiviset tunteet tulivat kuviiin mukaan joko muistoina entisistä ikävistä asioista tai kuvien jälkeen tahtuneena ikävänä elämänmuutoksena.

Hyvä esimerkki oli erään ryhmän jäsenen tuoma kuva kolmesta hymyilevästä ihmisestä. Tämä nuori kertoi, että hän tulee hyvälle mielelle aina katsoessaan kuvaa itsestään ja sisaruksistaan. Tuossa tilanteessa kaikilla oli mielessä aurinkoinen tulevaisuus, ammatti, työ ja hyvä elämä. Kuvan oton jälkeen tilanne on muuttunut radikaalisti ja monet haaveet ovat romuttuneet tai ainakin ovat jäähyllä tuntemattoman ajan. Kaivattu elämän onnellisin aika muuttui taisteluksi, joka jatkuu ja tuo kuva herättää positiivisia ajatuksia ja hyvää mieltä. Kuvan merkitys olikin siinä, että muistot olivat hyviä ja kuvan tuoja uskoi hyvien aikojen vielä palaavan jossain muodossa.

Toisessa kuvassa on pieni poika suttuisena seisomassa selkä seinää vasten. Pojan ilme on hauska ja iloinen, ja hän näyttäisi olevan välittömästi säntäämässä jälleen jonnekin. Kuva on tuolle jo nuoreksi mieheksi kasvaneelle hyvin tärkeä ja hän kertoo tulevansa iloiseksi aina sitä katsellessaan. Tilanteeseen liittyy ulkona peuhaamista, likaantumista, äidin kauhistelua, aikuisten naurua ja tietysti pojan asettelu seinää vasten kuvan ottoa varten. Huoletonta ja vauhdikasta menoa, elämän makua. Kuvassa on tunne onnellisuudesta, johon voi aina palata muistoissa.



Kuva 6. Iloinen poika, yksityiskokoelmasta

Tilanteen arvokkuus ja rauhallisuus antoivat mahdollisuuden kertoa palasia elämäntarinoista ja jokaisella oli mahdollisuus kysellä lisää ja oli myös lupa vastata tai olla vastaamatta. Vaikka kokoontumistila oli jäykkä, tunnelma oli kotoinen ja lämmin. Myös ryhmän jäsenten antamassa palautteessa kuului se, että ryhmään osallistuminen tuntui hyvältä ja kannatti uskaltautua mukaan.

Yhteistä kaikille kuville oli se, miten elämässä on tapahtunut jokin suuri muutos tai sellaista odotetaan tapahtuvaksi. Elämä nähdään vuoristoratana, jossa me ajellemme itse mukana ja välillä joudumme vaikeaan tilanteeseen, mutta onnellisen ajan muistelemisen tai odottaminen antaa voimia kestää nykytilanteen. Onnelliset kuvat ja niiden tuomat muistot luovat uskoa tulevaan.

Viimeisen päivän ryhmän jäsenet saivat käyttää valokuvaukseen ja valokuvien mallina olemiseen. Osallistujilta kysyttiin etukäteen, millaisessa paikassa he haluaisivat tulla kuvatuksi ja olisiko tarvetta jonkinlaiselle rekvisiitille. Pohjana tälle työlle ja keskustelulle käytettiin erilaisia valokuvia ja Miina Savolaisen *Maailman ihanin tyttö* -kirjaa (2009).

Ryhmän kanssa keskusteltiin siitä, miten jokainen meistä haluaa nähdä itsensä tietynlaisena ja kuvasta voi rakentaa juuri sellaisen, kuin itse haluaa.

Malli voi olla kuvassa lähellä tai kaukana. Hänet voi kuvata edestä tai takaa, hänellä voi olla rekvisiittaa tai hän voi tehdä jotain erityistä. Tärkeintä onkin ottaa useita kuvia, joista on mahdollista valita sellaisia, jotka tuntuvat kuvan kohteesta itsestään hyvältä. Oma kuvamme on kuin tarina, jota kerromme muille ihmisille ja tällä kertaa jokaisella oli mahdollisuus vaikuttaa siihen, millaista tarinaa heidän elämästään kerrotaan ja kuka sen näkee ja kuulee.

Kuvan taustana saattoi olla aava järven selkä, rosoisia kiviä, puita tai vaikka kuolleita lehtiä ja puolukan varpuja, kuten alla olevassa kuvassa.



Kuva 7. Metsän rauha, kuva Lassi Kivikangas

Molempien ryhmien kuvauspäivät sattuivat olemaan sateisia. Erityisesti jälkimmäisen ryhmän kanssa jouduttiin välillä menemään suojaan ja värejötteleämään hyvin kylmässä ilmassa. Kuvauspaikkatoiveet olivat molemmilla jokseenkin samanlaisia. Ryhmät halusivat käydä uimarannalla, historiallisella kirkonmäellä ja metsässä. Ensimmäisen ryhmän kanssa käytiin myös maatilalla, jossa saimme kuviin lehmiä, hevosia, pupuja ja lampaita. Molemmilla kerroilla oli ilo saada työskennellä valokuvaajan kanssa. Hän kulki ryhmän kanssa paikasta toiseen ja otti kuvia ihmisistä heidän toiveidensa mukaan. Tämä oli todella hyvä asia, sillä vaikka jokaisella on mukanaan matkapuhelimessa kamera, niin ulkopuolisen kuvaajan kanssa kuvien ottaminen on aina helpompaa ja mallien itsensä ei tarvitse juurikaan miettiä käytännön asioita. Ensimmäisellä kerralla meillä oli valokuvaajana kuvataideopiskelija Heka Auvinen ja toisella kerralla opiskelija Lassi Kivikangas.

Molemmissa kuvauspäivissä päällimmäinen tunne on ilo. Sateesta ja kylmyydestä huolimatta yhdessä luonnossa liikkuminen ja kuvaustaustojen

miettiminen herätti paljon innostusta ja naurua. Toisen ryhmän kanssa oli alkuun pari koira mukana metsässä ja ne olivat innoissaan päästessään ison ryhmän kanssa luontoon ja leikkimään.



Kuva 8. Maya-koira ja emäntä, kuva Lassi Kivikangas

ITU-ryhmissä otetut valokuvat olivat todella upeita ja niiden ottamiseen liittyi paljon hienoja tunteita. Työskentelymme ei ollut varsinaista valokuvaterapiaa, mutta otin silti pohjaksi samoja teemoja, joita käytetään terapiamuotoisessa työssä.

Halkola (2009, 18) jakaa varsinaisen valokuvaterapian viiteen pääryhmään. Näitä ovat asiakkaan itsensä ottamat kuvat, asiakkaasta otetut kuvat, omakuvat, elämäkerralliset kuvat ja erilaiset kuvaprojektiot. Ensimmäisenä päivänä käsitelimme asiakkaasta otettuja vanhoja kuvia ja ne olivat selvästi elämäkerrallisia kuvia.

Halkola (2009, 18.) kertoo myös, että valokuvaterapian pioneereja ovat olleet Weiser, Krauss ja Fryrear. Näistä erityisesti Fryrear on luonut soveltamisluokituksen, josta ilmenee valokuvan käytön monipuolisuus. Kuvien avulla voidaan herättää tunteita ja emootioita, aikaansaada puheet ja ilmaista tunteita sanallisesti, kokeilla erilaisia rooleja, opetella uusia taitoja, sosiaalistua. Näiden lisäksi on vielä mahdollista kokeilla luovaa ilmaisua, tehdä diagnooseja, ilmaista itseään sanattomasti, dokumentoida muutosta, pitkittää ja syventää kokemuksia ja tehdä havaintoja itsestään.

Muutamia näistä kohdista oli mahdollista toteuttaa tässä pienimuotoisessa valokuvatyöskentelyssä. Sekä kuvien ottaminen, että niiden katselu herättivät väistämättä tunteita, tuottivat puhetta ja lisäsivät sosiaalisuutta. Työskentelyn aikana oli mahdollista luovaan kokemukseen ja

ilmaisuus sekä sanallisesti, että sanattomasti. Ehdottomasti mukana oli myös itsehavainnointia, varsinkin, kun päästiin katsomaan juuri otettuja kuvia itsestä.

Päivän päätteeksi kokoonnuttiin yhdessä katsomaan kuvia ja keskustelemaan siitä, miltä niiden ottaminen tuntui ja mitä kuvia ryhmän jäsenet tavoittavat pitää ja säilyttää.



Kuva 9. Ystävät, kuva Heka Auvinen

Valokuvalla on suuri merkitys nykypäivän maailmassa ja se on kasvamassa edelleen. Erityisesti nuoret käyttävät yhä enemmän sosiaalisen median sovelluksia, joissa oman elämän kertominen kuvien avulla on olemassaolon merkki. Tieto oman ystäväpiirin kulkemisesta aina mukana taskussa ja reaaliaikainen tiedonsaanti ovat täysin erilaista todellisuutta kuin aiemmin. Oma puhelin ja sieltä löytyvä sosiaalinen elämä koukuttavat ja saattavat aiheuttaa ongelmia ihmisten kohtaamisissa todellisessa maailmassa.

Yhä enemmän kuitenkin tulee sellaisia uusia käyttötapoja, joista on hyötyä myös työllisyysneuvonnassa. Esimerkiksi Tiitus mobiilisovellus tuo työnantajat ja -hakijat virtuaalisesti lähelle toisiaan. Sovellukseen voi ladata kuvia, videosittelyä ja monenlaista tietoa itsestään sekä tietysti siitä, millaista työtä haluaa. Video CV ja videohaastattelut ovat jo arkipäivää. Valokuvan käyttö on laajentunut ja arkipäiväistynyt siitä juhlallisesta tilanteesta, joka se on alkujaan ollut. Kuvissa ei edes pyritä näyttämään vain ihmistä todellisena, vaan pyritään välittämään tunteita, tilanteita ja ihanteita.

Suomessa tunnetuin terapeuttisen valokuvauksen muoto on Miina Savolaisen kehittämä Voimauttavan valokuvan menetelmä. Kirjan kuvat koskettivat jo lähes 20 vuotta sitten kiertäessään näyttelynä ympäri Suomea.

Miina Savolainen kertoo (2009, 211–212), että menetelmässä valokuva itsessään ei ole voimauttava, vaan se toimii, jos ohjaaja ymmärtää valokuvaukseen liittyviä pelkoja ja tiedostamatonta vallankäyttöä. Osaavan ohjaajan ja valokuvaajan kanssa kuvaustilanteesta voi tulla innostava ja voimauttava. Voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään ja sen perustana täytyy olla ensin tasavertainen kohtaaminen kuvaustilanteessa. Kuvan kohteella on aina itsellään oikeus määritellä, milloin kuva on onnistunut ja tosi.

ITU-ryhmän valokuvatyöskentely ei ollut yhtä tarkkaan suunniteltua tai pitkäjänteistä, kuin Miina Savolaisen tekniikassa. Ryhmän kanssa onnistuttiin kuitenkin luomaan luottamus, jossa oli mahdollista kokeilla erilaisia poseerauksia ja tilanteita.

Kolmas ITU-ryhmä ja valokuvaustyöskentely on jo suunnitteilla syksylle 2018. Pohjana käytetään näiden kahden jo toteutetun viikon kokemuksia ja asiakaspalautetta. ITU-ryhmästä on tarkoitus muodostua säätiölle kaksi kertaa vuodessa toteutettava kokonaisuus itsetunnon kohottamista tarvitseville asiakkaille.

Uusia ajatuksia seuraavaan valokuvatyöskentelyyn etsin myös oman työpajan vanhoista projekteista. Lopella oli vuonna 2014 Lopella vapaaehtoisuustyössä malagalainen taitelija Andrés Richarte Ramírez. Hän teki valokuvatyöskentelyä asiakkaidemme kanssa sekä sisällä, että ulkona luonnossa. Hän käytti erilaisia menetelmiä, esimerkiksi pitkällä valotusajassa pimeässä ja luonnossa peilin kanssa kuvaamista. Molemmat tekniikat toisaalta näyttivät mukana olleet asiakkaat, mutta toisaalta kätkevät heidät, kun katse kohdistuu kuvassa johonkin muuhun.

Richarte Ramírezin projekti oli innostava ja erilainen ja antoi mahdollisuuden kokeilla ja hullutella. Rentoutuminen ja kuvattavaksi asettuminen oli helpompaa, koska kukaan ei joutunut olemaan kuvassa suoraan, vaan kaikki ihmiset kuvattiin aina epäsuorasti. Pimeäkuvissa mallina ollut henkilö ei erottunut kunnolla, hänestä näkyi vain pieniä häivähdyksiä. Valon leikki ja yllättävät yksityiskohdat tulevat esille kuvista.

Suuri osa valokuvatyöskentelyyn osallistuneista nautti kuvatuksi tulemisesta, vaikka se ensin olikin heille hyvin vieras ajatus. Keskusteluissa kävi ilmi, että muutamia pelotti se, että joku ottaisi epäonnistuneet kuvat ja levittäisi niitä vastoin heidän tahtoaan. Tähän saattaa olla syynä somekulttuurin todellisuus. Siellä ihminen toisaalta tahtoo tulla nähdyksi, mutta toisaalta pelkää sitä, että hänet nähdään väärässä valossa tai vastoin

tahtoaan. Taustalla saattaa olla huonoja kokemuksia, koulukiusaamista ja nolatuksi tulemisen tunteita.

Sosiaalisen median aikakaudella näkymättömyys ei ole kovin helppoa, vaan meistä lähes jokaisesta löytyy yllättävää tietoa valokuvineen useastakin eri lähteestä. Tallinnan Kumu-taidemuseossa oli joitakin vuosia sitten näyttely, jossa passin tai ajokortin sai asettaa laitteeseen, ja pian sai nähtäväkseen tiedot, joita löytyi internetistä omien henkilötietojen avulla. Tulos oli hieman jännittävä ja pelottava, vaikka suurimmalla osalla meistä ei olekaan kirjaston sakkomaksuja suurempia rikkeitä niskassamme. Sen vuoksi kuvien ottamiseen liittyy paljon tunteita ja selvät pelisäännöt ja luottamus ovat tarpeen.

Osa kuvattavista tahtoi asettua niin, että heidän kasvojaan ei näkynyt tai erottunut. Joku veti hupun kasvojen peitoksi, toinen asettui lähes kokonaan puun taakse ja muutama halusi, että kuva otetaan hyvin kaukaa, jotta heistä näkyy vain pieni kaukainen siluetti. Jokainen sai itse päättää oman kuvausasetelmansa ja myös sen, miten monta kuvaa hänestä otettiin.

Peloista ja alun vastahakoisuudesta huolimatta päivän aikana otettujen kuvien katselu oli hieno hetki ja ihmiset olivat aidosti ylpeitä ja yllättyneitä siitä, miltä heistä tuntui olla kuvattavana ja katsella kuvia yhdessä muiden kanssa. Kuvia katsellessa syntyi hienoa keskustelua ja varsinkin, kun ryhmän jäsenet olivat jo toisilleen hieman tuttuja, heidän oli helppo puhua ja kertoa tunteistaan. Vaikka kuvaushetkellä saattoikin tuntea menettävänsä itsemääräämisoikeuden, niin kuvia katsellessa tuntui siltä, että sen oli saanut takaisin. Pelottava hetki muuttui hyväksi ja muiden osallistujien positiiviset kommentit auttoivat luomaan positiivista tunnetta. Kuvista välittyi rentoutta ja rauhallisuutta, joka ei välttämättä ollut päällimmäinen tunne kuvaushetkellä.

Kuvauspäivänä tapahtui todellista innostumista. Ryhmä oli toiminnassa yhdessä ja sidoksissa toisiinsa. Oli hienoa havaita, miten ryhmän jäsenet kohtasivat toisensa, jakoivat ajatuksiaan ja tunteitaan prosessin aikana sekä toimivat yhdessä. Erillisistä toisilleen vieraista ihmisistä oli muodostunut ryhmä, joka toimi yhdessä kannustavasti ja innostavasti. Innostuminen on tietoisuuden heräämistä ja osallistumista. (Kurki 2006, 162.)

7.2 Itsetuntemuskysely

Ryhmän osallistuneet täyttivät itsetuntemukseen liittyvän kyselyn ja koostin siitä tulleet tiedot erilliseen taulukkoon. Kysely löytyy liitteenä 1 ja tulokset liitteenä 2. Kyselyyn vastaajia oli kaikkiaan 18. Kaikki ryhmiin osallistuneet vastasivat ainakin suurimpaan osaan kysymyksistä.

Ryhmiin osallistuneista ja kyselyyn vastanneista kolme neljännestä osa oli alle 30—vuotiaita, miehiä heistä oli 6 prosentilla. Yli 80 prosentilla oli

taustalla ammatillinen tutkinto. Tavoitteena oli työllistyminen tai kouluun meno jopa 68 prosentilla vastaajista. Asiakaskuntamme on hyvin heterogeenistä, mutta tähän ITU-ryhmään valikoitui lähinnä nuoria. Kaiken kaikkiaan Lopen työpajalla on miehiä 57 prosenttia ja vain 17 prosenttia on nuoria eli alle 29 vuotiaita. Loput aikuisista ovat sekä alle että yli 50-vuotiaita. 5-vuotias

Seuraavana kyselyssä oli väittämiä, joihin oli mahdollista vastata neljällä eri tavalla: täysin tai melkein samaa tai eri mieltä. Väittämiä oli kaikkiaan 29 ja niistä 19 oli positiivisia ja 10 negatiivisia. Sain kaikkiaan vastauksen 18 henkilöltä ja käyn tässä läpi muutamia kohtia.

Kokonaisuudessaan vastaukset olivat yllättävän positiivisia. Ilahtuin siitä, miten realistinen käsitys ryhmässä olleille oli omasta osaamisestaan ja mahdollisuuksistaan. Keskusteluissa puheet olivat paljon negatiivisempia. Niissä välittyi kuva nuorista, jotka olivat hämillään, eivätkä tienneet mitä tekisivät elämällään. Oli mielenkiintoista, että kyselyssä kuitenkin suurin osa oli hyvinkin positiivisia ja selvillä omista tulevaisuudensuunnitelmitaan ja melko päättäväisesti suuntasivat kohti seuraavaa askelta.

On mahdollista, että masentuneet ja hämmentyneet ihmiset puhuivat enemmän keskusteluissa ja ne, joilla asiat olivat paremmin, eivät jakaneet omaa elämäänsä yhtä avoimesti. Syynä saattoi olla vain tapa vetäytyä tai sitten se, että nämä paremmin voivat ihmiset eivät halunneet kertoa omasta hyvästä olostaan, kun toiset kertoivat omista epäonnistumisistaan.

Vastaajista yli puolet oli täysin samaa mieltä siitä, että heillä on hyviä harrastuksia, he saavat itse päättää elämästään ja he tietävät, missä ovat hyviä. Tämä on käynyt ilmi myös työpajalla keskusteluissa asiakkaiden kanssa. Vaikka työttömyyttä pidetään ihmistä lannistavana tilanteena, niin ainakin tässä ryhmässä osallistujat eivät vaikuttaneet lannistetuilta, vaan he tekivät itselleen mieluisia asioita säännöllisesti ja nauttivat elämästään.

Positiivisten väittämien kohdalla ehdottomasti suurin osa oli valinnut vaihtoehdon ”melkein samaa mieltä”, ja esimerkiksi yli 80 prosenttia vastaajista koki, että häntä arvostetaan. Yli 70 prosenttia vastaajista tunsivat saavansa positiivista palautetta ja osaavansa pitää puoliaan elämässä. Yli 60 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että heillä on elämässään kaikki hyvin. He saivat onnistumisen kokemuksia päivittäin ja innostuivat uusista asioista. He myös suhtautuivat itseensä positiivisesti ja uskalsivat tarttua haasteisiin.

