



Anni Kantonen

Heli Henttula

Jennica Kainulainen

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyö, 2021

JUURET, JOILLA KASVAA, SYDÄN, JOLLA LENTÄÄ

**Menetelmäsalkku nuoren diakoniatyön asiakkaan ta-
paamisen tueksi**



TIIVISTELMÄ

Heli Henttula, Jennica Kainulainen ja Anni Kantonen
Juuret, joilla kasvaa, sydän, jolla lentää – Menetelmäsalkku nuoren diakonia-
työn asiakkaan tapaamisen tueksi
62 s, 5 liitettä
Syksy 2021
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Asiakastyö on välillä haastavaa ja voimia vievää. Sitä tehdään ihmisen koko persoonalla. Diakoniatyöntekijä kohtaa asiakkaita usein haastavissa elämäntilanteissa ja tapaamisissa käsitellään vaikeita asioita. Asiakkailla on voinut olla masennusta, surua ja taloudellista hankaluutta. Asiakastilanteissa asiakastyöntukena voi käyttää erilaisia menetelmiä, jotka tukevat asiakasta, kuin työntekijääkin.

Opinnäytetyötä varten on koottu menetelmäsalkku diakoniatyöntekijän avuksi tukemaan nuoren itsetuntoa ja vahvistamaan elämännhallintataitoja. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda valmis työväline Jokioisten seurakunnan diakoniatyöhön asiakastapaamisen tueksi. Menetelmäsalkun tavoitteena on ollut tukea nuoren henkilön psyykkistä hyvinvointia voimavaralähtöisesti ja tarjota työntekijälle helposti saatavilla olevia työkaluja. Nuoren psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen ja vahvistaminen vähentää syrjäytymistä.

Menetelmäsalkku sisältää 18 erilaista tehtävää, joita diakoniatyöntekijä voi käyttää nuoren kanssa asiakastapaamisissa. Menetelmäsalkkuun on koottu myös valmiita rukouksia, joita diakoniatyöntekijä voi antaa asiakkaalle asiakastapaamisen lopuksi muistuttamaan toivosta. Menetelmäsalkun sisältöä työntekijä voi muokata oman mieltymyksensä mukaan. Sitä voidaan hyödyntää myös eri sosiaalialan työpaikoilla ja kaiken ikäisten ihmisten kanssa.

Eri menetelmiä on kokeiltu läpi 47 asiakkaan kanssa. Niistä nuoria oli 31 asiakasta ja loput 11 menetelmänkokeilijaa oli ikäihmisiä. Nuorten kanssa oli kokeiltu kaikki eri menetelmät läpi ja ikäihmisten kanssa neljä erilaista menetelmää hyödynnetty.

Asiasanat: diakoniatyö, itsetunto, kirkko, lapsuus, menetelmät, minäkuva, nuoruus, seksuaalisuus, vuorovaikutus

ABSTRACT

Heli Henttula, Jennica Kainulainen and Anni Kantonen

Roots for growing and heart for flying – A collection of methods to support meetings with clients

62 p., and 5 appendices

Autumn 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social

Bachelor of Social Services

Work with clients in social services is challenging, demanding and it takes a lot of strength. Diaconal work involves supporting people in their life and dealing with complex issues in a creative and professional manner. The work often involves interacting with customers who are facing a challenging time in their life. Deacons assist and support people in various difficult life circumstances, which are managed in client meetings. Client may be depressed, facing sadness and sorrow or experiencing financial challenges. Different client support methods are used in client meetings that support both customers as well as.

The purpose of this study was to compile a portfolio of different service methods which would help the deacon support the self-esteem and life management skills of a young person. The objective of the study was to design and implement a social service tool kit to support the diaconal worker at Jokioinen parish. In the long run the objective is to support the mental wellbeing of young people and to provide easily available tools and resources for diaconal work. Supporting and strengthening the mental wellbeing of a young person reduces social exclusion.

The portfolio of methods contains 18 different tasks and exercises which the diaconal worker is able to use at meetings with young customers. There is also a selection of prayers in the portfolio, and these can be given to the client by the deacon as a reminder of hope and salvation. The content of the portfolio can be customized by the deacon according to his or her preferences. It can also be used in various workplaces in the field of social services. The portfolio was designed to be used with young people, but it can be used with people of any age.

The portfolio containing 18 methods was tested with 47 clients. Out of the 47 clients 31 were young people and the rest were seniors. The whole portfolio was tested with young client while with the senior clients just four of the total of 18 methods were tested and utilized.

Key words: childhood, church, diaconal work, interaction, methods, self-esteem, self-image, sexuality, youth

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	6
2.1 Nuoruus kehitysvaiheena	7
2.2 Seksuaalisuus ja sen kehittyminen	9
2.3 Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolen määrittely.....	11
3 MIELENTERVEYS	12
3.1 Nuorten mielenterveys	12
3.2 Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät	14
3.3 Nuorten päihdekokeilut	15
3.4 Päihdekasvatus.....	16
3.5 Tunteet.....	17
4 KIRKON TEHTÄVÄ.....	18
4.1 Seurakunta.....	18
4.2 Kirkon diakoniatyö.....	18
4.3 Kohtaaminen asiakastyössä	19
4.4 Sanaton ja sanallinen viestintä.....	20
4.5 Sielunhoito	21
5 KEHITTÄMISPROJEKTI	22
5.1 Tarkoitus ja tavoitteet	22
5.2 Yhteistyökumppanit.....	24
5.3 Menetelmäsalkku	26
5.4 Suunnittelu ja toteutus.....	27
5.5 Etiikka ja luotettavuus	29
5.6 Arviointi ja palaute.....	30
POHDINTA	34
LIITE 1. Kuvia menetelmäsalkun sisällöstä.....	43
LIITE 2. Menetelmäsalkun sisältö	46
LIITE 3. Kyselylomake	58
LIITE 4. Mielenterveyden käsi.....	61

1 JOHDANTO

Suomalaisista puhutaan maailman onnellisempänä kansana. Neljän vuoden ajan suomalaiset ovat olleet Maailman onnellisuusraportin mukaan maailman onnellisin kansa. Kymmenen onnellisimman maan joukosta löytyvät kaikki Pohjoismaat ja häntäpäässä tutkimuksen mukaan ovat sodan runteleimia maita Afrikan mantereelta. (Yle uutiset.) Toisaalta suomalaisuus ja suomalaiset mielletään vaatimattomaksi ja nöyräksi kansaksi. Tämä kertonee meille suomalaisten heikosta itsetunnosta ja arvostuksesta itseä kohtaan.

Facebookissa tai muissa sosiaalisen median kanavissa näkyy elämä usein positiivisena. Muiden seuraaminen voi aiheuttaa lisää ahdistusta heissä, jotka kokevat elämänsä negatiivisena. Ihmisillä on taipumusta verrata itseään ja elämäänsä muihin, esimerkiksi ammatikseen sosiaaliseen mediaan tuottaviin ihmisiin. Sen myötä syntyy mielikuva siitä, miten muilla menee niin paljon paremmin, mitä itsellä. (Tampereen yliopisto.)

Itsetuntemus on ymmärrystä itsestään, omien arvojen ja tarpeiden, sekä tavoitteiden tiedostamisesta. Hyvän itsetunnon avulla ihminen pystyy paremmin tiedostamaan, miksi käyttäytyy ja ajattelee tietyllä tavalla. Itsetuntemus auttaa paremmin ymmärtämään ja käsittelemään tunteita. Se toimii myös työkaluna ihmisen pelkojen voittamisessa ja antaa mahdollisuuden ymmärtää ja hyväksyä erilaisuutta, niin itsessä, kuin toisissakin. (Nyyti ry.) Riittävän vahvalla itsetuntemuksella ja itsetunnolla varustettuna ihminen pystyy helpommin toimimaan oman elämänsä subjektina, eikä jää siinä sivustaseuraajan rooliin.

On huomioitava, että ihminen on psykofyysissosiaalinen kokonaisuus, minkä vuoksi tulee huomioida ihminen niin henkisellä, kehollisella kuin vuorovaikutuksellisellakin tasolla. (Psykologilehti.) Erilaiset altistavat tekijät näillä nuoren elämän osa-alueilla voivat johtaa moniin erilaisiin ongelmiin, esimerkiksi mielenterveyden haasteisiin, tapaturmiin, opintojen keskeytymiseen, itsetuhoisuuteen, väkivaltaisuuteen sekä työttömyyteen. (Lääkäriseura.)

Halusimme paneutua erityisesti 18–29 - vuotiaiden nuorten aikuisten elämään ja heidän tukemiseensa. Kyseisessä iässä putoaminen palveluverkoston ulottumattomiin on suuri. Tässä ikävaiheessa nuori aikuinen on myös siinä käännekohdassa, jossa alkaa pohtia vanhempiensa toimintoja, tai toimimattomuuksia. Omia, tai toisten asettamia unelmia itseä kohtaan ja tulevaisuuden haaveita. Tämä on myös se ikäkausi, jolloin tipahdetaan usein seurakunnan toiminnoista pois. Sitä ennen on mahdollisesti käyty seurakunnan kerhossa, rippikoulussa ja sen myötä isokoulutuksessa. Sen jälkeen usein muutetaan pois paikkakunnalta ja harvassa kaupungissa, tai kunnassa tarjotaan nuorille aikuisille mitään toimintaa.

Opinnäytetyömme teoriaosuudessa käsittelemme koko elämän kirjoa, lapsuudesta nuoruuteen. Lapsuus on kantava voima elämässä, nuoruusikäisenä kehityttyä taas ihmisen identiteetti ja minäkuva. Kerromme opinnäytetyössämme kirkosta, diakoniatyöstä, rukouksen merkityksestä, sekä nuoren asiakkaan kohtaamisesta. Olemme kirjoittaneet myös prosessimme kulusta ja menetelmäsalkun suunnittelusta, toteutuksesta, sisällöstä sekä arvioinnista.

Teoriaosuuden lisäksi olemme työstäneet materiaalisalkun diakoniatyön asiakastyön tueksi. Salkku on ollut työmme keskipiste, jättäen teoriaosuuden vähän vähemmälle. Materiaalisalkun tavoitteena on auttaa nuorta aikuista kehittämään omaa itsetuntoaan, minäkuvaansa sekä ymmärtämään omaa seksuaalisuuttaan. Tarjoamaan oikeita apukysymyksiä, jotta asiakkaalta löytyy kykyä osata vastata kysymykseen, ”kuka minä olen?” muutenkin kuin vain esittäytymällä omalla etunimellään. Haluamme työssämme huomioida myös nuorten mielenterveys- sekä päihdehäiriöitä. (Liite 4.) Mielenterveyden kannalta on merkityksellistä sillä, miten yksilö kokee oman elämänsä, sekä mahdollisuutensa vaikuttaa siihen. (Verner.)

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruus on elämänvaihe lapsuuden ja aikuisuuden välissä. Numeraalisesti nuoruusikä määritellään alkamaan ja päättymään eri ikävuosiin, riippuen siitä, kuka määritelmän on tehnyt. Esimerkiksi Suomen laki määrittelee nuoreksi alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016) kun taas YK:n määritysten mukaan nuorella henkilöllä tarkoitetaan 15–24vuotiaita henkilöitä. (yknuoret.fi/)

Nuoruusikä koostuu kolmesta vaiheesta ja jokaisella vaiheella on omat kehitystehtävänsä. Varhaisnuoruus on noin 12–14-vuotiaana. Keskinuoruus 15–17-vuotiaana ja myöhäisnuoruus 18–22-vuotiaana. Työssämme paneudumme erityisesti myöhäisnuorien ikäryhmään. Nuoruus ajanjaksona on pidentynyt sadan vuoden aikana pitkälle kolmannelle vuosikymmenelle, ellei jopa neljännelle. Esimerkiksi ensimmäisen lapsen saaminen tai vakituisen työpaikan saaminen on siirtynyt myöhemmälle iälle. (Nurmi ym. 2006, 125.)

Nuoruuden voidaan ajatella alkavan puberteetista, joka on nuorelle psyykkisen ja fyysisen muutoksen vaihe. Nuoren on selviydyttävä isoistakin muutoksista. Puberteettiin kuuluvat kehitystehtävät ovat tärkeitä vaiheita, kun valmistaudutaan kohti itsenäisempää elämää. Nuori turvautuu enemmän kavereihinsa, koska hän alkaa irrottautua vanhemmistaan. Nuori saattaa kapinoida ja luoda kuilua vanhempiinsa ja siltaa aikuisuuteen (Viljamaa, 2017, 15). Olisi ihanteellinen tilanne, että kaveriporukka olisi jo tässä kohtaan muodostunut saman henkiseksi ja sellaiseksi, että nuori pystyy olemaan oma itsensä. Ystävistä saa tukea ja rohkaisua ottaa vanhemmista hieman etäisyyttä. (Viljamaa 2017, 19.)

Puberteettiin liittyy ulkoisia ja sisäisiä muutoksia, joihin täytyy sopeutua. Nuoren keho ja ulkonäkö muuttuu. Ajatukset jäsentyvät uudestaan ja asioista ajatellaan eri tavalla kuin ennen. Nuoruudessa myös korostuu seksuaalinen identiteetti, jonka tulisi jäsentyä nuoruusvuosien aikana. Nuori saattaa tarvita vielä pitkään vanhempien tukea tai ammatti-ihmisen antamaa tukea ja ohjausta, jotta selviytyy näistä kehitystehtävistä. Teini-ikä on vaihe lapsesta aikuisuuteen. Se on vaihe, josta selviytyy parhaiten, kun vanhemmat jaksavat olla tukena. Selviytymiseen vaikuttaa myös nuoren oma persoona. (Viljamaa 2017, 19.)

2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Ihmisen kehityksen pääalueet muodostuvat kognitiivisesta, fyysisestä, sekä sosiaalisesta ja tunne-elämän kehityksestä. Tunteiden säätely, sekä tunnistaminen, moraalinen kehitys, eli oikean ja väärän ymmärtäminen ja sen mukaan toimiminen, sekä ihmissuhde ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen kuuluvat sosiaaliseen- ja tunne-elämän kehitykseen. ”Tunteet ovat tietämisen varhaisin muoto.” (Pesäpuu ry.)

Tutkimusten mukaan kolme ensimmäistä vuotta ihmisen elämässä ovat tärkeimmät vuodet ihmisen persoonallisuuden kehittymisen kannalta, mutta nuoruusajan merkitystä ei tässä kehityksessä sovi unohtaa (Viljamaa 2017, 19). Ihmisen ajattelutaidot kehittyvät merkittävästi toisen elinvuosikymmenen alussa ja tämän jälkeen ajattelutaidoissa ei tapahdu merkittäviä muutoksia, vaikka kokemuksia elämänvarrella tietenkin karttuu (Nurmi ym., 2006, 128.)

Minäkuva, maailmankuva, moraalit ja tulevaisuuteen suuntautuva ajattelu kehittyvät, koska ajattelu on muuttunut abstraktimmaksi. Harterin tutkimuksessa on kysytty lapsilta ja nuorilta minäkuvaan perustuvia kysymyksiä. Pieni koululainen on voinut kuvailla itseään esimerkiksi: ”olen pitkä” tai ”en osaa matematiikkaa”. Kun taas nuori on voinut kuvailla itseään yleisemmällä tasolla, esimerkiksi: ”olen sosiaalinen” tai ”olen syrjitty.” (Nurmi ym., 2006, 129.)

Varhaisnuoruuden jälkeen aivot mahdollistavat uuden oppimisen. Nuoren on helppompaa hahmottaa ympäröivä maailma ja omaa tulevaisuutta. ”Ajattelun muutoksessa on enemmän kyse uusien välineiden, kuten abstraktin ja loogisen ajattelun omaksumisesta, kuin tietomäärän ja kokemuksen lisääntymisestä, jota tapahtuu myöhemmin nuoruuden kuluessa ja aikuisuudessa.” (Nurmi ym., 2006, 129.)

Minäkuva on käsitystä omasta itsestämme. Se kehittyy ja muovautuu koko elämämme ajan. Joskus meidän minäkuvamme on kielteinen ja näin ollen ihmiset eivät ole tietoisia niistä kyvyistä tai tiedoista, joita heillä on. Useasti se aiheuttaa heille varauksellista toimintaa, pelkoa epäonnistumisista ja toisinaan jopa toisten ihmisten väistelyä. Myönteisessä minäkuvassa taas nähdään maailma

avoimena, tartutaan haasteisiin ilman suurempia vaikeuksia ja itseen luottaen. (Verner.)

Itsetuntemus syntyy jo vauvaikäisenä, mutta sitä voidaan vahvistaa koko elämän ajan. Itsetuntemus on omien positiivisten ja vahvistusta kaipaavien luonteenpiirteiden tuntemista. Se on taitoa hyväksyä itsensä juuri sellaisena, kuin on. Itsetuntemus on kykyä havaita ja tunnistaa mm. omia asenteita, toimintatapoja, arvoja, tunteita ja luonteenpiirteitä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen osaa yleensä vastata, - ”Kuka ja millainen minä olen? Miten ja miksi tunnen, ja reagoin näin, tai miten käyttäydyn eri tilanteissa?” (Hyvä kysymys, 2019.)

“Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen” sanotaan Raamatun alkulehdillä. (Raamattu.) Me jokainen olemme Jumalan minäkuvia, mutta myös meillä jokaisella on oma minäkuvamme. Minäkuva on sisäinen mielikuva itsestä, siitä millainen ihminen itse on kokonaisuutena. Minäkuvalla on suuri vaikutus ihmisen jokapäiväiseen elämään, itsetuntoon, mielenterveyteen ja ihmissuhteisiin. Sosiaalisissa tilanteissa ihminen toimii minäkuvansa turvin itsetuntoonsa tukeutuen. Ihmisten minäkuvat muovautuvat ajan hengen mukaisiksi ja itsetunto määräytyy siitä, millaisena ihmiset itsensä näkevät ja kokevat. Nykypäivän sosiaalinen media luo ihmisille erilaisia paineita sopia jonkinlaiseen muottiin ja jos tähän muottiin ei meinaa mahtua, niin sillä on suuri vaikutus ihmisen itsetuntoon ja näin ollen minäkuva voi vääristyä. Ihmisen saama palaute omasta toiminnastaan vaikuttaa myös vahvasti siihen, millaisena ihminen näkee itsensä, miten hän kokee voimavaransa, kykynsä ja taitonsa. Kognitiivisen vaiheen luoma pohja on pohjaa sille, miten ihmisen minäkuva elämässä rakentuu ja miten paljon ihminen uskoo omiin kykyihinsä. (Keltikangas-Järvinen 1998, 17-22.)

Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen on usein minäkuvaltaan vahvempi ja näin ollen kestää vastoinkäymisiä sekä itsensä ulkopuolelta tulevia paineita paremmin. Nämä suojausmekanismit suojaavat ihmistä monilta vaikeuksilta, esimerkiksi mielenterveyden haasteilta. Myönteisellä minäkuvalla on suuri merkitys siihen, miten ihminen toipuu esimerkiksi masennuksesta tai ahdistuksesta. (Keltikangas-Järvinen 1998, 17-22.)

2.2 Seksuaalisuus ja sen kehittyminen

Seksuaalisuus on laaja käsite. Seksuaalisuus on osa ihmistä ja se ilmenee kaikessa mitä ihminen tekee ja on. Martti Luther on hahmottanut seksuaalisuuden: "Ihmisen ruumis ja ruumiillisuus eivät ole vähempiarvoisia kuin hänen henkensä ja sielunsa". (Brusila 2008, 11.)

Uskonnosta, politiikasta, seksistä ja seksuaalisuudesta puhuminen herättää ihmisissä usein voimakkaita tunteita. Ammattilaisten puheeksi ottamisen taidot pohjautuvat hänen omaan mielenmaailmaansa ja seksistä puhuminen koetaan usein henkilökohtaiseksi asiaksi, siksi seksuaalisuudesta puhuminen on usein haastavaa ammattilaisillekin. (Henkilökohtainen tiedonanto Boren 1.8.2021.) Jokaisella on oikeus saada tietoa seksistä ja seksuaalisuudesta ikään, sukupuoleen, uskontoon, kansalaisuuteen, sairauteen tai vammaan katsomatta. Jokaisella tulisi olla lupa nauttia seksistä ilman häpeää tai tietämättömyyttä. Seksistä ja seksuaalisuudesta pitäisi saada puhua vapaammin ja häpeilemättä. "Paljon on kiinni sosiaali- ja terveysalan ammattilaisista, onko halua tai motivaatiota viedä näitä asioita eteenpäin ja omalla esimerkillä näyttää, että on ihan oikein puhua seksistä ja seksuaalisuudesta." (Henkilökohtainen tiedonanto Bore`n. 1.8.2021.)

Seksuaalisuus on osa ihmisen elämää syntymästä kuolemaan. Jokainen kokee seksuaalisuuden eri tavoin. Ihmisen seksuaalisuus kehittyy vauvaiästä alkaen ja kehittyminen jatkuu viimeisille elinvuosille asti, siis ihmisen koko elinkaaren. Turvallisuus ja vuorovaikutus vanhemman kanssa luo tasapainoisen perustan tunne-elämälle ja seksuaalisuudelle. (Kinnunen, 13.)

Seksuaalisuus kehittyy jo sikiövaiheessa sukupuoliominaisuutena. Sikiö reagoi ulkomaailmasta tuleviin ärsykkeisiin. Sikiö pystyy tuntemaan äidin vatsan läpi kosketuksen; hellän sivelyn ja silittelyn, mutta myös tönimisen ja potkimisen. Myös odottavan äidin hormonituotanto on yhteydessä sikiöön ja on tutkittu, jos odottava äiti on kovin stressaantunut vaikuttaa se sikiön aivojen kehitykseen ja myöhemmin saattaa vaikuttaa fyysiseen ja psyykkiseen kehitykseen. (Honkanen 17,18.)

Kommunikointi niin sanattomasti kuin sanallisesti, ilmein ja elein, kertovat pienelle lapselle, onko hän rakastettu. Lapsille on tärkeää, että hänen

hyvinvoinnistaan huolehditaan ja hänen tarpeisiinsa vastataan. Lapsi tarvitsee hoivaa, huolenpitoa ja rakkautta, ja näin lapsi oppii, että hän on arvokas ja riittävä. Vanhemman lämpimässä sylissä lapsi oppii, että oma keho on tärkeä. Lapsen silittäminen ja hyväily antaa lapselle kuvan omasta kehostaan. Jos vauva sairastelee paljon ja on kovin kipeä, sitä enemmän syliä hän tarvitsee, jotta hänelle syntyy mielikuva siitä, että on rakastettu, vaikka vartaloon sattuu. Turvallisuus ja vuorovaikutus vanhemman kanssa luo tasapainoisen perustan tunne-elämälle ja seksuaalisuudelle. (Kinnunen, 13.) Sanotaan, että kaikki Jumalan luoma on hyvää, niin on myös ihmisen seksuaalisuus. (Brusila, 75.) Seksuaalisuus pitää sisällään monia asioita. Ikätasoiset seksuaalisuuden portaat malli kuvaa, miten kehoitsetunto vahvistuu ikätasoisesti. (Cacciatore, 2019, 26.)

1. Olet ihana! - porras: Lapsi on löytänyt muun muassa omat sukupuolielimet ja esittelee mielellään koko kehoaan muille. Lapsi on myös utelias muiden kehoista. Tässä vaiheessa lapsi tarvitsee paljon silittelyä, hellää kosketusta, pukemista ja riisumista, joka viestii lapselle siitä, että hänen kehonsa on hyvä.
2. Tavoiteltu vanhempi- porras: Oman vanhemmat suukko ja syli tuovat turvan ja lohdutuksen. Rakastava halaus tuo hyvän olon koko kehoon.
3. Idolit- porras: Moni löytää tällä portaalla itsensä hellittelemisen ilon. Keho muuttuu nautinnon tarjoajaksi. Mielikuvitus lisääntyy ja lapsi voi fantasioida ihastuksestaan.
4. Salainen ihastus- porras: Tässä kohtaa tulee ihan uudenlainen kehoitietoisuus. Lapsi miettii, onko oma keho sopiva. Parhaalle ystävälle ja vanhemmalle kerrotaan ihastuksen kohde.
5. Tykkään sinusta -porras: Tässä kohtaa ihastuksen kohteelle paljastetaan tunteet esimerkiksi lapulla tai vaikka tekstiviestillä.
6. Käsikkäin -porras: Ihastuminen ja yhdessäolo halutaan kertoa ja näyttää koko maailmalle. Kumppanin saaminen vahvistaa itsetuntoa. Nuorelle huomion saaminen sosiaalisessa mediassa samoin kuin kumppanilta saatu kehopositiivisuus on tärkeää. Kosketus saa kuitenkin enemmän aikaan.
7. Suudellen -porras: Tähän portaaseen liittyy jo seksuaalista kiihottamista, kun kumppani suutelee ja hyväilee. Nuoren itsetunto vahvistuu jokaisen imartelun ja hellän suudelman myötä.
8. Mikä tuntuu hyvältä? -porras: Harjoitellaan tuntemaan, mikä tuntuu itsestä ja kumppanista hyvältä. Nuori kaipaa paljon kumppanin hyväksyntää ja nauttii huomiosta, sekä antaa huomiota myös itse.

9. Rakastelu- porras: Nyt voi keskittyä vain nauttimaan, ei tarvitse miettiä, mitä näyttää tai kelpaako kumppanille. Tähän menneessä tulisi olla tarpeeksi tietoa seksiriskeistä ja tulisi olla taitoa suojautua niiltä.

(Seksuaalisuuden portaat taulukko, Cacciatore, 2019, 26.)

Seksuaalinen minäkuva on osa ihmisen persoonallisuutta ja vaikuttaa elämänlaatuun, sekä siihen miten kohtaa toiset ihmiset. Seksuaalisuus antaa paljon voimaa ja energiaa, mutta siihen saattaa myös liittyä tuskaa ja häpeää.

2.3 Seksuaalinen suuntautuminen ja sukupuolen määrittely

Ihmisillä, niin kuin eläimilläkin, on biologinen tarve leikkiä, olla lähekkäin, koskettaa tai tuntea kosketus. Kuvaan tulee myös tarve lisääntymiselle, kun ihminen kehittyy. (Cacciatore ym., 2008, 227.) Seksuaalisuus on jokaisessa ihmisessä ja se on yksilöllistä, omaa. Kaikilla ihmisillä on tarve tulla rakastetuksi. Jokaisella on myös oikeus saada rakkautta. Kaikilla on samantyyppiset oikeudet ilmaista itseään, tunteitaan ja toteuttaa seksuaalisuuttaan haluamallaan tavalla. Olisi tärkeää saada elää ja toteuttaa seksuaalisuuttaan niin, että seksuaalinen minäkuva vahvistuisi. Täytyy myös muistaa, että jokainen määrittelee itse seksuaalisen suuntautumisen, tai on määrittelemättä. (Reinikkala, P., Orkola, T. ym. 2018, 122-123.)

Seksuaalisesta suuntautumisesta kertoo se, kehen kohdistuu hellyyden ja läheisyyden tarpeet, sekä seksuaaliset halut. Osa ihmisistä kiinnostuu eroottisesti naisista, osa miehistä, joku molemmista sukupuolista ja osa taas ihmisistä, joiden sukupuoli ei ole selvä. On normaalia, että seksuaalisuuden kehittyessä kiinnostuksen kohteet vaihtelevat ja välillä voi ihastua naisiin ja välillä taas miehiin. (Reinikkala, P., ym. 2018, 123.)

Hedelmöitymisen hetkellä tapahtuva x- ja y-kromosomien järjestäytyminen määrittää sukupuolemmen, vaikka äidin ja sikiön välinen hormoniviestintä määrittelee ns. normaalin sukupuolemmen kehittymisen. Sikiöaikana erityisesti poikasikiöt kehittyvät osan aikaa vastaavassa hormonimyrskyssä kuin nuori murrosikä. Jo alkuraskaudessa sikiölle kehittyy eräänlainen haarniska, geenivaimennin

vastakkaisen sukupuolen hormoneiden torjumiseen. Jos tyttösikiö saakin tämän haarniskansa eri sukupuolta olevalta vanhemmaltaan, ei keho saa kuriin vastakkaisen sukupuolen hormoneita ja tämä saattaa olla syntymekanismina sille, että ihminen kokee syntyneensä väärään sukupuoleen. (Helsingin yliopisto.)

3 MIELENTERVEYS

3.1 Nuorten mielenterveys

Mielenterveys terminä saattaa sisältää, niin positiivista kuin negatiivista latausta. Mielen hyvinvointi, eli mielenterveys on hyvin tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyttä. Ihmisen voidessa hyvin, hän jaksaa eritavoin nauttia elämästään. Silloin myös ihminen kokee elämän olevan tasapainossa ja kokee arjen sekä elämänsä olevan hallinnassaan. Tulevaisuus nähdään valoisana. Mielenterveys on suuri voimavara, jota pystytään vahvistamaan. ”Mielenterveys on hyvinvointitila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan.” (Maailman terveysjärjestö WHO.)

Mielenterveys on voimavara, jonka avulla ihminen toimii erilaisissa arkipäivän tilanteissa. Jokainen tekee mielenterveystyötä omilla valinnoillaan, joskus kuitenkin omat voimavarat eivät riitä ja tarvitaan apua. Ihmisen elämä on oppimista, selviytymistä ja kasvua. Eri elämäntilanteissa ihmiset kokevat erilaisia haasteita ja vaikeuksia, jolloin ihminen tarvitsee ulkopuolista apua ja tukea selviytyäkseen haasteistaan eteenpäin. Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn perusta. Uni ja lepo, ruokavalio, liikunta, mielekäs tekeminen tai harrastus ja ystävät auttavat ihmistä voimaan kokonaisvaltaisesti hyvin. (Suomen mielenterveysseura.)

THL:n mukaan eri tutkimukset paljastavat, että noin 20–27 % nuorista kärsii jostakin mielenterveyden häiriöstä. Ne ovat yleisiä koululaisilla ja nuorilla aikuisilla. (THL, Nuorten mielenterveyshäiriöt). Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä nuorilla ovat: mieliala, - ahdistuneisuus, - käytös- ja päihdehäiriöt. Mielenterveyshäiriöt

useasti alkavat jo varhaisnuoruudessa. Laajoissa väestötutkimuksissa on selvinnyt, että noin puolet mielenterveydenhäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24. ikävuotta. (Marttunen ym., 2013, 10.)

Vanhemmalla on omat tehtävänsä lapsen/ nuoren kasvatuksen suhteen ja lapsella/ nuorella omansa. Lapsen tulisi saada rakastava, huolehtiva ja turvallinen vanhempi elämäänsä. Vanhempi, jolle voi avautua vaikeistakin asioista. Aikuisen, joka antaa hellyyttä ja lohduttaa. Kun lapsi saa kiintyä turvallisesti vanhempiinsa, saa tutkia ympäristöä, kehittää fysiologista ja tunteiden säätelykykyä, sekä itsehallintaa. (Poijula, 2016, 157.) Tämä kaikki auttaa tulevaisuudessa eteenpäin menemistä. Mitä aikaisemmassa vaiheessa mielenterveydenhäiriöt huomataan, sen paremmat mahdollisuudet ovat selviytyä ja oppia elämään näiden kanssa, sekä säästyä isommilta ongelmilta. (Marttunen ym 2013, 3.) Nuorten mielenterveydenhäiriöitä voivat olla myös:

- Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt
- Nuorten masennusoireilu ja masennustilat
 - Nuorten syömishäiriöt
- Aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö (ADHD)
 - Käytöshäiriöt
- Nuorten päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt
 - Psykoosit

(THL- Nuorten mielenterveyshäiriöt.)

On hyvä muistaa, että nuoruuteen kuuluu, niin kuin elämään yleensäkin, että mieliala saattaa välillä vaihdella. Toisinaan tuntuu, että ahdistaa ja toisena päivänä onkin täynnä energiaa. Mielenterveys ei ole pysyvä olotila, on ihan normaalia, että saman päivän aikana mieliala voi vaihdella. (Hannukkala, Eriksen-Hietava, 2018, 30.) Jos ahdistuneisuus, alakuloisuus tai jokin muu painaa mieltä pitkään tai se tulee ilmi esimerkiksi viiltelynä, alkoholin tai huumeiden käyttönä, on syytä hakea apua (MLL, 2020, Nuoren mielenterveysongelmat.)

3.2 Mielenterveyttä suojaavat ja haavoittavat tekijät

Mielenterveyttä voi suojata hyvät ihmissuhteet, perimä, koulutus ja työ. Mielenterveyden käsi on hyvä apukeino saada havahtumisia sille, mitkä asiat luovat meille hyvää mielenterveyttä (Liite 4). Mielenterveyttä suojaa myös tasa-arvo, turvallisuus ja yhteisöllisyys. Perhe ja perheenulkopuoliset ympäristötekijät vaikuttavat myös lapsen ja nuoren kehitykseen. (Poijula, 2017, 157.) Yksilötasolla voidaan vahvistaa itsetuntoa ja elämänhallintataitoja. Yhteisöllisyystasolla voidaan luoda lähiympäristöstä viihtyisiä ja turvallinen. Rakenteellisella tasolla turvataan taloudellinen tilanne ja tehdään sellaisia yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjäytymistä ja epätasa-arvoa. (THL, mielenterveyden edistäminen, 2001.)

Ihmisissä on eroja. Toisilla on parempi kyky sietää pettymyksiä, kuin toisilla. Ihmiselle tärkeä työkalu selviytymisen kannalta on itsemyötätunto, eli resilienssi. Sillä tarkoitetaan ihmisen voimavaroja toipua ja selviytyä. Ihmisen kykyä päästä haitallisista toimintamalleista ja ajatuksista irti ja mennä elämässä eteenpäin. (Martin, Saariranta, 2020, 29-30.) Nuoruus on sekä mahdollisuuksien, että haasteiden aikaa. Nuoruus on myös aikaa, jolloin ihminen saattaa olla hyvin haavoittuvainen ja samaan aikaan pitäisi olla valmis erilaisiin elämän muutoksiin. Osalle nuorista saattaa kasaantua erilaisia ongelmia ja haasteita, joita ei saa ratkottua. Tällaiset ongelmat voivat siirtyä aikuisuuteen asti. (Nurmi ym., 2006, 150.)

