



Jaana Jetzinger

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, 2018

VAHVUUTEESI

uusi voimavaraistava menetelmä



TIIVISTELMÄ

Jetzinger, Jaana.

Vahvuuteesi – uusi voimavaraistava menetelmä.

36 sivua, 5 liitettä. Elokuu, 2018.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkimus. Sosionomi (AMK).

Opinnäytetyössä on kehitetty täysin uudenlainen sosiaaliseen kuntoutukseen ja voimavarakeskeiseen työskentelyyn soveltuva Vahvuuteesi-menetelmä, joka yhdistää positiivisen psykologian luontevahvuusajattelua ja mindfulness-harjoittamista. Menetelmää on kehitetty kehittämistyöpajoissa työelämäyhteistyökumppaneiden mielenterveyskuntoutaja-, maahanmuuttaja- sekä kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien asiakkaiden parissa. Lähtökohtana oli luoda menetelmä, jonka käyttökelpoisuus ei riipu asiakkaan voimavaroista, koulutustasosta tai kielitaidosta, ja joka on hyödynnettävissä laajalla asiakaskentällä ajankäytöltään joustavina kokonaisuuksina.

Sosiaalinen kuntoutus on noussut ajankohtaiseksi aiheeksi uuden sosiaalihuoltolain velvoittaessa kuntia järjestämään ko. palveluita tarvelähtöisesti (L1301/2014; Sosiaalinen kuntoutus, 2016). Asiakkaiden elämäntilanteet ja muut lähtökohdat vaihtelevat kuitenkin suuresti, ja työn haasteina pidetäänkin muun muassa laadukkaiden, aidosti asiakaslähtöisten, aktivoivien ja selkeiden palvelukonseptien ja ohjauksen mallien kehittämistä. (Raivio 2017, 5–13.) Jotta sosiaalinen kuntoutus voisi olla motivoivaa ja henkilön resursseja vahvistavaa, on sen tavalla tai toisella vastattava myös kuntoutujan omia tavoitteita ja tarpeita. (Nieminen 2018.) Vaikuttavien, selkeästi mallinnettujen ja yksilön lähtökohdat huomioivien sosiaalisen kuntoutuksen menetelmien kehittämiselle on siis tarvetta. Vahvuuteesi-menetelmää on kehitetty nämä tarpeet ja laatu-kriteerit huomioiden.

Luontevahvuusajattelussa fokus on ihmisen vahvuuksien kartoittamisessa, vahvistamisessa ja käyttöön saattamisessa. Mindfulness-harjoittamisen hyväksyvä ja yksilön ominaislaatu arvostava suhtautuminen tukee työskentelyä. Työskentely kehittämistyöpajoissa eri asiakasryhmien kanssa osoitti, että Vahvuuteesi-menetelmän avulla voidaan löytää vaikeassakin elämäntilanteessa yksilön piilossa ja unohduksissa olleita vahvuuksia. Tämä taas vahvistaa oman arvokkuuden kokemusta ja pystyvyyden tunnetta. Pajoissa työstettiin myös askelmerkkejä tulevaisuuden tavoitteisiin ja harjoiteltiin sitä, miten voi vahvistaa ja käyttää omaa potentiaaliaan jatkossa. Parhaimmillaan Vahvuuteesi-työskentelyssä toteutuu ns. hyvän kehä, jolloin luontevahvuuksien käyttö ja mindfulness-harjoittaminen toimivat yhteen vahvistaen edelleen käsitystä omasta kompetenssista. Menetelmästä järjestetään jatkossa ohjaajakoulutusta sosiaalialan ammattilaisille.

Avainsanat: sosiaalinen kuntoutus, yhteiskehittäminen, menetelmät, positiivinen psykologia, luontevahvuudet, mindfulness, voimaantuminen, elämäntilantehallinta.

ABSTRACT

Jetzinger Jaana.

“Vahvuuteesi” – a new empowering method for social rehabilitation.

36 p., 5 appendices. Language: Finnish.

Autumn 2018. Diaconia University of Applied Sciences.

Degree Programme in Social Services. Degree: Bachelor of Social Services

The purpose of the thesis was to develop a new method for social rehabilitation and resource-centered social work. It combines the thinking around the character strengths of positive psychology and mindfulness in a new way. The method has been developed in workshops arranged for rehabilitative employment clients and in a refugee support project. The aim was to create a new method the usefulness of which does not depend on human resources, level of education or language skills and which can be utilized in a wide field of adult social work on a flexible schedule.

Social rehabilitation has become an important topic after changes to the Social Welfare Act (L1301/2014) that obliges municipalities to organize their services on a demand-driven basis. The life situations of customers and other contributing factors vary greatly, and the challenge is, for example, to develop genuine customer-oriented activation as well as clear service concepts and guidance models. In order for social rehabilitation to be genuinely motivating and strengthen people's resources, it must also respond to an individual's own goals and needs. It is therefore necessary to develop effective and clear methods for this work.

The concept of character strengths focuses on mapping, strengthening and deploying individual strengths. Learning a mindful attitude supports this work by teaching acceptance and self-appreciation of the nature of the individual.

The new “Vahvuuteesi” empowering method helps individuals to find their hidden and forgotten strengths. This, in turn, reinforces their own self-esteem and the feeling of being able to cope. Coaching also helps to find out step marks for the future and produces insight into how to use and strengthen one's own potential in his/her own life situation. The use of character strengths classification and mindfulness work together strengthening the individual's view of their own competence. In the future, there will be a training of the method for professionals working in a field of social rehabilitation.

Keywords: social rehabilitation, co-creation, methods, positive psychology, character strengths, mindfulness, empowerment, life management.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TEORIA JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 Positiivinen psykologia	7
2.2 Universaalit hyveet ja niitä ilmentävät luontenvahvuudet	8
2.3 Vahvuuksien käytöstä vahvuuksien kehään	10
2.4 Mindfulness-menetelmän perusteita	12
2.5 Mindfulness-menetelmän hyödyt hyvinvoinnille	13
2.6 MBSP-menetelmän perusteista	14
2.7 Vahvuudet ja voimaantuminen	16
3 VAHVUUTEESI-MENETELMÄN KEHITTÄMINEN	18
3.1 Pajatyöskentelyn lähtökohdista	19
3.2 Kehittämistyöpajojen rakenne	20
3.3 Työskentelyn kulku ja sen havainnointi	22
4 KEHITTÄMISPROSESSIN TULOKSET	24
4.1 Pajatyöskentelyn prosessiluonteesta	24
4.2 Haasteita ja kehittämisen paikkoja	26
4.3 Vahvuuteesi-menetelmä voimaannuttajana	28
5 POHDINTA	31
LÄHTEET	34
LIITTEET	37
LIITE 1 Kehittämistyöpajan rakenne, Setlementti Louhela	37
LIITE 2 Kehittämistyöpajojen rakenne, JYPOT-ryhmä	38
LIITE 3 Kehittämistyöpajojen työskentelyn kuvaukset	41
LIITE 4 Esimerkki Luontenvahvuudet -kuvakortti 1 selityksineen	45
LIITE 5 Kuvia työpajatyöskentelystä	47

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä on kehitetty sosiaaliseen kuntoutukseen ja voimavarakeskeiseen työskentelyyn soveltuva uusi Vahvuuteesi-menetelmä, joka yhdistää täysin uudella tavalla positiivisen psykologian luontevahvuusajattelua ja mindfulness-harjoittamista. Sosiaalinen kuntoutus on noussut ajankohtaiseksi aiheeksi vuonna 2015 voimaantulleen sosiaalihuoltolain velvoittaessa kuntia järjestämään kuntoutuspalveluita tarvelähtöisesti (L1301/2014; THL 2016). Aikuisten kuntoutuksessa tavoitellaan etenkin työmarkkinavalmiuksien ja -ressurssien edistämistä sekä elämänhallinnan lisäämistä, toimintakyvyn ylläpitoa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen edistämistä silloin, kun työllistyminen avoimille työmarkkinoille ei ole mahdollista. Asiakkaiden elämäntilanteet ja muut lähtökohdat vaihtelevat kuitenkin suuresti. Työn haasteina pidetäänkin aidosti asiakaslähtöisten, aktivoivien ja selkeiden palvelukonseptien ja ohjauksen mallien kehittämistä. (Raivio 2017, 5–13.)

Merkitsevyyden ja omaan elämään vaikuttamisen tunne ovat keskeisiä asioita koetun hyvinvoinnin ja voimaantumisen kannalta. Jotta sosiaalinen kuntoutus voisi olla aidosti motivoivaa ja henkilön resursseja rakentavaa, sen on tavalla tai toisella vastattava myös kuntoutujan omia tavoitteita ja tarpeita. Muutoin motivaatio kuntoutukseen osallistumiseen on tuskin kovin vahva. (Nieminen 13 – 18, 2018). Selkeästi mallinnettujen, yksilön lähtökohdat huomioivien menetelmien kehittämiseksi on siis tarvetta.