Vain yhden positiivisen väittämän kohdalla vastaukset olivat enemmän negatiivisia. Peräti 56 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että heillä ei ollut hyviä ystäviä. Tämä saattaa olla suuri henkilökohtainen ongelma ja sen vaikutukset ovat kauaskantoiset. Työpajan toimintaan osallistuminen on nimenomaan sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa. Hyvin usein siellä todistetaan uusien ystävyysuhteiden syntyä. Samassa

tilanteessa olevien välille voi muodostua luottamuksellinen side, joka voi auttaa yksinäisyyden tunteessa ja elämänhallinnassa. Ystävyys on vuorovaikutuksellista ja terveellä itsetuntemuksella varustettu ihminen kykenee sekä antamaan että vastaanottamaan ystävyyttä (Juusola 2015, 133).

Noin 70 prosenttia koki olevansa arvostettu ja saavansa positiivista palautetta ainakin melko usein ja osaavansa pitää puoliaan ja pärjäävänsä elämässä. Noin 60 prosenttia puolestaan kertoi elämässään monien asioiden olevan hyvin ja heillä oli hyviä harrastuksia ja he kertovat myös innostuvansa uusista asioista sekä kokevansa onnistumisia päivittäin.

Yli puolet vastaajista kertoi olevansa tyytyväinen saavutuksiinsa. Minusta oli mielenkiintoista, miten positiivinen kuva kyselystä välittyi. Tosin nämä luvut olivat lähes kaikki niitä, joista vastaajat olivat olleet lähes samaa mieltä, eivätkä täysin samaa mieltä.

Oleellista on, suurin osa vastaajista oli positiivisella mielellä myönteisistä väittämistä. Kuva masentuneista työttömistä ei siis yleisesti pitänyt paikkaansa ainakaan tässä ryhmässä ja näiden neljän innostavan ja toiminnallisen päivän jälkeen.

Negatiivisten väittämien kohdalla hajonta oli suurempaa. Osassa väittämistä suurin osa vastaajista oli kokonaan tai osittain eri mieltä. He esimerkiksi eivät kokeneet pelkäävänsä tulevaisuutta, heidän ei ollut vaikea tarttua tehtäviin, he eivät masentuneet epäonnistumisista tai olleet usein erityisen väsyneitä. Yli puolet prosenttia vastaajista sen sijaan oli osittain tai kokonaan sitä mieltä siitä, että he tunsivat itsensä epävarmoiksi, yksinäisiksi ja heidän oli vaikea luottaa ihmisiin. He eivät myöskään tienneet, mitä olisivat tehneet elämällään.

Negatiivisten väittämien vastauksista suurin osa oli positiivisia, kun yli puolet oli lähes eri mieltä siitä, että on vaikea tarttua tehtäviin, ei osaa tehdä päätöksiä tai pelkää tulevaisuutta. Tuloksista löytyi myös negatiivisia vastauksia, joissa vastaajat tunsivat itsenä yksinäiseksi, väsyneeksi tai ei vain tiedä, mitä tekisi elämällään.

Sanallisia kysymyksiä oli kahdeksan kappaletta ja niiden kaikki tulokset löytyvät liitteestä 2. Käyn tässä läpi muutamia huomioita vastauksista.

Ensiksi kysyttiin, milloin olet tyytyväinen itseesi. Suurin osa vastauksista käsitteli pelon voittamista, onnistumista ja itselle mielekkäiden asioiden tekemistä. Tyytyväisyys syntyi perheen ja ystävien kanssa olemisesta ja oman tahdon toteuttamisesta. Vastauksissa mainittiin myös luonto, eläimet ja terveys. Perhe, ystävät ja lemmikit nousivat kärkeen myös, kun kysyttiin asioita, joista saa voimaa elämässä.

Vastaajat tahtoivat kehittää itsessään käytännön taitoja, sosiaalisuutta ja jotain luonteen piirrettä, kuten päätöksentekokykyä tai hermoja.

Suurimmiksi haaveiksi mainittiin elämän peruspilarit, kuten suoraselkäisyys, huolettomuus ja elämän tarkoitus. Myös työ oli suuri haave ja erityisesti juuri mielekäs työ, jossa voi toteuttaa itseään ja ehkä myös rikastua.

Kun kysyttiin, millaisia asioita vastaajat tahtoisivat muuttaa itsessään, he kertoivat luottavansa liikaa ihmisiin tai pelkäävänsä liikaa. Kaksi mainintaa oli myös toiveita oman fyysisen olemuksen muuttamisesta ja yksi kertoi, ettei haluaisi muuttaa itsessään mitään. Ihmisiin luottaminen on periaatteessa hyvä asia, mutta ongelma on siinä, jos on liian luottavainen ja tulee hyväksikäytetyksi. Fyysinen olemus on myös seikka johon voi olla tyytyväinen tai tyytymätön riippumatta siitä, onko toisen silmissä viehättävä vai ei. Oma näkemyksensä itsestä on toisinaan hyvin vääristynyt ja jos se on hyvin kaukana haavekuvasta, voi tuloksena olla ahdistusta. Mervi Juusola on kirjoittanut nuorille oppaan aikuisuuteen kasvamisesta ja hän puhuu siellä myös kehonkuvasta ja sen muodostumisesta. (2015, 87.) Mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa ja on hyvä muistaa, että kunnan kohotus tai painonhallinta tulee aina lähteä omasta halusta, ei muiden miellyttämisen tarpeesta.

Vastaukset olivat mielestäni realistisia ja vastaajat olivat selvillä omista rajoitteistaan ja haasteistaan. Kysyttäessä, miten vastaaja toimii epäonnistuksessaan, vastaukset olivat viisaita ja positiivisia. Joku oli vastannut, että yritän uudestaan ja toinen, että ajattelen positiivisesti ja jatkan eteenpäin. Myös rentoutuminen ja asiasta puhuminen jollekin toiselle mainittiin keinoina päästä yli vaikeasta tilanteesta.

Suurimmiksi haaveiksi mainittiin mielekäs työ, oma koti ja elämän saaminen raiteilleen. Toiveet eivät olleet suuria ja mahdottomia, vaan aivan tavallisia arkipäivän asioita, joiden soisi olevan kunnossa jokaisen ihmisen kohdalla.

Kyselyn teko ja vastausten analysointi oli mielenkiintoista. Ryhmään osallistuivat todennäköisesti sellaiset ihmiset, joilla oli kyky innostua ja lähteä mukaan toimintaan.

7.3 Portfoliotyöskentely

*Tämän päivän sain ja siitä ammennan voimaa,
sillä vielä kerran tarvitsen sitä.
Joskus en enää muista
mistä ilahduin
mitä katselin kaivaten
mille taputin särkevin käsin.
Huomenna tarvitsen näitä tunteita,
jotta jaksaisin uuteen huomiseen.
(Auvinen 2018)*

Portfoliotyöskentelyn toteuttaminen tässä tutkimuksessa ei onnistunut alkuperäisen suunnitelman mukaan. On sattumasta kiinni, millaisia asiakkaita on työpajalla ja miten heidän kanssaan kannattaa työskennellä. Projektin aikana keskityin ajatuksen kehittämiseen teoriatasolla ja kävin keskustelua aiheesta asiakkaiden kanssa. Työ itsetuntemuksen kehittämiseksi jatkuu vielä ja asiakkaan oman elämäntarinan saattamista näkyvään muotoon toteutetaan valmennuksessa.

Vaikka nyt portfolio ei ollutkaan pääosassa tässä työssä, se on kuitenkin menetelmä, jota kehitettiin prosessin aikana. Suunnitelmat portfoliotyöskentelyyn ovat kuitenkin jo olemassa ja ne on mahdollista aktivoida käytäntöön, kun joku innostuu portfolion rakentamisesta.

Tein alustavia suunnitelmia portfolion rungoksi ja kerron niistä nyt hieman laajemmin.

Itsetuntemuksen välineenä portfolio, oman elämän tarina on mitä mainioin. Palaaminen muistoissa elämän käännekohtiin, voi auttaa ymmärtämään omaa polkua ja sitä, millaiseksi on kasvanut. Ihmisen minuus rakentuu perimästä, ympäristöstä, kasvuolosuhteista, persoonallisuudesta ja opituista taidoista (Heiskanen 2016, 75).

Oman elämänsä muistelu ja erilaisten tilanteiden kertominen voivat avata uudenlaisia oivalluksia ja auttaa hahmottamaan nykyhetken kipupisteitä. Itseen etsivälle ihmiselle tarina omasta elämästä voi olla silmiä avaava matka, jonka aikana voi saada selville kuka on ja minne haluaa mennä. Työttömän kannalta portfolion laadinta voisi olla yksi tärkeimmistä menetelmistä työpajatyöskentelyssä. Sille pitäisi jatkossa pystyä järjestämään sopiva aika ja riittävän rauhallinen työympäristö.

Tulevaisuuden muistelu on oma lajinsa. Siinä lähdetään miettimään tulevaisuuden haavekuvaa ja pohtimaan, millaiset vaiheet lopulta johtivat tuohon päämäärään. Tulevaisuuden haave muuttuu realistisemmaksi, kun polkua kohti sitä pääsee hahmottelemaan turvallisesti.

Pyysin muutamia asiakkaitani keräämään tietoa itsestään lähinnä valokuvien muodossa yhteen ja tämän jälkeen kertomaan minulle tästä prosessista. Ohjeena oli keskittyä etsimään kuvia, joista saa hyvän mielen ja joiden katsomisesta saa voimaa. Sain lopulta yhden valokuvaportfolion eräältä asiakkaalta ja katselimme sitä yhdessä, kun haastattelin häntä. Kerron siitä hieman myöhemmin lisää.

Suunnitelma portfoliosta on kaksiosainen. Virallisessa osuudessa on ansioluettelo, Curriculum Vitae (CV), persoonallinen työhakemus pohja, kopiot kaikista todistuksista ja muista tärkeistä papereista. Näitä kysytään jokaisen työnhaun yhteydessä ja niiden pitäisi olla kunnossa ja tallessa jatkuvasti. Suurimmalla osalla asiakkaistamme on CV-netti (2018) voimassa ja oma virallinen CV ja työnhakukirje tallennettuna sähköpostissa. Näitä

työstetään jatkuvasti ja korostetaan myös CV:n päivittämisen tärkeyttä. Työnhakukirjeen muokkaaminen on myös tärkeää, sillä se antaa työntekijää etsivälle oikean viestin työnhakijan motiivista. CV-netti on TE-palveluiden (2018) virallinen työnhakusivusto, jossa on tällä hetkellä lähes 65 000 työnhakijaa ja työnantajat voivat etsiä sieltä kriteereillä itselleen sopivaa työntekijää.

Joissakin työpaikoissa pyydetään nykyään myös motivaatiokirjettä, joka voisi myös aivan hyvin olla yksi portfolion osa. Kirjeessä on tarkoitus kertoa itsestään työntekijänä ja persoonallisista vahvuuksistaan. Se pitää myös luonnollisesti muokata jokaista työnhakua varten uudelleen, mutta jonkinlainen pohja on mahdollista tehdä ja tallettaa yhdessä muiden asiakirjojen kanssa.

Prosessin aikana syntyi myös ajatus, että jokaisen asiakkaan kannattaisi skannata opiskelu- ja työtodistukset. Ne olisi hyvä tallettaa joko muistitikulle tai pilvipalveluun, jotta ne olisivat aina tallessa ja löydettävissä. Olen huomannut, että hyvin usein CV:n teko pysähtyy siihen, että todistukset ovat joko hävinneet tai aivan väärässä paikassa. Nykypäivänä on olemassa helppoa tekniikka tähän tarkoitukseen, joten työ on helppo ja nopea toteuttaa. Kahden asiakasta pääsi jo kokeilemaan asiakirjojen skannaamista ja tallentamista.

Virallisessa osiossa voi myös hyvin olla kuvituksena kuvia itsestä tekemässä työtä. Kuvat ovat referenssejä työnhakijan osaamisesta, mutta niitä julkisesti jaettaessa on huomioitava, että niissä näkyvät työpaikat tai muut henkilöt ovat antaneet luvan kuvan käyttämiselle. On myös mahdollista laittaa kuvia harrastuksista tai vapaaehtoistoiminnasta, joissa näkyy työteollias asenne ja motivaatio työn tekemiseen.

Alla olevassa kaaviossa on kuvattuna portfolion rakenne pääpiirteissään. Virallinen osa portfolioa on julkinen siinä mielessä, että sinne kerätään työnhakuun liittyvää materiaalia, jota voidaan käyttää esiteltäessä omia taitoja. Epävirallisen osuuden erilaiset kokonaisuudet voivat olla yksityisiä. Jokainen saa päättää itse, mitä niistä haluaa jakaa muille ja kuinka paljon haluaa pitää piilossa muilta. Ne voivat myös hyvin toimia työnhaun apuna.



Taulukko 1. Portfolion rakenne

Portfoliotyöskentelyssä voidaan käyttää erilaisia menetelmiä ja niitä voi tarvittaessa muokata ryhmän tai yksilöiden tarpeiden mukaan. Portfolio voi olla kansio, laatikko, blogi, tekstitiedosto tai vaikka runo- tai valokuva-kokoelma. Alkuperäinen suunnitelma oli, että asiakkaat toimisivat ryhmänä työpajalla osana muuta toimintaa. Yhteisen työskentelyn lisäksi jokainen mukana oleva saa käyttää aikaa omaan itsenäiseen työskentelyyn ja mahdollisesti myös parityöskentelyyn toisen ryhmän jäsenen kanssa.

Portfoliossa on mahdollista käyttää kaikenlaista materiaalia menneisyydestä: valokuvia, vanhoja kirjeitä, ystävien kertomuksia ja haastatteluja, videopätkiä, lehtileikkeitä lapsuuden ajan asioista ja musiikkia. Jokaisen ihmisen kohdalla tulos on erilainen riippuen kiinnostuksen kohteista ja elämänvaiheista. Pääosassa ovat onnistumisen kokemukset, elämän tähtihetket, ilonaiheet ja tärkeät ihmissuhteet. Me kaikki olemme menneisyytemme tuotteita; perimämme, kasvatuksemme, ympäristömme ja kokemuksemme ovat muokanneet meitä sellaisiksi, kuin nyt olemme. Olemme matkalla kohti tulevaisuutta, joka on vielä arvoitus. Tärkeintä on ymmärtää ja hyväksyä oman vastuun ja valinnanvapauden merkitys elämän vaiheissa.

On selvää, että menneisyyden muistelu tuo ilon ja onnen ohella mukanaan monia surullisia ja jopa tuskallisia asioita. Niihin ei kuitenkaan pitäisi taker-tua, vaan siirtyä eteenpäin. Korostan aina sitä, että menneisyyden virheet ja surut saavat pysyä taustalla ja niiden ei pitäisi antaa ahdistaa nykyhet-keä. Niitä ei ole mahdollista muuttaa, mutta niistä voi oppia jotain ja ne voivat vaikuttaa tulevia valintoja tehdessä. Vanhoista asioista kannattaa muistella erityisesti hyviä asioita ja omia unelmia ja sitä, miten ne ovat muokanneet elämänpolkua. Menneisyyden katkeroittamana eläminen on raskasta ja estää siirtymästä eteenpäin.

Portfolio voi olla oma henkilökohtainen itsetuntemustyökalu, mutta sen voi jokainen halutessaan toteuttaa myös niin, että sitä voi esitellä osana CV:tä. On tärkeää, että jokainen saa tehdä oman itsensä näköisen tarinan itsestään ja päättää itse siitä, miten sitä hyödyntää. Ei ole viisasta rajoittaa tekijän luovuutta ja omaa tyyliä millään tavalla, sillä minusta on tärkeää, että työskentelyssä säilytetään positiivinen asenne ja leikkimielisyys. Liika vakavuus ahdistaa nurkkaan ja tappaa luovuuden.

Portfoliotyöskentelyn alussa olisi hyvä ensin näyttää muutamia esimerkkejä valmiista portfolioista ja niistä ryhmän jäsenet voisivat saada ideoita omaan kokonaisuuteensa. On tärkeää, ettei tekijöitä johdatella liikaa, mutta esitellään erilaisia vaihtoehtoja ja tekniikoita. Olen huomannut työpajalla, että hyvin usein työttömät asiakkaat pelkäävät käyttää omia taitojaan ja häpeävät omaa tekemistään. He jättävät mieluummin kokonaan tekemättä joitakin asioita, kuin antautuisivat arvosteltavaksi. Pelko epäonnistumisesta johtaa siihen, että tehdään vain pakollinen ja tarkkaillaan muiden tekemistä. Leikkimielisyyttä, taiteen tekoa tai hulluttelua pidetään lasten puuhasteluna. Itsetuntemuksen vahvistuminen voi rohkaista tekemään asioita muiden mielipiteistä piittaamatta, jolloin luovuus voi päästä valloilleen.

Luovuuden vapauttamisessa ja portfoliotyöskentelyn käynnistämisessä olisi ehkä mahdollista käyttää Juha T. Hakalan (2013, 193) ideoimaa yritysmummoa, joka tuoksuu pullalta, rupattelee ja rentouttaa ihmisiä. Nykyään koululuokilla ja päiväkodeilla on omat mummonsensa, joten ei olisi mitenkään huono ajatus lanseerata työpajamummo auttamaan työttömien itsetuntemuksen kanssa työskentelyssä. Jos mummoa ei ole saataville, niin ohjaajan tehtävänä on luoda turvallinen ja rento ilmapiiri, jossa jokaisella on lupa kokeilla ja epäonnistua, innostua ja uskaltaa. On tärkeää sanoa ääneen, että virhe on vain välivaihe matkalla kohti luovaa tuotosta. Jokainen taiteilija tietää, että harjoittelematta ei synny mestariteosta. Miksi siis kenenkään meistä arkipäivän taiteilijoista pitäisi saada ensimmäisellä yrittämällä aikaiseksi jotain täydellistä ja elämää suurempaa. Tässä pätee vanha totuus, että tekeminen synnyttää intoa ja into synnyttää lisää tekemistä. Paikallaan istuminen kädet sylissä ei johda mihinkään.

Laadin suunnitteluvaiheessa portfolion perusrakenteen ja myös tarkempia kysymyksiä, joiden avulla on helppo kerätä muistoja ja tulevaisuuden haaveita. Listasta tuli melko kattava ja mielestäni se on toimiva muistilista, kun ryhdytään valmennuksen yhteydessä laatimaan portfolioa elämästä. Sen vuoksi olen liittänyt suunnitelmani tähän työhön ja se löytyy liitteenä numero kolme. Henkilökohtaisen osan voi jakaa neljään erilliseen kokonaisuuteen ja ne ovat oma historia ja oman kasvun tarina, tulevaisuuden haaveita ja suunnitelmia sekä tulevaisuuden muistelu, minä osana ympäröivää maailmaa, vaikutusmahdollisuudet elämässä sekä luovuus ja mielikuivutus elämänvoimana

Portfolion tarkoituksena on parantaa työttömänä olevan asiakkaan valmiuksia ottaa itse vastuuta omasta elämästään ja suunnata katse pois asioista, jotka estävät eteenpäin menon. Peavyn Elämäni Työkirjan mukaan (2001, 39.) voidaan löytää viisi tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena on kasvattaa itseymmärrystä ja toisena tavoitteena kertoa sanallisesti oman elämän tarinaa. Kolmas tavoite on hahmottaa elämää niin, että todellisuus ja kuvitelma eivät sekoitu. Neljäs tavoite on lisätä toiminnallisten menetelmien avulla omia mahdollisuuksia ja viidentenä löytää oma paikka yhteisön vastuullisena jäsenenä.

Nämä kaikki edellä mainitut tavoitteet ovat juuri niitä, joihin työvalmennus tähtää. Työvalmennuksessa pyritään joka päivä siihen, että työtön asiakas lopulta kykenee olemaan rohkeasti oma itsensä ja pystyy sanoittamaan elämänsä kulkua rauhallisesti ja analyttisesti. Hänen tulisi myös oppia tunnistamaan erilaisia ajatusvääristymiä, jotka ovat hallinneet häntä aiemmin.