Haavoittavina tekijöinä on suojaavien tekijöiden vastakohtat tai niiden puuttuminen. Kiusaaminen, väkivalta ja huonot sosiaaliset suhteet rikkovat mielenterveyttä. (Vuorilehto, Larri ym. 2014, 15.) Kiusaaminen ymmärretään helposti monella tavalla. Yleisin määritelmä kiusaamiselle kuitenkin on, että se on pitkäaikaista, toistuvaa henkistä, fyysistä ja/tai sosiaalista väkivaltaa, jonka kohteena on yksi henkilö. (Hamarus, 2008, 12). Vanhemman kiinnostus nuorta kohtaan ja turvallisen ilmapiirin luominen kotiin auttaa luomaan avoimen ilmapiiriin, jolloin vaikeistakin asioista on helpompi puhua. (Hamarus, 2008, 142.)

Perheen vuorovaikutus vaikuttaa merkittävästi nuoren kehitykseen. Vanhemmilla voi olla mielenterveyden kanssa haasteita tai päihteiden ongelmakäyttöä, väkivaltaa tai lapsi tulee seksuaalisesti hyväksikäytetyksi. Väkivalta, missä muodossa

tahansa, on uhka lapsen emotionaaliselle, psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. (Poijula, 2016, 140-141.) Vanhempien liian ankara kurinpito tai välinpitämättömyys lisäävät myös riskejä myöhempään ongelmakäyttäytymiseen. (Nurmi ym., 2006, 152-153.) On tutkittu, että masennuksen takana saattaa olla myös geneettisiä tekijöitä. Erilaiset elämäntapahtumat, kriisit, surut ja traumaattiset kokemukset altistavat helpommin masennukselle ja ahdistuneisuudelle. (Nurmi ym., 2006, 151.) Erilaisia kriisitilanteita voi olla esimerkiksi ero, kiusaaminen, vakavat sairaudet, liikenneonnettomuus, läheisen kuolema, itsemurha, henkirikos tai suuronnettomuus.

Ihminen tarvitsee vaikeita ja kipeitä hetkiä, sekä vastoinkäymisiä, jotta ymmärtää hyvän olon tunteen paremmin. Positiivinen ajatus aamulla voi auttaa päivän kulkuun ja mielialaan. Vasta viime vuosina on työpaikoilla havaittu henkisen hyvinvoinnin merkitys suhteessa tulokseen. Urheilussa, erityisesti huippu-urheilussa, on mentaaliharjoittelu ollut jo vuosia osana harjoitusohjelmaa. Tommi Nikunen, mäkihypyn päävalmentaja sanoo, että onnistuminen on itseluottamuksesta kiinni. (MTV Uutiset, mielikuvaharjoittelu.)

3.3 Nuorten päihdekokeilut

Päihteillä tarkoitetaan tupakkatuotteita, alkoholia, huumeita tai väärin perustein käytettäviä lääkkeitä. Päihteitä käytetään eritarkoituksiin. Joillakin päihdekokeilut liittyvät mielihyvän lisäämiseen, ahdistuksen lieventämiseen ja osa nuorista kokeilee päihteitä ryhmäpaineen vuoksi. Alkoholi ja tupakka ovat nuorten keskuudessa yleisimmät päihteet. (Mielenterveystalo, päihteet.)

THL on tehnyt vuonna 2021 kouluterveyskyselyn, josta kävi ilmi, että lukion 1.-2. luokkalaisista 14,9 % juo itsensä kovaan humalaan vähintään kerran kuukaudessa ja kannabista ovat kokeilleet ainakin kerran 12,4 %. Ammatillisten oppilaitosten 1.-2. vuoden opiskelijoista 24 % juo itsensä kovaan humalaan ja kannabista on kokeillut 17,3 %. (EHYT.) Kannabis ja amfetamiini ovat yleisimpiä Suomessa käytettäviä laittomia huumausaineita. Amfetamiinien ja opioidien käyttöä arvioidaan olevan noin yhdellä prosentilla 15-64- vuotiasta suomalaisista. 2019

kouluterveyskyselyn tulosten mukaan 9 % peruskoulusoppilaista oli kokeillut jotakin huumausainetta. (Päihdelinkki.)

Nuoret eivät osaa ajatella vielä kovin pitkälle ja usein nuori on myös kokeilunhaluinen. Päihdekokeilut kiinnostavat, mutta nuori ei välttämättä osaa ajatella, mitä haittaa päihteistä voi olla. Tarve saada jännitystä elämään on suuri eikä nuori kykene pohtimaan päihteiden käytön seurauksia. (Viljamaa, 2017, 62.)

3.4 Päihdekasvatus

Jokaisella tulisi olla oikeus saada ikätasoista päihdekasvatusta ja valistusta. Päihdekasvatuksen idea on se, että henkilö saa tietoa päihdekäytön riskeistä ja seuraamuksista. (THL.) Matti Piispa kirjoittaa, että jokaisella tulee olla oikeus saada tietoa, mitä seuraamuksia päihteidenkäyttö saattaa aiheuttaa ja sen jälkeen jättää henkilölle vapaus päättää itse omista teoistaan. Piispa on tuonut hyvän vertauskuvan tekstiinsä, jossa kuvaa tilannetta siitä, että kohtaat ihmisen luontoretkellä. Ihminen on menossa sillalle, joka on huonossa kunnossa ja mahdollisesti romahtamaisillaan. Varottaisithan silloin tätä retkeilijää mahdollisilta vaaroilta, mutta et voisi olla estämättä häntä menemästä sillalle, jos henkilö on järjissään, eikä ylittäminen vaarantaisi muita henkilöitä. (Soikkeli ym.,2015, 5.)

Päihdevalistus käsitteenä ymmärretään helposti väärin. Monilla ihmisillä saattaa tulla mielikuva vanhanaikaisesta tavasta, jolloin valistus oli lähinnä aikuisjohtoista yksinpuhelua ja uhkakuvien esittelyä. Lapsia ja nuoria ei otettu keskusteluun mukaan. Valistuksen tarkoitus ei ole manipuloida, vaan valistuksen tehtävä on tuottaa valistunut yleisö. (Soikkeli ym.,7). Päihdekasvatuksella yritetään tukea yksilön kasvua ja tavoitteena on päihdehaitaton elämä. Päihteidenkäytön aloitusikää siirtämällä on myös suuret vaikutukset päihteidenkäytöstä aiheutuviin haittoihin. (EHYT). Usein elämässä tapahtuu vaikeitakin asioita, joihin ihminen ei voi itse vaikuttaa. Ajatuksiin ja suhtautumiseen asioihin, sekä tunteisiin taas voi. Näin ollen pääsemme siihen, miten suuri vaikutus kasvatuksella meihin on. Päihdekasvatukseen liittyy harjoitella taitoja, joilla kasvava nuori voi huolehtia paremmin omasta ja muiden hyvinvoinnista (EHYT.) Nuorten päihdekasvatuksesta perheen

lisäksi vastaavat usein, koulutoimi, nuorisotoimi, sosiaali- ja terveystoimi, eri järjestöt, poliisi, sekä seurakunnat.

3.5 Tunteet

Tunteet rikastuttavat ihmisten elämää ja erilaiset tunteet ovat sallittuja (Reinikkala, Orkola, 2018, 38-39.) Jokaisella ihmisellä on erilainen tapa ilmaista tunteita. Se, miten he niitä ilmaisevat juontaa juurensa heidän lapsuudestaan, opituista ja nähdyistä toimintatavoista. (Blomster, 2015, 65.) Tunteet ovat kehon ja mielen reaktioita, eli emootioita. Jotkut tunteet kestävät vain pienen hetken, jotkut jatkuvat pidempään. Tunteiden avulla ihminen ymmärtää, mikä on tärkeää ja mikä ei. Kaikki tunteet välittyvät ilmeistä, eleistä ja käyttäytymisestä. (Vuorilehto, Larri ym. 2014, 35-37.)

Positiivisilla tunteilla on uskomaton voima. Ajatukset synnyttävät ihmisissä tunteita ja positiivisten asioiden ajattelu luo ihmisen ympärille positiivisia tunteita. Ihminen muistaa parhaiten asiat ja tilanteet, joihin liittyy jokin tunne. On merkityksellistä, miten asian esittää position kautta. (Myllyviita, 2016, 45-50.) Tunteiden tunnistamiseen ja nimeämiseen voi käyttää mm. tunteiden kukkasta, tai tuulimyllyä, jossa on kerrottuna erilaisia tunteita. Ihmisen oppiessa tunnistamaan omia tunteita on helpompaa ymmärtää toisten tunteita ja kokemuksia, sekä pystyä hallitsemaan ja tiedostamaan, miksi, tai minkä takia tuntee tällä hetkellä, niin kuin tuntee. (Reinikkala, Orkola, 39-41.)

Vuonna 2020 on tehty kansalaisaloite vuorovaikutus- ja tunnetaitojen lisäämisestä oppiaineeksi peruskoulun opetussuunnitelmaan. Nämä taidot voisivat kantaa lasta ja nuorta mahdollisesti jopa enemmän, mitä jokapäiväinen matematiikan opetus. Vuorovaikutus ja tunnetaitojen hallinta auttaa itsetunnon kohentumisessa ja mielenterveysongelmien vähentymisessä. Ne taidot myös auttavat ja tukevat ihmistä koko elämän ajan, hyvinvoivat ihmiset jakavat ympärilleen hyvinvointia. (Kansalaisaloite.)

4 KIRKON TEHTÄVÄ

4.1 Seurakunta

Suomen kirkkolaisissa on määrätty, että evankelis- luterilainen kirkko tunnustaa Raamattuun perustuvaa kristillistä uskoa, joka on julkaistu kolmessa uskontunnuksessa. Kirkkolaisissa on määrätty, miten kirkko julistaa Jumalan sanaa, jakaa sakramentteja ja toimii kristillisen sanoman levittämiseksi, sekä lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi. (Kirkkolaki 1:2). Kirkon jäseneksi pääsee kasteessa, ja alle kaksitoistavuotiaana lapsi voidaan liittää kirkon jäseneksi, mikäli hänen vanhempansa tai huoltajansa on kirkon jäsen (Kirkkolaki 1:3).

Kirkon tehtävänä on palvella lähimmäistä, tehdä lähetystyötä, ja viedä eteenpäin evankeliumia. Kirkon toiminta pohjautuu Jeesuksen asettaman kaste- ja lähetykskäskyn ympärille. (Matt. 28:18–20.) Seurakunnissa tapahtuu paljon erilaista toimintaa. Monissa paikoissa tarjolla on erilaisia kerhoja, konsertteja sekä kokouksia. Erilaisten tapahtumien lisäksi seurakunnissa on paljon säännöllisesti tapahtuvaa toimintaa, joista ei monikaan seurakuntalainen edes tiedä, kuten seurakunnan erilaiset työmuodot eri ikäkausissa ja elämäntilanteissa, mm. Diakonia-työ. Kirkko on suuri yhteisö, eikä se koostu pelkästään luottamushenkilöistä, aktiivisista seurakuntalaisista, tai työntekijöistä. Kirkko koostuu Kristuksen omiksi kastetuista. (Matti Repo, Tampereen Kirkkosanomat 2/2010.)

4.2 Kirkon diakoniatyö

Diakoniatyö on ihmisten kokonaisvaltaista auttamista ja lähimmäisen palvelemista, johon kuuluu aineellinen, sosiaalinen ja hengellinen, sekä henkinen tukeminen. Kirkko auttaa ja tukee ihmisiä erilaisissa elämän vaiheissa ja tilanteissa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun tarjoaminen ja turvaaminen erityisesti niille ihmisille, joiden hätä on suurin ja jotka eivät muualta apua saa. (Kirkkojärjestys 1991, 4 luku 3§.) Evankelis- luterilaisessa kirkossa diakoniatyö mielletään kokonaisvaltaiseksi auttamiseksi, joka on hengellistä, henkistä, aineellista, sosiaalista, kuin terveydellistä toimintakyvyn tukemisista. (Suomen evankelis- luterilainen kirkko, diakonia.)

Diakoniatyön lähtökohdat löytyvät Raamatusta, Jeesuksen opetuksista. Diakonialla tarkoitetaan palvelua, jonka perustana on kristillinen rakkaus. Kirkkolaissa ja kirkkojärjestyksessä on säädökset, jotka kertovat, että diakonia on yksi Suomen evankelisluterilaisen kirkon perustehtävistä. (Sakasti.) Diakonia ei ole kuitenkaan pelkästään kirkon, sen työntekijöiden ja seurakunnan tehtävä, vaan diakonian tehtävät kuuluvat kaikille ihmisille. Jokainen voi omalla panoksellaan toteuttaa diakoniaa auttamalla ja tukemalla läheistään, tai tarjoamalla apua vaikeuksissa, tai arkipäivän askareissa. (Veijola, 2002, 13-16.)

4.3 Kohtaaminen asiakastyössä

”Meillä on kaksi korvaa ja yksi suu, joten meidän tulisi kuunnella enemmän, kuin puhua.” (Kitionilainen.) On tärkeää ymmärtää, että nuori tai nuoret asiakasryhmänä eivät ole heterogeeninen ryhmä, vaan jokainen nuori on oma ainutlaatuisen itsensä ja näin ollen jokainen nuori asiakas tulisi kohdata yksilönä. Myös nuorella on oikeus tulla kohdatuksi nuorta kunnioittavassa dialogissa huomioiden se, että nuori on oman elämänsä asiantuntija.

Asiakastyö on vaativaa työtä. Asiakaskohtaamisessa on samat elementit kuin ihmissuhteissa yleensäkin. Silloin kuin kaksi täysin vierasta ihmistä kohtaa, ei voida ennakoita toisen käyttäytymistä. Ratkaisevassa roolissa asiakassuhteen muodostumisessa on työntekijän oma persoona ja vuorovaikutustaidot. Tunneäly ja eettisyys vaikuttavat myös vahvasti työtapaan ja asiakastapaamisen syntyyn. (Milicevic.)

Ihmisellä alkaa jo syntymästä lähtien kehittyä vuorovaikutustaidot. Jo vastasyntyneelle, kuten kaikissa muissakin ikävaiheissa, on tärkeää saada myönteisiä ja kannustavia vuorovaikutustilanteita elämäänsä. Toisen ihmisen läsnäoloa, tukea ja kuuntelemisen taitoa ei voi liiaksi saada. Vuorovaikutus onkin kykyä ja halua vaihtaa kokemuksia, ajatuksia ja mielipiteitä toisten kanssa. Vuorovaikutus ei ole vain sanoja ja puhetta, vaan on monia erilaisia keinoja olla vuorovaikutuksessa.

Kaikki kohtaamiset ihmisten kanssa ovat vuorovaikutusta, mm. kaupassa, tai lääkärissä asioiminen. (Suomen mielenterveys ry.)

Selviytyäkseen erilaisista vuorovaikutustilanteista, ihminen tarvitsee emotionaalisia ja sosiaalisia kykyjä. Emotionaalinen ihminen osaa tunnistaa omat, sekä toisten tunteet, mahdollisuuksien mukaan myös säädellä ja hallita niitä. Tällaisilla taidoilla omistautunut ihminen on empaattinen, toisten tunteisiin eläytyväinen ihminen. Läsnäolon taito, kyky eläytyä mm. ilmein ja elein, ja toisten ihmisten kuunteleminen ovat sosiaalisia kykyjä. Sosiaalisesti taitava ihminen pystyy ylläpitämään sosiaalisia ihmissuhteita. (Suomen mielenterveys ry.)

4.4 Sanaton ja sanallinen viestintä

Viestintä jaetaan kahteen erilaiseen tasoon, jotka ovat sanallinen ja sanaton, eli nonverbaalinen viestintä. Sanallisessa viestinnässä toimitaan selkeästi ja helposti sanojen ja kielten avulla. Sanaton viestintä on laajempi kommunikaation muoto, johon kuuluvat muun muassa ilmeet, fyysinen kosketus, vaatetus, eleet, sekä vartalon asennot. (Sallinen 2019, 11.)

Sanotaan, että kehonkieli on usein sanallista viestintää rehellisempää, kehonkielen ymmärtämisen kautta kommunikaatio saa uudenlaisen tason. Sanattomalla viestinnällä pystytään paremmin välttämään erilaisia ristiriitoja ja mahdollisesti saadaan viestit paremmin perille. Mikäli sanallinen ja sanaton viestintä ovat ristiriidassa, usein merkityksellisemmäksi muodostuu sanaton viestintä. (Sallinen 2019, 13-16.)

