



# Voimavarakeskeinen luova työskentely Pajalan työtoimintayksikössä

Annika Yrjölä

2024 Laurea





Laurea-ammattikorkeakoulu

## Voimavarakeskeinen luova työskentely Pajalan työtoimintayksikössä

Annika Yrjölä  
Sosionomi (AMK)  
Opinnäytetyö  
Toukokuu, 2024

Annika Yrjölä

**Voimavarakeskeinen luova työskentely Pajalan työtoimintayksikössä**

Vuosi

2024

Sivumäärä

39

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoitus oli luoda Pajalan työtoimintayksikköön uusi ohjauskokonaisuus, joka keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen niin, että asiakas itse on aktiivinen toimija tässä prosessissa. Opinnäytetyössä korostuu ihmisen voimavarojen merkitys eteenpäin vievänä voimana. Lähtökohtana oli ajatus siitä, että tiedostaessaan omat voimavaransa ihmisen on helpompi hyödyntää niitä ja tukeutua niihin.

Pajalan asiakkaista ja TTY Palvelut Oy:n asumisyksiköiden asukkaista koottiin vapaaehtoisia, jotka osallistuivat ryhmäläisten omia voimavaroja kartoittavaan ryhmään. Ohjauksessa hyödynnettiin voimavarakeskeisen ryhmän ohjaamisen periaatteita niin, että jokaisen vaiheen lopullisista toimintatavoista sovittiin yhdessä. Ryhmässä keskusteltiin ryhmän aiheesta, tehtiin yhdessä kirjoitustehtäviä ja valmistettiin visuaalinen teos omiin voimavaroihin liittyen luovien menetelmien avulla. Teoksista koottiin virtuaalinäyttely, jossa yhdistettiin visuaaliset teokset kirjoitustehtävien teksteihin.

Tavoitteena oli hyödyntää ja vahvistaa ohjaajan jo olemassa olevia ohjaustaitoja sekä perehtyä voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen menetelmänä. Tärkein tavoite oli auttaa ryhmäläisiä pohtimaan omia voimavarojaan ja sitä, kuinka hyödyntää näitä omassa elämässä sekä tukea ryhmäläisen minäpystyvyyden tunnetta ja luoda onnistumisen kokemuksia. Ryhmäläisten palautteen mukaan ryhmätoteutus oli onnistunut ja sillä oli merkitystä minäpystyvyyden kokemuksen parantamiselle. Myös näyttely sai osakseen positiivista palautetta, jossa kuvailtiin näyttelyn sisällön olleen koskettava ja saaneen katsojat miettimään, miten tärkeä jokaisen ihmisen oma tarina on. Ryhmä tullaan toteuttamaan Pajalassa vuosittain niin, että sen rakenteeseen tehdään muutoksia ottaen huomioon siihen kohdistuneet kehitysehdotukset.

Asiasanat: voimavara, voimavarakeskeisyys, voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen, minäpystyvyys, luovat menetelmät

Annika Yrjölä

**Resource-Oriented Creative Work in Pajala's Work Activity Center**

Year	2024	Pages	39
------	------	-------	----

---

The purpose of this developmental Bachelor's thesis was to create a new instruction tool for Pajala's work activity center that focuses on identifying and utilizing the clients' own resources so that the client themselves is an active agent in this process. The thesis emphasizes the importance of a person's resources as a driving force. The starting point was the idea that when a person is aware of their own resources, they can better utilize and rely on them.

Volunteers were gathered from Pajala's clients and the residents of TTY Palvelut Ltd. housing units to participate in meetings to examine the group members' own resources. The instruction utilized the principles of resource-oriented group coaching so that the final courses of action of each phase were mutually agreed upon. The group discussed the group's topic, did writing assignments together and produced a visual work related to their own resources with the help of creative methods. A virtual exhibition was assembled from the works combining the visual works with the texts of the writing assignments.

The goal was to utilize and strengthen the author's already existing guidance skills and learn about resource-oriented group coaching as a method. The main goal was to help the group members contemplate their own resources and how to utilize them in their own lives, as well as support their sense of self-efficacy and create experiences of success. According to the feedback from the group members, the group implementation was successful and it was important for improving the experience of self-efficacy. The exhibition also received positive feedback in which the content of the exhibition was described as touching and made viewers think about the importance of each person's story. The group meetings will be conducted in Pajala annually so that changes are made to the tool's structure taking into account the suggestions for improvement.

Keywords: resource, resource orientation, resource-oriented group coaching, self-efficacy, creative methods

## Sisällys

1	Johdanto .....	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani .....	8
3	Teoreettinen tausta.....	9
3.1	Voimavarat ja minäpystyvyys .....	9
3.2	Luovan toiminnan merkitys.....	11
3.3	Voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen.....	12
4	Kehittämistyön prosessi .....	14
4.1	Tarkoitus ja tavoite.....	15
4.2	Kehittämistyön menetelmät.....	15
4.3	Suunnitteluvaihe .....	16
4.4	Ryhmän toteutusvaihe.....	17
4.5	Virtuaalinäyttely .....	20
5	Palaute ja arviointi.....	21
5.1	Kommentit virtuaalinäyttelystä.....	21
5.2	Ryhmäläisten palaute .....	22
5.3	Toimeksiantajan palaute .....	25
5.4	Itsearviointi .....	26
5.5	Eettisyys ja luotettavuus.....	27
6	Pohdinta .....	28
	Lähteet .....	31
	Kuviot.....	33
	Kuvat.....	33
	Taulukot.....	33
	Liitteet .....	34

## 1 Johdanto

Työvalmentajan arki työtoimintakeskuksella ei koskaan ole itseään toistavaa tai samanlaista päivästä toiseen. Työssä ollaan asiakkaan elämänsuunnan etsimisen kannalta merkittävien asioiden äärellä ja jokainen päivä on mahdollisuus oppia uutta ja onnistua, mutta myös kohdata haasteita ja opetella strategioita, joiden avulla selvitä niistä. Sosiaalisen kuntoutuksen tai kuntouttavan työtoiminnan asiakas on usein jonkinlaisessa käännekohtassa elämässään: takana voi olla pitkä sairausloma, työttömyys tai jokin muu elämänvaihe, jonka vuoksi kuntouttavat sosiaalipalvelut ovat ajankohtaisia. Kaikkia asiakkuuksia yhdistää kuitenkin yksi asia: omia tavoitteita kohti eteneminen.

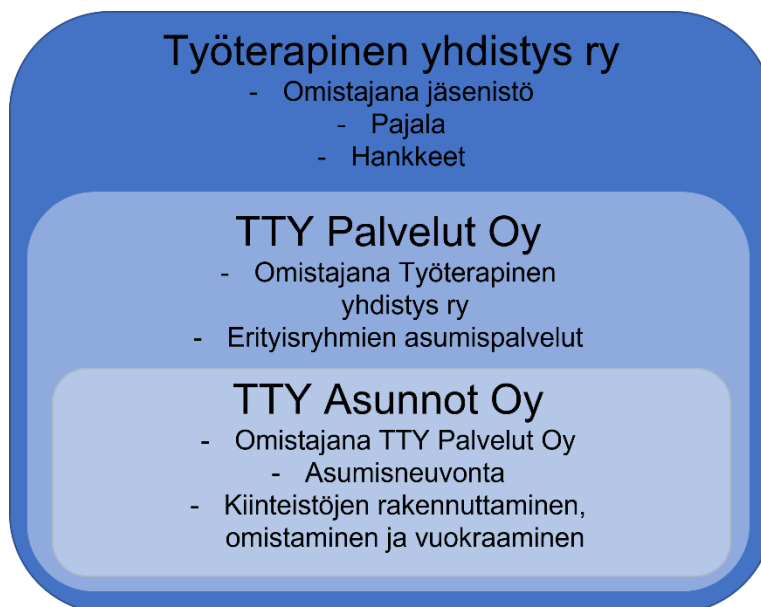
Vuonna 2023 alkaneen hallituskauden myötä on tullut voimaan päätöksiä heikennyksistä tiettyihin sosiaalietuuksiin, joihin kuuluvat mm. työttömyysturvan sekä asumistuen leikkaukset (Kela 2023). Yhteiskunnan muuttuvassa tilanteessa monille kuntoutujille paine kuntoutua ja työllistyä voi kasvaa huomattavasti sosiaaliturvaan liittyvän epä tietoisuuden tai jopa pelkojen vuoksi. Myös pajalla nämä muutokset ovat puhuttaneet paljon ja herättäneet vahvoja tunteita. Kuntoutuminen on usein pitkäkällinen prosessi ja toteutuakseen se vaatii ennen kaikkea kuntoutujan itsensä panostuksen oman tilanteen kehittämiseksi. Tämän vuoksi on erittäin merkityksellistä, että kuntoutujaa tuetaan prosessissa auttamalla löytämään itsestään positiivisia puolia, vahvuuksia, voimavaroja sekä toimintatapoja, jotka edesauttavat elämässä etenemisessä.

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoitus oli luoda Pajalan työtoimintayksikköön uusi ohjauskokonaisuus, joka keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen niin, että asiakas itse on aktiivinen toimija tässä prosessissa. Opinnäytetyön yhteistyökumppani Työterapinen yhdistys ry:n Pajalan työtoimintayksikkö tuottaa kuntouttavaa työtoimintaa ja sosiaalista kuntoutusta Pohjois-Savon hyvinvointialueelle sekä tarjoaa päivätoimintaa TTY Palvelut Oy:n asumisyksiköiden asukkaille. Toiminnan tarkoituksena on tukea asiakkaiden työ- ja toimintakykyä sekä auttaa löytämään kehittämiskohteita.

Opinnäytetyössä korostuu ihmisen voimavarojen merkitys eteenpäin vievänä voimana. Lähtökohtana oli ajatus siitä, että tiedostaessaan omat voimavaransa ihmisen on helpompi hyödyntää niitä ja tukeutua niihin. Tavoitteena oli hyödyntää ja vahvistaa opinnäytetyön tekijän jo olemassa olevia ohjaustaitoja sekä perehtyä voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen menetelmänä. Tärkein tavoite oli auttaa asiakkaita pohtimaan omia voimavarojaan ja sitä, kuinka hyödyntää näitä omassa elämässä sekä tukea asiakkaan minäpystyvyyden tunnetta ja luoda onnistumisen kokemuksia.

## 2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Työterapinen yhdistys ry on toiminut jo yli 40 vuotta tuottaen työtoimintaa ja asumispalveluja. Työterapinen yhdistys ry:n alla toimii myös tytäryhtiöitä (Kuvio 1). Pajalan työtoimintayksikkö toimii Työterapinen yhdistys ry:n alla tuottaen kuntouttavaa työtoimintaa, sosiaalista kuntoutusta ja päivätoimintaa TTY Palvelut Oy:n asukkaille. Tarkoituksena on tarjota asiakkaille hyvä ympäristö omien vahvuuksien ja kehittämistarpeiden kartoitukseen. (TTY Palvelut Oy 2023.)



Kuvio 1: Organisaatiokaavio

Pajalassa toimii kolme työpajaa: käsityöpaja, puupaja ja pyöräpaja. Pajoilla valmistetaan tuotteita ja tehdään tilaustöitä. Käsityöpaja toimii kolmessa tilassa, joissa mm. kudotaan, painetaan kangasta, ommellaan, neulotaan, virkataan, huovutetaan ja tehdään koruja. Puupajassa tehdään pääasiassa huonekalujen entisöintiä ja valmistetaan tuotteita tilausten mukaan. Pyöräpajassa tehdään pyörien huoltoa sekä kootaan ja huolletaan lahjoituspyöriä myyntiin. (Työterapinen yhdistys ry 2023.)

Jokaisella pajalla ohjaajana toimii työvalmentaja, jolla on oman alansa koulutus ja/tai työkokemusta sekä mahdollisesti myös sosiaali- ja terveystieteiden koulutus. Työvalmentajista yksi on suorittanut työvalmentajan erikoisammattitutkinnon ja yksi on suorittamassa sosionomitutkintoa. Työvalmentajan tehtäviin kuuluu pajatyöskentelyn kautta auttaa asiakasta kartoittamaan vahvuuksiaan ja selvittämään myös mahdolliset rajoitteet. Pajalassa on myös



yksilövalmentaja, joka on opinnäytetyön kirjoittamishetkellä perhevapaalla, ja häntä sijaistaa toinen sosionomiopiskelija. Yksilövalmentaja toimii asiakasasioissa vastuuhenkilönä ja hänen tärkein tehtävänsä on ratkaisukeskeisesti yhdessä asiakkaan kanssa työstää ja selvittää sellaisia asioita, jotka ovat asiakkaan elämässä ajankohtaisia, esimerkiksi auttaa tulevaisuuden suunnitelmien kartoittamisessa. Pajalan henkilökuntaan kuuluu myös esihenkilö, jonka työtehtäviin kuuluu henkilöstöasioista huolehtiminen.

