



**LAUREA**  
AMMATTIKORKEAKOULU  
*Yhdessä enemmän*

# Mitä tehtäis! Innostaminen toiminnallisilla menetelmillä

Sari Seppälä

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## **Mitä tehtäis! Innostaminen toiminnallisin menetelmin**

Sari Seppälä  
Sosionomi AMK  
Opinnäytetyö  
Maaliskuu, 2018 2018

Sari Seppälä

**toiminnallisin menetelmin**

Vuosi 20182018 Sivumäärä 332

---

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää voimaannuttava ja innostava ryhmätoimintakokonaisuus syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille puuduttavan arjen katkaisemiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Keski-Uudenmaan Nuorisoasuntoyhdistyksen kanssa. Ryhmätoiminnan keskiössä olivat toiminnalliset ja osallistavat menetelmät. Yhteisessä tekemisessä oli mukana vierailevia kokemusasiantuntijoita ja ohjaajia. Toiminta järjestettiin yhdistyksen toimistotiloissa Keravalla. Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä oli innostaminen ja erityisesti sosiokulttuurisen innostamisen aatepohja sekä syrjäytymisen ehkäisy. Opinnäytetyön tarkoituksena on helpottaa vastaavien projektien järjestämistä sekä tuoda näkemystä toiminnallisen innostamisen tarpeesta. Opinnäytetyö toteutettiin touko-kesäkuussa 2017. Ryhmä kokoontui viisi kertaa. Onnistumista ja tavoitteiden toteutusta mitattiin sekä suullista että kirjallista palautetta keräämällä ja ohjaajan omakohtaisella havainnoinnilla. Kokonaisuudessaan voidaan katsoa, että toiminta innosti, lisäsi osallistujien itsetuntemusta sekä antoi onnellisuuden tunteita osallistujien sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Innostaminen toiminnallisin menetelmin osoittautui oivalliseksi tavaksi aktivoida syrjäytyneitä nuoria aikuisia.

Asiasanat: syrjäytyminen, sosiokulttuurinen innostaminen, toiminnalliset menetelmät, varhaisaikuisuus

Sari Seppälä

What's up! Inspiring with functional methods

Year	2018	Pages	332
------	------	-------	-----

---

The aim of this functional Bachelor's thesis was to develop empowering and invigorating ensemble of group activities for young adults in danger of social exclusion for their passive everyday life. This thesis was accomplished in co-operation with Nuorisosasuntoyhdistys of Keski-Uusimaa. In the core of group activity were functional and communal methods. Several guest experts and mentors participated in the activities. The functions took place in the Nuorisosasuntoyhdistys office in Kerava. The theoretic frame of reference on the thesis was especially the ideology of sociocultural animation and prevention of social exclusion. The purpose of this thesis is to ease organising similar projects and bring some vision to the need of functional animation. This thesis was executed in May-June 2017. The group gathered five times. The success and reaching of goals on this project were measured both verbally and collecting written feedback and also by the mentors subjective perceptions. In its entirety it can be seen, that the activities were inspiring, increased the participants self-knowledge and gave feelings of happiness in their current life situation. Inspiring by functional methods proved to be excellent way of activating young adults, who are socially excluded.

Keywords: social exclusion, sociocultural animation, functional methods, young adults

## Sisällys

1	Johdanto .....	6
2	Toimintaympäristö .....	8
3	Tavoite .....	8
4	Syrjäytymisen määritelmä .....	9
5	Innostaminen .....	11
6	Projektin rakentuminen .....	13
6.1	Valittavat toimintamuodot, sitouttaminen ja aikataulutus .....	13
6.1.1	Akupunktio .....	14
6.1.2	Unelmien elämä valmennus .....	14
6.1.3	EFT eli Emotional Freedom Techniques .....	14
6.1.4	Artistivierailu .....	14
6.1.5	Luova tanssi .....	15
6.1.6	Sadutus .....	15
6.1.7	Peli-ilta .....	15
6.1.8	Metsäretki .....	15
6.1.9	Levyraati .....	15
6.2	Aikataulutus .....	15
6.3	Sitouttamisen vahvistaminen .....	16
6.4	Arviointi .....	16
7	Eettisyys ja luotettavuus .....	17
8	Toteutuma ja tulokset .....	18
8.1	Levyraatia ja keskustelua .....	19
8.2	Unelmienelämä-mielikuvaharjoitus .....	20
8.3	Elämäntarinaa ja akuneuloja .....	21
8.4	Muusikko vierailu .....	22
8.5	Päättäjäiset .....	23
9	Tavoitteiden onnistuminen .....	223
10	Pohdinta .....	26
	Lähteet .....	28
	Liitteet .....	30

## 1 Johdanto

Mitä tehtäis! oli toiminnallinen opinnäytetyö, joka toteutettiin keväällä 2017 yhteistyössä Keski-Uudenmaan Nuorisواسuntoyhdistyksen kanssa. Yhdistyksen työntekijät ovat vapaaehtoisten kanssa vastikään perustaneet Hannu ja Kerttu ry:n ja opinnäytetyötä on lupa käyttää myös tämän yhdistyksen tarpeisiin. Opinnäytetyön idea syntyi sosionomiopintojeni viimeisen harjoittelujakson aikana sekä omasta innostuksestani innostamista kohtaan että yhdistysten tarpeesta ryhmätoiminnalle.

Yleishyödyllisen matalankynnyksen yhdistyksen Hannu ja Kerttu Ry:n tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää päihde- ja mielenterveysongelmia, sekä niistä koituvia haittoja ihmiselle ja yhteiskunnalle (HaKeRy 2017). Aloitteleva yhdistys tarvitsee tutkimusta toimivista menetelmistä syrjäytymisvaarassa olevien asiakkaiden aktivoimiseen avustusten ja hankerahoitushakemusten tueksi. Keski-Uudenmaan Nuorisواسuntoyhdistys ry (KUNA) keskittyy muiden tehtäviensä ohella myös nuorten asukkaidensa hyvinvoinnin tukemiseen ja edistämiseen. Yhdistyksen asukkaissa on paljon työttömiä sekä päihde- ja mielenterveysongelmista kärsiviä.

Tilastokeskuksen työvoimatutkimuksen mukaan 15-24-vuotiaiden työttömyysaste vuonna 2015 oli 22,4 prosenttia. Suomen väestöryhmistä juuri nuorilla esiintyy työttömyyttä eniten. Lohduttavaa on se että nuoren työttömyys on usein väliaikaista. Työttömyydellä on kuitenkin yhteys terveyden ja hyvinvoinnin ongelmiin. Toisaalta, terveys ja erityisesti mielenterveysongelmat ovat yhteydessä työttömyyteen. Tutkimusten mukaan noin 20-25 prosenttia suomalaisista nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Koululaisten ja nuorten aikuisten tavallisimpia terveysongelmia ovat juuri mielenterveyden häiriöt. (THL 2016.)

Nuoruus on useimpien aikuisuuden mielenterveyshäiriöiden tyypillinen alkamisikä ja varhainen puuttuminen ja häiriöiden tunnistaminen on yksilön elämänlaadun kannalta tärkeää. Yleensä keski- ja myöhäisnuoruudessa alkaviin päihdehäiriöihin liittyy lähes aina jokin muu mielenterveyshäiriö. Päihdehäiriön ohella voi olla esimerkiksi depressio tai käytöshäiriö. Päihteiden runsas käyttö vaikeuttaa nuoren kognitiivista, emotionaalista ja sosiaalista kehitystä. Lisäksi se altistaa riskikäyttäytymiselle. (Marttunen 2009.) Terveysthuollon organisaatiot ja palvelut tarjoavat apua ongelmiin mutta mielenterveyden edistämistyö tulisi viedä sinne missä nuoret ja varhaisaikuiset elävät. Toiminnan painopiste pitäisi siirtää mielenterveyden ja persoonan kehitykseen jakamalla tunnekokemuksia ja kannustamalla nuorta aikuista ajattelemaan omia arvoaan ja valintojaan. (Kinnunen 2011.)

Syrjäytyminen pitää siis sisällään paljon muutakin kuin työttömyyttä. Syrjäytyneiden tai vaaravyöhykkeessä olevien nuorten määrästä on väännetty kättä vuosia. Arviot vaihtelevat 14 000 aina sataantuhanteen asti. Näkemuserot johtuvat siitä ettei syrjäytymiselle ole vakiintunutta määritelmää. EVA julkaisi helmikuussa 2012 raportin ”Hukassa - Keitä ovat syrjäytyneet

nuoret?”. Raportin mukaan Suomessa olisi noin 51 300 iältään 15-29 vuotiasta syrjäytynyttä. Syrjäytyminen alkaa huono-osaisuuden kasaantumisesta ja monimuotoistumisesta. Yksi hyvinvoinnin huonosti toimiva osa-alue ei välttämättä elämäntilannetta kadota. Huono-osaisuuden, joka voi olla myös ylisukupolvista, kasaantuminen johtaa elämäntilannetta etenevään prosessiin johon sisältyy kulttuurisia, terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia tekijöitä. (THL 2016.)

Elämäntilannetiryhmä on yksi Keski-Uudenmaan Nuorisoyhdistyksen hyvinvointia tukevista toiminnoista. Elämäntilannetiryhmän tavoitteena on lisätä elämäntilannetta kaikilla elämän osa-alueilla, parantaa nuoren itseluottamusta ja korjata käsitystä minäkuvasta. Elämäntilannetiryhmän toimintasisältö on pääsääntöisesti ollut terveys-, talous- ja ongelmanratkaisu painotteista. Osallistuminen ryhmään on ollut keuhkoa ja osallistumaan sitouttaminen useamman kuin kerran ei ole täysin onnistunut.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää osallistavaa toimintaa joka innostaa nuoria paitsi oman arjen rakentamisessa myös osallistumaan ryhmän toimintaan jatkossakin. Toiminnan tarkoituksena ei niinkään ollut virallisen tiedon jakaminen tai kasvatuksellisuus vaan positiivisten, voimaannuttavien kokemusten rakentaminen ja puuduttavan arjen katkaisu.

Teoreettisena viitekehyksenä opinnäytetyössä oli innostaminen ja erityisesti sosiokulttuurisen innostamisen aatepohja sekä syrjäytymisen ehkäisy. Sosiokulttuurinen innostaminen voi pitää sisällään melkein mitä tahansa menetelmiä ja käytäntöjä. Suomalainen sosiokulttuurisen innostamisen uranuurtaja Leena Kurki (2000) nostaa usein esiin innostamisen puolesta puhujia Ezequiel Ander-Eggin ajatuksia sosiokulttuurisen innostamisen aatteesta. Ander-Eggia mukailen, oli käytäntö mikä tahansa, lopullinen tavoite on aina edistää ihmisten omaa osallistumista. Tämä tapahtuu luomalla tilanteita ja mahdollisuuksia ihmisten väliselle kommunikatiolle ja vuorovaikutukselle. Innostaminen ei ole puuhastelua vaan perustuu aina suunniteltuun ja päämäärätietoiseen toimintaan. (Kurki 2000, 21, 27.)

Koen innostamisen ja asiakkaan omien voimavarojen vahvistamisen kutsumukseksi. Koska Nuorisoyhdistyksellä oli selvä tilaus toiminnallisille ryhmille, ehdotin ohjaajalleni sosiokulttuurisen innostamisen aatepohjaan pohjaavan toiminnallisen koeryhmän perustamista. Uskoin ja uskon edelleen, että työttömien syrjäytymisvaarassa olevien varhaisaikaisten aktivoiminen vaatii sisäisen motivaation herättelyä sekä omia oivalluksia ja onnistumisen kokemuksia. Kun tekemättömyys on ihan kivaa eikä nuori aikuinen itse pidä elämäntilannettaan ongelmaisena, on häntä hankala houkutella mihinkään ylimääräiseen. Kuitenkin juuri pinttyneiden tapojen ravistelu, uusien asioiden kokeminen, innostuminen ja uudet ihmiskontaktit ovat asioita joilla sisäistä motivaatiota vahvistetaan. Ja tähän ongelmaan opinnäytetyö pyrki löytämään vastauksia.