Vahvuuteesi-menetelmän kehittämisessä johtajatuksena oli luoda yksilöiden erilaiset lähtökohdat huomioiva, motivoiva menetelmä, joka on hyödynnettävissä laajalla kentällä sosiaalialan työssä. Työskentelyn tavoitteena on löytää kunkin henkilön yksilölliset ja hänelle merkittävät luontevahvuudet ja vahvistaa niiden saamista aktiiviseen käyttöön. Menetelmän käyttökelpoisuus ei riipu asiakkaan voimavaroista, koulutustasosta tai kielitaidosta. Kehittämisprosessi on toteutettu asiakaslähtöisesti yhteiskehittämisen otteella sosiaalialan työn toimintakentän tarpeet ja haasteet huomioiden.

Sain kimmokkeen uuden menetelmän kehittämiseen työharjoittelussa Setlementti Louhelassa, jossa luontevahvuusajattelua on sovellettu jossain määrin työyhteisön ja asiakastyön kehittämiseen. Lähestymistavassa viehätti se, että ongelma- ja diagnoosikeskeisyyden sijaan fokus on ihmisen vahvuuksien ja potentiaalin kartoittamisessa, vahvistamisessa ja käyttöön saattamisessa. Taustani mindfulness-ohjaajana sai minut havaitsemaan, miten paljon samaa positiivisen psykologian ja mindfulnessin ajattelussa on, ja että nämä kaksi työskentelytapaa tukisivat luontevasti toisiaan.

Vahvuuteesi-menetelmää kehitettiin prosessina kehittämistyöpajoissa. Pajat pidettiin Setlementti Louhelan työkokeiluun ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistuvien asiakkaiden sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun JYPOT-hankkeen maahanmuuttaja-asiakkaiden valmennuksissa syksyn 2017 ja kevään 2018 aikana. Työpajoista kerättyä dokumentaatiota, huomioita ja palautteita käytettiin lopullisen menetelmän kehittämisessä. Jatkossa tavoitteena on levittää Vahvuuteesi-menetelmän käyttöä sosiaalialan työhön eri asiakasryhmien parissa ja menetelmästä järjestetään ohjaajan kursseja sosiaalialan ammattilaisille.

Opinnäytetyönä tehty asiantuntija-artikkeli ilmestyy Turun ammattikorkeakoulun Raportteja -julkaisusarjassa syksyllä 2018. Tässä opinnäytetyöraportissa käydään läpi työhön liittyvät keskeiset teoriat, käsitteet, kehittämisvaiheet, kehittämisen tulokset ja johtopäätökset.

2 TEORIA JA KESKEISET KÄSITTEET

Vahvuuteesi-menetelmän perustana olevia positiivista psykologiaa ja mindfulness-menetelmää yhdistää yksilön ainutkertaisten ominaisuuksien arvostaminen sekä usko siihen, että yksilö voi kehittyä ja lisätä omaa ja ympäristön hyvinvointia kiinnittämällä avoimesti ja hyväksyen huomiota itsessään ja ympäristössään olevaan hyvään ja toimivaan ja ottamalla sen käyttöön tietoisemmin. Positiivisen psykologian keskeisiä käsitteitä ovat tässä myöhemmin tarkemmin läpikäytävien luonteenvahvuuksien lisäksi resilienssi ja kompetenssi sekä positiivinen ennaltaehkäisy. Resilienssi on sinnikkyyttä ja kestävyyttä, harjoitettavissa ole taito, joka ylläpitää toimintakykyä ja tukee ihmisen sopeutumista haastavissa olosuhteissa. Kompetenssi viittaa kyvykkyyteen ja taitoihin, joita viljelemällä ihminen voi kasvaa täyteen kukoistukseensa. Nämä molemmat ovat positiivista ennaltaehkäisyä, voimavarojen ja vahvuuksien tietoisista esiin kutsumista ja vaalimista, jotta elämään väistämättä kuuluvista koettelemuksista ja haasteista selviydyttäisiin mahdollisimman hyvin. (Seligman & Csíkszentmihályi 2000, 4–7.).

Mindfulness eli hyväksyvä tietoinen läsnäolo auttaa huomioimaan arvostelematta, uteliaan kiinnostuksen asenteella tapahtumia, tunteita, ajatuksia ja reaktioita, jotka yksilö tiedostamatta muutoin helposti jättää huomioimatta, mutta jotka silti vaikuttavat häneen. Näin mindfulness-työskentely voi vapauttaa olemaan uusilla tavoilla ”omissa nahoissaan”. Hyväksyvä, läsnäoleva ja tietoinen huomion kiinnittämisen tapa vapauttaa paljon vastustamiseen ja kieltämiseen menevää energiaa, avaa väyliä luovuuden, viisauden, selkeyden sekä päättäväisyyden ja valinnanvapauden lähteisiin sisällämme. (Kabat-Zinn 2004, 21–23.) Mindfulness auttaa parempaan kosketukseen todellisen itsen kanssa, mikä puolestaan auttaa silloin, kun pyrimme kosketuksiin omien piilossa tai vajaalla käytöllä olleiden luonteenvahvuuksien kanssa.

Opinnäytetyötä kehitettäessä olen saanut jossain määrin ajatuksia myös Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) -menetelmästä, joka on hyvin uusi ja Suomessa liki tuntematon. Myös MBSP-menetelmä yhdistää positiivisen psykologian vahvuusajattelua mindfulnessin tiedostavaan läsnäoloon.

MBSP-menetelmän vaikuttavuudesta on olemassa jo jonkin verran tutkimusta, jota esittelen lyhyesti osuuden lopuksi. Tekemässäni aineistohaussa ei löytynyt viitteitä siitä, että MBSP-menetelmää tai vastaavaa olisi käytetty sosiaalialan työssä.

2.1 Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia tarkastelee mielen eheyden edellytyksiä ja keinoja lisätä inhimillistä hyvinvointia. Se kehittää menetelmiä, joilla voitaisiin edistää ihmisissä piileviä vahvuuksia sekä tarjoaa keinoja edistää jo toimivia puolia ja kykyä selviytyä ongelmista. (Ojanen 2014, 15–16; Seligman & Csíkszentmihályi 2000, 4–7.) Positiiviseen psykologiaan pohjaava positiivinen pedagogia on Suomessakin tuonut viime vuosina luonteenvahvuusajattelua ja käytännön menetelmiä etenkin päiväkoteihin ja kouluihin. On ymmärretty, että omien voimavarojen tunnistaminen, niiden käytön harjoittaminen ja kehittäminen ovat oppimisen, kehittymisen ja ylipäänsä hyvän elämän edellytyksiä. Sen sijaan sosiaaliseen kuntoutukseen ja aikuisasiakkaiden voimaantumiseen soveltuvia luonteenvahvuusperustaisia menetelmiä ei juuri ole kehitetty.

Positiivisen psykologian pioneerina pidetään yhdysvaltalaista psykologian professoria Martin Seligmania, joka oli alun perin tutkinut mm. masennusta ja opittua avuttomuutta. Hän kiinnostui positiivisen psykologian ajatuksista huomattuaan, että perinteinen, mielen sairauksiin ja poikkeavuuksiin keskittyvä psykologia ei selitä läheskään riittäväällä tavalla ihmisen hyvinvointiin ja kasvuun liittyviä tekijöitä. (Seligman & Csíkszentmihályi 2000, 5–6.) Suuntauksen perimmäiset lähtökohdat määrittävänä syntyartikkelina voidaan pitää Seligmanin ja psykologi Mihaly Csíkszentmihályin vuonna 2000 *American Psychologist* -lehteen kirjoittamaa artikkelia *Positive Psychology: An Introduction*. Siinä he esittivät, että perinteinen psykologia ei tuota tarpeeksi tietoa siitä, ”mikä tekee elämästä elämisen arvoista”. Artikkelissaan he myös määrittelivät positiivisen psykologian koskevan paitsi yksilön subjektiivista kokemusta, myös yksilön ja ryhmien toimintaa. (Seligman & Csíkszentmihályi 2000, 3–5.)

Positiivinen psykologia pyrkii vastaamaan kysymykseen, voiko psykologia tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan lisätä hyvinvointia suuressa mittakaavassa. Keskiössä on ”diagnosoida” häiriöiden tai puutteiden sijaan hyvää ja saada käyttöön yksilölle tyypillisiä vahvuuksia ja voimavaroja. Näiden avulla sekä yksilön että koko yhteisön hyvinvointi paranee, kestää paremmin eteen tulevia vastoinkäymisiä ja voi saavuttaa optimaalisen tilansa. (Ojanen 2014, 15–16; Seligman & Csíkszentmihályi 2000, 4–7.)