### 3 Teoreettinen tausta

Kehittämistyöhön liittyvien käsitteiden tarkka määrittely sekä tutkimustiedon ja -menetelmien hyödyntäminen auttavat kehittämistyön toteutuksessa (Toikko & Rantanen 2009, 11). Tämän vuoksi tietoperustaan on hyvä tutustua niin, että se hahmottuu selkeinä osa-alueina ja hyödynnettävinä kokonaisuuksina. Tämän opinnäytetyön tietoperusta on jaettu kolmeen osa-alueeseen: voimavarat ja minäpystyvyys, luovan toiminnan merkitys sekä voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen.

#### 3.1 Voimavarat ja minäpystyvyys

Voimavarat ovat ihmiselle henkilökohtaisia asioita ja ominaisuuksia, joiden avulla ihminen selviää niin arjesta kuin haastavista tilanteistakin. Voimavarojen kartoittaminen ja tunnistaminen johtavat siihen, että niitä voi ylläpitää ja vahvistaa. Voimavarojen skaala on laaja ja ne voivat liittyä esimerkiksi ihmissuhteisiin, työhön tai harrastuksiin, kykyihin ja taitoihin, lepoon ja ravintoon sekä haaveisiin ja tavoitteisiin. (Terveyskylä, Kuntoutumistalo 2023a.)

Minäpystyvyyden käsitteen on vuonna 1977 esittänyt psykologi Albert Bandura. Banduran mukaan minäpystyvyys koostuu yksilön tietyistä uskomuksista, jotka määrittävät tämän kyvyn toteuttaa toimintasuunnitelma ja suoriutua tehtävistä erilaisissa mahdollisissa tilanteissa. Kyse on siis yksilön uskosta omaan kykyynsä selviytyä ja onnistua. Banduran lisäksi monet muutkin psykologit ovat tutkineet minäpystyvyyttä ja esimerkiksi Kathy Kolbe on määrittänyt, että minäpystyvyys sisältää myös päättäväisyyden ja sinnikkyuden käsitteet, sillä niiden avulla yksilön on mahdollista ylittää esteet, jotka muuten tulisivat omien kykyjen hyödyntämisen tielle. (Lopez-Garrido 2023.)

Minäpystyvyyden muodostumiseen vaikuttaa neljä tekijää. Suorituksen tulokset ohjaavat yksilöä uskomaan omiin kykyihinsä sen perusteella, miten jostain tehtävästä on aiemmin suoriututtu. Verbaalinen kannustus vaikuttaa minäpystyvyyden kokemukseen, sillä positiivinen ja negatiivinen puhe vaikuttavat yksilön uskoon omasta kyvystään suoriutua tehtävistä. Fysiologisen palautteen kautta yksilö saa kehollisia tuntemuksia liittyen onnistumisen kokemukseen, ja nämä puolestaan vahvistavat minäpystyvyyden tunnetta. Välillisten kokemusten merkitys on

siinä, että voi verrata suoritustaan muiden suorituksiin ja sitä kautta suhteuttaa omaa kyvykkyyttään ja kokemusta siitä. (Lopez-Garrido 2023.)

Kyvystä selviytyä vaikeuksista käytetään usein termiä resilienssi. Ihminen, joka sekä proaktiivisen että reaktiivisen resilienssin avulla kohtaa haasteet elämässään, omaa hyvät mahdollisuudet selvitä niistä. Reaktiivinen resilienssi on vastaamista vaikeuksiin sekä niihin sopeutumisesta, proaktiivinen resilienssi taas tarkoittaa voimavaroihin tukeutumista, myönteistä asennoitumista sekä oppimista ja kehittymistä. Resilienssi nojaa siis vahvasti ihmisen vahvuuksiin ja voimavaroihin, jotka ovat merkittävässä roolissa niin arjessa kuin kriisitilanteissakin, joiden kautta resilienssillä on mahdollisuus kasvaa ja vahvistua. (Lipponen 2023, 63.)

Ihmisen kyky suoriutua erilaisista tehtävistä ja tilanteista on vahvasti kytköksissä minäpystyvyyden kokemukseen ja sen tärkeys korostuu niissä tilanteissa, jotka vaativat pidempää yritystä ja resilienssiä. Yksilö, jonka minäpystyvyyden kokemus on heikompi, tarttuu epätodennäköisemmin erilaisiin tehtäviin ja suorittaa niitä, kun taas paremman minäpystyvyyden kokemuksen omaava yksilö paitsi aloittaa tehtävän myös käyttää siihen enemmän resursseja ja aikaa. Tämän taipumuksen merkitys korostuu siinä, että usein henkilökohtainen suoriutuminen ja menestys vaativat pitkäjänteistä yritystä. (Artino 2012.)

Minäpystyvyydellä on kytkös yksilön voimavaroihin. Monissa haasteissa ihmisen kyky selviytyä niistä kasvaa, kun hän tiedostaa omat voimavaransa ja pystyy valjastamaan ne käyttöön. Menestymisen mahdollisuudet ovat riippuvaisia siitä, miten paljon omia tietoisia ajatuksia varjostavat pelko ja huoli, vai onko niissä enemmän luottamusta, toivoa ja uskoa omaan kykyihin. Jopa usko omaan tunnesäätelyn kykyyn vaikuttaa masennuksen määrään ja prososiaaliseen tai antisosiaaliseen käytökseen. (Caprara & Cervone 2006, 76-77.)

Minäpystyvyyden yhteydessä on tarkasteltava asiaa myös laajemmin kollektiivisesta näkökulmasta. Ihmisen henkilökohtaiset vahvuudet ovat usein seurausta yhteisön vahvuuksista. Tutkimuksen mukaan henkilökohtainen minäpystyvyyden tunne on sidoksissa käsitykseen kollektiivisesta pystyvyydestä. Tutkimuksessa osallistujat arvioivat omia minäpystyvyyden kokemuksiin ja sitä, millaiset kyvyt heillä on hallita arkisia tehtäviä ja vaatimuksia sekä laajempia sosiaalisia ongelmia. Kävi ilmi, että ilmoittaessaan uskonsa kollektiiviseen pystyvyyteen minäpystyvyys oli tämän kanssa linjassa niin, että niiden väliltä löytyi korrelaatio. Yksilöllisellä ja kollektiivisellä pystyvyyden tunteella on siis todettu yhteys. (Fernandés-Ballesteros, Diez-Nicolás, Caprara, Barbaranelli & Bandura 2002, Capraran & Cervonen mukaan 2006, 78.)

### 3.2 Luovan toiminnan merkitys

Luovuuden merkitys kautta ihmiskunnan historian on ollut toimia eteenpäin vievänä voimana. Se on auttanut ihmistä sopeutumaan muutoksissa ja selviytymään vaikeista tilanteista. Tieteelliset innovaatiot ovat vaatineet taustalleen tiedon luovaa hyödyntämistä. Taiteellisen ilmaisun saralla ihmiset ovat voineet jakaa kokemuksia ja ajatuksia, ja tämän kautta vaikuttaa kulttuurin ja yhteiskunnan kehittymiseen. Luova toiminta on erottamaton osa ihmisyyttä ja se mahdollistaa ihmisen toiminnan osana maailmaa. (Malmelin & Poutanen 2017, 155.)

Itseään toteuttava luovuus toimii leikinomaisesti ja vapaana kritiikistä. Kaikilla on oikeus luovaan itsensä toteuttamiseen, sillä potentiaali tähän löytyy kaikista ihmisistä. Kyseessä on synnynäinen osa ihmisluontoa ja se on merkki psyykkisestä hyvinvoinnista. Yhteiskunnan ja ympäröivän kulttuurin raamit voivat toimia ihmisen luovuuden tukahduttavana tekijänä, minkä vuoksi on tärkeää, että ihminen säilyttää aikuisenakin vapauden ja leikin ulottuvuuden. Itsensä hyväksyvä, rohkea ja spontaani ihminen omaa edellytykset luovuuden toteutumiselle. (Maslow 1968, Uusikylän mukaan 2012, 41-43.)

Luova toiminta ja taide ovat suoraan yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Taidetta jollakin tavalla yli sata tuntia vuodessa harrastavan ihmisen on todettu tutkimuksissa voivan psyykkisesti paremmin kuin sellaisen ihmisen, jolla taidekokemuksia ei ole tai ne jäävät alle sataan tuntiin. Kulttuurinen harrastustoiminta vähentää ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta ja kohentaa ihmisen koettua hyvinvointia. (Houni, Turpeinen & Vuolasto 2020, 18.) Taiteen, kulttuurin ja siihen kytkeytyvän luovan toiminnan hyödyt ulottuvat kuitenkin yksilön hyvinvointia laajemmalle. Hyvinvoinnin kohentaminen vaikuttaa terveydenhuollon kustannuksiin hilliten niitä, minkä seurauksena kulttuurihyvinvoinnista on hyötyä koko yhteiskunnalle (Houni ym. 2020, 19).

WHO määrittelee terveyden täyden fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi, ei pelkäsi sairauden tai vanhuudenheikkouden puutteeksi (Fancourt & Finn 2019, 2). Näin ollen terveys on käsitteenä hyvin laaja sisältäen myös sosiaalisen ja yhteisöllisen näkökulman. Taiteella on niin ennaltaehkäisevä ja edistävä kuin hoitava ja sairauden hallinnan rooli terveyteen liittyen (Fancourt & Finn 2019, 8). Taiteen ja luovan toiminnan voidaan siis sanoa olevan ihmisen hyvinvoinnille merkittävää kaikissa elämänvaiheissa ja -tilanteissa.

Taiteen tekeminen ja taiteen kokeminen ovat molemmat ihmiselle hyvinvointia lisääviä tekijöitä. Luova toiminta voidaan käsittää vielä laajemmaksi asiaksi, koska sillä tarkoitetaan taiteellisen toiminnan lisäksi myös arkielämän luovaa ongelmanratkaisua (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11). Tässä opinnäytetyössä luovalla toiminnalla tarkoitetaan kuitenkin vahvasti taiteen tuottamiseen liittyviä toimintoja erotuksena arkipäiväisempään luovaan toimintaan.

Luova toiminta vahvistaa yksilön aineettomia resursseja lisäten näin hyvinvointia ja luoden tunnekokemuksia ja osallisuuden tunnetta. Luova ja taiteellinen toiminta luovat myös yhteyden kokemuksia ja edesauttavat oppimista. Se luo toimivampia yhteisöjä ja lisää ryhmän hyvinvointia. Itsetutkimuksellakin on paikkansa luovassa toiminnassa, sillä sen kautta omaa elämäntarinaa voi lähestyä ja tarkastella omia elämäkokemuksia taiteen linssin läpi. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 14.)

Oman elämäntarinan tutkiminen taiteen avulla mahdollistaa turvallisen tavan lähestyä omia tarinoita ja muovata niitä. Narratiivisella lähestymistavalla tarkoitetaan sitä, että ihminen jäsentää elämäkokemuksiaan tarinoiksi, joissa esiintyvät yksilön käsitys omasta itsestä, arvoista, pyrkimyksistä, ihmissuhteista ja yhteenkuuluvuuden tunteesta. Taiteen avulla on siis mahdollista päästä dialogiseen yhteyteen paitsi muiden ihmisten myös oman itsensä ja elämänhistoriansa kanssa. Tarkastelun kautta ihminen voi päästä tilaan, jossa myös muutos on mahdollista ja narraatiot nähdään erilaisessa valossa ja ne saavat uusia merkityksiä. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 16-17.)

### 3.3 Voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen

Voimavarakeskeinen ryhmän ohjaaminen luo menetelmänä raamit sille, miten ryhmä toteutetaan ja millaisia asioita sen toteutuksessa ja ohjaamisessa otetaan huomioon. Keskeinen käsite on kontekstuaalisuus: jokainen kohtaamamme tilanne on ainutlaatuinen, sillä siihen vaikuttavat tilanteeseen sidoksissa olevat tekijät, kuten aika, paikka, ihmiset, kulttuuri sekä kaikki ne ryhmään osallistuvien henkilöiden todellisuudet, jotka tilanteessa kohtaavat toisensa. Ryhmän ohjaajan toimintaa määrittää siis konteksti, joka syntyy spontaanisti mutta kuitenkin myös yhdessä rakentaen. (Kilpiä 2022, 14).

Itse voimavarakeskeisyyteen liittyy käsitteitä, joiden määrittämisen kautta päästään lähemmäs voimavarakeskeisen ryhmän ohjaamisen tematiikkaa. Voimavarakeskeisyyden suhde todellisuuteen kumpuaa sosiaalisesta konstruktionismista eli tiedon ja todellisuuden yhdessä rakennetusta luonteesta. Yleistettävän tiedon sijaan on vain kieleen ja sen kautta yhteiseen kokemukseen perustuvaa tietoa, jonka kautta yhdessä koetut todellisuudet rakentuvat. Tämän vuoksi on hyvä tiedostaa ryhmän yhteisen kielen synty ja siihen liittyvät merkitykset. (Kilpiä 2022, 44-48.)

Dialogisuus luo vankan pohjan voimavarakeskeisyydelle. Se on vastavuoroisuutta ja kommunikatiota, tapa olla taidon ja tahdon kautta dialogisessa suhteessa toisiin ihmisiin. Ohjaajalle tämä merkitsee kahdesti kuulemista: sen, mitä toinen sanoo sekä sen, mitä sanottu asia itässä herättää. Yhtä yhteistä totuutta ei edes tarvitse löytää, vaan dialogisuudessa pysähdytään erilaisten ajattelutapojen äärelle niitä tarkastelemaan ja löytämään niistä yhteistä. (Kilpiä 2022, 50-52.)