Koska sosiokulttuurinen innostaminen pohjautuu vapaaehtoisuuteen ja kaikkien osallistujien yhteiseen tekemiseen, opinnäytetyön toiminnallisuus ja teemat sekä aikataulu päätettiin yhdessä. Minä innostajana ja vetäjänä suunnittelin alustavia ehdotuksia, jonka pohjalta yhdessä suunnittelimme mm. musiikkia, akupunktiota ja rentoutushetkiä sisältävät kokoontumiset.

## 2 Toimintaympäristö

Keski-Uudenmaan Nuorisoasuntoyhdistys ry on Nuorisoasuntoliiton paikallisyhdistys. Yhdistys toimii nuorten asunto-olojen parantamiseksi. Muita yhdistyksen keskeisiä tavoitteita ja toimintoja ovat nuorten hyvinvoinnin edistäminen, paikallinen vaikuttaminen, asukastoiminta sekä asumista tukevien palveluiden tuottaminen. Keravalla ja Järvenpäässä on 109 nuorisoasuntoa. Yhdistys huolehtii näiden asuntojen asukasvalinnoista. (KUNA 2017.) Yhdistyksessä on yksi toimistotyöntekijä ja sosiaalialan asiakastyöstä vastaava tuetun asumisen ohjaaja, vastaava asumisohjaaja sekä jälkihuoltoasiakkaista että hyvinvointia tukevista palveluista vastaava perhepsykoterapeutti. Vakituisten työntekijöiden aika kuluu lähinnä sosiaaliseen isännöintiin.

Yhdistyksen toimistolla kokoontuu elämäntalvintaryhmä noin kerran viikossa. Ryhmän tarkoituksena on ennaltaehkäistä ja vähentää syrjäytymistä, lisätä elämän hallintaa, parantaa nuoren itseluottamusta ja korjata virheellistä minäkäsitystä. Ryhmän toiminta on yhteistä ruuanlaittoa lukuun ottamatta lähinnä keskustelua. Aiheina keskusteluissa ovat talous-, velka- ja kodinhoito sekä sosiaalisten pelkojen käsittely ja vähentäminen. Myös yksinäisyyden vähentäminen ja terveellinen elämäntapa ovat olleet elämäntalvintaryhmän sisältöinä. Vetäjänä erityisesti vaikeimpien asioiden ollessa aiheena on ollut yhdistyksen hyvinvointia tukevien palveluiden ja jälkihuollon vastaava, perhepsykoterapeutti Päivi Wilen.

Keskustelumuotoiseen ryhmään on hankala saada osallistujia muista kuin akuutissa kriisissä aiheen tiimoilta olevia. Ja toisinaan edes aiheen omakohtaisuus ei innosta osallistumaan. Kuitenkin yhdistyksen asukkaissa on paljon työttömiä nuoria, joiden päivään ryhmätoimintaan osallistuminen toisi vaihtelevuutta ja sosiaalisia kontakteja. Siksi yhdistyksen toiveissa on vapaamuotoisemman toiminnan järjestäminen. Monesti ryhmään kuulumisella ja sen hyväksynnällä olisi jo sinällään kuntouttavaa ja motivoivaa merkitystä jäsenilleen. On terapeuttista huomata, että muillakin on samankaltaisia vaikeuksia kuin itsellä. (Näkki, Sayed 2015, 94.) Myös päihdekuntoutuksessa olevat tai kuntoutuksensa juuri päättäneet nuoret hyötyisivät voimaannuttavasta ja iloa tuovasta toiminnasta.

## 3 Tavoite

Mitä tehtäis! opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää uusia mielekkäitä ja osallistavia ryhmätoimintoja erityisesti yhdistysten syrjäytymisvaarassa oleville asiakkaille. KUNA:n asukkaat ovat 18-35-vuotiaita, mutta opinnäytetyön toimintaryhmiin päätettiin valita lähinnä 18-23-vuotiaita mielenterveys-, päihde ja/tai työttömyystaustaa omaavia nuoria joiden arjen

hallinnassa oli puutteita tai arki kului tekemättä mitään tähdellistä. Tarkoituksena oli kehittää ryhmätoimintaa joka sitouttaa osallistumaan ja luo osallistujille onnistumisen, rauhan ja ilon tunteita. Omakuvan selkiytyminen ja ymmärrys omista taidoista ja tunne-elämästä ehkäisee syrjäytymistä ja edesauttaa parempaan elämän hallintaan.

Ryhmätoiminnan metodeiksi valittiin toiminnalliset ja osallistavat menetelmät ja keskeiseksi tavoitteeksi toimintaan innostamisen, sillä kokemuksen mukaan nuorisoasuntoyhdistyksen nuoria on hankala saada osallistumaan ja sitoutumaan. Ryhmäytymisen ja sosiokulttuurisen innostamisen tarkoituksena on taistella yksinäisyyden ja syrjäytymisen tunteita vastaan ja herätellä osallistujien kiinnostusta ympäröivää maailmaa ja omaa tulevaisuuttaan kohtaan.

Opinnäytetyön tavoite oli siis kolmeosainen. 1. Kehittää innostavaa ryhmätoimintaa Keski-Uudenmaan Nuorisoasuntoyhdistykselle. Opinnäytetyön oheistuksella kuka tahansa tulevasta ohjaajista tai sosiaalialan työharjoitteluista voi rakentaa saman tyyppisen toiminnallisen kokonaisuuden. 2. Toisena tavoitteena oli dokumentoida tutkimustukea Hannu ja Kerttu Ry:n hanke- ja projektirahoitus hakemuksiin. 3. Edellä mainittujen päätavoitteiden lisäksi halusin myös itse kehittyä innostajana ja luovien sekä toiminnallisten ryhmien vetäjänä. Innostaminen ja sosiokulttuurinen innostaminen ovat ammatillisen kiinnostuksen kohteitani ja koen olevani luontaisesti hyvä innostaja. Suomalaisen sosiokulttuurisen innostamisen uranuurtaja Leena Kurki toteaaakin hyvän innostajan omaavan persoonallisen kutsumuksellisen ja sitoutumisen innostamiseen (Kurki 2000,84). Sosionomi opintojeni aikana olen suorittanut toiminnallisten- ja luovien menetelmien opintoja sekä vapaavalintaisia ilmaisutaidon kursseja sekä sosiaalialan luontolähtöisen toiminnan ja ohjauksen perus- ja jatkokurssit. Kaikkia näitä pyrin hyödyntämään opinnäytetyön toteutuksessa.

#### 4 Syrjäytymisen määritelmä

Suomen kielessä syrjäytyminen merkitsee ulkopuolelle tai reunalle joutumista. Yhteisö, yhteiskunta, valtio ja normit muodostavat keskustan, jonka reunalle ihminen voi syrjäytyä. Tällöin yksilöä ja yhteisöä yhdistävät siteet ovat heikenneet. Toisaalta Sandbergin (2011) mukaan sosiaalipolitiikan tutkijat kyseenalaistavat tämän oletuksen keskustasta, yhteiskunnasta, mihin syrjäytyneet tulisi palauttaa. Tämä keskusta tai yhteiskunnan ydin on niin repaleinen ja pirstaleinen ettei ole aina selvää mistä syrjäytyneet ovat syrjäytyneet ja mihin heidät tulisi liittää. Syrjäytyminen voidaan siis nähdä myös poikkeavuutena jostain yhteisesti määritellystä ja yhteiskunnassa syntyneestä normaaliuden käsitteestä ja hyvän elämän määreestä. Niin sanottujen hyvän elämän normien täyttämisen on nyky-Suomessa yhä haasteellisempaa ja syrjäytymisen riskit koskettavat yhteiskunnan tehokkuuden lisääntyessä lähes koko väestöä. Syrjäytyminen ei siis ole kirjaimellisesti käsitettävä termi vaan se määrittyy käsitteellisten, kielellisten ja poliittisten sekä syrjäytymisen hallinnan sovellusten kautta. Kukaan ei tyhjentävästi voi sanoa ja tietää toisen olevan syrjäytynyt tai vaarassa syrjäytyä. Raja ns. ytimen ja reunan eli syrjäytymisen kohdalla on liikkuva ja elävä. (Sandberg 2011, 105, 124, 134.)

Ylänen (1997) tiivistää tutkimuksessaan Petri Virtasen ajatuksia syrjäytymisestä seuraavanlaisesti: ilmiössä on kysymys sekä taloudellisesta, sosiaalisesta että terveydellisestä ja koulutuksellisesta huono-osaisuudesta. Syrjäytyminen johtuu niin ikään myös vallankäytöstä, osallistumisesta, työmarkkinoilta ja asuntomarkkinoilta syrjäytymisestä. Syrjäytyminen ei siis ole pelkästään työn puuttumista vaan puutteellista koulutustaustaa, köyhtyneitä vapaa-ajanviettotapoja ja sosiaalisten verkostojen hajanaisuutta ja repeilyä. (Ylänen 1997, 7.)

Tutkimusten mukaan syrjäytymisen vaaravyöhykkeessä on tiettyjä väestöryhmiä. Syrjäytymisvaarassa ovat usein pitkäaikaistyöttömät, mielenterveysongelmaiset, haavoittuvissa oloissa elävät lapset ja nuoret, vammaiset, asunnottomat, päihdeongelmaiset, ylivelkaiset sekä hädetyt ja heikoilla asuinalueilla asuvat. (Sandberg 2011, 42.) Sandberg (2011) käsittelee väitöstudiossa syrjäytymisen hallintaa jota ei tule ymmärtää valtaresurssina. Syrjäytymisen hallinta ei ole toisen henkilön valtaa saada syrjäytymisvaarassa oleva tekemään jotain. Se ei ole myöskään organisaatioiden tai valtion vallankäyttöä. Syrjäytymisen hallinta tulee ymmärtää syrjäytymisen määrittelynä ja ennakointina sekä syrjäytyneiden ihmisten tai ryhmien ohjaamisena hallitusti ja johdonmukaisesti sillä hetkellä tärkeiksi katsottujen päämäärien saavuttamiseksi. Syrjäytymisen hallinta voi tapahtua lukuisilla eri tasoilla. Yhteiskuntatieteilijä ja sosiaalipolitiikan tutkija Otso Sandbergin väitöskirjan loppusanoja lainaten: ”Syrjäytymisriskien ulottuessa kaikkialle myös syrjäytymisen ongelman ratkaisu jää meille kaikille ja samalla ei kenellekään.” (Sandberg 2011, 16, 327.)

Syrjäytyneen ohella käytetään myös termiä vetäytynyt ihminen. Siinä missä syrjäytynyt nuori voi olla sosiaalisesti aktiivinen, vetäytynyt nuori ei. Välimäen (2015) määritelmä termistä vetäytynyt nuori on 15-29-vuotias, joka ei ole töissä, koulutuksessa tai harjoittelussa eikä hänellä ole lainkaan kodin ulkopuolisia sosiaalisia suhteita. Tämän opinnäytetyön toiminnalliseen ryhmään osallistuneet nuoret eivät kuitenkaan olleet ns. vetäytyneitä, sillä jokaisella oli elämänhallinnan puutteista huolimatta jonkinlainen sosiaalinen verkosto.