Nonverbaalisella viestinnällä tarkoitetaan viestintää, johon kuuluvat elementit vuorovaikutuksesta kieltä lukuun ottamatta. Nonverbaalisen viestinnän merkkijärjestelmiä kutsutaan kinesiikaksi, johon kuuluvat ilmeet, eleet, katseet ja asennot. Kosketus, kuten kättely, tai halaaminen, ominaisuudet äänessä, kuten painotukset ja voimakkuudet. Merkittävää on myös proksemiikka, jolla tarkoitetaan välimatkaa, ja etäisyyksiä, kuten istumajärjestyksiä. Nonverbaalisuus on aina monimerkityksellisyyttä ja kulttuurilliset erot voivat olla hämmentäviä. (Jyväskylän yliopisto.)

Sanallinen viestintä on puhuttua ja kirjoitettua kieltä. Jo varhaislapsuudessa lapsi saa esimerkin sanallisesta viestinnästä. Jo hyvin varhaisessa vaiheessa heille toistellaan sanoja, "auto, lamppu, kissa, koira". (Viestintäkeskus.) Sanallinen viestintä on tyyppillistä vain ihmisille ja siinä kommunikointi tapahtuu puheen avulla. Tässä prosessissa jokaisella tulee olla yhteinen koodi, eli kieli. Suullinen viestintä pitää sisällään paitsi puheessa ilmaistuja sanoja, myös viestinnän ääniä ja ääntä. Täytyy muistaa, että niin huokaus, huuto, ominainen ääni tai onomatopoeettisuus ovat osa sanallista viestintää. Onomatopoeettisuus on ihmisten kykyä jäljitellä kuultua ääntä ja se jaetaan äylliseen ja vaistomaiseen. (Tieteen termipankki.)

4.5 Sielunhoito

Sielunhoito on auttavaa keskustelua, jota käydään seurakunnan työntekijän, tai vapaaehtoisen kanssa. Sen tarkoituksena on auttaa ihmistä voimaantumaa. Sielunhoitotilanteista ei tehdä mitään rekisteriä, eikä keskusteluja, tai niiden sisältöä tallenneta mihinkään. Sielunhoito on aina luottamuksellista, omien asioiden pohtimiseen tarjoavaa kirkollista apua. (Evl.)

Puhuminen vapauttaa ongelmista, tai havahduttaa ihmistä ymmärtämään elämänsä eritavoin. Sielunhoitotilanne usein auttaa tunnistamaan, nimeämään ja ilmaisemaan tunteita eri lailla. Ihmisistä tulee helposti likinäköisiä ja oman navan tuijottelijoita. Usein ihminen pyörii vain itsensä, ongelmiansa ja tunteidensa ympärillä. Ja silloin ihminen tarvitsee apua, jotta hän pystyy kohottamaan katseensa Jumalaan, lähimmäisiinsä ja ikuisuuteen. Ihminen juuttuu paikoilleen niin kauaksi aikaa, kun itsekeskeisyys on vallassa. (Elstad 2009, 29-35.)

Evankelis-luterilaisen kirkon sielunhoitotilanteissa noudatetaan sielunhoidon eettisiä periaatteita, jotka voidaan jakaa kahdeksan avainsanan alle. Periaatteiden tarkoituksena on pitää huolta siitä, että sielunhoitotilanne pysyy raiteillaan.

<i>Ammatillisuus</i> takaa sen, että sielunhoitajalla on siihen riittävä koulutus ja hän on valmis ylläpitämään ja kehittämään ammattitaitoaan.
<i>Tasavertaisuus</i> on sitä, että sielunhoitaja ottaa asiakkaan vastaan arvostaen. Sielunhoitoa on tarvittaessa tarjolla kaikille ja kaikki ihmisiä autetaan lähtökoh- tiin katsomatta.
<i>Läpinäkyvyys</i> kertoo sen, että tavoitteena on oikeasti kuulla ja auttaa sielun- hoidettavaa, eikä ajaa muiden tarkoitusperiä.
<i>Ihmisläheisyys</i> on yksi tärkeistä sielunhoitajan piirteistä. Tarvitaan empatiaky- kyä, tunneälyä ja hyvää tilannetajua, sekä kykyä pystyä toimimaan yllättävis- säkin tilanteissa.
<i>Läsnäololla</i> tehdään tilanne sielunhoidettavalle mieluisaksi ja turvalliseksi. Kohtaamiselle on annettu aikaa.
<i>Kunnioitus</i> , joka kumpuaa asiakkaan tarpeista ja ehdoista.
<i>Luottamuksellisuus</i> sitoo sielunhoitajaa. Ilmoitusvelvollisuus toki on säädetty laissa, mutta muuten sielunhoitotilanne on aina luottamuksellinen.
<i>Rohkeutta</i> tarvitaan, jotta pystytään kohtaamaan ja pohtimaan elämää koko- naisuutena. Sielunhoitaja kuuluu kirkon yhteisöön, mutta työssä sielunhoitaja pystyy käsittelemään vakaumusta sivuavia kysymyksiä erilaisista näkökul- mista.

(Sielunhoidon aikakauskirja.)

5 KEHITTÄMISPROJEKTI

5.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Diakissa opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttaa merkittävästi, se mitä koulu-
tushjelmaa opiskelee. (Näkki, Pyykkö & Valtonen, 2016, DIAK.) Keväällä 2021
suoritimme diakoniatyön harjoitteluamme, jokainen eri seurakunnassa. Innos-
tuimme diakoniatyöntekijän mahdollisuuksista saada olla auttamassa,

tukemassa ja kantamassa ihmistä vaikeuksissa. Diakoniatyö pitää sisällään monenlaista toimintaa. Se voi olla avustamissa messuissa, erilaisten ryhmien vetämistä, tai sielunhoidollisia keskusteluita, diakoniatyöllä myös edistetään lähimmäisen rakkauden toteutumista. Työharjoittelussa huomasimme, miten asiakastyön tueksi voisi ottaa erilaisia menetelmiä käyttöön, joita pystyisi hyödyntämään jokainen työntekijä, missä sosiaalialan työssä tahansa. Opinnäytetöiden lähtökohtana on myös se, että opinnäytetyö on ammattialaa ja työelämää kehittävää (Näkki ym., 2016). Tästä syystä aloimme kasaamaan menetelmäsalkkua diakonian tarpeisiin.

Diakin opinnäytetyön toisena lähtökohtana on se, että opiskelijat ovat syventäneet ammatillista osaamista ja kehittymistä. Ihanteellista olisi, että opinnäytetyössä näkyisi se, että teoria on sisäistetty, tieto ja taito karttunut ja opiskelijat osaavat reflektoida omaa prosessiaan. (Näkki ym., 2016.) Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen. Olemme kehittäneet, toteuttaneet ja yhteistyötahojemme toimesta arvioineet produktiotamme. Lopputuloksena on menetelmäsalkku, jonka annoimme diakoniatyössä tehtävään asiakastyöhön, - minäkuvan ja itsetunnon kehittämiseen sekä vahvistamiseen. (Liite 1, Menetelmäsalkku.) Salkkua voidaan käyttää soveltuvin osin myös muissa työyhteisöissä kuin seurakunnissa. Opinnäytetyössämme paneuduumme kuitenkin erityisesti nuoren aikuisen 18–29-vuotiaan asiakkaan kohtaamiseen, heidän elämäänsä liittyviin pohdintoihin, sekä nuoren aikuisen kanssa yhdessä tehtäviin menetelmiin.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on helpottaa asiakastilanteita ja olla tarjoamassa valmiita menetelmiä asiakastapaamisten tueksi. Ihmissuhdetyö on monimutkainen prosessi, jossa tarvitaan keinoja sekä välineitä, joiden avulla päästään aitoon dialogiin asiakkaan kanssa. Tarvitaan työvälineitä puheeksi oton tueksi. Ajattelemmekin, että menetelmäsalkkumme palvelee, niin asiakasta, kuin työntekijääkin.

Menetelmäsalkku tarjoaa konkreettista apua asiakastyön tueksi. Jokaiseen asiakastapaamiseen vaikuttavat ohjaajan persoonallisuus ja aikaisemmat kokemukset. Jokaisella ammattilaisella on työntekijän identiteetti, mikä usein eroaa omasta persoonasta. Työntekijä voikin toimia asiakkaan mahdollistajana, sekä

innostajana. On tärkeää tiedostaa, että asiakastyytyvää on mahdollista parantaa kehittämällä omaa toimintaansa. Työntekijä voi kehittää ja suunnitella asiakastapaamisen niin, että toiminnasta muuttuu vielä enemmän asiakasläh- töistä ja päämäärätietoista. Menetelmäsalkun sisältöä käyttäessä on muistettava, että työntekijä ja asiakas nähdään tasa-arvoisina. Lisäksi on tärkeä muistaa, että asiakas on aina oman elämänsä asiantuntija, jonka kanssa yhdessä mennään kohti yhteistä päämäärää. (Huhtala ym. 2007, 20.)

Opinnäytetyömme tehdään palvelemaan seurakunnan diakoniatyötä, jolloin hen- gellisyden mukaan ottaminen työssä on luontevaa. Olemme kokeneet opinto- jemme ja harjoitteluidemme aikana, että asiakkaiden elämäntilanteiden haastei- den selkiintymisen avainasemassa on ihmisten oma kyky luottaa itseensä sekä toimintaansa. Tähän problematiikkaan pureutuminen saa kestäviä ja asiakasta kannattelevia toimia aikaan, joilla voidaan vaikuttaa paitsi ihmisen omaan minä- kuvaan, mutta myös hänen käsitykseensä itsestään suhteessa ympäröivään yh- teiskuntaan. Ajatuksenamme on saada siis menetelmien avulla asiakas koke- maan itsensä oman elämänsä subjektiksi, joka pystyy omilla valinnoillaan ohjaa- maan elämäänsä haluamukseen.

Materiaalisalkun keräämisessä hyödynsimme jo olemassa olevia menetelmiä, joita muokkasimme diakoniatyön tarpeita vastaaviksi. Ajatuksenamme on tehdä salkusta visuaalisesti kaunis ja erilaisia materiaaleja sisältävä, joihin myös asiak- kaalla on tilanteessa lupa koskea. Salkun avulla asiakkaalle muodostuu mahdol- lisuus ottaa käsiinsä jotain, mikä mahdollisesti rauhoittaa. Asiakas voi myös kes- kittää katseensa tavaroihin luoden näin asiakastilanne, jossa mahdollinen vai- vaantumisen saadaan mahdollisimman vähäiseksi.

5.2 Yhteistyökumppanit

Työelämän yhteistyökumppaniksemme saimme pienen Jokioisten seurakunnan Kanta-Hämeestä, jossa yksi meistä suoritti diakoniatyön harjoittelunsa. Jokiois- ten seurakunta on Kanta-Hämeessä oleva noin 5000 ihmisen seurakunta, joka kuuluu Tampereen hiippakunnan Tammelan rovastikuntaan. Jokioisten

seurakunnassa työtä tehdään moniammatillisissa tiimissä ja seurakunnan työntekijät ovat motivoituneita sekä innostuneita kehittämään omaa työtään.

Keväällä 2021 kysyttäessä Jokioisten diakoniatyöntekijältä, mitä mieltä hän on, jos tekisimme heille menetelmäsalkun asiakastyön tueksi ja hänen innostuttuaan aiheesta, aloitimme materiaalin kasaamisen.

Matkan varrella materiaalisalkkua on testattu muutamien yhteistyötahojen kanssa. Tällä tavalla saimme tietoa ja palautetta siitä, mikä salkun sisällöstä on toimivaa, mikä turhaa ja mitä tulee kehittää, jotta lopputuloksena materiaalisalkku palvelee mahdollisimman laajaa ihmisjoukkoa. Yhteistyökumppaneiksi projektissamme oli kaksi eri sosiaali- ja terveysalan toimijaa, joille veimme erilaisia materiaaleja sekä menetelmiä kokeiltavaksi. Sovimme, että pyydämme kehittämissessämme aikana kirjallista palautetta yhteistyökumppaneiltamme ja muistutimme, että tarvittaessa voivat olla meihin yhteydessä puhelimitse, tai sähköpostin. Palautteet keräsimme sähköpostin välityksellä, jotta pystyimme yhteistyössä lukemaan ne ja niiden myötä kehittämään materiaalisalkkuamme lisää.

Materiaalisalkkumme on suunniteltu Jokioisten seurakunnan diakoniatyön käyttöön. Koronan tuomien haasteiden vuoksi emme kuitenkaan saaneet testattua materiaalia Jokioisten seurakunnassa, jossa tapaamisrajoitukset ja muut koronan tuomat haasteet vähensivät asiakaskohtauksia huomattavasti. Tämän vuoksi jouduimme muuttamaan suunnitelmaamme ja innovoimaan uusia mahdollisuuksia materiaalisalkkumme testaamiseen. Päädyimme viemään salkun materiaaleja Perhekuntoutuskeskus Lausteelle sekä Piikkiökotiin asiakaskohtaamisten tueksi. Lisäksi päädyimme viemään elokuussa 2021 tsemppilauseitamme Jokioisten Lankatehtaan sosiaalituloihin sekä hypistelytuotteita heidän viikkopalaverihinsa. Jokioisten lankatehtaan tuotantopäällikkö Salminen kertoi hypistelytuotteiden auttaneen työntekijöiden keskittymistä viikkokokouksissa. Saamamme palautteen perusteella materiaalisalkkumme valikoitui perunajauhoilla täytetyn puristelupallon sekä kumilenkeistä koottu pallo, josta voi halutessaan irrottaa kumilenkkejä, joiden avulla työntekijät saivat erilaista tekemistä käsilleen palaverihin. Lisäksi elokuussa 2021 Jokioisten lankatehdas teki historiansa parhaan tulokseen. Olisikin mielenkiintoista tehdä lisätutkimusta aiheesta jossakin

seuraavassa opinnäytetyö-projektissa. (Henkilökohtainen tiedonanto, R. Salmi-
nen 28.8.2021)

5.3 Menetelmäsalkku

Diakoniatyössä asiakastapaaminen voi olla kertaluontoinen, tai tiivis monen tapaamisen kokonaisuus. Tapaamisessa voi hyödyntää menetelmäsalkusta yhden, tai useita erilaisia menetelmiä. On myös mahdollista jatkaa seuraavalle tapaamiskerralle jonkin menetelmän kanssa. Pyrimme kuitenkin tekemään menetelmistä pienempiä, helppoja ja yksinkertaisia menetelmiä, joista pystyy kokoaamaan suuremman kokonaisuuden asiakkaan tarpeet ja tapaamisen kesto huomioiden. Ajatellen, että yhden tunnin aikana voi pystyä käymään pari- kolmekin menetelmää. Tai, että yhden menetelmän kanssa saa kulumaan koko tunnin tapaamisen.

Menetelmäsalkun sisälle on valikoitunut koko elämää käsitteleviä työvälineitä, joiden avulla ihminen voi muun muassa löytää itsestään vahvuuksia sekä tapoja purkaa omaa kuormittuneisuuttaan. Koska ihminen on psykofyysinen olento, päädyimme siihen, että seksuaalisuus on iso osa ihmisen minuutta. Sen vuoksi seksistä puhumisen merkitystä emme voineet sivuuttaa ja valmistimme salkkuamme kortit, joiden avulla työntekijän on luontevampaa keskustella asiakkaan kanssa myös seksuaalisuudesta. Dino-lehdessä diakonissa Sari Pentikäinen kertoo, että usein ihminen tulee seurakuntaan asioimaan ihan jonkin muun asian kuin seksuaalisuuden vuoksi, mutta luottamussuhteen syntymisen jälkeen myös seksuaalisuuteen liittyvät asiat ja kysymykset saattavat nousta keskusteluun. Pentikäisen sanoin: ”Kun kohtaat ihmisen, kohtaat myös hänen seksuaalisuutensa. Ja sen on jotain, mikä seuraa meitä koko elinkaaren ajan. Se ei lopu eläkeiässä.” (Dinolehti.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmat kulkevat useasti käsikädessä. Teimme päihdekortit puheeksi oton avuksi, joiden avulla nuoriaikuinen pääsee itse pohtimaan suhdettaan päihteisiin. Koska menetelmäsalkkumme on tarkoitettu Jokioisten seurakunnan käyttöön, niin salkustamme löytyy myös Raamatun jakeita elämänohjeeksi sekä matkaoppaaksi. Halusimme tehdä salkusta mahdollisimman

kutsuvan ja työntekijöitä palvelevan. Olemme koonneet nyt sinne 18 erilaista menetelmää, mutta työntekijöiden on mahdollista lisätä menetelmäsalkkuun materiaalia omien tarpeidensa mukaan. Olemme myös kiinnittäneet huomiomme siihen, että salkun sisältöön ei tarvita mitään erityistä koulutusta, vaan jokainen pysyy omalla persoonallaan näitä menetelmiä käyttämään. Tiedostamme nimittäin, että jokin laajempi ohjausmenetelmä, esimerkiksi voimauttavan valokuvauksen käyttäminen, vaatii työntekijältä jopa opintokokonaisuuksia. Materiaalisalkkumme muovautuu paitsi kohdattavan asiakkaan mukaan, mutta myös kohtaamisessa mukana olevan työntekijän mukaan. Menetelmäsalkkumme materiaali ei ole uskonnollisesti, kulttuurillisesti tai poliittisesti sitoutunutta, jolloin materiaalisalkun välineitä voidaan käyttää myös monikulttuurisuustyön kohtaamisissa.

