



Diak  
Opetus

9

SEIJA HEISKANEN, EEVA LEHTINEVA, HANNA RAUTIO JA ULLA SIIRTO

## YHTEISÖNRAKENTAJAN MUISTIKIRJA

Diak

Seija Heiskanen, Eeva Lehtineva,  
Hanna Rautio ja Ulla Siirto

# YHTEISÖNRAKENTAJAN MUISTIKIRJA



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons  
Nimeä-EiKaupallinen-EiMuutoksia 4.0  
Kansainvälinen -lisenssillä.

## DIAK **OPETUS** 9

Kannen kuva: Shutterstock

Taitto: PunaMusta Oy

ISBN 978-952-493-411-4 (painettu)

ISSN 2343-2225 (painettu)

ISBN 978-952-493-412-1 (verkkojulkaisu)

ISSN 2343-2233 (verkkojulkaisu)

[http://urn.fi/URN:ISBN: 978-952-493-412-1](http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-412-1)

PunaMusta Oy

Tampere 2022

# SISÄLLYS

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 YHTEISÖNRAKENTAMISEN TAUSTA</b>	<b>8</b>
<b>3 YHDESSÄ ELÄMISEN TAITO (Conviviality)</b>	<b>11</b>
<b>4 YHTEISÖÄ RAKENNETAAN DIALOGISESSA VUOROVAIKUTUKSESSA</b>	<b>13</b>
<b>5 VAIHTOEHTO 1 YHTEISÖRAKENTAJAKOULUTUS (5 op)</b>	<b>16</b>
5.1 Yhteisönrakentajakoulutuksen tavoitteet ja sisältö	16
5.2 Yhteisöä rakentamaan	17
5.3 Kouluttajan rooli ja tehtävät yhteisönrakentajakoulutuksen lähipäivissä	18
5.4 Orientaatio - tullaan yhteen (ensimmäinen lähipäivä)	19
5.5 Elämäni tarina (toinen lähipäivä)	20
5.6 Havaintojen merkitys (kolmas lähipäivä)	23
5.7 Yhteisöt ja osallisuus - kehittämistehtävän ideointia (neljäs lähipäivä)	25
5.8 Tulevaisuuden yhteisöt - nyt juhlitaan! (viides lähipäivä)	28
<b>6 VAIHTOEHTO 2: YHTEISÖVALMENNUS SEURAKUNNASSA</b>	<b>30</b>
6.1 Yhteisövalmennukseen valmistautuminen	30
6.2 Näkyväksi tuleminen: Identiteettityöskentely: Minä-tarina	32
6.3 Havainnoista analyysiin	37
6.4 Suuntana tulevaisuus	40
<b>7 YHTEENVETO</b>	<b>41</b>
<b>8 LÄHTEET</b>	<b>42</b>
<b>9 LIITTEET</b>	<b>44</b>
Liite 1 Elämäni tarina -tehtäviä	44
Liite 2 Havainnointitehtävä (valottumistehtävä)	48
Liite 3 Kehittämistehtävä	50
Liite 4 Toiminnallisia menetelmiä	52
Liite 5 Tarinavirikekirjoja	53
Liite 6 CABLE-valmennuksen variaatioita	54

**Diak**

# 1 JOHDANTO

**P**idät käsissäsi Yhteisönrakentajan muistikirjaa. Tämä muistikirja on kirjoitettu tueksi ja avuksi yhteisönrakentajakoulutuksen tai -valmennuksen ohjaukseen ja prosessin taustalla olevien ajatusten ymmärtämiseen. Kirja johdattelee sinua rakentamaan yhteisöä. Yhteisöä voi rakentaa monella tapaa, ja tässä hahmottelemme yhtä tapaa.

Jos olet itse käynyt yhteisönrakentajakoulutuksen tai -valmennuksen, ymmärrät melko nopeasti, mistä yhteisön rakentamisessa on kysymys. Jos taas et ole vielä käynyt koulutusta tai et pysty sitä käymään ennen oman koulutuksesi ohjaamista, edellytetään sinulta vielä enemmän heittäytymistä kuin jos olet prosessin itse käynyt. Olet ehkä kouluttanut, ohjannut tai opettanut aiemminkin ja tiedät, mitä olet tekemässä: kokemuksesi antaa sinulle valmiuksia myös ohjata yhteisöjen rakentumista. Prosessin ohjaaminen yhdessä kokeneemman kouluttajan tai valmentajan kanssa luo turvallisuutta ja lisää rohkeutta valmentaa myös itse. Ohjaajana osallistut prosessiin ja jaat itsestäsi asioita eri menetelmien avulla.

Pyydämme sinua pysähtymään hetkeksi ja luopumaan aiempien kokemusten tuomasta ammattitaidosta ja itsevarmuudesta, asettamaan ne sivuun ja astumaan oppijan asemaan. Tämä asenne on keskeinen työväline luovuuteen ja avoimeen dialogiin perustuvan ilmapiirin luomisessa yhteisönrakentajakurssilla tai -valmennuksessa. Epätietoisuuden tilaan heittäytyminen, oman itsen lempeä havainnointi ja muiden avoin kohtaaminen luovat loistavat puitteet oppimiselle.

Tässä muistikirjassa esittelemme kaksi eri ohjausvaihtoehtoa. Toinen niistä on koulutuksellinen ja toinen valmennuksellinen. Yhteisönrakentajakoulutus on vantaalaisen Yhteisen pöydän ja Diakonia- ammattikorkeakoulun yhdessä kehittämä Cable-menetelmään (Community Action Based Learning for Empowerment) perustuva yhteisötyön työkalu. Yhteinen pöytä on vuodesta 2013 toiminut ekososiaaliseen ajatteluun perustuva ja yhteisötyötä toiminnassaan painottava verkostomainen ruoka-apua kehittävä malli. Yhteisen pöydän ruoka-apua jakavaan verkostoon kuuluu nykyään noin 80 ruoka-aputoimijaa kansalaisyhteiskunnan ja Vantaan seurakuntien sekä kaupungin eri sektoreilta. Laajaa ruoka-aputoimijoiden verkostoa on rakennettu yhteiskehittämiseen ja osallisuuden vahvistamiseen perustuvien menetelmin. Yhteisen pöydän toiminnan ydin on siinä, että ihmiset

toimivat itse oman hyvinvointinsa tuottajina ja määrittelijöinä. Tällaisessa yhteisöllisessä lähestymistavassa keskiössä ovat olleet dialogisen ilmapiirin ja luottamuksen rakentaminen verkostoon, jolloin yhteistyön tulokset ovat alkaneet näkyä vasta pidemmällä aikavälillä. Tämän vuoksi toiminnassa onkin keskitytty työpanosten suuntaamiseen yksilötyöstä yhteisölliseen työhön. Yhteistyössä Diakonia-ammattikorkeakoulun kanssa järjestetty Cable-menetelmään perustuva yhteisörakentajakoulutus on ollut Yhteisessä pöydässä tärkeä työkalu vantaalaiseen ruoka-apuun osallistuvien osallisuuden ja toimijuuden vahvistamisessa. (Vantaan Yhteinen pöytä, 2018, s. 13.)

Valmennuksellinen malli on kehitetty erityisesti seurakuntien toiminnan tarpeisiin. Valmennus on muunneltavissa eri näkökulmien avulla, esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan tai monikuluttuurisuuden. Näkökulma kulkee mukana koko valmennuksen ajan. Perusrakenne on kuitenkin aivan sama, päädyitpä sitten koulutukselliseen tai valmennukselliseen malliin. Loppujen lopuksi on ma kuasia, kumpaa nimitystä käytät, kun sovellat yhteisön rakentamista omassa kontekstissasi.

Helsingin Diakonissalaitoksen Roottori-projekti toi Cable-menetelmän Kivikon, Vesalan ja Länsimäen lähiöihin. Siitä kehitetyn valmennuksen avulla luotiin alueille kansalaisaktivismia sekä kehiteltiin Cablesta mallia, joka toimii asukkaiden valmentajana ja voimaannuttajana. Samaa valmennusta Diakonissalaitos sovelsi myös Namibiassa hyvin tuloksin. Näin alkuperältään työntekijöiden tietoisuutta lisäävä menetelmä muotoiltiin uudelleen asukkaiden käyttöön. Tämän julkaisun kirjoittajista yksi on työskennellyt yhteistyöntekijänä Roottoriprojektissa ja myöhemmin käyttänyt metodologiaa diakoniatyössä Järvenpään seurakunnassa. Yksi kirjoittajista toimi tutkijana Roottoriprojektissa ja on toiminut sekä Euroopan kirkkojen yhteiskunnallisen työn verkostossa (ECG) että yhteistyössä Interdiacin kanssa. Kaksi kirjoittajista puolestaan on toiminut Vantaan Yhteinen pöytä -hankkeen yhteisörakentajakoulutuksessa ohjaajina ja kehittänyt metodologiaa koulutukselliseen suuntaan.

Yhteisön rakentamisen tarkoitus on innostaa verkostoa itse tuottamaan rakenteita, jotka tukevat ja vahvistavat ihmisten henkilökohtaisia voimavaroja ja sosiaalisia verkostoja. Näin syntyy luonnostaan paikkoja, tiloja tai tilanteita, joissa voi kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön itselleen sopivalla tavalla. Meidän kaikkien tavoitteena on ymmärtää se, että yhdessä tekemällä saamme enemmän aikaa.

Liittyminen ja tarve kuulua joukkoon on ihmisten elinehto. Tärkeitä kysymyksiä yhteisöjen rakentamisessa ovat: Miten olemme yhdessä? Miten löydämme kaikille sopivan tavan olla yhdessä? Miten tulemme toimeen toistemme kanssa ja

voimme puhua tarvittaessa myös hankalista asioista? Miten löydämme paikkamme yhteisössä ja maailmassa? Mikä edistämme maailmanrauhaa?

Esittelemme aluksi metodin taustaa ja sitten siirrymme käymään sitä yksityiskohtaisesti läpi sekä koulutuksellisesta että valmennuksellisesta näkökulmasta. Molemmat näkökulmat seuraavat samanlaista rakennetta, joten tulet löytämään molemmista osioista paljon samaa. Osat on kuitenkin kirjoitettu hieman eri tavoin, sillä koulutuksellisessa osiossa on huomioitu, että se on mahdollista suorittaa avoimen ammattikorkeakoulun opintoina. Valmennuksellinen taipuu sen sijaan lyhyemmäksi tai pidemmäksi tarpeen mukaan.

Annamme vinkkejä siitä, millä menetelmillä kutakin metodin vaihetta voit osallistujien kanssa työstää. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, etteikö muita yhtä hyviä tai parempiakin menetelmiä olisi käytettävissä. Kukin valmennusta vetävä työpari valitsee itselleen ja ryhmälleen sopivimmat menetelmät. Prosessin eri vaiheiden tehtävänannot ovat liitteissä.

Käytettyjä toiminnallisia menetelmiä esitellään pitkin matkaa yleisellä tasolla, mutta kirjan loppuun on koottu tarkempi kuvaus kustakin menetelmästä. Useimmat menetelmät ovat yleisesti käytössä olevia toiminnallisia menetelmiä, joiden tarkkaa alkuperää on vaikea jäljittää. Lisäksi löydät lopusta kirjallisuusvinkkejä.

Toivomme sinulle hyviä oivalluksen hetkiä tehtävässäsi yhteisön rakentajana. Jokainen valmennus on matka, jossa myös kouluttaja tai valmentaja oppii aina uutta.



## 2 YHTEISÖN RAKENTAMISEN TAUSTA

Yhteisöt kuuluvat kirkon ja sen seurakuntien perusolemuksen, mutta laajemmin myös ihmisenä olemiseen. Aina ei ole kuitenkaan helppo rakentaa toimivaa yhteisöä. Tämä kirja antaa rakennusaineita yhteisön rakentamiseen. Sen perustana olevan Cable-metodin (Community Action based Learning for Empowerment) juuret ovat exposure-metodissa, joka on kehitetty Euroopan kirkkojen yhteiskunnallisen työn (European Contact Group ECG) työntekijöiden verkostossa 1990-luvulla ja joka on alun perin ollut käytössä Hollannissa. (Valve, 2011.) Myöhemmin metodin kansainvälisestä kehittämisestä on kantanut vastuuta Interdiac.

Cable-metodi kehitettiin tukemaan erityisesti sosiaali- ja diakoniatyöntekijöiden yhteisölähtöistä koulutusta. Näkökulman vaihdos ammattilaisesta kaikkitietävänä osaajana niiden ihmisten kuuntelemiseen, joiden parissa he työtään tekevät, on ollut käännteentekevä. Nykyisin samaa ajattelua voidaan nähdä monissa eri ammatillisissa palveluissa.

Metodissa käytetään erilaisia tiedostamista ja yhteisöllisyyttä vahvistavia menetelmiä, joiden avulla on mahdollista käsitellä omaa elämäntarinaa, tehdä havaintoja ympäristöstä sekä analysoida yhdessä muiden kanssa niitä yhteiskunnallisia prosesseja, jotka ulottuvat omaan ja yhteisön arkeen. Menetelmät vaihtelevat itsereflektiosta analysointiin, havainnoinnista ryhmätyöskentelyyn. Tietoisuuden syntyminen herättää halun yhteiseen toimintaan asioiden muuttamiseksi.

Cable-metodia on kuvattu sen Suomeen rantautumisen eri vaiheissa. Varhaisimmat kuvaukset painottuvat erityisesti Exposure- eli valottumismetodin kuvaamiseen (Valve, 2005, s. 168–182; Latvus ym., 2005). Sen käyttöä työntekijöiden koulutuksen osana on kuvattu Helsingin kaupungin yhdyskuntatyöntekijöiden työpaikkakoulutuksessa (Ataçocuğu, 2010) sekä Helsingin Diakonissalaitoksen työntekijöiden yhteisövalmennuksessa (Kylmä ym., 2011; Valve, 2011). Lisäksi metodista on kuvaus sosiaalialan menetelmiä kuvaavassa oppikirjassa (Siirto & Tuuri, 2015, s. 127–141) sekä tieteellisiä artikkeleita (Valve, 2015, s. 281–299; Siirto, 2015, s. 301–320). Suomessa Cable-metodin kehittelystä ovat vastanneet erityisesti Diakonia-ammattikorkea-

koulu, Vantaan seurakuntayhtymän yhteiskunnallinen työ sekä (Helsingin) Diakonissalaitos. Sen käyttö ei kuitenkaan rajoitu pelkästään seurakuntiin tai kristillispohjaisiin järjestöihin, vaan sitä on myös käytetty laajemmin yhteisötyön verkostoissa (esim. Ataçoçuğu, 2010).

Olet ehkä kuullut sanottavan, että nykyisin vapaaehtoistoimijoita ei enää saa osallistumaan pitkäjännitteisesti toimintaan. Monet haluavat osallistua vain yksittäisiin tapahtumiin, eivätkä ihmiset automaattisesti tule mukaan hyvän tekemiseen. On myös sanottu, että ennen tultiin seurakuntaan, kun koettiin, että seurakunnan toiminta on oikeanlaista arvomaailmaltaan. Nykyisin monet kyseenalaistavat kaikenlaista toimintaa, jonka taustalla on jokin instituutio. He haluavat varmistaa, onko kyseessä olevan yhteisön arvomaailma sellainen, johon itse voisi osallistua. Yhteisönrakentajakoulutus tai -valmennus antaa mahdollisuuden pohtia omaa ja yhteisön arvoja ennen kuin sitoutuu mukaan toimintaan.

Cable on yhtä aikaa metodi ja ajattelumalli, joka sisältää monia menetelmiä. Metodina se tarjoaa strukturoidun välineen, jonka avulla on mahdollista käydä läpi yhteisön rakentamisen ryhmäprosesseja. Ajattelumallina se puolestaan on jotakin paljon enemmän kuin metodi. Se on tapa suhtautua omaan työhön ja siinä kohdattaviin ihmisiin, mutta myös laajemmin koko elämään.

Ajattelumallin taustalta voidaan löytää ainakin Paolo Freiren (1921–1997) sosiaalipedagogiset ajatukset yhdistyneinä vapautuksen teologian näkökulmiin (Häkkinen, 2018). Ne luovat pohjaa prosessille, jossa tietoisuus rakentuu. Jos ajatteleme tilannetta, jossa Freiren ajatukset syntyivät, on kysymyksessä yhteiskunnan reunamilla elävien eli niin sanottujen sorrettujen valtautuminen (engl. empowerment). Freiren tunnettu kirja onkin käänntynyt suomeksi nimellä Sorrettujen pedagogiikka (2005). Voit tutustua laajemmin yhteisön rakentamisen taustoihin Matti Helinin (2022) teoksessa Työkaluja yhteisönrakentajalle.

Koulutuksen tai valmennuksen tarkoituksena on tukea yhteisön rakentumista, toinen toisiinsa ja toimintaan tutustumista sekä alueeseen kiinnittymistä. Voimme ajatella yhteisöä suurena yhteisenä tarinana, joka saa voimansa osallistujien tarinoista. Voimme sanoa myös, että yhteisö tuottaa yhteisen narratiivin ja yhteisöä rakentaessamme luomme yhdessä tätä narratiivia.

Ensimmäinen asia yhteisökoulutuksessa tai -valmennuksessa sinulla prosessin ohjaajana on valita, haluatko lähteä rakentamaan yhteisöä jonkin ryhmää yhdistävän tekijän tai alueen perusteella. Yhdistävä tekijä voi olla esimerkiksi vanhemmuus, maahanmuuttajuus tai vaikkapa vanhuus. Alueperusteisuus viittaa taas jonkin tietyn alueen asukkaisiin yleisesti.

Vaihtelevia menetelmiä käyttäen kuljet osallistujien kanssa läpi strukturoidun

prosessin, jossa syntyy oivalluksia ja toisilta oppimista. Työskentelyn lähtökohtana on tutkia, miten kunkin omat arvot määrittävät omaa toimintaa ja ajattelua.

Prosessin runko pohjautuu seuraavaan jaotteluun:

- 1) identiteettityöskentely: minätarina
- 2) havainnointi
- 3) analyysi
- 4) uudelleen suuntautuminen.

Koko koulutuksen tai valmennuksen ajan mukana kulkee näkökulma yhteisöstä ja siinä toimimisesta. Tämä tapahtuu liittämällä eri osioihin menetelmiä, jotka suuntaavat työskentelyä asetettuun tavoitteeseen.

### 3 YHDESSÄ ELÄMISEN TAITO (CONVIVIALITY)

Yhdessä elämisen taito on yhteisön rakentamisen yksi tavoite ja päämäärä. Englanniksi termi on *conviviality* (esp. *convivencia* = elää yhdessä), jolle ei ole käytössä virallista suomenkielistä vastinetta. Käsite on syntynyt Etelä-Espanjassa kolmen kirjauskonnon (juutalaisuuden, kristinuskon ja islamilaisuuden) rauhanomaisen rinnakkaiselon seurauksena. (Addy, 2013, s. 6.) Tässä muistikirjassa käytämme termiä yhdessä elämisen taito. Se on suomennettu myös solidaariseksi yhdessä elämisen taidoksi englanninkielisen *conviviality*-termin sanaselitystä ”art and practice of living together” mukaillen. Jotkut tarjoavat myös käsitettä *konvivialiteetti*.

Yhdessä elämisen taito -käsitettä on käytetty teoreettisena viitekehyksenä erityisesti sosiaalitieteellisessä tutkimuksessa, kun on tutkittu monikulttuurisia toimintaympäristöjä. Yhdessä elämisen taitoa käytetään silloin, kun halutaan kuvata arjen moninaisuutta. Käsitteen käytössä on yhtäältä ulottuvuus, joka liittyy ihmisen ja luonnon väliseen tasapainoon (Illich, 1973) ja huoleen ympäristön tuhoutumisesta (*Convivialist Manifesto*, 2014). Toisaalta termi liittyy kuitenkin nimenomaan ihmisten keskinäiseen yhdessä elämiseen.

Yhteisörakentajakoulutuksessa tai -valmennuksessa osallistujien jakamat elämäntarinat vahvistavat yhteisöön liittymisen kokemusta ja edistävät siten yhdessä elämisen taitoa, mikä on yhteyden kokemisen ja yhteisön rakentamisen näkökulmasta ensiarvoisen merkityksellistä. Kokemuksen mukaan oman identiteettinsä tunteminen ja oman elämäntarinansa jakaminen auttaa liittymään toiseen ja siten rakentamaan yhteisöllisyyttä yhdessä. (Hill-Collins & Bilge, 2020.)

Vastavuoroisuus on elementti, joka hyvän tekemisessä ja laajemmin muussakin jakamisessa antaa osallistujilleen kokemuksen yhdenvertaisuudesta ja tasaa ihmisten välisiä ”tilejä”. Samalla se tukee ihmisten itsekunnioitusta. Jokaisen osallistujan kertomat asiat ovat lahja muille osallistujille. On tärkeää, että lahja otetaan vastaan arvostaen.

Yhdessä elämisen taidon tunnuspiirteenä on moninaisissa yhteisöissä elämään opettelu erilaisuutta kunnioittaen. Yhdessä elämisen taito näkyy myös yhteisen tilan jakamisena (esim. asuinalue). Tämä edellyttää tietoista opettelua, omastaan

## **Diak**

jakamista ja luopumista. Yhteisinä pyrkimyksinä ovat yhdessä eläminen ja paremman maailman luominen, mikä ilmenee yhteisten ratkaisujen löytämisessä, vahvuuksien huomioimisessa, toinen toisensa merkityksellisessä kohtaamisessa sekä samuuden tunteessa ja väistämisen viisaudessa. (Addy, 2013.)