Työpajajakson jälkeen asiakkaalla pitäisi olla enemmän mahdollisuuksia työllistyä ja hallita omaa elämäänsä, jotta hän voisi löytää oman paikkansa yhteiskunnassa. Noin lueteltuna suorastaan hengästyttävien suurien tavoitteita, mutta kokemuksesta tiedän, että juuri näitä asioita työpajalla tapahtuu koko ajan. Toisten työttömien kohdalla kehitys on nopeaa ja tavoitteet täyttyvät joskus jopa ylitse odotusten. Toisinaan taas jonkun kohdalla tapahtuu jopa taantumista. Jokaista vertaillaan vain suhteessa omaan itseensä ja omiin henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa. Muihin vertailu on sekä tarpeetonta että tuhoisaa. Kenenkään ei ole mahdollista kulkea toisen tallemaa polkua tai matkia toisen elämän ratkaisuja.

7.4 Haastattelut

Haastattelin kahta kuntouttavan työtoiminnan asiakasta, joita kutsun nimillä Tiina ja Maija. Molemmat ovat olleet meillä jo jonkin aikaa ja olen työskennellyt heidän kanssaan pitkäjänteisesti ja suunnitellusti. Molemmilla haastateltavilla on ollut useita vastuualueita työpajalla.

Tiina oli koonnut valokuvaportfolion, johon hän oli kerännyt positiivisia kuvia elämästään ja haastattelin häntä tämän albumin äärellä. Hän kertoi alussa, että hän oli aikanaan jännittänyt työpajalle tuloa ja koki tuolloin tilanteen vieraana ja hermostuttavana. Alussa hänellä oli monenlaisia fyysisiä ja psyykkisiä vaikeuksia ja toisinaan hän oli jaksamisensa äärirajoilla. Itsenäiset työtehtävät antoivat hänelle onnistumisen tunnetta ja arvostusta. Vähitellen tehtävät muuttuivat haastavammiksi ja hän sai erilaisia vastuualueita omien toiveidensa mukaisesti. Lopulta hän hoiti lähes yksin huutokauppojen valmistelutyöt kuvaamalla kaikki kohteet, laatimalla huutokauppalistat ja hoitamalla käytännön järjestelytyöt sekä ennen huutokauppaa, että sen aikana toimihenkilönä. Hänen suorituksensa paranivat kuukausi kuukaudelta. Arkuus väistyi ja hän hoiti tehtävänsä itsenäisesti ja vastuuntuntoisesti, sekä kykeni tiimityöskentelyyn tarvittaessa.

Huomiota herättävää oli, että Tiinan valokuvaportfolion kuvissa oli enimmäkseen lapsia ja heidän varhaislapsuutensa muistelu muodosti suuren osan haastattelusta. Kuvat merkitsivät hänelle paljon ja hän kertoi pitkästi kuvanottotilanteista ja niistä tunteista, joita niihin liittyi. Lasten elämän alkuvaiheet, mutta myös kasvu ja itsenäistyminen olivat suuria ja tärkeitä asioita, joista kerrottavaa riitti pitkään. Lasten elämäntarinat ilahduttivat ja heidän aikuistumisensa oli samalla sekä helpottavaa, että haikeaa. Hän luottaa siihen, että lapset pärjäävät elämässä, se tuntuu tärkeältä ja hyvältä.

Kuvissa oli myös paljon eläimiä ja niistä puhuttaessa oli läsnä haikeutta. Eläimiin liittyi paljon särkyneitä haaveita, luopumisen tuskaa ja menneitä onnen hetkiä. Tiinan haave omasta hevosesta ei koskaan toteutunut, eikä hän usko sen enää toteutuvankaan. Entinen elämä lähellä eläimiä oli hyvin erilaista, kuin nykyinen elämäntilanne, mutta haastateltava osasi suhtautua siihenkin realistisesti. Hän sanoitti kauniisti saavansa voimaa ja iloa käydessään katsomassa eläimiä. Tiina osallistui myös ITU-ryhmään ja pääsi mukaan maatilalle eläimiä katsomaan ja sitä hän muistelee ilolla.

Tiina tuntee elämänsä hieman junnaavan paikoillaan ja kokee, että hän etsii aina turvallista ratkaisua. Hän olisi voinut hakea työpaikkaa jostain kauempaa aivan uudesta yrityksestä, mutta tyytyi työkokeilupaiikkaan tutussa ja turvallisessa yrityksessä. Vaikka hän tietää, että työkokeilu ja sitä mahdollisesti seuraava palkkatukityö eivät ole mikään pysyvä ratkaisu, hän halusi ryhtyä siihen, koska vaihtoehto olisi tuntunut paljon vaikeammalta.

Itsetuntemus Tiinalla on omien sanojensa mukaan kasvanut selvästi työpakajuukausien aikana, mutta itse hän kokee vielä olevansa matkalla ja tarvitsevansa vielä tukea ja aikaa. Arvostava kohtelu ja riittävän haastavat työtehtävät ovat vaikuttaneet siihen, miten hän on pääsemässä vähitellen oman elämänsä vastuunkantajaksi.

Tiinan oli hieman vaikea itse hahmottaa omaa kehitystään, mutta me ohjaajat pystyimme näkemään vahvistumista. Alussa arka ja vetäytyvä ihminen muuttui työtehtävien vastuun kasvaessa voimakastahtoiseksi ja kykeni opettamaan pian oppimiaan taitoja seuraaville. Hän loi itsenäisesti oman vastuutehtävänsä käytäntöjä ja kehitti edelleen meillä käytössä olevan järjestyä huutokaupattavat esineet. Alussa kävimme hyvin tarkasti läpi hänen kanssaan sitä, miten asiat kannattaisi hoitaa, mutta hyvin nopeasti hän ryhtyi itse kertomaan mielipiteitään ja loi uusia työtapoja. Tämä onkin se työtapo, jolla pyrimme toimimaan. Perehdytämme uuden asiakkaan johonkin tehtävään, annamme hänelle vastuuta ja jääme katsomaan, miten tilanne kehittyy.

Asiakkaamme voivat oppia uusia taitoja, itsenäistä työskentelyä, itsetuntemusta ja oppivat arvostamaan omaa osaamistaan. Monilla asiakkailamme on kokemusta epäonnistumisista tai hylkäämisestä ja niiden myötä

he ovat menettäneet halunsa kokeilla uusia asioita. He näkevät oman elämänsä ja todellisuutensa hyvin suppeana ja huonona, sen sijaan, että pyrkisivät aktiivisesti hallitsemaan omaa polkuaan.

Dunderfeltin mukaan (2009, 40) heidät pitäisi saada ymmärtämään, että jokainen voi itse vaikuttaa siihen, millainen hänen elämästään muodostuu ja jokainen valinta ja uusi opittu taito voivat tuoda omaa sisäistä ja ulkoista maailmaan lähemmäs toisiaan.

Toisinaan voi olla tärkeää myös oppia pois jostain opitusta toimintamallista (Dunderfelt 2009, 45). Luontainen tapa toimia voi olla vain ulkoa opittu malli, josta voi ajattelemalla päästä eroon, kun tiedostaa, että ei ole pakko pelätä, suuttua, hermostua tai käyttäytyä huonosti tietyssä tilanteessa, jos se ei ole meistä miellyttävää. Alitajunnan luoma tiedostamaton tapa toimia voi estää eteenpäin siirtymisen, kun siihen ei kiinnitä huomiota. Analysoimalla omaa käytöstä, on mahdollista ymmärtää omaa elämäänsä ja toimintaansa.

Arkinen ja pieni rutiininomainen työtehtävä voi olla ratkaiseva askel kohti itsetuntemusta ja elämänhallintaa, kun se on suunniteltu ja sen toteuttamista valvotaan. Usein asiakkaamme eivät hahmota, miten työpajalla tehtävät työt voisivat heitä auttaa, mutta meidän ohjaajien tehtävänä on sanoittaa havaintomme. Me voimme kertoa oman näkemyksemme asiakkaan kehittymisestä ja ehdottaa uusia työtehtäviä, joihin asiakas ei ehkä olisi pystynyt aiemmin lainkaan.

Maija on asiakas, joka on ollut työttömänä melko pitkään. Hän on työskennellyt pajalla useampia kertoja ja tehnyt välillä erilaisia työtehtäviä, esimerkiksi ohjausta ja palannut sen jälkeen kuntouttavaan työtoimintaan fyysisten rajoitustensa vuoksi. Hänellä on erilaisia haasteita työnteossa ja työkokeilujaksot erilaisissa työpaikoissa eivät ole johtaneet palkkatukityöhön tai varsinaiseen palkkatyöhön. Maijan kanssa olen puhunut usein hänen työskentelyynsä liittyvistä seikoista ja sen vuoksi oli luonnollista valita hänet haastateltavaksi.

Maija tekee pääsääntöisesti työtä lahjoitetun tavaran vastaanottopisteessä lajitellen, hinnoitellen ja kehittäen oman työpisteensä toimintaa yhdessä tiimin muiden jäsenten kanssa. Työ on fyysisesti riittävän kevyttä ja sopivaa hänelle. Hän on motivoitunut ja kertoo käyvänsä mielellään kuntouttavassa työtoiminnassa, vaikka se ajoittain onkin vaikeaa.

Maija kertoo pitävänsä erityisesti siitä, että hänellä on ympärillä sosiaalinen verkosto ja mielekäästä tekemistä, jota saa tehdä omaan tahtiin. Hänen työtapansa on rauhallinen ja tarkka ja hän on luonut hyvää toimintakulttuuria työympäristössään. Vaikka työtehtävät itsessään eivät ole monimutkaisia, hän kykenee havainnoimaan ja työn eri puolia ja opastamaan myös muita näkemään tarkemmin erilaisia yksityiskohtia lajittelun alla olevista tuotteista.

Hän kertoo itse, että on työpajalla viettämänsä ajan aikana kehittynyt ammatillisesti paljon. Hän on oppinut tunnistamaan monien eri lasitehtaiden tuotteet ja osaa arvioida niiden arvon melko tarkasti. Lajittelupisteellä on tärkeää olla monipuolinen ja tarkka, sillä meille tulee lahjoituksena kaikkea mahdollista huonekaluista ja vaatteista koruihin ja antiikkitarvareihin. Ensimmäisellä huonokuntoinen ja rikkiäinen tavara saattaa olla erityisen arvokas ja Maija on oppinut näkemään ja arvioimaan tuotteiden kuntoa ja myyntiarvoa melko hyvin.

Vaikka Maijan nopea työllistyminen ei ole todennäköistä, hän kertoo viihtyvän toiminnassa ja oppivansa uutta koko ajan. Käsillä tekeminen ja kevyet monipuoliset työtehtävät ja työasennot ovat hänelle mieluisia ja helpottavat arjessa jaksamista. Hän tuo aktiivisesti ja rohkeasti esille oman mielipiteensä ja omalla rauhallisella asenteellaan luo hyvää ilmapiiriä työpisteessä.

Maija kertoo itsetuntemuksensa olevan hyvä ja hän on tunnustaa omat voimavaransa ja haasteensa. Hänelle on tärkeää, että päivissä on riittävästi sopivaa tekemistä ja työpaja on hyvä vaihtoehto, koska sopivaa kevyttä osa-aikaista ja riittävän innostavaa työtä ei ole ollut tarjolla.

Työtehtävien monipuolisuudesta voin mainita esimerkiksi erilaisten pelien ja lelujen testaamisen ja tarkastamisen. Esimerkiksi palapelien myyntikuntoa on vaikea tietää, jos paloja ei laske tai kokoa kuvaa. Tavaroiden nostamisen ja mekaanisen hinnoittelun lomassa on mahdollista pysähtyä hetkeksi tämän tapaisen pienen tehtävän äärelle.

Myyntiin menevät vaatteet tulee tarkastaa myös huolellisesti. Niiden taskut pitää tyhjentää, vetoketjut ja napit kokeilla, kuminauhojen kunto tarkastaa ja samoin saumat. Kirjojen sivut pitää selata, koska siellä saattaa olla kaikenlaisia arkaluontoisia papereita, samoin kuin laukkujen taskuissa.

Maija tekee omaan rauhalliseen tahtiinsa kaikkia lajittelupisteen tehtäviä. Vaikka työ ulkopuolisesta näyttää ajoittain kaoottiselta, siinä on selvä rytmi. Työtä osittain määrää tavaralahjoitusten saapuminen ja laatikoista paljastuvat tuotteet ovat aina yllätys. Lajittelijalla on melko suuri vastuu siitä, mitä tuotteita lopulta päätyy kierrätysmyymälään myyntiin. Jo raakalajittelussa tuotteista osa lähtee pois, esimerkiksi kaikista tekstiileistä yli puolet pussitetaan välittömästi lahjoitettavaksi eteenpäin.

Riihimäen Idäntyö ja UFF noutavat säännöllisesti vaatesäkkejä työpajaltam. Tilojen rajallisuus vaikuttaa siihen, että on mahdollista laittaa myyntiin vain kaikkein parhaita tuotteita. Tunkkaisia tai haisevia tuotteita ei voida käsitellä lainkaan. Toisinaan osa lahjoitetuista tekstiileistä on laitettava suoraan sekajätteeseen, joka onneksi meidän alueellamme välitetään poltettavaksi Ekokemin laitoksella energiaksi.

Maijan kohdalla kuntouttava työtoiminta ylläpitää toimintakykyä ja antaa mielekkyyttä päiviin. Hän tuntee olevansa tärkeä osa yhteisöä ja saavansa vaikuttaa omaan elämäänsä työtä tekemällä. Osallisuus ja vaikuttamismahdollisuudet lisäävät hyvän olon tunnetta ja luovat positiivista mielikuvaa omasta elämästä ja vaikutusmahdollisuuksista siihen. Itsetuntemus voi kasvaa, kun pääsee itse tekemään käytännössä asioita omaan tahtiinsa ja saa kokeilla omia rajojaan.

Työpajan turvallisessa ympäristössä toimintaa rajoittavat henkilökohtaiset haasteet eivät aiheuta ylipääsemättömiä ongelmia. Valmentajat ovat selvillä niin Maijan kuin muidenkin asiakkaiden elämän kipukohdista ja mahdollistavat toiminnan niiden sallimissa rajoissa. Tämä ei aina ole mahdollista työelämässä, mutta työpajalla kokeilemalla ja joskus jopa epäonnistumalla voidaan kartoittaa tekemisen mahdollisuuksia ja miettiä todellisia työpaikkoja, joissa ehkä voisi tietyin järjestelyin luoda sopivan työympäristön.

Työelämä on muuttumassa koko ajan ja tehokkuuden vaatimus aiheuttaa monia tuskallisia tilanteita. On kuitenkin mahdollista räätälöidä erilaisia osa-aikaisia tai sopeutettuja työtehtäviä, joissa jotkin työn haasteet eivät kokonaan estä työskentelyä. Osa työttömistä ei välttämättä halua työelämään, mutta monet ottaisivat mielellään vastaan työtä, jos vain sopiva työ löytyisi. Valmentajientehtävänä on työvalmennuksen ohessa tehdä myös työhönvalmennusta, jossa tapaamme työelämän edustajia ja autamme käytännössä asiakkaidemme työllistymisessä ja työssä pysymisessä.

Tuettu työllistyminen tarkoittaa Maijan tapauksessa sitä, että yhdessä hänen ja työelämän edustajien kanssa käydään jatkuvasti keskustelua ja ideoidaan erilaisia keinoja hänen työllistymisekseen. Maija ei vielä ole eläkeiässä, mutta sopivan työpaikan löytyminen on osoittautunut vaikeaksi. Hän ei vielä ole halukas luovuttamaan, vaan luottaa siihen, että pääsee näyttämään osaamistaan työntekijänä. Hänellä on terve itsetuntemus, joka on vahvistunut vähitellen, kun hän on saanut tehdä asioita, joihin kykenee rajoituksistaan huolimatta. Hän tiedostaa omat vahvuutensa ja kykenee säätelemään voimiaan kokemuksensa perusteella.

7.5 Työtoiminta ja luovat menetelmät työpajalla

*Lankojen leikki valoa vasten,
mullan tuntu sormissa,
silkinpehmeä puu hionnan jäljiltä.
Miten minä rakastankaan näitä käsiä,
joilla voi rakentaa ja luoda,
mahdollistaa uusia maailmoja.
(Auvinen 2018)*

Käsittelen vielä yhden luvun verran työtoimintaa menetelmiä työpajan normaalina toimintana, koska niiden merkitys on suuri asiakkaan itsetunteumuksen kannalta. Tuloksissa ja päätelmissä palaan vielä tarkemmin kahteen erilliseen työtehtävään, mutta tässä luvussa käyn läpi oman työpajamme toiminnan Lopen yksikössä.

Työtoiminta on kaiken työn perusta, koska valmentajat havainnoivat ja keräävät tietoa asiakkaista auttaakseen heitä parhaalla mahdollisella tavalla. Jo alkuhaastattelussa kysellään asiakkaalta erilaisia tietoja ja ne kirjataan asiakastietojärjestelmään. Valmentajat kyselevät ja päättelevät asioita, jotka myöhemmin ohjaavat toimintaa juuri tämän asiakkaan kohdalla.

Valitettavan usein keskustelemalla saatu tieto on vain osittain oikeaa ja sen vuoksi tarvitaan työtoimintaa eli erilaisia toiminnallisia menetelmiä, jotta päästään näkemään asiakas toiminnassa. Asiakkaan ei välttämättä ole helppoa tuottaa puheeksi elämänsä vaikeita asioita ja valmennuksen kannalta olisi erityisen tärkeää nähdä noita piiloon jääviä seikkoja.

Työn tekeminen yhdessä tutuksi muuttuvan ryhmän kanssa on hyvä keino pureutua rajoittaviin tai helpottaviin asioihin, kuten fyysisiin rajoitteisiin, riippuvuuksiin, ahdistukseen, erityisosaamisiin ja vahvuuksiin. Työn lomassa puhutaan perheasioita, harrastuksia, elämän murheita ja epäonnistumisia. Toisinaan työn lomassa keskustellaan myös henkilökohtaisia kiipeitä asioita ja ryhmän tuella niistä on mahdollista puhua rauhallisesti. Turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri mahdollistavat avoimen keskustelun vaikeistakin asioista.

Työtoiminta ja luovat menetelmät ovat avain sanattoman tiedon esiin saamiseen. Hilpinen ja Kokkonen työskentelevät nuorten työpajalla ja he kirjoittavat kokemus- ja toimintatiedosta, jotka syntyvät havainnoimalla ja tuottavat ymmärrystä omasta käyttäytymisestä. Parhaimmillaan erilaiset aktiviteetit luovat työttömälle itselleen vertailukohtia muihin ja antavat mahdollisuuden havaita oman elämän vääristymiä. Oman tekemisen kautta suhteessa muuhun ryhmään voi oppia itsestään jotain ja ymmärtää omaa ajatteluaan uudella tavalla. Ryhmässä tekeminen, nauraminen, asioista paasaaminen ja yhdessä suunnittelemisen vahvistavat yhteenkuuluvuutta ja osallisuutta. (Hilpinen & Kokkonen 2005, 76.)

Työtoiminta ja luovat menetelmät työvalmennuksessa voivat olla lähes mitä vain valmentajien tai asiakkaiden mielenkiinnosta ja osaamisesta riippuen. On täysin mahdollista, että asiakkaana olevat työttömät ryhtyvät itse kehittämään omaa toimintaa, kun siihen vain annetaan tilaisuus, vaikka valmentajien osaaminen ei olisikaan kovin suurta. Hyria säätiöstä esimerkkejä erilaisista menetelmistä voisi mainita esimerkiksi pajabändit, elokuvan teon, taideprojektit, valokuvausprojektit, puutarhatyöskentely, remontointi, puutyöt, käsityöt, liikunta ja erilaiset pelit, laulaminen ja sisustaminen. Mahdollisuuksia on vaikka kuinka paljon ja kaikenlainen

toiminta voi parhaimmillaan aktivoida ja kannustaa ihmistä eteenpäin kohti omaa elämää ja uudenlaista tulevaisuutta.