Kokosimme materiaalisalkun sisään laajasti erilaisia tehtäviä ja kysymyksiä, sillä jokainen asiakas on erilainen. Joku asiakas voi haluta piirtää ajatuksensa paperille, kun toiselle toimii parhaiten erilaiset toiminnalliset harjoitukset, tai asiakas saa parhaimman hyödyn mielikuvaharjoituksista. Salkussamme on toiminnallisia, sekä ajatuksellisia menetelmiä, joilla asiakasta pyritään aktivoimaan ja tuomaan lähemmäksi omaa itseään. Menetelmät ovat tehokkaita, koska niistä voi saada uusia näkökulmia jo hyvin tuttuunkin asiaan. Toisaalta taas niistä voi saada rohkeutta purkaa niitä ajatuksia ja tuntemuksia, joista ei uskalleta muuten puhua.

Menetelmien käyttöä kannattaa asiakkaiden kanssa aina aluksi avata mahdollisimman paljon, jotta menetelmän tekeminen ei jää ymmärryksestä kiinni. Lopuksi taas on hyvä ja turvallinen purkaa, mitä on tapaamisen aikana tehty ja keskusteltu. Asioiden purkaminen auttaa asioiden erilaisessa jäsentämisessäkin. Erilaiset toiminnalliset menetelmät perustuvat elementteihin, joita voivat olla mm. mielikuvaoppiminen, kokemusoppiminen, ratkaisukeskeisyys. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 30.) Täytyy muistaa, että jokainen ihminen on erilainen tuntija, tietäjä ja pohtija.

5.4 Suunnittelu ja toteutus

Salkun suunnittelu on ollut mielenkiintoinen ja aikaa vievä projekti. Projektin aikana ajattelimme, että olemme ottaneet liian laajan aiheen käsiteltäväksi. Aiheen

rajaaminen olisi tuonut meille selkeämmän linjauksen kirjalliselle työlle. Pohdimme koko elämänkaarta ja sitä, miten meistä ihmisistä jokainen kantaa elämässään mukanaan elettyä elämää. Sitä, miten paljon ihminen kuljettaa aiempien sukupolvien taakkojakin harteilla. Ihminen toimii usein huomaamatta niin, että pakkaa tunteensa syvälle sisälleen ja vaikenee. Oma itsensä ja minäkuvansa on helppo unohtaa tai piilottaa. Salkun avulla toivomme asiakkaan löytävän oman minä kuvansa ja minuutensa uudestaan, vahvemmin tai eri lailla.

Löysimme varastosta vanhan, jo elämää nähneen matkalaukun. Se kuvasti meistä ihmisen elämää ja tarinaa, jo hivenen kulunut ja paikoin vähän jopa rikki. Hyvällä hoidolla ja kunnostuksella siitä saisi hyvän ja toimivan, päätimmekin ottaa sen menetelmäsalkuksemme ja maalata se vaaleanpunaiseksi. Materiaalisalkun sisälle teimme kahdeksantoista erilaisia toiminnallista menetelmää. Menetelmät yksinään eivät kuljeta kuitenkaan asiakasta oikotietä pitkin onneen ja helppoon elämään, vaan niiden on tarkoitus helpottaa oikean tien etsinnässä.

Olemme käyneet monia eri sivustoja ja kirjoja läpi, jotta löytäisimme mahdollisimman laajasti eri menetelmiä ja pystyisimme muokkaamaan niistä salkkuumme sopivia. Pohdimme myös paljon, mitä erilaisia menetelmiä diakoniatyössä voimme itse ammattilaisina käyttää. Tai minkälaiset asiakastilanteet olisivat aiemmissa työpaikoissa menetelmien avulla saavuttanut vielä paremman asiakastyytyväisyyden. Menetelmien valinnassa olemme huomioineet myös yhteistyökumppaneidemme toiveet ja ehdotukset. Ihmisen ollessa vaikeuksissa on hyvin vaikea nähdä niitä helppoja ja yksinkertaisiakin, mahdollisesti jo näkyvillä olevia mahdollisuuksia. Eri menetelmien käyttäminen tuo ihmisen elämään uudenlaisia näkökulmia ja merkityksellisyyden kokemuksia. Oman toiminnan kautta ihminen usein on vastaanottavaisempi ja yhteistyökykyisempi. Näin ollen olemme halunneet tehdä salkkuumme hyvin monenlaisia menetelmiä, jotta se muokkautuisi mahdollisimman laajalle käyttäjäjoukolle.

5.5 Etiikka ja luotettavuus

Etiikka on tärkeää monessa asiassa, niin myös opinnäytetyötä tehdessä. Olemme ottaneet tämän huomioon koko opinnäytetyöprosessissamme. Pohdimme etiikkaa työntekijän ja asiakkaan välillä. Eri menetelmien käyttäminen vaatii nimittäin työntekijän asettumista dialogiseen suhteeseen asiakkaiden kanssa. Työntekijän täytyy olla tietoinen omasta asiantuntijuuden rajallisuudesta, joka edellyttää eettistä vastuuta. Työntekijän vastaanottava, eläytyvä ja aito kohtaaminen voimaannuttaa asiakasta, jonka myötä hän voi helpommin ryhtyä yhteistyöhön. Jokaisen asiakkaan elämäntilanne on kuitenkin aina ainutlaatuinen, eikä työntekijä voi yksin päättää, mitä menetelmää käyttää, vaan se täytyy hoitaa yhteistyössä asiakkaan kanssa. Toisinaan työntekijän on vaikea puhua tietyn menetelmän puolesta, jos asiakkaan usko selviytymiseen ja hyvään tulevaisuuteen on muutenkin hukassa.

Kunnioitamme yhteistyökumppaneitamme ja arvostamme heiltä saamaamme palautetta ja tukea. Olemme kuunnelleet ja meitä on kuultu. Asiakkaat, joiden kanssa menetelmiä on testattu ovat pysyneet salassa. Meille on ollut tärkeä saada palautetta siitä, mitä voisi tehdä toisin ja mikä toimii. Luotettavuutta tuo myös se, että olemme kehittäneet menetelmäsalkkuamme työntekijöiltä, sekä asiakkailta saadun palautteen mukaan. Siitä, miten he ovat kokeneet erilaisten menetelmien käytön tai kuinka jotain menetelmää voisi vielä eritavoin täydentää, jotta se palvelisi vielä paremmin. Saimme palautetta myös asiakkailta. Osa asiakkaista on antanut työntekijälle suullisen palautteen menetelmistä. Toinen osa on kirjoittanut palautelappuun palautteensa, jonka työntekijä on pystynyt meille lähettämään.

Raporttimme teoriaosuudessa olemme käyttäneet asianmukaisia lähdeviitteitä. Teoriaosuudessa olemme nostaneet keskeisimmät seikat esiin sekä käyttäneet luotettavia lähteitä raportin tuottamiseksi. Opinnäytetyölle on asetettu eettiset periaatteet. Nämä periaatteet ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus koko opinnäytetyön prosessin ajan. Työssä tulee noudattaa eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus-, ja arviointimenetelmiä ja avoimuutta. "Muiden töitä tulee

kunnioittaa ja lähdeviitteitä käyttää oikein.” (Raili Kothoni) Näihin olemmekin pyrkineet työn erivaiheissa.

Keskinäinen kunnioitus. Jokainen kuuntelee ja hyväksyy erilaisetkin näkemykset.
Tasa-arvo ja inklusio. Kuullaan, vaikka toinen ei sanoisi sanaakaan. Ei syrjitä, alisteta.
Demokraattinen osallistuminen ja vastavuoroisuus. Toimitaan, niin että valta jakautuu tasaisesti jokaisen kanssa.
Aktiivinen oppiminen. Käsitellään ongelmat, reflektoidaan.
Kehittäminen ja tutkiminen tavoitteena muutos. Keskusteluun osallistuminen, valmis muutoksiin.
Asetetaan positiivinen muutos tavoitteeksi kehittämisen ja tutkimisen jokaisessa vaiheessa.
Yhteistoiminta. Työskentely yhteisen tavoitteen hyväksi.

(Arts and Humanities Research Council 2012.)

Opinnäytetyötä tehdessä on tärkeä huolehtia siitä, että jokainen tekee yhteiseen hyvään töitä ja jokainen on tasa-arvoinen tekijä. Yhteinen, sama päämäärä on opinnäytetyötä tehdessä tärkeä tiedostaa ja jo alusta lähtien tehdä niin sanotut pelisäännöt selväksi. Tärkeää olisi, että jokaisen on kyky tehdä kompromisseja ja mahdolliset ongelmat käydään hyvässä hengessä läpi.

Olemme vuorotellen luovuttaneet salkun kanssa, mutta toinen toistamme tukien, olemme jatkaneet työn työstämistä eteenpäin. Epätoivosta hysterian kautta suureen ylpeyteen on käynyt matkamme. Covid19-viruksen aiheuttamat erityiset haasteet pakottivat meidät innovoimaan materiaalisalkkumme testausta myös täysin erilaisessa kontekstissa teollisuuden työntekijöiden parissa.

5.6 Arviointi ja palaute

Opinnäytetyömme käynnistyi aiheen valinnalla. Ensimmäinen mieleen tullut aihe ei ollut se oikea ja aiheen valinta vaati meiltä enemmän aikaa ja harkintaa, mitä olimme ajatelleet. Korona-aika myös sotki meidän suunnitelmiamme, jonka takia

otimme askeleita taakse muutamaan otteeseen. Hyvän aiheen kriteerinä toimivat aiheen kiinnostavuus ja sopivuus koulutusalaamme. Aiheen piti olla myös sellainen, että pääsemme käyttämään opittuja tietoja ja taitoja, mutta josta pystymme oppimaan ja saamaan taas erilaista ammattitaitoa lisää. Halusimme myös tuottaa jotain konkreettista, jotain mitä ei ollut vielä olemassa.

Työmme teoriaosa alkoi muodostua produktiomme tarkoituksesta ja tavoitteista. Haasteeksi koitui aiheen rajaaminen. Meidän oli pohdittava, mitä haluamme tuoda teoriaosuudessa esiin. Ohjaajien ja opiskelijoiden antamien palautteiden perusteella lopulta rajasimme aiheitamme nuoruuteen ja saimme näin lyhyemmän ja selkeämmän teoriaosuuden. Opinnäytetyön teoriaosuutta ajatellen olisi ollut järkevää valita kolme, korkeintaan neljä, erilaista menetelmää, jotka olisi voinut avata kokonaan teoriaosuudessa auki. Projekti vei meidät mukanaan ja yhteistyökumppaneiden toiveet erilaisista menetelmistä innostumaan vielä enemmän. Opinnäytetyön teoriaosuuden sijaan päädyimme panostamaan materiaalisalkun sisältöön ja mahdollisuuksiin asiakastyön tukena.

Jokioisten seurakunta ei ole ollut mukana arviointiprosessissa ja menetelmien sisällön valitsemisessa. Korona-aika on vähentänyt seurakunnan toimintaa ja asiakastilanteita. Sen takia etsimme kaksi erilaista sosiaalialan toimijaa auttamaan meitä arvioinneissa ja menetelmien testauksissa. Ensin veimme muutamia erilaisia menetelmiä, sekä Lausteen perhekuntoutukseen, sekä Piikkiökodin paleluasumisyksikköön. Halusimme saada mahdollisimman laajalta ikäryhmältä käyttäjäkokemuksia, sillä ajattelimme, että salkun sisältöä hivenen muuttamalla se voi olla käytössä muuallakin, kuin diakoniatyössä. Työntekijät, jotka ovat saaneet tutustua salkkumme välineistöön saivat ehdottaa salkkuun erilaisia asioita, joiden puheeksi ottamiseen kokivat tarvitsevansa apua. Tämän takia, tai vuoksi, salkkumme sisältö kasvoi aiottua suuremmaksi. Sisältäen nyt materiaalia koko ihmisen elämän kaarelle. Yhteistyökumppanimme olivat kiitollisia siitä, että saivat jotain konkreettista asiakastyöntueksi. Ei tietokoneelta tulostettavia, tai tietokoneelle laitettavia lisätiedostoja, vaan jotain käsillä tehtävää ja oikeasti helposti asiakastyössä mukaansa tempaisevaa materiaalia, erilaisia valmiita tuotteita, joihin asiakas voi koskea ja kiinnittää katseensa.

Teimme palautekyselyn, johon jokainen halukas sai kirjoittaa mielipiteensä ja/tai ympyröidä arvosanansa niistä menetelmistä, joita hän oli työntekijän kanssa käyttänyt. Käytimme palautelapussa myös neljää erilaista emojiä näyttämään mielipidettä. Saimme muun muassa seuraavanlaista palautetta asiakkailta, jotka pääsivät menetelmien testaamiseen mukaan:

”Oli helpompi istua palaverissa.”

”Ei harmittanu niin paljoa, ku sai räplätä jotain.”

”Teki mieli heittää se pallo seinään, tai työntekijän päähän.”

”Ei kiinnostanu yhtään enempää, ku ennenkään.”

*”Mua helpotti, et meille kummallekin (työntekijän) kanssa ne tehtävät oli yhtä vie-
raita.”*

*”Aluks aattelin, et miks mun täytyy näitä tehdä, mut se sukupuu ja seksuaalikortit
oliki tosi kivat.”*

”Oli niin paljon erilaisia adjektiiveja, että en ollut edes kuullut kaikkia.”

*”Koen itseni surulliseksi, että en ole osannut tutustua itseeni aiemmin. On ollut
kiva, että (työntekijän) kanssa olemme joka viikko käyneet läpi näitä erilaisia teh-
täviä. Päivätkin kuluvat nopeammin.”*

*”En ole aikoihin kirjoittanut mitään. Nyt innostuin tyttäreni kanssa käymään elä-
määmme läpi ja antamaan toisillemme anteeksi käytöstämme.”*

Työntekijät antoivat meille matkan aikana koko ajan palautetta. Olimme yhteydessä heihin sähköpostein, puhelimitse ja matkan aikana näimme heitä erilaisin kokoonpanoin. Työntekijät ovat itse saaneet valita asiakkaat, joiden kanssa eri menetelmiä käyttävät ja kokeilevat. Luvan menetelmien käyttämiseen he ovat kysyneet aina henkilökohtaisesti asiakkaalta itseltä. Työntekijät tarjosivat meille koko projektin aikana kallisarvoista aikaa ja apua. Nuorten kanssa töitä tekevä perhetyöntekijä neuvoi meitä muutamien rikki menevien menetelmäkorttien jälkeen, että kortit kannattaa laminoida. Laminointi mahdollistaa korttien putsauksen ja niiden parempana säilymisen. Hän myös ehdotti meille menetelmäsalkun sisälle mahdollisimman yksinkertaisia menetelmiä, jotta ne palvelevat mahdollisimman laajasti ja niitä pystyy tarvittaessa asiakkaan tarpeiden mukaan muokkaamaan. Pyrimmekin siihen, että menetelmät muovautuvat jokaisen asiakkaan mukaan.

Työntekijät olivat käyttäneet erilaisia menetelmiä yhteensä 47 asiakkaan kanssa. Nuoria asiakkaita oli 36 kappaletta ja ikäihmisiä 11. Nuorten kanssa työskennellessä oli käyty kaikki eri menetelmät läpi. Monen asiakkaan kanssa käytettiin useampaa eri menetelmää ja niitä hyödynnettiin usealla eri asiakastapaamisella. Ikäihmisten kanssa aikajanaa ja sukupuuta käytettiin eniten. Raamatun lauseet ja rukoukset oli koettu ikäihmisten parissa tärkeiksi arkipäivän pieniksi ja erilaisiksi jutuiksi. Nämä eri menetelmät ovat olleet käytössä yhteistyökumppaneilla kesäkuusta 2021 alkaen. Lisää eri menetelmiä on lähetty ja viety paikan päälle aina lokakuuhun 2021 asti. Nyt marraskuussa 2021 olemme saaneet kaikista menetelmistä palautteet ja yhteistyötahojemme kanssa toiminta päättyy.

On ollut kiva huomata, miten paljon menetelmäsalkun sisältö on herättänyt mielenkiintoa ja innostusta eri työpaikoissa ja eri työyhteisöissä. Ollessamme vanhainkodilla vierailulla lähihoitaja kysyi olisiko mahdollista tehdä heillekin oma menetelmäsalkku tuokioita varten. Koulunkäynnin ohjaaja taas haaveili saavansa iltapäiväkerhon käyttöön samalla tyylillä tehdyn materiaalisalkun, kun kerroimme opinnäytetyöaiheemme.