Voimavarakeskeisiä lähestymistapoja ovat narratiivisuus, ratkaisukeskeisyys ja reflektiivisyys. Narratiivisuus voimavarakeskeisyyteen kytkettynä tuo oman ulottuvuutensa ryhmän ohjaamiseen, sillä ihmisten narraatiot muokkaavat tätä hetkeä ja sitä, miten näemme asiat tässä hetkessä. Ne luovat merkityksiä, joihin tulee suhtautua kunnioituksella, sillä ne ovat henkilön todellisuutta, joka muovaa käsitystä itsestä ja tästä maailmasta. Ennen kaikkea narraatiot luovat mahdollisuuksia vaihtoehtoisten tulkintojen kautta. (Kilpiä 2022, 54-58.)

Ratkaisukeskeisyys on voimavarakeskeinen lähestymistapa, joka on tavoitelähtöinen ja toimii toivon ja myönteisyyden kautta. Siinä menneisyys on varanto, josta ammentaa ja tulevaisuus on täynnä mahdollisuuksia, joita kohti mennään muuttamalla pieniä osia, joiden liike vaikuttaa muihin osiin saaden suuremman muutoksen aikaan. Ratkaisukeskeisesti ohjaajan tehtävä on siis esittää sellaisia kysymyksiä, jotka suuntaavat tulevaisuuteen erilaisten mahdollisuuksien kautta ja auttaa tutkimaan yksilön päätöksenteon ulottuvuuksia. (Kilpiä 2022, 59-61.)

Reflektiivisyydellä jäsenetään ja sanoitetaan ajattelua. Erilaisten tunteiden ja ajatusten ääneen lausuminen mahdollistaa oppimisen ja kirkastaa ne piilevät ajatukset, jotka eivät ole vielä muotoutuneet. Reflektoidessaan ihminen voi siis selkeyttää ajatuksiaan niin itselleen kuin muille sekä konkretisoida ja suhteuttaa niitä. Ryhmässä refleктоiminen voi olla yhteinen työskentelytapa, jossa moniäänisyydellä saavutetaan uusia näkökulmia aiheeseen. (Kilpiä 2022, 62-64.)

Voimavarakeskeisyyden taustavoimana toimii kontekstuaalisuus, tiedon suhteellisuus vallitseviin oloihin ja läsnä oleviin tekijöihin. Samalla sabluunalla toteutettu ryhmä ei siis koskaan toteudu täysin samanlaisena, sillä kaikkia vaikuttavia tekijöitä ei voi hallita tai toistaa. Ohjaajan on siis hyvä olla liikaa tukeutumatta vanhoihin, hyväksi todettuihin malleihin, vaan ymmärtää myös se, että erilaiset kontekstit vaativat erilaisia lähestymistapoja ja että yhteinen ymmärrys luodaan aina uudelleen uuden ryhmän kanssa. (Kilpiä 2022, 65-66.)

Ohjaaja itse on yksi tekijä, joka vaikuttaa ryhmän kontekstiin. Kilpiä (2022, 24-29) on jaotellut ohjaajan toimijuudet nimeten ne innostajaksi, ryhmäyttäjäksi, myötätunnon tuojaksi, liittyjäksi ja analysoijaksi. Ohjaajan tulisi siis kyetä ohjaustavallaan innostamaan ryhmäläisiä osallistumaan toimintaan ja edesauttaa sellaisen yhteyden luomista, jossa ryhmäläisistä muodostuu ryhmä. Myötätunnon maailma kytkeytyy eettiseen toimintaan ja ohjaajan tehtävä on toimia aidon myötätuntoisesti ryhmässä. Liittyjänä ohjaaja tulee mukaan toisten tarinaan ja avautuu ryhmässä hetkelle. Analysoijana ryhmän ohjaaja tarkkailee ja tekee päätöksiä siitä, kuinka toimia missäkin tilanteessa huomioidensa pohjalta.

Ohjaajuuden salmiakiksi sanotaan kokonaisuutta, jonka kliinisen psykologian ja psykoterapian emeritusprofessori Jarl Wahlström on erottanut neljään osa-alueeseen. Ymmärrys omasta teoriasta auttaa ohjaajaa sanoittamaan, mihin tietoperustaan hänen ohjaajuutensa pohjaa, mikä taas tekee sekä suunnitellusta että spontaanista ohjaamisesta helpompaa. Oman

kokemushistorian ammatillinen käyttö ohjaamisessa perustuu siihen, että ohjaaja kykenee omien kokemustensa kautta tuntemaan myötätuntoa ja asettumaan toisen asemaan sekä tuomaan asioihin oman näkökulmansa. Kyky olla suhteissa on harjoiteltavissa oleva taito, jonka avulla ohjaaja löytää yhteyden muihin ryhmän jäseniin. Kontekstuaalisuuden tajun avulla ohjaaja pystyy ymmärtämään erilaisia konteksteja ja niiden syntyä sekä tunnistamaan omat lähtökohdat luoda turvallisuutta näissä konteksteissa. (Kilpiä 2022, 15-21.)

Ryhmän ohjaamista varten Leena Ståhlberg (2019, 34-51) on määritellyt kuusi teesiä. ”Kuuntele” pitää sisällään dialogisuuden ja aktiivisen kuuntelemisen taidon, jossa toisen ihmisen näkökulmaa pyritään ymmärtämään ja osoittamaan, että hän on tullut kuulluksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi. ”Ole oma itsesi” on ohjaajalle merkittävä taito, sillä ilman sitä ei ole aitoa kohtaamista, jossa kaikki osallistujat ovat tasa-arvoisessa asemassa ja inhimillisesti läsnä toisilleen. ”Huomioi” muistuttaa havainnoinnin ja sen pohjalta reagoinnin ja suunnitelmien muuttamisen tärkeydestä. ”Tue ja kannusta” pohjaa ohjaajan kykyyn innostaa ja kannustaa ottaen huomioon ryhmäläisten potentiaali ja sen sallimat mahdollisuudet. ”Asetu toisen asemaan” nousee ohjaajan empatiasta ja sen ymmärryksestä, että ryhmäläiset tulevat erilaisista taustoista kantaen mukanaan erilaisia elämänkokemuksia. ”Arvosta” merkitsee toisen ihmisen kunnioitusta ja sen tuomaa turvallisuutta, jonka kautta syntyy ryhmään osallistumista varten tarvittu luottamuksen tunne.

Voimavarakeskeistä ryhmävalmennusta on tutkittu Työterveyslaitoksen tutkimuksessa, jossa kohderyhmänä oli työuran alussa olevat työntekijät sekä heidän esihenkilönsä. Tutkimuksessa selvitettiin, millainen vaikutus voimavarakeskeisellä ryhmämuotoisella verkkovalmennuksella on yksilöiden pystyvyyden tunteeseen. Tutkimuksessa oli satunnaistettu koeasetelma, jossa puolet osallistujista olivat mukana valmennuksessa ja puolet toimivat vertailuryhmänä, jossa valmennukseen ei osallistuttu. Tutkimuksessa kävi ilmi, että ryhmävalmennuksesta oli hyötyä tutkimukseen osallistuneille työntekijöille ja että sen avulla vahvistettiin heidän pystyvyyden tunnettaan. (Nykänen, Rivinoja, Pöyry & Ruokolainen 2023, 3.)

#### 4 Kehittämistyön prosessi

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Pajalan työtoimintayksikössä. Opinnäytetyötä koskien tehtiin yhteistyötahon kanssa sopimus. Vaikka ryhmä toteutettiin käsityöpajan tiloissa, siihen olivat tervetulleita osallistumaan kaikki Pajalan asiakkaat sekä TTY Palvelut Oy:n asumisyksiköiden asukkaat. Tavallisesti Pajalan toiminnassa keskitytään asiakkaiden omien voimavarojen löytämiseen työ- ja yksilövalmennuksen avulla. Työvalmennuksessa asiakkailla on usein omat sovitut työt, kun taas yksilövalmennuksessa työskennellään kahdestaan yksilövalmentajan kanssa. Ryhmänä työskentely on kuitenkin Pajalassa harvinaisempaa ja

opinnäytetyön toiminnallinen osuus tarjosi asiakkaille tilaisuuden päästä kokeilemaan, milaista on voimavaroihin keskittyvä ryhmätoiminta.

Opinnäytetyön myötä tuotiin myös näkyväksi asiakkaiden ajatuksia, tuntemuksia ja mielipiteitä liittyen omiin voimavaroihin rakentamalla teoksista virtuaalinäyttely. Näyttely jaettiin muille ihmisille siinä laajuudessa, joka yhdessä ryhmän kanssa sovittiin. Ryhmään osallistuminen ei edellyttänyt virtuaalinäyttelyyn osallistumista, vaan ryhmään osallistuva henkilö määritteli itse, missä määrin hänen teostaan saa hyödyntää prosessin jatkovaiheissa. Kaikki ryhmäläiset kuitenkin halusivat osallistua virtuaalinäyttelyyn, joten näyttely koottiin kaikkien ryhmäläisten töistä.

#### 4.1 Tarkoitus ja tavoite

Tämän kehittämismuotoisen opinnäytetyön tarkoitus oli luoda Pajalan työtoimintayksikköön uusi ohjaukokonaisuus, joka keskittyy asiakkaiden omien voimavarojen tunnistamiseen ja hyödyntämiseen niin, että asiakas itse on aktiivinen toimija tässä prosessissa. Tavoitteena oli hyödyntää ja vahvistaa ohjaajan jo olemassa olevia ohjaustaitoja sekä perehtyä voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen menetelmänä. Tärkein tavoite oli auttaa ryhmäläisiä pohtimaan omia voimavarojaan ja sitä, kuinka hyödyntää näitä omassa elämässä sekä tukea ryhmäläisen minäpystyvyyden tunnetta ja luoda onnistumisen kokemuksia.

#### 4.2 Kehittämistyön menetelmät

Kehittämistyöllä tähdätään aina jonkin asian kehittämiseen niin, että toimintatavat tai -rakenne muuttuvat paremmiksi ja tehokkaammiksi. Muutos kohti parempaa on ajatuksena keskiössä. (Toikko & Rantanen 2009, 16.) Tämän opinnäytetyön myötä kehitettiin ryhmäkokoisuus, joka rikastaa Pajalan toimintaa luoden asiakkaille uuden väylän tarkastella omia voimavarojaan. Hyötyjinä ovat siis sekä toimeksiantaja että asiakkaat.

Kehittämisen perustana voivat olla ulkoiset tai sisäiset tekijät (Räsänen 2007, Toikon & Rantasen mukaan 2009, 18). Opinnäytetyön taustalla on asiakkaiden toive ryhmätoiminnasta sekä tarve kehittää Pajalan toimintaa sen omista lähtökohdista. Ryhmätoiminnan kehittäminen tarjoaa asiakkaille vaihtelua päiviin ja voimavarakeskeinen ryhmä antaa parhaimmillaan työkaluja kuntoutumiseen ja elämässä etenemiseen. Toiminnan monipuolistuminen tekee myös Pajalan toiminnasta vetovoimaisempaa ja tarjoaa vaihtoehtoja yksilötyöskentelylle.

Kehittämistyön viisi tehtävää ovat perustelu, organisointi, toteutus, arviointi ja tulosten levittäminen. Työlle on oltava jonkinlaiset perusteet, joiden vuoksi työ on järkevää toteuttaa. Organisoinnilla selvitetään kehittämistyön toimijoiden roolit ja resurssit. Toiminta on oleellinen osa kehittämistä, jonka aikana kehittämistyö konkretisoituu. Arvioinnin avulla kehittämistyötä voidaan tarkastella eri näkökulmista ja tehdä muutoksia tarpeen vaatiessa. Tulosten

levittämisen myötä kehittämistyö jalkautuu alkuperäistä aluettaan laajemmalle. (Toikko & Rantanen 2009, 56-63.)

Kehittämistyötä kuvaavat mallit ovat lineaarinen malli, spiraalimalli, tasomalli ja spagetti-malli (Toikko & Rantanen 2009, 64). Tämä opinnäytetyö noudattaa spiraalimallia, sillä ryhmätoteutus tullaan toistamaan vuosittain ja siihen tehdään aina tarvittaessa muutoksia ja parannuksia. Spiraalimallissa tulosten arvioinnin myötä myös perustelut ovat muutoksessa, ja kokonaisuudella on vaikutus organisointiin ja toteutukseen (Toikko & Rantanen 2009, 66). Minun voimavarani -ryhmä elää koko ajan sopeutuen aina uuteen kontekstiin ja kehittyen kokemuksen perusteella.

#### 4.3 Suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöprosessi lähti liikkeelle teorianäytteen tutustumisella. Joulukuu 2023 ja tammikuu 2024 oli varattu lähdeaineiston keräämiselle ja siihen tutustumiselle. Jo varhaisessa vaiheessa alkoi hahmottua teorianäytteen jakaantuminen kolmeen osaan, minkä vuoksi sille luotiin kolme kategoriaa. Teoriapohjaa hyödyntäen merkittiin ylös, millaisia vaiheita ryhmätoteutuksessa vähintään tulee käydä läpi ja lisäksi suunniteltiin ryhmään luovat tehtävät, joiden tarkoitus oli tukea toisiaan ja koko voimavarakeskeisen ryhmän prosessia.