Itse olen käsityöläinen ja osaamisaluettani ovat lähinnä pehmeät materiaalit ja paperi. Työni myötä olen oppinut ymmärtämään myös puutöitä ja monia muita itselleni vieraampia asioita juuri asiakkaideni avulla. Aloittaessani työvalmentajana, työpajan arkeen kuului ompelua, brodeerausta, kankaan kudontaa, paperiaskartelua, huonekaluentisöintiä ja remonttistöitä. Vuosien varrelle toiminta on kehittynyt ja nyt perinteiset pajatyöt työllistävät vain pienen osan asiakaskunnastamme.

Perinteisesti työpajoilla tehtävät käsityö on jäänyt taka-alalle, koska käsityöläisalojen työllisyystilanne on lähes olematon koko Suomessa. Työpajalla on tarkoitus valmentaa ihmisiä kohti työelämää. Sitä ei voi kiistää, etteikö käsitöiden tekeminen vahvistaisi koko ihmistä ja sen vuoksi kädentaidot pysynevät kaiken muun tekemisen rinnalla työpajan arjessa myös tulevaisuudessa.

Työtoiminta ja luovat työmenetelmät risteävät osittain keskenään. Kaikessa työtoiminnassa pyritään innostamaan asiakasta käyttämään arkipäivän luovuutta ja näkemään vaihtoehtoja. Launosen mukaan (2014, 31) luovuuden käyttö edellyttää oman persoonallisuutensa, vahvuksiensa ja heikkouksiensa ymmärtämistä. Luovat työtavat ja niiden käyttö turvallisessa ympäristössä voivatkin antaa ihmiselle mahdollisuuden tutustua itseensä.

Työtoiminta antaa mahdollisuuden luovuuteen ja luovuus synnyttää lisää innostusta ja toimintaa. Luovuus voidaan myös ymmärtää laajasti ja se käsittää kaiken arkipäivän ongelmien ratkaisusta taideteoksen maalaamiseen. Yksinhuoltajaäidin luovuus voi olla sitä, että hän kykenee suunnittelemaan toimivan arjen niin, että lapset saavat harrastaa ja myös äiti voi välillä rentoutua. Työttömän kohdalla se voi olla rahojen lähes taianomaista riittämistä seuraavaan työmarkkinatuen maksupäivään saakka. Luovuus ei ole taiteilijoiden yksinoikeus, vaan se on elämänhallinnan peruskysymys (Launonen 2014, 30).

Luovuus on myös resilienssiä, kykyä luovia haastavien tilanteiden läpi siittäen epävarmuutta ja löytää tyydyttävä ulospääsy ongelmallisista asioista. Resilienssi voidaan kääntää sanalla joustavuus ja se on tämän hetken työelämän ehkä suurin vaatimus.

Yhteistä monille työttömille asiakkaileni on joustamattomuus ja luovuuden puute, joka ilmenee jopa ahdistavan tiukkana ajatteluna ja suhtautumisena asioihin. Luovuutta voidaan pitää kykynä tarttua vaikeisiin ongelmiin rohkeasti, kehitellä uusia ideoita ja havaita yhteyksiä asioiden välillä (Launonen 2014, 30). Työttömän kohdalla nämä ominaisuudet voivat tarkoittaa täysin hyvän työpaikan hylkäämistä jonkin pienen asian vuoksi. Tuossa tilanteessa ei kyetä näkemään uuden tilanteen vaikutuksia

kokonaisuudessaan, vaan katsotaan vain yhdestä näkökulmasta ja kielletään muiden vaihtoehtojen olemassaolo. Pelko epäonnistumisesta ja uudesta pettymyksestä saa perääntymään paniikissa ja tuolloin työnantajalta tullut kieltävä vastaus koetaankin positiivisena asiana. Epätyydyttävää nykytilaa ei haluta muuttaa, koska tulevaisuus on epävarmempi ja oma selviytyminen pelottaa.

Luovuutta on meissä kaikissa ihmisissä ja sen esiin saamiseksi tarvitaan erilaisia keinoja ihmisestä ja hänen tilanteestaan riippuen. Launosen mukaan (2014, 62) luova ote voi olla tukossa stressin, kiireen tai muiden huonojen olosuhteiden vuoksi. Luovuuden esteitä voivat olla myös pelko ja kateus. Näille ei välttämättä ole perusteita, mutta ne elävät mielessä niin vahvoina, että kieltäminen on lähes mahdotonta. Pelkäämme muiden kommentteja, koska kuvittelemme oman arvomme riippuvan siitä, miten toimimme suhtaudutaan.

Valmentajan tehtävä on rohkaista asiakkaita tekemään asioita, joista heille tulee hyvä mieli. Vähitellen on mahdollista siirtyä eteenpäin ja johdatella ihmistä epä mukavuusalueelle, jossa voi tapahtua kehitystä. Jokainen on arvokas omana itsenään ja on tärkeää, että hänet otetaan vakavasti, hänen työnsä ja hänelle itselleen annetaan arvo. Se, että joku toinen osaa tehdä jonkin työn paremmin, ei tarkoita, että hän olisi ihmisenä parempi. Useimmissa töissä riittää se, että pärjää keskinkertaisesti, huipputason suoritusta vaaditaan vain harvoin. Jokainen ihminen on jossain vaiheessa aloittelija, josta voi kehittyä taitava ammattilainen. Harjoittelijan työstä ei voi päätellä, millainen mestari hänestä vuosien jälkeen kehkeytyy.

Vaikka oman työpajan toiminnot ovat muuttunut menneiden vuosien käsitöiden ja ammattitaitojen opetteluksi uskon, että osa vanhoista menetelmistä ja työtavoista säilyy myös jatkossa. Toiminnallisuus ja luovuus kokonaisuudessa säilyvät ja kehittyvät, siitä voimme nähdä merkkejä ympäröivässä maailmassa. Aineellisen luovuuden tuloksia ovat taide-esineiden lisäksi arkielämään käyttöesineet ja esimerkiksi talot, joissa asumme.

Henkistä luovuutta taas havaitsemme ympärillämme erilaisina tapoina ja yhteiskunnan rakenteina. Luovuutta voidaan joskus hämmästellä, sillä uuden luominen tyhjästä on suuri mysteeri. Luovuus on meissä sisällä, sillä jokainen meistä rakentaa omaa elämäänsä ja valitsee tarkasti, mitä neuvoja hyväksyy muilta ihmisiltä ja millaisista asioista päättää itse (Launonen 2014, 36). Erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä työpajan arjessa on tällä hetkellä yllättävän runsaasti, kun niitä ryhtyy listaamaan.

Asiakkaamme osallistuvat tilojen kunnostukseen ja käyttävät taitojaan sekä siirtävät niitä eteenpäin muille mukana oleville. Minäkin olen saanut olla oppimassa remonttitoita osallistuessani yhdessä asiakkaiden kanssa työhön. Tällöin olen itse oppilaan asemassa, vastaanottamassa tietoa itseäni paljon taitavammilta ihmisiltä. Parasta työssäni onkin ehkä se, että

ohjaajana minun ei tarvitse olla kaiken osaava täydellinen tekijä, vaan voimme asiakkaiden kanssa yhdessä oppia toinen toisiltamme. Toimimme yhdessä tasavertaisina ja luomme uutta toimintakulttuuria ilman pakottamista ja alistamista (Freire 2005, 70).

Meillä on työpajalla ammattikäyttöön tarkoitettu brodeerauskone, jonka käyttö on vaativaa. Se on ollut muutamille asiakkaille erityinen kiinnostuksen kohde. Minua ilahduttaa se, että tämä työ ei millään tavalla ole sidoksissa sukupuoleen, vaan miehet ovat olleen todella innokkaita koneen käytön opettelussa. Nyt olemme yhdessä asiakkaiden kanssa opettelemassa uuden koneen käyttöä ja se on osoittautunut sekä vaikeaksi, että innostavaksi, sillä meistä jokainen joutuu käyttämään kaikkia kykyjään, jotta ymmärtäisimme koneen toimintaa. Olemme yhdessä opettelemassa jotain, joka on meille kaikille vierasta ja sen osaaminen voi olla avain työelämän siirtymiseen.

Yksikössämme toimii Kike kierrätysmyymälä (2018), jonka tehtävistä löytyy monenlaista toiminnallisuutta. Osa asiakkaistamme vastaanottaa ja käsittelee lahjoitettuja tuotteita. Muutama asiakas on koulutettu Reussin kuvantamistyöhön eli he kuvaavat kaikki lahjoitetut huonekalut ja ne ovat näkyvillä Kierrätysverkon ylläpitämällä internetsivulla (Reussi 2018).

Huonekalujen kuljettaminen, nostelu ja korjailu ovat myöskin tähän liittyviä työtehtäviä. Jonkin verran Lopen työpajalla puretaan tai korjataan rikinäisiä vaatteita, leikataan matonkuteita, ommellaan koiranpetejä, neulotaan, kudotaan poppanaa tai opetellaan uusia käsityötekniikoita. Viimeksi asiakkaat ovat innostuneet tunisialaisesta virkkauksesta ja haarukanyörin teosta. Kestosuosikkeja ovat sukan neulonta ja pienet virkkaus-työt. Tämän talven ja kevään ajan olemme tehneet yhdessä KalevalaCAL -peittoja (2018), joista onkin tullut maailmanlaajuisia suosikkeja Suomi100 -juhlavuoden merkeissä ja järjestimme yhdessä muiden tekijöiden kanssa peittonäyttelyn keväällä.

Kiken materiaalitorille puretaan ja lajitellaan erilaisia askartelumateriaaleja, kuten kankaita, nappeja, vetoketjuja, tilkkuja, kaappien vetimiä, sarnoita ja paljon muuta. Joskus myös tehdään pieniä askartelutöitä, kuten naulakoita, laatikoita, kortteja tai muistikirjoja.

Kierrätysmyymälässä riittää työtä tavaroiden sijoittelussa myyntiin ja koko myymälän ilmeessä ja somistuksien teossa. Hyllyjen järjestely ja siivoaminen on loputonta työtä. Kausittain vaihtuva ilme tuo iloa tähän työhön ja tuotteita poistetaan säännöllisesti ja lahjoitetaan eteenpäin. Työtehtävät ovat pieniä, mutta asiakkaamme saavat itse vaikuttaa siihen, miten niitä hoidetaan. Yhteiskehittämisen ideologian mukaan jokainen työhön osallistuva saa käyttää omaa mielikuvitustaan ja vaikuttaa siihen, miten työtä tehdään ja miten sitä kehitetään.

Palvelutiimi hoitaa kolmena päivänä viikossa Lopen kunnan kotihoidon vanhusasiakkaiden ruokaostokset ja toimittaa ne perille jopa jääkaappiin saakka. Tämä on melko vaativat ja joskus jopa raskas työtehtävä, mutta se on yleisesti pidetty ja asiakkaamme ovat oppineet paljon uusia taitoja. Työvalmennuksen kannalta kauppapalvelu on hyvin toimiva tehtävä, sillä siinä asiakkaat pääsevät opettelemaan monipuolisia työtehtäviä ja tapaamaan vanhusasiakkaita säännöllisesti.

Työpajan yleisten tilojen siivous on myös kaikkien yhdessä tehtävä asia ja yhteisessä talokokouksessa on päätetty, että se hoidetaan tiimeittäin. Tehtävät on jaettu niin, että jokaiselle tiimille tulee oma vastuualueensa. Tiimeistä taito- ja kike-tiimit ovat pääasiassa pajalla ja heidän on mahdollista tehdä omat tehtävänsä päivän aikana mihin aikaan vaan. Palvelu- ja kiinteistötiimit työskentelevät suurimman osan ajasta pajan ulkopuolella ja heille siivous onnistuu yleensä vain tiistaisin tai iltapäivällä muiden töiden jälkeen.

Siivous on toisille aivan itsestään selvä ja helppo asia, mutta joillekin, varsinkin nuorille, se on erityisen haastava työ. Työpajalla, jossa päivittäin on toiminnassa noin 30–50 ihmistä, on kuitenkin pakko hoitaa siivous asiallisesti, sillä mahdollisuus erilaisten tarttuvien tautien leviämiseen on hyvin suuri. Korostammekin aina säännöllistä tilojen siivousta, yleisen järjestyksen ja käsien pesun tarpeellisuutta. Siivoukseen liittyviä koulutuksia on suunnitteilla ja meillä asiakkuudessa olevat siivousalan ammattilaiset jakavat meille omaa osaamistaan.

Kerran kuussa järjestettävät talokokous voi ottaa kantaa erilaisiin asioihin ja sen puheenjohtajana toimii joku asiakkaista. Kokouksen yhteydessä on mahdollista oppia myös kokoustekniikkaa ja yhteisten asioiden hoitoa käytännössä. Toisinaan kokouksen jälkeen saamme valituksia siitä, että asiat päätettiin aivan väärällä tavalla, mutta kehotamme ottamaan asian esille seuraavassa talokokouksessa. Kuukauden aikana on mahdollista kerätä seuraavaan talokokoukseen tulevia aloitteita ja ne lisätään esityslistalle. Jokaisella asiakkaalla tai henkilökunnan jäsenellä on oikeus tuoda asioita talokokoukseen yhteisesti käsiteltäväksi.

Näiden kaikkien asioiden lisäksi työpajalla tehdään pieniä erillisprojekteja ja usein myös kaikille yhteiset ryhmävalmennukset ja työhyvinvointia parantava tyhy-toiminta ovat hyvinkin toiminnallisia. Kerran vuodessa eurooppalaiset vapaaehtoistyöntekijät järjestävät Eurooppa-päivän ja muita kansainvälisyystapahtumia. Kierrätyskeskuksissa on erilaisia kierrätykseen ja jätehuoltoon liittyviä tapahtumia. Yksiköt järjestävät omia erilaisia tempauksiaan ja esimerkiksi yksiköiden väliset urheiluottelut ovat olleet suosittuja.

Valmennus kokonaisuudessaan on hyvin toiminnallista ja niin sen pitäisikin olla. Työttömät joutuvat viranomaisten kanssa ja työllisyyskursseille

osallistuessaan yleensä vain istumaan ja kuuntelemaan ja toiminnallisuus jää meidän hoidettavaksemme.

8 JOHTOPÄÄTÖKSIÄ

*Et ole yksin eilisen raunioilla.
Uskalla kokea, uskalla nähdä,
uskalla tunnistaa ystävä vierellä.
Vielä on toivoa,
vielä on uusi huominen,
sille annamme mahdollisuuden – yhdessä.
(Auvinen 2018)*

Kysyin alussa, miten voisin vahvistaa työttömän itsetuntemusta työtoiminnan ja luovien menetelmien avulla sekä miten itsetuntemuksen vahvistuminen lisäisi työttömän hyvinvoinnin tunnetta ja työllistymistä. Näihin kysymyksiin olen etsinyt vastauksia omassa työympäristössäni erilaisilla keinoilla.

Tässä vaiheessa olen vakuuttunut työtoiminnan ja luovien menetelmien vaikutuksesta itsetuntemukseen. Sen on voinut havaita ITU-ryhmiin osallistuneista ja haastattelemistani asiakkaista. Hyvinvoinnin tunne on lisääntynyt itsetuntemuksen vahvistumisen myötä. Tämä on luettavissa tekemästäni itsetuntemuskyselystä ja myös työpajalla olevista asiakkaista voidaan nähdä merkkejä lisääntyneestä hyvinvoinnista. Itsetuntemus on si-doksissa innostumiseen ja aktiivisuuteen. Se, miten asiakkaiden itsetuntemus, rohkeus tai oma-aloitteisuus kehittyvät, ei siirry helposti taulukoihin ja tilastoihin. Näiden muutosten mittaaminen onkin tulevaisuudessa hyvin tärkeä asia työn saavutusten arvioimiseksi.

Itsetuntemusta mitattaessa tulee ymmärtää se, että ihmiset eivät aina itsekään osaa kertoa todellista muutosta, vaan he ovat taipuvaisia puhumaan siitä, miten uskovat toisten näkevän itsensä. Ihminen ei aina havaitse itsessään asioita, joita ei halua nähdä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 71–73).

Työllistymisen tuloksien määrällinen mittaaminen on helppoa. Tilastoihin merkitään kaikki työpajalla lopettaneet (Hyria säätiö 2018) ja heidät erotellaan eri kategorioihin. Erikseen merkitään työhön, työkokeiluun, opiskelemaan tai eläkkeelle siirtyneet. Oma ryhmänsä ovat muut syyt, joita voivat olla esimerkiksi paikkakunnalta muutto tai pitkä sairausloma.

Koko Suomen työttömyysprosentti on huhtikuussa 2018 laskenut 8,6 prosenttiin (Tilastokeskus 2018). Lopen kunta saa Kelalta säännöllisesti listan niistä ihmisistä, jotka saavat työttömyyskorvausta, mutta eivät ole min-kään säännöllisen palvelun piirissä. Heille tarjotaan palvelua ja osa heistä

ohjautuu työpajalle. Käytännössä asiakasmäärämme ei ole laskenut, vaan jopa noussut (Hyria säätiö 2018).

Työllisyystilanne on tänä päivänä parempi, kuin vuosi teen samaan aikaan ja helposti työllistyvät ihmiset löytävät entistä nopeammin paikkansa (Tilastokeskus 2018). Meille palveluun tulevista yhä suurempi osa erityisen tuen tarpeessa. Näissä tapauksissa työpajajakson aikaisen havainnoinnin ja loppukeskustelujen perusteella voidaan päätellä, että toiminnalliset menetelmät, sitoutuneisuus, joustavuus ja innostuminen johtivat useimmiten positiiviseen tulokseen (Hyria säätiö 2018). Kaikkia ei ole mahdollista auttaa, vaikka kuinka yrittäisimme, mutta voimme kuitenkin auttaa parantamaan elämänlaatua ja luomaan parempaa arkea. Tärkeintä on huomata, että jokainen ihminen, jokainen asiakas pajalla on arvokas yksilö, jolla on oma tarinansa. Se tarina ansaitsee tulla kuulluksi ja ymmärretyksi – aina.

Työpajaympäristön hektisessä arjessa tapahtuu joka päivä suuria asioita. Aina ne eivät näytä ensisilmäyksellä suurilta ja joskus niitä jopa vaikea huomata. Lopen yksikössä jopa 30–50 asiakasta viikoittain toteuttaa aktivointisuunnitelmaansa ja astuu pieniä askelia omalla polullaan. Valmentajat kulkevat rinnalla ja elävät todeksi innostamisen, osallisuuden ja yhteiskäyttämisen teemoja, joiden avulla passiivisuus väistyy ja muuttuu päättäväisyydeksi ja elämänhaluksi.

Työtoiminta ja luovat menetelmät ovat tärkeä osa työtämme. Se ei ole vain sitä ohjelmaa, mitä me ohjaajat tuotamme työpajalla oleville ihmisille, vaan sitä, miten asiakkaamme aktivoituvat itse tekemään asioita omasta halustaan. Luovuus on asenne elämää ja kaikkia tehtäviä kohtaan. Itse aktivoituminen ja ryhmän vaikutus passiivisten jäsenen aktivoimiseksi on kaikkein tärkeintä (Dunderfelt 2009, 40).

Tutkimuksen polku on ollut mielenkiintoinen, mutta tulokset eivät ole niin dramaattiset kuin alussa oletin. Kokeilemalla kehittäminen on toimiva menetelmä tämän tyyppisessä työssä. Asioiden testaaminen yhdessä asiakkaiden kanssa ja heidän haastamisensa mukaan luomaan uusia käytäntöjä, on oppimista parhaimmillaan (Hassi, Maila & Paju 2015, 35).