## 4 YHTEISÖÄ RAKENNETAAN DIALOGISESSA VUORO- VAIKUTUKSESSA

Yhteisön rakentamisen ytimessä on dialogisuus ja dialogisen vuorovaikutuksen harjoittelu. Martin Buberin mukaan ihmisyyteen kuuluu dialogisessa yhteydessä eläminen. Ihminen tarvitsee toisen ihmisen peiliksi tullakseen minäksi. (Kettunen, 2013, s. 114–115.) Maailmankuulun pedagogin Paulo Freiren mukaan dialogissa keskeistä on jokaisen oikeus puhua ilman pelkoa. Freire kysyykin: ”Miten voin päästä dialogiin, jos pidän aina vain muita tietämättöminä enkä koskaan näe omaa tietämättömyyttäni?” (Freire, 2016, s. 97–99.) Dialogi ei siis ole aggressiivista väittelyä, jossa ajetaan omaa agenda, vaan pyrkimystä yhteiseen oppimiseen ja toimintaan.

Dialogi voidaan määritellä rakentavaksi ja tasavertaiseksi tavaksi keskustella, ja siinä pyrkimyksenä on toisen ymmärtäminen, ei välttämättä yksimielisyys. Dialogissa keskeistä on luottamuksellinen ilmapiiri, jolloin on mahdollista tuoda eri lähtökohdista tulevia ihmisiä tasavertaiseen keskusteluun. (Erätauko, 2018.)

Dialogin fasilitaattorilta edellytetään kykyä aloittaa ja lopettaa keskustelu, huolehtia puheenvuorojen jakamisesta, kysyä tarkentavia kysymyksiä, varmistaa kaikkien mahdollisuus keskusteluun osallistumiseen ja tarvittaessa puuttua epäasialliseen käytökseen (Alhanen, 2020, s. 146).

Dialoginen suhde syntyy sinä–minä-suhteessa. Dialogisessa vuorovaikutuksessa on kysymys toisen ihmisen toiseuden tunnustamisesta. Toinen ihminen on samaan aikaan samanlainen ja erilainen, jolloin yksilölliset kokemukset avaavat mahdollisuuksia omien kokemusten tutkimiseen ja laajentamiseen. (Buber, 1993.) Samalla erilaisuus tuo mukanaan toisen kohtaamisen haasteen: kuinka kohdata toinen niin, että tämä tulee nähdyksi itsenään. Ihmisinä elämänhistoriamme, ennakkoluulomme ja tunteemme saattavat vaikuttaa siihen, minkälaisen käsityksen omaksumme toisesta ihmisestä. Aito nähdyksi tuleminen toteutuu ilman ennako-oletuksia, ilman nopeita johtopäätöksiä, ilman lukkiutuneita kategorisoiteja ja ilman omien aiempien elämäkokemusten heijastuksia. Aina kun ajatlemme tuntevamme toisen ja tietävämme hänen tunteensa ja ajatuksensa, ajaudumme harhaan emmekä onnistu vastaamaan nähdyksi tuleminen tarpeeseen. (De Jong & Berg, 2008, s. 34–38.)

Toisen kohtaaminen ennakkoluulottomasti toteutuu *ei-tietämisen* tilassa. Tietämättömyyden harjoittelu on olennainen osa yhteisön rakentajana olemista. *Ei-tietäminen* tarkoittaa omien olettamusten ja tulkintojen kyseenalaistamista, epävarmuuden sietämistä sekä mahdollisimman rehellisenä että avoimena olemista itselle, ympäristölle ja tulevaisuudelle. Samalla tietämättömyys antaa tilaa uteliaisuudelle. Ei-tietämisen positiossa on kyse ensisijaisesti toisen ihmisen kuuntelemisesta niin, että oma viitekehys ja elämäntulkinta pyritään jättämään taka-alalle. Tämä auttaa kuulemaan kertojan tarinan tämän omasta näkökulmasta käsin. (De Jong & Berg, 2008, s. 30–31.)

Yhteisönrakentajakoulutuksessa tai -valmennuksessa ei-tietämisen tavoittelun ja toisen tarinalle tilan antamisen lisäksi vuorovaikutuksessa on tärkeää kiireettömyys, läsnäolo, kuunteleminen ja käytetyt sanat. Arvostava puhe ja katse herättävät toivoa ja luottamusta. Ne viestivät ihmisen tärkeydestä ja ovat lähtökohta kohtaamisissa. Yhteisön rakentamisen perusta luodaan keskinäisen kannustuksen ja rohkaisun hengessä. Oman elämäntarinan jakamisessa on tärkeää tulla kuuluksi, kohdatuksi ja todesta otetuksi. Kun joku näkee meidät tuntevana ja kokevana ihmisenä, ymmärrys ja myötätunto syvenevät.

Olennainen osa vuorovaikutusta on myös ei-sanallinen viestintä. Dialogi ja yhteisöllisyyden tuntu voivat syntyä myös ilman sanoja esimerkiksi eleiden, ilmeiden, äänensävyjen, hengityksen, taukojen, tilan tai puheen rytmien myötävaikutuksesta. Ihmiset elävät vuorovaikutusta aisteillaan ja vastaavat toinen toisilleen myös kehollisilla ja sanattomilla viesteillä. (Kettunen, 2013; De Jong & Berg, 2008.) Prosessin ohjaajan roolissa onkin erityisen tärkeää muistaa oma non-verbaalinen viestintä: kädet puuskassa kattoon tuijotteleva kouluttaja tai valmentaja ei houkuttele avaamaan omia ajatuksia samalla tavalla kuin avosylin istuva ja hymyillen nyökyttävä.

Totesimme alussa, että tämän muistikirjan lukeminen ja ymmärtäminen on luultavasti helpompaa, jos olet itse käynyt yhteisönrakentajakoulutuksen tai osallistunut yhteisövalmennukseen muissa yhteyksissä. Tämä väite perustuu kokemukseemme siitä, että yhteisön rakentaminen on kokemuksellinen prosessi. Kehotamme antautumaan tälle kokemukselle ja sen herättämille tunteille.

Yhteisöä rakennettaessa on tärkeää pyrkiä luomaan turvallinen ja reflektiivinen ilmapiiri. Tietoisuutemme perustuu läsnäolon kokemukseen, joka on riippuvainen turvallisuuden tunteesta. Kun tunnemme olomme turvalliseksi, avaudumme uuden oppimiselle ja uusille mahdollisuuksille. (Siira & Saarinen, 2021, s. 97–98.) Yhteisönrakentajaprosessissa tutkimme turvallisessa ilmapiirissä omia toimintatapojamme myös stressaavissa tilanteissa, koska nämä piirteet voivat olla haas-

teenamme hyvän yhteisön rakentamisessa. Näistäkin piirteistä voimme löytää voimavaroja ja vahvuuksia tulevaisuuden yhteisössämme.

Yhteisönrakentajakoulutus tai -valmennus on parhaimmillaan, kun osallistujajoukko on moninainen. Kun ryhmä koostuu eri-ikäisistä, eri alojen ja koulutustasojen osallistujista, opimme olemaan tekemisissä erilaisten ihmisten kanssa ja pohtimaan omaa kielenkäyttöä sekä vuorovaikutusta kaikille mahdollisimman ymmärrettäväksi.

Moninaisuus voi tarkoittaa myös monikulttuurisuutta, ja siihen kuuluu myös erilaisten katsomusten kirjo. Monen ihmisen arjen yhteisö on tai tulee olemaan monikulttuurinen. Työskentely ja osallisuus edellyttävät kohtaamisen ja viestinnän taitoja erityisesti, kun yhteinen kieli ja kulttuuri puuttuvat (monikulttuurisessa ryhmässä on hyvä käyttää kaikkia niitä kieliä, jotka vahvistavat yhteistä ymmärrystä). Kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemus, erilaisten mielipiteiden ja näkökulmien todellinen kunnioittaminen ja ymmärtäminen sekä näiden kautta omien ennakkoluulojen tunnistaminen ja peilaaminen ovat ensiarvoisen tärkeitä tavoitteita eri kulttuureista tulevien ihmisten kohtaamiseen. (Alhanen, 2020, s. 140–149.) Usein dialogin käännekohta onkin keskustelun suuntaaminen yksilöiden ainutkertaisiin kokemuksiin tavanomaisten yleistysten sijasta. (Alhanen, 2016, s. 85.)



## 5 VAIHTOEHTO 1: YHTEISÖNRAKENTAJAKOULUTUS (5 OP)

### 5.1 Yhteisönrakentajakoulutuksen tavoitteet ja sisältö

Yhteisönrakentajakoulutuksen tavoitteena on löytää kykyjä ja voimavaroja vaikuttaa asioihin yhdessä. Jokainen meistä haluaa vaikuttaa omiin asioihinsa eikä tulla ulkoapäin sanellun avun kohteeksi. Toimijuuden lisäksi yhteisön rakentaminen vahvistaa dialogisen toimintatavan sisäistämistä, joka mahdollistaa erilaisten ja eritaustaisten ihmisten kanssa toimimisen yhteistä päämäärää tavoitellen ja siitä neuvotellen. Myös eri mieltä oleminen ja sen sietäminen on tärkeä taito moniäänisessä maailmassa. Yhteistyön tavoitteena on ihmisten omien voimavarojen tukemisen ohessa lisätä erilaisten ihmisten keskinäistä ymmärrystä, jota solidarisuudeksikin kutsutaan. (Helin ym., 2010, s. 141.)

Yhteisönrakentajakoulutus (5 op) perustuu yhteisölliseen ja kokemukselliseen oppimiseen. Osallistujan persoonalla, kokemuksilla, ajatuksilla ja arvoilla on keskeinen merkitys oppimisprosessissa. Työskentely etenee oman minän ja oman elämänkulun tiedostamisen kautta ympäröivän todellisuuden havainnointiin ja sosiaaliseen analyysiin sekä lopulta muutokseen. Koulutuksessa käytetään toiminnallisia menetelmiä ja työskennellään yksin, pienryhmässä tai isossa ryhmässä.

Koulutuksessa tutkitaan yhteisöllisiä ilmiöitä niin, että koottu tieto jäsenyyttä yhteisöä kehittäväksi toiminnaksi. Ryhmä toimii peilinä ja dialogisen jakamisen areenana. Kunkin osallistujan oma reflektointi saa jakamisesta uutta perspektiiviä. Prosessin kuluessa mahdollistuu uusien oivallusten syntyminen omista juurista ja taustayhteisöjen vaikutuksista omaan työskentelyotteeseen ja asemaan yhteisön toimijana. Oman elämäntarinan lisäksi ympäristön kokemuksellinen havainnointi on keskeinen tarkastelun kohde.

Yhteisönrakentajakoulutuksessa ei kuitenkaan pyritä pelkästään tunnistamaan tuttuja ilmiöitä ja asioita, vaan yhdessä tulemaan tietoisiksi siitä, mikä on meille vierasta ja miksi. Kysymys ei siis ole ainoastaan menetelmästä, vaan myös tiedon tuottamisen tavasta, jossa kokemuksella ja havainnoinnilla sekä analyysillä on

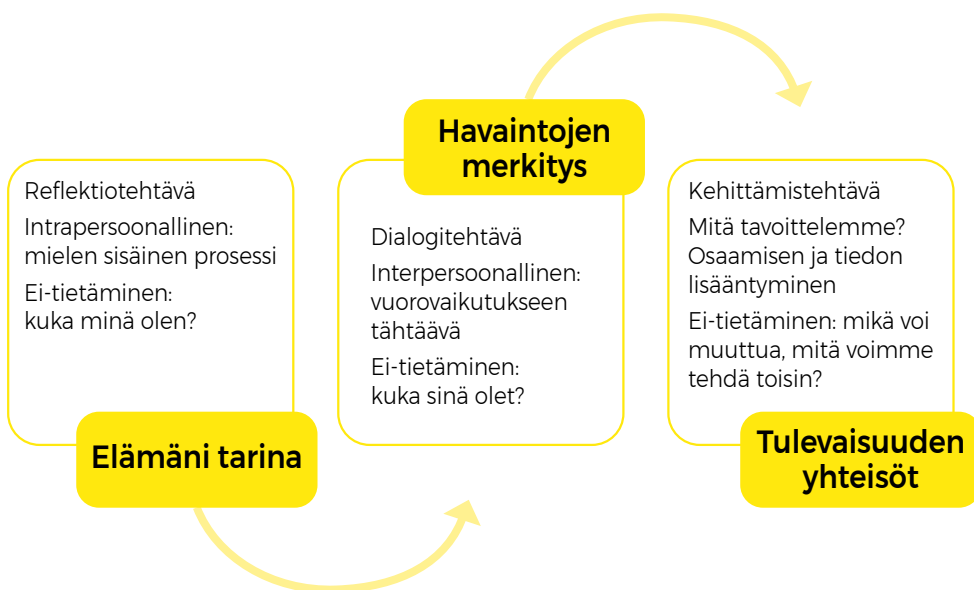
aina toimintaan tähtäävä tavoite. Yhteisönrakentajakoulutus on kontekstisidonnaista, ja eri toimijat asettavat siinä työskentelylle omat tavoitteensa.

Osallistujien palautteena on ollut voimaantumisen kokemus ja uusien ulottuvuuksien löytyminen itsestä sekä entistä vahvempi motivaatio toimintaan yhteisöissä. Koulutus lisää yhteenkuuluvuutta ja antaa työn iloa. Koulutukseen kuuluu yhteisöllisen lähestymistavan soveltaminen omassa toimintaympäristössä. Osallistujat tekevät pienryhmissä kehittämishankkeen, joka voi löytyä arjen toimintaympäristön tarpeista.

Yhteisönrakentajakoulutuksesta on hyötyä vapaaehtoistehtävissä toimiville, opiskelijoille sekä ammattilaisille. Yhteisön rakentaminen on taitolaji, jossa voi aina kehittyä paremmaksi, mutta ei koskaan valmiiksi.

## 5.2 Yhteisöä rakentamaan

Yhteisönrakentajakoulutuksessa on viisi lähiopetuspäivää ja kolme tehtävää, joissa syvennyttään omien elämäkokemusten kautta ymmärtämään toista ihmistä ja ympäristöä entistä syvemmin. Ymmärtämisen ja tiedon lisääntymisen kautta saadaan avaimia yhteisöjen kehittämiseen.



Kuvio 1. Yhteisönrakentajakoulutuksen prosessi ja tehtävät (Hanna Rautio)

Yhteisötyön ytimessä on luottamuksen rakentaminen, kunnioittava kohtaaminen, voimavarojen vahvistaminen sekä tilan antaminen. Työskentelyn keskiössä on osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistaminen niin, että ihmiset itse voivat lisätä omaa hyvinvointiaan ja määritellä omaa toimijuuttaan. Prosessia ei tehdä ihmisten puolesta vaan yhdessä. Anna jokaiselle tilaa olla ylpeä omasta toiminnastaan. Tästä kaikesta syntyy se yhteiskehittämisen ilmapiiri, jossa luovuus kukoistaa ja uudet toimivat mallit ja käytännöt tulevat käyttöön.

Lähetä ilmoittautuneille hyvissä ajoin ennen ensimmäistä lähiopetuspäivää kutsukirje, jossa kerrot lähiopetuspäivien päivämäärät ja aikataulut, opintojen tavoitteet, sisällöt sekä työskentelytavat. Tutustu mahdollisuuksien mukaan etukäteen tai prosessin alussa ryhmäläisiin ja heidän tavoitteisiinsa muun muassa sähköpostien, keskusteluiden tai yhteyshenkilön avulla. On tärkeää, että keskustele siitä, miten ja miksi henkilöt ovat hakeutuneet koulutukseen: onko koulutus oma vai esimiehen tai organisaation toive? Mikäli organisaatio odotuksineen on vahvasti taustalla, on senkin tultava alkukartoituksessa tai odotuksissa esiin, ettei vastustus ala ohjata prosessia, vaan siitä tulee kriittinen voima.

### 5.3 Kouluttajan rooli ja tehtävät yhteisön- rakentajakoulutuksen lähiopetuspäivissä

Kouluttajien tehtävä on toimia kannustajana, mentorina ja oppimisen ohjaajana. Kouluttajana olet kiinnostunut opiskelijoiden ajatuksista ja toiminnasta. Ota puheeksi, mitä he tekevät ja ovat juuri oppineet. Pienryhmissä jokaisella opiskelijalla on hallussaan oma kokemuksensa ja tietolähteensä, ja näin he voivat oivaltaa yhdessä jotain uutta. Kouluttajana yksi tehtävistäsi on luoda mahdollisuus keskustelulle avointen kysymysten avulla. Mitä-, missä-, milloin- ja miten-kysymykset toimivat sytykkeinä, joihin kouluttajallakaan ei ole valmiita vastauksia. Oppiminen on itseään toteuttava prosessi. (Sugara Mitra. Rakenna koulu pilveen. Ted talk).

#### **Ohjaajan muistilista:**

- Rakenna ryhmätilasta turvallinen ja esteettisesti kaunis. On tärkeää, että ihmiset istuvat saman pöydän äärellä ja näkevät toistensa kasvot.
- Rohkaise ryhmää kannustavaan kuunteluun, joka on turvallisen liittymisen edellytys.
- Vaali rakentavaa vuorovaikutusta, joka syntyy tarkennuksista, avoimista kysymyksistä ja toisen puheeseen liittyvästä myönteisestä hengestä.

- Teorian osuus koulutuksessa tulee viiveellä. Anna tilaa kokemukselliselle oppimiselle. Tausta-ajatuksena tavoitteenamme on etsiä yhteistä tilaa, olla samalla viivalla, samanarvoisia riippumatta muun muassa elämänkokemuksesta tai koulutuksesta.
- Jätä kännykät ja sosiaalinen media koulutuspäivinä selkeästi taka-alalle.
- Painota, ettei koulutusta voi suorittaa yksin eikä etätehtävinä. Pääpaino on vuorovaikutuksessa ja siinä syntyvissä oivalluksissa: opiskelija esimerkiksi tiedostaa, millainen hän on eri yhteisöissä ja miten yhteisöt vaikuttavat häneen ja niin edelleen.
- Pidä koulutus tiiviinä: ensimmäisen ja viimeisen lähiopetuspäivän välillä on maksimissaan kolme kuukautta (kolme ensimmäistä lähiopetuspäivää 1–2 viikon välein, kaksi viimeistä noin kolmen viikon välein).
- Sanoita koko prosessin aikana tavoitteita. Merkittävää ohjauksen näkökulmasta on tiedostaa omat vahvuudet ja kehittämisen kohteet yhteistyössä sekä oppia Cable-metodin osa-alueet.

## **5.4 Orientaatio - tullaan yhteen (ensimmäinen lähiopetuspäivä)**

Ensimmäisen lähiopetuspäivän tavoitteena on tutustua ryhmän jäseniin sekä koulutuksen tavoitteisiin, sisältöihin ja työskentelytapoihin. Ensimmäisen lähiopetuspäivän pituudeksi on kokemuksemme mukaan riittänyt kolme tuntia ryhmän koon mukaan.

Käytä ensimmäinen tunti tutustumiseen. Tämän voi toteutettu esimerkiksi Oman nimen tarina tehtävän avulla. Siinä jokainen vuorollaan kertoo omaan nimeen liittyviä tarinoita, taustoja, merkityksiä, valintoja (etunimi, lempinimi tai toinen nimi tai useampi näistä) sen verran kuin muistaa ja haluaa ryhmälle kertoa. Kokemuksen mukaan ihmisten nimet jäävät paremmin mieleen, kun nimeen on liittynyt kuultu tarina.

Selvennä toisen tunnin aikana koulutuksen prosessia ja sisältöä. Viimeisen tunnin aikana kerro seuraavan lähiopetuspäivän sisältö sekä elämäni tarina -tehtävän ohjeistus (liite 1). Elämäni tarina -tehtävän painotus on elämän varrella tavatuissa ja vietetyissä yhteisöissä ja niiden vaikutuksessa kertojaan. On tärkeää painottaa tehtävän jakamisen yhteydessä, ettei tehtävän purku ole terapiaistunto, vaikka se vaikutuksiltaan saattaa olla hyvin terapeuttinen.

Tehtävä voidaan tehdä joko kotona tai koulutuksen yhteydessä tai sekä että. Aikaisempien kokemusten perusteella palaute kummastakin tavasta on ollut hyvä,

mutta lähiopetuspäivän aikana suoritettujen tehtävien mahdollista vastustusta ja haasteita on kyetty tukemaan paremmin läsnäololla. Tehtävien tekeminen itsessään saattaa nimittäin herättää osassa osallistujista erilaisia reaktioita. Perusteluina haastaviin reaktioihin on ollut pelko tai ikävä tunne vaikeisiin asioihin liittyvien muistojen heräämisestä ja toive, ettei tarvitsisi muistella mennyttä. Tässä kohtaa ohjaajan läsnäolo, rohkaisu ja myötäinto tarinaan ja tapaan muistella sitä voi tehdä tehtävien helpommin suoritettavaksi ja myös tukea tarinan muotoutumista yhteisöjen eikä pelkkien omien kipupisteiden käsittelyksi.

Kerää lopuksi palautetta ensimmäisestä lähiopetuspäivästä esimerkiksi tunnekorttien avulla.