Ryhmän suunnitteluvaiheessa on laadittava runko, josta käy ilmi ainakin keskeiset tavoitteet ja aiheet niin koko ryhmätoiminnalle kuin yksittäisillekin kerroille, menetelmät ja harjoitteet sekä aikaresurssi (Ståhlberg 2019, 54). Ryhmän toteutustapaa suunnitellessa ryhmän vaiheet kirjattiin ylös ja ne jaettiin ryhmäkerroiksi sen mukaan, millaisia välivaiheita ryhmäkertojen välillä tulisi olemaan ja paljonko ne arvion mukaan vaatisivat aikaa. Ryhmästä kerrottiin Pajalan asiakkaille, heille jaettiin esitteitä ja ilmoitustaululle laitettiin lomake, johon oli mahdollista ilmoittautua ryhmään. Ryhmä pidettiin torstaisin, joten asiakkaat, joiden työpäivä ei ollut torstaina, saivat mahdollisuuden vaihtaa yhden työpäivästään torstaille ryhmän toteutusviikkoina.

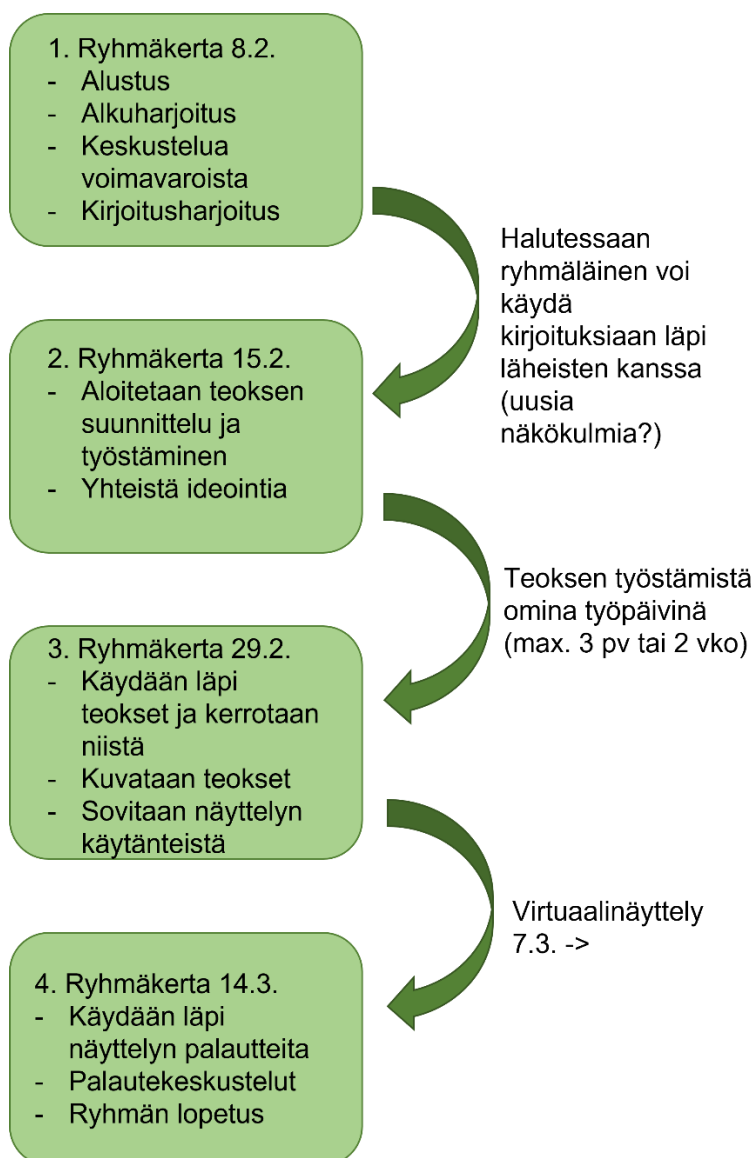
Ryhmäsuunnitelmaa käytiin esittelemässä ennen ryhmän aloitusta kaikissa TTY Palvelut Oy:n Kuopion yksiköissä, jotta myös asukkailla olisi mahdollisuus halutessaan osallistua ryhmään. Nämä esittelyt ajoitettiin mahdollisuuksien mukaan yhteisöpalavereiden tai yhteisökahvien aikoihin, jotta mukana olisi mahdollisimman monta asukasta. Asumisyksiköiden ohjaajat olivat jo etukäteen tulostaneet esitteen ryhmästä yksiköiden ilmoitustauluille ja informoineet asukkaita esittelykerrasta. Näillä esittelykerroilla jaettiin esitteitä, kerrottiin ryhmän teemasta ja toteutustavasta sekä vastattiin asukkaiden kysymyksiin ryhmää koskien. Ryhmään osallistui lopulta henkilöitä sekä Pajalasta että yhdestä asumisyksiköstä.



#### 4.4 Ryhmän toteutusvaihe

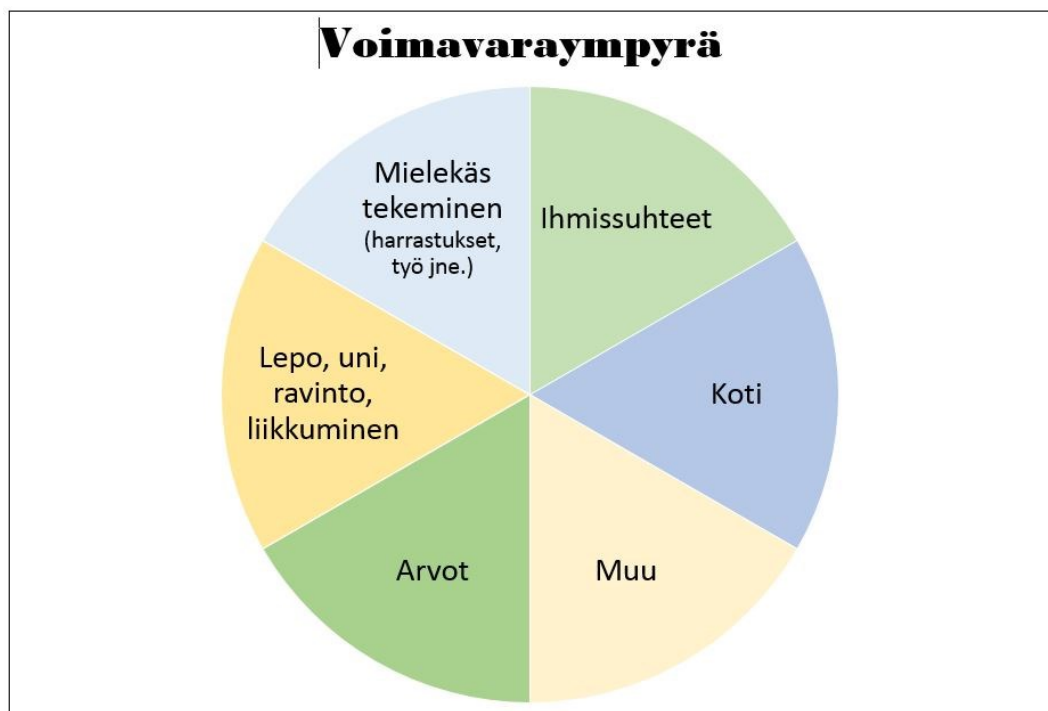
Ryhmää varten Pajalasta varattiin käyttöön yksi käsityöpajoista. Tiloista valittiin eniten käytetty paja, koska se oli tutuin ja täten eniten turvallisuuden tunnetta luova tila. Ideaalitila pienryhmälle on huone, jossa on mahdollista istua saman pöydän ääreen tai tuoleista muodostettuun rinkiin (Ståhlberg 2019, 56). Koska työskentely vaati pöytätilaa, valittiin työskentelypaikaksi huoneen keskellä sijaitseva pöytäryhmä.

Ryhmäkerrat noudattivat niille luotua kaavaa ja jokaiselle ryhmäkerralle oli varattu aikaa 1,5 tuntia (Kuvio 2).



Kuvio 2: Ryhmäkerrat

Ensimmäiselle kerralle saapuivat kaikki neljä ryhmään ilmoittautunutta ryhmäläistä. Ryhmä aloitettiin pienellä tutustumiskierroksella, jonka aikana kaikki saivat kertoa itsestään sen verran kuin tuntui luontevalta. Ryhmälle luotiin myös yhdessä säännöt, jotka toimivat raameina yhdessäololle ja toiminnalle. Sovittiin, että kännykät pidettäisiin mahdollisuuksien mukaan äänettömällä, tultaisiin ajoissa paikalle ja että oltaisiin kivoja paitsi muille myös itselle. Tämän jälkeen lähdettiin keskustelemaan siitä, mitä voimavarat ovat ja miten monia erilaisia asioita ne voivat tarkoittaa. Yhdessä tutustuttiin Terveyskylän voimavaraympyrään, jossa voimavaroille on jaettu omat kategoriat (Kuvio 3). Näitä kategorioita lähdettiin täyttämään yhdessä taululle ja siihen saatiinkin kirjoitettua paljon erilaisia voimavaroja. Harjoituksen tarkoituksena oli selvittää ja laajentaa käsitystä siitä, mitä kaikkea voimavarat voivat olla.



Kuvio 3: Voimavaraympyrä (Terveyskylä, Kuntoutumistalo 2023b.)

Ryhmäläiset täyttivät myös oman voimavaraympyrän, johon kirjoittaa ylös omia, henkilökohtaisia voimavarojaan. Ympyrän täyttämiseen ei ollut selkeää aikarajaa, vaan sitä sai täyttää niin kauan, että kaikki olivat valmiita. Täyttämiseen menikin yli kymmenen minuuttia, ja oli hyvä nähdä, että useimmilla ryhmäläisillä tuli mieleen paljonkin erilaisia, itseensä liitettäviä voimavaroja.

Voimavaraympyröiden jälkeen käytiin keskustelua voimavaroihin liittyen etukäteen määriteltyjen apukysymysten avulla (Liite 1). Keskustelussa nousi esille paljon hyviä näkökulmia voimavaroista ja siinä käsiteltiin mm. kodin sekä ystävien ja yhteisön merkitystä. Esimerkkejä voimavarojen merkityksestä sekä tilanteista, joissa ne ovat nousseet esiin ja niitä on tarvittu, tuli esille paljonkin ja kokemuksia jaettiin hyvässä ilmapiirissä.

Seuraavassa tehtävässä hyödynnettiin kirjailija Sanna Wikströmin Voimauttavat kysymykset - korttipakkaa. Korttipakka sisältää 52 korttia, joita voi hyödyntää keskusteluissa ja henkilökohtaisessa pohdinnassa (Wikström 2017). Korttipakasta valittiin etukäteen 24 korttia, joiden katsottiin jollain tavalla liittyvän voimavaroihin tai jotka sivusivat voimavaroihin liittyviä aiheita. Näistä jokainen ryhmäläinen valitsi itseään puhuttelevan kortin, joka toimisi otsikkona seuraavalle kirjoitustehtävälle. Kortteja sai halutessaan valita myös useamman, jos koki sen tukevan tehtävän tekoa. Korteissa oli kysymyksiä, kuten ”kuka minä olen?” tai ”millaisen elämänohjeen vanha minä antaisi tämänhetkiselle minälle?”.

Kysymyksiä otsikoina käyttäen ryhmäläiset kirjoittivat luovasti tajunnanvirtaa. Ohjeena oli ainoastaan se, että kirjoitukseen tuli poimia voimavaroja vapaasti omasta täytetystä voimavara-rympyrästä. Tässä harjoituksessa alustava aikaresurssi oli 15 minuuttia, mutta siitä pystyttiin joustamaan, koska ryhmäkertaa oli vielä enemmän jäljellä. Kun tekstit olivat valmiita, ensimmäinen ryhmäkerta päätettiin. Ohjeistuksesi annettiin ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen, että omia tekstejään sai halutessaan näyttää tutuille tai ystäville, jos halusi saada omiin teksteihin uutta näkökulmaa. Jotkut olivat näin tehneetkin ja saaneet teksteistään positiivista palautetta.

Toisella ryhmäkerralla aloitettiin oman teoksen työstäminen. Taululle oli koottu valmiiksi lista erilaisista materiaaleista ja tekniikoista, joiden käyttäminen oli mahdollista Pajalan tiloissa. Hyvin nopeasti ryhmäläisillä alkoi kehittyä erilaisia vaihtoehtoja ja ideoita, joiden mukaan toteuttaa teos. Jotkut lähtivät työstämään teosta siltä pohjalta, millaisia materiaaleja Pajalan tiloista löysivät, jotkut taas lähestyivät teoksen aloittamista omista taidoistaan ja lähtökohdistaan. Ryhmäkerran aikana osa ryhmäläisistä tuli jonkinlaiseen tulokseen siitä, millaisen teoksen haluaa tehdä ja sai teoksen myös alulle, joillekin ryhmäkerta merkitsi vielä luonnostelua ja kokeilua.