Elämän polun hahmottaminen, vastuunotto omasta arjesta ja sinnikäs matka kohti päämäärää luovat voittamattoman menestystarinan ulos työttömyydestä. Oman elämänsä kertominen tarinana toiselle voi antaa itselle uuden perspektiivin omiin tuttuihin tapahtumiin. Vastavuoroisuus, ryhmän tuki, ohjaajilta saatu ammatillinen näkökulma ja mielekäs toiminta voivat yhdessä vahvistaa itsetuntemusta ja mahdollistaa muutoksen elämässä. Innostuminen ja oman elämänprojektin toteuttaminen voivat olla tie täysipainoiseen elämään. Kun ihminen saa tuntea olevansa arvokas, hän pystyy lopulta näkemään itsellään tulevaisuuden. (Kurki 2006, 164.)

Asia ei kuitenkaan ole niin yksinkertainen kuin se ehkä kirjoitettuna näyttää. Työttömyyttä on yhtä montaa lajia kuin on työttömiä. Työpajalla oleva

asiakaskunta on tänä päivänä suurimmaksi osaksi erityisen tuen tarpeessa. Heillä on erityisiä haasteita iän, terveyden, päihteiden tai muiden syiden vuoksi. Käytännössä oikeiden palveluiden piiriin siirtyminen on osoittautunut hitaaksi ja vaikeaksi. Se, että he kuitenkin ovat mukana tilastoissa ja meillä työpajan arjessa, luo aivan omanlaistaan haastetta ja kertoo jotakin tämän hetken tilanteesta Suomessa. On kuitenkin hyvä muistaa, että työpajan valmennushenkilöstön tehtävänä ei ole tehdä diagnooseja työttömistä asiakkaista, se on lääkärin työtä (Mononen, 2005, 62). Valmentajat tekevät huomioita ja välittävät tiedon eteenpäin verkostoille, jotta päätöksiä tekeillä on saatavana oikeaa ajantasaista tietoa.

Tämän päivän suurimmat haasteet omassa työssäni ovat sukupolvien yli jatkuneen pitkäaikaistyöttömyys lisääntyminen (Pohjantammi 2006,9–10) ja huumeiden käytön yleistymisen (Hämeen Sanomat 2018). Valmentajien pitää pystyä reagoimaan yhä hankalampiin tilanteisiin, kehittää omaa ammattitaitoaan ja olla tukena. Aina on mahdollista, että joku aktivoituu ja työllistyy, vaikka alkumetreillä se ei olisikaan todennäköistä.

Yhteisön voima työpajalla on uskomattoman suuri. Valmentajien tehtävänä onkin tehdä itsensä tarpeettomaksi ja pysytellä syrjässä niin, että he eivät estäisi työpajalla syntyvää spontaania toimintaa. On tärkeää olla tekemättä ennakkopäätelmiä ensitapaamisella ja antaa jokaiselle mahdollisuus edetä niin pitkälle, kuin hän itse haluaa.

Itsetuntemus vahvistuu, kun ihminen kokee itsensä tarpeelliseksi ja saa tehdä itselleen mielekkäitä asioita. Pakottaminen ja painostaminen heikentävät elämänhallinnan tuntua ja sen seurauksena itsetuntemus kärsii. Tehtävä työpajan valmentajana on hyvin vastuullinen, sillä toiminnallaan ja asennoitumisellaan hän vaikuttaa selvästi työttömän asiakkaan elämään. Onnistuessaan asiakas kykenee lopulta ottamana vastuun elämänsään ja siirtymään eteenpäin (Marniemi & Pekkala 2005, 15).

Menetelmät, joita työssä käytetään vaikuttavat väistämättä asiakkaan kokemukseen palveluista. Kunnioittava kohtelu, vastuun antaminen ja kuuntelu ovat tärkeimpiä työkalujamme (Ylinampa 2005, 38). Työtoiminta ja luovat menetelmät ovat niin tärkeä osa kaikkea työskentelyä pajalla, että ei oikeastaan voida puhua työpajatoiminnasta ilman niitä. Se, onko toiminta tuottavaa tai miten sen tulokset hyödyttävät muita ihmisiä ei ole tärkeää.

Työtoiminta voi olla liiketoimintaan liittyvää, kuten myymälän tehtäviä tai vanhusten kauppaostostenhoitamista. Toiminta voi kuitenkin olla myös kuntosalilla käyntiä, kävelyä luonnossa, suomen kielen harjoittelua, käsitöiden tekoa, markkinoinnin harjoittelua tai somistusta. Etukäteen ei kukaan ulkopuolinen voi mennä päättämään, millaiset asiat vahvistavat asiakkaan itsetuntemusta ja elämänhallintaa. Vain kokeilemalla, havainnoimalla ja keskustelemalla on mahdollista selvittää, miten asiakas kokee toiminnan ja millaisia tuloksia saavutetaan. Sopiva yhdistelmä työtehtäviä ja

hyvinvointiin tähtääviä aktiviteetteja sopivat useimmille asiakkaille ja vahvistavat heitä.

On mahdollista kertoa paljon pieniä tarinoita siitä, miten joku yllättävä asia helpottaa ihmisen oloa ja saa hänet näkemään valoa tulevaisuudessa. Kun rohkenee ajatella vastoin vakiintuneita ajatusmalleja, voi syntyä jotain uutta ja hienoa. Erään miesasiakkaan tilanne näytti melko hankalalta, kunnes hänelle ehdotettiin maton kudontaa. Opetteluvaihe oli melko raskasta, mutta lopulta tuosta työstä muodostui hänelle sen hetkistä elämäntilannetta helpottava ja parantava menetelmä. Tuossa tilanteessa rohkeus ja intuitio toimivat ja kokeiltiin työtehtävää, joka ensinäkemältä ei tuntunut luontevalta ja jota sekä tuo asiakas, että työyhteisön muut jäsenet epäilivät. Asiakas voimaantui, hänen itsetuntemuksensa vahvistui ja sai elämänsä uutta sisältöä.

Toisessa tapauksessa joukko levottomia nuoria poikia rauhoittui, kun yksi heistä keksi kysyä, voisiko hän opetella neulomista. Nuorten miesten ryhmä innostui neulomisesta ja lopulta heillä oli iloinen ja rauhallinen neulepiiri muutaman viikon ajan ja he kokivat tilanteensa helpottavan tämän työn myötä. Neulomisesta jäi lisäksi heille ikuinen taito, joka on mahdollista aktivoida koska vain uudelleen, kun tilanne sitä vaatii. Poikien käsissä syntyi pannulappuja ja kaulahuiveja, joista pystyi näkemään kädentaitojen kehityksen, kun lankaa kului ja käsiala tasaantui. Tuo rohkea poika oli ennakkoluuloton ja ehdotti itse työtehtävää, joka ei välttämättä olisi ensimmäisenä tullut valmentajalle mieleen.

Kolmannessa esimerkissä asiakkaana ollut henkilö ei sitoutunut toimintaan, kunnes hän kokeili huonekalujen uudistamista decoupage-tekniikalla. Hän kehittyi työssään erityisen taitavaksi ja kehitti työmenetelmiä itsenäisesti. Monet halusivat tilata hänen koristelemiaan huonekaluja, koska hänen työnjälkensä oli niin kaunista ja viimeisteltyä. Useat muut asiakkaat kokivat saman tekniikan kokeilemisen lapselliseksi ja turhaksi näpertelyksi, mutta hänelle se oli juuri sopiva tuohon elämäntilanteeseen.

Edellä kerrotuissa esimerkeissä ei työtoiminnan menetelmän valinta ollut mitenkään itsestään selvää, mutta lopulta toiminta johti tuloksiin, joita ei olisi saatu ilman tuota kokeilua. Näissä kertomissani tapauksissa menetelmät eivät olleet työtaitoja kasvattavia, mutta niiden merkitys elämänhallinnan näkökulmasta oli suuri. Aiemmin kertamani työtoiminnan lisäksi työpajalla on mahdollisuus tarttua hyvin monenlaisiin tehtäviin. Mikäli asiakas itse haluaa maalata, voimme järjestää hänelle tilan, jossa voi ryhtyä maalaamaan seiniä. Jos hän tahtoo tehdä puutarhatöitä, niin se onnistuu varmasti. Ihan kaikkeen emme kuitenkaan taivu, sillä rakennuksen määräykset estävät puutyöoverstaan järjestämisen tai metallitöiden teon. Jos ne kuitenkin ovat asiakkaalle juuri ne ehdottoman kiinnostavat työtehtävät, niin pyrimme järjestämään hänelle joko koulutuskokeilun haluamalleen alalle tai työkokeilupaikan alan yrityksestä. Valmentajien tehtävänä on ratkaista ongelma, jotka ensisilmäyksellä näyttäisivät nousevat esteeksi

pystysuoran vuorensinän lailla. Yhdessä etsien ja keskustellen seinästä löytyy ovi tai portaat, joiden avulla pääsee etenemään haluttuun suuntaan.

Ei siis ole tärkeää, mikä valittu menetelmä on, vaan se miten se soveltuu juuri tuolle tietylle asiakkaalle. Työn tuottavuus ei ole tärkeintä, vaikka työllisyystoimijoilta yleensä odotetaankin valmiita ratkaisuja työelämää varten. Ei sovi väheksyä modernissa työelämässä tarvittavia taitoja, niiden opettelu on tärkeää. Tietotekniikan hallinta, työelämän sosiaaliset taidot, ryhmätyötaidot ja itseilmaisuus ovat mukana valmennuksessa, mutta joidenkin asiakkaiden kohdalla niiden harjoittelun aika on vasta vähän myöhemmin. Jos ihminen on hukassa itseltään, hänen pitää ensin löytää itsensä, oma vahvuutensa ja päästä hallitsemaan omaa elämäänsä ennen kuin voi ryhtyä työnhakuun.

Kertomani esimerkit johtivat parantuneeseen elämänhallinnan tunteeseen ja jopa mahdollisuuteen työllistyä. Toiminnallisuus ja uuden tekniikan haltuunotto vaikutti heidän elämässään positiivisesti lyhyellä aikavälillä. Työhön sitoutuminen, ammatillisen roolin löytyminen ja ammatti-identiteetti mahdollistavat työhön siirtymisen (Ylinampa, 2005, 20).

Tilastoimme toimintaamme jatkuvasti sekä oman työn kehittämiseksi että työmme vaikuttavuuden varmistamiseksi tilaajataholle. Osa työtoiminnan menetelmistä erottuu selvästi vaikuttavuudessaan. Kauppapalvelun ja Kike-kierrätysmyymälän tehtävistä on siirtynyt useita ihmisiä työelämään ja jopa yrittäjyyteen. Työelämän taitojen monipuolinen harjoittelu käytännössä on vahvistanut työtöntä niin, että hän on rohkaistunut ottamaan vastaan työn ja joskus jopa muuttamaan toiselle paikkakunnalle. Arka ja epävarma ihminen on saanut kokeilla siipiään turvallisesti ja vahvistua vähitellen vastuun lisääntyessä.

Erytistä on mielestäni se, että työelämään lähteneiden alkutilanne oli toisinaan jopa hyvin heikko ja muutos kohti työllisyyttä oli suuri. Muutoksessa tarvitaan sisäistä motivaatiota, innostumista, elämänhallinnan tunnetta ja rohkeutta astua tuntemattomaan. Ilman työtoiminnan tarjoamaa apua näitä asioita tuskin olisi tapahtunut. Jokaisen eteenpäin lähteneen kanssa käydyt palautekeskustelut ja jakson aikana tehty havainnointi antavat tietoa, että tuki on auttanut erityisesti niitä, jotka ovat itse sitoutuneet toimintaan ja halunneet aktiivisesti muutosta elämässään (Ylinampa 20015, 23).

Se, miksi menetelmät eivät toimi kaikilla, johtuu ihmisten yksilöllisistä tilanteista. Ei ole olemassa taikakeinoa, jolla jokainen syrjäytynyt tai syrjäytymisuhan alla oleva olisi mahdollista työllistää. Oikean menetelmän ja työtavan etsiminen on sekä ohjaajan ammattitaitoa, asiakkaan halua tarttua tarjottuun apuun, että kokeilun ja onnistumisten muodostamaa tilanetajua. Oikea menetelmä ei toimi väärällä hetkellä, vaan ihmisen on oltava itse valmis tarttumaan työhön ja haluamaan muutosta elämäänsä. Ryhmän tuki voi tässäkin tilanteessa muodostua tärkeäksi muutoksen mahdollistajaksi. Kun ryhmän jäsenet sitoutuvat toisiinsa ja tukevat

toisiaan erilaisuudesta huolimatta, voi myös heikompi ja vetäytyvämpi ponnistaa kohti työtä. Erilaisuuden sietäminen vahvistaa ja tuo joustavuutta, sillä todellisessa elämässä ei voida välttää ristiriitoja. (Heikkuri, Takkunen & Takkunen 2005, 97.)

Työpajatyöskentely kokonaisuudessaan on hyvin toiminnallista ja luovaa. Työvalmennuksen menetelmät antavat mahdollisuuden tutustua itseensä, sosiaalistua ja ymmärtää laajemmin itseään osana yhteiskuntaa. Erillisistä ihmisistä muodostuu yhteisö vain, jos on toimintaa, johon on mahdollista osallistua. Istuminen ja puhuminen voivat toimia toisinaan, mutta kuntouttava työtoiminta ja työkokeilu sisältävät aina toiminnallisuutta, työtä jota tehdään tavoitteellisesti (Ylinampa 2005, 20).

Ryhmässä kaikilla sen jäsenillä tulee olla oikeus vaikuttaa kokonaisuuteen. Valmentajan tehtävä työpajalla on luoda ryhmästä sen jokaiselle jäsenelle turvallinen ja toimiva tilanne, ilman että yhden tai kahden enemmän apua tarvitsevat tarpeet ja niiden tukeminen ylikorostuvat. (Heikkuri, Takkunen & Takkunen 2005, 98.)

Kaikki kuntouttava työtoiminta tähtää työttömän asiakkaan voimaantumiseen, työllistymiseen ja omien tavoitteiden saavuttamiseen. Se on luonteeltaan asiakasta tukevaa. Verkoston tehtävänä on ymmärtää tuen tarve ja antaa työttömälle mahdollisuus vastuunottoon omasta elämästään. Ohjaajat ja viranomaiset, jotka työskentelevät yhdessä työttömän kanssa, auttavat omalta osaltaan tavoitteiden määrittämisessä ja ovat mukana prosessissa, jossa on lopulta mahdollisuus havaita muutoksia ja tavoitteiden saavuttamista. (Ylinampa 2005, 27.)

Opinnäytetyötä suunnitellessani lähdin alun perin liikkeelle siitä, miten kehitän työtoimintaa tai erillisiä toiminnallisia ja luovia menetelmiä ja analysoin niiden mahdollistamia muutoksia asiakkaiden itsetuntemuksessa. Prosessin aikana on tullut yhä selvemmäksi se, että suurin vaikutus on niillä päivittäisillä työtehtävillä, joita teemme pajan arjessa. Jokainen asiakkuudessa oleva ihminen noudattaa omaa suunnitelmaansa elämänsä ohjaamisesta uuteen suuntaan ja tämä suunnitelma sisältää aina konkreettisia tekoja.

Erillisillä aktiiviviikoilla ja muilla eri paikkakuntien välisillä yhteisprojekteilla on oma arvonsa ja niitä kannattaa järjestää jatkossakin. Erikoisviikkojen järjestäminen on kuitenkin aina melko raskas prosessi. Ryhmien kannalta optimaalinen osallistujamäärä on 8–12 henkeä ja tällöin työpajalla oleville pitää samaan aikaan mahdollistaa laadukasta toimintaa. Rajoitteita tuovat tilaajatahon vaatimukset siitä, miten monta ohjaajaa työpajalla on oltava tai millaisia säännöllisiä toimintoja on sovittu työpäiviin.

8.1 Työtehtävistä opittavia taitoja

Olen miettinyt paljon, miten voisi tarkastella työpajan jokapäiväisiä työtehtäviä tapaan pilkkoen ne voimauttaviksi ja positiivisesti vaikuttaviksi osiksi. Laadin liitteenä viisi olevan taulukon esittelemään niitä asioita, joita on mahdollista oppia kierrätysmyymälän tehtävissä työkokeilussa tai kuntouttavassa työtoiminnassa. Pilkoin taulukkoon myymälän työtehtävät pienemmiksi vaakasuoralle riville ja pystyriville kirjasin työtehtävistä opittavia taitoja. Jaoin taidot elämäntaitojen taidoiksi ja työtaidoiksi. Ajatuksena on se, että elämäntaitojen taidot sopivat kaikille työtoimintaan osallistuville ja työtaidot niille, jotka ovat selkeästi siirtymässä nopeasti työelämään.

Kerron seuraavissa luvuissa tarkemmin, millaisia työ- tai elämäntaitoja on mahdollista oppia kahdessa eri työtehtävässä kuntouttavassa työtoiminnassa tai työvalmennuksessa Lopella.

8.1.1 Kauppapalvelu

Yksi innostavimmista työtehtävistä työpajallamme on kauppapalvelu, joka on palvelutiimin ja Lopen kunnan kotipalvelun kanssa yhteistyössä toteutettavaa työtä. Se on toimiva ja valmennuksellisesti hyvä työtehtävä. Meillä asiakkuudessa olevat työttömät käyvät kolmena päivänä viikossa paikallisessa elintarvikekaupassa tekemässä kotipalvelun vanhusasiakkaiden ostoksia. Ruokaostokset viedään heille kotiin, usein jopa jääkaappiin saakka. Palvelutiimin jäsenet hoitavat myös arkisin kotipalvelun sisäisen postin kuljettamisen sekä kuljettavat keskuskeittiöltä ruokaa kunnan asumispalveluyksikköön.

Työvalmennuksen kannalta kauppapalvelun tehtävät ovat hyvää harjoitusta monenlaisia työpaikkoja varten. Palvelutiimin jäsenistä moni onkin työllistynyt päästyään ensin turvallisesti kokeilemaan todellisia työtehtäviä. Työttömät asiakkaamme saavat harjoitusta asiakaspalvelussa, taloudellisten hankintojen teossa, kaupan valikoimien tuntemisessa, tarkkuudessa ja tiimityössä. He oppivat työssä ainakin itsenäistä työskentelyä, tarkkuutta, rohkeutta, ajan käytän hallinta, oma-aloitteisuutta, positiivista asennetta ja itsensä johtamista.

Tiimin jäsenet hallitsevat itse kokonaisuuden ja uudet keräilijät opastetaan asiantuntevasti tehtäviin. Tässä on mahdollista olla itse opastajana ja se tuo lisää itseluottamusta. Myös kaupassa nopeammat auttavat hitaampia ja kenenkään ei tarvitse tuntea jäävänsä yksin. Vanhusasiakkaan luona on tärkeää kohtaaminen ja kiireetön hetki, vaikka työ itsessään olisikin vauhdikasta ja kiireistä. Vanhan ihmisen aikakäsitys ja päivien kulku on hyvin erilaista, kuin nuoremmilla ja he ansaitsevat kunnioittavan kohtaamisen joka kerta, kun heidän luonaan käydään.

Tärkeintä palvelutiimin toiminnassa on uusien käytäntöjen kehittäminen yhteisvoimin tiimin jäsenten kanssa. Tekijät saavat hyvin pian huomata, että heihin luotetaan ja he saavat kokea arvostusta toisiltaan, meiltä ohjaajilta, kotipalvelun työntekijöiltä sekä vanhusasiakkailta. Luottamus on monella tavalla tärkeä asia, sillä palvelutiimin jäsenet käyttävät vanhusasiakkaan tilikorttia ja lisäksi he käyvät vanhuksen kotona ja näkevät siellä monia joskus jopa arkaluontoisia asioita. Luottamuksellisuutta ei voi koskaan korostaa liikaa ja sen vuoksi palvelutiimin palaverissa muistutetaan vaitiolovelvollisuudesta ja hienotunteisuudesta säännöllisesti.