2.2 Universaalit hyveet ja niitä ilmentävät luontevahvuudet

Positiivinen psykologia pohjautuu osin hyvin vanhoihin opetuksiin ja ajatuksiin hyvästä elämästä. Yksi aihetta pohtineista historian henkilöistä oli antiikin filosofi Aristoteles, joka lähestyi hyvää elämää hyveiden kautta. Latinaksi hyve on ”virtus”, joka tarkoittaa voimaa ja valtaa. Hyveet näkyvät ihmisten teoissa ja ovat hyviä luonteenpiirteitä. (Ojanen 2007, 14; Hyvejohtajuus 2017.) Aristoteleen etiikka korostaa, että yksilön tulee käyttäytyä elämässään tietoisesti valiten hyveellisesti ja kehittää hyveitä, sen sijaan että hän tekisi vain yksittäisiä hyviä tekoja. Myös itämaisen filosofian eri suuntauksissa on esitetty samansuuntaisia käsityksiä tavoiteltavasta elämäntavasta. Aristoteles opetti yksilön hyvinvoinnin ja onnellisuuden olevan saavutettavissa, kun sielu toimii ”täydellisen hyveen mukaisesti”. (Aristoteles.) Hyvän tekemistä arvostetaan yleisesti myös nyky-yhteiskunnassa. Hyveiden mukaisen toiminnan katsotaan olevan jo itsessään arvokasta; ihminen voi henkisesti hyvin tehdessään itsessään arvokkaita asioita eli harjoittaessaan hyveitä.

Positiivisen psykologian piirissä ajatellaan olevan kuusi yleisesti hyväksyttyä, yleisinhimillistä hyvettä, jotka on esitelty taulukossa 1. Dahlsgaardin, Petersonin ja Seligmanin (2005, 203–212) mukaan nämä hyveet pätevät kaikkialla maailmassa, joskin niiden tulkinta ja painotus vaihtelee kulttuureittain; lännessä keskitytään enemmän yksilökohtaisiin hyveisiin, kun itämaisessä ajattelussa korostuu hyveiden yhteisöllinen luonne. Hyveitä kehittämällä on mahdollista päästä elämässä paremmin yksilön ja yhteisön kannalta positiivisiin tuloksiin kuin keskittymällä heikkouksiin. (Aristoteles; Ojanen 2014, 111–126.)

Hyveet ovat kuitenkin usein melko abstrakteja, ja niiden yhdistäminen omaan arkeen on haastavaa. Jos halutaan ohjata ihminen toimimaan hyveiden mukaisesti, on tarpeen löytää konkreettisempia ja lähempänä arkea olevia tapoja kuvata hyveellistä elämää ja ihmisen positiivisia puolia. Tähän problematiikkaan tutkijat Peterson ja Seligman (2004) etsivät ratkaisua luonteenvahvuuksien määrittelyn kautta. Positiivisen psykologian kentällä he näkivät puutteena sen, ettei ollut olemassa yleisesti hyväksyttyä sanastoa ja jaottelua, jonka kautta ihmisen luonteenvahvuuksista voisi puhua ja niitä arvioida.

Peterson ja Seligman (2004) määrittelivät tutkimuksessaan 24 tieteellisesti perusteltua, kuuteen universaaliin hyveeseen perustuvaa luonteenvahvuutta, joiden avulla voidaan tarkastella ihmisten yksilöllisiä ominaisuuksia. Tämä luokittelu on esitelty taulukossa 1. Tarkoitus on tehdä luonteenvahvuudet näkyviksi ja edistää niiden käyttöä. Luokittelusta johdetun VIA-mittarin (Values in Action) kehittämiseen on käytetty tunnetuimpia persoonallisuuspsykologian teorioita ja koottu näistä ne osat, jotka parhaiten kuvaavat luonteenvahvuuksia. VIA-mittaria voi testata ilmaiseksi VIA Character Institute -tutkimuslaitoksen verkkosivuilta. (VIA Character Institute.)

Hyve	Luonteenvahvuudet
Viisaus	Luovuus, uteliaisuus, arviointikyky, oppimisen ilo
Luonteenlujuus	Rohkeus/urheus, sinnikkyys, rehellisyys, innokkuus
Inhimillisyys	Rakkaus, ystävällisyys, sosiaalinen älykkyys
Oikeudenmukaisuus	Ryhmätyötaidot, reiluus, johtajuus
Kohtuullisuus	Anteeksiantavaisuus, nöyryys ja vaatimattomuus, harkitsevuus, itsesäätelykyky
Henkisyys	Kauneuden/taidon arvostus, kiitollisuus, toiveikkuus, huumorintaju, hengellisyys

TAULUKKO 1. Kuusi yleisinhimillistä hyvettä ja niitä ilmentävät luonteenvahvuudet (Ojanen 2014, 117; Peterson & Seligman 2004, 161–194)

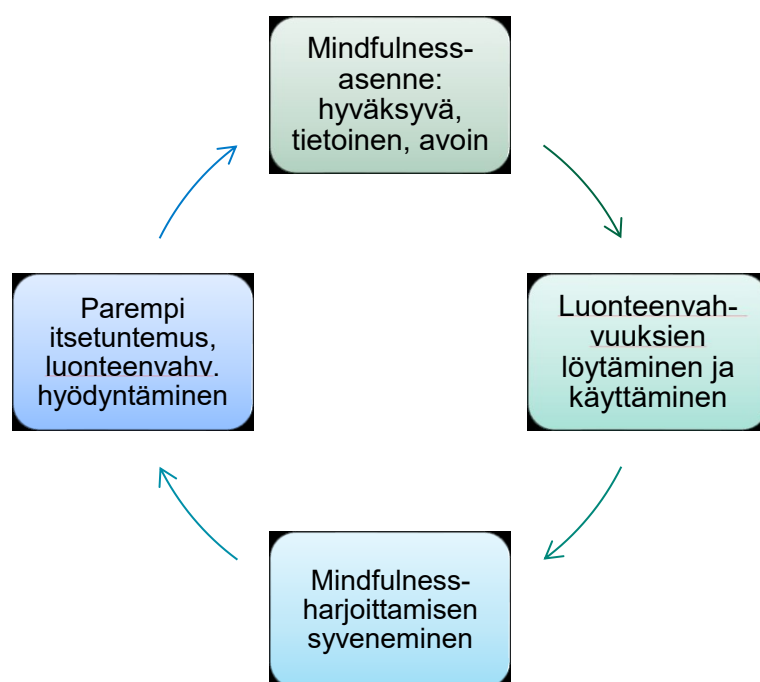
Luonteenvahvuuksina pidetään sellaisia ihmisissä ilmeneviä ominaisuuksia, joiden käyttö on lähtökohtaisesti myönteistä ja opetettavissa/opiskeltavissa olevaa, jotka eivät kulu käytössä, ja joiden käyttö ole haitaksi muille. Ihmisillä on käytettävissään erilaisia luonteenvahvuuksia. *Ydinvahvuudet* ovat vahvuuksia, joita henkilö käyttää luontaisesti. Hän tunnistaa ne omikseen, ja nämä vahvuudet ovat kiinteä osa hänen tapansa toimia. Tavallisesti yksilö kokee ydinvahvuksiensa käyttämisen innostavana ja motivoivana. Ihminen voi kuitenkin alkaa hyödyntää myös uusia vahvuuksia, joiden käyttäminen vaatii enemmän keskittymistä ja ponnistelua. Näitä nupulla olevia potentiaaleja kutsutaan *kasvuvahvuuksiksi*.

2.3 Vahvuuksien käytöstä vahvuuksien kehään

Tutkijaryhmä Seligman, Steen, Park ja Peterson todensivat tutkimuksessaan, että henkilöt, jotka saivat käyttää ydinvahvuuksiaan uusilla ja monipuolisilla tavoilla, kokivat olevansa onnellisempia ja vähemmän masentuneita kuin verrokiryhmäläiset (Ivtzan, Niemiec & Briscoe 2016, 1–2). Vahvuuksia hyödyntämällä voidaan lisätä niin koettuja positiivisia tunteita kuin merkityksellisyyden kokemuksiakin sekä edetä kohti parempia ihmissuhteita ja saavutuksia. (Seligman 2011, 24.) Luonteenvahvuutensa tiedostava ja käyttöön ottanut henkilö voi menestyä paremmin myös niissä tilanteissa, joissa esimerkiksi kognitiiviset kyvyt eivät riitä. (VIA Character Institute.)