### **Ohjaajan muistilista:**

- vihko ja kyniä, jotta voi kerätä yhteystietoja ja tehdä muistiinpanoja
- Elämäni tarina -tehtävän ohjeistus
- tunnekortit tms.

## **5.5 Elämäni tarina (toinen lähiopetuspäivä)**

Toinen lähiopetuspäivä orientaatioineen, tehtävineen ja palautteineen kestää kuusi tuntia. Orientaationa päivään voit käyttää esimerkiksi erilaisia menetelmiä (taidekortit, learning cafe) selvittämään, millaisissa tunnelmissa opiskelijat ovat päivään saapuneet. Se, mitä opiskelija tuo mukanaan päivään, auttaa vastaamaan päivän tavoitteisiin.

Koulutuksen tässä vaiheessa sinun kannattaa korostaa, että kokemuksellinen oppiminen on ensisijaista. Alussa vahva teorian painottaminen saattaa häiritä omien havaintojen tekemistä ja asettumista vuorovaikutukseen ryhmän kanssa. Ensiarvoisen tärkeää on, että huolehdi koko ryhmän riittävän turvallisesta olostasi alusta lähtien. Korosta jokaisen vastuuta huolehtia rennosti ja kiireettömästi ilmapiiristä.

Prosessissa alkaa jossain vaiheessa muodostua käsitys siitä, millaisia yhteisön rakentamisen haasteita ryhmä nostaa esiin. Aloitus-, purku- ja päätöstilanteissa sinun kannattaa ottaa näitä teemoja käsittelyyn erilaisin menetelmin pienissä porinaryhmissä (esim. learning cafe).

### **Päivän teoria**

Voit johdatella osallistujia päivän teemaan seuraavan tekstin avulla:

Tarinoiden kertomisella on pitkät perinteet. Niiden parissa on viihdytty, opittu ja säilytetty kulttuurista perintöä ja arvoja. Tarinallisuutta voi toteuttaa sanan,

kuvan, musiikin tai liikkeen keinoin. Kertomista käytetään syventävän ymmärryksen ja kommunikaation avuksi. Sen avulla voi ilmentää asioita ja niiden merkityksiä. Tarinallisuus on tapa tulla yhteen, jakaa ja tulkita elämää yhdessä. Näin se liittää ihmisiä toisiinsa. Yhdysvaltalainen psykoterapeutti Harlene Anderson on todennut, että toisen tarinan kuuntelun voi kokea lahjana; se voi antaa enemmän ymmärrystä kuin pelkkä faktojen luettelo (Anderson, 1997).

Kaikissa elämäntilanteissa ja -vaiheissa ihminen tarvitsee hyväksytyksi ja nähdyksi tulemistä sellaisena kuin on. Erityisen tärkeää on tulla hyväksytyksi ja nähdyksi myös väärin valintojen ja tekojen kohdalla, mikä luo pieleen menneiden valintojen ja tekojen edessä uskalluksen käsitellä valintojaan ja tekojaan ja suuntautua kohti muutosta.

Ihminen kykenee muutokseen vasta, kun hän on käynyt sisäisen työskentelyn ja saanut tunnekokemukselleen nimen. Elämäni tarina auttaa pohtimaan omaa elettyä elämää ja käymään sisäistä työskentelyä. Oman elämäntarinan jakaminen voi parhaimmillaan antaa sanoja tunnekokemukselle, joka on jäänyt jäsentymättä mielessä. Elämäntarinan merkityksen syventelyssä voit käyttää seuraavia näkökulmia:

### **Identiteetti - kertomus minusta**

- ainekset, joista minuuteni on rakentunut
- kasvukertomus ja matka itseeni: miten minusta on tullut sellainen kuin tunnen olevani
- omien odotusten, motivaation ja voimavarojen kartoittaminen
- omien konkreettisten elinympäristöjen tunnistaminen – niillä kaikilla on suuri vaikutus siihen, mitä ympärilläni näen, tunnen ja ajattelen
- syvempi tietoisuus itsestä, omasta taustasta ja arvioista lisää avoimuutta uusille näköaloille.

### **Elämäntarinan sanallistamisen merkitys**

- Elämäntarinan tuottamisen avulla tulkitaan menneitä vaiheita ja niissä muotoutunutta minuutta nykyhetkestä käsin.
- Elämänjanan piirtäminen tai kirjoittaminen auttaa jäsentämään ja tekemään tarinan näkyväksi.
- Tarinan työstäminen voi nostaa mieleen asioita, jotka on unohtanut tai halunnut unohtaa.
- Elämänsä muistelijalla on oikeus omaan tarinaan sellaisena kuin hän sen kokee tai muistaa.

- Prosessissa on oikeus vaieta asioista, jotka osallistuja kokee liian kipeiksi.
- Prosessissa on tärkeää nostaa esille asioita, jotka osallistuja kokee itselleen merkittävänä tai arvokkaina: esimerkiksi valokuvat voivat toimia välineenä oman tarinan tuottamiselle.
- Elämäntarinan tulkinta nykyhetkestä käsin mahdollistaa oman tarinan ymmärrettäväksi tekemisen.

Toteuta elämäni tarina -tehtävän purku jakamalla osallistujat pienempiin ryhmiin (noin 3 henkilöä) sekä ohjeista ryhmätyöskentelyä esimerkiksi seuraavasti:

Olette kirjoittaneet tai muulla tavoin käyneet läpi tähänastista elämäänne. Tehtävää ei tarvitse lukea toisille, vaan kerro siitä toisille se, mitä itse haluat toisten tietävän elämästäsi ja erityisesti elämäsi yhteisöistä. Kiinnostavaa on myös tuoda esille eri aikakausien ilmapiiriä ja sen vaikutusta omaan elämään. Kukin kertoo ja jakaa vain sen, mikä tuntuu hyvältä kertoa. Peruskysymys on, kuka minä olen, mistä minä tulen.

Muistuta ryhmää, että jokaiselle kertojalle annetaan täysi rauha kertoa oma tarinansa siten kuin kukin itse kokee hyväksi. Jokaisen oman tarinan kertomiselle on aikaa noin 20 minuuttia. Sen jälkeen voivat muut ryhmäläiset kysyä tarkennuksia noin kymmenen minuutin ajan. Yhteensä yhden ryhmäläisen tarinalle on siis aikaa puoli tuntia. Ihanteellinen ryhmäkoko on kolme henkilöä eli 1,5 tuntia.

Muistuta ryhmää myös ajankäytön seuraamisesta. Kaikki ryhmässä jaettu kuuluu vaitiolon piiriin, eli kerrottu jää pienryhmän sisälle eikä esille tulleista kunkin elämään liittyvistä asioista puhuta isossa ryhmässä tai ryhmän ulkopuolella.

Elämäni tarina -tehtävän purun jälkeen suunnataan ajatuksia kohti seuraavan lähiopetuspäivän tehtävän taustateoriaa, josta käytetään erilaisia nimiä: havaintojen tekeminen, exposure tai valottuminen. Ohjeista havainnointitehtävään (liite 2). Havainnointi eli valottuminen (exposure) tapahtuu lähikokoontumiskertojen välissä kullekin sopivana aikana.

Kun ohjeistat osallistujia havainnointitehtävään, kiinnitä huomiota seuraaviin asioihin. Havainnointi voi olla laadullista, määrällistä ja sattumanvaraista. Yhteisön rakentamisessa käyttämämme menetelmä eroaa tieteellisestä havainnoinnista, sillä havainnoinnin keskiössä ovat aistit ja tunteet, ei systemaattinen tietyn asian tarkastelu havainnoimalla. Tärkeää menetelmässä on altistua sille todellisuudelle, joka aistien kautta on hahmotettavissa.

Havainnointi perustuu aisteihin: näkö, kuulo, haju, maku, tunto. Esimerkiksi ihmisten havainnoinnissa ei havaita vain puhetta, vaan myös ilmeitä, eleitä, asentoa, etäisyyttä ja liikehdintää. Havainnointia voidaan jakaa myös sen mukaan,

ovatko havainnoivat tietoisia havainnoitsijasta (piilohavainnointi tai osallistuva havainnointi). Käyttämässämme menetelmässä havainnointi on enemmän huomaamatonta piilohavainnointia. Mikäli havainnoitsija vierailee jossakin ryhmässä, on kuitenkin hyvä kertoa tekevänsä havainnoita.

Havainnointitehtävässä on keskeisenä ajatuksena, että opiskelija on läsnä ja voi keskustella ihmisten kanssa, jos siltä tuntuu, esimerkiksi istumalla puiston penkille juttelemaan siellä jo istuvan kanssa. Itseään ei tarvitse esitellä tai kertoa, mitä on tekemässä, ellei sitä kysytä.

Havaintojen tallentaminen toteutetaan kirjoittamalla muistiinpanoja, hyödyntämällä karttaan tehtyjä merkintöjä, valokuvaamalla, piirtämällä ja mahdollisesti videoimalla. Valokuvaamisessa ja videoinnissa on syytä muistaa, että julkisella paikalla voi ottaa yleiskuvia, mutta lähikuvien ottamiseen on syytä kysyä henkilöltä lupa.

Havainnoinnin pitää olla hyväksyttävää ja eettistä, eikä se saa loukata ketään. Kaduilla ja julkisilla paikoilla, kuten kirjastoissa, kaupoissa ja kahviloissa sekä puistoissa, voi kulkea ja jutella halutessaan. Sen sijaan koulujen pihoille tai muille suljetuille alueille, kuten yksityisiin pihoihin, ei voi mennä.

Havainnointia voidaan hyödyntää yhteisöjen kehittämisessä. Havainnoinnilla voidaan selvittää pelottavia tai turvattomuutta aiheuttavia asioita, hyviä ja tärkeitä paikkoja, tiloja ja asioita sekä kehitettäviä asioita.

Toisen lähiopetuspäivän tai aiheen päätöksessä kerätään palautetta lähiopetuspäivästä sekä puretaan lyhyillä tunnelma- ja oivalluskierroksilla yhdessä tai pienemmissä keskusteluissa yhdessä tai pienemmissä keskusteluissa sen mukaan, mihin ryhmä kykenee ja mitä yhteisiä teemoja ja tarpeita on noussut esille.

### **Ohjaajan muistilista:**

- muistiinpanovälineet
- pyydä osallistujia tuomaan ensi kerralla lehtileikkeitä tai aikakauslehtiä
- havainnointitehtävän ohjeistus tulostettuna
- taidekortit jne.

## **5.6 Havaintojen merkitys (kolmas lähiopetuspäivä)**

Kolmas lähiopetuspäivä orientaatioineen, tehtävineen ja palautteineen kestää kuusi tuntia. Orientaationa päivään voit ohjata ryhmän jäseniä muistelemaan aamuista saapumista koulutukseen tai tiloihin ja jakamaan kokemuksia pienryhmissä esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:



- Mikä sellainen havainto erityisesti jäi mieleesi, jonka teit aamun matkalla ja joka liittyy näkemääsi tai tapaamaasi ihmiseen tai ihmisryhmään?
- Minkä ärsyttävän tai ikävän asian havaitsit matkallasi?
- Minkä iloisen tai hienon asian havaitsit matkallasi? Herättikö se sinussa muita ajatuksia?

Pienryhmätyöskentelyn jälkeen kokoa pienryhmissä käytyä keskustelua isossa ryhmässä. Sen jälkeen johdata ryhmää edellisellä kerralla annetun havainnointitehtävän purkuun. Vaihtoehtoisesti koko ryhmä voi tehdä tämän yhdessä.

### **Havainnointitehtävän purku ja sosiaalinen analyysi:**

Havainnointitehtävä puretaan kolmen neljän hengen ryhmissä. Kun ryhmän jäsenet ovat vuorollaan kertoneet keskeisiä havaintojaan ympäristöstä, jossa ovat ”valottuneet”, palataan takaisin isoon ryhmään. Pienryhmissä käytyä keskustelua havainnoista voidaan purkaa esimerkiksi akvaariokeskustelussa. Siinä jokaisesta pienryhmästä tulee yksi henkilö ryhmään, joka keskustelee antamiesi ohjeiden mukaan esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Millaista on keskittyä havainnoimaan? Poikkeako se tavanomaisesta kokemuksestasi?
- Mitä oivalsit itsestäsi? Mitä tunteita sinussa heräsi?
- Nousiko havainnoinnista jotain yllättävää? Mitä?

Voit antaa tarvittaessa kuulijoiden täydentää akvaarioryhmän keskustelua. Kun ryhmän jäsenet ovat kertoneet keskeisiä havaintojaan ympäristöstä, jossa ovat ”valottuneet”, voit johdatella ryhmää kollaasin tekoon. Jaa ryhmän jäsenet uuteen pienryhmään ja pyydä heitä tekemään sosiaalinen analyysi kollaasin keinoin. Apuna tähän voit käyttää aikakauslehtiä, joista etsitään kuvia ja tekstejä, jotka symboloivat ryhmäläisten havaintoja ympäristöstä, jossa he tekivät tehtävän. Tämä on yksi toiminnallinen tapa tuottaa oivallus tai oivalluksia siitä, miten Suomella nykyään menee tai mikä ryhmän jäseniä on puhututtanut juuri nyt havainnoimassaan ympäristössä. Aikaa kollaasin tekemiselle on hyvä antaa 1–1,5 tuntia. Kollaasin teon yhteyteen on hyvä varata lounasaika. Huolehdi muutenkin aikataulusta niin, että tauotat päivää tasaisesti.

Pyydä ryhmiä esittelemään kollaasit. Niiden esittelyyn on hyvä varata aikaa ainakin 15 minuuttia ryhmää kohti. Kollaasin tekeminen on hyvä alku keskustelulle siitä, mitä prosessin aikana (ja jälkeen) kukin haluaa kehittää. Mikäli aikaa riittää, voit syventää keskustelua kehittämistehtävän ideointiin ja tarvittaessa jakaa opiskelijat kiinnostavien teemojen ympärille syntyviin pienryhmiin.

Kolmannen lähiopetuspäivän päätteeksi on tärkeää, että keräät palautetta opiskelijoilta ja pyydät heitä tutustumaan seuraavaan lähiopetuspäivään mennessä listalle keräämiisi lähdemateriaaleihin (liite 3), jotka käsittelevät yhteisöjen rakentamista.

**Ohjaajan muistilista:**

- muistiinpanovälineet
- lehtileikkeitä tai aikakauslehtiä
- tussit
- kartonkia tai fläppipaperia
- lista yhteisöjen rakentamiseen liittyvästä kirjallisuudesta tai lähdemateriaalista
- tunnekortit, taidekortit jne.

## **5.7 Yhteisöt ja osallisuus - kehittämistehtävän ideointia (neljäs lähiopetuspäivä)**

Neljäs lähiopetuspäivä orientaatioineen, tehtävineen ja palautteineen kestää noin neljä tuntia. Päivän aloituskysymyksiksi voit antaa seuraavat:

- Miten yhteisöä voi rakentaa, kannattaako, voiko...?
- Mitä opit kirjallisuudesta? Kerro jokin oivallus.

Mikäli kolmannen lähiopetuspäivän päätteeksi et kerennyt ideoimaan kehittämistehtävän aihioita, aloita se viimeistään neljännen päivän aluksi. Tässä voit käyttää post it -lappuja, joihin kirjoitetaan muutama sana omasta kehittämisideasta tai temasta, josta on kiinnostunut. Lappu kiinnitetään rintaan, minkä jälkeen kävellään luokassa tai tilassa vapaasti ja keskustellaan kirjoitetuista teemoista. Lopuksi laput ryhmitellään seinälle ja niiden ympärille muodostetaan 3–5 hengen ryhmiä.

Päivän teoriassa pohditaan ihmisen kasvua ihmiseksi yhteisössä seuraavan materiaalin pohjalta, jonka on työstänyt Diakonia-ammattikorkeakoulun lehtori Päivi Thitz.

<b>Yhteisöllisyyden lähtökohtia</b>	<b>Osallistuminen ja osallisuus</b>	<b>Osallisuus yhteisön jäsenyytenä (Elina Nivala 2008)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rakentuu ihmisten välisten suhteiden, vuorovaikutuksen ja yhteistoiminnan perustalle</li> <li>• Kokemus kuulumisesta toisten joukkoon, vastaanotetuksi ja hyväksytyksi tuleminen</li> <li>• Yhteisöllisyyden muutoksesta huolimatta yhteisöt ovat yksilön elämää kannatteleva kiinnekohta</li> <li>• Yhteisöllisen toiminnan ytimenä ovat ihmisille aidosti tärkeät ja merkitykselliset asiat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Osallistuminen</b> mukana olemista yleensä toisten järjestämissä tilanteissa</li> <li>• <b>Osallistaminen</b> osallistumismahdollisuuksien tarjoamista, osallistumiseen kannustamista             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Valtaistamisen ja hallinnallisuuden näkökulmat</li> </ul> </li> <li>• <b>Osallisuus</b> yhteisöön sitoutumista ja mukanaoloa yhteisöllisesti tärkeissä prosesseissa             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehittyä yksilön sisäisenä prosessina, alhaalta ylöspäin</li> <li>- Osallistuja on itse subjekti</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osallisuus rakentaa ja ylläpitää suhdetta yhteisön jäsenyyteen</li> <li>• <b>Annettu jäsenyys:</b> oikeus osuuteen yhteisön tarjoamasta hyvästä ja yhteisön jäsenyyteen liittyvät velvollisuudet</li> <li>• <b>Osallistuva jäsenyys:</b> mahdollisuus toimia yhteisössä, olla mukana sosiaalisessa kanssakäymisessä ja vaikuttaa yhteisön asioihin</li> <li>• <b>Koettu jäsenyys:</b> rakentuu yhteisöön kuulumisen, toimintaan osallistumisen ja yhteisöön kiinnittymisen kautta</li> </ul>

<p><b>TYÖNTEKIJÄKESKEINEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kanssakäyminen työntekijälähtöistä</li> <li>- seurakuntalainen työn kohteena</li> </ul> <p>työntekijä määrittää toiminnan suunnan</p> <p>työntekijä toiminnan toteuttamisen keskiössä</p>	<p><b>YHTEISÖKESKEINEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kanssakäyminen tasavertaista</li> <li>- seurakuntalainen täysivaltaisena</li> </ul> <p>- toiminnan suunta määritetään yhdessä</p> <p>hyödynnetään kunkin vahvuuksia ja osaamista</p>
--	--

## **Osallisuus yhteisöön kiinnittymisenä**

- Mitä enemmän osallistuu, sitä vahvemmin konkretisoituu yhteisön sisäpuolisuus
- Kiinnittyminen yhteisön arvoihin, normeihin ja kulttuuriperintöön rakentaa identiteettiä ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta
- Edellyttää mahdollisuutta vaikuttaa ja käyttää valtaa yhteisössä
  - Toimia ja edistää itselle tärkeitä asioita

Kokemus täysivaltaisuudesta

## **Osallisuuden yhteisön rakentaminen**

- Yhteisöllisyyttä ei voi tuoda ulkoapäin, vaan se rakentuu ruohonjuuritasolta käsin
- Vaatii uskallusta avoimeen vuoropuheluun ja kumppanuuteen
- Pitkäjänteistä, voi johtaa johonkin uuteen, jota ei voi vielä nähdä

## **Sosialisaatio**

- Ihminen kasvaa ihmiseksi vain ihmisyhteisön jäsenenä
- Sosialisaatio = ihminen omaksuu yhteisönsä kulttuurin
- Kasvaessaan yhteisössä yksilö oppii (ja hänelle opetetaan) yhteisön maailmankuvan, arvot ja toimintatavat
- Käyttäytymisnormit opitaan vuorovaikutuksessa, suhteissa toisiin ihmisiin
- Sosialisaatiossa opitaan myös taitoja, joiden avulla eletään yhteiskunnassa ja voidaan vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin
- Ensisijainen sosialisaatio (perhe, suku ja lähiyhteisö) luo perustan, jolle myöhempi oppiminen rakentuu: perustaidot, perusarvot, minäkäsitys
- Toissijainen sosialisaatio (koulu, ammatti, harrasteryhmät) vahvistaa kansalaise-na elämisen taitoja ja antaa aineksia laajempaan maailmankuvan ja merkityksien rakentamiseen
- Kolmannen sijan sosialisaatio (yhteiskunta, media, julkiset tilanteet) antaa uusia aineksia edellisiin: sosiaalisia merkityksiä, tyylejä, toimintatapoja
- ”Merkittävien toisten” kautta sisäistämme kulttuurimme käyttäytymisnormit

Teorian esittelyn jälkeen käy läpi kehittämistehtävä (liite 3). Sen tarkoituksena on, että pienryhmät laativat suunnitelman yhteisön kehittämisestä ja konkretisoivat sen toteuttamista.

Ohjeista ryhmiä tekemään sellainen suunnitelma, jonka ryhmä voi esittää koulutuksen viimeisessä lähiopetuspäivässä. Varaa neljänneistä lähiopetuspäivästä tarpeeksi aikaa ryhmien työskentelyyn suunnitelmien parissa. Pienryhmän jäsenet

sopivat keskenään, miten he jatkavat kehittämissuunnitelman työstämistä toistensa kanssa ennen viimeistä lähiopetuspäivää.

Tue ryhmien käynnistymistä kiertämällä ryhmissä ja varmistamalla, että jokainen ryhmä tietää tehtävänsä seuraavaan kertaan.

Kerää päivän päätteeksi palautetta päivästä esimerkiksi kysymällä, minkä oivalluksen kanssa jatkaa matkaa.