Teoksen työstämiseksi oli ajateltu varata aikaa korkeintaan kaksi viikkoa tai vastaavasti kolme työpäivää, jos työpäiviä oli kahden viikon aikana enemmän kuin kolme. Teoksia oli tarkoitus työstää pajalla omina työpäivinä tai halutessaan myös kotona. Ajatuksena oli tarjota kaikille ryhmäläisille samankaltainen aikaresurssi työstää teosta, mutta nopeasti kävi ilmi, että aikarajoituksesta ei voinut pitää kiinni, sillä suurin osa ryhmäläisistä tarvitsi enemmän aikaa työskentelyä varten. Tämän vuoksi aikaresurssi vapautettiin niin, että kahden viikon aikana jokainen sai työstää teosta niin paljon kuin ehti ja halusi. Kahden viikon aikana kolme ryhmäläisistä sai teoksen valmiiksi, yhdellä se jäi vielä luonnosvaiheeseen.

Kolmannella ryhmäkerralla teoksia käytiin läpi ja niistä otettiin valokuvat. Yhdestä installaatiosta otettiin videokuvaa, sillä sen katsottiin toimivan vielä paremmin liikkeessä. Tällä ryhmäkerralla sovittiin myös tarkemmin siitä, miten ja millä alustalla virtuaalinäyttely toteutettaisiin. Vaikka yhdellä ryhmäläisellä teos oli vielä luonnosasteella, halusivat kaikki osallistua

näyttelyyn, joten mukaan otettiin kaikki työt joko valmiina tai luonnoksena. Tämän jälkeen videon editointiin varattiin aikaa yksi viikko ja virtuaalinäyttelyn palautteiden keräämiseen toinen viikko alkaen näyttelyn aloituspäivästä.

Neljännellä ryhmäkerralla käytiin läpi palautteet, jotka näyttelyn katsojat olivat Forms-kyselyn kautta antaneet. Palautteissa oli paljon rohkaisevia ja positiivisia ajatuksia ja kommentteja siitä, että näyttely oli hyvin ajatuksia herättävä. Ryhmäläiset kommentoivat myös toistensa töitä ja oli mielenkiintoista kuulla, miten erilaisia ja silti yhtä osuvia tulkintoja ryhmäläiset tekivät toistensa töistä. Lopuksi ryhmäläiset täyttivät vielä palautteen ryhmätoteutuksesta Forms-kyselyn muodossa ja palautetta annettiin myös suullisesti ryhmän loppupuolella. Kiitosten myötä, niin puolin kuin toisin, oli aika päättää ryhmä.

#### 4.5 Virtuaalinäyttely

Virtuaalinäyttelyn käytännöistä sovittiin yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ehdotelma näyttelyn jakoon liittyvistä menettelyistä luotiin etukäteen ja tämä käytiin yhdessä läpi ryhmän kolmannella kokoontumiskerralla. Näyttelyn jakamisen alustaksi ehdotettiin Pajalan Facebook-sivuja ja että linkki jaettaisiin myös työorganisaation intranetissä. Ryhmäläisten kanssa käytiin läpi, millainen seuraajamäärä Pajalan sivulla on ja millaisia näyttökertoja aiemmin sivulla julkaistut videot ovat saaneet ja myös se, että kyseessä on julkinen sivu, eli sen voivat nähdä kaikki riippumatta siitä, onko kirjautunut sivustolle. Facebook videon alustana kävi kaikille ryhmäläisille, ja sovittiin, että videon julkaisun myötä kaikille ryhmäläisille lähetettäisiin linkki julkaisuun, jotta video olisi heti heidän nähtävissään.

Kolmannella tapaamiskerralla sovittiin myös siitä, haluavatko ryhmäläiset näyttelystä kerättävän palautetta katsojilta. Yhdessä päädyttiin siihen, että palautetta kerätään julkaisuun liitetävän Forms-linkin kautta, johon näyttelyn katsoneet henkilöt pystyvät anonyymisti kertomaan ajatuksiaan näyttelystä ja teoksista. Mahdollisuus näyttelyn kommentointiin omilla Facebook-tunnuksilla itse julkaisuun oli myös olemassa.

Ryhmässä keskusteltiin siitä, millaisia mahdollisuuksia ja riskejä anonyymien palautteen keräämiseen julkisella sosiaalisen median alustalla liittyy ja tultiin siihen tulokseen, että mahdolliset ilkeät ja negatiiviset kommentit jätetään jakamatta ryhmäläisille, mutta kaikki mahdollinen rakentavasti kirjoitettu kritiikki oli tervetullutta ja se tulitisiin käymään yhdessä läpi. Jotta tätä kautta saatu palaute oli kaikkien ryhmäläisten saatavilla, kyselyn vastausajaksi määriteltiin viikko, jonka jälkeen kysely sulkeutui ja viimeisellä ryhmäkerralla vastaukset käytiin läpi yhdessä.

Virtuaalinäyttely luotiin PowerPoint-ohjelmalla ja sen editoimiseen varattiin aikaa yksi viikko. Ääniraidaksi oli ajateltu mahdollisesti ryhmäläisten äänitettyä luentaa omista teksteistä, mutta tätä vaihtoehtoa ryhmäläiset eivät kokeneet luontevaksi, joten lukijaksi päätettiin käyttää...

opinnäytetyön tekijä yhteisen sopimuksen myötä. Näyttelyssä hyödynnettiin ryhmäläisten teosten ja tekstien lisäksi kuvapankkimateriaalia ja tekijänoikeusvapaata musiikkia.

Virtuaalinäyttely jaettiin Pajalan Facebook-sivulla ja sitä katsomassa käyneet työorganisaation jäsenet antoivat siitä heti erittäin hyvää palautetta kasvotusten. Näyttelyn julkaisupäivänä järjestetyssä yksikköpalaverissa, johon osallistuu kerran kuussa työntekijöitä kaikista yksiköistä, kerrottiin ryhmästä ja siitä, millainen prosessi oli kaiken kaikkiaan ollut. Video katsottiin yhdessä vielä palaverin päätteeksi.

## 5 Palaute ja arviointi

Palautetta kerättiin Facebookissa julkaistun virtuaalinäyttelyn katsojilta sekä itse ryhmäläisiltä. Palautetta pyydettiin myös toimeksiantajan edustajalta. Lisäksi työstä tehtiin myös itsearviointi. Näiden palautteiden ja arviointien avulla tarkasteltiin opinnäytetyön toteutusta useasta eri näkökulmasta ja arvioitiin, kuinka hyvin opinnäytetyön tavoitteet olivat täyttyneet.

### 5.1 Kommentit virtuaalinäyttelystä

Virtuaalinäyttelyn julkaisun yhteydessä jaettiin linkki Forms-kyselyyn, jonka kautta katsojilla oli mahdollisuus antaa anonymisti palautetta näyttelystä. Palautteen ensisijainen tehtävä oli jakaa ajatuksia ryhmäläisille siitä, miten muut ihmiset ovat heidän teoksensa kokeneet. Tämän vuoksi palautetta kerättiin vain viikon ajan, jotta se voitiin jakaa viimeisellä ryhmäkerällä ryhmäläisille. Vastauksia saatiin yhteensä kolme kappaletta kysymykseen ”Millaisia tunteita ja ajatuksia näyttely sinussa herätti?”:

Tyyneyttä. Halua pysähtyä hetkeksi, kuulostelevaan miten teksti resonoi it-sessä.

Mielenkiintoinen näyttely, ei liian pitkä, mutta riittävän pitkä. Jokaisen kuvan jälkeen odotin kiinnostuneena, mitähän seuraava kuva tuo mukanaan. Kuvan ja kirjoitusten yhdistäminen onnistuivat. Tämä näyttely kosketti, tällaisia näyttelyitä minä mielelläni katsoisin enemmänkin.

Jokaisella ihmisellä on tarina, kunhan vain maltamme pysähtyä kuuntelemaan. Näyttelyssä nämä tarinat kerrottiin kauniisti, rauhallisesti ja ajatuksia herättävästi. Näyttelyn työt olivat uskomattomia.

Palaute oli kaiken kaikkiaan positiivista ja siitä ilmeni, että näyttely oli herättänyt katsojissa pohdintaa ja saanut miettimään töitä ja niiden sanomaa. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä

palautteeseen ja kertoivat, että sen kuuleminen oli heillekin hyvä kokemus. Palautteen anti oli siis tarkoituksenmukaista ja sen kerääminen oikea ratkaisu ryhmäläistenkin kannalta.

## 5.2 Ryhmäläisten palaute

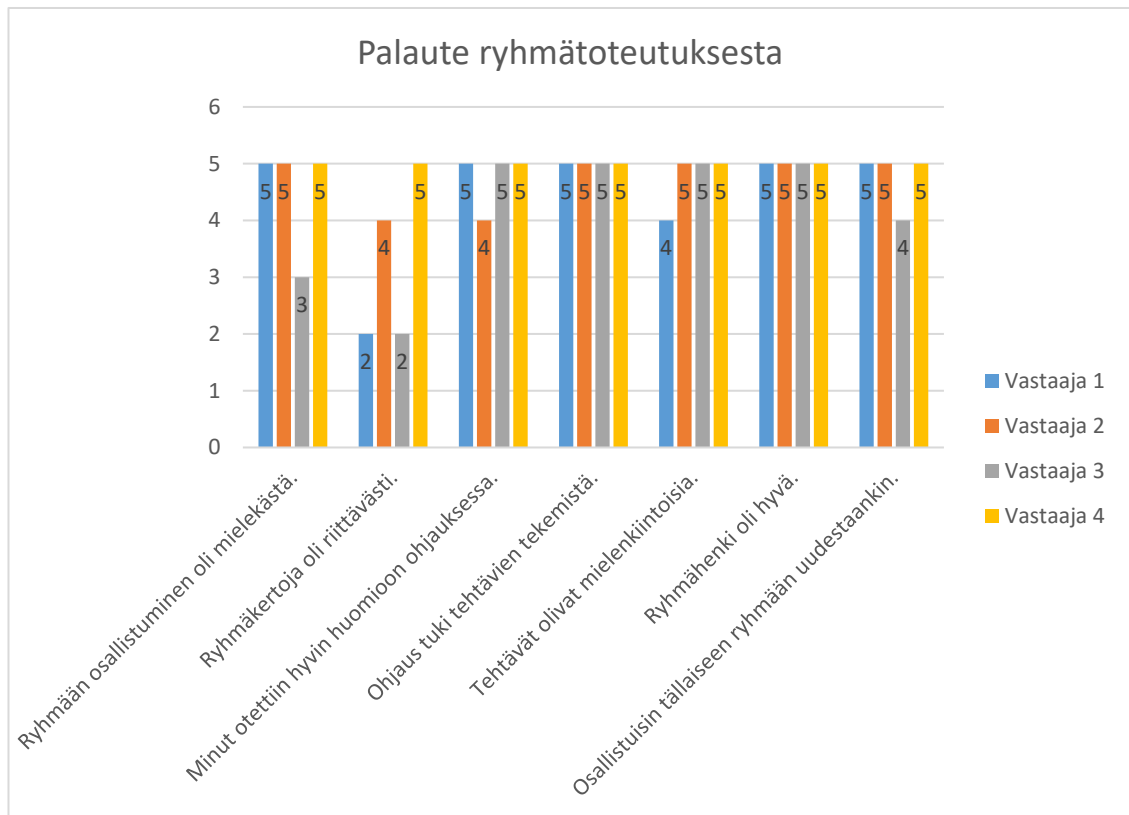
Ryhmäläisiltä kerättiin palautetta erillisen Forms-kyselyn avulla. Kyseessä oli määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, joka sisälsi avoimia ja strukturoituja kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä vastaaja voi vastata vapaasti, kun taas strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi (Kananen 2015, 204). Strukturoiduissa mielipidekysymyksissä käytettiin vastaamiseen likert-asteikkoa. Vastaaja arvioi seitsemää eri väittämää sen mukaan, kuinka paljon ne pitivät heidän kohdallaan paikkansa, sekä minäpystyvyyden tunnettaan asteikolla 1-7.

Väitteiden avulla pyrittiin saamaan vastauksia siihen, millaisena ryhmätoteutus koettiin, millaisena ryhmän ohjaus koettiin sekä oliko ryhmätoteutus sellainen, että vastaaja haluaisi osallistua siihen uudestaan. Kyselyn avulla haluttiin saada erikseen tietoa itse ryhmätoteutuksen onnistumisesta ja ohjauksen onnistumisesta, joten molemmille muodostettiin omat väitteet, joiden avulla selvittää asiaa. Koska asiakkuudet Pajalassa ovat välillä pitkiäkin, oli hyvä selvittää, olisiko tällaiselle ryhmälle kysyntää myös silloin, kun osa asiakkaista on jo osallistunut ryhmään.

Vastaaminen tapahtui anonyymisti ja oli vapaaehtoista. Kyselyssä kerrottiin, että vastaamalla likert-asteikolla oleviin kysymyksiin vastaaja antaa suostumuksen käyttää näitä tuloksia opinnäytetyössä. Vastatessaan kyselyn tekstiosioon vastaaja sai itse määrittää, saako tekstivastauksia hyödyntää opinnäytetyössä. Kaikki ryhmäläiset vastasivat kyselyyn ja antoivat suostumuksen vastausten käyttämiseen.