Lukuisat muutkin tutkimukset osoittavat, että tiettyjen hyveiden ja luonteenvahvuuksien käyttö elämässä lisää elämäntyytyväisyyttä ja selviytymistä elämän vastoinkäymisistä, esimerkiksi sairastaessa. Yleistä elämäntyytyväisyyttä selittävät erityisesti rohkeus, ystävällisyys ja huumorintaju. Myös uteliaisuus, innostus, kiitollisuus ja rakkaus korreloivat voimakkaasti koettuun elämäntyytyväisyyteen. (Ojanen 2014, 126–133.) Seligman ja muut tutkijat ovat todenneet, että vahvuustyöskentely johtaa vahvuuksien tultua käyttöön positiiviseen kierreeseen, ns. *vahvuuksien kehään*. Kun ihminen vahvuustyöskentelyn kautta löytää itsessään olevan vahvuuden ja ottaa sen käyttöön, hän saa yleensä onnistumisen kokemuksia (sillä luontaisten vahvuuksien käyttö on yleensä luontevaa ja tuottaa hyvää tulosta). Sosiaalinen toimintakyky, jonka

kohentamiseen sosiaalinen kuntoutus pyrkii, ei riipu vain yksilöstä itsestään vaan yksilöstä ja hänen suhteistaan hänen sosiaaliseen ympäristöönsä. Onnistumiset saavat yleensä myös ympäristön taholta positiivista huomiota ja henkilö saa myönteistä palautetta. Ympäristön myönteinen palaute ja omat onnistumisen kokemukset lisäävät henkilön myönteistä käsitystä omista kyvyistään ja toiminnastaan sekä siitä, että hän todella voi omilla vahvuuksillaan vaikuttaa asioihin. Tämä energisoi, motivoi ja kannustaa käyttämään omia vahvuuksia uudelleen. Prosessi on esitetty kuviossa 1.



KUVIO 1. Vahvuuksien kehä (Seligman 2004)

VIA-perustaisia työkaluja on muokattu mm. vahvuusopetukseen, vahvuusjohtamiseen ja yrityskulttuurien vahvistamiseen. Suomessa muun muassa Anne Tikkanen on tutkinut vahvuusperustaista opetusta positiivisen pedagogiikan keinoin alakouluissa. Mukana olleiden opettajien mukaan kiinnittämällä koulu-työssä huomio oppilaiden vahvuuksien opettamiseen vahvistetaan oppilaan uskoa itseensä oppijana ja edistetään sinnikkyyttä ja yrittämistä. Sisäisen puheen harjoittelulla vahvistetaan itsesäätelykykyä. (Tikkanen 2016, 1, 43–45.) Lotta Uusitalo-Malmivaara ja Kaisa Vuorinen ovat kehittäneet positiiviseen pedagogiikkaan nojaavaa Huomaa hyvä -menetelmää, jolla luonteenvahvuuksia voidaan opetella tunnistamaan ja hyödyntämään esikoulu- ja kouluopetuksessa. Tavoitteena on tehdä jokainen oppija paremmin tietoiseksi omista

kyvyistään, myös niistä, jotka koulussa eivät muuten pääse esiin. Huomaa hyvä -menetelmä antaa oppilaille eväitä, joilla parannetaan mielen kimmoisuutta eli resilienssiä säilyä toimintakykyisenä elämän haasteissa. Tällä vahvuudella on myös suora yhteys parempaa oppimiskykyyn. (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, 9–11.) Myös muita luonteenvahvuustyöskentelyn menetelmiä nimenomaan lasten ja nuorten kanssa työskentelyyn on kehitetty Suomessakin useita. Sen sijaan suoraan aikuisten sosiaaliseen kuntoutukseen soveltuvia menetelmiä ei aineistohaussa löytynyt.

2.4 Mindfulness-menetelmän perusteita

Termiä mindfulness käytetään jo vakiintuneena käsitteenä sellaisenaan myös suomen kielessä, mutta sen voi myös kääntää menetelmän asennetta ja olemusta kuvaavaan muotoon ”hyväksyvä tietoinen läsnäolo”. Käytän tässä työssä termiä mindfulness. Vaikka mindfulness-harjoittamisen juuret ovat itämaisessä filosofiassa ja zen-buddhalaisuudessa, siitä on länsimaissa muovaantunut täysin ei-uskonnollinen menetelmä. Mindfulnessin suosio on kasvanut länsimaissa voimakkaasti koko 2000-luvun ajan. Sitä sovelletaan muun muassa terveydenhuollossa ja terapiatyössä erilaisten erityisryhmien ja potilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa, liike-elämässä, kouluissa ja päiväkodeissa sekä erilaisilla kursseilla itsensä kehittämisen ja stressinhallintamenetelmänä. (Silverton 2013, 12–13.)

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa sitä, että ihminen havainnoi kaiken samalla tavalla, ilman arvostelua, tietoisesti, nykyhetkessä ja hyväksyen. Mindfulnessin lähtökohtana on olla tietoisesti läsnä tässä hetkessä ja irrottautua automaattisesta tekemisestä ja toiminnasta, ns. autopilotilla toimimisesta. Esimerkiksi kun ihminen syö, hän voi syödä ei-tietoisesti vaikkapa selaamalla samalla kännykkää tai tietoisesti, tuntien ja aistien jokaisen suupalan ja ruoan vaikutuksen kehossaan. (Silverton 2013, 4–6; Mauro 2015.)

Keskeisimpiä länsimaisen mindfulnessin kehittäjiä ja opettajia on yhdysvaltalainen, ennaltaehkäisevän lääketieteen apulaisprofessori Jon Kabat-Zinn. Hän alkoi kehittää jo 1970-luvulla erilaisista kroonisista sairauksista kärsivien

potilaiden avuksi kivun ja stressin lievittämiseen MBSR-rentoutus- ja stressinhallintaohjelmaa (Mindfulness Based Stress Reduction), johon kuului viikottain kahden tunnin mittainen harjoitus kahdeksan viikon ajan. Tulokset olivat rohkaisevia: kurssin osallistujat oppivat harjoittamisen myötä näkemään elämässään kärsimyksen ja kivun lisäksi myös siinä olevia hyviä asioita, käsittelemään kivun- ja pelon kokemuksia, oppivat rentoutumista ja olosuhteiden hyväksymistä sekä voimaantuivat, koska ahdistuksen ja stressin kokeminen väheni. Myöhemmin menetelmästä on kehitetty paljon erilaisia käytännön muunnelmia ja harjoitekokonaisuuksia erilaisiin käyttöyhteyksiin. (Silverton 2013, 13–17.)

Jon Kabat-Zinn määrittelee mindfulnessin yksinkertaisimmillaan tietoisien elämisen taidoksi. Se lisää selkeyttä ja tämänhetkisen todellisuuden hyväksymistä, ilman että energiaa täytyisi käyttää asioiden murehtimiseen, vastustamiseen ja väkisin muuttamiseen. Jos on vain osittain läsnä, jättää huomiotta myös ne tilaisuudet, jotka voisivat auttaa ihmistä kasvamaan ja muuttumaan. Tämä johtaa usein jumittumiseen itselle jopa vahingollisiin malleihin ja käyttäytymiseen, jotka puolestaan juontuvat usein syvimmistä peloistamme ja epävarmuuksistamme. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen tarjoaa melko yksinkertaisen, mutta voimallisen tavan irrottaa itsensä lukkiutuneista asenteista ja tilanteista ja päästä jälleen kosketuksiin oman elämänvoimansa ja viisautensa kanssa. (Kabat-Zinn 2004, 21–23.)

2.5 Mindfulness-menetelmän hyödyt hyvinvoinnille

Mindfulness-menetelmään liittyy lukuisia erilaisia läsnäoloharjoituksia. Näitä ovat mm. hengitysmeditaatio-, aisti- ja kehontuntemusharjoitukset, tietoinen kävely ja ns. epämuodolliset harjoitukset eli tietoisien läsnäolon harjoittaminen arjen toiminnoissa. Mindfulnessin harjoittamisen myötä ajatuksen ja sitä seuraavan välittömän reaktion väliin alkaa tulla viivettä ja ihmiselle tulee mahdollisuus valita reagoinnin, ei-reagoinnin sekä erilaisten harkitumpien toimintavaihtoehtojen väliltä. Voimme alkaa valita elää enemmän oman näköistä elämää muiden siitä kärsimättä. Mindfulnessiin sisältyy keskeisesti myös myötätuntoinen asenne sekä itseä että toisia kohtaan. Osa harjoitteista on juuri

myötätuntoon ja ”samassa veneessä” olemiseen keskittyviä. Näin ollen harjoittamisen voidaan katsoa lisäävän paitsi yksilön, myös koko yhteisön hyvinvointia. ((Silverton 2013, 28–66.)

Aivokuvantamisen menetelmillä on pystytty havaitsemaan, että mindfulnessia säännöllisesti harjoittavilla tapahtuu merkittäviä muutoksia aivojen etuotsalohkon kuoren aktiivisuudessa ja aivokuoren paksuudessa. Tämä viittaa lisääntyneeseen kykyyn toimia eri tilanteissa positiivisesti, tasapainoisesti ja paremalla itsesäätelykyvyllä. Lisäksi on havaittu yhteys mm. parantuneeseen immuniteettiin, matala-asteisen tulehduksen vähenemiseen ja stressihormonien vähenemiseen. Myös koetun optimismin, itsetunnon, sosiaalisten suhteiden ja elämäntavan on havaittu muuttuneen myönteisesti. Mindfulness siis vaikuttaa sekä psyykkiseen että fyysiseen terveyteen ja elämänlaatuun edullisesti. (Silverton 2013, 22–24; Ivtzan, Niemiec & Briscoe 2016, 1–2).