POHDINTA

Opinnäytetyötä tehdessämme vahvuutemme on ollut se, että meillä on laaja-alainen ja monipuolinen tietotaito aiemman elämän ansiosta. Tämän avulla olemme pystyneet pohtimaan asioita eri asiakasryhmiä ajatellen. Rikkautta on ollut myös se, että olemme saaneet työstää monta yhteistä kouluprojektia, esseitä ja työtä jo aiemmin yhdessä. Tiedämme ja tiedostamme toistemme vahvuudet ja heikkoudet. Epätoivoisissa tilanteissa pystyimme eri tavoin kannustamaan toisiamme eteenpäin. Aina joltain meistä löytyi luottoa työn valmiiksi saamiseen ja edistymiseen. Tutun porukan kanssa on ollut myös hienoa, että tiedämme, miten jokainen hoitaa omat tehtävänsä, jokaista meitä tarvitaan ja tarvittaessa ollaan toisiamme valmiita, kaikessa, auttamaan.

Opinnäytetyön tekeminen on vahvistanut meidän jokaisen ammatillista osaamis-
tamme ja laajentaneet näkökantojamme. On ollut myös äärettömän tärkeää ja arvokasta, että prosessissa on ollut mukana tuki ja turva niin toisistamme kuin yhteistyökumppaneistamme sekä ohjaavista opettajistamme. Näemme myös tärkeänä sen, että saimme tehdä yhteistyötä muutaman eri sosiaalialan ammattilaisen kanssa, joilta saimme hienoja ja arvokkaita neuvoja, sekä vinkkejä.

Opinnäytetyönprosessin aikana olemme pohtineet omia ammatillisia kasvu-
jamme sosionomi- diakonin osaamisvaatimukseen. Saamme olla hyvin onnellisia siitä, että monet osaamisvaatimukset ovat koko kouluaikamme ja nyt projektimme ajan saaneet suurta vahvistusta. Sosionomi-diakonin laajaan työkenttään kuuluu valtava kirjo eri asiakasryhmiä. On hyvin tärkeää, että ymmärrämme oman ihmiskäsityksemme ja arvomaailmamme, jotta voimme sydän aukiina paremmin kohdata tulevat asiakkaamme. Työn aikana saimme myös paneuduttua vielä eri lailla Raamatun sisältöön, etsiessämme lohduttavia ja tsemppaavia lauseita Raamatusta. Havahduimme siihen, kuinka tärkeää meidän on tunnistaa sekin, että kaikkia diakoniatyön piiriin tulevia ei kiinnosta hengellinen puoli, siitä löytyy vielä paljon kipukohtia, tai suuria avoinna olevia kysymysmerkkejä. Mutta sielunhoitoa voi silti antaa ja tarjota.

Opinnäytetyömme on antanut meille mahdollisuuden toteuttaa itseämme, olemme nauttineet käsillä tekemisestä. On ollut kiva yhdessä työstää erilaisia menetelmiä salkkumme täytteeksi. Haluamme, että salkustamme jäisi positiivinen kokemus niin asiakkaalle kuin työntekijällekkin ja se aidosti tulisi osaksi asiakastyötä. Sen takia olemme panostaneet erityisesti sen kokoamiseen ja tekemiseen. Halusimme tehdä salkun, jonka sisältöä pystyy muokkaamaan jokaisen ikäryhmän käytettäväksi. Jätimme salkkuumme vielä tilaa, jotta työntekijät itse saavat lisätä sinne materiaaleja, tai menetelmiä, joiden ajattelevat olevan asiakkailla tärkeitä ja ajankohtaisia. Salkusta pystyy tarvittaessa myös jättämään osan materiaaleista pois, jos haluaa hyödyntää sitä erityisesti, vaikka vanhusten kanssa toimiessa. Olemme tehneet aika lailla jokaisesta salkkuun laitettavasta menetelmästä oman näköisemme, vaikka paljon olemme valmiita menetelmiä työtä tehdessämme hyödyntäneetkin. Erilaisten menetelmien ja teorioiden tutkiminen on vaatinut meiltä paljon lukemista, yhteisiä keskusteluita, pohdintoja ja tiukkaa aikataulutusta perhe-elämän ja muun toiminnan rinnalla. Tietysti olemme myös itse testailleet materiaalisalkun sisältöä, niin henkilökohtaisessa, - kuin työelämässäkkin. Matkan varrella olemme saaneet palautetta myös yhteistyökumppaneiltamme.

Materiaalisalkkumme sisältöä on lupa hyödyntää erilaisissa konteksteissa vapaasti. Tiedämme, että monissa erilaisissa sosiaali- ja terveystieteiden työpaikoissa löytyy lukuisia erilaisia välineitä työskentelyn tueksi, mutta niiden siirtäminen yhteen kassiin antaa huomattavasti suuremmat mahdollisuudet hyödyntää niitä aidosti asiakkaiden kanssa. Näin ollen työntekijä ei tule tapaamiseen valmiiksi määrittelemänsä välineen kanssa, vaan asiakastapaamisen yhteydessä asiakas ja työntekijä voivat yhdessä valita mieluisan välineen keskustelun tueksi.

On tärkeää pystyä sisäistämään oman ammattinsa arvomaailma ja ajatus. Pystyä reflektoimaan itseään, toimintatapojaan ja ymmärtää, miksi ja miten missäkin tilanteessa toimii. Ammatillinen kasvu käy pikkuhiljaa. Jokainen työharjoittelumme ja elämäkokemuksemme tarjoavat meille elementit yksilölliseen ja sosiaaliseen kasvuun, joka mahdollistaa meille mielettömät kyvyt kohti uudenlaista osaamista ja oppimista. (Kiviniemi, ym., 2014, 134–135.) Elämän kokemuksemme on myös avannut silmiämme eritavoin, - kaikki ei aina mene niin kuin on itse ajatellut ja

kaavaillut. Matkassa on ollut monta muuttuvaa tekijää ja ajattelemmekin, että juuri ne mahdolliset tunnekuohut, oman elämän kipukohtat tarjoavat meille erilaisen näkökyvyn eri asiakastilanteisiin. On ollut upea matka saada ottaa vastaan erilaista oppia koulusta ja tajuta, että koko elämämme on täynnä oppimista ja opettelua. Hienoa on myös huomata, että meistä kukaan ei arvota toista ansioluetteloitten kautta, vaan arvostus nousee sydämestä.

Sosiaalialan ammattilaisina on hyvin tärkeää ymmärtää itse, mistä on tullut ja mihin on menossa. Itsemme tuntiessamme osaamme avata eritavoin silmämme ja korvamme asiakkaille ja heidän tarinoilleen. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme havahtuneet ja pohtineet myös meidän eettistä osaamistamme ja sitä, miten se on käytännössä toteutunut ja toisaalta taas huomaamatta selkeyttänyt omaa toimintaamme. Tasa-arvo on kuulunut arvoihimme aina, toteutuen koko opinnäytetyön prosessimme ajankin.

Koko projektimme ajan kuitenkin tärkeimmäksi kriteeriksemme nousi oppia itseltämme, toisistamme ja erilaisista menetelmistä. Haaveilimme myös saavamme aikaan jotain hivenen erilaista, mitä ehkä muilla, - yhteistyössä tehtyä jotain hienoa. Meillä oli myös suurta tahtoa siihen, että saadaan salkku todelliseen käyttöön, sitä olisi helppo kuljettaa asiakastyössä. Halusimme panostaa salkun visuaaliseen ilmeeseen, jotta salkku kutsuisi avaamaan sitä ja kurkistamaan sisäänsä. Toivoimme, että se tempaisisi matkalle itsetuntemukseen ja salkun sulkiessa jokainen voisi todeta olevansa riittävän hyvä, Jumalan luoma, ihme. ”Niin Jumala loi ihmisen omaksi kuvakseen. Jumalan kuvaksi hän loi hänet.” (1 Moosesen kirja 1:27.)

LÄHTEET

Blomster, S. (2015). Luota, luovu ja lennä. Päivä Osakeyhtiö.

Brusila, P. (2008). Seksuaalisuus eri kulttuureissa.

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E., (2019). Rakkaus, iloa, rohkeus.
Seksuaalisuuden portaat. Minerva.

Coronaria. Suomalainen terveydenhuollon yritys. Saatavilla 7.10.2021.

<https://www.coronaria.fi/lempipaikkani/harjoitteet-nuorille-ja-aikuisille/helli-keho-ja-mieli/>

Diakoniatyöntekijöiden liitto. Kun kohtaat ihmisen, kohtaat myös hänen seksuaalisuutensa. Saatavilla 10.9.2021.

<https://dinolehti.fi/2021/03/kun-kohtaat-ihmisen-kohtaat-myos-hanan-seksuaalisuutensa/>

Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry. Nuoret ja alkoholi. Saatavilla 11.9.2021.

<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvattajan-on-syyta-tietaa/>

Evankelis-luterilainen seurakunta. Sielunhoito. Saatavilla 1.10.2021

<https://evl.fi/apua-ja-tukea/henkinen-hyvinvointi/sielunhoito>

Elstad, G. (2009). Sielunhoito. Gummerrus Kirjapaino Oy.

Finlex. Päihdehuoltolaki. Saatavilla 11.9.2021

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>

Henkilökohtainen tiedonanto, Bore`n Maija. 08/2021.

Henkilökohtainen tiedonanto, Salminen Rami. 08/2021

Hamarus, Päivi, (2008). Koulukiusaaminen. Huomaa, puutu, ehkäise. Kirjapaja Helsinki.

Helsingin yliopisto. Tyttö, poika, vai joku muu. Saatavilla 18.9.2021

<https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/elamantieteet/tytto-poika-vai-joku-muu>

Huhtala, Johanna & Huovinen, Jaana & Kauppi, Timo & Laine, Pia & Mäkelä, Heidi & Palojärvi, Pauliina & Rantanen, Ulla & Suvanto, Kirsi & Tanner, Teuvo. Merenmies, Jaana & Marttila, Sirpa (toim.) 2007. Mahdollistaja. Työllistymistä edistävän ohjauksen lukukirja. Suomen Punainen Risti. Response-projekti.

- https://www.vates.fi/media/tyollistamisen_ammattilaiset/kirjat/mahdollistaja_lukukirja_responseprojekti.pdf
- Huotari, V., Kaskinen, A-M., Maarala, L. (2004). Korkeimmassa kädessä, rukouksen matkaopas. Gummerrus Kirjapaino Oy.
- Hyvä kysymys. Itsetuntemus ja itsetunto. (2019). Saatavilla 19.9.2021
<https://www.hyvakysymys.fi/kurssi/et/itsetuntemus-ja-itsetunto/>
- Ikäinstituutti. Saatavilla 3.11.2021
<https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2017/10/Min%C3%A4-olen-puu-harjoitus.pdf>
- Jyväskylän yliopisto, viestintätieteiden laitos. Ryhmäviestinnän perusteet, verkko-oppimateriaali. Saatavilla 1.10.2021
<https://www.jyu.fi/viesti/verkkotuotanto/ryhmaviesti/vuorovaikutus/viestinta/verbaalinen.html>
- Kansalaisaloitepalvelu – Vuorovaikutus ja tunnetaitojen opetus osaksi opetus-suunnitelmaa. Saatavilla 23.10.2021. <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/8354>
- Keltikangas-Järvinen, L. (1998). Hyvä itsetunto. WSOY.
- Kirkkolaki. Saatavilla 20.9.2021.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054>
- Kitionilainen, Z.
- Kiviniemi, L., Läksy, M-L., Matinlauri, T., Nevalainen, K., Ruotsalainen, K., Seppänen, U-M., & Vuokila-Oikonen, P. (2014). Minä mielenterveystyön tekijänä. (2. uud. p.). Edita.
- Kivinummi, J., Alatupa, S. (2016). Kun ei suju. Selviytymisopas haastaviin asiakastilanteisiin. PS-kustannus.
- Kothoni, R. (2016) DIAK verkkosivut. Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Saatavilla 11.9.2021.
<https://libguides.diak.fi/c.php?g=670543&p=4760639>
- Lääkäriseura Duodecim. Saatavilla 23.9.2021
<https://www.duodecimlehti.fi/duo11263>
- Martin, M., Saariranta, P. Mielelläni kehossani. Kohti hyväksyvää suhdetta itseeseen. (2020.) Kirjapaja.
- Marttunen Mauri, Huurre Taina, Strandholm Thea, Viialainen Riitta (toim.) 2013 Nuorten mielenterveyshäiriöt – Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Opas:25 THL/2013.

Nyyti ry. Saatavilla. 15.9.2021 Mielen hyvinvointia opiskelijoille.

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/itsetunto/>

Milicevic, Seija. Saatavilla 27.9.2021. Asiakastyö vaatii työntekijältä vuorovaikutustaitoja.

<https://seijamilicevic.wordpress.com/2015/01/15/asiakastyo-vaatii-tyontekijalta-hyvia-vuorovaikutustaitoja/>

Moisio, M. (2019). Lupa surra. Otava Kirjapaino.

MTV Uutiset. Mielikuvaharjoittelu. Saatavilla 28.9.2021

<https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/mielikuvaharjoittelu-osa-huippu-urheilijan-arkipaivaa/3672394#gs.bpwtol>

MTV Uutiset. Miksi suru kestää pidempään kuin muut tunteet. Saatavilla

23.9.2021. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/miksi-suru-kestaa-pidempaan-kuin-muut-tunteet/5562488#gs.bpxxcb>

Nieminen, K. Sielunhoidon aikakauskirja. Saatavilla 23.9.2021.

<https://www.sielunhoidonaikakauskirja.fi/linkki-2-2020/sielunhoidollista-sielunhoitoa/>

Nuorisolaki 1285/2016. Saatavilla 23.9.2021

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>

Pinskutoiminta. Saatavilla 29.9.2021

<https://pinskupakki.fi/vuorovaikutus/ohjaamisen-menetelmat/ohjaajan-vuorovaikutustaidot/sanallinen-ja-sanaton- viestinta>

Pesäpuu ry. Pride-valmentajan opas. 2020.

Poijula, Soili, 2016. Lapsi ja kriisi. Selviytymisen tukeminen. Kirjapaja Helsinki.

Psykologilehti. Saatavilla 23.9.2021

<https://psykologilehti.fi/ihmisen-perimmaista-olemusta-etsimassa>

Pyhä Raamattu. Suomen ev.lut. kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöönottama suomennos.

Ratner, H., Yusuf, D., (2015). Lasten ja nuorten ratkaisukeskeinen ohjaus ja neuvonta. Lyhytterapiainstituutti Oy.

Reijonen, M., Strände'n- Mahlamäki, T., (2008). Oivaltava kohtaaminen, menetelmiä ihmissuhdetyöhön. WS Bookwell Oy.

Reinikkala Paula, Orkkola Tuula, Hannukkala Marjo, Eriksen-Hietava Sari, Kööpikkä Eija. Voimaa, Terveystieto 7- 9. 2018. Sanoma Pro Oy.

Repo, M. Tampereen Kirkkosanommat 2/2010. Saatavilla 22.9.2021

https://tampereenseurakunnat.fi/tutki_uskoa/usko/uskon_ytimessa/kirkon_tarkein_tehtava.30589.news#07c878e5

Sallinen, S. (2019). Kehokoodi, sanattoman viestinnän opas. Otavan Kirjapaino Oy.

Seksuaalisuudesta selkokielellä. Saatavilla 11.9.2021. <http://www.seteke.fi/>

Sielunhoidon aikakauskirja. Saatavilla 11.9.2021

<https://www.sielunhoidonaikakauskirja.fi/linkki-2-2020/sielunhoidollista-sielunhoitoa/>

Soikkeli M., Salasuo M., Puuronen A. & Piispa M. (2015.) Se toimii sittenkin – Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää. Saatavilla 20.9.2021.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf

[Päihdekasvatus ja -valistus - Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet - THL](#). Saatavilla 20.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet>

Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. Ammatit ja koulutus.

Diakoniatyöntekijä. Saatavilla 13.9.2021.

<https://evl.fi/uutishuone/artikkelit-/article/40379253/Diakoniatyota+jo+kolmella+vuosisadalla+-+%E2%80%9DIhmisten+hata+ja+tarpeet+eivat+katoa+mihinkaan%E2%80%9D>

Suomen evankelisluterilainen kirkko i.a. Kirkon diakoniatyö. Saatavilla

13.9.2021 <https://evl.fi/kirkontutkimuskeskus/tilastot/diakonia>

Suomen Mielenterveys ry. Ihmissuhteet. Saatavilla 19.9.2021.