Sosiaalisen verkoston omaavat mutta yhteiskunnan tai viranomaisten mielestä syrjäytyneet nuoret eivät itse useinkaan koe olevansa syrjäytyneitä. Työ- ja koulutuselämästä syrjäytyneellä voi olla laaja kaveripiiri ja harrastuksia. Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret kokevat työttömyyden aiheuttamat haittavaikutukset harmittomimmiksi kuin muut nuoret. Nämä nuoret eivät koe työn puuttumisen heikentävän itseluottamustaan. Näin väittää Minna Lähde (2012) joka Pro gradu-tutkielmassaan selvitti vuoden 2007, 2008 sekä 2010 Nuorisobarometreistä eroavatko syrjäytymisvaarassa olevien ja työttömien nuorten asenteet ja mielipiteet muiden nuorten asenteista ja mielipiteistä. Tällainen työttömyyden normalisoituminen ei voi kannustaa ponnistelemaan ulos tilanteesta, jossa palkkatyötä tai opiskelupaikkaa ei ole. (Lähde 2012, 74.) Edellä kuvattujen nuorten kohdalla pitäisi pohtia tulisiko syrjäytymisen käsitteen rinnalla käyttää positiivisempaa määritettä kuten elämänhallinnan puute? Näin syrjäytymisen ehkäisyn sijaan voisimme puhua elämänhallinnan lisäämisestä. (Ylänen 1997,7.)

Yksilön elämäntilannetta on oikeiden ja rationaalisten valintojen tekeminen kuten taloutensa, sosiaalisten suhteidensa ja terveytensä hallitseminen. Oikeiden valintojen laiminlyönti voi muodostua elämäntilannan ongelmaksi joka voi johtaa syrjäytymisprosessiin. (Sandberg 2011, 112.) Frank Martelan (2015) mukaan elämäntilanta on kykyä saada asioita aikaan. Toisilla elämäntilantakyvyt eli oman elämämmen langat pysyvät paremmin omassa käsissä. Elämäntilantaan liittyy osana elämän tarkoitus, mikä tarkoittaa kykyä tavoitella oikeita asioita. Vaikka elämäntilanta toimii, saamme aikaan ja saavutamme asettamiemme päämääriä, ei se takaa hyvinvointia sillä kaikki päämäärät eivät ole samanarvoisia. Sisäiset päämäärät vahvistavat hyvinvointia, ulkoiset eivät. (Martela 2015, 12, 27.)

## 5 Innostaminen

Vaikka yliopistoissa sosiaalityön yhteydessä ei innostamista juuri opiskella, on se käytännön sosiaalityön kentälle levinnyt laajasti. Suomalainen sosiokulttuurisen innostuksen uranuurtaja Leena Kurki kertoo saavansa luentopyyntöjä aiheesta niin paljon, että kykenee vastaanottamaan vain murto-osan. (Ruuskanen, Savolainen, Suonio 2011, 41.) Ruuskanen ym. (2011, 42) kirjoittaa sosiokulttuurisen innostamisen Kurjen mukaan syntyneen toisen maailmansodan jälkeen Ranskassa ja laajenneen varsinaisena ammattina 1960-luvulta eteenpäin. Teollistuneet yhteiskunnat toivat mukanaan työttömyyttä mutta myös vapaa-aika lisääntyi. Kaupungistuminen toi yksinäisyyttä ja juurettomuutta vaikka loikin pohjan uusille kommunikaatioverkoille. Innostaminen syntyi siis yhteiskuntien omasta sisäisestä tarpeesta. Innostamisen ydin ja pääasiat ovat yhteisöllisyys, osallistuminen ja toimintaan sitoutuminen sekä herkistyminen, dialogi ja luovuus. Ytimessä on ajatus elähdyttää ihmisten herkistymisen ja itsetoteutuksen prosessia. (Kurki 2000, 12, 14, 19.)

Ruuskanen ym. (2011) kirjassa Toivo sosiaalisessa, Kurki kirjoittaa innostamisen tehtävän olevan kahtalainen. Innostaminen vapauttaa ihmisen tietoisuuden näkemään todellisen tilanteensa ja lähtemään liikkeelle sekä johdattaa ihmiset yhteen toimimaan yhteisönsä hyväksi. Tehtävä on siis sekä yksilöllinen että yhteisöllinen. (Ruuskanen ym. 2011, 47.) Innostamisen tavoitteet voi kiteyttää herättämiseen, motivoimiseen ja tukemiseen. Innostajan tehtävä on tukea ja saada liikkeelle ne kyvyt jotka ovat jo olemassa, vaikkakin heikkoina ja tiedostamattomissa. (Kurki 2000, 23.)

Innostajat työskentelevät joko ammatillisesti alalle koulutettuina tai vapaaehtoisina. Sosiokulttuurisella innostamisella, kuten innostamisella ylipäätään, on monia muotoja. (Kurki 2000, 9.) Tärkeimmät toimintamuotoja ovat kasvatukselliset, kulttuurilliset ja taiteellisen ilmaisun aktiviteetit sekä sosiaalinen ja vapaa-ajan virkistysellinen toiminta (Kurki 2000, 137). Kuitenkin innostamisen toiminta nousee aina omasta filosofis-metodologisesta teoriastaan. Innostaminen ei voi olla pelkkää tunteisiin vetoavaa puuhastelua. (Ruuskanen ym. 2011, 46.)

Kulttuuri on yksi innostamisen ydinkäsitteistä. Kulttuuri liittyy saumattomasti muihin innostamisen tärkeisiin käsitteisiin kuten yhteisöön, arkielämään ja elämismaailmaan. Kulttuuri nojautuu menneeseen, johon ihminen sopeutuu tiedostamattomasti. Se ilmenee sekä persoonallisena että yhteisen kohtalon luomisena. Kulttuurisessa demokratiassa tunnustetaan ihmisen kyvyt ja mahdollisuudet aktiivisena osallistujana ja oman elämänlaatunsa luoja. (Kurki 2000, 54, 55, 58.)

Innostaminen perustuu ihmisten omaan osallistumiseen. Vastuu toiminnasta on kaikkien osallistujien yhteinen. Innostamisen perusluonne on sekä yhteistä että jokaisen osallistujan persoonallista kokemusta. Innostajan rooli korostuu erityisesti toiminnan alkuvaiheessa. Innostaja on ryhmän fasilitaattori, organisoija ja tavoitteiden ja metodien asiantuntija. Innostaja luo kommunikaattorakenteen ja koordinoi keskustelua ja reflektointia. Tavoitteiden asettamisen lisäksi innostajan tulee pyrkiä selkeyttämään ns. hämäriä tunteita ja vapauttamaan osallistujien puhetta. Psykologisten tekijöiden kuten asenteiden, arvojen tai motivaation tiedostaminen, ymmärtäminen ja tilanteen analyysi on keskeisellä sijalla innostamisessa. (Kurki 2000, 77, 78, 79.)

Sosiaalialan ammattilaiset ovat erilaisia innostajia omista luonteenpiirteistään riippuen. Kaikki eivät sovi innostajiksi, sillä innostajan on oltava itse innostunut. Ammatillisen innostamisen sydämessä on humanisuus. Ammatillisen innostamisen tavoitteena on ylläpitää ihmisen henkilökohtaista turvallisuutta heidän jokapäiväisessä elämässään. Innostajien työkenttä on laaja-alainen. Suomessa selkeimpänä työkenttänä on nuorisoon liittyvä työ, mutta myös vanhustyö sisältää usein innostamisen menetelmiä. (Kurki 2000, 80-81.)

Ammatillista innostamista luonnehtivat spontaanisuus, ilmaisun herkkyys, vapaus ja luovuus. Tutkimusten mukaan innostajilla on oltava tiettyjä ominaisuuksia, joita voidaan hioa koulutuksen avulla. Innostaja voi olla luonteeltaan ja temperamentiltaan monenlainen, mutta innostajan perusasenne säätelee tärkeimpänä innostajan ja ryhmänsä alati muuttuvaa suhdetta. (Kurki 2000, 83.) Hyvä innostaja johtaa johtamatta. Siksi hänellä tulee olla persoonallisuutta ja dynaamisuutta herätellä ilman määräilyä. Ruuskanen ym. (2011) tuovat esille Kurjen näkemysten innostamisen vapaaehtoisuudesta. Toimintaan osallistuminen on aina vapaaehtoista. Nuoren elämän tilanteet vaihtelevat, joten osallistumishalukkuus voi vaihdella. Tästä huolimatta määräily, toruminen ja uhkailu ei kuulu innostamiseen. (Ruuskanen ym. 2011, 63.) Peruslähtökohtana voidaan todeta hyvän innostajan omaavan persoonallisen kutsumuksellisen sitoutumisen innostamiseen (Kurki 2000,84).

Yksi hyvän innostajan perusvalmiuksista on kyky herkistää ihmiset sillä ilman herkistymistä ja motivaatiota aitoa osallistumista ei synny. Herkistyminen tarkoittaa puuduttavaa arkipäiväänsä elävän ihmisen herättelemistä ja tietoisuuden tavoittamista. Motivointi on yksi askel herkistämisestä eteenpäin. (Kurki 2000, 133, 135.) On kaksi perustavaa tapaa motivoitua:

sisäinen ja ulkoinen. Ulkoinen rakentuu palkintojen saamisen ja rangaistusten välttämisen vaaraan. Sisäisessä motivoitumisessa henkilö etsiytyy tekemään innostavia asioita ja tekeminen itsessään sytyttää motivaation. (Martela, Jarenko 2014.) Motivoimiseen ja liikkeelle saamiseen auttavat erilaiset ryhmätyön, sosiaalisen kommunikaation ja suullisen ilmaisun taidot. Taitavan innostajan tunnistaa myös ympäröivän todellisuuden ymmärryksestä ja organisoinnin taidoista (Kurki 2000, 133, 135.)

## 6 Projektin rakentuminen

Vaikka innostaminen perustuu ihmisten omaan osallistumiseen ja vastuu toiminnasta on yhteinen, tiesin kokemuksesta yksioikoista arkea elävien parikymppisten innostamisen ja uudelleen tekemiseen mukaan houkuttelun olevan haasteellista. Kysymys on lähinnä motivaatiopuolasta, viitsimisestä ja itsensä haastamisesta, ei suinkaan luovuuden tai taitojen puutteesta. Siksi päätin suunnitella toimintarungon, josta osallistujat saisivat demokraattisesti valita jokaiselle tapaamiskerralle sellaisen teeman, mikä kiinnostaa, huvittaa ja mitä olisi mukava yhdessä kokeilla. Näin osallistujilla oli kuitenkin mahdollisuus vaikuttaa siihen mitä teimme ja uskoin sen sitouttavan ryhmän toimintaan. Kuten Ruuskanen, Savolainen ja Suonio (2011) kirjoittavat, innostamisessa toimintaan osallistuminen on aina vapaaehtoista. Kukaan ei vapaaehtoisesti osallistu toimintaan mikä ei kiinnosta. Koska en tiennyt etukäteen osallistujien voimavaroja ja uskallusta heittäytymiseen, valmistelin sekä helppoja ja tuttuja elementtejä sisältäviä sisältöjä että erikoisempia ja enemmän osallistumista vaativia kokonaisuuksia.

Projekti toteutettiin Keski-Uudenmaan Nuorisoyhdistyksen Keravan toimistolla. Toimiston koontumistilat muistuttavat kenen tavallista olohuonetta, mikä oli hyvä asia. Tila oli tosin melko pieni mikä toi omat rajoitteensa toiminnan suunnitteluun. Nuorisoasuntoyhdistyksen vastaavat ohjaajat etsivät 5 vapaaehtoista 18-23 vuotiasta nuorta. Kokoontumiskertojen määräksi päätettiin 5 joista ensimmäinen kerta käytettäisiin tutustumiseen ja toiminnan suunnitteluun. Neljällä seuraavalla tapaamiskerralla oli määrä toteuttaa yhdessä suunniteltua toimintaa. Tilanteesta ja osallistujista halusta riippuen tapaamiset aloitettiin venyttelyllä ja kahvitelulla ja jokaisen ryhmän päätteeksi osallistujien niin halutessa olisi lyhyt rentoutushetki. Tapaamisten kestoksi päätettiin kaksi tuntia, lukuun ottamatta viimeistä tapaamista jolloin kaksituntisen päätteeksi viettäisimme tunnin vapaasti keskustellen ja täyttäen arviointi kaavakkeet.