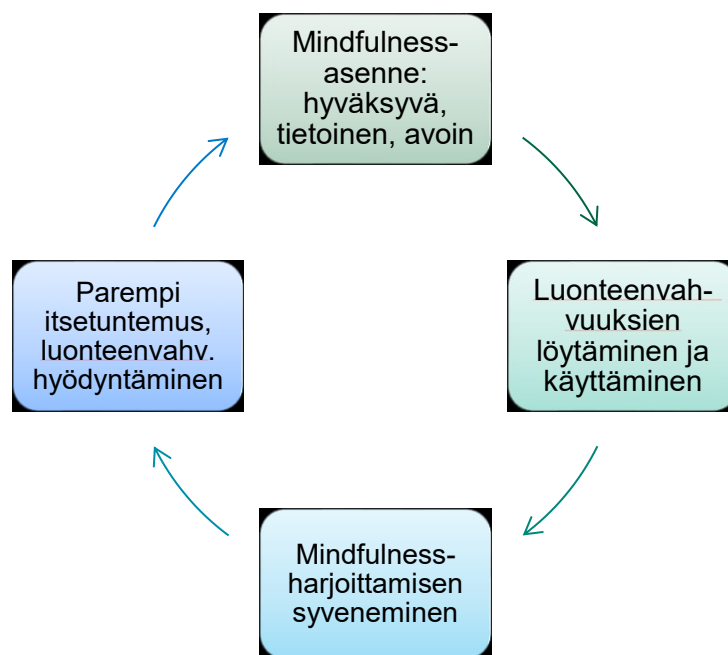
2.6 MBSP-menetelmän perusteista

Viime vuosina sekä positiivisen psykologian että mindfulnessin lähestymistapoja on edelleen kehitetty ja tuloksena on erilaisia elämönhallintaan, kuntoutukseen, terapiaan, persoonalliseen kasvuun, johtamiseen, oppimiseen, yhteistyön parantamiseen yms. liittyviä menetelmiä. Yhdysvalloissa kehitetty aivan hiljattain kehitetty MBSP eli Mindfulness-Based Strengths Practice yhdistää tietävästi ensimmäisenä systemaattisena menetelmänä molempia lähestymistapoja lisätäkseen sekä yksilöiden että yhteisöjen hyvinvointia.

Positiivista psykologiaa ja mindfulnessia yhdistää se, että korjaamisen sijaan etsitään ja vahvistetaan sitä, mikä on ihmiselle jollain tapaa luontaista, hyvää ja toimivaa. Yhteistä on myös se, että molemmissa fokusoidaan tietoisesti ole-massa olevaan ja asenteella, jota kuvaa kiinnostunut uteliaisuus ja hyväksyntä. (Ivtzan, Niemiec & Briscoe 2016, 1–3.)

Joidenkin tutkimusten mukaan varsinkin omien syvien vahvuuksien käyttö lisää tietoisesti läsnäolevan tekemisen tilaa (vrt. flow-tila). Mindfulnessin harjoittaminen voi myös auttaa ihmistä saamaan kosketuksen todelliseen itseensä ja

omiin luontevahvuuksiin ja hyödyntämään niitä sopivissa tilanteissa. Toisaalta luontevahvuuksien, kuten sinnikkyuden ja oppimisen ilon käyttäminen voi tukea mindfulness-harjoittelua. MBSP-menetelmän kehittäjät ja tutkijat puhuvat tässä yhteydessä *hyvän kehästä* (virtuous circle, kuvio 2). (Iltzan, Niemiec & Briscoe 2016, 3–4.) Oma, Vahvuuteesi-menetelmässä käyttämäni tulkinta hyvän kehästä on seuraava:



KUVIO 2. Hyvän kehä

MBSP:n harjoittamiseen on kehitetty kahdeksan viikon ohjelma, jossa integroidaan mindfulness-harjoitteita tiettyjen luontevahvuuksien vankistamiseen ja hyödyntämiseen. Näitä vahvuuksia ovat kiitollisuus, itsemyötätunto, itsesääntely, merkityksellisyys ja itsenäisyys (autonomia). Kahdeksan viikon ohjelma sisältää ohjattuja meditaatioita, luontevahvuuksia kartoittavia harjoituksia ja keskusteluja, joilla pyritään rohkaisemaan ja sitouttamaan ihmisiä lisäämään hyvinvointia tukevia elementtejä elämäänsä. (Niemiec 2014, 105–110.)

MBSP nojaa neljään yleispätevään perusoletukseen ihmisestä. Ensiksikin ihminen pystyy kehittämään luontevahvuuksiaan ja mindfulness-taitojaan. Toiseksi ihminen voi käyttää näitä taitoja syventääkseen tietoisuuttaan ja itsetuntemustaan, luodakseen elämäänsä merkityksen ja mielekkyyden elementtejä, parantaakseen sosiaalisia suhteitaan ja saavuttaakseen muita tavoitteita

elämässään. Kolmanneksi henkilöt, jotka harjoittavat MBSP:tä pystyvät tähän tasapainoisemmin ja taitavammin. Lisäksi luontevahvuuksien käyttäminen mindfulness-harjoittamisessa ja tietoisessa elämäntavassa kannustaa ihmisiä käyttämään näitä taitoja ja vahvuuksia entistä johdonmukaisemmin ja enemmän. (Ivtzan, Niemiec & Briscoe 2016, 4–5.)

Menetelmän vaikutuksista on tehty tutkimusta, jonka mukaan kahdeksan viikon ohjelman läpikäyneillä ryhmäläisillä tapahtui selviä positiivisia muutoksia muuttujissa, jotka ilmaisevat lisääntyntä koettua hyvinvointia. Muutosten pysyvyyttä kartoittaneessa tutkimuksessa positiivisten muutosten osoitettiin säilyneen vielä kuukausia MBSP-ohjelman päättymisen jälkeenkin. (Ivtzan, Niemiec & Briscoe 2016, 7–8.)

2.7 Vahvuudet ja voimaantuminen

Voimaantumisen (tai valtaistumisen) käsite on alun perin sosiaalitieteissä liitetty alistetussa asemassa olevien ihmisten itsetunnon, rohkeuden, yhteiskunnallisen aktiivisuuden ja vaikutusvallan lisääntymiseen. Myöhemmin termillä on alettu viitata myös yksilölliseen kasvuun/prosessiin, jossa ihmisen sisäinen voimantunne kehittyy ja kasvaa. Yleistä ihmisen voimaantumisen teoriaa kehittäneen Juha Siitosen mukaan voimaantuminen voidaan määritellä yksilön valintojen ja sosiaalisen ympäristön väliseksi ihannetilaksi. Yksilöllisessä voimaantumisen korostuu oma sisäinen vahvistuminen ja se, että ihminen kokee olevansa sisäisesti vahva sekä tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa. Voimaantumisen seurauksena hän kykenee asettamaan ja saavuttamaan päämääriä, tuntee oman elämänsä olevan hallinnassa sekä itsetuntonsa parantuneen. Lisäksi hänen toiveikkuutensa tulevaisuutta kohtaan kasvaa. (Siitonen 1999, 117–119.)

Voimaa ei voi antaa toiselle, vaan voimaantuminen on kunkin yksilön oma prosessi, jota jäsentävät päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. Koska uskomukset itsestä rakentuvat pitkälti sosiaalisesti, vuorovaikutuksessa saatu kannustava palaute

ja itsearviota tukeva vuorovaikutuksellisuus on tärkeää. Koska ihmisillä on syvä luontainen tarve tuntea itsensä arvokkaaksi, vähäiselläkin tämän tunteen lisäämisellä voi olla uudistava vaikutus niin yksilöihin kuin ryhmiin, ja se voi tukea merkittävästi oppimista ja kasvua. Voimaantuminen lisää hyvinvointia ja on kytköksissä myös mm. ihmisoikeuksiin, koska oman potentiaalin ja tavoitteiden toteutuminen vaatii esimerkiksi tasa-arvoisia mahdollisuuksia ja toiminnanvapautta ihmisen taustasta huolimatta. (Siitonen 117–119; 189–191.)