Keskustelin kauppapalvelusta vastaavaa valmentajan kanssa palvelutiimin toiminnasta. Hän on ollut mukana pitkään kehittämässä tiimin toimintaa yhdessä työttömien asiakkaidemme kanssa. Hänellä on selkeä näkemys siitä, miten mielekkäät ja monipuoliset tehtävät vaikuttavat työttömän itsetuntemukseen ja auttavat häntä eteenpäin elämässään.

Valmentaja totesi yhden kauppapalvelun tärkeimmistä asioista olleen se, että erityisesti mukana olevat nuoret ovat oivaltaneet rahan merkityksen ja oppivat vertailemaan ruokien hintoja. Monet vanhusasiakkaat tilaavat mielellään valmisruokia ja nuoret miettivät usein, miten paljon edullisemmin samat ruoat voisi saada itse raaka-aineista valmistamalla.

Toinen tärkeä seikka on erilaisten ihmisten kohtaaminen ja joskus vaikeidenkin tilanteiden hoitaminen. Vanhukset saattavat olla toisiaan yksinäisiä ja hermostuneita. Heidän kotiinsa menevät tavarankuljettajat saavat opetella joustavuutta toimiessaan erilaisissa tilanteissa. Parhaimmillaan näistä hetkistä syntyy lämpimiä ja positiivisia kokemuksia ja jopa ystävyyttä. Vanhuksen odottavat kovasti kauppapalvelun ihmisiä ja näistä hetkistä muodostuu heille tärkeitä päivän kohokohtia.

Toisinaan tuotteiden keräilyssä sattuu virheitä ja tuolloin tavaroita toimitettava asiakkaamme saa kokea jopa epäasiallista käytöstä ja syyttelyä. Näiden tilanteiden purkaminen välittömästi oman tiimin kesken on erityisen tärkeää.

Koskaan ei voi olla aivan varma, mitä tapahtuu vanhuksen kotiin mentäessä. Suurin osa vanhuksista on kotipalvelun säännöllisen avun piirissä, joten heillä vierailee kodinhoitaja kerran tai useampia kertoja päivässä. Toisiaan kuitenkin voi käydä niin, että vanhus on vaikka kaatunut tai muuten avun tarpeessa ja tuolloin palvelutiimin jäsenten tehtävänä on hoitaa tilanne parhain päin. Nämä vaikeat tilanteet vaativat välittömästi purkua ja myös me työntekijät reagoimme niihin asiaankuuluvalla vakavuudella. On mahdollista, että asuntoihin meneminen pelottaa, ellei kohdalle osunutta ikävää tilannetta hoideta kunnolla. Teemme läheltä-piti-ilmoituksen tapahtumasta ja keskustelemme yhdessä palvelutiimin ja tarvittaessa myös kunnan kotipalvelun kanssa siitä, mitä tapahtui ja toimittiinko siinä tilanteessa oikein.

Tiimin jäsenet oppivat, että ihmisten kohtaamisessa ei voi olla aina täysin varma siitä, miten tulisi toimia. On pakko oppia kuuntelemaan ja reagoimaan kohdattavan ihmisen mielialaan. Meillä kaikilla voi olla suuria eroja hyvissä ja huonoissa päivissä. Ikääntyminen tuo mukanaan epävarmuutta, kun fyysinen suorituskyky laskee. Muistin kanssa voi olla ongelmia ja yksinäisyys tuo omia haasteitaan. Vanhuksen luo mentäessä on aina pyrittävä näkemään, millainen tilanne on tänään ja mietittävä, miten siihen olisi hyvä vastata. Palvelutiimin jäsenet voivat olla päivän valopilkkuja ja heidän saapumisensa on odotettu hetki. Mikäli vanhuksen päivä on huono, voi paha olo siirtyä helposti myös palvelutiimin jäseneen, joka vain käväisee siellä. Työelämän hyvien käytäntöjen mukaan kuormittavien tilanteiden purkaminen oman tiimin kesken helpottaa ja auttaa pääsemään pahan hetken ylitse.

Tiimin jäsenet oppivat antamaan ja saamaan palautetta työstään. Valmentajat pyrkivät siihen, että kannustavat heitä kokeilemaan rohkeasti uusia työtehtäviä ja itse pohtimaan omaa työntekoaan. On tärkeää opetella analysoimaan oman työnsä onnistumisia ja epäonnistumisia. Ryhmän tuen avulla voidaan oppia uutta ihan joka päivä. Ryhmän jäsenet ovat kertooneet, että kiire, stressi ja ylhäältä annetut ohjeet aiheuttavat paineita työssä. Rento ja avoin ilmapiiri sen sijaan helpottavat vaikeiksiinkin asioihin tarttumista. Negatiivinen palaute masentaa, mutta siitäkin voi oppia jotain. On tärkeää, että itse oppii antamaan sitä rakentavalla tavalla ja keskustelemaan avoimesti erilaisista näkemyksistä. Jäsenyys palvelutiimissä antaa valmiuksia työelämää varten. On hienoa nähdä myöhemmin palvelutiimistä työllistyneitä ihmisiä, jotka kertovat saaneensa itsevarmuutta ja luottamusta omiin kykyihinsä työskennellessään juuri näissä tehtävissä työpajalla.

Vastuun kantaminen antaa mahdollisuuden kasvaa ja oppia luottamaan omiin kykyihinsä. Itsetuntemus voi kasvaa, kun selviää vaikeasta tilanteesta ja pääsee sen jälkeen ryhmän kanssa analysoimaan sitä. Tarkoitus on luoda turvallinen ja kontrolloitu ympäristö, jossa on mahdollista erehtyä ja oppia.

8.1.2 Kike-kierrätysmyymälä

Kike-kierrätysmyymälässä on monia toiminnallisia työtehtäviä. Kike-tiimissä työskentelevät asiakkaamme voivat olla mukana lahjoitettujen tuotteiden vastaanotossa. Jokainen lahjoitettu esine käydään läpi, sen kunto arvioidaan ja päätetään siitä, voidaanko se laittaa myyntiin. Tuotteet pestään tarvittaessa, huonekalut valokuvataan, rikkiäisiä tuotteita pyritään korjaamaan, jos mahdollista tai tuotteista tuunataan jotain aivan uutta. Tämän jälkeen myymälään menevät tuotteet hinnoitellaan ja huutokauppaan lähtevät laitetaan erikseen ja ne myös valokuvataan huutokauppaluetteloa varten. Huutokaupan valmistelu on aivan oma haastava työtehtävänsä ja tuotteiden valinta ja luettelon luominen vaativat hyvää silmää ja taitoa. Myös huutokaupan meklari on toisinaan ollut Kike-tiimin jäsen,

joka on halunnut opetella tuon tehtävän. Ketään emme pakota tuohon vaativaan työhön, mutta tarjoamme sitä halukkaille.

Kike-tiimissä on mahdollista oppia oma-aloitteisuutta, kriittistä ajattelua, tarkkuutta, mediataitoja, tiedonhankintaa, asiakaspalvelua, taloudellisuutta, tuote- ja materiaalituntemusta sekä työvälineiden käyttöä. Myyntiin menevien tuotteiden hinnoittelu on tiimityötä, jossa yhdessä keskustellen käydään läpi tuotteita ja mahdollisesti selvitetään niiden hintoja erilaisilla tiedonhakumenetelmillä. Tuotteen hinnan pitää olla riittävän edullinen, jotta se menee kaupaksi, mutta arvokkaampien tuotteiden hintoja ei pidä laskea liian alas, jotta niistä tulisi myös kohtuullisesti voittoa. Kokonaisuudessaan toimintamme ei ole kaupallisesti kannattavaa, eikä sen ole tarkoituskaan olla.

Hinnoitellut tuotteet päätyvät myymälään, jossa tuotesijoittelijat asettavat ne myyntiin edustavasti. On myös tärkeää poistaa myynnistä niitä tuotteita, jotka ovat seisseet hyllyissä jo pitkään. Kike-tiimin jäsenet luoneet systeemin, jossa hintalappujen värin avulla voimme tietää milloin tuotteet ovat tulleet myyntiin. Somistajat käyvät läpi näyteikkunoita ja vaihtavat somisteita säännöllisesti. Ikkunoiden houkuttelevuus on tärkeää, sillä moni ihminen astuu sisälle liikkeeseen juuri ikkunassa näkemisiään tuotteiden vuoksi. Tiimin jäsenet myös miettivät markkinointia ja järjestävät erialaisia kampanjoita asiakkaiden houkuttelemiseksi.

Asiakaspalvelu on lopulta vain pieni osa kierrätysmyymälän tehtäväkenttää, vaikka se onkin ostajalle kaikkien näkyvin. Kassalla on yksi tai useampi ihminen ja lähes aina jotain uutta asiakasta perehdytetään kassakoneen käyttöön. Myymälässä on lähes aina joku asettelemassa tuotteita, siivoamassa tai somistamassa ja hänellä on tehtävänä myös auttaa ostajia tuotteiden löytämisessä ja valinnassa.

Liitteenä viisi on taulukko, johon olen eritellyt erilaisia Kike-kierrätysmyymälän työtehtäviä ja niistä opittavia taitoja. Tämä taulukko syntyi pohtiesani sitä, miten voisimme perustellusti ehdottaa tiettyjä työtehtäviä asiakkaalle tavoitteen saavuttamiseksi. Taulukon perusteella voimme todeta esimerkiksi, että mikäli asiakkaan tavoitteena on sosiaalisten taitojen lisääminen, niin hänelle voidaan ehdottaa esimerkiksi huutokauppaa, kassatyötä tai neuvontaa. Luonnollisesti asiakas itse on mukana prosessissa, sekä päättämässä omista tavoitteistaan, että valitsemassa sopivia työtehtäviä, sillä työskentely perustuu omiin toiveisiin ja voimavaroihin.

Alkuhaastattelussa ja myöhemmin yksilökeskusteluissa käymme läpi asiakkaan tavoitteita ja osaamista. On mahdollista, että hänen henkilökohtaisiin tavoitteisiinsa kirjataan myös näitä taulukossa olevia asioita.

Tavoitteet on jaettu kahteen osaan elämäntaidoiksi ja työtaidoiksi. Elämäntaitojen harjoittelu on ajankohtaista, jos asiakas on vielä alussa kuntoutumisen polulla ja työllistyminen ei ole tiedossa aivan lähiaikoina.

Työelämätaitoja voi toki harjoitella siinä samalla, mutta varsinaisesti niitä kannattaa ruveta harjoittelemaan, kun työllistymistä toivotaan. (Mäkirananta, 2008.)

On mahdollista antaa asiakkaalle luettelo tavoitteista ja opittavista asioista. On ehkä kuitenkin parempi käydä keskustelu niistä asioista, joita asiakas itse tuntee tarvitsevansa ja kirjata niitä tavoitteiksi. Valmis lista voi tietysti antaa ajatuksia, mutta toisaalta myös tavoitteita saattaa tulla liian monta yhdellä kertaa ja niiden hallitseminen käy hankalaksi.

Keräsin tekemäni listan tavoitteet alla olevaan taulukkoon ja jaoin ne karkeasti kahteen osaan elämäntaidoiksi ja työtaidoiksi. Jako voisi olla hyvin toisenlainenkin, sillä monet taidot kuuluvat selkeästi molempiin luokkiin. Työssämme kuitenkin joudumme miettimään, onko asiakas työllistymässä, vai ovatko hänen haasteensa niin suuria, että panostamme elämäntaitoihin, kunnes tilanne mahdollisesti muuttuu.

Elämänhallinnan käsitettä lähestyin Mäkiranannan Pro Gradu –tutkielman avulla. Hän toteaa, että Chicagon koulukuntaan kuuluvan Thomasin mukaan elämänhallinnassa on löydettävissä neljä toivetta (four wishes), joita ovat tarve kokea uusia asioita, saada sosiaalista tunnustusta, kokea toisen ihmisen henkilökohtaista kiinnostusta sekä kokea hallinnan ja turvallisuuden tunnetta (2008, 7).

Mervi Juusolan mukaan (2015, 159) elämänhallinta on itsetuntemusta ja ihmissuhteita, käyttäytymistä ja ajanhallintaa, konkreettisia tavoitteita, raha-asioiden hallintaa, kodinhoidon perusteita, terveyttä, ravintoa, liikuntaa ja lepoa.

Alla olevassa taulukossa on vasemmalla elämänhallinnan taitoja ja oikealla työtaitoja. Käsitteet ovat osaksi risteäviä ja niiden jako olisi ollut mahdollista tehdä myös toisin.

ELÄMÄNHALLINNAN TAIDOT

- ITSETUNTEMUS
- ITSEARVOSTUS
- ROHKEUS
- EMPATIA
- VUOROVAIKUTUSTAIDOT
- LUOVUUS
- KRIITTINEN AJATTELU
- AJANKÄYTÖN HALLINTA
- KYKY KEHITTÄÄ ITSEÄÄN
- SOPEUTUMISKYKY
- OMA-ALOITTEISUUS
- AKTIIVISUUS
- TUNNEÄLY
- POSITIIVINEN ASENNE
- RESILIENTSI
- ITSENSÄ JOHTAMISEN TAITO
- TARKKUUS
- KYKY LUODA IHMISSUHTEITA
- KODINHOIDON OSAAMINEN
- OMAN TERVEYDEN HOITO



TYÖT AIDOT

- REAGOINTIKYKY
- PÄÄTTELYKYKY
- RYHMÄTYÖT AIDOT
- IT-T AIDOT
- MEDIAT AIDOT
- TYÖT AVAT
- TALOUDELLISUUS
- AMMATILLINEN OSAAMINEN
- TYÖVÄLINEIDEN KÄYTTÖ
- VERKOSTOITUMISKYKY
- ITSEOHJAUTUVUUS
- ASIAKASPALVELU
- INNOVAATIOT AIDOT
- KYKY OPPIA UUTTA
- MATERIAALITUNTEMUS
- TUOTETUNTEMUS
- TIEDONHANKINTA
- TYÖTURVALLISUUSOSAAMINEN
- TYÖNHAKUTAIDOT



Taulukko 2. Taitojen tavoitetaulukko

Jatkossa on tarkoitus kehittää eteenpäin työpajan tehtävien pilkkomista erilaisiin tavoitteisiin, jotta olisi mahdollista valita asiakkaalle juuri häntä tukevia työtehtäviä ja myös perustella niiden vaikuttavuutta. Koen, että tämä on ollut ongelmallista työssämme. Vaikka itse näemme asiakkaan etenemisen ja työn tekemisen vaikutuksen siihen, on sen sanoittaminen ollut haastavaa ja aina emme ole siinä onnistuneet. Ilman tätä opinnäyte-työprosessia tämä ajatus ei olisi ehkä kirkastunut näin selkeästi. Nyt ymmärrän, miten voin hahmottaa tavoitteiden ja työtehtävien pilkkomista pienempiin osiin. Ymmärrän, että työn tuloksia pitäisi voida mitata myös siinä tapauksessa, että työllistyminen ei vielä ole ajankohtaista.

Sosiodynaamisen ohjaamisen periaatteiden mukaan asiakkaan ja valmentajan välinen vuorovaikutus voi johdattaa ymmärtämään elämää ja omaa vastuutaan uudesta näkökulmasta (Peavy 1999, 42). Yhteisen pohdinnan pohjaksi tarvitaan työkaluja, jotka auttavat asiakasta hahmottamaan oman elämäntilanteensa ja tulevaisuudennäkymänsä.

8.2 ITU-ryhmä ja portfolio

*Yhteinen matka,
yhteinen uskallus.
Sinä rohkaiset minua ja kosketat sieluani.
Yhdessä olemme enemmän.
Meillä on koko maailma,
koko avaruus.
(Auvinen 2018)*

Tämän tutkimuksen jälkeen voin todeta, että ryhmämuotoisella tavoitteellisella työskentelyllä sekä portfolion rakentamisella on paikkansa työpajajaksolla. Menetelmät sopivat joillekin asiakkaille ja sen vuoksi niitä tulisi työpajajakson alussa tarjota kaikille halukkaille.

On hienoa, että ITU-ryhmät polkaistiin vauhtiin ja meiltä työyhteisöstä löytyi osaavia ammattilaisia ryhmiä vetämään. Yhtä aikaa olemme kehittäneet myös Minialustaviikkoa, joka on selkeästi työnhakuun liittyvä kokonaisuus ja suunnattu eri asiakkaille, kuin ITU-työskentely. Nämä molemmat lomittuvat sopivasti vuoden kierrossa ja löydämme mahdollisimman monelle asiakkaalle juuri häntä tukevaa palvelua. Kehitystyö on ollut nimenomaan kokeillen kehittämistä. Tuloksia ja kokemuksia on kirjattu muistiin ja niiden perusteella on muutettu yksityiskohtia.

Kokeillen kehittäminen sopii, kun kyseessä on epävarmuustekijöitä, joiden vuoksi perusteellinen suunnittelu ei ole mahdollista (Hassi, Maila & Paju 2015, 21).

Portfoliotyöskentely on työtapa, joka voidaan joidenkin asiakkaiden kohdalla kirjata suunnitelmaan työtehtäväksi pajajaksolla. Nuorten ryhmissä tätä on jonkin verran jo tehty, mutta myös aikuisten kohdalla uskon sen olevan merkityksellistä. Omien juurien ja historian tunteminen ja tavoitteiden kirjaaminen luovat kuvaa todellisesta ihmisestä. Työttömyyden aikana saattaa käsitys itsestä muuttua ja itsensä arvostaminen tuntuu vaikealta. Oman itsensä kokonaiskuvan hahmotteleminen portfolion avulla voi vapauttaa arvottomuuden tunteesta, kun näkee silmiensä edessä oman menneisyytensä ja vahvuutensa. (Laurila 1995, 124.)

Portfoliosta on myös mahdollista löytää asioita, joista on motivoitunut aikaisemmin. Jos elämäntilanne juuri nyt on lamaantunut ja toivoton, voi hyvin miettiä omasta historiasta aikoja, jolloin teki paljon asioita ja sai paljon aikaiseksi. Motivoituminen ja toiminta vaativat aina omalta mukavuusalueelta poistumista ja pientä riskin ottoa. Lamaantunut ihminen pysyttelee turvallisesti alueella, jossa hän ei joudu ottamaan riskiä, vaikka vain pieni lisäponnistus saattaisi auttaa eteenpäin ja muuttaa elämän (Viljamaa 2008, 96). Kun miettii portfolion avulla omaa itseään vuosia sitten, on mahdollista todeta, että minullahan on kykyjä ja osaamista, kun vain haluan ottaa ne käyttöön

Portfolion kokoaminen vahvistaa itsetuntemusta, itsearvostusta, luovuutta, kriittistä ajattelua, oma-aloitteisuutta, tunneälyä ja positiivista asennetta.

Anne Kalliomäen (2014) kirjassa kerrotaan tarinallistamisesta. Yksilöllinen portfolio voisi olla kertomus ihmisen elämästä, muille kerrottu tarina. Kalliomäki kirjoittaa asiakkaalle kerrottavasta yrityksen tarinasta, mutta aivan samoin jokainen meistä kertoo tarinaansa ja päättää, millaisia asioita tahtoo jakaa itsestään.

Edellisen kappaleen mukaisen tavoitetaulukon voi hyvin laatia myös ITU-viikosta. Voimme paremmin perustella viikon sopivuutta asiakkaille, jos meillä on tietoa siitä, miten työskentely vahvistaa ryhmätöitä, itsetuntemusta, luovuutta tai itseohjautuvuutta. Itse kaipaen selkeyttä ohjaustyöhöni, joten pidän ajatuksesta, että puhutaan yhdestä tai kahdesta ymmärrettävästä ominaisuudesta, joihin etsitään apua. Jos aina käsitellään elämänhallinnan taitoja yhtenä suurena pakettina, voi asiakkaalla ja myös meillä ohjaajilla, olla sellainen mielikuva, että kyse on jostain suuresta ja pelottavasti prosessista. Kun valitaan korkeintaan kolme tavoitetta, joita lähdetään toteuttamaan ja seurataan säännöllisesti niiden kehittymistä, on helpompi puhua yhdessä juuri niistä asioista. Tehtävät tuntuvat helpommilta, kun ne ovat pieniä ja voimme perustellusti kertoa, miten tavoite voidaan saavuttaa.