### **Ohjaajan muistilista:**

- muistiinpanovälineet
- erivärisiä post-it-lappuja
- mahdolliset ohjeet seuraavaa tapaamista varten
- jne.

## **5.8 Tulevaisuuden yhteisöt - nyt juhlitaan! (viides lähiopetuspäivä)**

Viides lähiopetuspäivä sisältää lyhyen orientaation, kehittämistehtävien esittelyt pienryhmittäin, koulutuksen palautteen keruun sekä koulutuksen päätösjuhlan. Päivään on hyvä varata aikaa 6–8 tuntia. Orientaationa päivään voit johdattaa keskustelun lyhyesti aamun tunteihin sekä sopia opiskelijoiden kanssa esitysten järjestyksen.

Kehittämissuunnitelmat esitetään yhdessä sovitulla tavalla. Esitystavaksi voit sopia esimerkiksi power point -muodon tai posterin. Varaa jokaiselle ryhmälle aikaa noin 30 minuuttia, joka sisältää myös kommentit ja yhteiskeskustelun.

Kerää esitysten jälkeen palautetta koulutuksesta sekä kirjallisesti että suullisesti. Juhlkaa lopuksi koulutuksen päättymistä tarjoilun ja vapaan keskustelun merkeissä. Sopikaa myös jatkosta, miten mahdollisesti pidätte yhteyttä tulevaisuudessa kuullaksenne kehittämissuunnitelmien etenemisestä.

Yhteisiä keskustelun teemoja voivat olla esimerkiksi seuraavat:

- Miten ei-tietäminen on tullut näkyväksi koulutuksen eri vaiheissa?
- Mitä olet oppinut itsestäsi, toisista ja yhteisistä suunnitelmistanne?
- Mihin suuntaan lähdet täältä?

**Ohjaajan muistilista:**

- muistiinpanovälineet
- tarjoilua
- palautelomakkeet tai -kysymykset
- todistukset
- jne.

## 6 VAIHTOEHTO 2: YHTEISÖ- VALMENNUS SEURAKUNNASSA

### 6.1 Yhteisövalmennukseen valmistautuminen

Yhteisövalmennus seurakunnassa voi olla luonteeltaan koulutuksellisempi, kuten edellä esitetty versio on. Seurakunnissa saattaa kuitenkin olla tarpeita tinkiä koulutuksen raameista, siksi esittelemme tässä sovelluksia, joissa teoriaa käytetään valmennuksessa vähän ja loppuvaiheen kehittämishankekin voidaan jättää pois tai se voi olla hyvin monen muotoinen.

Yhteisövalmennus on luonteeltaan sellainen, että se vaatii aikaa pysähtyä asian äärelle. Suosittelemme, että valmennus kestää viisi kertaa, joista kukin on noin kolmen neljän tunnin mittainen. Tässä ajassa ehtii käydä läpi kunkin valmennuskerran sisällöt sekä tauottaa tarpeeksi. On tärkeää, että valmentajana pidät kiinni aikataulusta myös jokaisen osion kohdalla.

Ensimmäiset kolme kertaa (tutustuminen, oma tarina ja arvotyöskentely) kannattaa sijoittaa viikon välein. Havainnointi voi tapahtua joko omalla ajalla tai yhteisesti, ja purkukerta kannattaa aikatauluttaa kahden kolmen viikon päähän. Viimeinen kerta, jolloin suunnataan tulevaan, on hyvä pitää viikon päästä havaintojen purusta. Mikäli valmennuksella halutaan tähdätä johonkin toimintaan, tarvitaan ainakin yksi tapaaminen lisää, että saadaan projekti hyvälle alulle. Sen jälkeenkin prosessin ohjaajan on hyvä tukea projektin etenemistä tai ohjata tukea saamaan muualle sen mukaan, millainen on projektin sisältö.

Mikäli valmennuksen tarkoituksena on uuden yhteisön rakentaminen, niin suunnitelmat yhteisön muodostamisesta tehdään viimeisellä tapaamiskerralla. Tämä siksi, että yhteisö alkaa paremmin hahmottua ja rakentua vasta valmennuksen jälkeen.

Etsi itsellesi työpari, jonka kanssa suunnittelet ja ohjaat valmennusprosessin. Sellainen voi olla joku työtoverisi tai vaikkapa joku aiemmin valmennukseen osallistunut henkilö. Varaa yhteiseen valmisteluun ja jälkipurkuun riittävästi aikaa. Muista varata tapaamisten ohjelmaan riittävästi tilaa myös kysymyksille ja keskustelulle koko yhteisövalmennusprosessin aikana.

Voit kutsua osallistujia mukaan julkisella kutsulla, kohdistaa kutsun jollekin tietylle ryhmälle ja kutsua mukaan osallistujat henkilökohtaisesti. Henki-

lökohtainen kutsu vahvistaa sitä, että valmennus on tarkoitettu juuri minulle ja mukaan on helpompi tulla. Kun suuntaat valmennuksen jollekin valmiille ryhmälle, esimerkiksi jo toimiville vapaaehtoisille, on kysymys sen ryhmän yhteisön rakentamisesta.

On tärkeää, että kokoontumisiin käytettävä tila kutsuu vuorovaikutukseen. Aseta tuolit piiriin äläkä laita pöytiä niiden eteen. Avoimen tilan keskellä voi olla jokin asetelma, esimerkiksi kukkia, kynttilöitä, koriste-esineitä, kankaita tai vastaavia. Lopputulos ruokkii ihmisten aisteja ja on kaunis harmoninen kokonaisuus.

Suunnittele yhteisövalmennuksen runko etukäteen. Sen voi rakentaa esimerkiksi seuraavasti: ensimmäinen osio liittyy identiteettityöskentelyyn (kokoontumiset 1–3), toinen osio sisältää havainnoinnin ja sen analyysin yhteisen rakentamisen (kokoontuminen 4) ja kolmas osio suuntautuu eteenpäin havahtumiseen: ”on aika herätä ajatustottumusten unesta” (kokoontuminen 5).

Aloita jokainen kokoontuminen tarinalla (liite 5) tai niin kutsutulla ”hitaalla hartaudella” ja päätä hartauteen. Sido sekä aloitus että päätös päivän teemaan. Alkutarina tai hartaus tuo ihmiset yhteiseen tilaan niistä paikoista, joista kukin tulee, ja kytkee osallistujat päivän aiheeseen. Jo aloituksessa voit orientoida osallistujat päivän teemaan. Tapaamisen päätteeksi hartaus kokoaa yhteen päivän työskentelyn ja sulkee sen. Hartaudet ovat luonnollinen osa seurakuntien toimintaa, mutta valmennuksen kannalta on tärkeää valmistella ne kiinteästi osaksi valmennusprosessia. Tapaamisten alussa on aina kuulumiskierros, jossa voidaan käyttää apuna eri menetelmiä, esimerkiksi kuvakortteja tai ukkopuuta (liite 4).

Tarkastele valmennusta aina ryhmän toiminnan ja voimavarojen näkökulmasta ja ole valmis muokkaamaan toimintatapoja juuri kyseiselle ryhmälle sopivaksi. Tämä on myös syy, miksi ohjaaminen tehdään aina parityöskentelynä. Parityöskentely mahdollistaa paremmin ryhmän tilanteen aistimisen, ja ja vuorottelu vetovastuussa tuo myös paremman mahdollisuuden havainnoida, mitä ryhmässä tapahtuu.

Jos valmennusta käytetään yhteisön rakentamisen työkaluna, on tärkeää löytää kyseisen toiminnan kannalta tärkeät avainhenkilöt. Toiminnan aloittamisen kannalta ryhmässä on hyvä olla mukana mahdollisimman heterogeeninen joukko, työntekijöitä ja seurakuntalaisia, mahdollisesti myös seurakuntapäätäjää tai esimiestehtävissä olevia.

Seuraavaksi tarkastelemme yksityiskohtaisesti valmennusprosessin vaiheita sekä annamme vinkkejä vaihtoehtoihin sovelluksiin. Käytetyt menetelmät on esitelty tarkemmin tämän kirjan lopussa (liite 4).



## **6.2 Näkyväksi tuleminen: identiteettityöskentely: minä-tarina**

### **Tutustuminen (tapaaminen 1)**

Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena on saada ihmiset tutustumaan toisiinsa, ja samalla se toimii orientaationa elämäntarina. Ensimmäisessä tapaamisessa luodaan yhteiset säännöt ja rajat, jotka määrittelevät toiminnan puitteet. Tee ryhmän pelisäännöt yhdessä osallistujien kanssa. Voit esimerkiksi laittaa ihmiset pareittain miettimään 3–5 heille tärkeää pelisääntöä. Yhteisessä keskustelussa näistä koostetaan yhteiset pelisäännöt. Kokemus on osoittanut, että pelisääntöjen laatiminen yhdessä saa ihmiset paremmin sitoutumaan sääntöihin. Säännöt luovat turvallisuutta, sillä jokainen saa määrittää myös sen, miten lähelle hän päästää toiset ryhmäläiset.

Ihmisten tutustuminen alkaa luonnollisesti nimestä. Anna jokaisen osallistujan kertoa nimensä ja siihen liittyvä tarina. Jos tarina ei ole tiedossa, voit kysellä esimerkiksi lempinimistä. Valmistaudu etukäteen ottamalla selville osallistujien nimien historiaa kunkin oman tarinan jatkoksi. Ihmiselle oma nimi on tärkeä osa omaa identiteettiä. Jo varhain syntymän jälkeen lapselle annetaan nimi. Nimen tärkeydestä kertoo sekin, miten tarkkaan lapsen nimeä mietitään. Nimi tekee ihmisestä yksilön, joka erottaa hänet muista. Pysähtyminen nimen äärelle mahdollistaa kohtaamisen ja huomaamisen.

Seuraavaksi voit käyttää karttatarjoitusta, jossa kukin osallistuja asettuu lattialle sijoitetulle (mielikuvitus)kartalle pyydettyyn kohtaan. Tehtävän tarkoituksena on näyttää polku paikalta, missä ihminen syntyi, siihen, missä hän nyt elää. Kaksi karttaa (syntymäpaikka ja nykyinen asuinpaikka) tekevät oman elämän matkan näkyväksi.

Kun toisilleen vieraat ihmiset kohtaavat, he alkavat etsiä yhteistä puheenaihetta. Kun sää ja muut kevyet puheenaiheet on käyty läpi ja halu yhteisen keskustelun jatkumisesta viriää, kääntyy puhe usein siihen, mistä kukin on kotoisin. Näin osallistujat etsivät mahdollisia yhteisiä tekijöitä, jotka edistävät yhteenkuuluvuuden syntymistä. Karttatarjoitus vahvistaa tätä.

Tässä vaiheessa käydään parikeskusteluja. Ryhmään liittyminen helpottuu, kun jokainen saa yhteyden ensin yhteen ryhmän muuhun jäseneseen. Ryhmän muodostumiselle on tärkeää luoda tilanteita, joissa vuorovaikutus mahdollistuu ensin yhden henkilön ja myöhemmin koko ryhmän kanssa. Parityöskentelyssä ujomman osallistujan on helpompi vaihtaa ajatuksia toisen kanssa kuin isomassa ryhmässä.

Anna ensimmäisen kerran lopuksi osallistujille etätehtävä seuraavan kerran identiteettityöskentelyä varten. Sen tavoitteena on tarkastella omaa elämää ja palauttaa mieleen sen kulkuun liittyviä itselle tärkeitä tapahtumia ja asioita. Etätehtävien laajempaan tavoitteena on sitouttaa ryhmään ja auttaa tukemaan alitajuista työstämistä tapaamisten välillä. Tehtävät auttavat myös suuntaamaan ajatuksia seuraavan tapaamisen aiheeseen. Tehtävän muodoksi kannattaa valita esimerkiksi elämänpuutaulu (liite 1), jotta voidaan tarkastella kokonaisuutta, johon kuuluu ympäristö, yhteisöt ja kulttuuriset tekijät. Elämänpuutaulua voidaan työstää koko prosessin ajan. Taulun tekemiseen voivat osallistua itsenäisesti helposti myös ne, joilla on hahmottamiseen liittyviä ongelmia. Aluksi elämänpuutauluun merkitään juuriksi ne yhteisöt, joihin henkilö on lapsuudessaan ja nuoruudessaan kuulunut.

Muita toteuttamistapoja seuraavalle kerralle ovat elämänjana ja kollaasityöskentely. Niitä voit käyttää vaihtoehtona elämänpuutaululle tai lisänä, mikäli aiheetta on syytä tarkastella lisää. Jos käytät elämänjanaa, käytä sitä valmennukseen valitun näkökulman kautta ja pyydä etätehtävänä merkitsemään janalle myös näkökulmaan liittyviä tapahtumia oman elämänhistorian merkkikohtien lisäksi. Jos näkökulmana on esimerkiksi vertaisryhmiin kuuluminen, pyydä osallistujia merkitsemään janalle niitä vertaisryhmiä, joihin henkilö on elämänsä varrella kuulunut. Tällöin näkökulma suuntautuu itseen ryhmän jäsenenä. Elämänjana saattaa kuitenkin houkutella tarkastelemaan omaa elämäntarinaa psykologisesta näkökulmasta, mikä ei kuitenkaan ole tässä metodissa tarkoitus.

Kollaasityöskentely puolestaan sopii hyvin tilanteisiin, joissa mukana on ihmisiä, joilta puuttuu vahva yhteisen kielen taito. Visuaalinen toteutus kollaasin avulla auttaa jäsentämään ajattelua ilman vahvaa sanastoa. Kollaasityöskentely tapahtuu seuraavalla kerralla yhteisesti, mutta voit pyytää osallistujia etsimään kotoa esimerkiksi lehdistä sellaisia kuvia, jotka kertovat jotain heidän elämästään. Kaikilla lehtiä ei ole, joten seuraavalle kerralle on hyvä varata lehtiä tätä tarkoitusta varten.

Voit lisäksi pyytää osallistujia kirjoittamaan lyhyitä kuvauksia eri näkökulmista. Jos valmennuksen teemana on esimerkiksi vanhemmuus, voivat osallistujat kirjoittaa kuvauksia siitä, miten heidät on kasvatettu. Jos näkökulmana on vapaaehtoistyö, voivat osallistujat kirjoittaa kuvauksia siitä, milloin ja miten itse ovat tulleet autetuiksi. Muista huomioida, että ihmisillä on erilaiset kyvyt laittaa ajatuksiaan paperille, ja vaihtoehtoisesti voitkin pyytää tekemään lyhyen videon aiheesta.

## **Elämäntarinan kertominen (tapaaminen 2)**

Osallistujien elämänvaiheita käydään läpi minätarinan avulla. Tätä kutsutaan identiteettityöskentelyksi. Muistuta osallistujia siitä, että jokainen kertoo omasta elämästään vain sen, minkä haluaa. Tarkoituksena ei ole terapeutin keskustelu, vaan sen oivaltaminen, että jokaisen omat elämäkokemukset muokkaavat osallistujaa näkemään sen, minkä hän näkee. Minä-tarinaa on mahdollista syventää johonkin tiettyyn näkökulmaan. Esimerkiksi identiteettityöskentelyn syventelyssä on mahdollista pyytää ihmisiä muistelemaan niitä yhteisöjä, joihin on kuulunut, tai sitä, miten itseä on kasvatettu. Työskentelyn tarkoituksena on nostaa esille jokainen osallistuja erityisesti juuri valitusta näkökulmasta.

Samalla kun tutkiskelette osallistujien elämänvarrelle sijoittuvia yhteisöjä ja ryhmiä, käynte läpi myös eri rooleja, joita osallistujilla on yhteisöissään ollut. Esimerkiksi ryhmänohjaajille tarkoitettussa valmennuksessa lähempään tarkasteluun nostetaan vastuunkantajan rooli sekä arvot ja niistä nousevat toimintatavat.

Jos olet pyytänyt osallistujia havainnollistamaan elämäntarinaansa elämäntarinan avulla, voivat osallistujat käyttää sitä muistilistana kertoessaan omasta elämästään. Se tehdään vain itselle, eikä sitä tarvitse näyttää toisille. Janan yhteyteen merkitään esimerkiksi ne erilaiset ryhmät, joihin osallistuja on elämänsä varrella kuulunut. Elämäntarinan kertominen janaa apuna käyttäen on tarkoituksenmukaista, koska siihen oli helppo merkitä erilaisia elämän käännteitä eikä osallistuminen edellytä paljoa kirjallisen ilmaisun taitoja. Samalla se muodostaa elämäntarinan pohjan. Elämänjanaan on helppo palata myöhemmissä vaiheissa.

Tarinat jaetaan pienryhmissä. Kullekin tarinalle varataan aikaa 20 minuuttia. Sinä aikana kertojaa ei saa keskeyttää eikä tarinaa kommentoida. Tarinan päätyttyä käytetään 10 minuuttia kysymyksiin ja kommentteihin, joiden avulla kuulijoilla on mahdollisuus liittyä tarinaan. Aikataulusta on tärkeää pitää kiinni. Näin vahvistetaan kunkin tarinan arvoa ja tasa-arvoisuuden kokemusta ryhmän jäsenten välillä. Se, että pienryhmät tulevat samaan aikaan tauoille, vahvistaa yhteisyyden tunnetta.

Kokemus on osoittanut, että ryhmän muodostumista nopeuttaa ja samanarvoisuuden kokemusta tukee se, että myös ohjaajat kertovat oman elämäntarinansa. Elämäntarina tuo ihmisen lähemmäksi toisia. Tarinoista löytyy usein yhteisiä liittymäpintoja ryhmän jäsenten kesken. Samansuuntaiset kokemukset yhdistävät ja antavat ikään kuin yhteisen kokemuspohjan, jonka kautta pystymme helpommin etsimään asioille ja ilmiöille yhteisiä merkityksiä. Näin kertojat tasavertaistuvat toisiinsa nähden. Samalla se, että saa kertoa oman tarinansa ja sitä kuunnellaan, antaa kokemuksen siitä, että minä ja minun tarinani on kiinnostava, minä olen arvokas.

Muista käydä lopuksi keskustelu elämäntarinoiden jakamisen jälkeen siitä, miltä tuntui kertoa oma tarina. Tämän tarkoituksena on päättää matka menneisyyteen ja saada kokemusta yhteisestä jakamisesta. Näin vahvistamme myös ryhmäytymistä.

Tapaamisen lopussa anna seuraavaa kertaa varten etätehtäväksi elämänpuun täydentäminen siten, että siihen tulevat näkyville ne arvot, jotka ovat olleet tärkeitä lapsuudessa (juuret), sekä ne arvot, jotka kannattelevat juuri nyt. Mikäli et ole alun perin käyttänyt elämänpuuta minätarinan pohjana, on sen käyttäminen mahdollista aloittaa nyt.

### **Tutustumisen merkitys**

Elämäntarinan kertominen tekee ihmisen näkyväksi sekä itselle että toisille. Osallistujien elämäntarinat eivät ole verrattavissa eikä arvotettavissa keskenään. Tämän takia et valmennuksen vetäjänä ole mitenkään ylivoimaisessa asemassa osallistujiin nähden, koska jokaisen tarina on ainutlaatuinen ja oma. On hyvä huomata myös se, että tarina kehittyy kertojan mukana. Se ei ole koskaan ihan sama kuin se, mikä on ensimmäisellä kerralla kerrottu. Myös toisten tarinat rupeavat muokkaamaan näkökulmaa siitä, millaisena kertoja oman tarinansa tuo esille. Siksi on tärkeää, että tarinan näkökulma tulee tehtävänannossa heti näkyville. Ihminen on kokonaisuus. Hänessä on monta puolta ja monta tarinaa, jotka kaikki ovat toisia. Siksi kertomus elämästä, sellaisena kuin kertoja tulkitsee, on tosi, vaikka tarinan tuottamaa näkökulmaa ohjailtaisiinkin kysymyksillä. Lisää elämäntarinan kirjoittamisesta ja sen merkityksestä on Anna Liisa Karjalaisen (2012) väitöskirjassa Elettyä ymmärtämässä.

Psykologinen elämäntarina kertoo usein ihmisen tarinan yksilökeskeisenä: siinä ihminen on yksin toimijana tai toiminnan kohteena. Tarina lähtee helposti pohtimaan ihmisen keskeneräisyyttä ja elämän haasteita. Tästä näkökulmasta yhteisön perustusten rakentaminen on huomattavasti haasteellisempaa. Monesti yksilökeskeinen tarina menee hyvin syvälle yksilön elämän haastaviin kipeisiin muistoihin. Tästä syystä on myös merkitystä sillä, kuka kertoo ensimmäisen tarinan. Tarinat alkavat ”ruokkia” toisiaan. Tästä seuraa usein se, että tarinan suhdetta yhteisössä toimimiseen ei helposti ymmärretä. Onkin tärkeää, että valmentajat vievät elämäntarinan kerrontaa suuntaan, joka ei lähde kovin syviin vesiin mutta joka kuitenkin tarjoaa oivalluksia oman elämäntarinan ymmärtämiselle suhteessa siihen, mitä kukin pitää nykypäivänä tärkeänä. Sielunhoidollisille ryhmille on seurakunnissa muita paikkoja. Ohjaa tarvittaessa osallistuja hakemaan sielunhoidollista tai terapeuttista tukea muualta.