Vahvuutesi-menetelmän voidaan ajatella olevan voimaannuttavaa, sillä työskentely lisää yksilön kosketusta todelliseen itseensä ja omiin luontaisiin vahvuuksiinsa. Näiden ilmeneminen ja käyttäminen puolestaan lisää uskoa omiin kykyihin ja potentiaaliin, mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä sekä tuo energiaa pyrkiä kohti päämääriä. Vahvuuksien tunnistaminen ja näkyväksi tekeminen, aiempien onnistumisten tarkasteleminen sekä myönteisiin asioihin suuntaaminen kannattelevat haasteiden keskellä ja voivat luoda siltaa kohti parempaa elämänhallintaa ja elämäntyytyväisyyttä. Jokaiselle meistä on tärkeää saada käyttää omia vahvuuksia ja taitoja, saada myönteisiä kokemuksia, kokea yhteenkuuluvuutta ja merkityksellisyyden tunnetta.

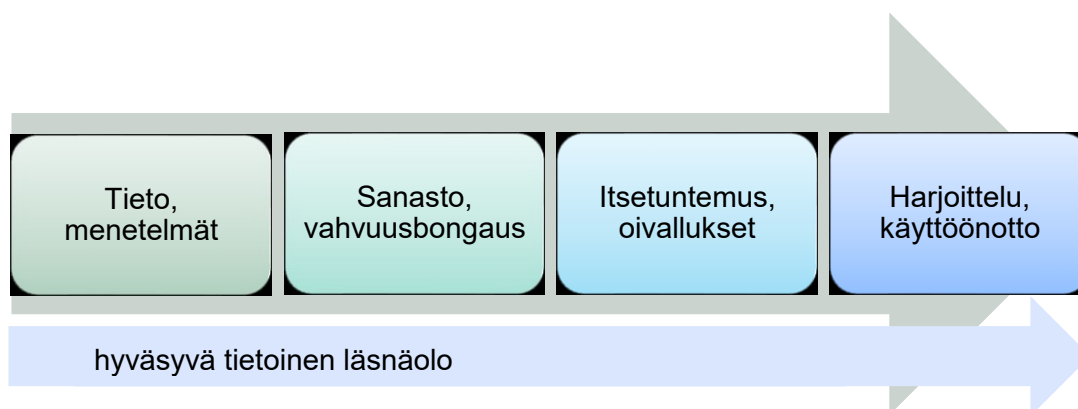
3 VAHVUUTESI-MENETELMÄN KEHITTÄMINEN

Vahvuutesi-menetelmä pohjaa aiemmin esiteltyjen luonteen vahvuus-ajattelun ja mindfulness-menetelmän yhdistävään kokonaisvaltaiseen työskentelyyn. Olen saanut kehittämistyöhön ajatuksia myös Yhdysvalloissa kehitetystä MBSP-menetelmästä sillä erotuksella, että tavoitteena on ollut kehittää lyhytkestoisempi, taustaltaan heterogeenisten ihmisten voimavaratyöskentelyyn sekä sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin ja tavoitteisiin sopiva menetelmä, jota voi tarvittaessa jatkaa yksilö- tai ryhmätyöskentelynä pidempänäkin prosessina. MBSP-menetelmässä ryhmä kokoontuu kaksi tuntia viikossa kahdeksan viikon ajan. Tämä mahdollistaa monien erilaisten mindfulness-harjoitusten ja monipuolisen luonteen vahvuustyöskentelyn toteuttamisen. Otaksun kuitenkin, että myös aika- ja muiden resurssien kannalta tehokkaammin järjestetyllä lyhyemmällä työpajatyöskentelyllä voidaan aikaansaada positiivista muutosta erilaisten sosiaalialan työn asiakkaiden piirissä. Niinpä lähtökohtana kehittämistyössä oli kehittää 3 – 4 kokoontumiskerran työpajatyöskentelyyn pohjaava menetelmä, jossa yhdistetään sekä yksilö- että ryhmätyöprosesseja.

Menetelmän lähtökohtia kehitettäessä olen tutustunut erilaisiin luonteen vahvuusperusteista lähestymistapaa hyödyntäviin harjoituksiin ja näiden käytöstä saatuihin kokemuksiin. Muun muassa VIA-instituutin sivuilta löytyy tästä runsaasti materiaalia. (VIA Character Institute.) Suomeksi materiaali on nimenomaan lasten- ja nuorten kanssa työskentelyyn liittyvää (Uusitalo-Malmivaara & Vuorinen 2017, Tikkanen 2016). Näistä olen saanut joitakin ideoita ja näkökulmia varsinkin pajatyöskentelyn harjoituksiin. Olen hyödyntänyt kokonaismenetelmän ja sen harjoitteiden suunnittelussa myös kokemustani erilaisten ryhmien mindfulness-ohjaajana ja -opettajana. Olen ohjannut mindfulnessia mm. stressi- ja uupumisoireista kärsiville aikuisille, vakavien sydänsairauksien kanssa eläville kuntoutujille sekä ala-asteella lapsiryhmille.

3.1 Pajatyöskentelyn lähtökohdista

Kehittämistyöpajoissa työskentelyn vaiheet suunniteltiin pohjaten prosessijajatteluun, jossa menetelmän hyöty ja vaikuttavuus rakentuu osallistujille pajoissa työstettävien asioiden jatkumona. Seuraava kuvio (kuvio 3) havainnollistaa lähtökohtana olevaa prosessia:



KUVIO 3. Vahvuutesi prosessi

Tavoitteena oli, että luontevahvuustyöskentely syvenee ja vahvistuu jokaisen työpajakerran ja kotitehtävinä työstettävien asioiden myötä. Rinnalla kulkee koko ajan mindfulness-harjoittelu, jonka tavoitteena on johdattaa kohti hyväksyvää, tietoista läsnäoloa ja syvempää itsetuntemusta. Se myös helpottaa ja vahvistaa omien luontevahvuuksien kartoittamista ja käyttöönottoa.

Kehittämistyöpajoja suunniteltaessa Setlementti Louhelan ryhmässä haasteita aiheutti erityisesti se, että ryhmän osallistujien koulutustausta, psyykinen tilanne ja yleinen motivaatio poikkesivat toisistaan. Mukana oli seitsemän henkilöä, jotka olivat kuntouttavaan työtoimintaan tai työkokeiluun osallistuvia aikuisia, pitkäaikaistyöttömiä henkilöitä. Osan äidinkieli oli suomi, lisäksi ryhmässä oli venäjää, turkkia ja englantia äidinkielenään puhuvia. Kaikkien kielitaito riitti kuitenkin työpajatyöskentelyyn. Mukana oli ihmisiä, jotka olivat olleet kuntouttavassa työtoiminnassa jo pitkään, toiset vasta muutaman viikon. Motivaatio ylipäänsä minkäänlaiseen tekemiseen vaihteli melko paljon. Louhelan ryhmässä rajoitteita ja haasteita aiheutti myös työskentelyyn varattu melko lyhyt aika, mutta toisaalta tämän mahdollisti sen testaamisen, onko menetelmää ylipäänsä mahdollista käyttää ja hyödyntää työskentelyssä, jossa aikaresurssi

on hyvin niukka. Tällaisia tilanteita sosiaalialan työssä tulee vastaan kuitenkin usein, koska resurssit ovat nykypäivänä yleensä hyvin rajoitettuja.

JYPOT-ryhmässä erityisen haasteen testipajoissa aiheutti osallistujien hyvin eritasoinen suomen kielen taito, ryhmän sisäiset jännitteet, osallistujien vaihteleva psyykinen kunto ja eriasteinen sitoutuminen toimintaan. Ryhmällä oli käytössä arabiankielen asioimistulkki, mikä oli erittäin merkittävä etu työskentelyn kannalta. Hän selitti tarvittaessa menetelmään ja sen harjoituksiin liittyviä käsitteitä ja tehtäviä työpajoissa. Lisäksi hän käänsi etukäteen 24 luonteenvahvuustermiä suomesta arabian kielelle. Koska hyve- ja luonteenvahvuusajattelun ajatellaan lähtökohtaisesti olevan universaalia, aiheen parissa työskentely sinänsä ei ollut eri kulttuureista tuleville osallistujille vierasta. Sen sijaan oli mielenkiintoista tarkastella, miten vaikeassa elämäntilanteessa olevat ihmiset osaavat ja jaksavat motivoitua etsimään itsestään vahvuuksia, joita eivät kenties ole voineet hyödyntää uudessa kotimaassa tai joita ei ole arkielämän haasteissa tullut edes huomattua.