### 6.1 Valittavat toimintamuodot, sitouttaminen ja aikataulutus

Halusin tarjota ryhmäläisille jotain uutta, ehkä opettavaa ja ainakin mielenkiintoista sekä hauskaa tekemistä. Alustavan toimintasuunnitelman tuli sisältää toisistaan poikkeavia ehdotuksia, jotta jokaiselle löytyisi edes yksi kiinnostava teema. Koska tarvitsin myös ulkopuolista tietotaitoa, valitsin menetelmät ja rakensin alustavaa toimintarunkoa pitkälti sen pohjalta, kenet sain lupautumaan Mitä tehtäis! ryhmään vierailijaksi. Vierailijoiden ja asiantuntijoiden

hyväntekeväisyyspohjalta mukaan houkuttelua vaikeutti se, etten osannut kertoa täysin tarkkoja päivämääriä. Halusin rakentaa toiminnan niin että aikatauluissa oli varaa muutoksille ja päiviä voitaisiin vaihtaa osallistujien kiireiden ja aikataulujen mukaan. Minulla oli vahva sisäinen tunne siitä, että ennalta määrätty tiukka aikataulu tiputtaisi matkan varrella osan osallistujista pois. Halusin rakentaa toimivan ryhmän joka joustaa osallistujien aikataulujen mukaan ja jonka ohjaaja sekä osallistujat ovat valmiita improvisoimaan tarpeen niin vaatiessa.

Kun projektiin mukaan lupautuneet vierailijat ja asiantuntijat olivat alustavasti selvillä, muodostui valittaviksi teemoiksi akupunktio, elämäntaito valmennus, EFT eli ns. tapping menetelmään tutustuminen, levyraati, metsäretki, peli-ilta, luova tanssi, aikuisten sadutus ja artisti vierailu jotka esittelen seuraavaksi.

#### 6.1.1 Akupunktio

Kiinalainen lääketiede on perinteinen hoitotapa jonka juuret johtavat Kiinaan, aikaan muutama sata vuotta ennen ajanlaskun alkua. Akupunktio on lännessä tunnetuin ja käytetyin kiinalaisen lääketieteen hoitomenetelmistä. Hoidossa pyritään vaikuttamaan neuiloilla pistämällä meridiaaneihin eli elämänvoiman kulkuväyliin. Kiinalaiset kutsuvat elämänvoimaa nimellä Qi. Tämän pitäisi tasapainottaa hoidettavan tilaa. (Ikivesi 2017.) Valitsin menetelmän koska akupunktion perusteet ovat mielenkiintoista kuultavaa ja monelle päihdekuntoutuksen läpikäyneelle korva-akupunktio on jo tuttu. Paikallinen hieronta-alan yrittäjä ja jäsenkorjaaja lupautui aiheesta kertomaan ja tekemään halukkaille lyhyen hoidon.

#### 6.1.2 Unelmien elämä valmennus

Keravalainen LCF Life Coach lupautui vetämään ryhmävalmennuksen nuorille. Unelmien Elämä valmennuksessa pohditaan unelmia, tulevaisuutta, sinne pääsyä ja keinoja, pienin fyysisin ja kirjallisin harjoittein. Mielestäni kevennetty versio kyseisestä valmennuksesta oli sopiva ryhmäni nuorille aikuisille.

#### 6.1.3 EFT eli Emotional Freedom Techniques

Moni päihde- ja mielenterveysongelmien kanssa painiva kokee jatkuvaa ahdistusta ja huolta. Tappingiksi kutsuttu EFT on psykoterapeuttien käyttämä menetelmä, jossa tiettyjen akupunktiopisteiden sormilla taputtelun/naputtelun avulla helpotetaan stressin tunnetta, joka liittyy esim. negatiivisiin ja toistuviin tunnetiloihin. EFT menetelmästä voi saada apua myös krooniseen kipuun. EFT taputtelu sopii mainiosti itsehoidoksi. (Vastaamo 2017.) Internetistä löytyy hyviä opasvideoita taputteluun joiden mukana oli tarkoitus opetella nopea EFT tekniikka. Lisäksi monistin paperiset EFT-ohjeet kotiin vietäväksi.

#### 6.1.4 Artistivierailu

Julkisuus ja musiikin tekeminen työkseen on monen nuoren haave tai mielenkiinnon kohde. Verkostojeni kautta löysin entisen Idols voittajan kertomaan musiikin tekemisestä ja musiikista ammattina ja elämäntapana. Muusikko keikkailee kahden eri kokoonpanon kanssa ja työstä parhaillaan uutta levyä.

#### 6.1.4 Luova tanssi

Luova tanssi on nimensä mukaan tanssimista vapaasti, vailla sääntöjä. Tekniikat heitetään romukoppaan. Menetelmä ei vaadi erikoistaitoja osallistujiltaan mutta sitäkin enemmän rohkeutta ja heittäytymistä. Omien verkostojeni kautta tavoitin naapurikunnasta ammattitanssijan jonka vetämä liikunnallinen kaksituntinen sisältäisi kehoon ja sen liikeisiin tutustumista eri rytmien tahdissa.

#### 6.1.5 Sadutus

Sadutusta pidetään lähinnä lasten kanssa työskentelyn välineenä, mutta sadutus on oiva väline myös nuorten ja aikuisten kuuntelua ja osallisuutta korostavaan työskentelyyn. Aikuisten satukirjat ovat uusi trendi ja esimerkiksi Järvenpään kirjastossa on järjestetty aikuisten satutunteja. Sadutuksessa ryhmä yhdessä miettii ja kertoo tarinaa jonka ohjaajana kirjaan ylös. Lopuksi tarina luetaan, jota voimme vielä yhdessä korjata, mikäli siltä tuntuu.

#### 6.1.6 Peli-ilta

Alias, Trivial Pursuit, korttipelit, shakki, Kimble ym. Vietämme kaksituntisen pelaamalla nuorten valitsemia pelejä (ei digitaalisia).

#### 6.1.7 Metsäretki

Nuorisoasuntoyhdistyksen toimiston lähiasuntojen takapihasta pääsee helposti puikahtamaan kaupunkimetsikköön. Metsikkö on osa kohtalaisen korkeaa kalliota ja mäntymaisemat ovat kauniit. Keitämme kahvia termospulloon ja suuntaamme kalliolle ja annamme luonnon hoitaa mieltä.

#### 6.1.8 Levyraati

Jokainen miettii kaksi mieleistään tai sillä hetkellä vaikuttavinta kappaletta. Biisit voi tuoda cd:nä tai mp- muodossa, mutta löytyessään ne voidaan soittaa myös youtubesta. Jokainen vuorollaan antaa biiseille arvosanan 1-10 perusteluineen. Biisin valitsija saa kierroksen lopuksi kertoa miksi kappale on tärkeä ja vaikuttaa häneen.

### 6.2 Aikataulutus

Mitä tehtäis! projektin oli tarkoitus toteutua touko-kesäkuun aikana. Aloitus- ja suunnittelu-päivämääräksi sovittiin maanantai 15.5 ja kokoontumispäiväksi torstait. Aikaa projektin läpiviemiseen jäi siis puolitoistakuukautta. Ajanjakso sisälsi mm. helatorstain ja juhannuksen ja

koska nuorilla aikuisilla on omat menonsa juhlapyhien aikaan, oli hyvä että aikaa varattiin riittävästi. Toteutusvaiheessa kävi ilmi että joustonvara aikataulussa oli nimenomaan yksi tekijä sitouttamisen onnistumisessa. Aikataulujen sovittelussa auttoi nuorten itsensä tekemä ja nimeämä yhteinen Whatsapp-ryhmä, Sarin touhutorstai. Alkuviikosta viestimme kuka pääsee mukaan ja mitä tällä kerralla oli sovittuna. Kaksi kertaa siirsimme ryhmän seuraavalle torstaille. Viimeinen kokoontuminen oli 29.6. Mitä tehtäis! ryhmän viisi tapaamista tapahtuivat lopulta siis puolentoistakuukauden sisällä.

### 6.3 Sitouttamisen vahvistaminen

Sitouttamista vahvistaakseni pyysin paikallisilta yrittäjiltä lahjoituksia; kosmetiikkaa, hius- tuotteita, lippalakkeja ja salireppuja sekä kebab- ja pitsalahjakortteja. Ajatuksena oli houkuttaa osallistujia, ellei mielenkiinnosta, niin palkinnon toivossa. Nuorisoasuntoyhdistyksen nuoret ovat usein taloudellisesti hyvin heikoilla ja pienikin taloudellinen apu tuo suurta iloa. Samalla paikalliset yhdistykset saivat mahdollisuuden auttaa Keravalaisia nuoria. Alkuperäinen tarkoitus oli arpoa lahjoitustuotteet kokoontumisen jälkeen osallistujien kesken mutta lopulta tuotelahjoituksia kertyi niin paljon että jokainen sai pienen lahjan lähtiessään. Myöhemmin kävi kuitenkin selväksi, ettei tuotelahjonnalla ollut järin suurta merkitystä osallistumiseen.

### 6.4 Arviointi

Koko toiminnan aikana suoritin vapaata havainnointia. Havainnointi sopii erityisen hyvin vaikeasti ennakoitavien ja nopeasti muuttuvien tilanteiden tutkimukseen sekä silloin kun toiminnan tai tutkimuksen kohteena ovat lapset ja nuoret. Havainnointi voi olla hyvin jäseneltyä ja ennalta tarkasti suunniteltua tai hyvin vapaata tutkittavan kohteen toimintaan mukautunutta. Jos tutkimuskohteesta on ennalta hyvin vähän tietoa, kuten tämän opinnäytetyön toiminnan kohdalla oli, tarkkaan jäsenelty havainnointi ei yleensä toimi. (Vilka 2006.)

Toimintaan mukautuva ja osallistuva vapaa havainnointi antaa parhaan arvion sellaisesta vuorovaikutuksellisesta toiminnasta jota yhteisesti rakennetaan. Opinnäytetyön tarkoituksena oli innostaa osallistujia osallistumaan, siksi katsonkin, että vapaamuotoinen havainnointi päiväkirjamuodossa toimii parhaiten. Ohjaajan ominaisuudessa tallensin innostamisen ja toiminnan vaikutuksia digitaaliseen havainnointipäiväkirjaan. Suullinen dokumentointi on minulle radio-toimittajana luonnollista ja omaan tallennukseen tarvittavat laitteet. Loppuraporttia varten äänitallenteet piti litteroida.

Havainnoinnin kohteena olivat mm. ryhmän tunneilmasto, yksilöiden osallistuminen ja rohkaistuminen ja roolit sekä oman toimintani vaikutukset innostajan roolissa. Tiedostan että havainnoija ei koskaan havainnoi ilman omia tunteitaan ja tuntemuksiaan ja siksi yhden ihmisen vapaamuotoista havainnointia ei voi pitää täysin oikeana tai luotettavana. Osallistumisprosentti kuitenkin kertoi sitouttamisen onnistumisesta ja toiminnan päätyttyä myös osallistujat

itse kertoivat kokemuksistaan sekä suullisesti että täyttämällä kirjallisen arviointikaavakkeen (liite 1 ja 2). Sekä kaavakkeen kysymyksillä, että suullisilla kysymyksillä oli tarkoitus tavoittaa ne syyt ja asiat, jotka saivat ryhmäläisiä sitoutumaan toimintaan.

## 7 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnan tuli perustua oikeudenmukaisuuteen ja osallistujien valmiuksien kunnioittamiseen. Toiminnassa esiin nousevat tuntemukset ja niiden sanallinen käsittely oli ehdottoman luottamuksellista. Ryhmässä käydyt keskustelut ja ryhmäläisten elämäntilanteet tai niiden käsittely tuodaan opinnäytetyön kirjallisessa raportissa esille korkeintaan nimettömästi. Koska toiminta perustui osallistujien vapaaehtoisuuteen, oli jokaisen persoonallista tapaa osallistua tai olla osallistumatta ja jättäytyä sivustakatsojaksi, kunnioitettava.