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

Suomen mielenterveysseura. Itsetunto. Saatavilla 20.9.2021

<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/tustu-itseesi/>

Suomen mielenterveys. Mielenterveyden käsi. Saatavilla 19.9.2021.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Suomen Mielenterveys ry. Mitä mielenterveys on? Saatavilla 23.9.2021

www.mieli.fi

- Suomen Mielenterveys ry. Suru on osa elämää. Saatavilla 18.9.2021
<https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/suru-on-osa-elamaa/>
- Suomen Mielenterveys ry. Vuorovaikutus. Saatavilla 20.9.2021
<https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>
- Suomen YK- nuoret. Saatavilla 7.11.2021. <https://yknuoret.fi/>
- Surevan kohtaaminen. Saatavilla 7.11.2021.
<https://www.surevankohtaaminen.fi/>
- Syvärinen, K. (2018.) Vuoden paras päivä, pieniä (suuria) taikahetkiä arkeen. Otava.
- Tampereen yliopisto. Saatavilla 27.9.2021.
<https://www.tuni.fi/moreenimedia/2019/10/24/sosiaalisen-median-eparealistiset-sisallot-vaikuttavat-niin-julkaisijaan-kuin-kuluttajaankin-taydelliset-julkaisut-luovat-vaaria-mielikuvia-ja-aiheuttavat-ahdistusta/>
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 22.3.2021.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Tieteen termipankki. Onomatopoeettinen. Saatavilla 1.10.2021
<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Kielitiede:onomatopoeettinen>
- Vantaan seurakunta. Miten surun kanssa voi elää? Saatavilla 19.9.2021
<https://www.vantaanseurakunnat.fi/perhejuhlat/hautajaiset/miten-surun-kanssa-voi-elaa>
- Veikkola, Juhani 2002. Diakonian perustehtävät, visiot ja tavoitteet. Teoksessa Helosvuori, Riitta; Koskenvesa, Esko; Niemelä, Pauli; Veikkola, Juhani (toim.) Diakonian käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Vernerin. Minäkuva ja itsetunto. Saatavilla 23.9.2021.
<https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>
- Vernerin. Mielenterveyteen vaikuttavat tekijät. Saatavilla 23.9.2021.
<https://www.verneri.net/yleis/mielenterveyteen-vaikuttavat-tekijat>
- Viestintäkeskus. Saatavilla 29.9.2021
<http://www.xn--viestintakeskus-dib.fi/fi/Viestint%C3%A4tietoa.html>
- Vuorilehto, M., Larri T., Kurki, M., Hätönen, H., 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Edita Prima Oy.
- Wikström, S. (2017). Unelmakarttakirja, sydän löytää tien. Otava.

Yle uutiset. Saatavilla 23.9.20121

<https://yle.fi/uutiset/3-11843568>

Yle uutiset. Nuoret huumeidenkäyttäjät. Saatavilla 11.9.2021

<https://yle.fi/uutiset/3-11245860>

Ylhävuori, T. Kirkko ja kaupunki. Saatavilla 23.9.2021.

<https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/toisinaan-sielunhoidossa-siedetaan-sietamatonta-ihmisen-rinnalla#ded00913>

LIITE 1. Kuvia menetelmäsalkun sisällöstä



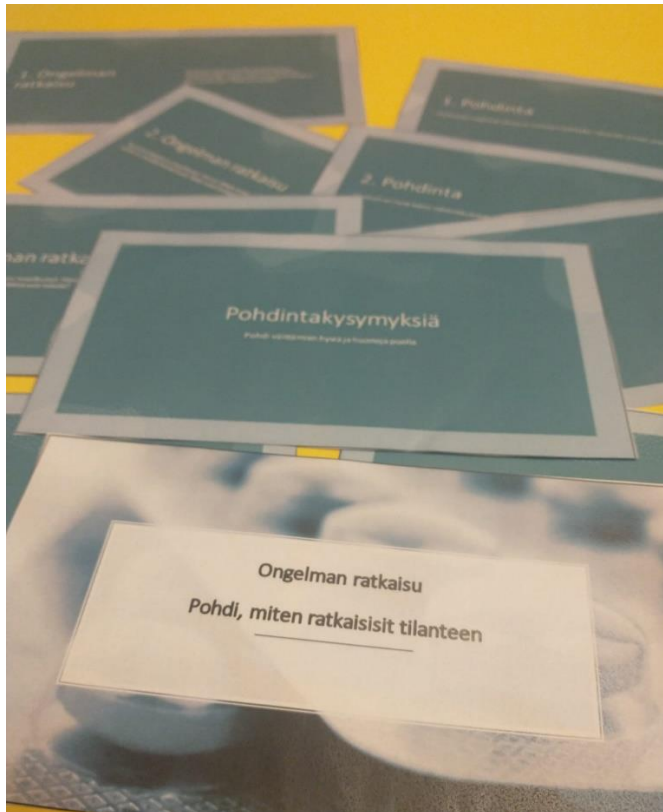
Kuva 1. Menetelmäsalkku valmistumassa, osa menetelmistä tekemättä ja osa asiakkailta käytössä.



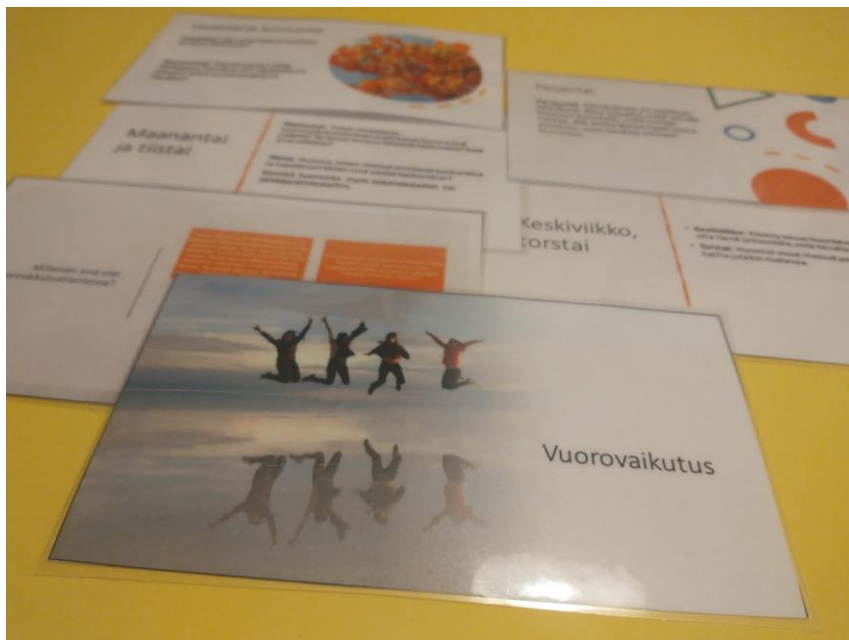
Kuva 2. Aspan Lupa puhua- seksuaalisuuskortit, sekä Idis- identiteettipeli



Kuva 3. Menetelmäsalkun sisältöä näkyvillä



Kuva 4. Pohdintakysymyksiä ongelman ratkaisuksi



Kuva 5. Vuorovaikutuskortit

LIITE 2. Menetelmäsalkun sisältö

Heippa, sinä menetelmäsalkun käyttäjä!

Käsissäsi on Henttulan Helin, Kainulaisen Jennican ja Kantosen Annin opinnäytetyönä ”Juuret, joilla kasvaa, sydän, jolla lentää” tehty salkku, jonka tarkoituksena on auttaa asiakastyössä, niin sinua työntekijää, kuin asiakastakin. Olemme koonneet runsaan määrän erilaisia menetelmiä, kysymyksiä ja asiakastyössä helpottavia välineitä käyttöösi. Salkun sisältöä saa muokata, sinne voi lisätä oman mieleisen menetelmän, tai sieltä voit poistaa hankalalta tuntuvia menetelmiä. Näille papereille olemme koonneet salkun sisällön kokonaisuudessaan ja kirjoittaneet menetelmiä hivenen auki, jotta niitä on helpompi käyttää ja hyödyntää. Toivottavasti tämä menetelmäsalkku auttaa, kantaa ja kannattelee asiakastyössä ja elämässä samalla tavalla, mitä Jumalan kämmen.

Iloa ja antoisia hetkiä asiakastyöhön,

Heli, Jennica ja Anni

Mielikuvaharjoitus- tekstejä rauhoittumiseen

Mielikuvaharjoituksella voi auttaa asiakasta rentouttamaan niin kehoa, kuin mieltä. Tässä muutama valmis mielikuvaharjoitus, joista voi valita, tuurilla, asiakasta eniten hyödyttävän harjoituksen.

”Istu tai makaa sinulle mieluisassa ja hyvässä asennossa. Sulje silmäsi, jos siltä tuntuu. Pohdi jotakin paikkaa, jossa sinun on hyvä ja helppo olla. Paikka voi olla haaveiltu ja kuviteltu, tai ihan todellinen. Muista hengittää rauhallisesti.

Haistele, miltä siellä tuoksuu ja anna ajatustesi virrata ja liikkua. Mitä näet silmissäsi? Oletko siellä paikassa yksin, vai jonkun kanssa? Kuka siellä on kanssasi? Kuuluuko siellä puheensorinaa, linnun laulua, meren liplatusta, vai jotain muuta ääntä, mitä? Millaisia tunteita tunnet? Oletko iloinen, onnellinen, pettynyt, vai surullinen? Mieti, miksi tunnet, niin kuin tunnet?

Hengittäessäsi vielä rauhallisesti käy läpi vielä ne tunteet ja ajatukset, joita tässä pienessä hetkessä kävit läpi. Voit joko jakaa ne kanssani, tai itseksesi hiljaa pohdita. Lopuksi voi avata silmäsi, venytellä paikkojasi ja ottaa vaikka hörpyn vettä.”

”Minä olen puu -mielikuvaharjoitus”

Kuvittele mielessäsi iso, tukeva puu. Puu, joka on juurtunut vahvasti kasvupaikkaansa. Kuvittele sitten, että sinä olet tuo tukevasti paikoilleen juurtunut puu. On kevät. Maa ja ilma ympärilläsi lämpenevät ja tunnet, kuinka keväinen kasvovoima kohisee suonissasi. Viimeiset lumikasat sulavat ympärilläsi, linnut laulavat keväisiä laulujaan oksillasi. Silmut ja kerkät alkavat tulla esiin.

Koittaa kesä. Auringon lämpö läpäisee runkosi ja lehdet tai uudet neulaset kasvavat täyteen mittaansa. Satunnainen sade kastelee oksasi ja lehtesi tai neulasesi. Nautit auringon valosta aamuyöstä myöhäiseen iltaan ja voit seuraila eläinten vilkkaita touhuja. Kuumalla säällä ne pysähtyvät hetkeksi varjoosi.

Syyskesällä lämpö viilenee. Syksyiset tuulet puhaltavat navakammin ja oksasi narisevat. Lehtien väri saa keltaisen ja punertavan sävyjä. Lokakuun aurinkoisina

päivinä ilma on kuulas ja tunnet vielä keskipäivän lämmön. Sateisena päivänä ohikulkija hakeutuu hetkeksi suojaasi. Ensimmäisten yöpakkasten jälkeen maa hohtaa huurteisena ja tiedät valmistautua talven kylmään ja pyryihin.

Talviaikaan kuuluu ankarien olosuhteiden sietäminen. Samaan aikaan voit nauttia pitkistä levollisista hetkistä. Pyryn ja viiman jälkeen hankien keskellä vallitsee rauha. Aurinkoisen talvipäivän kirkas valo kestää vain hetken. Paleleva lintu pyrähtää oksallesi. Talven pimeydessä vietät yksinäisiäkin hetkiä. Toisinaan saatat epäillä kestävyttäsi, mutta ytimesi on vankka. Olethan elänyt vuosia läpi tämän vuodenaikojen kierron, kasvaen joka vuosi. Toisinaan muistelet kuluneita vuosia ja kokemiasi muutoksia, kasvua ja kehitystä.

Kerran työkone teki suuren haavan runkoosi. Toisella kertaa rakastunut paris-kunta koversi nimikirjaimet kaarnaasi. Sinä olet muuttunut monella tapaa ja niin on ympäristösikin. Tunnet kuitenkin suurta levollisuutta kaiken keskellä. Juuresi ovat vahvat, runko kestävä ja vuosien karaisema. Oksat levittäytyvät eri suuntiin. Latva kurottaa korkealle. Joka vuosi tavoitat yhä laajemmat näkymät. Vuosi vuodelta olet tullut vankemmaksi. Vuosi vuodelta tunnet myös jokaisen vuosikasvun painon. Joskus muistelet haikeudella aikoinaan katkennutta oksaa tai vaurioitunutta juuren haaraa. Kaikki muistot ovat osa elämääsi puuna. Tukevana ja vahvana puuna.

Kuvittele lopuksi, miten tuuli hyväilee oksiasi aamun sarastaessa. Voit puhaltaa kevyesti uloshengitysten aikana ja palata vähitellen tähän huoneeseen ja tähän hetkeen sekä avata sitten silmäsi. (Ikäinstituutti.fi)

”Puhdista mieli – mielikuvaharjoitus”

Asettaudu makuulle itsellesi hyvätuntuihin. Sulje silmäsi ja ota muutama syvä hengitys nenän kautta hengitellen. Tunne hengityksen tahdin keinuttelevan sinua hienovaraisesti yhä rennompaan oloon. Tunne vartalosi alla alustan pinta kohdissa missä keho saa kosketuksen siihen. Olet tässä hetkessä ja tässä ajassa.

Saatat huomata, että ajatus meinaa karata tästä hetkestä kuin varkain. Kun huomaat ajatuksesi lähteneen muualle, lempeästi palauta itsesi kuulostelevaan hengityksesi ääntä tai liikettä.

Lähde sitten mielessäsi luontoon kävelemään. Edessäsi avautuu polku metsään ja lähdet ottamaan askelia rohkeasti polulla. On kaunis sää, auringonsäteet haupuilevat puiden väleistä maastoon ja jättävät samalla kauniita, epäsymmetrisiä kuvioita polun kiviin ja kantoihin. Luonto on vielä kesän jäljiltä vihreä mutta samalla kirjavan värikäs. Jos oikein tarkasti katsot, saatat huomata kimallusta ympärilläsi puiden lehdillä ja sammaleella, ehkä juuri on satanut?

Reppu selässäsi askellat raskain askelin pitkin polkua syvemmälle metsään. Tunnet repun painon selkääsi vasten ja samalla jalkojesi painon jokaista askelta ottaessasi. Samalla kun kävelet, voit päästää irti jokaisesta ajatuksesta, uskomuksesta, tunteesta, kokemuksesta ja olettamuksesta, jotka eivät palvele sinua enää.

Repun pohjaan on nyt ilmestynyt reikä, josta kuin kivi konsanaan, nämä asiat tipahtelevat vuorollaan maahan. Toiset kivet ovat raskaampia kuin toiset, mutta yksi kerrallaan voit antaa niiden jäädä polulle jälkeesi. Jatka kävelyä ja tunne reppusi tyhjenevän niin kauan kuin tuntuu, että se on sinusta tarpeeksi tyhjä.

Voit vilkaista vielä taaksesi ja todeta että tänne polun varteenhan ne sopivat paremmin muiden murikoiden joukkoon kuin reppuusi. Tunne kevyempi selkä ja samalla koko kehosi keveys askeltaessasi edelleen polulla.

Samassa näetkin edessäsi polun päässä vanhan, puisen oven. Avaat oven rohkeasti ja astut sisään. Olet jälleen takaisin tässä ajassa ja paikassa. Hengitä nyt

vielä syvään muutaman kerran ja hymyile itsellesi. Voit sanoa mielessäsi itsellesi "Kiitos".

Avaa lempeästi silmäsi ja venyttele hieman halutessasi.

"Kehon skannaus – mielikuvaharjoitus"

Asetu selinmakuulle lattialle, alaraajat mahdollisimman suorina. Mikäli selkäsi tarvitsee tukea, tai se kipeytyy suorassa selinmakuuasennossa, voit nostaa sääresi rahin tai sohvan reunalle. Aseta käsivartesi sinulle mukavimpaan asentoon varhaston sivuille, jotta hartiasi pääsevät miellyttävään lepoasentoon.

Aloita havainnointi vasemman jalan kantapäästä. Tunne, kuinka kantapää lepää alustalla. Tuntuuko kantapää painavalta vai kevyeltä alustalla. Kuvittele mielessäsi alue, jolla kantapää lepää. Pystytkö piirtämään mielessäsi tuon alueen? Miltä se alue näyttää?

Siirrä huomiosi kevyesti oikeaan jalkaan, ja kantapäähän. Tunne kantapään paino alustalla, miltä se tuntuu? Kuvittele piirtäväsi kantapään reunat, onko kuvio samanlainen kuin vasemmassa? Havainnoi oikean ja vasemman kantapään eroja. Tuntuuko oikean kantapään paino samalta kuin vasemmalla? Huomaatko eroavaisuuksia?

Kiinnitä seuraavaksi huomiosi molempiin jalkoihin yhtä aikaa; siirry pohkeista ja sääristä polvitaiveisiin, reisiin, lonkkiin. Havainnoi jokaisen osan tuntemus alustaan, tunnetko paineen jalan ja alustan välillä? Tunnustele osien rentoutta, pehmeyttä, jännittyneisyyksiä, mahdollisia kireyksiä tai jopa kipua. Havainnoi vielä kumpaakin puolta erikseen ja kuuntele löydätkö samankaltaisuuksia tai puoli eroja?