3.2 Kehittämistyöpajojen rakenne

Vahvuuteesi-menetelmää kehitettiin kahdessa erilaisessa asiakasryhmässä, yhteensä neljässä eri työpajassa. Settlementti Louhelan paja toimi menetelmän 1. kehittämistyöpajana, josta saadun palautteen ja havaintojen perusteella kokonaisuutta kehitettiin edelleen. Menetelmän toimivuus, kehittämistä ja täsmentämistä vaativat kohdat yms. täsmentyivät lisää JYPOT-ryhmälle pidettävissä työpajoissa. Työpajojen kulkua ja harjoituksia sekä työskentelyyn osallistuneiden asiakkaiden toimintaa ja ilmauksia dokumentointiin kirjallisesti ja valokuvin. Lisäksi asiakkailta ja työelämäyhteistyökumppaneilta kerättiin palautetta. Nämä kaikki arvioitiin ja huomioitiin lopullista menetelmää kehitettäessä. Koska menetelmän kehittämiseen käyttämäni testiryhmät olivat keskenään hieman erilaisia, pyrin näiden erilaisten kokemusten myötä kehittämään

lopullisessa menetelmässä nimenomaan niitä ominaisuuksia, jotka toimivat yleispätevästi ryhmissä parhaiten. Kehittämistyöpajojen rakenne oli seuraava:

Kehittämistyöpajat

Setlementti Louhela, 1 kehittämispaja:

- Kuntouttavaan työtoimintaan/työkokeiluun osallistuvia
- Kieli suomi
- kesto 1 x 3 h
- mf-harjoitus alussa virittäytymiseen, lopussa työpajatyöskentelyn jälkeen
- lv-ajattelun perusteet, vahvuuskieli
- tärkeimpien vahvuuksien valinta, omat ydinvahvuudet. Purku.
- toisten vahvuuksien bongausta ja nimeämistä. Ryhmän vahvuuspuu. Purku
- Loppukeskustelu, osallistumismerkki

lv = luonteenvahvuudet
mf= mindfulness

Diak, Jypot-valmennukset, 3 kehittämispajaa:

- Ryhmä: maahanmuuttajia, kielet suomi ja arabia
- Kesto 3 x noin 2 h = yhteensä noin 6 h
- *Paja 1: Työskentelyn perusteet*
 - johdatus mindfulnessiin (mf) ja luonteenvahvuusajatteluun (lv), vahvuuskieli
 - 3 ydinvahvuuttasi (VIA-luettelo)
 - kotitehtävät
- *Paja 2: Vahvuusbongaus*
 - vahvuuspiiri
 - vahvuudet sinussa ja meissä: lyhyt alustus
 - mf- ja lv-harjoituksia yksilö ja ryhmätyönä
 - kotitehtävät
- *Paja 3: Juurruttaminen, tavoitteet*
 - vahvuuspiiri
 - vahvuuksien hyödyntäminen elämässä
 - mf- ja lv-harjoituksia yksilö ja ryhmätyönä
 - palaute ja kokemukset pajatyöskentelystä

KUVIO 4. Kehittämistyöpajojen rakenne. (mf = mindfulness, LV = luonteenvahvuudet)

Setlementti Louhelan kehittämistyöpaja pidettiin kerran ja sen pituus oli kolme tuntia. Pajaan osallistui aikuisia naisia ja miehiä, yhteensä seitsemän henkilöä. He olivat joko kuntouttavaan työtoimintaan tai työkokeiluun osallistuvia ja lisäksi mukana oli kaksi työntekijää. Osallistujissa oli sekä suomea äidinkielenään puhuvia että maahanmuuttajia (Venäjä, Turkki, Yhdysvallat), joiden kielitaito oli melko hyvä eli he selvisivät päivittäisestä asioinnista ja keskustelutilanteissa. Kehittämistyöpajan tarkempi rakenne on kuvattu liitteessä 2.

Jypot-ryhmän kehittämistyöpajoihin osallistui maahanmuuttajia, naisia ja miehiä Irakista, Syyriasta, Kurdistanin alueelta, Turkista ja Jemenistä. Pajoissa käytetyt kielet olivat suomi ja tarpeen mukaan arabia. Ryhmän käytettävissä oli arabian kielen tulkki, joka auttoi menetelmään liittyvien käsitteiden kääntämisessä ja ohjaustilanteissa käänsi simultaanisti. Ryhmän koko vaihteli 10 – 18 henkilöön, sillä kaikki osallistujat eivät osallistuneet jokaiseen pajaan, vaan

pajojen suosio kasvoi kerta kerralta. Jypot-valmennettavat olivat taustaltaan oleskeluluvan saaneita, työttömiä maahanmuuttajia, jotka osallistuvat JYPOT-työelämävalmennukseen muutoin kerran viikossa. Vahvuuteesi-kehittämispajoja järjestettiin yhteensä kolme ja niiden välissä oli aina kaksi viikkoa. Kehittämistyöpajan tarkempi rakenne on kuvattu liitteessä 3.

3.3 Työskentelyn kulku ja sen havainnointi

Kehittämistyöpajoissa esiteltiin pääpiirteissään luontevahvuusajattelun lähtökohdat ja hyödyt, opeteltiin tunnistamaan ja sanoittamaan omia ja toisten ryhmäläisten luontevahvuuksia sekä työstettiin tulevaisuusorientoituneesti, miten ja missä vahvuuksia voi jatkossa käyttää ja hyödyntää. Harjoituksina oli sekä yksilö-, pari- että ryhmätehtäviä ja lisäksi työskentelyyn sisältyi kokemusten ja ajatusten jakamista ja muuta keskustelua. Käytössä oli myös erilaisia visuaalisia työskentelymateriaaleja, mm. kuvakortteja, joiden oli tarkoitus havainnollistaa esimerkiksi luontevahvuusluokittelua. Kuvakortin esimerkki on liitteessä 4.

Työpajoissa työskentelyyn virittäytyttiin mindfulness-harjoittein, joiden pyrkimyksenä oli luoda sallivaa ja avointa ilmapiiriä sekä tukea osallistujien keskittymistä ja asettumista työskentelyyn läsnäolevassa tilassa. Mindfulness-harjoitteiden toivottiin myös lisäävän osallistujien kosketusta omaan itseen ja itsessä oleviin ominaisuuksiin. Näin yhdistäen mindfulness-harjoittelun toivottiin tukevan omien syvien vahvuuksien löytämistä, käyttämistä ja sitä myötä kokonaisvaltaista henkilön voimaantumista (vrt. kuvio 2, Hyvän kehä). Kehittämistyöpajojen tarkemmat työskentelyn kuvaukset ovat liitteessä 4.

Toimin kehittämistyöpajoissa selkeässä ja aktiivisessa roolissa pajojen ohjaajana. Käytin strukturoimatonta vapaata havainnointia, jota käytetään silloin, kun halutaan saada selville mahdollisimman paljon erilaista tietoa jostakin asiasta. Koska tällaista havainnointia ei voida etukäteen luokitella, käytetään apuna tutkittavan ilmiön ennakkotuntemusta. Tällöin tiedetään, mitä ilmiössä oletetaan tapahtuvan ja sen mukaan rekisteröidään observoidut seikat. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 81–83.) Tämän havainnointimenetelmän etuna on se, että

havaintoja todellisuudesta voidaan tehdä juuri silloin, kun asiat tapahtuvat. Havainnointitilanne ei ole sidottu verbaaliin kommunikointiin ja siksi voidaan tehdä havaintoja myös eleistä, ilmeistä, toimintaprosesseista yms. Tämä on erityisen tärkeää eri kielisten asiakkaiden kohdalla. Havainnointimenetelmässä ei tarvitse olla riippuvainen myöskään kohteen motivaatiosta tai halukkuudesta olla tutkimuskohteena. (Virtuaaliammattikorkeakoulu.) Koska olin pajoissa myös ohjaajan roolissa, dokumentoinneissa minua auttoivat Jypot-hankkeen työntekijä ja harjoittelija.

4 KEHITTÄMISPROSESSIN TULOKSET

Kehittämisprosessin lopputuloksena syntyi 3–4 työpajakerran Vahvuuteesi-menetelmä, jota on mahdollista käyttää erilaisissa aikuisten kuntoutumiseen, voimaantumiseen ja elämänhallinnan parantamiseen tähtäävissä ryhmissä ja soveltaen myös yksilötyöskentelynä.

Kehittämispajat toivat esiin, että menetelmän avulla on mahdollista saada yksilö tietoisemmaksi omasta aidosta erityisluonteestaan, ydinvahvuuksistaan ja tavoitteistaan. Pajoissa löydettiin omia, mahdollisesti kadoksissa olleita luontevahvuuksia, vahvistettiin uskoa niiden olemassa oloon itsessä sekä asetettiin tavoitteita, joihin pääsemiseksi luontevahvuuksista on hyötyä. Lisäksi opittiin havaitsemaan vahvuuksia muissa ja löydettiin ryhmän sisäistä vahvuutta. Nojaan tässä myös aiemmin tässä esitellyn MBCS-menetelmän yhteydessä kuvattuun hyvän kehään sekä käsityksiin ihmisestä muuttuvana ja kehittymiskykyisenä toimijana, joka ohjaajan opastuksella pystyy löytämään ja kehittämään itselleen ominaisia vahvuuksia sekä ottamaan ne käyttöön tavoitellessaan itse määrittelemiään päämääriä.