Innostamisen periaatteisiin kuuluu kommunikaattorakenteen luominen ja keskustelun koordinoiminen ja vapauttaminen sekä ns. hämrien tunteiden selkeyttäminen. (Kurki 2000, 77-79.) Eettisesti tässä piili vaara keskustelun johdattelemiseen alueelle mikä ei yksittäisestä osallistujasta tuntunut hyvälle. Tunnistamattomien ja selkiytymättömien tunteiden esiin nostaminen ja käsittely vaati minulta innostajana ja toiminnan vetäjältä erityistä herkkyyttä. Piilotunteita selkiytettäessä on vaara väärille tulkinnoille. Eettisesti parempi vaihtoehto oli kuulostella ja kysyä, kuin antaa valmiita selityksiä omista tuntemuksista käsin. Ohjaajana minun oli paitsi tiedostettava osallistujien asenteita ja arvoja myös ymmärrettävä niitä vaikka ne eivät aina kohdanneet omaa arvomaailmaani.

Ryhmään osallistumisesta palkitsemisen eettisyyttä tuotepalkinnoin ja lahjakortein mietin pitkään. Kysyin opinnäytetyön työelämän ohjaajalta, onko moinen sitouttamisen idea eettisesti ja moraalisesti väärin. Yhdistyksen kanta oli, kuten sodassa ja rakkaudessa, myös syrjäytymisen ehkäisyssä lähes kaikki toimivat keinot ovat sallittuja. Paikalliset yrittäjät halusivat auttaa nuoria, joilla on sekä sosiaalisia, että taloudellisia vaikeuksia. Kyse oli siis hyväntekeväisyydestä, joka taas voi poikia aineellisen hyödyn lisäksi henkistä hyvinvointia, mikäli lahjukset olisivat saaneet osallistumisestaan pohtivan liikkeelle ja saapumaan ryhmään.

Täyttä luotettavuutta siitä onko juuri tämän opinnäytetyön tyyppinen toiminta parasta mahdollista toimintaa yhdistyksen asukkaille ei voi saada, sillä samainen kokonaisuus pitäisi vetää useamman eri ryhmän kanssa. Lisäksi toiminnan onnistumiseen vaikutti oma persoonani. Vaikka toiminta toteutettaisiin täysin samalla kaavalla, eri ohjaajan ja osallistujien kanssa ryhmädynamiikka ja toteutus on aina omanlaisensa. Opinnäytetyö antaa kuitenkin ideaa ja viitteitä siitä mihin suuntaan Keski-Uudenmaan Nuorisoyhdistyksen hyvinvointia tukevaa ryhmätoimintaa voi ja tulee kehittää ja tietoa Hannu ja Kerttu Ry:lle sosiokulttuurisen innostamisen ja toiminnallisten ryhmien mielenterveyttä tukevista vaikutuksista nuorten aikuisten kanssa toimiessa.

## 8 Toteutuma ja tulokset

Ryhmän nuorin jäsen oli 18 vuotias ja muut alle 23 vuotiaita. Ryhmäläisiä oli alun alkaen viisi, mutta yksi osallistujista lopetti ensimmäiseen kertaan. Kolme osallistujista oli täysin vailla työ- tai opiskelupaikkaa ja kahdella oli satunnaisia työpestejä. Kaikilla oli jonkinasteisia mielenterveysongelmia takanaan ja osalla melko rankka lapsuus. Yksi osallistujista oli juuri saapunut takaisin katkaisuhoidosta ja toinen lopettanut päihdekuntoutuksen. Aloituskerran jälkeen lopettanut jäsen oli osallistujista vetäytyvin mutta myös taustoiltaan tasapainoisin. Ehkä hän ei kokenut tarvitsevansa sitä vertaistukea mitä muut ryhmäläiset antoivat spontaanisti toisilleen alusta alkaen. Otaksun että keskeyttäneen osallistujan arvomaailma ja elämäkokemukset olivat eriäviä muiden ryhmän jäsenten kanssa. Kaksi osallistujaa olivat avoliitossa keskenään ja heti ensimmäiseen tapaamiseen heidän mukanaan tuli lapsi, joka oli vuoroviikoin pariskunnalla. Ryhmän nuorin osallistuja oli päihdekuntoutuja ja hän ei liikkunut mihinkään ilman koiraansa. Koira oli nuorelle turvallisin läheinen ja lohduttaja. Niinpä jo alkumetreillä kävi selväksi, että minun ja viiden ryhmäläisen lisäksi porukkaan liittyy melkoisen suuri sekarotuinen koira, ja toisinaan kolme vuotias lapsi jotka eivät kuuluneet alkuperäiseen suunnitelmaan. Hyvänä innostajana, toimin solidaarisesti ja toivotin kaikki omasta puolestani tervetulleiksi.

Kielitoimiston mukaan solidaarisuus tarkoittaa yhteisvastuullisuutta, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja myötämielisyyttä kanssaihmissä kohtaan (Kotimaisten kielten keskus 2017). Kohtaamisen solidaarisuuden voi määritellä niin ettei projektit itsessään ole tavoite. Projektit ovat väline ihmisten inhimillisen kasvun ja kehityksen tukemiseksi. Solidaarisen kohtaamisen etiikka lähtee syrjäytetyn tai huonosti kohdellun ihmisen todellisuudesta. Aidossa innostamisessa on aina kohtaamisen solidariteettia. (Kurki 2017.) Siksi olikin selvää, että koira ja lapsi pitää hyväksyä osaksi ryhmää. Toisinaan vaihdoin ohjaajan roolista lapsi- ja koiravahdiksi, kulloisenkin toiminnan vaatiessa rauhaa ja hiljentymistä. Life Coachin vetäessä meditaatiota ryhmäläisille toimistolla, minä kiipeilin läheisellä kalliolla toisessa kädessä lapsi ja toisessa koira hihnassaan. En kokenut asian murentavan ammatillisuuttani. Päinvastoin, tunsin ylpeyttä siitä, että mukauduin tilanteisiin ja sain tarjottua ohjattavilleni suunnitelmien mukaisia kokemuksia. Koirakielto olisi takuuvarmasti johtanut lemmikin omistajan ryhmästä poisjättäytymiseen ja lapsen mukanaolo sallimalla, tuettiin nuorten aikuisten perheyhteyttä.

Ensimmäinen tapaaminen sujui lähinnä tutustumisen merkeissä. Lapsi ja koira tutustuivat toisiinsa ja ryhmäläiset minuun ja toisiinsa ja minä ryhmäläisiin. Minulla oli nuorten ryhmien vetämisestä jo entuudestaan kokemusta. Tiedän miten tärkeää lempeän napakan ohjauksen lisäksi, on spontaanit keskustelut, tupakkataut ja tila vapaalle keskustelulle. Yllätyin, miten avoimesti nuoret kertoivat taustoistaan ja elämäntarinaansa. Minulla ei ollut ennalta tietoa osallistujien taustoista, joskin projektin kuluessa keskustelin opinnäytetyön ohjaajan, perhepsykoterapeutti Päivi Wilenin kanssa toiminnan aikana esiin nousseista huolista ja

huomioista osallistujien elämäntilanteisiin liittyen. Tein osallistujille selväksi, että keskustelut ovat ehdottoman luottamuksellisia. Sovimme että toisten ryhmäläisten tapaamisissa kertomat asiat jäävät vain ryhmäläisten omaan tietoon ja kenenkään ei tarvitse keskustella sellaisista asioista jotka eivät tunnu hyvältä. Näin aloimme rakentamaan ryhmäluottamusta, joka projektin kuluessa ilokseni muuttui neljän osallistujan ystävyudeksi. Hyvässä yhteishengessä osallistujat valitsivat alustavasta rungosta toimintateemoiksi tutustumisen akupunktioon, hyvän elämän valmennuksen, levyraadin ja muusikkon tapaamisen. Levyraati päätettiin järjestää ensimmäisellä varsinaisella tapaamisella, jotta minulle jäi aikaa sovittelua aikatauluja vierailevien ohjaajien ja artistivieraan osalta tuleville torstaille.

Ensitapaamisen loppumetreillä pyysin saada ohjata lyhyen rentoutumishetken ja mikäli se tuntuisi osallistujista hyvältä, sisällytettäisiin loppurentoutus kaikkiin tapaamisiin. Rentoutuminen vaikuttaa rauhoittaen keskushermostoa ja leviten läpi koko kehon; lihasten, autonomisen ja ääreishermoston sekä immunitetti- ja sisäeritysjärjestelmän. Rentoutumisessa stressihormonien taso laskee jolloin jää tilaa mielihyvää tuottaville hormoniyhdisteille. Rentoutuminen hoitaa myös mieltä. Sen on todettu lievittävän hankalia tunteita, kuten pelkoa, levottomuutta ja ahdistusta. (Suomen Mielenterveysseura 2017.) Ryhmäläisten toiveista rentoutustuokio pidettiin jokaisen tapaamisen päätteeksi. Ryhmäläiset makoilivat sohvilla ja lattialla. Toisinaan käytin YouTubesta löytyviä valmiita rentoutusnauhoja ja toisinaan oheistin tuokion itse taustamusiikin soidessa. Puhetyön ammattilaisena minulle on helppoa johdattaa ihmisiä improvisoidulla tekstillä tunnelmasta toiseen.

### 8.1 Levyraatia ja keskustelua

Jo edesmennyt Suomen lääkärilehden pitkäaikainen päätoimittaja ja psykiatrian erikoislääkäri Ilkka Vartiovaara (2006) puhui aikanaan musiikin todellisesta voimasta. Vartiovaaran mukaan musiikki aktivoi aivojamme, niiden verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuvat ja koko ihmisen persoonallisuus vireytyy. Moni tutkija pitää musiikkia ihmiselle elintärkeänä, vaikka emme juuri tiedä siitä mitä solutasolla musiikin soidessa tapahtuu. On ilmeistä, että perintötekijät ja opitut asiat vaikuttavat musiikin vaikuttavuuteen yksilötasolla mutta yhtä kaikki musiikki vaikuttaa meistä jokaiseen. Selvitysten mukaan valtaosa ihmisistä pitää musiikin kuuntelua hyvänä tapana purkaa stressiä ja rentoutua. Musiikin terapeuttista tehoa pidetäänkin nykyään suurena.

Olimme sopineet, että jokainen valitsee kaksi kuunneltavaa kappaletta. Valintakriteereinä esimerkiksi kappaleen liittyminen tärkeään elämänvaiheeseen, sen tuomat tunnemuistot tai yksinkertaisesti se, että biisi oli hyvä. Vaikka annoimme kuunnelluille kappaleille kunnan levyraatilaisten tapaan pisteet, tarinoilla biisien takana oli paljon suurempi merkitys kuin arvosteluilla. Oman elämän tärkeiden tapahtumien ja tunnemuistojen kertaaminen loi loistavan tavon toisaalta kertoa itsestään muille ja toisaalta itse jäsenellä muistojaan muiden kanssa. Tarinoista syntyikin antoisia keskusteluja, joita jatkettiin jopa tauoilla pihalla. Jokainen

neljästä ryhmäläisestä poltti savukkeita, joten röökitaunoilta ei voinut välttyä. Lopuksi levitäydymme pitkin toimistoa, laitoimme YouTubesta lyhyen ohjatun metsämeditaation soimaan. Jo tämän toisen tapaamisen jälkeen aloin sulautua porukkaan mukaan. Olin yhä ohjaaja, mutta toisaalta tasavertainen osallistuja.