Tiedän, että meillä työpajalla on tapahtunut juuri näitä edellä kuvaamiani asioita ja työskentelymme on antanut uutta intoa ihmisten elämään. Arjen kiireiden keskellä ei kuitenkaan aina ole mahdollista keskittyä pohtimaan oman työnsä juuria ja niitä perusasioita, joihin pitäisi aina uudelleen palata. Tämän prosessin aikana olen voinut katsella ohjaustilanteita kauempaa. Olen kyseenalaistanut oman työni ja siitä saatavat tulokset ja se on väistämättä rakentanut minua itseäni ammattilaisena.

Hyria säätiön nuorten palveluissa alkoi tämän prosessin aikana Oma polku -työskentely, jossa nuoret tuottivat materiaalia omasta elämästään ja arjestaan. Yhtenä osiona oli tarinoiden kirjoittaminen tästä hetkestä ja menneisyydestä. Tämä olisi sopinut erityisen hyvin osaksi tätäkin projektia, mutta aikataulullisesti näitä ei ollut mahdollista yhdistää, joten se jäi työn ulkopuolelle.

8.3 Oma ammatillinen kasvun prosessi

*Ei mikään voi sinua lannistaa,
kun asetat itse omat rajasi.
Ole itsellesi armollinen.
Rakasta polkuasi.
Tiedä, maailma on kaunis ja se kutsuu sinua.
Auvinen (2018)*

Opinnäytetyöprosessi on ollut minulle ammatillisesti tärkeä, sillä olen opinut paljon itsestäni ja omista työtavoistani. Olen keskustellut työni teemoista paljon kollegoideni kanssa ja käynyt läpi käyttämiämme menetelmiä. Olen vakuuttunut tutkimukseni myötä siitä, että vaikka meillä tulevaisuudessa on tiedossa muutoksia ja käyttämämme valmennukselliset menetelmät muuttuvat ja kehittyvät, niin osaamme säilyttää niiden sisällöstä tärkeimmät ja vaikuttavimmat osat edelleen käytössämme. Tulevaisuuden työelämän haasteet asettavat työntekijät yhä tiukemmalle. Jos työntekijä ei tunne itseään, hän saattaa uupua työssään ja se voi johtaa syrjäytymiseen ja työttömyyteen.

Työn tilaajan, Hyria säätiön, näkökulma on ollut vahvasti läsnä työssäni ja monet käytännön tilanteet olen käynyt läpi esimieheni kanssa. Olen iloinen, että saan työskennellä työyhteisössä, jossa kannustetaan kehittämään uusia työtapoja koko ajan. Säätiössä luodaan uutta toimintakulttuuria kokeilemalla uusia työtapoja, joista myöhemmin osa voi jäädä elämään ja synnyttää taas uusia kokeilemisen arvoisia ideoita. (Hassi, Paju & Maila 2015, 25–26). Tämä edellyttää innovatiivisuutta ja joustavuutta sekä erityisesti epävarmuudensietokykyä. Ammattilaiselta vaaditaan nöyryyttä, jotta hän osaa nähdä muutoksen mahdollisuuksia sekä omassa työssään, että koko työkuulttuurissa.

On hienoa saada olla luottamuksen arvoinen oman työvisionsa kanssa. Hyria säätiössä erilliset yksiköt toimivat kukin hyvin erilaisilla työtavoilla, koska ohjaajien persoonallinen työote ja vahvuudet määrittelevät työn yksityiskohdat. Oleellista on samanlainen ihmiskäsitys ja säätiön arvojen sisäistäminen, jotka luovat pohjan inhimilliselle ja tulokselliselle työskentelylle.

Luotan siihen, että kun tulevaisuudessa työtoiminnan toimintaympäristö on muuttumassa yhä enemmän seinättömäksi, niin jonkinlainen toiminnallisuus ja pajaympäristö jää kuitenkin olemaan. Osa asiakkaista tarvitsee enemmän tukea ja heille on myös taattava turvallinen ja pysyvä paikka valmentautumiseen. Sen avulla myös heidän kohdallaan voisi toteutua moniammatillinen ja asiakaslähtöinen tuki kohti työelämää tai muuta päämäärää.

Valmennushenkilöstön yhteinen, aivan ammattitaito ja kokemus yhdistettynä on hienointa työyhteisössäni. Oman ongelman kanssa ei tarvitse jäädä yksin miettimään, vaan apua löytyy nopeasti joskus aivan häkellyttävässä määrin. Tiedon siirtyminen ja avun kysyminen tai tarjoaminen ei kuitenkaan ole niin laajaa, kuin sen pitäisi olla. Jokainen työntekijä osaa ja haluaa selvittää akuutit tilanteet itse, mutta olemme vähitellen oppimassa vuorovaikutuksen tärkeyttä.

Haluan kiittää esimiehiäni ja työtovereitani siitä, että olen saanut mahdollisuuden kehittää toiminnallisia ja luovia työtapoja osana omaa työtäni Hyria säätiössä. Oman lähityöyhteisön tuki on ollut korvaamatonta ja avulanne vaikeatkin tilanteet ovat lopulta asettuneet käsiteltävään muotoon. Olette aarteita, ihan jokainen. Innostavan työyhteisön jäsenenä ymmärrän hyvin, miten tärkeää on saada kokea luottamusta, kannustusta ja ystävyyttä. Kiitos myös aviomiehelleni ja tyttärilleni, sekä ystävilleni pitkämielisyydestä ja tuesta. Suuri kiitos myös jokaiselle asiakkaalleni siitä, että olen päässyt kulkemaan kappaleen matkaa kanssanne. Kiitos ITU-työskentelyn valokuvaajillemme, jotka sateessa ja viimassa seurasivat joukkoamme kuvauspisteeltä toiselle.

Esimieheni Katja Berg kirjoitti pyynnöstäni kommentin työni saatteeksi.

Hyria säätiön näkökulmasta opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen. Meillä säätiössä kehitetään palveluja vastaamaan entistä kattavammin asiakkaiden tarpeisiin ja tämän opinnäytetyön kautta vahvistuu edelleen näkemys toiminnallisten menetelmien vaikuttavuudesta asiakkaiden työelämävalmiuksien kohentumisessa. Opinnäytetyö toimii kattavana tietopakettina toiminnallisten menetelmien osaamisen kehittämisessä. Hyria säätiö esittää suuret kiitokset Mintulle opinnäytetyön toteuttamisesta ja pitkäjänteisestä kehittämistyöstä.

*”Meillä on kylliksi niitä, jotka kertovat,
kuinka asiat ovat – nyt meidän pitäisi käyttää niitä,
jotka kertovat kuinka ne voisivat olla.”*

Orben R. (1999)

LÄHTEET

- Alasuutari, P. (1994). *Laadullinen tutkimus*. Tampere: Vastapaino.
- CV-netti. (2018). Työ- ja elinkeinoministeriön virallinen CV-sivusto, Työtä ja sen tekijöitä. Haettu 3.6.2018 osoitteesta <https://asiointi.mol.fi/cvhaku/>
- Dunderfelt, T. (2006). *Voimavarana itsetuntemus*. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Dunderfelt, T. (2009). *Iisi elämänsänsä arkitaidoksi*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Dunderfelt, T. (2011). *Minä – onnistujaksi joka olen*. Helsinki: Helsingin Kauppakamari Oy.
- Eduskunta (2018). haettu 1.6.2018 osoitteesta https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LAT I/Sivut/EUn-tietosuojauudistus.aspx
- Finlex (2001). Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189. Haettu 18.5.2018 osoitteesta <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>
- Freire, P. (2005). *Sorrettujen pedagogiikka*. Tampere: Vastapaino.
- Hakala, J. (2013) *Luova laiskuus, anna ideoille siivet*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Hakala, T. (2004) *Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille*. Helsinki: Gaudeamus.
- Halkola, U. (2009). Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Hakola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (2009). *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim, 13–19.
- Hassi, L., Maila, R. & Paju, S. (2015). *Kehitä kokeillen, organisaation käsikirja*. Helsinki: Talentum Pro.
- Hassinen, M. (2007). Työtä ja toimintaa suurella sydämellä : Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 10 vuotta : historiikki. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys.
- Heikkuri, m. Takkunen, H. & Takkunen, U. (2005). Erilaiset yhdessä –Työpajaohjaajan painajainen vai toiveuni. Teoksesta: *Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä*. J. Hassinen (toim.) Valtakunnallinen työpajayhdistys ry, 89–107.

Heiskanen, H. (2016). *Herkkyuden voima, opas omannäköiseen elämään*. Espoo: Origenova.

Hellsten C. & T. (2013). *Levollisuuden kirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Hietala, O., Rissanen, P. (2017). Kokemuksia yhteiskehittämisestä. Teoksessa A. Pohjola, M. Kairala, H. Lyly & A. Niskala (toim.) *Asiakkaasta kehittäjäksi ja vaikuttajaksi – Asiakkaiden osallisuuden muutos sosiaali- ja terveyspalveluissa*. Tampere: Vastapaino, 167–264.

Hilpinen, K. & Kokkonen, K. (2005). Starttipaja – Kohtaamisen taito. Teoksessa J. Hassinen (toim.) *Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä, näkökulmia 2000-luvun työpajojen palveluihin*. Helsinki: Edita Prima Oy. 67–88.

Hyria säätiö (2016). Haettu 18.5.2018 osoitteesta <http://www.hraks.fi/>

Hämeen Sanomat. (2018). Kokaiinin käyttö lisääntyy, mutta Suomen huume-tilanne muistuttaa yhä itäistä Eurooppaa. Haettu 3.6.2018 osoitteesta <https://www.hameensanomat.fi/uutiset/kanta-hame/346725-kokaiinin-kaytto-lisaantyy-mutta-suomen-huume-tilanne-muistuttaa-yha>

Hämäläinen, K., Vilka, H. & Miettinen, S. (2016). Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa S. Miettinen (toim.) *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologiateollisuus ry, 167–180.

Juusola, M. (2015). *Kohti hyvää aikuisuutta*. Helsinki: Voimakirja Oy.

Järvikoski, A., Martin, M., Kippola-Pääkkönen, A. & Härkäpää, K. (2017). Asiakkaan kehittämisosallisuus kuntoutuksessa. Hämäläinen, K., Vilka, H. & Miettinen, S. (2016). Asiakasymmärryksen ja käyttäjätiedon hankkiminen. Teoksessa S. Miettinen (toim.) *Palvelumuotoilu – uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen*. Helsinki: Teknologiateollisuus ry, 58-81.

KalevalaCAL. (2018). Kalevalapeittoprojekti. Haettu 3.6.2018 osoitteesta <https://www.arteeni.fi/kalevalacal-fi>

Kalliomäki, A. (2014) *Tarinallistaminen: palvelukokemuksen punainen lanka*. Viro: Talentum.

Karppinen, S. (2006). Ohjaustoiminnan 50-vuotisjuhlaseminaari. Luento 17.11.2006. Hämeen Ammattikorkeakoulu.

Kela, (2018) *Työttömän pikaopas*. Haettu 3.2.2018 osoitteesta <http://www.kela.fi/tyottomat>

Kike-kierrätysmyymälä. (2018). Haettu 3.6.2018 osoitteesta <http://www.hraks.fi/valmennusymparistot/loppi/>

Kurki, L. (2006). *Sosiokulttuurinen innostaminen*. Tampere: Vastapaino.

Laakso, J. (2009). *Mielen taito, vapauta ajatuksia – kehitä tunteita*. Helsinki: Kirjapaja

Launonen, K. (2014). *Luovuus lähtee käsistä*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Laurila, A. (1995). *Työ meni -mitä jäi*. Helsinki: Kirjapaja.

Lehtosalo-Iskanus, L. (2011). Itsetuntemus itsensä johtamisen perusta. Opinnäytetyö. Liiketalouden koulutusohjelma. Laurea Ammattikorkeakoulu. Haettu 18.5.2018 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2011121318210>

Luokkanen, S. & Vanhatalo, M. (2012). Elämän aarrerasia, Nuoren itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen toiminnallisessa ryhmässä Oulun Tyttöjen Talolla. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Oulun Seudun Ammattikorkeakoulu.

Marniemi, J. & Pekkala, T. (2005). Johdanto. Teoksessa J. Hassinen (toim.) *Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä, näkökulmia 2000-luvun työpajojen palveluihin*. Helsinki: Edita Prima Oy. 9—18.

Mononen, A. (2005). Työ- ja toimintakyvyn arviointi työpajassa. Teoksesta: *Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä*. J. Hassinen (toim.) Valtakunnallinen työpajayhdistys ry, 42—88.

Mäkiranta, T. (2008). Elämänhallinta sosiaalipedagogisena käsitteenä. Pro Gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Haettu 18.5.2018 osoitteesta <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79066/gradu02556.pdf?sequence=1>

Niemistö, R. (2007) *Ryhmän luovuus ja kehitysehdot*. Helsinki: Gaudeamus.

Nuorten mielenterveystalo (2017). Mielenterveyden vahvistaminen. Haettu 15.2. 2017 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx

Omakanta. (2018). Haettu 18.5.2018 osoitteesta <http://www.kanta.fi/omakanta>

Orben R. (1999). teoksessa *Ajatonta viisautta*. Helsinki: Kustannus Oy Kolibri.

Oxford Living Dictionaries. (2018). Haettu 2.6.2018 osoitteesta <https://en.oxforddictionaries.com/>

Palmu, A. (2014). *Rakasta itseäsi, löydä sydämesi viisaus ja voima*. Helsinki: Basam Books Oy.

Peavy, R. (1999). *Sosiodynaaminen ohjaus*. Helsinki: Psykologien kustannus oy.

Peavy, R. (2001). *Elämäni työkirja, konstruktivististen ohjausperiaatteiden soveltaminen: tehtäviä ja harjoituksia*. Helsinki: Psykologien kustannus Oy

Pekkala, T. (2007). Työ- ja yksilövalmennuksen menetelmät. Teoksessa T. Pekkala (toim.) *Työ- ja yksilövalmennuksen perusteet*. Helsinki: Valtakunnallinen työpajayhdistys ry.

Pohjantammi, I. (2006). Ylisukupolvinen työttömyys nuorten työpajoilla. Nurisotutkimusseuran verkkojulkaisu haettu 3.6.2018 osoitteesta <http://www.ula.fi/assets/Public-files/Rapporter/yлисukupolvinen-tyttmyys-pajoila.pdf>

Pöllänen, S. (2013), *Käsityötiede – tutkimusmatkalla käsin tekemisen hyvinvointikokemuksiin*. haettu 9.2.2018 osoitteesta <http://www.craftmuseum.fi/projektit/kasityoelamassa/8-nakokulmaa-kasityohon/kasityotiede-tutkimusmatkalla-kasin-tekemisen-hyvinvointikokemuksiin/>

Reussi. (2018). *Kierrätysverkko –Kierrätyskeskusten tuotekuvasto*. Haettu 18.5.2018 osoitteesta www.reussi.fi

Savolainen, M, (2009). Voimauttava valokuva. Teoksessa U. Hakola, L. Mannermaa, T. Koffert & L. Koulu (toim.) *Valokuvan terapeuttinen voima*. Helsinki: Duodecim, 211 – 222.

Savolainen, M. (2005). *Maailman ihanin tyttö – voimauttava valokuva*. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic Happiness*. New York: Simon & Schuster.

Suomen mielenterveysseura. *Mieli*. Haettu 6.2.2018 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehittamistoiminta/lapset-ja-nuoret/alakoulu/itsetuntemus>

Syrjälä, L., Syrjäläinen, E., Ahonen, S. & Saari, S. (1994). *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä.

TEM. (2018). Työ- ja elinkeinoministeriö, Ammattibarometri. Haettu 2.6.2018 osoitteesta <https://www.ammattibarometri.fi/toimistovalinta.asp>

TE-palvelut (2018). Työ- ja elinkeinoministeriön työnhakupalvelu. Haettu 3.6.2018 osoitteesta <http://www.te-palvelut.fi/te/fi/>

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018a). Hyvinvointi- ja terveyserot. Haettu 9.2.2018 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018b). Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja. Haettu 18.5.2018 osoitteesta <https://www.thl.fi/fi/web/kuntouttavan-tyotoiminnan-kasikirja>

Tilastokeskus. (2018). Suomen virallinen tilasto (SVT): Työvoimatutkimus. haettu: 3.6.2018 osoitteesta http://www.stat.fi/til/tyti/2018/04/tyti_2018_04_2018-05-23_tie_001_fi.html

Tuisku, K. (2012). Luovuuden ja luovan toiminnan merkitys työhyvinvoinnille. Teoksesta: *Luovuutta työhön, Taidelähtöiset menetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineinä*. P. Laine (toim.) Ruotsi: UNIpress, 17—34.

Vakkuri, K. (2005). *Vahvista itsetuntoasi*. Helsinki: BSV Kirja.

Viljamaa, J. (2008). *Itsetunto kuntoon*. Kankaanpää: Messon.

Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

Ylinampa, M. (2005). Kuntouttava, valmentava ja työllistävä työvalmennus. Teoksesta: *Työ- ja yksilövalmennuksen käytäntöjä*. J. Hassinen (toim.) Valtakunnallinen työpajayhdistys ry, 19—41.

Åhman, H. (2003). Väitöskirja: Oman mielen johtaminen – näkemyksiä ja kokemuksia yksikön menestymisestä postmodernissa organisaatiossa. Espoo: Monikko.

ITSETUNTEMUSKYSELY

Hyria säätiö 2017-18 vastauspäivä: _____

- Sukupuoli mies nainen en halua kertoa
- koulutus peruskoulu/
kansakoulu ammatillinen
tutkinto ylioppilas muu
- ikä alle 30v 31-40v 41-50v yli 51v
- perhe asun yksin perheessä
2-3 ihmistä perheessä
yli 4 ihmistä
- tavoitteeni työllistyä mennä kouluun päästä eläkkeelle joku muu
- Osallistuin [itu-ryhmään](#) en vielä kyllä en ole kiinnostunut
- [itsetuntemus-portfolion](#) teko olen tehnyt sen jo haluan tehdä en ole kiinnostunut

	täysin samaa mieltä	melkein sama mieltä	melkein eri mieltä	täysin eri mieltä
Elämässäni on kaikki hyvin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen saavutuksiini	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odotan innolla tulevaisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelkään usein huomista päivää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on mukavia harrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni epävarmaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on paljon ystäviä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En tiedä, mitä haluaisin tehdä elämälläni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen onnistumisia päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on vaikea tarttua tehtäviin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innostun helposti uusista asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En osaa tehdä päätöksiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhtaudun itseeni positiivisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Osaan pitää puoliani ja pärjään elämässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen hyvä ratkaisemaan ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan itse päättää tulevaisuudestani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rakastan itseäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tutustun helposti uusiin ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masennun epäonnistumisista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän, missä olen hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on hyviä harrastuksia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen usein tosi väsynyt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pelkään tulevaisuutta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskallan tarttua haasteisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että minua arvostetaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minun on vaikea luottaa ihmisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen joskus itseni yksinäiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan positiivista palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetuntemukseni on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ITSETUNTEMUSKYSELY, SANALLISET VASTAUKSET

Olen tyytyväinen itseeni, kun...
Haluaisin kehittää itsessäni...
Olen onnellinen, kun...
Suurin haaveeni...
Saan voimia jaksaa elämässä...
Olen levollinen, kun...
Minkä asian muuttaisin itsessäni?
Selviän epäonnistumisesta siten, että...