Hitaasti huomiosi siirtyy lantion ja alaselän alueelle. Havainnoi painetta alaselän koskettaessa alustaa, irtoaako selkä jossain välissä alustasta? Tämä on luonnollista, ja sen voit huomata myös siirtyessäsi ylöspäin selässä, kaularangan alueella. Tunnustele matkallasi kaularankaan molempia puolia selästä. Tunnetko

tasaisesti painetta kummallakin puolella selkää? Huomioi myös vatsan alue ja rintakehä. Kuuntele hetki hengitystä rintakehän alueella ja mieti, miltä nämä alueet tuntuvat. Tunnetko levollisuutta ja rentoutta, vai löydätkö jännitystä ja kiireyttä?”

Raamatun lauseita

Mukaan olemme laittaneet kipollisen erilaisia Raamatun lauseita, joita asiakas voi nostaa lohdutukseksi, vahvistukseksi tai päivän ajatukseksi.

”Sinun sanasi on lamppu, joka valaisee askeleeni, se on valo minun matkallani.”
(Psalmi 119:105)

”Te ette valinneet minua, vaan minä valitsin teidät, jotta lähtisitte tuottamaan pysyviä hedelmiä. Kun teette niin, saatte kaiken, mitä pyydätte Isältä minun nimisäni. Tämän käskyn minä teille annan: Rakastakaa toisianne!” Joh. 15:1-17

”Minä olen maailman valo. Se, joka seuraa minua, ei kulje pimeässä, vaan hänellä on elämän valo.” Joh. 8:12

”Hurskaan odotus johtaa iloon, jumalattoman toivo pettää.”
Sananlaskut 10:28

”Saat nauttia Herran hyvyyttä, hän antaa sinulle mitä sydämesi toivoo.”
Ps. 37:4

”Se toivo on elämämme ankkuri, luja ja varma. Se ulottuu väliverhon tuolle puolen.” Hebr. 6:19

”Te joudutte murehtimaan, mutta tuskanne muuttuu iloksi.” Joh. 16:20

Valmiita rukouksia

”Tämän suunnattoman aarteen on minulle lahjoittanut hän, joka on luvannut itse rukoilla puolestani silloin, kun itse en osaa, uskalla tai jaksa rukoilla.”

”Kiitos metsän vehreydestä, auringon kimalluksesta, puolukanvarvuista ja puista polkuni varrella. Kiitos ilosta, jota saan tarkkaillessani kaikkea sitä, mitä sinä olet luonut. Älä anna minun koskaan anna tulla niin kiireiseksi, että en huomaisi sinun kättesi töitä.”

”Jumala. Olen aivan lopussa. Kaikki vaativat minulta jotain. En osaa kertoa kenellekään, miten väsynyt olen. Jos jatkan näin, pelkään, että romahdan lopullisesti. Auta!”

”Pyhä Jumala, rakas taivaallinen Isämme. Kuule meitä, lapsiasi, kun kannamme eteesi kiitoksemme, toiveemme, epätoivomme ja ahdistuksemme. Anna meille voimaa ja viisautta kohdata arjen haasteet. Kuulethan rukoukseni. Poikasi Jeesuksen Kristuksen nimessä. Aamen.”

”Minussa on pimeyttä, mutta sinun kanssasi löydän välillä valoa. Olen yksin, ek-syksissä ja sydämeni on arka, mutta tiedän, että sinä et minua jätä. Toivon, että kuljetat minut oikealle tielle.”

”Rakas Jumalani, kuule hiljainen rukoukseni. Aamen!”

”Huolet painavat mieltäni. Toivoin syksyn saavuttua arjen palaavan normaaliksi, mutta uusi arki koronan keskellä ahdistaa. Herra, kuulet huolestuneet huokaukseni. Kannan mielessäni riskiryhmään kuuluvia läheisiäni. Anna kärsivällisyyttä jatkaa varotoimia, joilla suojelen lähimmäistäni. Isä, auta löytämään rauha, vaikka mieleni on huolesta harmaa. Aamen.”

”Ihmisiä ympärillä. Tervehdyksiä ja hymyjä. Kuulumisten kysymistä ja vastauksia. Lyhyitä kohtaamisia. Avain ovesa, yksinäinen ilta. Vaikka minulla on ihmisiä ympärillä, lopulta olen taas yksin kotona. Arjen ilot olisi ihana jakaa, mutta kenelle. Isä näet yksinäisyyteni. Kuulet huokaukseni. Lähetä elämäni teille valon

pilkahduksia, yksinäisyyden karkottajia. Johdata minut sinne, missä minut huomataan. Aamen.”

”Jännittää ja pelottaa. Entä, jos en saa ystäviä ja jään yksin? Entä, jos en pärjää opinnoissa? Millä tulen toimeen? On niin paljon uutta, että pää savuaa. Jeesus, miten hyvältä tuntuu olla vapaa! Tästä alkaa oma elämä. Kunpa saisin olla minä, kunpa en menettäisi rohkeuttani ja herkkyyttäni. Aamen.”

Tsemppi-lauseita

Purkista voi napata lauseen, tai lauseita, jotka antavat matkaan tsemppaukset. “Olet ihana!” “Sinä riität!” “Anna hymysi loistaa!” “Luota itseesi!” ”Olet kaiken rakkauden arvoinen!”

Maisemakuvakortit

Korteista voi valkata siihen hetkeen puhuttelevimman kortin ja kuvan. Siitä saa myös avausta esitettyä asiakkaalle lisäkysymyksillä, mm. minkä takia juuri kyseinen kortti, mitä kokee kuvaa katsoessaan? Maisemakortteina on myös jouluisia kortteja, niitä voi käyttää mielikuvina, tai apuna mietittäessä joulua, tai jouluavustuksia.

Hypistelytuotteet

Toisinaan on helpompi keskustella, jos saa käsilleen jotain toimintaa. Tähän tarkoitukseen teimme kaksi erilaista hypistelytuotetta. Toinen on kuminauhoista tehty pallo, josta voi halutessaan ottaa itselleen kuminauhan, jota käsissään pyöritellä, tai puristella. Toisena hypistelytuotteena salkussa on perunajauhoilla täytetty ilmapallo, jota pystyy puristelemaan ja painelemaan, tai vaan pitämään kädessä.

Kiviä

”Se mitä kannat mukanas heijastuu väistämättä ympärillesi. Alitajunnassasi olevat pelot ja uskomukset värittävät aina kuvaa, jonka maailmasta näet. Jos pelkää, ettet riitä, etsit jatkuvasti todisteita ympärilläsi – ja toiset ihmiset kohtelevat sinua sen mukaisesti. He tekevät sisäisen maailmasi todeksi sinulle.” (Syvärinen, K. 2018, 153.) Syvärisen mukaan nykyisin ihmisillä on kuormaa mielessään

kannettavana, sillä aiemmat sukupolvet eivät tätä kuormaa ole koskaan purkaneet. Materiaalisalkustamme löytyy tämän kuorman purkamiseksi kiviä, joihin asiakas saa kirjoittaa itselleen kuormaa aiheuttavia asioita sekä tunteita. Kun kuormittavat tunteet ja asiat on siirretty tekstinä kiveen, voi asiakas heittää kiven pois ja samalla riisua itsestään tämän kuorman. Työntekijä voi vielä esittää muutamien kysymysten asiakkaalle, joiden avulla asiakas saa tunteen nousemaan pintaan, jotta siitä voidaan luopua.

Seksuaalisuuskortit

Seksuaalisuuskortteja löytyy kahta erilaista. Toinen on Aspan valmis ”Lupa puhua” – pakka, joka auttaa tutustumaan itseän ja omaan seksuaalisuuteen paremmin. Toinen mahdollisuus on hyödyntää ihmisen kehokuvia, joihin laitetaan päälle ehjiä ja rikkinäisiä sydämiä, tai salamoita sen mukaan, mikä, missä ja kuinka paljon mikäkin aina tuntuu. Tuntuuko hyvältä, pahalta, vai ahdistavalta. Erilaisten valmiiden kysymysten kautta asiakas pääsee käymään läpi omaa seksuaalisuutta, ihmissuhteita ja mahdollista seksuaalista suuntautumista.

Tunnekortit

”Se mitä annat mukanasasi heijastuu väistämättä ympärillesi. Alitajunnassasi olevat pelot ja uskomukset värittävät aina kuvaa, jonka maailmasta näet. Jos pelkää, ettet riitä, etsit jatkuvasti todisteita ympärilläsi – ja toiset ihmiset kohtelevat sinua sen mukaisesti. He tekevät sisäisen maailmasi todeksi sinulle.” (Syvärinen, 2018, 153.) Erilaisin ilmein varustellut kortit, jossa on kirjoitettuna ja emojein monia tunteita. Ne auttavat asiakasta tunnistamaan erilaisia tunteita ja valitsemaan niistä siihen hetkeen parhaimman mahdollisen.

Rahaan liittyviä pohdintoja

Salkussa on tehtyjä rahoja, ja symboleita. Talon päälle voi laittaa sen summan rahaa, mitä asumiseen kuukaudessa menee. Ruoan päälle taas laskea sen määrän euroja, mitä kuukauden ruokaostoksiin saa menemään. Kuvia löytyy myös harrastuksia ja ylimääräisiä kuluja varten.

Päihdeporinakortit

Korteissa kysymyksiä ja väittämiä päihteistä ja päihteisiin liittyvistä asioista. Asiakas pääsee pohtimaan omaa päihdekäyttämistä.

Vahvuuskortit ja voimalauseet

Olemme koonneet monia erilaisia vahvuuksia, joita löytyy varmuudella kaikista ihmisistä. Korttien avulla asiakas löytää itsestään vahvuuksia, joita ei välttämättä ilman apua tunnistaisi vahvuuskikseen. Asiakas pystyy kehittämään myönteistä itsetuntemusta ja työntekijän kanssa yhdessä keskustelemaan omista vahvuuksistaan.

Kysymyskortit

Auttavat hivenen syvempään keskusteluun ja tarvittaessa mahdollistavat keinon päästä asiakkaan kanssa keskustelemaan enemmän asiakkaan ajatuksista ja tuntemuksista.

”Kuoren alta löytyy ihmeellinen, ainutlaatuinen sinä!”

Olen eniten oma itseni, kun..

Mikä ja kuka olet, kun saat vapaasti olla mitä tahansa?

Oikeasti riitän jo nyt, sillä?

Minä ajattelen itsestäni, että..

Mistä minun suojakuoresi on vuosien varrella muodostunut?

Mikä tai kuka opetti minulle, millaisia tunteita saa tuntea?

Miltä minusta tuntuu nyt?

Mikä estää minua pääsemästä eteenpäin?

Mitä asioita teen vain, koska ajattelen, että minun täytyy tehdä?

Mikä on estänyt minua pysähtymästä?

Mitä pelkään löytäväni, jos käännyin sisäänpäin?

Missä ja mihin olen elämässäni menossa?

Rakas, sydämestäni haluaisin sanoa sinulle, että..

Mikä minua eniten inspiroi?

Missä olen parhaimmillani?

Idis-identiteettipeli

Aspan suunnittelema identiteettipeli, joka edistää syrjinnän tunnistamista. Pelissä etsitään ratkaisuja puuttua erilaisiin syrjintä tilanteisiin yhdessä asiakkaan kanssa. Pelin aikana voi tulla esiin omasta elämästä esiin hetkiä, kun on kokenut olevansa syrjitty tai hyljätty.

Sukupuun avulla asiakas voi päästä näkemään, mitä ja missä kohtaa elämää mitäkin on tapahtunut. Sukupuuta voidaan myös käyttää siihen, että asiakas näkee eri sukupolvien tapoja, arvoja ja perhemalleja. Sieltä nousee esiin asioita, mm. traumoja, perhesalaisuuksia, jotka vaikuttavat tiedostamatta asiakkaan elämään ja valintoihin. Tässä on työntekijän avaavat kysymykset tärkeitä, "Ketekä kaikki perheeseesi kuului, kun synnyit?" "Kuka sinusta on huolehtinut elämäsi ensimmäisinä vuosina?" "Mitä tunteita lapsuutesi, tai nuoruutesi saa aikaan?" "Koska muutit pois lapsuudenkodistasi?"

Teimme menetelmäsalkkuun myös *aikajanan*, johon asiakas voi post-it- lappujen avulla merkata merkittäviä tapahtumia tai ajanjaksoja syntymästään lähtien. Näin ollen asiakas pääsee lähemmäksi sitä, mistä on tullut ja mihin on halukas elämässään menemään. Asiakas pystyy eri tavoin näkemään, mitkä asiat omassa elämässä on ollut merkityksellisiä ja missä ikävaiheessa mikäkin on tapahtunut.

Mielenterveydenkäsi

Laminoimme mielenterveyden käden salkkuun mukaan, jotta asiakkaan kanssa voi käydä omaa elämää läpi sitä kautta. Siinä on kysymyksiä arjen rytmistä, pohdintoja unesta ja levosta, aina ihmissuhteisiin ja tunteisiin. Kysymykset toimivat hyvänä apuna, oikeastaan missä tahansa tilanteessa.

Ajankäyttökortit

Ajankäyttökortit auttavat huomioimaan sen, mihin vuorokauden ja viikon kaikki tunnit menevät. Kellotauluun saa laittaa kuvia, tai kirjoittaa asioita, joita päivittäin, tai viikoittain tekee. Onko siinä jotain, mitä pystyy muokkaamaan, jotta arjessa voisi jaksaa paremmin?

Vuorovaikutuskortit

Näiden korttien avulla asiakas kiinnittää viikon jokaisena päivänä huomion vuorovaikutustilanteisiin ja niistä syntyviin kokemuksiin. Tämän myötä on myös mahdollista havahtua siihen, onko jokin ihmissuhde enemmän voimavaroja vievä, kuin tuova. Tai koenko jonkun ihmisen läheisyydessä enemmän ahdistusta ja pelkoa, kuin hyväksyntää ja vapautta.

Lukujärjestys

Vanha tuttu lukujärjestys voi auttaa hallitsemaan kaaosta. Jos päivän ohjelmat merkkää lukujärjestykseen, nähden oman aikataulun ja ohjelman voi kokea eri lailla arjesta selviytymistä. Ja toisaalta taas tiedostaa sitä, miten oman arkensa jäsentelee.

Suru

Surusta ja menetyksistä puhuminen on välillä haastavaa ja hankalaa. Kaikki ei halua asiasta puhuttavan ollenkaan. Liitimme salkkuun surevan kohtaamiseen liittyvät kuusi myyttiä, joita työntekijä voi itse lukea, tai niiden myötä ottaa asioita puheeksi.

Tyhjät paperit ja kyniä

Menetelmäsalkun sisään on laitettu valmiiksi muutama tyhjä valkoinen paperi ja tyhjiä kirjekuoria. Tyhjän paperin kanssa asiakas saa toimia oman mielensä mukaan. Sen voi täyttää tekstillä, kuvilla tai siihen voi seuraavaksi kerraksi tehdä oman elämänsä unelmakartan. Unelmakartan voi tehdä myös asiakkaan kanssa yhdessä, huolehtien siitä, että työntekijä hoitaa aikakausilehtiä seuraavaan asiakastapaamiseen mukaansa.

LIITE 3. Kyselylomake

PALAUTEPAPERI

MENETELMIEN ARVIOINTI JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Olemme kolme sosionomi- diakonia opiskelijaa, ja teemme opinnäytetyönämme menetelmäsalkun asiakastyön tueksi. Toivomme, että saisimme eri- ikäisiltä, ja eri lähtökohdista olevilta asiakkailta ja työntekijöiltä palautetta näistä eri tehtävistä ja menetelmistä. Palautteen myötä pystytte auttamaan meitä löytämään mielenkiintoiset ja tarpeelliset menetelmät salkun sisälle. Kaikki palaute käsitellään ilman henkilötietoja. Osan kirjallisista vastauksista laitamme opinnäytetyöemme teoriaosuuteen, ilman tietoa siitä, kuka tai missä näin on kirjoittanut ja vastannut. Tässä olisi vielä muutama kysymys, johon toivoisimme vastausta. Kiitos!

Mitä ajatuksia teille heräsi menetelmistä tai tehtävistä?

Miten koitte niiden toimivuuden? Vastasiko ne teidän ajatuksianne ja tarpeitanne?

Mikä tunne heräsi menetelmiä tehtäessä?



Minkälaisia kehittämissuhteita teillä olisi?

Ympyröi arviointisi menetelmään numeroiden 4-10 välillä. Numero 4 on huonoin ja numero 10 parhain.

4 5 6 7 8 9 10

Mitä menetelmää/metelmää olet saanut kokeilla/ tehdä? Ympyröi.

Aikajana
Sukupuoli
Itsetuntemus
Hypistelypallot
Mielikuvaharjoitukset
Kivet
Kysymyskortit
Raamatunlauseet
Rahan käyttö
Päihdeporinakortit
Seksuaalisuuskortit/ Kehokuva
Tunnekortit
Maisemakuvat
Rukoukset
Mielenterveydenkäsi
Lukujärjestys
Vuorovaikutuskortit
Ajankäyttökello

Mitä muuta haluatte sanoa?

Kiittäen,
Heli, Jennica ja Anni