Viidestä ryhmäläisestä neljä oli paikalla. Nämä osallistujat jatkoivatkin sitten koko projektin ajan. Nuoret naiset osasivat selkeästi parhaiten sanoittaa tunteitaan. Miespuolisista osallistujista toinen oli hyvin ujo ja lyhytsanainen. Olemuksestaan saattoi kuitenkin päätellä, että hän piti ryhmässä mukanaolosta. Koska innostamiseen liittyy aina vapaaehtoisuus, en painostanut häntä puhumaan sen enempää kuin hänen mukavuusalueelleen sopi. Herkistin kuitenkin ammatilliset tuntosarveni erityisesti tämän osallistujan suuntaan, ohjatakseni keskustelua niin että myös hänelle jää tilaa sitten kun nuorimies sitä haluaa ja alkaa avautua. Hyvä innostaja osaa sekä koordinoida keskustelua että vapauttaa sitä jokaiselle sopivaksi (Kurki 2000).

## 8.2 Unelmien elämä-mielikuvaharjoitus

Kartoittaessani suunnitteluvaiheessa hyväntekeväisyyspohjalta vierailemaan sitoutuvia asiantuntijoita otin kriteeriksi ns. katu-uskottavuuden, sillä ryhmän jäsenillä oli nuoresta iästään huolimatta melko rankkoja elämäkokemuksia. Life Coach-valmentaja oli tatuoitu, rastatukalla varustettu motoristinainen joka fyysisen sairauden vuoksi on joutunut luopumaan tatuojan ja kosmetologin ammatistaan. Hän on sittemmin opiskellut akupunktiota sekä elämäntaitovalmentajaksi. Unelmien elämä-mielikuvaharjoitus oli lyhennetty versio pidemmästä elämäntaitovalmennus kokonaisuudesta. Harjoitteeseen kuului pieniä mielikuvaharjoitteita, sekä suullisia, kirjallisia että fyysisiä tehtäviä. Tarkoituksena oli kirkastaa sitä mitä osallistujat elämältä toivovat, mitkä ovat myös ääneen lausumattomat unelmat ja miten niitä kohti päästään.

Jälleen kerran ryhmäläiseni yllättivät minut lähtemällä ennakkoluulottomasti harjoitteita tekemään. Koska life coach-valmentaja ei ollut tottunut työskentelemään näin nuorten kanssa, ohjaajan ominaisuudessa yksinkertaistin välillä ohjeitaan ja rohkaisin oikeilla kommentteilla osallistumaan harjoitteisiin aidosti ja tosissaan. Onnistumisen avain oli se, että ryhmälläni säilyi mielenkiinto, viihtyisyys ja yhteenkuuluvuus. Näin he kokivat uutta ja saivat mahdollisesti oivalluksia valoisamman arjen ja tulevaisuuden suhteen.

Loppurentoutuksesta huolehti tällä kertaa vieraileva ohjaaja ja myös minä osallistuin muiden mukana niin rentoutukseen kuin valmennukseenkin. Innostajana ja ohjaajana en usko sivusta ohjaukseen ja kommentointiin. Sosiokulttuurista aatepohjaa mukaillen, vastuu toiminnasta on kaikkien yhteinen ja jokainen ryhmäläinen on tasavertainen jäsen. Edellä mainittu ei tarkoita kuitenkaan sitä, että unohtaisin tehtäväni ryhmän fasilitaattorina. Luontaisesti hyvä innostaja sekä tuntee että osaa hämärtää positiivisessa mielessä eri rooliensa rajat. Sekä nuoret että valmennuksen vetäjä tunsivat vetoa toisiinsa siinä määrin että valmentaja lupasi olla

käytettävissä vastaavanlaiseen toimintaan jatkossakin. Mikä olikin hyvä, alkuperäisen akupunktiotapaamisen peruuntuessa, josta lisää seuraavassa kappaleessa.

### 8.3 Elämäntarinaa ja akupunktiota

Kolmannen toimintakerran lähestyessä alkuperäinen asiantuntija ilmoitti estyneensä saapumasta paikalle. Teemana oli akupunktio ja koska edellisen ryhmän vierailija oli ilmaissut olevansa tarvittaessa käytettävissä sekä osasi myös kyseisestä aiheesta perustaidot, pyysin hänet paikkaamaan tilannetta. Alkuviikosta ryhmän pariskuntajäsenet ilmoittivat Whatsapp-ryhmässä, etteivät perhesyistä pysty osallistumaan torstaiseen tapaamiseen. He olivat aidosti paikoillaan siitä, että yksi toimintakerroista jäisi väliin. Torstaitapaamisemme aamupäivällä nuorin osallistujista ilmoitti viettävänsä koiransa syntymäpäiviä ja peruutti myös osallistumisensa. Viestimme Sarin Touhutorstai Whatsapp-ryhmässä ja koska myös asiantuntijavieraille päivän vaihto sopi, päätimme yhteistuumin siirtää tapaamisen seuraavan viikkoon. Näin ryhmäläiset osallistuivat itse organisointiin ja aikataulutukseen. Toimintatapa vaatii toki ohjaajalta joustoa, mutta syrjäytyneiden ja syrjäytymisvaarassa olevien ohjattavien kanssa toimiessa tiukka vaatimus aikataulun noudattamisesta yksinkertaisesti ei toimi. Joustovara sai nuoret myös ilmoittamaan poissaoloistaan, antaen näin minulle ohjaajana mahdollisuuden uusiin suunnitelmiin. Pitävästi lukkoon lyödyllä aikataululla osallistumisprosentti ei luultavasti olisi ollut yhtä onnistunut.

Koska kolmannen toimintaryhmän vierailija vaihtui ja hänen tietotaitonsa kiinalaisesta lääketieteestä ja akupunktiosta oli suppeampi kuin alkuperäisesti sovitun asiantuntijan, oli minun innostajan ja fasilitaattorin ominaisuudessa jälleen improvisoitava. Kuten usein elämässä, yllätykskäänteet eivät aina suinkaan vie tilannetta huonompaan suuntaan ja lopulta kolmannesta toimintakerrasta muodostui varsin mielenkiintoinen.

Life coach-valmentaja sairastaa harvinaista geneettistä sidekudossairautta jonka tavanomaisimpia oireita ovat mm. krooninen ja vaikeahoitoinen kipu sekä lihasten heikko rasituksen-sieto ja nopea väsyvyys (Sedy Ry 2017). Neljäkymmentävuotias luova käsityöläinen on sairautensa vuoksi työkyvyttömyyseläkkeellä ja joutunut luopumaan suurimmasta osasta elämänsä intohimoja ja harrastuksia. Sovimme että vieraileva ohjaaja toimii myös kokemusasiantuntijan roolissa aiheinaan henkisten voimavarojen vaaliminen sekä opiaattiriippuvuudesta eli kipulääkekoukusta selviäminen. Kaikilla vielä mukana olevilla ryhmäläisillä oli jonkinlaista päih-teiden väärinkäyttötaustaa, kahdella selkeä riippuvuus ja koska nuoret olivat tutustuneet kuitiseen jo edellisellä kerralla, oli kysymysten esittäminen heille mutkatonta.

Tapaamisen toisella tunnilla vieraileva ohjaaja laittoi jokaiselle samanlaiset akupunktioneulat tarkoituksena lievittää stressiä ja rentouttaa. Hoidon vaikutusaikana rauhoittavan musiikin taustoittamana hän piti samalla mielikuvarentoutuksen. Jotta hoito olisi ollut niin miellyttävä

millaiseksi se oli tarkoitettu, piti ylimääräiset häiriötekijät poistaa paikalta. Minä suuntasin siis pihalle koiran ja jälkikasvun kanssa.

Tämä kokoontuminen oli ehkä siihen astisista ryhmäläisille mielenkiintoisin. Tunneilmasto tihkui innostusta. Kokonainen tunti hoivaa ja rentoutusta oli kovia kokeneille nuorille aikuisille suoranaista luksusta. Koska ryhmäläiset kokivat selkeästi uudenlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta ja eivätkä tuntuneet haluavan lopettaa tapaamista sovitun ajan päätyttyä, keitimme lisäpannullisen kahvia ja ryhdyimme täyttämään palautelomakkeita (LIITE). Esittäessäni toiveen jokaisen pääsystä viimeiseen tapaamiseen, seurasi surkuttelua projektin loppumisesta ja ryhmäläiset esittivät pyynnön erikseen järjestettävästä päättäjäistapaamisesta. Rationaalinen ja dogmaattinen innostaja olisi ehkä pitäytynyt alkuperäisessä suunnitelmassa mutta itse koen niin sosiaalialan ammattilaisena kuin innostajankin intuitiivisuuden- ja joustavuuden vahvuutena. Päätimme siis projektin loppuksi pitää ylimääräisen vapaamuotoisen tapaamisen, missä keräisin suullista palautetta ja yhteistä taivalta juhlistettaisiin tilaamalla pitsaa tai kebabit.

#### 8.4 Muusikko vierailu

Vierailija oli muusikko, joka elättää itsensä keikkailulla. Muusikolla oli myös kokemusta julkisuudesta ja Idols-kilpailusta. Idols on kansainväliseen televisioformaattiin perustuva laulukilpailu, missä finalistit saavat kosolti julkista näkyvyyttä ja voittaja levytys sopimuksen. Idols voitosta huolimatta ura ei ottanut toivotulla tavalla tuulta alleen. Koin että artisti joka on elänyt onnistumisten lisäksi myös alamäkeä ja tunnistaa julkisuuden molemmat puolet, osaa kertoa muusikon haastavasta ammatista rehellisesti. Samalla tavalla kuin ryhmäläiset jännittivät muusikon tapaamista, muusikko jännitti silmiin nähden nuorten kohtaamista. Syyinä lieinee, ettei hän ennalta uskonut itsellään olevan annettavaa kovia kokeneille nuorille. Hyvän innostajan tavoin, innostin myös vierailijan antamaan parastaan. Sovimme että minä toimin haastattelijana, jotta keskustelu saadaan käyntiin ja fasilitaattorina ohjaan keskustelua tarvittaessa oikeaan suuntaan.

Keskustelun teemoina olivat rock henkinen elämä, päihteiden käyttöä sisältävän elämänvaiheen tuomat ongelmat, ADHD-oireyhtymä, julkisuuden raadollisuus sekä musiikkiteollisuuden toimintamekanismit mutta myös intohimo musiikkiin sekä varhaiskeski-iässä löytyneen tasapainoisen elämän merkitys. Nuoret saivat etuoikeuden kuulla vielä julkaisemattomia kappaleita, joita muusikko parhaillaan työsti yhtyeensä kanssa uutta levyä varten. Lisäksi muusikokvierailija lupasi halukkaille ilmaisen sisäänpääsyn seuraavalle kotikaupungin keikalleen.

Tämä tapaaminen ei ehkä tuonut suuria oivalluksia tai ajattelun aihetta osallistujille, mutta toimi kovia kokeneille nuorille eräänlaisena itsetunnon kohottajana. Osallistujat tunsivat itsensä tärkeiksi julkisuudesta tunnetun artistin viettäessä kanssaan aikaa itsekkin silmin nähden tapaamisesta nauttien. Se että nuoret saivat kertoa mielipiteitään ja ehdottaa parannuksia Saarisen uusiin kappaleisiin, lisäsi tärkeyden tuntua.

## 8.5 Päätäjäiset

Huolimatta kaikkien yhteisestä toiveesta läksiäisten viettoon, vain kolme saapui paikalle. Poisjäänyt ryhmäläinen tosin korrektisti ilmoitti WhatsApp-ryhmässä muista kiireistään. Pitsan tuoksuisessa Nuorisoasuntoyhdistyksen toimiston olohuoneessa oli kesäkuun kuumuuden lisäksi selvästi ilmassa luopumisen haikeutta. Kuten aiemmin nuorille toiminnallisia ryhmiä vetäessäni, tunsin taas samanlaista äidillistä huolenpitoa yhteyden päättyessä. Samanlaista tunnetta oli osallistujilla minua kohtaan. Seitsemän viikon aikana, jonka opinnäytetyön projekti kesti, ryhmä oli hitsautunut hyvin tiiviisti yhteen ja oli toisinaan WhatsApp kontaktissa ihan kuulumisia vaihtaakseen. Tunsin saaneeni jokaiseen neljään osallistujaan yhteyden, toisiin vahvemman kuin toisiin, mutta luottamuksellinen ja lämmin oli suhde jokaisen kanssa. Erään osallistuja kohdalla oli erityisen selvää, että hän sai ryhmään kuulumisesta ja kuulluksi tulemisesta turvallisuuden tunnetta ja siksi hänelle projektin loppuminen oli haikeinta. Toivon että koostumisissa syntynyt turvallisuudentunne kantaa häntä myös uusiin kohtaamisiin elämässään. Päätäjäistilaisuuden hauska mutta haikeasta tunnelmasta johtuen, pelkäsin saamani suullisen palautteen värittyvän tarpeettoman positiiviseen suuntaan.