Ryhmäläiset arvioivat ryhmään liittyviä väitteitä asteikolla 1-5 (5 - Täysin samaa mieltä; 4 - Hieman samaa mieltä; 3 - Ei samaa eikä eri mieltä; 2 - Hieman eri mieltä; 1 - Täysin eri mieltä) (taulukko 1).

Taulukko 1: Palaute ryhmätoteutuksesta



Heikoimman keskiarvon sai väite ”ryhmäkertoja oli riittävästi” ( $k_a = 3,25$ ). Tekstivastauksissa toistuu kehitysehdotuksien kohdalla se, että aikaa teosten työstämistä varten ei ollut tarpeeksi, vaan pidempää aikaväliä teosten aloittamisen ja valmistumisen välille toivottiin. Kehittämissuhteita pyydettiin kysymyksellä ”Mitä kehitettävää ryhmätoteutuksessa mielestäsi on?”:

Kertoja olisi voinut olla enemmänkin. Ehkä kaipasin lisää yhteistä keskustelua, koska se oli todella avartavaa ja oli mielenkiintoista kuulla toisten ajatuksia.

Aikaa olisi voinut olla enemmän tehtävien tekoon ja ehkä hieman selkeämmät ohjeistukset deadlineihin.

Ehkä pidempi kurssi toimisi myös.

Oman projektin työstämiseen olisi tarvinnut enemmän aikaa, muuten toteutus oli oikein hyvä.

Täysin samaa mieltä kaikki ryhmäläiset olivat väitteiden ”ohjaus tuki tehtävien tekemistä” ja ”ryhmähenki oli hyvä” kanssa (taulukko 1). Ohjaus oli siis koettu tehtävien kannalta auttavaksi tekijäksi ja tekstivastauksissakin tulee vahvasti ilmi se, että ryhmässä oli hyvä tunnelma

sekä ryhmäläisten erilaisuudesta huolimatta oli koettu myös samanhenkisyttä ja hyväksyntää. Palautetta pyydettiin kysymyksellä ”Mikä ryhmätoteutuksessa toimi hyvin, mihin olit tyytyväinen?”:

Ryhmässä oli hyvä ja rento tunnelma. Oli helppoa olla mukana. Toisten läsnäolo ja keskustelut toivat omaan tekemiseen iloa.

Meitä oli hyvä porukka, joka kannusti toinen toisiaan sekä oli rento olla oma itsensä. Tehtävät olivat mielenkiintoisia ja aiheesta ylipäättänsä jäi myös itselle käteen ajatuksia.

Vastavuoroisuus. Sitä aina saa itselleenkin paljon omaan reppuun kun ryhmässä käydään teemoja läpi ja pätkäillä yhdessä. Ryhmäkemiat toimi hyvin vaikka olemme kaikki erilaisia, eri elämän tilanteessa. Ja silti myös samanlaisuutta löytyi.

Ryhmähenki oli erittäin hyvä ja mielestäni voimavara aiheen lähestyminen ja käsitteleminen oli antoisaa sekä mielenkiintoista.

Palautetta oli myös mahdollista antaa vapaammin. Kaikilta ryhmäläisiltä tuli palautetta ”Jos haluat kertoa vielä jotain muuta, niin sana on vapaa!” lauseen myötä:

Ryhmän myötä olen saanut enemmän rohkeutta omaan luovaan ilmaisuun.

Erittäin mukava ryhmä. Yllätti positiivisesti ja joka kerta oli kiva tulla paikalle ihmettelemään. Aiheesta tosiaan jäi lisää tarkasteltavaa omaan elämään ja sai parempaa käsitystä mitä voimavarat voivat olla. Onnistunut ryhmä!

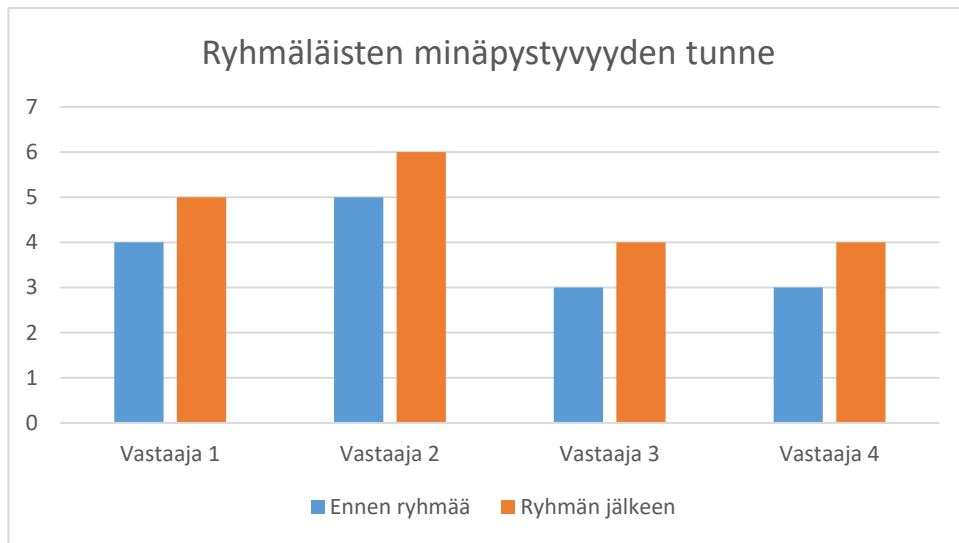
Kiitos!

Ryhmään oli todella kivaa osallistua, aihe herätti paljon ajatuksia joita tulen työstämään myös jatkossa! Kiitos 😊

Yksi opinnäytetyön tavoite oli tukea ryhmäläisten minäpystyvyyden tunnetta. Ryhmäläisten itsearvioinnin mukaan jokaisen ryhmäläisen minäpystyvyyden tunne oli noussut ryhmään osallistumisen myötä yhden pisteen verran asteikolla 1-7 (taulukko 2). Tehtävänanto oli: ”Arvioi minäpystyvyyden tunnettasi asteikolla 1-7 (7 - Erittäin vahva; 4 - Ei vahva eikä heikko; 1 - Erittäin heikko) ennen ryhmäkertoja sekä nyt ryhmäkertojen jälkeen. Minäpystyvyydellä tarkoitetaan ihmisen henkilökohtaista tunnetta siitä, että kykenee suoriutumaan elämässään erilaisista tilanteista ja tehtävistä.”



Taulukko 2: Ryhmäläisten minäpystyvyyden tunne



Tulos viittaa siihen, että ryhmään osallistuminen on auttanut parantamaan ryhmäläisten minäpystyvyyden tunnetta lyhyellä aikavälillä. Koska asiakkuuksien pituudet Pajalassa ja asumispalveluissa vaihtelevat, on pidempiaikaisen arvioinnin toteuttaminen käytännössä hankalaa. Tämän vuoksi itsearviointi pideämmällä aikavälillä päätettiin jättää tällä kertaa toteuttamatta.

### 5.3 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantajan edustajan kanssa käytiin palautekeskustelu opinnäytetyöprosessin loppuvaiheessa. Keskustelussa kävi ilmi, että toimeksiantaja piti kokonaisuutta hyödyllisenä toimeksiantajalle ja kokonaisuus koettiin selkeäksi. Kaikkien luovien menetelmien käyttö koettiin perustelluksi sekä läsnäolon ja yhteisen keskustelun tärkeys tunnistettiin. Toimeksiantajan edustaja oli yhtä mieltä siitä, että tämä malli on hyvä toteuttaa Pajalassa tietyin väliajoin joko vuosittain tai puolivuositain tai tarpeen mukaan.

Toimeksiantajan edustaja koki myös, että ryhmätoteutusta voisi hyödyntää organisaation asuimisyksiköissä. Tästä nousi idea, että Minun voimavarani -ryhmästä voisi tehdä työkirjan, jossa ryhmäkerrat ja niiden sisällöt on kerrottu selkeästi ohjumuodossa. Yhdessä päädyttiin siihen, että tällainen työkirja toteutetaan, jotta malli olisi helppo ottaa käyttöön myös muissa yksiköissä. Pohdittiin myös mahdollisuutta sille, että työkirjan valmistuttua ohjauskokonaisuudesta voisi pitää infotilaisuuden muiden yksiköiden ohjaajille, jotta mallin käyttöönotto olisi helpompaa.

#### 5.4 Itsearviointi

Tämän opinnäytetyön prosessi ulottuu pidemmälle kuin tämän aiheen alkusuunnitelmiin. Opinnäytetyötä aloittaessani minulla oli mielessä toinen aihe, jota lähdin työstämään. Tämä aihe ei kuitenkaan lähtenyt etenemään ja tulin siihen tulokseen, että olin valinnut siinä mielessä väärän aiheen, että se ei ollut minua koskettava ja itselleni tärkeä. Tämän vuoksi aihe tuli vaihtaa ja prosessi pitkittyi. Aiheen valinnan merkitys valkeni minulle siis myöhemmissä vaiheissa opinnäytetyön prosessia.

Kun olin löytänyt itselleni merkittävän aiheen, prosessi alkoi kulkea johdonmukaisemmin ja työskentely sujuvoitui. Tietoperustaan tutustumisen myötä aiheen tärkeimmät kulmakivet alkoivat hahmottua ja kävi yhä selvemmäksi, mihin suuntaan opinnäytetyötä olisi hyvä viedä. Voimavarakeskeisyyteen tutustuessa kävi ilmi, että monet asiat olivat tuttuja ennestään, ehkä vain ilman nimeä ja jäseneltyä kokonaiskäsitystä. Myös uuden oppiminen toteutui, sillä sekä teoria että käytäntö toivat eteen tilanteita, joissa tuli omaksua uudenlaista tietoa ja soveltaa sitä käytäntöön.

Tärkeänä havaintona nousi esille se, että aika ja kiireettömyys luovat parhaan perustan kohtaamiselle. Vaikka aikaresurssi olikin etukäteen sovittu jokaiselle ryhmäkerralle, se oli arvioitu niin, että aikaa jäisi mahdollisesti yli. Vaikka teoksen työstämiseen varattu aikaväli oli liian lyhyt, itse ryhmäkerrat toteutuivat rauhallisesti ja keskustelulle ja reflektoinnille oli hyvin aikaa.

Tavoite ohjaustaitojen hyödyntämisestä ja kehittämisestä toteutui. Vaikka koenkin tällaisen ohjausmenetelmän itselleni hyvin ominaiseksi, uudet tilanteet ja kontekstisidonnaisuus vaativat osakseen sen, että ohjausta tulee sopeuttaa ja muokata nopeassakin tahdissa tietoperustan tuomaan ymmärrykseen perustuen. Omaan kokemukseeni ja ryhmäläisten palautteeseen pohjaten koen, että ryhmätoteutus oli onnistunut osittain myös toimivan ohjausotteen ja huomioivan läsnäolon vuoksi.

Eteen tulleita tilanteita tuli analysoida jatkuvasti ja tehdä päätöksiä siitä, mitä ohjaajuuden roolia tuli korostaa milloinkin. Kun ryhmässä ilmeni epävarmuutta omien taitojen tai inspiraation puutteen vuoksi, pyrin innostamaan ja ideoimaan ryhmäläisten kanssa. Panostin omalla toiminnallani siihen, että kaikki ryhmäläiset tunsivat olonsa tervetulleiksi ja olevansa osa ryhmää. Oli tärkeää luoda tunne siitä, että jokainen sai olla juuri sellainen kuin on. Ryhmäläisten kertoessa henkilökohtaisia asioita itsestään, esimerkiksi haasteistaan, erityistaidoistaan tai sairauksistaan, kohtasin heidät myötätuntoisesti ja rohkaisin heitä tuomalla esille havaintojani heidän onnistumisistaan. Koin tärkeäksi sen, että jokainen ryhmäläinen tuntee tulensa nähdyksi ja kuulluksi. Osallistuin keskusteluihin kertomalla myös omia näkemyksiäni voimavaroihin liittyen ja pyrin löytämään yhteyksiä erilaisista ryhmässä ääneen lausutuista ajatuksista.

Kun on tehnyt ohjaajan työtä useamman vuoden, pysähtyy harvemmin pohtimaan ohjaajuuden moninaisuutta. Teoriaan tutustuessa tuli yhä selvemmäksi, että ohjaajan identiteettiini kuuluu paljon asioita, joita en tietoisesti ajattele kovinkaan usein, vaan ne toteutuvat työssäni luonnostaan. Ymmärryksen ohjaajan erilaisista rooleista vahvistui ja opin erottelamaan ja luomaan niistä kokonaisuuden mielessäni. Oli hyvä pysähtyä myös pohtimaan, kuinka oma kokemushistoriani on muokannut minua ohjaajana ja vaikuttanut siihen, kuinka kohtaan ihmiset työssäni. Erilaiset elämäkokemukset ovat vahvistaneet empatiakykyä ja avartaneet kokemusmaailmaa. Sen ymmärtäminen, että yksikään kohtaamani tilanne ohjaustyössä ei toistu koskaan täysin samanlaisena, sai minut huomioimaan tilanteiden eri tekijöitä paremmin.