ITSETUNTEMUSKYSELYN VASTAUKSIA

	täysin samaa mieltä	melkein samaa mieltä	melkein eri mieltä	täysin eri mieltä	VASTAUKSIA YHTEENSÄ
1. Elämässäni on kaikki hyvin	17 %	61 %	22 %		18
2. Olen tyytyväinen saavutuksiini	22 %	56 %	17 %	6 %	18
3. Odotan innolla tulevaisuutta	44 %	28 %	22 %	6 %	18
4. Pelkään usein huomista päivää		22 %	39 %	39 %	18
5. Minulla on mukavia harrastuksia	61 %	22 %	17 %		18
6. Tunnen itseni epävarmaksi	18 %	35 %	41 %	6 %	17
7. Minulla on paljon ystäviä	17 %	28 %	39 %	17 %	18
8. En tiedä, mitä haluaisin tehdä elämälläni	22 %	39 %	33 %	6 %	18
9. Koen onnistumisia päivittäin	6 %	61 %	33 %		18
10. Minun on vaikea tarttua tehtäviin	11 %	22 %	61 %	6 %	18
11. Innostun helposti uusista asioista	22 %	61 %	17 %		18
12. En osaa tehdä päätöksiä	6 %	28 %	56 %	11 %	18
13. Suhtaudun itseeni positiivisesti	6 %	67 %	17 %	11 %	18
14. Osaan pitää puoliani ja pärjään elämässä	17 %	72 %	11 %		18
15. Olen hyvä ratkaisemaan ongelmia	22 %	50 %	28 %		18
16. Saan itse päättää tulevaisuudestani	50 %	38 %	13 %		16
17. Rakastan itseäni	17 %	61 %	11 %	11 %	18
18. Tutustun helposti uusiin ihmisiin	29 %	24 %	41 %	6 %	17
19. Masennun epäonnistumisista	11 %	22 %	50 %	17 %	18
20. Tiedän, missä olen hyvä	50 %	33 %	17 %		18
21. Minulla on hyviä harrastuksia	50 %	28 %	22 %		18
22. Olen usein tosi väsynyt	29 %	18 %	47 %	6 %	17
23. Pelkään tulevaisuutta	18 %	24 %	59 %		17
24. Uskallan tarttua haasteisiin	11 %	61 %	22 %	6 %	18
25. Koen, että minua arvostetaan		82 %	18 %		17
26. Minun on vaikea luottaa ihmisiin	22 %	39 %	39 %		18
27. Koen joskus itseni yksinäiseksi	28 %	33 %	39 %		18
28. Saan positiivista palautetta	17 %	72 %	11 %		18
29. Itsetuntemukseni on hyvä	22 %	56 %	11 %	11 %	18

ITSETUNTEMUSKYSELYN VASTAUKSIA, SANALLISET VASTAUKSET

Kysymys:	Vastaukset lajiteltuna teemoittain			
	onnistun	saan toteuttaa itseäni	saavutan ja teen parhaani	uskallan
Olen tyytyväinen itseeni, kun	voitan pelkoni, kun onnistun rauhoittamaan itseni onnistun jossakin hyvin onnistun jossain, jota olen yrittänyt pitkään Onnistun ja saan siitä palautteen kun onnistun jossain	saan tehdä asioita, joista pidän saan tehtäväni tehtyä tarpeeksi hyvin saan toteuttaa itseäni en tarvitse syytä olla tyytyväinen itseeni	saavuttaa jotain teen jotain josta pidän ja aivoni saavat dopamiinia. olen mielestäni tehnyt kaiken mahdollisen jonkun asian eteen	uskallan yrittää vaikka välillä käy huonosti
	käytännön taitoja	sosiaalisuus	luonteenpiirteet	kaikki
Haluaisin kehittää itsessäni	kädentaidoissa digimarkkinointia, some-osaamista oman alan taitojani ja kielitaitoja uusia taitoja	sosiaalisuutta itsetuntemusta, sosiaalisuutta, itsevarmuutta ihmisiin kontaktin ottaminen sosiaalisia taitoja	hermojeni päätösentekokykyä luonne ja sinisilmäisyys laajentaa harrastuksiani ja parantaa kuntoani	pääsisin eteenpäin kaikkea
	perhe ja ystävät	onnistun	elämän perusasiat	luonto ja eläimet
Olen onnellinen, kun	perheeni on ympärilläni, kesämökkini saan olla tärkeät ihmiset olen kotona ystävät ja läheiset on paljon kavereita	saan tehdä mitä tahdon teenjuttuja omaan tahtiin teen asioita joista pidän onnistun	oma elämä on hanskassa ja arki ei paina olen terve	olen luonnossa, olen läheisten ihmisten kanssa oma koira
	elämän peruspilarit	työ	koti	arjen asiat kuntoon
Suurin haaveeni	olla suoraselkäinen olla huoleton nuori mies on menestyä elämässä löytää elämän tarkoitus omistaa oma auto saada hoitaa hevosia kiertää maailmaa	saada töitä olla graafikko työllistyä lappiin johtaa omaa yritystä päästä töihin työskennellä suosikkialalani mielenkiintoinen työ	asua omas kämpäs asua Turussa asua yhdessä miesystävän kanssa	että saisin asiani täysin kuntoon saada kaikki asiani kuntoon olla rikas
	ystävät ja perhe	lemmikit	positiivinen ajattelu	harrastukset
Saan voimia jaksaa elämässä	ystävistä ja perheestä siskoilta ja veljiltä lapset, miesystävä tärkeistä ihmisistä ystävistä sekä läheisistä siitä kun voin soittaa kavereilleni ja olla heihin yhteydessä	lemmikit eläimistä ja luonnosta mökillä olosta ja koira auttaa jaksamaan	kun muistan arvostaa, mitä minulla on ja että kaikella on tarkoitus positiivinen ajattelu muistelemalla mitä olen saanut aikaiseksi arjesta ja uusista kokemuksista	harrastuksistani
	kaikki on hyvin	koti/ omassa rauhassa	rauhottava tekeminen	luonto/muillakin on hyvin
Olen levollinen, kun	tiedän kaiken olevan hyvin tiedän missä olen	saan olla rauhassa sohvalla/kotona nukun	pelaan tai askartelen päivä on päättynyt olen suorittanut päivän tehtävät valmiiksi	rauhoitun luonnossa muutkin läsnäolijat ovat
	henkisiä asioita	fyysisiä asioita	ei eritelty	ei mitään
Minkä asian muuttaisin itsessäni?	pätemättömyyteni etten luottaisi sokeasti heikkouden pelkuruuden	fyysisen olemukseni epätietoisuuden	aina voi pieniä asioita viilata monia asioita	en mitään
	yritän uudestaan	eteenpäin elämässä	mielikuvaharjoittelu	ajattelen positiivisesti
Selviän epäonnistumisesta siten, että	yritän uudestaan korjaan epäonnistumisen en luovuta jatkan eteenpäin sinnittelen niin pitkälle kunnes onnistun	unohdan siitä aiheutuneen pahan olon ja paniikin normaalin arjen mukana menen siitä eteenpäin siirryn eteenpäin	puhun asioista rentoudun	ajattelemalla positiivisesti muistelemalla mitä olen saanut aikaiseksi

PORTFOLION HENKILÖKOHTAISEN OSAN RAKENNE

Oma historia ja kasvun tarina**Millainen minä olen**

10 asiaa, joista pidän itsessäni?

Olen erityisen lahjakas näissä asioissa. Huomaavatko muut ihmiset lahjakkuuteni?

Millainen olen parhaimmillani? 8 minua parhaiten kuvaavaa adjektiivia?

Kerron mokasin kunnolla! Mitä tapahtui? Mitä opin?

Nämä asiat ärsyttävät minua, nämä asiat suuttavat minua

Milloin viimeksi astuin ulos mukavuusalueeltani? Mitä opin? Kuka päättää asiat elämässäni?

Milloin viimeksi tein jotain, josta olin ylpeä? Mitä tein ja miksi?

Jos elämästäni tehtäisiin elokuva, millainen se olisi?

Kun voitin pelkoni. Tällainen oli tilanne ja jälkepäin minusta tuntui...

Millaiset asiat ovat tällä hetkellä elämässäni nousussa? Mistä innostun?

Mihin vuorokauden aikaan olen kaikkein tehokkain? Käytänkö sen ajan tärkeisiin asioihin ja hyödyllisesti?

Näin ajattelen katsoessani itseäni peilistä? Millaisia tunteita oma kuva herättää?

Mikä on elämässä arvokkainta?

Mikä minusta on tehnyt tällaisen

Kenen kanssa vietän aikaani? Miten nämä ihmiset ovat minua muuttaneet ja miten minä heitä?

Nämä käyttäytymismallit olen oppinut kotoa. Ovatko ne sellaisia, joita kannattaa siirtää eteenpäin?

5 kohtaamista, jotka ovat muuttaneet minua.

Millaisia opetuksia olen saanut elämässäni?

Osaanko elää nykyisyydessä, vai märehdinkö mennyttä tai suunnittelen tulevaa?

Onko se, mitä haluan sama asia, kuin se, mikä on minulle hyväksi?

Tämän olen oppinut epäonnistumisista. Olenko viisaampi/osaavampi/ymmärtävämpi sen ansiosta?

Miten olen muuttanut viimeisen vuoden aikana? Millaiset asiat ovat toisenlaisia nyt?

Kannanko muiden ihmisten taakkoja, jotka eivät oikeasti kuulu minulle?

Ystävät, perhe ja suku

Oman perheen jäsenet ja mitä heiltä olen oppinut? Onko perheelläni salaisuuksia?

Sukulaiset, ilo vai murhe? (serkut, sedät, tädit ja isovanhemmat)

Isovanhempieni kertomaa...

Millaisia ovat ystäväni?

Kuuntelenko aidosti, mitä ystävät kertovat? Saanko itse riittävästi aikaa kertoa omista asioistasi?

Näitä asioita teen yhdessä ystäväni kanssa.

Millaisen tarinan lapsuudenystäväsi kertoisi minusta lapsena?

Millainen olin koulussa? Mitä opettajat kertoivat, mitä kaverit, mistä aineista pidin, mistä en?

Opiskelu aika ja opiskelijaelämää, miten valitsin opiskelupaikkani?

Nämä asiat aiheuttavat sanaharkkaa muiden ihmisten kanssa?

Lapsuus ja leikit, koulumuistoja, harrastuksia

Harrastanko vielä samoja asioita kuin lapsena? Mitä olen oppinut harrastusteni parissa?

Miksi lopetin lapsuuden harrastuksen?

Tällainen oli kouluni, tällaisia koulutoverini ja opettajani.

Näistä asioista saan iloa elämääni. Käytänkö riittävästi aikaa niiden asioiden tekemiseen?

Työmuistoja, osaamiseni ja miten kehitän itseäni

Tällaisia töitä olen tehnyt. Miten päädyin työpaikkoihini?

Olenko valmis ottamaan vastuun elämästäni?

Näitä asioita kaipaen entisistä työpaikoistani

Tällaisia pomoja minulla on ollut? Muistoja työkavereistani.

PORTFOLION HENKILÖKOHTAISEN OSAN RAKENNE**Haaveita ja suunnitelmia****Toiveita ja haaveita**

Olenko toiveikas tulevaisuuden suhteen?

Mikä olisi unelmani, jos voisin olla varma, etten voi epäonnistua?

Mitä tekisin, jos minulla ei olisi rahahuolia ja aikaa olisi rajattomasti? Mitä tekisin, jos saisin lottovoiton?

Millaisista asioista voisin luopua antaaksesi tilaa uudelle? Olenko jo luopunut jostain?

Näistä elämäni kuormittavista asioista olen päässyt eroon.

Jos voisin siirtyä 10 vuotta taaksepäin, miten neuvoisin nuorempaa itseäsi?

Jos minulla olisi taikasauva, toivoisin...

Mistä asiasta elämässä tahtoisin eroon? Onko se mahdollista?

Mikä parantaisi elämäni?

Mikä on ihaninta, mitä elämässä voisi tapahtua? Mitä ihanaa on tapahtunut?

Mihin olen matkalla

Elämäni suunta. Missä olen viiden vuoden päästä? Entä kymmenen vuoden päästä?

Missä minä olen viiden vuoden kuluttua?

Millainen minä olen kymmenen vuoden päästä?

Millaisia ajatuksia päässäni pyörii? Johtavatko ajatukset minua elämässä eteenpäin, vai olenko jumissa asioissa, jotka pitävät minua kiinni vanhassa?

Tällaisen yrityksen perustaisin. Millaista työtä tekisin siellä?

3 asiaa, joita toivon tulevaisuudelta?

Työskentelen unelmatyössäsi vuonna 2027. Muistelen, miten saavutit tavoitteesi ja millaisia ponnisteluja se vaati.

Elämässäni on uusi hieno asia vuonna 2022. Kerron, miten löysin tämän hienon jutun ja miten se lopulta täytti vapaa-aikani.

Opiskelemaan tai töihin

Unelmatyösi. Näin tekisin sitä.

Jos olisin opettaja, mitä ainetta opettaisin? Voisiko se olla jokin aine, jota ei koulussa tällä hetkellä opeteta?

PORTFOLION HENKILÖKOHTAISEN OSAN RAKENNE

Minä maailmassa, vaikutusmahdollisuuteni

Elämän ohjat omassa käsissä

Tällaiseksi ihmiseksi tahtoisin tulla
 Kuka tekee päätökset elämässäni? Kenen odotuksia kuuntelen ja noudatan?
 Tähän asiaan tahtoisin vastauksen.
 Unelmieni elämä. Onko sellainen elämä mahdollinen? Mikä minua estää elämästä sitä?
 Käytänkö paljon aikaa tehden asioita, joita en pidä tärkeinä? Pystynkö vaikuttamaan siihen?
 Olenko joutunut tekemään jotain omaa moraaliani vastaan? Millainen tilanne se oli? Miltä se tuntui?
 Jos minulla oli ylimääräinen päivä viikossa käytettäväksi mielestäni tärkeisiin asioihin, tekisin...
 Tämä asia elämässäni vie liikaa aikaa. Voinko vaikuttaa siihen?
 Milloin viimeksi jouduin selittelemään jotain asiaa? Miksi selittelin?
 Mitä sisäinen viisauteni kertoo minulle juuri nyt?
 Millaisia neuvoja antaisin itselleni juuri nyt, jos katselisin elämäni ulkopuolisen silmin?
 Mikä on elämäni tarkoitus?

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja vapaaehtoistyö

Jos kirjoittaisin maailman tilannetta parantavan kirjan. Sen aihe olisi...
 Millaisen jäljen haluan jättää maailmaan? Mistä minut pitäisi muistaa?
 Millaisessa vallankumouksessa tahtoisin olla mukana? Mitä tahtoisin muuttaa ja kenen kanssa?
 Mihin maailma on menossa minun mielestäni? Millaiset asiat pelottavat seuraavan sukupolven puolesta?
 Millaista vapaaehtoistyötä teen tai tahtoisin tehdä?
 Miten tekemäni vapaaehtoistyö muuttaa maailmaa?
 Miten minä palvelen maailmaa parhaiten?
 Miten autan muita ihmisiä?
 Tämän asian haluaisin muuttaa maailmassa. Miten sellainen muutos olisi mahdollinen?

luovuus ja mielikuvitus elämänvoimana

Mielen vapauttaminen ja oman itsensä irti päästäminen

Millaisista asioista inspiroidun?
 Milloin viimeksi jouduin flow-tilaan? (keskityin tekemääni asiaan ja kadotin) Mitä olin silloin tekemässä?
 Milloin koen olevani luova? Mikä vapauttaa luovuuden?
 Millainen haaste saisi minut innostumaan?
 6 suurinta unelmaani?
 Miten mielikuvitus auttaa minua elämässäni?
 Miten minä säteilen iloa ja myönteisyyttä ympärilleni?
 Milloin viimeksi nauroin sydämen kyllyydestä? Tällainen olo minulla oli jälkepäin?
 Lempipaikkani maailmassa? Miksi viihdyn juuri tässä paikassa? Onko lempipaikkani muuttunut?

oma vapaus olla sellainen, kuin tahtoo

Missä asioissa olen hyvä? Mitkä ovat synnynnäisiä lahjojani?
 Millainen supersankari tahtoisin olla? Mitä tekisin, jos saisin supervoimat käyttööni?
 Mitä tapahtuisi, jos kaikki toiveeni toteutuisivat?
 Näissä asioissa minä loistan.
 Nämä neljä tunnetta kuvaavat minua
 Näin löydän sisäisen lapseni. Näin hulluttelen.
 Koen suuria tunteita aina, kun...

Missä olen hyvä? mitä haluaisin oppia?

Millaisen puheen haluaisin kuulla itsestäni?
 Mitä haluaisin muiden ajattelevan minusta?
 Miten hyödynnän mielikuvitustani? Harjoittelenko mielikuvituksen käyttöä?
 Millaisia älyllisiä haasteita rakastan?
 Silloin viimeksi seurasin intuitiota? Mihin se minua ohjasi?
 Osaanko käyttää lahjojani? Uskallanko?

ITU-RYHMÄN OHJELMA

Minialusta: itsetuntemuksen intensiiviviikko (itu) - ilmaisu-/draamapäivien ohjelma

Maanantai	DRAAMAPÄIVÄ
9.00-10.00	Tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia
10.00-10.15	TAUKO
10.15-11.00	Lisää ryhmäytymisharjoituksia
11.00-11.30	RUOKATAUKO
11.30-12.15	Erilaisia harjoituksia ja niiden purkua
12.15-12.30	TAUKO
12.30-13.00	Rentoumista päivä päätteeksi
Tiistai	DRAAMAPÄIVÄ
9.00-10.00	Musiikkia ja alkuveryttelyä
10.00-10.15	TAUKO
10.15-11.00	Erilaisia draamatehtäviä
Tiistai jatkuu	
11.00-11.30	RUOKATAUKO
11.30-12.15	Erilaisia draamatehtäviä
12.15-12.30	TAUKO
12.30-13.00	Palautteen kerääminen ja
	BONUSJUTTUJA, JOS AIKAA Köysisolmu (kaikilla kädet kiinni köydessä, joka suorana. Käsiä irrottamatta ryhmän saatava köyteen solmu) <i>10 min</i> Köysineliö (sama alku kuin edellä joka toisella (tai kaikilla) silmät kiinni). Kommunikoiden pyritään muodostamaan suorakulmainen neliö <i>15 min</i>
Keskiviikko	VALOKUVAUSPÄIVÄ
9.00-10.00	Hyvää huomenta, pieni rentoutumishetki, ohjaajien esittely ja ennakkokyselyyn vastaaminen
10.00-10.15	TAUKO
10.15-11.00	Valokuvien esittely muille ryhmäläisille (tykillä seinälle? läppärillä?)
11.00-11.30	RUOKATAUKO
11.30-12.15	Keskustelua kuvien pohjalta: Miltä minusta tuntui kuvan ottohetkellä? Miltä minusta tuntuu nyt, kun katson kuvaa? Millaisia suunnitelmia minulla oli tuolloin? Ovatko nuo suunnitelmat toteutuneet? Miltä se tuntuu? Haluaisinko lisätä tai poistaa jotain kuvasta? Jos kuva voisi puhua, mitä se sanoisi minulle? Jos kuva olisi talo, millainen se olisi?
12.15-12.30	TAUKO
12.30-13	Millaisen kuvan haluaisit itsestäsi juuri nyt? (Maailman ihanin tyttö –kirja) Suunnittellaan uuden kuvan ottamista torstaina Millaiselta haluan näyttää? Mitä rekvisiittaa tarvitsen? Millaiseen paikkaan menemme?
Torstai	VALOKUVAUSPÄIVÄ
9.00-10.00	Kuvauksen valmistelua
10.00-10.15	TAUKO
10.15-11.00	Lämmitellään kuvauksia varten luokkatilassa ja lähdetään sitten ”maastoon”
11.00-11.30	RUOKATAUKO, tämä voidaan pitää myös luonnossa tai muualla, jos sää sallii
11.30-12.15	kuvauksia eri paikoissa
12.15-12.30	TAUKO
12.30-13.00	kuvien katselua ja valintaa luokassa Kiitos ja palaute lomakkeen täyttö