## 9 Tavoitteiden onnistuminen

Tavoitteena oli siis mallintaa toimiva sosiokulttuuriseen innostamiseen pohjaava toiminnallilla menetelmillä toteutettu projektikonaisuus Keski-Uusimaan Nuorisoasuntoyhdistyksen asukkaille jota sekä Hannu ja Kerttu Ry että Nuorisoyhdistys voivat hyödyntää ja edelleen kehittää toiminnassaan. Suunnitelman oli oltava otettavissa sellaisenaan käyttöön ja pienin muutoksin sovellettavissa myös muuhun samankaltaiseen toimintaan. Keskeisenä tavoitteena oli toimintaan sitouttaminen. Opinnäytetyön toteuttajana oma henkilökohtainen tavoitteeni oli vahvistaa luontaista sisäistä innostajani ja kartuttaa ammatillista kokemusta kutsumukseksi kokemasta innostamisesta ja toiminnallisten ryhmien suunnittelusta ja vetämisestä.

Sekä ohjaajan että osallistujien näkökulmasta projekti oli onnistunut ja voimaannuttava. Negatiivisia asioita tai epämiellyttävyyden tunnetta ei juuri ilmennyt sen enempää oman havainnointini pohjalta kuin palautekyselyssä tai suullisessa palautteessa. Toisaalta myöskään raketavia kehitysehdotuksia ei tullut, lukuun ottamatta toimintaryhmän ajallista kestoa ja toivetta toiminnan jatkuvuudesta. Mielestäni on kuitenkin parempi, että toiminta rajataan ajallisesti, koska silloin ryhmä hitsautuu omaksi kokonaisuudekseen. Vastaavanlainen jatkuva toiminta toisi mukanaan väistämättä osallistujajäsenten vaihdoksia, ryhmäkoon vaihtelua ja olen näin lähempänä kerhotyypistä toimintaa. Kerhotyypisessä viikoittaisessa toiminnassa on puolensa mutta yksittäinen osallistuja ei välttämättä kokisi samankaltaista turvallisuutta. Myös teemoittaminen olisi haasteellisempaa osallistujien vaihtuessa ja ryhmäkoon vaihdella ennalta tietämättä.

Sitouttaminen onnistui kohtalaisen hyvin. Vain yksi osallistuja keskeytti projektin. Osallistumisprosentti pysyi hyvänä siksi että nuoret saivat valita alustavasta toimitasuunnitelmasta itseään kiinnostavia teemoja. Yksi hyvin tärkeä seikka sitouttamisen kannalta oli joustava aikataulu. Viiden kokoontumiskerran projektiin varattiin ajallisesti riittävän pitkä aika, jolloin toimintakertojen peruutuksille oli tilaa, osallistujien elämäntilanteiden niin vaatiessa. Tämä vaatii myös innostajalta ja ohjaajalta joustavuutta, ymmärrystä ja valmiutta muuttaa suunnitelmia. Osallistujien palautteista kävi ilmi, että ohjaajan persoonalla oli erittäin suuri merkitys toimintaan sitoutumiseen.

Kurjen (2017) mukaan innostajan omat odotukset, asenteet, uskomukset ja persoonalliset piirteet ovat innostamiseen tähtäävässä toiminnassa oleellisen tärkeitä. Innostaminen on johtamista johdattamista. Hyvällä innostajalla tulee olla riittävästi persoonallisuutta ja dynaamisuutta yllyttämiseen ja herättelyyn ilman määräilyä (2017). Kurki kirjoittaa ranskalaisen J.G Gilletin jakaneen innostajat kolmeen päätyyppiin. Innostajan tulisi omata kaikista tyypeistä piirteitä. Militantti innostaja ponnistaa usein ideologiselta pohjalta, on varsin karismaattinen ja omaa varsin voimakkaan kutsumuksellisen tietoisuuden. Teknisen innostajan toiminnassa korostuvat tehokkuus, rationaalisuus ja uskollisuus työnantajan tavoitteille. Välittäjänä toimiva innostaja luo sosiaalisen interaktion mahdollisuuksia, toimivia kommunikaatioverkostoja ja omaa kyvyn luoda toimivia suhteita. Itse liikun militantin ja välittäjä innostajan välimaastossa.

Motivointi ja oman arjen totutuista kaavoista poistuminen onnistui kiitettävästi, sillä halusivathan osallistujat vielä ylimääräisen yhteisen kokoontumisen. Sosiokulttuurinen innostaminen pyrkii elähdyttämään ihmisten herkistymistä ja itsetoteutuksen prosessia (Kurkki 2000.) Eräs ryhmäläisistä kirjoitti Unelmien Elämä-valmennuksen avanneen itselleen uusia näkökulmia. Toisessa palautteessa toiminnan käynnistänyt itsetutkiskelu koettiin sekä hyvänä että epämiellyttävänä asiana: ” Sitä oppii paljon itsestään, kun käy fiiliksiään läpi. Yleensä se on ollut ihan mahti juttu mutta ainoana miinuksena se, että välillä se saa ajattelemaan kuinka sekaisin/sekavaa kaikki onkaan.” Palautteissa toistui kuitenkin positiivisten tunteiden lisääntyminen ja huomio keskustelun jatkumisesta käsitellyistä aiheista myös tapaamisten jälkeen. ”Pisti vähän miettimään” totesi eräs ryhmäläisistä kokemusasiantuntijan tapaamisen jälkeen.

Hyvän ja rennon olotilan saaminen oli osallistujien mielestä painava syy raahautua paikalle. Sekä toimintaan että sisäiseen motivoitumiseen ja toisaalta myös toimintaan sitoutumiseen vaikutti ryhmäläisten hyvä yhteishenki. Jokaisessa palautteessa toistui pohdintoja ”rennosta meiningistä ja hyvästä ilmapiiristä”. Ryhmän vetäytyvin jäsen kiteytti ajatuksen näin: ”Ryhmäjutskat on kivoja. Ei sitä muutakaan tekemistä ole”. Ryhmän yhteinen WhatsApp-ryhmä sai kiitosta. ”Se muistutti osallistumaan. Sen takia tunsin itsensä tervetulleeksi” osallistujat kirjoittivat. Hauskaa asiassa on se, että ryhmäläiset unohtivat itse perustaneensa WhatsApp

ryhmän ja näin luoneensa tärkeän ja iloa tuovan työkalun projektille. Juuri yhteinen vastuu tekemisestä on sosiokulttuurisen innostamisen kulmakiviä.

Myös omien havaintojeni pohjalta kokonaisuus onnistui varsin kiitettävästi. Suurin haaste oli saada osallistujat paikalle. Itse tapaaminen ja tekeminen sujui aina vaivattomasti ja osallistujat lähtivät ryhmästä iloisina ja rentoutuneina. Se mitä tapaamisissa tapahtui ja puhuttiin, jäi ryhmään, joten varsinaisesta toiminnasta ei tilaajalta arviota otettu. Opinnäytetyön ohjaaja Päivi Wilenin mukaan osallistujien sitoutuminen toimintaan projektin ajaksi viesti ryhmäkoontumisten onnistuneesta tunneilmastosta ja mieltä sekä itseluottamusta herättävästä yhteisestä kommunikaatiosta. Innostamisen teemahan on juuri herättely, voimaannuttaminen ja tietoisuuden tavoittaminen (Kurki 2000, 133). Se millä keinoin tai mitä tehden siihen pyritään, on toissijaista, kunhan menetelmät toimivat kulloisessakin tilanteessa.

Havaintopäiväkirja kertoi hyvin tunneilmapiirin kehityksestä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tunnelmat olivat odottavat ja osallistujat selvästi kuulostelivat oliko sääntöjä tai määrättyä tapaa toimia. Innostajan rooli on suurimmillaan juuri toiminnan alkuvaiheessa. Parhaani mukaan selitin toiminnan tarkoituksen olevan yhteisessä tekemisessä ja että oikeaa tai väärää tapaa osallistua ja kommunikoida ei ole. Jo seuraavassa tapaamisessa osallistujat olivat rennompia. He ottivat osaa järjestelyihin oli sitten kysymyksessä kahvin keitto, istumapaikkojen järjestely tai loppusiivous. Neljännen tapaamisen aikana kävi selväksi että osallistujat olivat sisäistäneet ryhmän toimintakulttuurin. Pienessä ryhmässä tunne siitä että minua arvostetaan, syntyy nopeammin. Havaitsin ilmapiirissä tämän tunteen ja sen mukanaan tuoman rohkeuden. Osallistujat eivät olleet vuorovaikutuksessa pelkästään osallistujina vaan sen hetkinä ystävinä. Asiaan lienee vaikuttanut myös se että kolmannen tapaamisen Unelmien elämäharjoitus sai alkuun hyvin henkilökohtaisia keskusteluja osallistujien kesken. Havaintojeni pohjalta ryhmäläisten itsetunto koheni ainakin kokoontumisissa. Vaikuttiko toiminta myös arjen turvallisuuden tunteisiin ja yleisitsetuntoon ei ole luotettavaa tietoa.

Puretusta havainnointi materiaalista kävi hyvin ilmi ryhmäläisten yksilöllinen tapa osallistua. Toiset kommunikoivat hiljaisemmin ja toimivat pienieleisesti. Yksi osallistujista olisi ottanut mielellään enemmän aikaa ja tilaa itselleen. Fasilitaattorina minun piti olla hyvin intensiivisesti läsnä jotta aistin nopeasti tilanteet mitkä vaativat hienovaraista kommunikoinnin tasarvoistamista. Vuorovaikutuksen ohjauksen piti tapahtua hienovaraisesti, lähes tunnetasolla, usein vailla sanoja.

Reflektoidessani projektin aikana kertyneitä kokemuksia esiin nousi jatkuvasti yksi tekijä ylitse muiden: läsnäolo. Aito läsnäolo luo turvallisuutta. Turvallisissa olosuhteissa ryhmäläiset uskalsivat olla aidosti läsnä myös toisilleen. Myös osallistujien suullisista palautteista oli luetavissa kiitollisuutta juuri heitä varten järjestetyistä asioista ja ajasta. Nuoret kokivat itsensä arvostetuiksi. Arvostus herkisti motivoitumaan ja sitoutumaan toimintaan. Menetelmiä ja

toimintoja väheksymättä, oma hallittu emotionaalinen osallistumiseni ja intensiivinen läsnäolo olivat avainasemassa tavoitteiden onnistumiselle. Yhteinen läsnäolo, arvostava ja innostunut ilmapiiri sai osallistujat heittäytymään toimintaan avoimemmin. Havainnoin uskalluksen lisääntyneen kertakerralta. Tämä auttoi osallistujia oivaltamaan ja kokemaan omakohtaisemmin mikä lisäsi ryhmätoiminnasta saatua ilon ja onnistumisen tunnetta. Oman työnsä reflektointi on innostajalle tärkeää sillä intensiivinen läsnäolo kuluttaa voimia. On hyvä selkeyttää myös omia syntyneitä tuntemuksiaan ettei ns. harmaat tunteet tai asenteellisuus muokkaa ohjausta. Jälleen kerran totesin innostajan oman persoonan suuren merkityksen toiminnan onnistumiselle.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyön päätavoitteena oli kehittää innostavaa ryhmätoimintaa Keski-Uudenmaan Nuorisoyhdistykselle. Lisätavoitteena oli dokumentoida tutkimustukea Hannu ja Kerttu Ry:n tuleviin hanke- ja projektirahoitusanomuksiin sekä vahvistaa omaa näkemystäni ammatillisten vahvuksieni osalta. HaKe Ry ei siis ollut opinnäytetyön tilaajana, mutta sopimukseen kuului, että myös tämä yhdistys voi tarvittaessa hyödyntää opinnäytetyön tuloksia, sillä yhdistykset toimivat Keravalla lomittain saman asiakaskohderyhmän kanssa toinen toistaan tukien. Ryhmätapaamisten sisältö toteutettiin erilaisilla osallistavilla ja toiminnallisilla menetelmillä. Ryhmäläiset saivat itse vaikuttaa teemoihin ja toimintaan ennakkoon suunnitellun toimintarungon pohjalta.