### 5.5 Eettisyys ja luotettavuus

Tässä kehittämistyössä hyvän tieteellisen käytännön noudattamisella varmistettiin se, että prosessi eteni eettisten periaatteiden mukaan ja tulokset olivat luotettavia. Koska lainsäädäntö määrittää rajat hyvän tieteellisen käytännön ohjeille ja suosituksille, on piittaamattomuus näistä hyvän tieteellisen käytännön vastaista, mutta voi täyttää myös lainvastaisuuden kriteerit. Ensisijainen vastuu tämän käytännön noudattamisesta kuuluu tutkimuksen tekijälle. Opinnäytetyöntekijälle nämä vastuut kuuluvat myös sekä rehellisyys, huolellisuus, avoimuus ja kunnioitus muiden työtä kohtaan. (Arene 2020, 8-9.) Tässä opinnäytetyössä tämä huomioitiin havaintojen tarkkana ja vääristelemättömänä raportoimisena, ryhmäläisten informoimisena opinnäytetyön toteutuksen käytännöistä ja tietojen käsittelystä sekä lähteiden huolellisena merkitsemisenä.

Sosiaalialan eettisiin periaatteisiin kuuluu oleellisesti asiakkaan ihmisarvon ja perusoikeuksien kunnioitus ja palvelun lähtökohtana tulee olla asiakkaan etu. Sosiaalihuollossa vuorovaikutus on avainasemassa ja henkilöstöllä on aina vastuu työn laadusta. Vastuulliset päätökset ja toimintakulttuuri ovat hyvän palvelun edellytyksiä. (Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta 2011, 5-7.) Tämän opinnäytetyön teossa nämä asiat tarkoittivat sitä, että kaikkea toimintaa ohjasivat ensisijaisesti asiakkaiden tarpeet ja päätöksenteossa heidän mielipiteensä olivat ensisijaisen tärkeitä.

Tehtäväni oli olla avoimessa dialogissa ryhmään osallistuvien henkilöiden kanssa ja toimia vastuullisesti sekä edistää omalta osaltani hyvää toimintakulttuuria, jossa jokaisen oli turvallista tuoda esille näkemyksiään ja mielipiteitään. Pyrin varmistamaan, että kaikki saivat ryhmässä yhtä paljon tilaa kertoa itsestään ja omista näkemyksistään jakamalla huomioni mahdollisimman tasavertaisesti ryhmäläisten kesken ja viemällä keskustelua eteenpäin esimerkiksi esittämällä kysymyksiä siitä, miten joku toinen näkee keskustelun aiheen omasta näkökulmastaan.

Opinnäytetyön tekijän tulee tehdä oma sidonnaisuutensa sekä muut tutkimukseen vaikuttavat tekijät mahdollisimman läpinäkyviksi (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012).

Puolueettomuuden pyrkimyksestä huolimatta opinnäytetyön tekijän päätöksiä ohjaavat monet henkilökohtaiset ominaisuudet, joten niiden tiedostaminen ja esille tuominen lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. Tämän opinnäytetyön tekemisen aikaan olin ollut töissä Pajalassa jo seitsemän vuotta, ja minun tuli ottaa huomioon ne ennakkokäsitykset ja totutut tavat, jotka minulle ovat muodostuneet työuran aikana sekä mieltä, kuinka tehdä joitakin asioita toisin niin, että se tukee ryhmän toimintaa parhaiten tässä kontekstissa. En siis saanut liikaa turvautua käsitykseen siitä, että toimimalla tavalla, jonka olen aiemmin todennut toimivaksi, voisin saavuttaa samanlaisia tuloksia ja onnistumisia kuin aiemmissa ohjaustilanteissa.

Kehittämistyössä tutkimuksellisella otteella vahvistetaan tulosten käyttökelpoisuutta ja siirrettävyyttä (Toikko & Rantanen 2009, 11). Käyttökelpoisuus tarkoittaa sitä, että tulosten on oltava hyödynnettävissä (Toikko & Rantanen 2009, 125). Tämän kehittämistyön kohdalla tällä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että palautteiden pohjalta kehitetään ennestään opinnäytetyön aikana syntynyttä ohjauskokonaisuutta. Lisäksi kehitetyn ohjauskokonaisuuden tulee olla uudelleen hyödynnettävissä Pajalassa.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tulosten tulisi olla siirrettävissä muihin yhteisöihin (Toikko & Rantanen 2009, 114). Siirrettävyyden kohdalla vastaan tulee kuitenkin kontekstisidonnaisuus. Siirrettävyyteen liittyvät ongelmat eivät ole itse tutkijan vastuulla, mutta tutkimuksen konteksti ja toteutus on tuotava esille niin, että muiden toimijoiden on mahdollista arvioida tulosten käyttökelpoisuutta omassa kontekstissaan (Lincoln & Cuba 1985, Toikon & Rantasen mukaan 2009, 126). Vaikka ryhmätoteutus toimikin hyvin Pajalan työtoimintayksikössä, on tässä opinnäytetyössä oltava tarvittavat tiedot ryhmän toteutustavasta ja työn etenemisestä, joiden perusteella muut toimijat voivat arvioida kokonaisuuden sopivuutta omaan kontekstiinsa.

## 6 Pohdinta

Ryhmän aiheen koin tärkeäksi heti alusta lähtien, sillä se oli paitsi ajankohtainen myös tietyllä tapaa ajaton ja aina merkittävä. Varsinkin kuntoutujien kohdalla pidän minäpystyvyyden vahvistamista olennaisena osana itse kuntoutumisen prosessia, sillä kuntoutumista ei voi tehdä toisen ihmisen puolesta, vaan siinä voi olla ainoastaan tukena ja parhaansa mukaan auttaa löytämään toimintatavat ja työkalut, joiden avulla kuntoutuja voi edetä kohti tavoitteitaan.

Voimavaroistaan tietoinen ihminen omaa hyvät lähtökohdat haasteiden kohtaamiselle ja tällainen tiedostaminen voi muutenkin voimauttaa ihmistä jo tavallisessa arjessakin. Suuret muutokset lähtevät usein pienistä osatekijöistä, minkä vuoksi pidän yhden ihmisen omien voimavarojen löytämistä lähtölaukauksena kohti oman polun löytämistä elämässä. Tämän kautta

ihmisellä on valmiudet toimia myös yhteisönsä hyväksi ja osana yhteiskuntaa, minkä seurauksena pienet muutokset kasvavat suuriksi. Tästä huolimatta jo pienelläkin muutoksella on oma itseisarvonsa, sillä se voi tehdä yhden ihmisen päivästä hieman paremman.

Opinnäytetyön ohessa toteutettu virtuaalinäyttely sai paljon hyvää palautetta ja toi näkyväksi sen, millaisia ajatuksia ryhmäläisillä on voimavaroihin liittyen. Tällaiset asiat luovat yhteyksiä ja herättävät tunteita ja ajatuksia sekä tuovat toisen ihmisen kokemukset lähelle. Eniten suullisessa palautteessa näyttelyä kuvattiin sanalla ”koskettava” - tämä kertoo siitä, että kokemukseen liittyi vahva tunnelataus. Tunteet ja empatia käyvät käsi kädessä, joten näyttelyn ja sen töiden kautta on luotu myös nähtävästi ymmärrystä ja yhteisiä kokemuksia.

Pajalaan on kehitetty tämän opinnäytetyöprosessin aikana uutta ryhmätoimintaa vastauksena asiakkaiden toiveisiin ja Minun voimavarani -ryhmätoteutus tulee olemaan vuosittain järjestettävä ryhmä. Näin toimeksiantajakin hyötyy opinnäytetyön aiheesta pitkällä aikavälillä. Ryhmän aihe kytkeytyy vahvasti kuntoutumiseen ja sen esittämiin vaatimuksiin, joten ryhmä tuo toimintaan lisäarvoa toimien voimaannuttavana kokonaisuutena. Toistuvien toteutusten kautta myös ryhmän suunnitelmalla on mahdollisuus hioutua aina toimivampaan suuntaan.

Ryhmäläisten palautteista kävi selvästi ilmi se, että oman teoksen toteuttamista varten varattu aika oli liian lyhyt ja sille tulisi jatkossa varata suurempi aikaresurssi. Kun kyseessä on näinkin henkilökohtainen ja isojen teemojen työ, sen työstäminen vaatii enemmän aikaa, pohdintaa, vaihtoehtojen punnitsemista ja jopa yhteistä keskustelua. Tämän voi huomioda esimerkiksi niin, että teoksen työstämiseen varattu aika on neljä viikkoa kahden sijaan ja välissä on yksi ryhmäkerta, jonka aikana on mahdollista tehdä työhön välikatsaus ja pohtia edistymistä yhdessä sekä vaihdella ideoita.

Ryhmäläiset arvioivat minäpystyvyyden tunnetta asteikolla 1-7 palautekyselyssä. Kyselyä tehtäessä nousi esiin kuitenkin ajatus siitä, voisiko arvio omasta minäpystyvyyden tunteesta ennen ryhmätoteutusta olla erilainen, jos kysely olisi tältä osin esitetty ensimmäisellä ryhmäkerralla? Palautekyselyssä tämä arvio perustuu enemmän muistikuvaan kuin sen hetkiseen tunteeseen, ja vaikka tätä ei lähtökohtaisesti katsottaisi epäluotettavammaksi tavaksi arvioida omaa minäpystyvyyden tunnetta, voi arvio silti olla erilainen, kun kysely esitetään eri ajankohtana. Tämän arvioinnin voi toteuttaa siis myös kahdessa osassa, ensimmäisellä ja viimeisellä ryhmäkerralla.

Ryhmän töistä rakennettu virtuaalinäyttely oli ratkaisuna toimiva opinnäytetyön kannalta, mutta jatkossa näyttelyn voi toteuttaa myös Pajalan tiloissa, sillä videon editointi on hyvin aikaa vievää, eikä sitä välttämättä ole tarpeellista ottaa pysyväksi osaksi ryhmätoteutusta. Töiden jakaminen kuvina onnistuu myös Pajalan sosiaalisen median alustojen kautta. Tulee kuitenkin muistaa, että kun teoksista muodostetaan näyttelyä tai ne jaetaan isommalle

yleisölle jossain muussa muodossa, tulee näistä käytännöistä sopia aina tarkasti ryhmäläisten kanssa.

Nämä asiat huomioon ottaen Minun voimavarani -ryhmä tulee olemaan osa Pajalan ryhmätöitä ja se toteutetaan kerran vuodessa. Ryhmän rakenne ja sisältö voi muuttua sitä mukaa, kun uusia kehittämissideoita nousee esille, mutta hyväksi koetut käytännöt ja sisällöt säilytetään.

## Lähteet

- Arene. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 19.1.2024. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>
- Artino, A. R. Jr. Academic self-efficacy: from educational theory to instructional practice. *Perspect Med Educ.* 2012 May;1(2):76-85. Viitattu 21.1.2024. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3540350/>
- Caprara, G. V. & Cervone, D. 2006. Persoonallisuus toimivana, itsesäätelävänä järjestelmänä. Teoksessa Aspinwall, L. G. & Staudinger, U. M. (toim.) 2006. Ihmisen vahvuksien psykologia: Myönteisen psykologian peruskysymyksiä ja tulevaisuuden suuntia. Helsinki: Edita.
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Viitattu 20.1.2024. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3>
- Houni, P., Turpeinen, I., Vuolasto, J. & Mäki-Reinikka, K. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Taiteen edistämiskeskus (TAIKE).
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. L. (toim.) 2019. Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosi-aali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kela. 2023. Muutoksia Kelan etuuksiin vuonna 2024. Viitattu 28.12.2023. <https://www.kela.fi/muutokset/5904549/muutoksia-kelan-etuuksiin-vuonna-2024>
- Kilpiä, J. 2022. Kontekstin taju: Karttakirja voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen. Helsinki, Suomi: Aktuaali koulutuspalvelu.
- Kostamo, P., Airaksinen, T. & Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi: Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House.
- Lipponen, K. 2023. Resilienssi onnellisuuden ytimessä. Teoksessa Uusitalo, L. (toim.) 2023. Positiivisen psykologian voima. 3., uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Lopez-Garrido, G. 2023. Bandura's Self-Efficacy Theory Of Motivation In Psychology. Simply Psychology. Viitattu 21.1.2024. <https://www.simplypsychology.org/self-efficacy.html>
- Malmelin, N. & Poutanen, P. 2017. Luovuuden idea: Luovuus työelämässä, yhteisöissä ja organisaatioissa. Helsinki: Gaudeamus.
- Nykänen, M., Rivinoja, T., Pöyry, M. & Ruokolainen, M. 2023. Onnistuneesti työuralle: Voimavara- lähtöisen verkkovalmennuksen vaikutukset työntekijöiden voimavaroihin. Viitattu 23.4.2024. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146838/TTL-978-952-391-099-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sosiaali- ja terveysalan eettinen perusta. 2011. ETENE-julkaisuja 32. Viitattu 21.1.2024. <https://etene.fi/documents/1429646/1559058/ETENE-julkaisuja+32+Sosiaali-+ja+terveys- alan+eettinen+perusta.pdf/13c517e8-6644-4fa5-8c5f-193cfce9841>
- Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Terveyskylä, Kuntoutumistalo. 2023a. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? Viitattu 21.1.2024. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas- omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan- voimavaroista>
- Terveyskylä, Kuntoutumistalo. 2023b. Voimavaraympyrä. Kuvio. Viitattu 14.1.2024. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/PublishingImages/Sosiaality%C3%B6n%20op- paat/Voimavaraympyr%C3%A4.JPG>
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta: Näkökulmia kehittämis- prosessiin, osallistumiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimukselli- nen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimukselli- nen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- TTY Palvelut Oy. 2023. Muut palvelut. Viitattu 27.12.2023. <http://www.tyoterapi- nen.net/muut-palvelut/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 19.1.2024. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Työterapinen yhdistys ry. 2023. Viitattu 27.12.2023. <https://www.pajala.info/tyopajat/>
- Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Wikström, S. 2017. Voimauttavat kysymykset. Korttipakka.