Yhteisöllisestä tai yhteisöjen näkökulmasta kerrottu tarina alkaa muodostaa kuvaa yksilöstä yhteisön jäsenenä ja toimijana yhteisössä. Tästä syystä elämänpuukuvan käyttö on osoittautunut hyväksi työkaluksi elämäntarinaa juuri yhteisöjen näkökulmasta. Tarina omasta paikasta pienessä yhteisössä tai omaa suhdetta yhteisöihin kuvaavat tarinat rakentavat jo vahvaa pohjaa sekä suuntaavat ajatuksia mahdolliseen yhteisöön, johon on ajatellut liittyä. On tärkeää, että valmennuksessa ihmisiltä kysytään vain sitä, millä on tulevaisuutta silmällä pitäen merkitystä ja mihin voidaan mahdollisesti palata myöhemmin. Ihmiset voivat luonnollisesti kertoa ja kertovat muutakin, mutta se on lisähyvää ja osa tutustumista.

Kun oman tarinan kertominen on tuonut ihmisen esille yksilönä, hän on tullut kohdatuksi. Kohdatuksi tulleen ihmisen on helpompi liittyä uuteen ryhmään tarinoineen. Hän on tullut jostakin, hän on ollut osa elämänsä varrella olevia yhteisöjä ja kulttuureja. Tämä kaikki ja eletty elämä on muokannut hänestä sen, mitä hän nyt on.

Kun valmennuksessa on mukana ihmisiä, joilla ei ole kokemusta oman elämänsä tarkastelusta suhteessa yhteisöihin, jäävät puheet eletystä elämästä suhteessa yhteisöihin ja elämisen kulttuuriin helposti irralliseksi. Tässä elämänpuutaulu auttaa havainnollistamaan oman tarinan ja ympäristön tarinan yhteenkietoutuneisuutta.

Osana identiteettityöskentelyä käydään keskustelua arvoista sekä itselle tärkeistä asioista. Silloin nousevat keskusteluun kulttuuriset ja yhteisölliset toimintatavat. Tässä osiossa on mahdollista löytää yhteisiä kokemuksia. Siinä tarkastellaan toimintaa omien arvojen ja tapojen näkökulmasta. Tämä kaikki alkaa rakentaa kokemusta meistä yhteisönä, eli voidaan sanoa, että arvojen ja tapojen kautta meistä tulee me. Tällöin yhteisessä pohdinnassa voi tarkastella erilaisuutta ja eri kulttuureja sekä käydä keskustelua, jotka auttavat ymmärtämään moninaisuutta.

### **Muuttuva maailma, arvot ja asenteet (tapaaminen 3)**

Kolmannessa tapaamisessa suunnataan katse kohti arvoja ja muuttuvaa maailmaa. Aluksi voit käyttää erilaisia lämmittelytehtäviä ja sitten siirtyä tarkastelemaan elämänpuun avulla omia arvoja.

Sosiologisen tutkimuksen käyttämä Karl Mannheimin (1952) luoma sukupolviteoria voi antaa peilauspintaa siihen, miten suuri vaikutus ympäristöllä ja yhteiskunnalla on arvojen kehittymiseen. Sukupolviteoria hahmottaa kullekin sukupolvelle keskeiset sukupolvikokemukset tai avainkokemukset, jotka värittävät sukupolven nuoruusvaihetta. Erityisesti tässä vaiheessa koetut asiat vaikuttavat kyseessä olevan sukupolven elämään ja ajatteluun luoden niille yhteisiä piirteitä.

Esimerkiksi korona-aika on antanut merkittävän sukupolvikokemuksen suurelle joukolle nuoria. Keskustelussa käydään lisäksi läpi sitä, miten opitut arvot näkyvät tavallisessa elämässä.

Myös tässä vaiheessa kannattaa syventää valittuun näkökulmaan. Esimerkiksi jos syvennytään hahmottamaan oman elämän yhteisöjä ja ryhmiä, kannattaa keskustella myös omista ryhmiin liitetystä mielikuvista ja etsiä yhteistä määritelmää ryhmälle, jos sellainen on löydettävissä. Näkökulmia voi syventää vielä pohtimalla, miten omat arvot (jotka on jo laitettu elämänpuuhun) vaikuttavat omaan toimintaan erilaisissa ryhmissä ja yhteisöissä. Omat arvostuksemme ja arvostamamme asiat näyttävät määrittävän paljolti sen, miten toteutamme itseämme ryhmässä tai millaisissa rooleissa toimimme. Jos yhteisö esimerkiksi arvostaa ahkeruutta ja työntekoa paljon, se voi määritellä niiden kautta jäsentensä arvon. Tämä saattaa johtaa ryhmätoiminnassa pahimmillaan tuloksien vaatimiseen ja ryhmänjäsenen arvottamiseen ainoastaan saavutusten perusteella. Vastaavasti syventely on jatkettavissa myös muissa valituissa näkökulmissa.

Lopuksi annetaan etätehtävä, joka liittyy valitun näkökulman havainnointiin. Etätehtävä muodostetaan seuraavassa luvussa esitettyjen tehtävänantojen pohjalta (tarkemmin myös liite 2).

### **6.3 Havainnoista analyysiin**

Havainnointi on tutustumista ympäröivään maailmaan avoimin silmin. Perinteisesti exposure-menetelmässä (ks. esimerkiksi Latvus ym., 2005) on lähdetty ”valottumaan” avoimin aistein ja pyritty eroon omalle lähtökohdalle tyypillisestä tavasta havainnoida ja tulkita asioita. Tätä on kuvattu laajemmin Cablen koulutuksellista toteutustapaa kuvattaessa. Tietenkään valottuminen ei puhtaasti ole mahdollista, koska jokainen kantaa mukanaan omaa elämäkokemustaan ja havainnot siivilöityvät luonnollisesti sitä kautta. Tärkeää on kuitenkin, ettei havainnoimaan lähdetä oman (ammatti)roolin kautta, vaan mahdollisimman avoimesti.

Havainnointi voi tapahtua tapaamiskertojen välissä. Anna ohjeistus tällöin jo edellisen kerran lopussa. Anna osallistujien valita itselleen sopiva havainnointipaikka, mutta varaudu antamaan ideoita. Havainnoida voi esimerkiksi erilaisissa ryhmissä, asuinalueen eri paikoissa tai kiinnostuksen mukaisissa paikoissa, kuten leikkipuistoissa, virastoissa ja niin edelleen. Tehtävän tavoitteena on tuoda esille havainnoitavan asian moninaisuus. Anna havainnoimaan lähtijöille lista kysymyksiä, jotka auttavat osallistujia suuntaamaan ajatuksia eri aistikanavien kautta tapahtuvaan havaitsemiseen.

- \* Mitä näet? \* Mitä kuulet? \* Mitä haistat? \* Mitä maistat?
- \* Mitä löydät?
- \* Mitä tunnet? Mitä ajattelet siitä, mitä tunnet?
- \* Pelottaako sinua jokin, yllättääkö, hämmentääkö, ihastuttaako, suututtaako?

Rohkaise osallistujia havainnointiin yksin omassa rauhassa. Pareittain tai ryhmässä tehty havainnointi jää usein puutteelliseksi, sillä ihmiset käyttävät aikaa keskinäiseen vuorovaikutukseen ja havainnointi voi unohtua. Keskinäiselle vuorovaikutukselle on sitten oma paikkansa seuraavassa tapaamisessa. Joskus voi kuitenkin olla perusteltua mennä havainnoimaan pareittain. Tämä voi olla turvallisuustekijä aralle havainnoijalle.

Pyydä osallistujia tekemään muistiinpanoja joko havainnoinnin aikana tai välittömästi sen jälkeen, jotta heidän on paremmin mahdollista muistaa aistimuksensa, tunteensa ja mahdolliset ajatuksensa, kun niistä puhutaan seuraavalla valmennuskerralla. Mikäli havainnointi tapahtuu yhtenä valmennuspäivänä, voidaan havainnoinnin jälkeen kokoontua yhteen heti ja käydä purkukeskustelu tuoreeltaan.

### **Havainnoinnin purku (tapaaminen 4)**

Kysy työskentelyn aluksi osallistujien päällimmäiset kuulumiset ja tunnelmat havainnoinnista. Vielä ei kuitenkaan mennä varsinaisesti havaintoihin, jotka valitussa kohteessa on tehty.

Havainnoijat ovat tehneet muistiinpanoja itselleen havainnoinnin aikana tai välittömästi sen jälkeen. Mikäli osallistuja on havainnoinut jotakin ryhmää, ei ole tarkoitus, että arvioidaan ryhmän ohjaajan tai ryhmään osallistujien toimintaa, vaan sitä, mitä ryhmässä tapahtui. Tämän vuoksi käytä selkeitä kysymyksiä, joihin voi vastata toiminnan kuvailulla.

Havainnoinnin purku kannattaa tehdä toiminnallisin menetelmin, joissa osallistujat saavat määritellä esimerkiksi janan avulla havainnoitavan ryhmän tai alueen tai viraston ilmapiiriä, avoimuutta ulospäin tai vaikkapa havainnoidun toiminnan kohtaa seurakunnan toiminnan kokonaisuudessa. Jana toimii tässä siten, että lattialle kuvitellaan viiva, jonka päissä ovat vastakohtaiset väittämät. Janan lisäksi toimivat myös muut toiminnalliset menetelmät purussa. Esimerkiksi elävän patsaan rakentaminen jostain havainnoinnissa nähdystä ja koetusta voi auttaa oivaltamaan sellaista, mitä ei pelkällä puheella olisi mahdollista havainnoida. Tässä auttavat erityisesti muiden osallistujien havainnot heidän katsellessaan tai muodostaessaan patsasta.

Analyysivaiheessa on tärkeää, että ohjaajana huolehdit, että kunkin oma elämäntarina tulee sidotuksi mukaan analyysiin ja valmennuksen mahdolliseen syventymisnäkökulmaan. Siinä tulee näkyväksi se, miten omat elämäkokemukset vaikuttavat siihen, mitä asioita kukin havainnoi ja näkee. Työskentelyä voidaan tehdä monin eri menetelmin. Yksi hyväksi koettu menetelmä on laittaa osallistujat tekemään draama siitä, mitä he näkivät havainnoidessaan. Tämä antaa mahdollisuuksia käyttää muitakin ilmaisumuotoja kuin sanallista ja tekee siten näkyväksi niiden ajatuksia ja kokemuksia, joiden on vaikea sanoittaa kokemustaan.

Havainnoinneista nousevien teemojen nostaminen näyttämölle sosiodraaman keinoin antaa hyvän pohjan myös eettiselle keskustelulle. Samalla osallistujat voivat peilata näkemäänsä omiin arvoihinsa sekä omaan elämäkokemukseensa. Sosiodraaman avulla ohjaaja pääsee mukaan havainnointiin.

Seuraavaksi voit laittaa osallistujat miettimään vastausta valmennukselle valittuun näkökulmaan (jos sellainen on) liittyvään kysymykseen, esimerkiksi mikä sinun mielestäsi on seurakunta, mitä vanhemmuus sinusta on tai mitä monikulttuurisuus sinusta tarkoittaa. Tehtävän tarkoituksena on tiedostaa omia ajatuksia ja luoda yhteinen näkemys siitä, mikä kullekin osallistujalle valittu näkökulma on tai mitä se tarkoittaa. Kokemus on osoittanut, että kun abstrakteja käsityksiä peilataan oman kokemuksen kautta, ne tulevat ymmärretyiksi ja muuttuvat osaksi tavallista arkista elämää.

Tämä on tärkeä vaihe, varsinkin jos valmennuksen tarkoituksena on jokin tietty toiminta. Tämä on todennäköisesti myös sinulle valmennuksen ohjaajana kaikkein haastavin vaihe. Sinun on aktivoitava ryhmän keskustelua sopivilla kysymyksillä, jos se ei lähde itsestään käyntiin. Tärkeää on myös se, ettet ohjaajana johdattele osallistujia tukemaan keskusteluillaan omia näkemyksiäsi, vaan annat tilaa ryhmästä nouseville keskusteluille ja mielipiteille tai kokemuksille, vaikka ne olisivat ristiriidassa omien käsityksiesi kanssa. Havainnointien purkua voidaan kutsua ”ohjaajan havainnoinniksi”, jossa ohjaaja yrittää toteuttaa havainnointiohjetta: ”Tutustu asiaan avoimin mielin. Mitä näet, kuulet, haistat ja ehkä maistatkin; mitä tuntemuksia, ajatuksia sinussa heräsi?” Esimerkkiohjeistuksen löydät liitteistä (liite 2).

Anna seuraavaa tapaamista varten välitehtävä, jossa jokainen miettii havainnointiin liittyviä oivalluksiaan. Oliko siellä jotain, mitä olisit kaivannut, mitä et olisi halunnut? Tämä pohjustaa myös viimeistä kertaa, jossa mietitään, mitä kukin tulevaisuudessa haluaa ja voi tehdä. Lisäksi tässä voi antaa tehtäväksi myös kehittämistehtävän suunnittelun (liite 3), mikäli sellaisen tekemiseen on päädytty. Kehittämistehtävä on tarpeellinen erityisesti, jos valmennus liittyy ammattilaisten koulutukseen tai yhteisön kehittämiseen laajemmin.



## **6.4 Suuntana tulevaisuus**

Viimeisessä osiossa pureudutaan erityisesti valmennuksen keskiöön valittuun näkökulmaan. Jokainen osallistuja käyttää peilauspintana omia kokemuksiaan ja havainnointejaan, joita tuo yhteiseen keskusteluun ja analyysiin.

### **Tulevaisuus (tapaaminen 5)**

Tässä tapaamisessa keskitytään siihen, miten havainnointi analyysin kautta auttaa osallistujia ymmärtämään paremmin omien yhteisöjensä rakentumista ja rakentamista. Jos käytät kehittämistehtävää (liite 3), silloin kannattaa tehtävä antaa etätehtävänä jo edellisellä kerralla ja pitää vähän pidempi tauko tapaamisten välillä, jotta osallistujat ehtivät sen tekemään tai vähintäänkin aloittamaan. On tärkeää huomioida, että kehittämistehtävän täytyy olla osallistujien lähtötasoon nähden sopiva. Jos valmennetaan esimerkiksi vapaaehtoistyöntekijöitä, voi kehittämistehtävä liittyä vapaaehtoistyön tekemiseen. Jos kysymyksessä ovat diakonian taloudellisen avun saajat, silloin kehittämistehtävä voi liittyä vaikkapa oman taloudenhallinnan parantamiseen.

Kun kehittämistehtävä on annettu kerran neljä lopussa etätehtäväksi, kerralla viisi voidaan käydä läpi näitä kehittämistehtäviä siten kuin kukin osallistuja haluaa niistä nostaa esille. Erilaiset toiminnalliset menetelmät antavat mahdollisuuden tarkastella omaa ja toisten kehittämistehtävää visuaalisemmin kuin pelkkä siitä kertominen.

Haluttaessa voidaan sopia vielä kuudennesta tapaamisesta. Tällöin arvioidaan koko prosessia ja voidaan juhlia valmennuksen päättymistä. Mikäli kuudetta tapaamista ei järjestetä, on tärkeää, että arviointi tehdään viimeisellä kerralla.

Löydät yhden yksityiskohtaisen valmennuskuvauksen toteutuneesta valmennuksesta liitteestä 6. Lisäksi samassa liitteessä on tiivistetysti esitettyinä muita toteutuneita valmennuksia. Niiden avulla on mahdollista nähdä, miten valmennus toteutettiin ja mitä menetelmiä kulloisellakin kerralla käytettiin.

## 7 YHTEENVETO

Yhteinen pöytä ja Diakonia-ammattikorkeakoulu ovat yhdessä pitäneet yhteisörakentajakoulutuksia, jotka ovat perustuneet Cable-metodille. Viiden vuoden koulutusyhteistyön tuloksena on syntynyt vahva pohja ja halu yhteiskehittämislle. Samaan aikaan metodologia on kehitelty myös seurakunnan perustyössä ja hankkeissa monilla paikkakunnilla.

Yhteisörakentajakoulutuksessa ja -valmennuksessa voimaannumme suhteessa toiseen ja yhdessä toisten kanssa. Voimaantuminen on ilmennyt opiskelijoissa ja osallistujissa itsetunnon, rohkeuden, yhteiskunnallisen aktiivisuuden ja vaikutusvallan lisääntymisenä. Kun tulemme näkyväksi itsellemme, tulemme näkyväksi myös toiselle (sisäinen ja sosiaalinen prosessi). Kertomalla omaa tarinaamme toiselle luomme merkitystä myös omalle tarinallemme ja elämällemme. Toinen yhteisön jäsen toimii tällöin peilinä – tässä vuorovaikutuksessa voin nähdä oman arvoni.

Cable-metodi koostuu elämäntarinan reflektoinnista ja jakamisesta, ympäristön havainnointitehtävästä (exposure) sekä yhteisön kehittämissuunnitelmasta (-tehtävästä). Kouluttajina ja valmentajina olemme saaneet aitiopaikalla hämmästellessä menetelmän luomaa pohjaa yhteiskehittämislle. Muutosvastarinnan sijaan yhteiskehittäminen on innostanut etsimään uusia yhteisöllisiä toimintatapoja.

Yhteinen pöytä on osallistujilta saadun palautteen mukaan tarjonnut tukeaa ruoka-aputoiminnan kehittämiseen inhimilliseksi, osallistavaksi ja tasa-arvoiseksi. Näihin on kiinnitetty huomiota jo koulutukseen hakeutumisessa. Yhteisessä pöydässä toteutettava Cable-valmennusjoukko muodostuu koko verkostosta: samassa koulutuksessa tai valmennuksessa ovat mukana työntekijät, vapaaehtoiset ja ruoka-avun käyttäjät. Yhdentertaisuus, tiedon välitys ja näkyväksi tuleminen ovat auttaneet osallistujia jakamaan omastaan, kohtaamaan toisensa sekä rakentamaan yhteisöllisyyden ja yhteyden kokemusta.

Seurakunnan perustyössä toteutettu yhteisövalmennus puolestaan on osallistujilta saadun palautteen mukaan tukenut oman paikan löytymisessä, osallisuuden tunteen rakentumisessa sekä yhteisen toiminnan kehittämisessä. Kerta toisensa jälkeen osallistujien palaute on ollut hyvää. Prosessinomainen eteneminen on antanut osallistujille aikaa tulla näkyviksi ja löytää omat vahvuutensa yhteisön rakentamisessa.

## 8 LÄHTEET

- Addy, T. (2013). *Seeking Conviviality. Re-forming Community Diakonia in Europe*. The Lutheran World Federation.
- Alhanen, K. (2016). *Dialogi demokratiassa*. Gaudeamus.
- Alhanen, K. (2020.) *Ristiriidat, tunteet ja dialogi*. Teoksessa Attias, Miriam & Kangasoja, Jonna (toim.) (2020). ME JA NE Välineitä vastakkainasettelujen aikaan. Into-kustannus.
- Anderson, H. (1997). *Conversation, language and possibilities. A postmodern approach to therapy*.
- Ataçocuğu S. (2010). *Keitaat, pubit ja epätilat – työntekijöiden havainnointikokemuksia Roihuvuoresta*. Opinnäytetyö. Sosiaalialan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/handle/10024/10849>
- Buber, M. (1995). *Minä ja sinä*. WSOY.
- Convivialist Manifesto. A declaration of interdependence* (Global Dialogues 3), with an introduction by Frank Adloff, translated from the French by Margaret Clarke. (2014). Käte Hamburger Kolleg / Centre for Global Cooperation Research (alkup. Manifeste Convivialiste. Déclaration d'interdépendance (2013),. Éditions Le Bord de L'Eau
- De Jong, P. & Berg, I.K. (2017). *Ratkaisukeskeisen terapian oppikirja*. Lyhytterapia Instituutti oy.
- Erätauko (2018). <https://www.eratauko.fi/tyokalu/eratauko-kouluttajan-opas/>.
- Freire, P. (2005, 2016). *Sorrettujen pedagogiikka*. Vastapaino.
- Helin, M. (2022). *Työkaluja yhteisönrakentajalle. Yhteisövalmennus*. Tamperemissio.
- Hill Collins, P. & Bilge, S. (2020). *Intersectionality*. Polity Press.
- Häkkinen, T. (2018) *Sosiaalipedagogisia lähtökohvia freireläisittäin*. Teoksessa Yhteisöpajat osallisuuden, oppimisen ja muutoksen mahdollistajina. Diak.
- Illich, I. (1973). *Tools for Conviviality*. Harper & Row.
- Jokela, U. (2012). *Roottori-projektin väliarviointi. Yhteisövalmennuksella kansalaisaktivismia*. Moniste.
- Karjalainen A. L. (2012). *Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiivisessä ammattikorkeakouluopinnoissa*. Diakonia-ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54204/A\\_35\\_ISBN\\_%209789524931731.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/54204/A_35_ISBN_%209789524931731.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kettunen, P. (2013). *Auttava kohtaaminen I*. Kirjapaja.
- Kylmä, J. & Rinta-Panttila, K. & Korhonen, K. (2011). *Henkilöstön yhteistyön osaamisen kehittämishanke 2010–2011. CABLE (Community Action Based Learning for Empowerment) – metodiikka työyhteisöjen kehittämisessä*. Helsingin Diakonissalaitos.
- Latvus, K. & Maunuksela, A. M. & Hyväri, S. (2005). *Valottumismenetelmä diakoniatyössä*. Teoksessa Sakari Hänninen & Jouko Karjalainen & Tuukka Lahti (toim.) Toinen tieto: kirjoituksia huono-osaisuuden tunnistamisesta. Helsinki: Stakes.
- Mannheim, Karl. 1952 [1928]. The Problem of Generations. Teoksessa Karl Mannheim: Essays on the Sociology of Knowledge. London: Routledge, 276–320.