Opinnäytetyön suunnitelman kantavana voimana oli osittainen suunnittelemattomuus tarkoittaen, että innostamisen hengessä suunnitelmasta ollaan valmiita joustamaan ja tilanteiden niin vaatiessa improvisaation mahdollisuus on olemassa. Erityisesti aikataulun muokkaaminen osallistujien elämäntilanteiden mukaan vaikutti suuresti onnistumiseen ja osallistumiseen. Innostajan ensimmäinen sääntö on innostua itse asiastaan. Valitsin siis toiminnan vaihtoehtoksi menetelmiä jotka kiinnostivat myös itseäni ja joihin löysin ilmaiseksi mielenkiintoisia vieraita ja ohjaajia. Päätös osoittautui oikeaksi ja onnistuneeksi ja näin välttyin liialta yrittämiseltä sekä asioiden tuputtamiselta vain tekemisen vuoksi. Tekemisestä muodostui yhteistä.

Vastaava kokonaisuus on järjestettävissä tämän opinnäytetyön pohjalta, mikäli ohjaaja löytää oikeat vierailijat ja asiantuntijat omaan ryhmätoimintaansa. Jokaisella innostajalla on omalaisensa ystävä ja asiantuntija verkosto. Kertyneen kokemuksen pohjalta kehottaisinkin tulevia ryhmänvetäjiä rakentamaan omannäköisensä kokonaisuuden omien mielenkiintojensa ja kontaktiensa pohjalta osallistujia kuunnellen. Mitkä tahansa menetelmät toimivat innostamisessa. Innostamisessa aitous, luonnollisuus ja helppous on avain asemassa. Näin ollen myös tilat jossa toiminta järjestetään luovat omat haasteensa ja mahdollisuutensa innostamiselle.

Tärkeänä huomiona pidän sitä, että ohjaajalla tulee olla kutsumuksellinen asenne innostamiseen ja kyky sekä mahdollisuus sitoutua toimintaan toteutuksen ajaksi. Ryhmä ei hitsaudu

yhteen ja luottamus kärsii, mikäli varsinainen pääohjaaja vaihtelee. Tämä sitoutuminen pitää sisällään sen, että suorittamisen sijaan ohjaaja on valmis vaihtamaan suunnitelmaa ja joustamaan aikataulusta. Tämän tyyppisen toiminnan vetäjällä tulee olla hyvä ihmistuntemus ja herkäät tuntosarvet ns. sanattomille viesteille, jotta jokainen osallistuja saa tilaa, tulee huomioituksi ja rohkaistuksi. Edellä mainittu on edellytys osallistujien toimintaan sitoutumiselle.

Silloin kun kohderyhmänä on hankalasti tavoitettavat ja syrjäytymisestä tai syrjäytymisvaarasta huolimatta elämäänsä tyytyneet nuoret aikuiset, on tärkeää rajata toiminnan kesto. Pitkäkestoiseen toimintaan sitoutuminen voi ajelehtivalle ja suunnitelmallisuutta pakoilevalle nuorelle olla liian vaativaa. Lyhytaikaisesti sitoutuminen ja kokeileminen ei ahdistu. Mikäli toiminta ja sen ohjaaja innostavat siinä määrin että osallistujat ilmaisevat toiveita toiminnan jatkumiseen, kannattaa pienen tauon jälkeen järjestää ns. jatkoryhmä. Kuvittelisin että tässäkin tapauksessa on hyvä sopia toiminnalle tietty ajanjakso ja tapaamiskerrat. Toimintaa voisi mahdollisesti kehittää siten että jatkoryhmässä osallistujat itse ottaisivat enemmän vastuuta tekemisen ja tapaamisten kehittämistä. Ensimmäisellä kerralla laadittaisiin yhdessä suunnitelma ja alustava aikataulu. Alkuperäisessä Mitä tehtäis! ryhmässä suunnitelmarungon laadin minä eli ohjaaja. Lisäksi osallistujille voi tarjota mahdollisuutta ohjata yksi tai useampi tapaamiskerta omien mielenkiinnonkohteiden pohjalta varsinaisen ohjaajan toimiessa apuna ja tukena.

Innostamista ja aktivoimista tämän tyyppisellä kokonaisuudella voidaan toteuttaa eri ikäryhmille. Toimintakokonaisuus sopii mielestäni hyvin niin Keski-Uudenmaan Nuorisosantoyhdistyksen kuin Hannu ja Kerttu ry:n asiakkaiden aktivoimiseen. Oman kokonaisuuden voi rakentaa opinnäytetyön peruspohjaa mukailen yhtä hyvin vanhuksille, yläkouluikäisille kuin äitilapsiryhmälle. Toiminnan perusajatuksena on hyödyntää osallistujien voimavarat ja mielenkiinnon kohteet. Sosiokulttuurinen innostaminen toimii arjen katkaisijana ja herättelijänä missä tahansa toiminnassa ja kansanosassa.

Tulevia vastaavan tyyppisen toiminnan ohjaajia rohkaisisin valjastamaan oman persoonansa aidosti ja ilolla toimintaan. Yhteys ja kommunikointi on tärkeintä. Mikä tahansa metodi, mikä saa osallistujat rentoutumaan, yhteyteen toistensa kanssa, lisää heidän itsetuntemustaan ja onnistumisia. Tekeminen itsessään ei ole tarkoitus vaan väline omasta elämästään innostumiselle. Yhteinen matka on tärkeämpi kuin päämäärä. Älä siis suorita, ole valmis luopumaan sekä havaitse ja käytä odottamatta, suunnittele mattomasti syntyvät mahdollisuudet.

## Lähteet

## Painetut

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino

Martela, F. 2015. Valonöörit. Juva: Gummerus Kustannus Oy

Näkki, P. & Sayed, T. (toim.) 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita.

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

## Sähköiset

HaKeRy 2017. Yhdistys ja säännöt. Viitattu 28.7.17. <http://www.hannujakerttury.fi/yhdistys-ja-saeaeennoet>

Ikivesi, M. 2017. Akupunktio. Viitattu 27.4.2017. <https://kiinalainenlaaketiede.fi/Akupunktio>

Kotimaisten kielten keskus 2017. Kielitoimiston sanakirja. Solidaarinen. Viitattu 28.7.17. <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/>

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Tampereen Yliopisto: Väitöskirja. Viitattu 21.7.2017. <https://tampub.uta.fi/handle/10024/66830>

KUNA. Keski-Uudenmaan Nuorisoyhdistys Ry. 2017. Viitattu 15.3.2017. <http://www.kuna.fi/>

Kurki, L. 2017. Järjestötoiminnan tietopalvelu- Osallistuminen ja vaikuttaminen. Sosiokulttuurinen innostaminen. Viitattu 28.7.17. [http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen\\_ja\\_vaikuttaminen/sosiokulttuurinen\\_innostaminen](http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/osallistuminen_ja_vaikuttaminen/sosiokulttuurinen_innostaminen)

Lähde, M. 2012. YHTÄ SUURTA JOUKKOA VAI ERI LAIDOILLA? Kuinka syrjäytymisvaarassa olevat nuoret ja työttömät nuoret eroavat muista nuorista Nuorisobarometrien valossa? Jyväskylän yliopisto. Pro gradu tutkielma. Viitattu 26.7.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/handle/123456789/37875>

Martela, F & Jarenko, K 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Eduskunnan tulevaisuusvaliokunnan julkaisu. Viitattu 27.7.2017. <https://filosofianakatemia.fi/tiedostot/sisainen-motivaatio.pdf>

Marttunen, M. 2009. Nuorten mielenterveysongelmat. Artikkelit: Duodecim 1/09. Viitattu 20.7.17. [http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=t100585](http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=t100585)

Sandberg, O. 2011. Hallittu syrjäytyminen. Miten syrjäytymisestä muodostui lähes jokaiseen meistä ulottuva riski. Tampereen yliopiston verkkojulkaisu. Viitattu 10.3.2017. <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/96542/978-951-44-9677-6.pdf?sequence=1>

Sedy Ry 2017. Eds. Viitattu 30.7.17. <https://www.ehlers-danlos.fi/eds/>

Suomen Mielenterveysseura 2017. Rentoutuminen palauttaa voimia. Viitattu 30.7.17. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

THL 2017. Lastensuojelun käsikirja. Työmenetelmät- ja välineet. Sadutus. Viitattu 13.4.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/lastensuojelun-kasikirja/tyomenetelmat-ja-valineet/tyomenetelmat/sadutus>

THL 2016. Nuorten mielenterveys. Viitattu 20.7.17. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>

THL 2016. Nuorten syrjäytyminen. Viitattu 20.7.17. [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen)

THL 2016. Työllisyys. Viitattu 20.7.17. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/hyvinvointi/tyollisyys>

Vastaamo. EFT-terapia. Apua stressaavien tunteiden ja kiputilojen hoitoon. Viitattu 13.4.2017. <https://vastaamo.fi/psykoterapia/eft-terapia>

Välimäki, V. 2015. Nuorten vetäytyminen yhteiskunnallisena ilmiönä. Sosiologi lehti no. 1/2015. Viitattu 11.3.2017. <http://www.sosiologi.fi/?p=414>

Vilka, H. 2006 Tutki ja havainnoi. Viitattu 22.4.2017. pdf-julkaisu. <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

Ylänen, T. 1997. Koulu ja syrjäytyminen-kuraattorien näkemyksiä. Tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 14.3.2017. [https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2013/05/24Koulu\\_ja\\_syrjxytyminen.pdf](https://tietoanuurista.fi/wp-content/uploads/2013/05/24Koulu_ja_syrjxytyminen.pdf)

Liite 1: Palautelomake 1

Anna palautetta omin sanoin,

jatka paperin toiselle puolelle, mikäli tarvis!

1. Mikä ryhmässä on ollut mukavaa? Hyvää?

2. Onko joku ollut epä mukavaa? Saa antaa kritiikkiä!

3. Mikä sai sinut saapumaan ryhmään kertatoisensa jälkeen? Onko tapaamisilla ollut ja minkälaista +/- vaikutusta tunteisiin, yleiseen olotilaan, fiiliksiin? Heti ryhmän jälkeen? Myöhemmin?

4. Oletko saanut apua/vinkkejä/ideoita toiminnasta?

5. Mitä mieltä olet Sarista ryhmänvetäjänä?

## Liite 2: Palautekysely 2

### Suullinen palautteen kysymysrunko

-Onnistuiko ryhmä hyvin toimintamuotojen valitsemisessa?

-Mikä toiminnan muodoista oli mukavinta?

-Oliko ryhmähenki hyvä?

-Jäikö ryhmätoiminnasta mitään käteen? Iloa? Aktiivisuutta? jne.

-Mikä vaikutti siihen, että tulivat paikalle (palkinnot, ryhmähenki, vetäjä, toiminta vai se että oli luvannut tulla)?

-Parannusehdotuksia?