## Kuviot

Kuvio 1: Organisaatiokaavio.....	8
Kuvio 2: Ryhmäkerrat .....	17
Kuvio 3: Voimavaraympyrä (Terveyskylä, Kuntoutumistalo 2023b.).....	18

## Kuvat

Kuva 1: Palapeili .....	36
Kuva 2: Elämänlangat .....	37
Kuva 3: Lohikäärme neiti Lempi varjoineen (still-kuva videosta).....	38
Kuva 4: Nimetön teos .....	39

## Taulukot

Taulukko 1: Palaute ryhmätoteutuksesta .....	23
Taulukko 2: Ryhmäläisten minäpystyvyyden tunne .....	25

## Liitteet

Liite 1: Apukysymykset keskusteluharjoitukseen .....	35
Liite 2: Ryhmäläisten tekstit ja teokset.....	36

Liite 1: Apukysymykset keskusteluharjoitukseen

1. Millaisissa tilanteissa voimavarojen merkitys korostuu?
2. Valitse jokin kirjoittamasi voimavara ja kerro jokin tilanne, jossa siitä on ollut hyötyä.
3. Oletko ollut tilanteessa, jolloin olet tajunnut sinulta löytyvän sellaisia voimavaroja, joiden olemassaolosta et ole ennen tiennyt?
4. Milloin viimeksi tiedostit vahvasti jonkin voimavarasi?
5. Millaisia voimavaroja näet jossain lähimmäisessäsi?
6. Onko kukaan lähimmäisesi (tai joku muu henkilö) joskus kommentoinut sinun voimavarojasi? Opitko tästä jotain uutta?
7. Valitse sinulle tässä hetkessä tärkein voimavara ja kerro, miksi se on niin merkityksellinen.

## Liite 2: Ryhmäläisten tekstit ja teokset

Kortin kysymys: Kuka minä olen?

Osa minua on nimeni, mutta kuka minä olen sen takana? Ihminen on monimutkainen psykosomaattinen kokonaisuus ja persoonallisuus useimmiten määrittää suhteellisen pysyviä luonteenpiirteitä läpi elämän. Voisin siis kuvailla olevani joustava, vastuullinen, neuroottinen, ystävällinen näin esimerkiksi.

Haluan kuitenkin ottaa taiteilijana vapaamman näkökulman asiaan, sillä mielestäni ihminen luo itsensä. Ihminen on suurimmilta osin aika vapaasti muokattavissa ja voit itse vaikuttaa siihen kuka olet. Siksi kysymykseen ”Kuka minä olen?” on vaikea vastata, minä muutun koko ajan ja ihmiset näkevät minusta eri puolia.

En ehkä itsekään halua määrittellä itseäni liikaa sen varjolla etten tulevaisuudessa pystykään täyttämään nykyisen minäni raameja. Yhdestä asiasta voin tosin olla varma. Olen taiteilija. Pysyn muutoksessa ja luon itse itseni.



Kuva 1: Palapeili

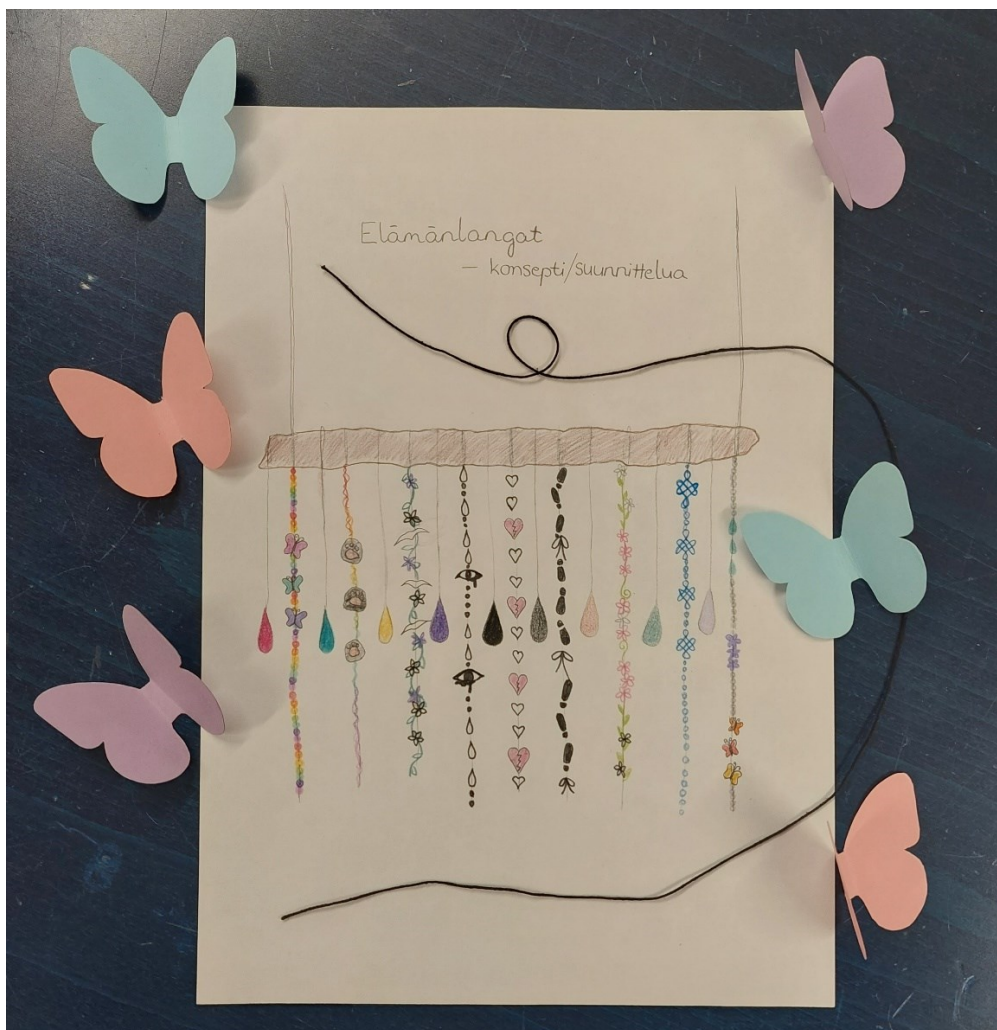
Korttien kysymykset: Miten minusta on tullut minä? Millainen minä olen?

Minusta jokainen ihminen on oma uniikki kokonaisuutensa, kuin kirja tai palapeli. Jokainen kokemus, eletty hetki tai valinta johtaa johonkin, ja on osa sitä mitä minä olen. Käsitys minuudesta on kuitenkin myös paljon muuta.

Se on jotain joka muovautuu jatkuvasti, kasvaa ja muuttaa muotoaan. Se on jotain johon voin itse vaikuttaa ja tukeutua vaikeina hetkinä. Välillä sen hahmottaminen on hankalaa, tai jopa epämiellyttävää, mutta tiedän että tämäkin on osa prosessia.

Juuri nyt olen ystävä ja isosisko. Olen välittävä ja luova ihminen, ja uskon että tarinassani on vielä monta vaihetta ja sivua jäljellä.

En tiedä mihin se on menossa, mutta luotan siihen, että kun vain katson eteenpäin ja pidän kiinni siitä mikä on tärkeää, pääsen kyllä perille.

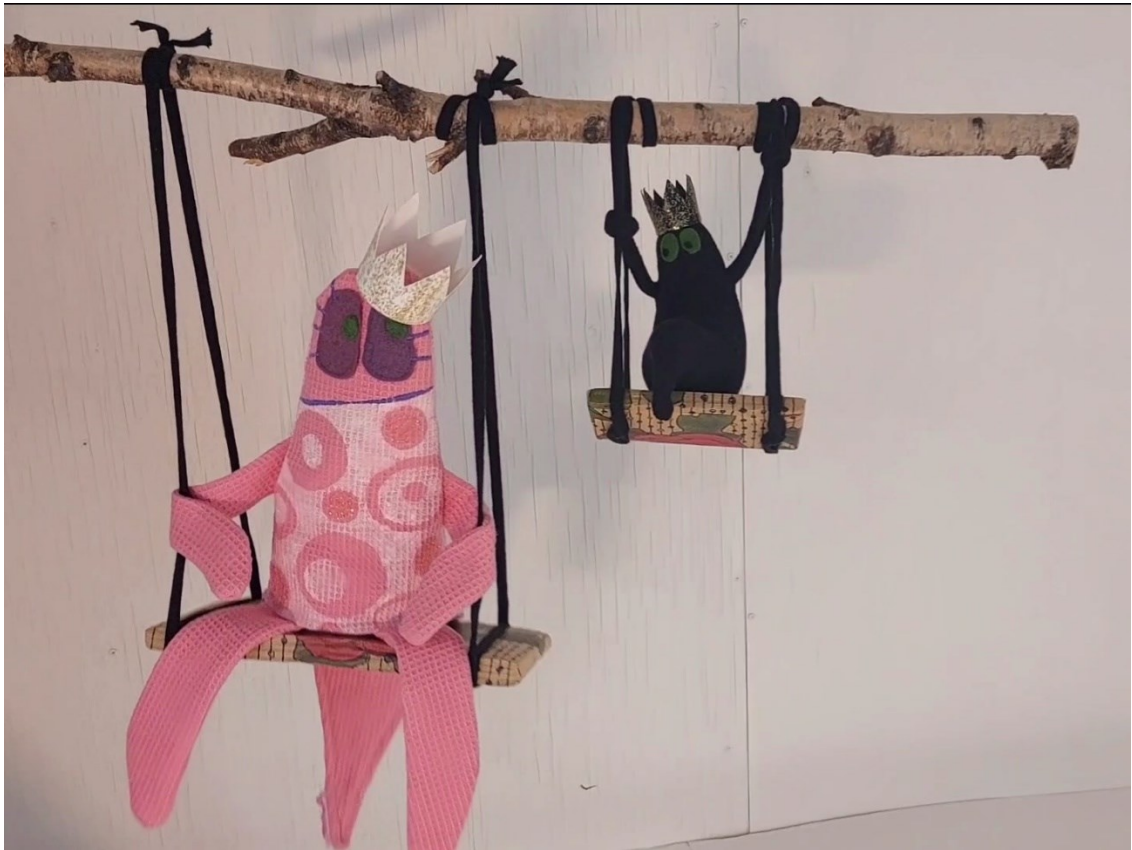


Kuva 2: Elämänlangat

Kortin kysymys: Miten ja kuinka usein annan itselleni luvan nauttia elämästä, miltä silloin tuntuu?

Missä vaiheessa elämästäni tuli suorittamista? Päivästä toiseen selviytymistä? Aikataulutusta? Ne pakolliset työt ja askareet jotka kaikki tekevät sen suurempia miettimättä vievät minusta kaiken mehun. Milloin rentoutuisin muutenkin kuin kahden kauhuntunteen välissä jolloin saan vedettyä henkeä juuri riittävästi seuraavaan suvantoon?

Elämä on konttaamista, kävelyä, juoksemista, jähmettymistä. Joskus sukeltaan sen hauen perässä kaislikkoon. Toisinaan lennetään katolta katolle piipun nokea haistelemaan. Mielikuvituksissani tämä kaikki olisi mahdollista. Miksi en siis nauttisi peloistani huolimatta? Se huikaisevan kutkuttava tunne vatsanpohjassa silloin kun kaikki on täydellisen hyvin on kokemisen arvoinen. Aivan niin kuin nyt.



Kuva 3: Lohikäärme neiti Lempi varjoineen (still-kuva videosta)



Kortin kysymys: Millaisen elämänohjeen vanha minä antaisi tämänhetkiselle minälle?

Astu rohkeasti uuteen elämänvaiheeseen. Näe ja huomaa mitä kaikkia mahdollisuuksia sinulle avautuu.

Luota, että selviät. Et ole yksin vaikka siltä tuntuisikin.

Kokeile uusia asioita. Voit onnistua ja kokea tyytyväisyyttä. Voit epäonnistuaakin, se ei haittaa. Kaikki epäonnistuvat joskus. Joku on joskus sanonut: ei ole epäonnistumisia, on vain uusia oppimiskokemuksia.

Mieti mitä oikeasti elämältäsi haluat ja kulje sitä kohti. Vain sinä voit sen tehdä. Kukaan ei tee sitä puolestasi.



Kuva 4: Nimetön teos