- Mitra, Sugara. 26.5.2016. *Rakenna koulu pilveen*.  
[https://www.ted.com/talks/sugata\\_mitra\\_build\\_a\\_school\\_in\\_the\\_cloud](https://www.ted.com/talks/sugata_mitra_build_a_school_in_the_cloud).
- Siirto, U. 2015. *CABLE-metodi lähiöasukkaiden aktivoijana, voimauttajana ja valtauttajana*. Teoksessa Sanna Väyrynen & Kaisa Kostamo-Pääkkö & Pekka Ojanen. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global, 301–320.
- Siirto, U. & Tuuri, K. (2015). *Yhteisötyön menetelmät sosiaalialalla*. Teoksessa Pirjo Näkki & Terttu Said (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Edita.
- Valve, K. (2011). *Cable-yhteisövalmennus. Helsingin Diakonissalaitokselle toteutettu työyhteisöjen valmennushanke*. Kehittämishanke. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu. Ammatillinen opettaja-korkeakoulu.  
<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39140/Katri%20Valve.pdf?sequence=1>
- Valve, K. (2005). *Exposure-valottumismenetelmä tiedon tuottamisen ja toiminnan strategisena työvälineenä*. Diakonian tutkimus 2/2005. [http://dts.fi/dokumentit/DT\\_2\\_2005.pdf](http://dts.fi/dokumentit/DT_2_2005.pdf)
- Valve, K. (2015). *CABLE-metodi työntekijöiden tietoisuutta ja yhteisöllisyyttä rakentamassa*. Teoksessa Sanna Väyrynen & Kaisa Kostamo-Pääkkö & Pekka Ojanen. Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. United Press Global, 281–300.

## 9 LIITTEET

### Liite 1 Elämäni tarina -tehtäviä

Yksi tapa käsitellä omaa elämän tarinaa on piirtää jana syntymävuodesta nykypäivään ja pohtia omaa elämän tarinaa yhteisöjen näkökulmasta. Tässä siihen ohjeistus:

#### Elämän jana 1

Varaa tehtävän tekemiseen aikaa ja tee tehtävää mielellään vähän kerrallaan, useana päivänä. Oma eletty elämä ansaitsee tulla tarkastelusi kohteeksi ajan kanssa!

Aloita piirtämällä paperille jana, joka alkaa syntymävuodestasi ja jatkuu tähän päivään. Merkitse janalle itsesi kannalta elämäsi merkittävimmät tapahtumat ja käännteet. Halutessasi voit arvioida tapahtumia sijoittamalla janan yläpuolelle myönteiset tapahtumat ja janan alle raskaammat elämän vaiheet. Voit käyttää myös erilaisia värejä ilmaisemaan tapahtumien ja kokemusten merkitystä itsellesi.

Tämä virittää sinut oman elämäsi muisteluun ja pysäyttää sinut eletyn elämäsi äärelle. Jos visualisointi on sinulle luonteenomaista, pysähdy rauhassa eletyn elämäsi kuvaamiseen omalla tavallasi.

#### Elämän jana 2

Piirrä elämänjana paperille. Laita lähtökohdaksi syntymäaikasi. Voit toki merkitä janaan myös asioita ennen syntymääsi, mikäli koet niillä olevan merkitystä elämänjanaasi. Sijoita sitten elämäsi tapahtumat janalle. Janaan voi merkitä myös elämän kohokohtia ja vaikeita asioita sijoittamalla ne janan ylä- tai alapuolelle tai jopa piirtämällä elämänkaari janan sijaan: kaaressa voi olla mutkia, nousuja ja kuoppia. Kun kerrot janan avulla elämäntarinaasi, voit nostaa esille, mitä itse haluat, ja pitää omana tietonasi ne asiat, joita et halua muille jakaa.

Valmennuksen ohjaajalle: mikäli elämänjanaa tarkastellaan myös jostakin valitusta näkökulmasta, pyydä osallistujia sijoittamaan kyseisiä asioita janalle, esimerkiksi ryhmiin kuulumisia.

### Elämäni tarina yhteisöjen näkökulmasta

Kirjoita janan piirtämisen jälkeen itsellesi oma elämäntarinasi **elämäsi yhteisöjen näkökulmasta** lapsuudesta nykypäivään. Kirjoita mahdollisimman vapaasti muotoseikoista piittaamatta. Älä ajattele erityisesti ketään, jota varten kirjoitat: kirjoita vain itsellesi. Sillä tavoin tekstistäsi ei tule esitystä muille, vaan voit tehdä omia oivalluksiasi ja löytöjäsi vapaammin. Tärkeää on, että kirjoitat. Kirjoita lopuksi myös se, mitä kirjoittaminen sinussa herätti. Mitä ajattelit ja koit kirjoittaessasi ja mitä ajatuksia kirjoittaminen eläystä elämästä toi mieleesi?

Kirjoita elämästäsi muistellen, miten sinusta on tullut sinä niissä eri yhteisöissä, joissa olet lapsuudestasi tähän päivään elänyt ja toiminut. Missä kasvoit? Miten olet elänyt? Kuvaa elämäsi yhteisöjen kulttuureja ja sosiaalista, uskonnollista ja poliittista ympäristöä ja arvioi niiden vaikutusta elämäsi ja itseesi. Voit myös pohtia suhdettasi kirkkoon ja kokemuksiasi osallistumisesta seurakunnan erilaisiin yhteisöihin. Mikä niissä on ollut sinulle henkilökohtaisesti tärkeää ja millainen vaikutus seurakuntayhteydellä on ollut elämäsi?

Kronologinen eteneminen elämänvaiheesta toiseen mahdollisten käännekohtien kautta voi olla helpoin tapa jäsentää elämäänsä. Kirjoita lopuksi, mikä sinua tällä hetkellä motivoi ja vie eteenpäin työssäsi, toimissasi ja arjessasi. Tuo teksti tullessasi työskentelyymme niin, että se on sinulla jakamisessa mukana.

### Huom.!

Sinun ei tarvitse toimittaa tekstiä kenenkään luettavaksi eikä janaa kenenkään nähtäväksi. Riittää, että sinulla on itseäsi varten sellaiset muistiinpanot, joiden avulla voit jakaa elämästäsi sen, mitä haluat. Elämäntarinoiden purkamiseen pienryhmissä ohjeistamme tarkemmin lähiopetuspäivän työskentelyssä.

### Elämänpuutaulu

Elämänpuutaulun piirtämistä voi kohdentaa siihen näkökulmaan, johon valmennus on suunnattu. Jos esimerkiksi tarkastellaan yhteisöllisyyttä, on näkökulma mukana elämänpuun piirtämisessä. Näkökulma voi kuitenkin olla mikä tahansa, minkä vuoksi yhteen on kokoonnuttu, esimerkiksi vanhemmuus, monikulttuurisuus, asuinalue. Seuraavassa käytämme esimerkkinä yhteisöllisyysnäkökulmaa.

#### *Elämänpuun juuri*

Elämänpuun juuriksi merkitään ne yhteisöt, joissa osallistuja on ollut osallisena erityisesti lapsuudessaan ja nuoruudessaan (perhe – suku – kylä tai kaupunginosa

jne.). Apukysymyksinä toimivat: Oma paikkasi niissä? Minkälaiselta elämä siellä näytti? Millaisia itseä kannattelevia asioita löydät näistä yhteisöistä?

Maaperä kuvaa kasvuympäristöä sekä aikaan sidoksissa olevia asioita, kulttuuria, musiikkia, urheilutapahtumia, harrastuksia ja niin edelleen.

Elämänpuuta työstäessäsi tiivistä tärkeimmät asiat otsikkotasolla tai yksittäisin sanoin kuvaan seuraavasti: Nimeä sinua koskevat ja sinulle läheiset asiat puun juuriin. Kuvaa kasvuympäristöäsi sekä aikaan sidoksissa olevia asioita (kulttuuria, musiikkia, urheilutapahtumia, harrastuksia jne.) juuriston maaperään.

### *Runko*

Mitkä asiat, arvot ja toimintatavat ovat omassa elämässä muuttuneet? Mitkä asiat tai arvot eivät ole enää tärkeitä? Runko tuo siten näkyväksi itselle tärkeät asiat ja arvot ja muutoksen niissä verrattuna juuriin.

Mieti ja kirjoita puun runkoon toimintatapojasi ja arvoja, jotka ovat joko muuttuneet tai pysyneet ennallaan elämässäsi. Pohdiskele myös kirkon, seurakunnan ja yhteiskunnan rooleja sekä niissä mahdollisesti tapahtuneita muutoksia. Kirjaa tekemiäsi havaintoja rungon ympärille.

Lähiympäristön muutos rungon toiselle puolelle:

- asenteet
- arvot
- toiminta
- tavat
- kulttuuri
- tapahtumat

Muutos Suomessa, maailmalla, rungon toiselle puolelle:

- asenteet
- arvot
- toiminta
- tavat
- kulttuuri
- tapahtumat

### *Latvus/lehvistö/hedelmät*

Latvus, lehvistö ja hedelmät kuvaavat tämänhetkistä omaa toimintaa, esimerkiksi työ ja harrastukset. Tässä voi miettiä, mitkä asiat tuovat iloa: löytyisikö vastaus juurista?

*Pilvet*

Pilvet kuvaavat unelmiasi. Kirjaa toiseen pilveen henkilökohtaisia unelmiasi ja toiseen unelmiasi valitusta näkökulmasta, esimerkiksi seurakunnasta toimijana.

*Aurinko*

Piirrä taivaalle myös aurinko, joka kuvaa suhdettasi Jumalaan. Millaiselta Jumalasi näyttää tänään? Mikäli tehtävää käytetään sekulaarimmissa yhteyksissä, voidaan puhua itselle tärkeästä elämänvoimasta tai johtavasta arvosta.

Pohditaan uskoa, jumalakuvaa tai vain elämän voimaa, joka saa ihmisen pyrkimään kohti parempaa maailmaa. Mietitään elämän suuria kysymyksiä.

Vaihtoehtoisesti: mikä sinulle on korvaamattoman arvokasta?

*Taivas kuvastaa tulevaisuutta:*

Mietitään, millaisena tulevaisuus näyttäytyy. Sen uhkia ja mahdollisuuksia. Mitä juuri minä voisin tehdä tulevaisuuden tai oman elämäni suhteen?

Mitä tarkoittaa yhteisölle, työntekijälle ynnä muille?

Mitä se vaatii sitten, kun ihmisille on muodostunut tarve yhteisöllisyyteen?

Lopuksi:

Katsellessasi kuvaa puustasi mieti, miten luulet kirjaamiesi asioiden vaikuttavan nykyiseen toimintaasi. Lisää vielä konkreettisia esimerkkejä puusi lehvistöön.

## **Elämäntarina-ohjeistusvaihtoehto**

Ota aikaa itsellesi ja istahda hetkeksi mietiskelemään elettyä elämääsi, sen tapahtumia ja yllättäviäkin käännteitä. Ajattele yhteisöjä (tai muuta valittua näkökulmaa), joissa olet ollut osallisena (perhe – suku – kylä tai kaupunginosa jne.). Mikä oli oma paikkasi niissä? Minkälaiselta elämä siellä näytti? Millaisia sinua kannattelevia asioita löydät näistä yhteisöistä? Esimerkiksi vanhemmuudesta henkilö voi kertoa siitä, miten on tullut kasvatetuksi ja miten itse on kasvattanut lapsiaan, sekä asioista, jotka siihen ovat vaikuttaneet. Tai monikulttuurinen ryhmä voi kuvata lapsuuden kulttuuria ja mahdollisen muuton muutosta kulttuuriin. Mitä vanhasta on säilynyt ja mikä on muuttunut.

Muistoista syntyy tarina, jonka voit kirjoittaa muistiin tai tehdä siitä muistiinpanoja ranskalaisin viivoin. Kirjoitustasi sinun ei tarvitse esitellä toisille mutta voit toki sen halutessasi tehdä. Juuriminästä muodostuu tarinasi, jonka jaat ensi kerralla pienryhmässä siltä osin kuin haluat kertoa.



## Liite 2 Havainnointitehtävä (valottumistehtävä)

### Havainnointiohjeet

Asennoitu havainnointiin avoimin mielin. Pyri olemaan avoin ympäristölle ja kohtaamillesi ihmisille. Kulkijalla on mielessään kolme kysymystä:

- Mitä näen, kuulen, haistan?
- Mitä tunnen?
- Mitä ajattelen siitä?

**Kuljeskele:** Unohda velvollisuutesi. Ole syyllisyyttä tuntematta vapaa velvoitteistasi ja kiireestäsi. Nyt sinulla on aikaa. Katsele ympärillesi, aisti ympäröivä todellisuus. Mitä se sinulle kertoo? Mitä tuntemuksia, ajatuksia kohtaamasi ihmiset sinussa synnyttävät?

Valottuja havaitsee, miltä kaupungin kadut näyttävät, keitä on liikkeellä ja muuten nähtävissä, millaisia ovat ihmiset, katujen varren rakennukset, puistot tai istutukset, minkä viestin kadut ja kaupunginosat antavat asukkaista, heidän viihtyvyydestään ja elämästä.

**Kohtaa:** Valottumisharjoituksessa ei ole välttämätöntä päästä suoraan kontaktiin ihmisten kanssa, mutta suositeltavaa se on. Kahville tai lounaalle pysähtyminen tuottaa kontaktin ainakin tarjoilijan kanssa. Samalla voi nähdä muita ihmisiä lähietäisyydeltä, vaikka muuta kontaktia ei syntyisikään.

Jos keskustelukumppaneita itselle vieraassa ympäristössä on tarjolla, heittäytyminen kommunikaatioon on mitä parhain tapa harjoitella altistumista ja tyhjän hetken hakemista.

Voit mennä kaikkiin sellaisiin paikkoihin, jotka ovat kansalaisille avoimia, kuten erilaiset palvelupisteet, kirjastot, kaupat, kahvilat, seurakunnan avoimet tilaisuudet, pubit. Viivy niissä kaikessa rauhassa, eläydy.

**Kirjaa:** Kuuntele tunteitasi ja kuvaile niitä muistivihkoosi yhtä hyvin kuin havaintojasi ja ajatuksiasi. Kirjoita hetkessä, jossa olet. Kirjoittamisen lisäksi voi tehdä piirroksia tai ottaa valokuvia. Välillä voi tuntua tyhmältä ja pitkästyttävältä. Jatka kuitenkin yli tuon tyhjyyden, ”empty spacen”, kuten tämän havainnoinnin yhteydessä on tapana sanoa.

### Havainnointipaikka:

Valottumisen harjoittelu on hyvä aloittaa vieraassa ympäristössä. Silloin aistit ovat herkimmillään ja kokija tekee havaintoja joka tapauksessa. Valottuja

havaitsee, miten vähän hän lopulta tietää ja kuinka monet omat tulkinnat perustuvat arvaamiseen ja ennakkokäsityksiin.

Vieraassa ympäristössä on helpompi heittäytyä altistumiselle ja ei-tietämisen tilaan. Joidenkin oudossa paikassa tehtyjen harjoitusten jälkeen työmenetelmän ja asenteen soveltaminen on helpompaa tutummalla seudulla.

Suuri osa ihmisten kanssa työskentelevistä ei ole liikkunut toimialueensa kaikilla kaduilla eikä tunne tarkoin asiakkaidensa elinympäristöjä.

Havainnointia voi myös kohdentaa mahdolliseen kehittämissympäristöön ja pyrkiä katsomaan itselle tuttua uusin silmin.

Käytä riittävästi aikaa. Havainnointiaika on noin nelisen tuntia. Kirjaa havaintojasi muistivihkoon ja ota se mukaan havainnoinnin purkutilaisuuteen.

### **Yksinkertaisempi havainnointitehtävä**

Tavoitteenamme on tutustua X:n alueella tapahtuvaan toimintaan. Sinun tehtäväsi on havainnoida tapahtumaa tai ryhmää osallistujana. Toivomme Sinun asennoituvan tähän havainnointiin avoimin mielin.

#### **Havainnointiohjeita:**

Mieti ainakin seuraavia asioita: Mistä tapahtumassa tai toiminnassa on kyse, kenelle se on mielestäsi suunnattu? Minkälainen ilmapiiri oli? Mitä tuntemuksia, ajatuksia sinussa heräsi? Miltä sinusta tuntui, kun menit mukaan? Jännittikö sinua jokin, yllättikö, hämmensikö, ihastuttiko, suututtiko?

Katsele ympärillesi, aisti (mitä näit, kuulit, haistoit, tunsit) ympäröivä todellisuus. Mitä se sinulle kertoo? Kuuntele tunteitasi ja kuvaile niitä muistivihkoonsi yhtä hyvin kuin havaintojasi. Tuo muistiinpanosi mukaan seuraavalla kerralla.

Hyviä havainnointipäiviä!

## Liite 3 Kehittämistehtävä

1. Kuvatkaa valitsemanne yhteisö tai paikallinen ympäristö. Voitte hyödyntää tässä tekemiänne havaintoja tai muuta tietoa yhteisön tai alueen ihmisistä, heidän elämäntilanteestaan, heiltä nousevista tarpeista ja toiveista ja niin edelleen.
2. Kuvatkaa ja perustelkaa kehittämisen tavoite. Mihin pyritään ja miksi? Keiden kanssa toimitaan? Miettikää myös toiminnan aikataulu.
3. Kuvailkaa kehittämisen käytännön toteutusta. Millaisten askelten avulla kehittämistoiminta etenee? Huomioikaa erityisesti yhteisön jäsenten osallisuuden toteutuminen. Miten heidän äänensä kuullaan ja huomioidaan?
4. Suunnitelkaa toiminnan arviointi. Miten toiminnan etenemistä seurataan? Miten toimintaa arvioidaan yhteisöllisesti?

Tehkää mahdollisimman konkreettinen kehittämissuunnitelma. Toiminnan hahmottamisessa kannattaa käyttää yhteisön kehittämiseen liittyviä lähteitä.

### Lähteitä tehtävän tueksi:

- Hakkarainen, E., & Kylmä, J. (2015). *”Ollaan yhdessä valoina toisillemme” Yhteisövalmennus pitkäaikaistyöttömien voimavaraistajana*. (HDL Raportti 01/ 2015).
- Hytönen, M., Ketola, K., Salminen, V-M., Sohlberg, J., & Sorsa, L. (toim.). (2016). *Erilaisista yhteisöistä elävä kirkko*. (Kirkon tutkimuskeskuksen julkaisuja 124). <https://julkaisut.evl.fi/catalog/Tutkimukset%20ja%20julkaisut/r/1476>
- Kuuluvainen, S. (2015). *Vapaaehtoistyön johtaminen*. Kansalaisfoorumi.
- Körkkö, H., & Tuomaala, S. (2015). *Mitä kaikkea tapahtuikaan: Tarinoita kansalaistoiminnasta*. Setlementtiliitto. <http://www.setlementti.fi/uusi-paikallisuus/materiaalipankki/?x369102=950240>
- Marjovuori, A. (2014). *Vapaaehtoistyön ytimessä. Järjestömuotoinen vapaaehtoistyö sosiaalisten representaatioiden näkökulmasta* [Väitöskirja. Helsingin yliopisto]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201907023129>
- Modéus, F., & Pruuki, H. (2014). *Osallisuuteen kutsutut: Jumalanpalvelusyhteisö muutoksessa*. Kirjapaja.
- Nivala, E., & Ryyänen, S. (2019). *Sosiaalipedagogiikka - kohti inhimillisempää yhteiskuntaa*. Gaudeamus.
- Näkki, P., Sayed, T., & Helminen, P. (toim.). (2015). *Asiakastyön menetelmät sosiaalialalla*. Edita.
- Ohisalo, M. & Saari, J. (2014). *Kuka seisoo leipäjonossa? Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa*. KAKS – Kunnallissalan kehittämissätiö.
- Roivainen, I., & Ranta-Tyrkkö, S. (2016). *Yhteisöt ja yhteisösosiaalityön lähtökohdat*. United Press Global.
- Siiro, U., & Tuuri, K. (2015). Yhteisötyön menetelmät sosiaalialalla. Teoksessa P. Näkki, & T. Sayed (toim.), *Asiakastyön menetelmät sosiaalialalla*. (s. 127–141). Edita.
- Siiro, U. (2015). Cable-metodi lähiöasukkaiden aktivoijana, voimauttajana ja valtauttajana. Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö, & P. Ojaniemi (toim.), *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä* (s. 301–320). United Press Global.

- Thitz, P. & Siirto, U. (2015). Monimuotoistuva yhteisöosaaminen. Teoksessa R. Gothóni, S. Hyväri, M. Kolkka, & P. Vuokila-Oikkonen (toim.), *Osallisuutta, oppimista ja arviointia. Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2015* (s. 93–106). (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 60). Diakonia-ammattikorkeakoulu. HYPERLINK "<http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2>" [www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2](http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-233-2)
- Thitz, P. (2013). *Seurakunta osallisuuden yhteisönä* [Väitöskirja, Itä-Suomen yliopisto]. (Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja, A, Tutkimuksia, 40). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-214-1>
- Vaittinen, J.-P. (2019). *Yhteisödiakonia työtä rakentamassa. Cable-yhteisövalmennuksen merkitykset diakoniatyöntekijöiden kokemana* [Ylempi amk-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019112522336>
- Valve, K. (2015). *Cable-metodi työntekijöiden tietoisuutta ja yhteisöllisyyttä rakentamassa*. Teoksessa Väyrynen, Teoksessa S. Väyrynen, K. Kostamo-Pääkkö, & P. Ojaniemi (toim.), *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä* (s. 281–299). United Press Global.
- Valve, K. (2005). Exposure-valottumismenetelmä tiedon tuottamisen ja toiminnan strategisena työvälineenä. *Diakonian tutkimus* 2, 2005, 168–181. <https://journal.fi/dt/issue/view/7863/1286>
- Väyrynen, S. & Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.). (2015). *Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä*. United Press Global.

## **Liite 4 Toiminnallisia menetelmiä**

### **Ukkopuu**

Piirrä ja kopioi osallistujille puu, johon olet sijoittanut eri oksille eri-ilmeisiä ja erilaisissa asennoissa olevia hahmoja. Hahmot kannattaa pitää hyvin yksinkertaisina. Osallistujat voivat sitten valita, mikä hahmoista kuvaa parhaiten heidän senhetkistä tunnettaan.

### **Yhdyssanatehtävä**

Pareittain. Ohjaajat keksivät yhdyssanoja ja kirjoittavat ne lapulle. Muodostetaan parit. Osallistujien tehtävänä on näyttellä pantomiimina kyseessä oleva sana, esimerkiksi kissankello – toinen pareista näyttelee kissaa ja toinen on kello. Muut yrittävät arvata, mikä sana on kyseessä. Tehtävän tarkoitus on saada osallistujat hassuttelemaan ja vapautumaan. Tämä sopii hyvin orientaatioksi havaintojen purkuun draaman keinoin.

### **Still-kuva-lämmittely**

Muodostetaan kolmen hengen ryhmiä. Mikäli osallistujia on vähän, voidaan toteuttaa niin, että kaikki tulevat osaksi kuvaa. Esimerkiksi seuraavin teemoin:

Aloituslauseita: Olen vanha hopeapaju (pienen tien risteyksessä – voit käyttää oman paikkakuntasi esimerkkejä), ...miten liityn tähän puuhun...

...valot, neulaset, oravat, linnut...

Olen Tuusulanjärvi,...

Olen Jannen kävelykatu. Olen Mannilantie. Olen apteekki. Olen Prisma. Olen kirjasto. Olen Setlementti Louhela, seurakunta, Myllytien toimintakeskus, naapurin räksyttävä koira.

Esimerkki still-kuvasta: olen vanha hopeapaju, olen koira, joka pissaa puun runkoon, olen lehti pajussa.

Kaikki ihmiset nousevat ylös. Ohjaaja antaa ensimmäisen lauseen. Jokainen liittyy kuvaan ja omalla lauseellaan. Näin saadaan kaikki kuvaan mukaan.

## **Liite 5 Tarinavirikekirjoja**

Kormilainen, R. (2007). *Elämän suolaa*. Lasten keskus.

Hallberg, Klas & Kull, Magnus (toim) (2003). *Miksi ruoho kasvaa. Sekä viisikymmentäseitsemän muuta innostavaa ja ajatuksia herättävää kertomusta*. Bazar.

Eerola, E. (1999). *Herra on minun paimeneni*, Kirjapaja.

Silf, M. & Träff, T. (2004). *Iso nuotiotarinakirja. 100 kertomusta maailmalta*. Kirjapaja.

## **Liite 6 CABLE-valmennuksen variaatioita**

CABLE-valmennus on sovellettavissa hyvin erilaisiin yhteyksiin. Tarvitaan vain luovuutta, ja valmennus taipuu taas uudeksi. Ensimmäinen valmennus on kuvattu hyvinkin yksityiskohtaisesti, ja pääset sen avulla näkemään koko prosessin. Seuraava valmennus on kuvattu pelkistetympin käytettyjen menetelmien otsikkotasolla. Näiden kahden valmennuskuvauksen jälkeen löydät vielä taulukon, johon on tiivistetty muita mahdollisuuksia toteuttaa valmennus. Kun saat kokemusta valmentajana, kehittele itse lisää!

### **Esimerkkivalmennus 1: vapaaehtoistoiminnan koulutus vertaisohjaajille Hakunilan seurakunnassa**

Toteuttajat: Mirja Jalo, diakonissa, Hakunilan seurakunta ja Seija Heiskanen, projektityöntekijä Helsingin Diakonissalaitos

#### **Ensimmäinen kerta: minä, mistä olen kotoisin**

Ensimmäinen tapaaminen aloitti ”minä-osion”, ja sen tavoitteena oli saada ihmiset tutustumaan toisiinsa ja samalla se toimi orientaationa elämän tarinaan. Ensimmäisessä tapaamisessa luotiin yhteiset säännöt ja rajat, jotka määrittelevät toiminnan puitteet. Osallistujat tekivät yhdessä ohjaajien kanssa ryhmälle säännöt.

Alkuhartaudessa oli alttarilla ikoni, jossa Jeesus-lapsi on Maria-äidin sylissä. Hartaudessa luettiin psalmista 62 jakeet 2–9. Tavoitteena oli saada pohjustus aiheeseen ”mistä olen tullut”. Jeesus-lapsen tavoin olemme olleet pieniä ja avuttomia. Olemme tarvinneet läheisyyttä, olemme syntyneet jossakin, olemme jostain kotoisin.

Tutustuminen aloitettiin siten, että jokainen esitteli itsensä ja kertoi nimensä tarinan. Ohjaajat olivat valmistautuneet ottamalla selville nimien historiaa kunkin oman tarinan jatkoksi.

Seuraavaksi asetuttiin kartalle. Tehtävän tarkoituksena oli näyttää polku paikalta, missä ihminen syntyi, siihen, missä hän nyt elää. Kaksi karttaa (syntymäpaikka ja nykyinen asuinpaikka) tekivät oman elämän matkan näkyväksi.

Ensimmäisellä kerralla käytiin parikeskusteluja. Ryhmään liittyminen helpotui, kun jokainen sai yhteyden ensin yhteen ryhmän muuhun jäseneseen.

Loppuhartauden perustana oli psalmin 55 jae 23.

Lopuksi annoimme etätehtävän, jonka tavoitteena on tarkastella omaa elämää ja palauttaa mieleen sen kulkuun liittyviä itselle tärkeitä tapahtumia ja asioita. Valitsimme tehtävän muodoksi elämänjanan, jolloin myös ne ryhmän jäsenet, joilla

oli jokin vamma, pystyivät tekemään tehtävän itsenäisesti. Pyysimme merkitsemään janalle myös ryhmiä, joihin kukin on elämän varrella kuulunut, jolloin näkökulma suuntautui itseen ryhmän jäsenenä.

### **Toinen kerta: elämäntarinan kertominen janan avulla**

Kuka minä olen ja mistä tulen?

Hitaana hartautena oli tällä kertaa Joosefin elämäntarina Vanhasta testamentista.

Elämänjanan tehtävänä oli toimia muistilistana, ja se tehtiin vain itselle. Sen sai halutessaan esitellä toisille elämäntarinan kertomisen yhteydessä. Janan alle oli merkitty ryhmät, joihin oli kuulunut elämänsä aikana. Ryhmää ei ollut määritelty tarkemmin, vaan se oli määräytynyt kertojan oman kokemuksen kautta. Tarinat jaettiin ryhmissä. Kullekin tarinalle oli varattu aikaa 20 minuuttia. Sinä aikana kertojaa ei saanut keskeyttää eikä tarinaa kommentoida. Tarinan päätyttyä käytettiin 10 minuuttia aikaa kysymyksiin ja kommentteihin, joiden avulla kuulijoilla oli mahdollisuus ikään kuin liittyä tarinaan.

Elämäntarinoiden jakamisen jälkeen käytiin keskustelu siitä, miltä tuntui kertoa omaa tarinaa. Tämän tarkoituksena oli päättää matka menneisyyteen ja saada kokemusta yhteisestä jakamisesta. Näin vahvistimme ryhmäytymistä.

Loppuhartaudessa luimme psalmista 139 jakeen 14. Kertomus tuki ajatusta, että jokaisen tarina oli ainutkertainen ja sellaisenaan arvokas lahja kuulijoille.

Etätehtäväksi annettiin elämänpuukuva, johon merkittäisiin itselle tärkeitä arvoja ja asenteita, omaa elämää tukevia asioita ja rakenteita sekä unelmia. Lisäksi piti miettiä arjen parasta hetkeä. Etätehtävien tavoitteena oli sitouttaa ryhmään ja auttaa tukemaan alitajuista työstämistä tapaamisten välillä. Tehtävät auttoivat myös suuntaamaan ajatuksia seuraavan tapaamisen aiheeseen.

### **Kolmas kerta: minä ryhmässä, arvot**

Miten arvot näkyvät omassa elämässä ja omassa ryhmässä?

Voiko niitä kyseenalaistaa tai tuoda yleiseen keskusteluun esim. ongelmatilanteissa?

Mistä minun ryhmäni muodostuu, mikä merkitys sillä on?

Alkuhartaudessa palattiin Joosefin tarinaan, siihen, miten Joosef oli muuttanut ihmisenä elämän kuljettaessa nuoresta paimentolaisesta egyptiläiseksi hoviherraksi. Joosefissa oli tapahtunut muutoksia, joihin olivat vaikuttaneet erilaiset tapahtumat ja ihmiset elämän varrella.

Lämmittelynä mietittiin elämän tärkeintä henkilöä. Jokainen sai esittää, miten tämä henkilö tulisi tähän ryhmään, mitä sanoisi ja mihin istuisi. Lämmittelyn ta-



voitteena oli tuoda esiin, miten paljon elämämme tärkeät ihmiset vaikuttavat jopa tiedostamattamme käyttäytymiseemme.

Yksilötyöskentelynä etsittiin 10 asiaa, joista ei haluaisi luopua. Parityöskentelynä valittiin yhteensä neljä asiaa, jotka otettiin tarkempaan analyysiin. Keskustellen etsimme vastauksia siihen, miten perhe, suku, menneisyys ja ympäristö ovat vaikuttaneet arvojen kehittymiseen. Lisäksi keskustelun pohjana käytettiin J. P. Roosin sukupolviteoriaa arvojen muodostumisesta. Pohdimme myös sitä, miten paljon ympäristön luomat tilanteet ovat vaikuttaneet siihen, mitä arvostamme ja miten suhtaudumme elämäämme. Keskustelussa käytiin läpi sitä, miten opitut arvot näkyvät tavallisessa elämässä. Mietimme mielikuviamme ryhmästä ja etsimme käsitteelle yhteisen määritelmän. Lisäksi yhteisessä keskustelussa pohdittiin sitä, miten omat arvot vaikuttavat ryhmässä toimimiseen.

Etätehtävänä ennen seuraavaa tapaamista osallistujat vierailivat toistensa ryhmässä havainnoiden.

Vierailusta tehtiin muistiinpanoja seuraavien kysymysten pohjalta:

- Minkälainen ilmapiiri ryhmässä vallitsee?
- Mitä ryhmässä tehtiin? Kuinka monta jäsentä ryhmässä on?
- Mitä tunteuksia, ajatuksia kohtaamasi ihmiset sinussa synnyttävät?
- Miltä sinusta tuntuu, kun tulet mukaan ryhmään? Jännittääkö sinua jokin, yllättääkö, hämmentääkö, ihastuttaako, suututtaako? Mitä ajattelit siitä, mitä tunsit?
- Katsele ympärillesi, aisti ympäröivä todellisuus. Mitä se sinulle kertoo?

### **Neljäs kerta: ryhmä seurakunnassa, havainnointitehtävän purku**

Missä on havainnoimasi ryhmän paikka seurakunnassa?

Miksi se on olemassa? Mihin tarpeeseen havainnoimasi ryhmä vastaa?

Mikä on seurakunta ja mikä on vertaisryhmä?

Mikä tunne sinulla on – kuinka lähellä seurakunnan ydintä?

Alun hitaan hartauden teemana olivat opetuslapset ja heidän vertaisryhmänsä. Tällä johdatettiin osallistujat päivän teemaan, joka oli vertainen ja vertaisryhmä. Hartaus sisälsi useita raamatunkohtia, joissa Jeesus kutsui opetuslapsia (mm. Matt. 10:1–4, Luuk. 14:25). Näiden avulla avattiin näkökulmaa vertaisryhmään Raamatussa.

Työskentelyn aluksi kyseltiin kuulumiset ja tunnelmat havainnoinnista. Tässä kohdassa kysymyksinä olivat päällimmäiset tunnelmat havainnoinnista ja missä ryhmässä kukin oli havainnoinut. Vielä ei menty varsinaisesti tehtyihin havaintoihin.

Osallistujat olivat tehneet havainnoinnin jossakin Hakunilan seurakunnassa toimivassa ryhmässä. Tällaisia olivat esimerkiksi Peittoپییri, joka valmistaa tilkkupeittoja vietäväksi Intiaan, Kipurymä, joka on kroonisesta kivusta kärsiville tarkoitettu keskusteluryhmä, Säppi, joka on raittiuteen tukeva ryhmä päihderiippuvaisille, sekä Torstaimesta, jossa käyvät 1.–6.-luokkalaiset länsimäkeläiset lapset.

Osallistujat miettivät vastausta kysymykseen: mikä sinun mielestäsi on seurakunta? Tehtävän tarkoituksena oli tiedostaa omia ajatuksia ja luoda yhteinen näkemys siitä, mikä tai mitä on seurakunta. Osallistujat määrittivät yhdessä seurakunnan ihmissuhteiden kautta rakentuvaksi yhteisöksi.

Havainnoijat olivat tehneet muistiinpanoja itselleen. Havainnointi tapahtui ryhmissä, joissa yksi ryhmän jäsenistä oli vastuuhenkilönä. Tehtävän tarkoituksena oli saada näköalaa erilaisiin ryhmiin, joissa vallitsee usein hyvinkin erilainen toimintakulttuuri. Vaikka havainnoidut ryhmät toimivatkin enemmän tai vähemmän seurakunnan sisällä, ne ovat tavoitteiltaan ja käytänteiltään hyvin erilaisia. Tämän vuoksi käytettiin selkeitä kysymyksiä, joihin pyrittiin vastaamaan toiminnan kautta. Havainnoinnin purku tehtiin toiminnallisina menetelmin, joissa osallistujat saivat määrittellä janan avulla havainnoitavan ryhmän ilmapiiriä, ryhmän avoimuutta ulospäin sekä kohtaa seurakunnan toiminnasta.

Havaintojen jakamisen lisäksi aiheena oli vertaisryhmä. Vertaisryhmä-käsitettä selvennettiin kertomalla tarina vertaisryhmästä. Tarinan olimme synnyttäneet kokoamalla yhteen asioita koulutettavasta ryhmästä. Osallistujat saivat oivaltaa olevansa juuri tällainen vastuunkantajien vertaisryhmä. Tällä tavoin tehtiin näkyväksi koulutuksessa muodostunut vertaisohjaajien ryhmä, jonka osallistujien toivottiin samalla ryhmäytyvän tukemaan toisiaan vertaisohjaajina.

Etätehtäväksi seuraavaa kertaa varten pyysimme ottamaan esiin aiemmin tehdyn elämänjalan ja merkitsemään siihen tarroilla kohtia, joissa ryhmäläinen oli ollut vastuunkantajana. Janalle jo aiemmin täydennetyt ryhmät ohjasivat pohtimaan omaa toimintaa ryhmissä. Näin käynnistimme pohdintaa itsestä vastuunkantajana ja suuntasimme ajatuksia kohti seuraavan kerran teemaa.

### **Viides kerta: minun ryhmäni ja minä vastuunkantajana**

Päivän tarkoituksena oli lähestyä ryhmää ohjaamisen näkökulmasta.

Miten helppo ryhmääni on tulla?

Mistä aineksista unelmaryhmät on tehty?

Alkuhartautena mietittiin Jumalan kuvaa ihmisessä.

Tapaamisen teemaa lähestyttiin yhteisesti keskustellen. Mietittiin, mitä ominaisuuksia on ryhmällä, jossa toimiminen on mielekästä, osallistujat viihtyvät

ja toimivat aktiivisesti ryhmän tavoitteiden mukaisesti. Menetelmänä käytettiin yksilö- ja parityöskentelyä tuplatiimimenetelmää soveltaen. Näin saadusta materiaalista valittiin ”kukkatuplaan” tärkeimmät asiat, jotka vaikuttavat ryhmän toimintaan. Kukkatupla muodostui terälehdistä, joissa tärkeimmät ominaisuudet olivat lähimpänä kukan keskustaa, johon oli kirjoitettu ”ryhmä”. Näin tehtiin näkyväksi se, millaisista asioista koostuu ryhmä, joka koetaan turvalliseksi ja hyvin toimivaksi.

Seuraavaksi mietittiin keskustellen, millä tavalla ympäristön ja taustaorganisaation, tässä tapauksessa seurakunnan, pitäisi tukea toimivaa ryhmää sekä mitä resursseja vapaaehtoistoimijuuden tukeminen taustayhteisöltä edellyttää. Taustayhteisön tuki on tärkeää ryhmän toimimiselle ja liittymiselle osaksi suurempaa yhteisöä. Liittyminen ryhmään tarjoaa yksilölle luonnollisen mahdollisuuden tulla osaksi suurempaa yhteisöä.

Toisena teemana oli ryhmän ohjaajajana toimiminen. Orientaationa käytettiin tuttua ”seuraa johtajaa” leikkiä. Jokainen sai vuorollaan ohjata ryhmää tekemään jonkin tehtävän. Tämän tarkoituksena oli saada osallistujat muuttamaan katson- takulma ryhmästä ohjaamiseen. Samalla tämä muodosti sillan edellisellä kerralla annetun kotitehtävän purkuun.

Kotitehtävänä oli pyydetty tarkastelemaan elettyä elämää ja sitä, milloin ja millä tavoin oli toiminut vastuunkantajana. Tehtävänä oli myös tuoda tapaamiseen jokin esine tai kuva, joka kertoi osallistujasta vastuunkantajana. Tehtävä purettiin keskustellen, niin että jokainen kertoi yhden esimerkin vastuun kantamisesta.

Kokemuskierroksen jälkeen jaettiin kysymyslomake, joka oli muotoiltu aiemmin käytetyistä havainnointikysymyksistä. Tarkoituksena oli vastata kysymyksiin, jotka koskivat muun muassa ryhmän ilmapiiriä, avoimuutta, tunneilmastoa ja sitä, kuinka helppo ryhmään on uuden jäsenen tulla. Samalla kyseltiin myös sitä, mitä tunteita nämä ajatukset omasta ryhmästä herättivät. Vastaukset jokainen teki vain itselleen, niitä ei tarvinnut esitellä toisille. Tehtävän tarkoituksena oli reflektoida omaa tapaa toimia vertaisohjaajana sekä peilata oman ryhmän toimintaa havainnointiin ja ”unelmaryhmään”, joka oli määritelty alussa. Tehtäväosio suoritettiin näin, jotta sillä voitaisiin minimoida suora arvostelu ja mahdollisesta vertaamisesta ryhmien välille syntyvät negatiiviset.

Seuraavaksi kerraksi annettiin etätehtäväksi oma ryhmä ja sen kehittäminen.

Tehtävä: ”Kuvittele ryhmäsi vuoden päähän. Ryhmä toimii hyvin. Minä saan iloa ohjaamisesta ja osallistujat viihtyvät hyvin – mitä on tapahtunut?

Loppuhartaudessa oli tekstinä Luuk. 18:15–17.

## **Kuudes kerta: uudelleen suuntautuminen**

Mitä toisen ryhmän havainnointi antoi oman ryhmän kehittämiseen?

Mitä haluaisin vapaaehtoisena vertaisohjaajana tehdä?

Alun hitaassa hartaudessa teemoina olivat ihmisarvo ja lupa lepoon.

Kuudes tapaaminen sisälsi teeman lisäksi koulutusjakson arvioinnin: niinpä alun kuulumiskierros tehtiin arvioinnin näkökulmasta. Apuna tähän käytettiin lämmittelytehtävänä puuta, jossa oksilla ja maassa on erilaisia ihmishahmoja yksin, pareittain ja ryhmissä. Tehtävänä oli etsiä paikka puussa ja miettiä, miksi valitsi juuri sen.

Etätehtävän purku tapahtui Legoja apuna käyttäen. Osallistujien tehtävä oli kuvata Legojen avulla, miltä ”oma ryhmä” näyttää vuoden päästä. Tuotos esiteltiin koko ryhmälle. Tehtävänannon tavoitteena oli, että osallistujat rakentaessaan reflektoivat omaa ryhmäänsä ja sen toimintaa. Ajatus oli, että he liittäisivät ajatuksia ryhmänsä kehittämiseen tuotukseensa ja toisivat sen näkyväksi. Tuotoksen tarkoitus oli jäsentää ja helpottaa tehtävän purkamista sekä mahdollisesti nostaa tarkasteluun uusi näkökulma.

Lopuksi suoritettiin kaksiosainen koulutusjakson arviointi. Ensimmäinen osio oli kyselylomake, jossa kysyttiin muun muassa koulutuksen sisällöstä ja sen tuomista mahdollisista uusista ajatuksista, jotka liittyvät ryhmään, itseen ja rooliin ryhmänohjaajana. Toinen osio toteutettiin toiminnallisesti. Lattialle oli laitettu numerolappuja, joiden avulla vastattiin kysymyksiin ryhmän kestosta, kokoontumisesta ja ryhmän koosta. Kysymyksen kuultuaan osallistujat siirtyivät seisomaan sen numerolapun kohdalle, joka tuntui parhaimmalta vaihtoehdolta. Jokainen sai vuorollaan perustella valintansa. Vastaukset kirjattiin muistiin.

Loppuhartautena Jes. 49:15 ja virsi 388.

## **Esimerkkivalmennus 2: seurakunta tutummaksi Järvenpäässä**

Toteuttajat: Seija Heiskanen ja Tarja Karhu, Järvenpään seurakunta

### **Ensimmäinen tapaaminen**

Orientoituminen työskentelyyn

Tarvikkeet: kuvakortit

Tervetulokahvi, tuolilla vihko ja kynä, yhteisövalmennusesite tai esite seurakunnan toiminnasta

Päivän aihe: minä

Alkutarina

Ohjaajien esittely

Luottamuksellisuus sekä rajaaminen. (Jokainen määrittelee itse, mitä ja minkä verran itsestään kertoo.)

Korttityöskentely: Ota sellainen kortti, joka kertoo jonkin asian sinusta. Osallistujien esittäytyminen.

Tauko

Parityöskentely: Mitä odotat yhteiseltä matkaltamme? Keskustele parisi kanssa > fläppi.

Työntekijät esittelevät yhteisövalmennuksen ohjelman ja tavoitteet sekä tapaamisten rakenteen.

Parityöskentely: Sovitaan toimintatavoista. Mikä helpottaisi yhteistyötämme? Koonti fläpille.

(Yhdyssanaleikki)

Kahvitarjoilu

Asetutaan kartalle syntymäpaikan mukaan -työskentely.

1. Mitä näkyy lapsuudenkotisi rappusilta?
2. Muodosta pari sellaisen ihmisen kanssa, jonka kanssa arvelet sinulla olevan vähiten yhteistä.
3. Mikä oli peruste, millä valitsit parisi?
4. Etsikää parisi kanssa kolme yhteistä asiaa.

Kotitehtävä: elämänpuutaulu tai säilytä puu.

Hartaus ja loppupiiri

### **Toinen tapaaminen**

Tällä toisella kokoontumiskerralla on vuorossa identiteettityöskentelyn jatkoa. Varataan käyttöön pienryhmätiloja. Tarinat kerrotaan 3–4 hengen ryhmissä, jotka ohjaajat ovat miettineet etukäteen.

Tarvikkeet: värillistä paperia (esim. A4)

Lämmittelyharjoitus:

Mieti matkaa, kun lähdit tänne: millä värillä kuvaisit matkaasi? Ota se väri. Kerro parilla lauseella. Aloitatko sinä...

Jana joko pareittain tai koko ryhmälle

Mikä oli sinulle merkityksellinen kohtaaminen, joka muovasi käsitystäsi seurakunnasta? Minkä ikäinen olit silloin? Janalle asetutaan merkityksellisen kohtaamisen iän mukaan, ja keskustelu käydään pareittain, jos ihmisiä on paljon. Jos ihmisiä on vähän, voidaan purkaa yhdessä.

Ryhmiin jako ja ohjeistus elämäntarinan kerrontaan (liite)

Tunnelmakierros: miltä oman tarinan kertominen tuntui?

Etätehtävänä annettiin elämänpuutaulun jatkokyöskentely rungon osalta sekä pyyntö tuoda kotoa jokin pieni, itselle tärkeä esine seuraavaa kertaa varten.

Hartaus ja päivän päätös

### **Kolmas tapaaminen**

Voimavara- tai arvotyöskentely.

Tavoitteena on tehdä näkyväksi omaa arvomaailmaa, kulttuuria ja sitä, miten ne ovat vaikuttaneet omiin valintoihin. Mistä maaperästä arvot nousevat ja miten ne ovat muuttuneet, muuntautuneet, uudistuneet tai pysyneet samoina? Miten ympäristön arvot ovat muuttuneet?

Alkulämmittely piirissä. Keskustellaan esineistä, joita osallistujia oli pyydetty tuomaan. Keskustelu aloitettiin kysymyksellä: mitä esine, jonka toit, merkitsee sinulle ja mitä se kertoo sinusta?

Työskentely jatkuu: Parityöskentely omista arvoista. Mitkä lapsuudessa omaksumasi asiat ja arvot ovat sinulle edelleen tärkeitä? Toinen pari kertoo esimerkiksi kaksi minuuttia, ja ohjaaja ilmoittaa, kun vaihtuu vuoro. Parin yhteinen keskustelu: mihin johtopäätökseen pari tuli? Yhteinen keskustelu koko ryhmän kanssa.

Ryhmiiin jako sukupolviteorian (ikäjärjestys) mukaan. Lattialle on asetettu kymmenlukulappuja, ja osallistujia pyydetään asettumaan ikäjärjestykseen.

Keskustelua aiheesta: Millaisia muutoksia olet huomannut yhteiskunnan arvoissa elämäsi aikana? Mikä on pysynyt samana? Kirjataan fläpille.

Jatkokysymys: mitä ja millaisia haasteita arvot ja niiden mahdolliset muutokset asettavat seurakunnan toiminnalle? Ryhmä kirjaa itse fläpille.

Väittämäpiiri: esimerkiksi seuraavia väittämiä; väittämiä voi jokainen keksiä lisää. Jokainen seisoo piirissä selkä keskustaan päin, ja jos on samaa mieltä kuin väittäjä, kääntyy kasvot keskustaan. Menetellään samoin jokaisen väittämän kohdalla.

Tänä syksynä on satanut paljon.

Suomi on maailman turvallisimaa maa.

Koiraihmiset ovat sosiaalisempia kuin ihmiset keskimäärin.

Seurakuntien jäsenmäärä on vähentynyt.

Kesäaika on tarpeeton.

Järvenpään seurakuntaan liittyi viime vuonna enemmän ihmisiä kuin erosi.

Naakkojen määrä on lisääntynyt kaupungeissa.

Kristittyjä vainotaan maailmassa eniten.

Japanin yliopiston pääsykokeissa kysyttiin Muumilaakson sijaintia.

Facebook on suosituin yli 40-vuotiaiden keskuudessa.

Havainnointiin lähettäminen. Havainnointipaikkojen jakaminen.

Fiilikset päivän työskentelystä.

Hartaus

### **Neljäs tapaaminen**

Alkutarina

Lämmittely: Aloitus piirissä. Mihin kiinnitit huomiota tänne tullessasi ja miksi? Sano yksi asia.

Havainnoinnin purku:

Värikkäät kankaat: Mene sen kankaan luo, joka kuvaa havainnointikokemustasi. Valinnan jälkeen osallistujat kertovat, miksi valitsivat värin ja missä ovat olleet. Ryhmiin jako (esim. 1, 2, 3, 4 tai mulla tavalla)

Jokainen kertoo ryhmässä omat havaintopaikkansa ja kokemuksensa havainnoinnista. Käykää keskustelu näiden havaintojen pohjalta havainnointiohjetta apuna käyttäen. Kootkaa ranskalaisin viivoin asioita, joita nousi havainnoistanne keskustelussa esiin.

Lämmittely tai kevennys still-kuvien (liite 4).

Tauko

Valitkaa havainnoistanne yksi tai muutama teema ja valmistakaa niistä draamaesitys. Jokainen ryhmä esittää vuorollaan tuotoksensa, ja muut katsovat. Esiityksen päätyttyä ryhmä jää estradille. Yleisöltä kysytään: Mitä näit? Mitä ajattelet siitä, mitä näit? Keskustelu tämän pohjalta. Ryhmältä kysytään lopuksi, miltä heistä tuntui esittää tämä. Nousiko draamaa tehdessä joitain uusia ajatuksia mieleen tästä teemasta?

Draamaesitys 1 ja keskustelu

Draamaesitys 2 ja keskustelu

Etätehtävän anto: Jokainen miettii havainnointiin liittyvistä oivalluksista ja asioista, jotka koskettivat heitä. Oliko siellä jotain, mitä olet kaivannut?

Istutaan piirissä: mikä merkitys tällä kokoontumiskerralla oli sinulle?

Loppuhartaus

### **Viides tapaaminen**

”On aika herätä ajatustottumusten unesta” ja siirtää katset tulevaan. Mikä on minun paikkani yhteisössä? Mitä ryhtyisin tekemään ja keiden kanssa?

Uuteen suuntautuminen

Alkutarina:

Aloitus piirissä: Pöydällä paljon pieniä esineitä. Valitse esine tai esineet, jotka ku-

vaavat unelmaasi, unelmiasi tulevaisuudesta ja omasta paikasta seurakunnassa. Jokainen kertoo havainnointiin liittyvistä oivalluksista, asioista, jotka koskettivat. Oliko siellä jotain, mitä olet kaivannut? (Kotitehtävän purku.) Keskustelu piirissä koko ryhmänä.

Parin muodostus. Asetutaan riviin, jossa pienin jalka on toisessa ja isoin jalka toisessa päässä. Esitetään kysymys: mikä kengänkoko? Jako pareihin: pienin ja suurin ja niin edelleen.

Pareittain aikaa keskustella ihmisten perimmäisistä arvoista tai Jumalasta. Anna aikaraja. Sen jälkeen yhteiskeskustelu siitä, mitä osallistujat haluavat sanoa yhdessä käydystä keskustelusta.

Keskustelu elämänpuutaulun merkityksestä. Apuna esittelyssä voi käyttää elämänpuutauluun liittyvien etätehtävien ohjeistusta.

Mitä tarkoittaa ihmiselle: juuret: suku, perhe

Mitä ajattelette tästä?

Mitä lisää havainnointi toi elämänpuuhun?

Palaute kirjallisena: valmisteltu lomake

Lopuksi ”ukkopuu”. Millä oksalla istut?

Kirjeiden jako (toisella kerralla kirjoitetut)

Fiiliskierros: istutaan piirissä: millä mielellä tässä hetkessä?

Loppuhartaus



Seuraavassa esitellään joitain toteutettuja muita variaatioita. Esittelytavassa on havainnollistettu sitä, miten metodi taipuu erilaisiin kohdennettuihin valmennuksiin.

Taulukko 1. Näkökulmina seurakuntaan tutustuminen ja vanhemmuus

Yhteisö-koulutus	Seurakuntaan / srk:n vapaaehtois-toimintaan tutustuminen (8-12 hlöä)	Vanhemmuuden tukemisen näkökulmasta (8-12 hlöä)
<p>Identiteetti- ja arvotyöskentely</p>	<p>Käytetään elämänpuutaulua</p> <p>Tarina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nostetaan kysymyksillä esiin yhteyttä seurakunnan tai yleensä uskonnollisten yhteisöjen toimintaan</li> <li>• Seurakunnan toiminnan merkitys itselle</li> </ul> <p>Arvot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• puun runko-osa</li> <li>• ympäristön muutos, toimintatavat, arvot</li> </ul> <p>Aurinkokysymys:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Miltä Jumalani näyttää tänään?</li> <li>• Pohditaan asiaa sillä tasolla ja syvyydellä, jolla se nousee ryhmäläisistä. Keskustelu pienryhmissä.</li> <li>• Vaihtoehtoisesti: mikä minulle on korvaamattoman arvokasta?</li> </ul>	<p>Tarina:</p> <p>Miten minut on kasvatettu?</p> <p>Minä kasvattajana?</p> <p>Tavat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mietitään tapoja, joita haluaisin / en haluaisi siirtää omille lapsilleni.</li> </ul> <p>Arvot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mitä arvoja ja asenteita haluaisin / en haluaisi siirtää omille lapsilleni.</li> </ul>
<p>Havainnointi</p>	<p>Havainnointipaikkoina ovat seurakunnan tilaisuudet. Mahdollisesti myös muiden toimijoiden tilaisuudet lähialueilla, mikäli se on oleellista koulutuksen kannalta.</p> <p>Havainnot suoritetaan kokouksien välillä ja puretaan yhteistapaamisessa.</p>	<p>Paikat, joissa lapsiperheet/lapset liikkuvat, oleskelevat.</p> <p>Asioita tarkastellaan kasvatustajan sekä lapsen ja nuoren näkökulmasta.</p> <p>Minkälainen muutos on tapahtunut kasvatusympäristössä sekä asenteissa ja suhtautumisessa lapsiin ja nuoriin?</p>
<p>Yhteenveto/toiminta</p>	<p>Käydään läpi elämänpuutaulun tai vas ja puun latvaosa. Mietitään, millaisena tulevaisuus näyttäytyy. Sen uhkia ja mahdollisuuksia. Pohdiskellaan myös omaa toiminnan paikkaa osallistujana tai toimijana. Mitä haluaisin kehittää?</p>	<p>Suunnitellaan ja toteutetaan koulutuksen yhdessä sovitujen tavoitteiden mukaista toimintaa.</p>

Taulukko 2. Näkökulmina lähimmäispalvelutyö ja monikulttuurisuus

Yhteisö-koulutus	Vapaaehtoisystäväksi aikoville (8-12 hlöä)	Monikulttuurisuustyöhön (8-12 hlöä)
<p>Identiteetti- ja arvotyöskentely</p>	<p>Tarina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Minä autettavana/lähimmäisenä – kokemuksia: mitä on olla autettavana?</li> <li>• Minä auttajana/lähimmäisenä – Millainen auttaja olisin? Miksi?</li> </ul> <p>Arvot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Millainen olisi hyvä auttaja/ lähimmäinen</li> <li>• Miten suhtautuminen lähimmäisyteen/auttamiseen on muuttunut? Vai onko muuttunut?</li> </ul>	<p>Tarina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puun juuriosassa painottuvat traditiot, perheyhteisöt, kulttuuri</li> </ul> <p>Mikäli kielitaito ei riitä, käytetään apuna kollaasityöskentelyä, kuvia.</p> <p>Arvot:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Puun runko-osa</li> <li>• Ympäristön muutos</li> <li>• Aurinko = elämän johtajatus, elämän voima, usko korkeimpaan...</li> </ul> <p>Työskentelyssä käytetään apuna esineitä, kuvia, ”tulkkeja”.</p>
<p>Havainnointi</p>	<p>Paikat, joissa ihmiset yleensä liikkuvat.</p> <p>Havainnoidaan tunnelmaa, esteettömyyttä.</p>	<p>Paikat, joissa ihmiset liikkuvat, esim. kirjastot, asemat, torit, kauppakeskukset yms.</p>
<p>Yhteenveto/toiminta</p>	<p>Ennen kuin sovitaan, miten jatketaan yhteistyössä seurakunnan lähimmäispalvelun kanssa, käydään läpi myös vapaaehtoistoiminnan periaatteet yms.</p> <p>Luodaan yhteyksiä vapaaehtoisten ja seuraava kaipaavien välille.</p>	<p>Yhdessä tekeminen -&gt; yhteisöihin liittyminen</p>
<p>Muuta</p>	<p>Koulutukseen osallistujista muodostuu luonnollisesti ryhmä, joka voi olla samalla työnohjausryhmä. Työnohjauksesta sovitaan srk:n vastaavan työntekijän kanssa.</p>	

## **Kirjoittajat**

**Seija Heiskanen** on eläkkeellä oleva diakoniatyöntekijä. Työuransa aikana hän on ohjannut useita kymmeniä yhteisönrakentajavalmennuksia. Diakonissalaitoksen Roottoriprojektissa hän kehitti yhdessä muiden kanssa yhteisövalmennusten erilaisia sovelluksia.

**Eeva Lehtineva** on Vantaan seurakuntien osallisuuskoordinaattori, joka on ollut mallintamassa vantaalaista verkostomaista kirkon ja kaupungin ruoka-apua kehittävää Yhteisen pöydän mallia. Yhteisönrakentajakoulutusta on kehitetty yhteistyössä Diakonia ammattikorkeakoulun kanssa vahvistamaan osallisuutta ja toimijuutta ruoka-avun kentällä.

**Hanna Rautio** on TM, lehtori ja psykoterapeutti. Hän toimi Diakonia-ammattikorkeakoulussa Yhteisen pöydän yhteistyölehtorina vuosina 2016-2022. Noina vuosina yhteisönrakentajakoulutusta kehitettiin ja toteutettiin yhdessä Yhteisen pöydän Eeva Lehtinevan ja Diakin lehtoreiden kanssa.

**Ulla Siirto** on Kirkkohallituksen asiantuntija, jonka erityisalueena on monikulttuurisuus. Työskennellessään Diakissa hän osallistui Diakonissalaitoksen Roottoriprojektin yhteisövalmennusten kehittämiseen. Hän on ollut yhdessä elämisen taidon (conviviality) kehittäjä-asiantuntija Luterilaisen Maailmanliiton prosesseissa vuodesta 2011.

## **DIAK OPETUS**

**DIAK OPETUS** -sarjassa julkaistaan pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

Diak Opetus 1: Raili Gothóni, Anna Liisa Karjalainen, Paula Koistinen & Marjo Kolkka (toim.) 2015. DIAKpedalla asiakaslähtöisyyttä, reflektiivisyyttä ja digitaalisuutta

Diak Opetus 2: Raili Gothóni, Susanna Hyväri, Karjalainen, Anna Liisa, Kivirinta, Mervi & Päivi Vuokila-Oikkonen (toim.) 2016. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas

Diak Opetus 3: Raili Gothóni, Anna Liisa Karjalainen, Paula Koistinen & Marjo Kolkka (toim.) 2016. Osallistavaa oppimista ja kehittämistä

Diak Opetus 4: Mervi Kivirinta, Marianne Nylund and Olli Vesterinen (eds.) 2018. Community-Based Participatory Research (CBPR): Guide

Diak Opetus 5: Anna Liisa Karjalainen & Kristiina Wallenius-Penttilä (toim.) 2020. Eri tavoin kommunikoivien kohtaaminen sosiaali- ja terveystieteiden töissä

Diak Opetus 6.: Päivi Thitz, Mikko Malkavaara, Lea Rättyä, Minna Valtonen ja Raili Gothóni (toim.) 2020. Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö.

Diak Opetus 7: Anna Liisa Karjalainen, Mervi Kivirinta, Marianne Nylund, Minna Valtonen ja Olli Vesterinen (toimituskunta) 2020. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0

Diak Opetus 8: Mervi Kivirinta, Marianne Nylund and Olli Vesterinen (eds.) 2020. Community-Based Participatory Research (CBPR): Guide 2.0

Diak Opetus 9: Seija Heiskanen, Eeva Lehtineva, Hanna Rautio ja Ulla Siirto 2022. Yhteisö rakentajan muistikirja

## **DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN JULKAISUJEN KRITEERIT**

**DIAK OPETUS** -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun pedagogista kehittämistä kuvaavia julkaisuja, oppimateriaaleja, oppaita ja työkirjoja.

**DIAK PUBLICATIONS** -sarjassa julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistyöhön sekä kansainvälisiin kumppanuuksiin liittyviä julkaisuja, joiden kieli on muu kuin suomi.

**DIAK PUHEENVUORO** -sarjassa julkaistaan ajankohtaisia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistyöhön pohjautuvia puheenvuoroja, katsauksia ja pamfletteja.

**DIAK TUTKIMUS** -sarjassa julkaistaan uutta ja innovatiivista tietoa tuottavia tieteellisiä tutkimuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opetus-, tutkimus- ja kehittämistoiminnan alueilta. Sarja on vertaisarvioitu.

**DIAK TYÖELÄMÄ** -sarja levittää Diakonia-ammattikorkeakoulun tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio toiminnassa syntynyttä tietoa. Sarjassa julkaistaan esim. hankeraportit.

**DIAK VUOSIKIRJA – DIAK YEARBOOK** -sarjassa ilmestyy Diakonia-ammattikorkeakoulun vuosikirja.

Julkaisut ovat luettavissa avoimesti verkossa ammattikorkeakoulujen Theseus-julkaisuarkistossa.

ISBN 978-952-493-411-4 (painettu)

ISSN 2343-2225 (painettu)

ISBN 978-952-493-412-1 (verkkajulkaisu)

ISSN 2343-2233 (verkkajulkaisu)

**YHTEISÖN RAKENTAMISEN** tarkoitus on innostaa verkostoa itse tuottamaan rakenteita, jotka tukevat ja vahvistavat ihmisten henkilökohtaisia voimavaroja ja sosiaalisia verkostoja. Näin syntyy luonnostaan paikkoja, tiloja tai tilanteita, joissa voi kokea kuuluvansa johonkin yhteisöön itselleen sopivalla tavalla.

Tämä julkaisu antaa rakennusaineita yhteisön rakentamiseen ja esittelee kaksi eri mallia: koulutuksellisen ja valmennuksellisen. Molempien mallien perustana on Cable-metodi, joka kehitettiin tukemaan erityisesti sosiaali- ja diakoniatyöntekijöiden

yhteisölähtöistä koulutusta. Julkaisussa kuvataan mallien eri vaiheet ja esitellään menetelmiä, joilla vaiheita voi osallistujien kanssa työstää.

Yhteisöt ovat kuuluneet kirkon ja sen seurakuntien perusolemuksen. Suomessa Cable-metodia ovat kehittäneet Diakonia-ammattikorkeakoulu, Vantaan seurakunta ja Diakonissalaitos. Metodien käyttö ei kuitenkaan rajoitu pelkästään seurakuntiin tai kristillistäustaisiin järjestöihin, vaan sitä on käytetty erilaisissa yhteistyön verkostoissa.