4.1 Pajatyöskentelyn prosessiluonteesta

Alkuoletuksena esitin, että menetelmän hyöty ja vaikuttavuus rakentuu osallistujille pajoissa työstitettävien asioiden ajallisena jatkumona. Settlementti Louhelan yhden kerran paja antoi tehtyjen tehtävien tulosten ja osallistujilta saadun palautteen perusteella osallistujille ajatuksia, oivalluksia ja työvälineitä, joita voi käyttää jatkossa aiheen työstämiseen ja kehityksen aikaansaamiseen. Kolmen kerran työpajaprosessissa oli kertaluontoiseen työpajaan verraten selvästi se etu, että ryhmäläiset voivat prosessoida ja työstää pajoissa läpikäytyä ja oivallettua rauhassa pajojen välillä. Tätä tukemaan annoin kotitehtäviä, jotka liittyivät kulloinkin jo käsiteltyyn teemaan. Säännöllinen pajojen välillä tapahtuva harjoittaminen on myös erittäin tärkeää mindfulness-pohjaisen asenteen ja työskentelyn omaksumiseksi.

Kolmen työpajan prosessissa voi nähdä jo muutoksia ja kehitystä, jonka voidaan sanoa voimaannuttaneen sekä yksilöä että koko ryhmää. Luonteen vahvuussanaston omaksuminen, omien ja muiden vahvuuksien huomaamaan ja nimeämään oppiminen sekä ohjattu vahvuuksia omassa elämässä hyödyntävä tavoitteiden asettaminen mindfulness-harjoitteiden tukemana muodosti voimavaroja rakentavan prosessin. Ensimmäisellä kerralla syntyi koko luonteen vahvuusajattelua ja menetelmää koskevaa ymmärrystä ja työskentely lähti hyvin käyntiin. 24 luonteen vahvuuden luokitus ja niiden hahmottamista auttavat luonteen vahvuuskortit (kts. esimerkki liitteessä 4) auttoivat ihmisiä hahmottamaan ja nimeämään sekä omia että toisten ryhmäläisten vahvuuksia. Toisella ja kolmannella kerralla syntyi selvästi jo syvempää oivaltamista ja työskentely muuttui varmemmaksi. Ryhmäläiset löysivät itsestään ja toisistaan myös aivan ”uusia” ominaisuuksia ja saivat sekä oman ajatteluprosessin että ryhmästä saadun palautteen tuloksena varmistusta ja rohkaisua sille, että heissä todella on näitä pajoissa hahmoteltuja vahvuuksia. Kolmen kerran prosessi on mielestäni kuitenkin lähes minimi, jos halutaan saavuttaa syvemmälle juurtunutta kehitystä ja muutosprosesseja. Neljättä kertaa voidaan käyttää työskentelyn vakauttamiseen, tavoitteiden täsmentämiseen ja yksilöidymään tavoiteorientoituneeseen ohjaukseen.

Toisaalta Setlementti Louhelassa aamupäivän aikana toteutettu kertaluontoinen paja osoitti, että Vahvuuteesi-menetelmää voidaan käyttää myös yhden kerran ohjauksissa tai valmennuksissa. Pajaan osallistujat löysivät jo parin tunnin työskentelyn aikana joitakin luonteen vahvuuksia, pystyivät arvioimaan ja tuomaan esiin muiden ryhmäläisten vahvuuksia ja kertoivat pajan jälkeisessä palautteessa oppineensa itsestään ja ryhmänsä jäsenistä jotain uutta ja tärkeää, jota voidaan ehkä jossain vaiheessa työstää lisää.

Vahvuuteesi-menetelmän työskentelyssä on tärkeää paitsi keskittynyt ja läsnäoleva työskentely, myös toiveikas, tulevaisuusorientoitunut tavoitteenasettelu. Tämä konkretisoi sitä keskeistä ajatusta, että ihmisen on mahdollista kehittyä, voimaantua ja alkaa luoda askel askeleelta omien tavoitteiden mukaista elämää. Yhdessä työstettävä tavoitteenasettelu ja konkreettisten askelmerkien reititys luo uskoa ja toiveikkuutta sekä auttaa hahmottamaan, miten omia

ydinvahvuuksia voi ja kannattaa hyödyntää omassa elämässä. Toivo on kuntoutumisen keskeinen elementti, koska jos ihmisellä ei ole toivoa paremmasta, miksi hän ponnistelisi paremman tulevaisuuden hyväksi. Toivon näkökulma edellyttää sitä, että ollaan tietoisia tulevaisuuden mahdollisuuksista ja luodaan uusia mahdollisuuksia.

4.2 Haasteita ja kehittämisen paikkoja

Yksi työskentelyyn liittyvä haaste tuli esiin heti JYPOT-ryhmän työpajan alussa; aloitus pitkittyi, koska ihmiset eivät saapuneet sovittuun aikaan paikalle. Tämä lyhensi varsinaiseen työskentelyyn käytettävissä ollutta aikaa, Työskentelyn lähtökohdista ja työskentelytavasta piti myös muistuttaa joka kerta, sillä ryhmäläiset olivat tottuneet melko vapaaseen tekemiseen ja spontaaniin puhumiseen. Suunniteltuun ohjaustilanteeseen asettuminen ja ohjauksen kuunteleminen oli selvästi joillekin haaste ja vaati ryhmän ohjaajalta valppautta ja ryhmänohjaus- ja motivointitaitoja.

Jypot-ryhmässä toinen haaste työskentelyn prosessimaisuudessa oli se, että osa henkilöistä osallistui työpajatyöskentelyyn vasta toisella tai kolmannella kerralla. Näiden henkilöiden erikseen perehdyttämiseen ei voitu käyttää aikaa, joten he saivat ottaa menetettyä kiinni jälkepäin mukaan annettujen materiaalien avulla. Jatkoa ajatellen onkin tärkeää jo alusta saakka korostaa työskentelyn prosessimaisuutta ja sitä, että työskentelyn kaikkiin vaiheisiin kannattaa sitoutua. Samoin mindfulness-työskentelyyn liittyvä oivaltaminen ja työskentelyn juurtuminen vaatii aikaa, joten jokaiseen työskentelykertaan sitoutuminen on tärkeää.

Kun työskentelyn alkuun sitten päästiin, ryhmäläiset osallistuivat prosessiin innostuneina ja paneutuen. Jokainen kerta alkoi mindfulness-harjoituksella ja huomasi prosessin aikana, että tämä oli hyvin tärkeää työskentelyyn asettumisen ja keskittymisen kannalta. Korostin myös, että työskentelyn aikana pyritään pitämään sama keskittynyt, läsnä oleva ja hyväksyvä asenne kaikkeen tekemiseen. Yhdelle henkilölle silmien kiinni pitäminen mindfulness-harjoituksen aikana tuntui ahdistavalta ja joillekin tällainen keskittyminen ja paikoillaan

oleminen oli muutoin haasteellista. Annoin seuraavalla kerralla vaihtoehtoisen mindfulness-harjoituksen, jossa silmät voi pitää auki ja keskittyä sormien avaamiseen nyrkistä. Käytin mindfulnessia maadoittamaan ja vahvistamaan keskittymiskykyä tarvittaessa myös työskentelyn väleissä, ja siinä muutaman minuutin läsnäoloharjoitukset toimivat hyvin. Toisen ja kolmannen pajan alussa mindfulness-harjoituksesta siirryttiin suoraan vahvuuspiiriin, jossa harjoitettiin läsnäolevaa, hyväksyvää kuuntelua ja sääntö oli, että jokainen saa rauhassa kertoa kokemuksistaan ja oivalluksistaan. Vilkkaassa ja paljon puhumaan totuneessa ryhmässä tämä oli aluksi hieman haaste, mutta kun ihmiset ymmärsivät, mitä harjoituksessa haetaan, se alkoi sujua.

Kun JYPOT-työpajassa lähdettiin tutustumaan luontevahvuusluokitteluun (liite 5), jouduttiin termejä jonkin verran vielä selventämään tulkin välityksellä. Muutoin työskentely sujui ongelmitta ja kolme tärkeintä yleistä sekä omaa vahvuutta löytyi hyvin. Vain yhdellä pajoihin osallistuneella oli suuria vaikeuksia löytää itsestään mitään luontevahvuuksia. Hän pääsi asiassa kuitenkin eteenpäin yksilöllisen ohjauksen ja rohkaisun avulla. Lopulliseen menetelmään termejä ja selityksiä on vielä selvennetty lisää.

Toisten ryhmäläisten luontevahvuuksien bongaus sujui jo helpommin ja seinielle kiinnitettyjen luontevahvuuskuvauksien äärellä käytiin innokasta pienryhmäkeskustelua ja ominaisuuksien vertailua. Ohjaajan kannalta on olennaista huomata, millainen ryhmädynamiikka ryhmässä on ja antaa tilaa sille, mikä on toimivaa. Puheliaampi ryhmä haluaa luonnostaan jakaa enemmän, ja silloin ohjaajan fokuksen tulee olla vuorovaikutuksen sääntelyssä ja rauhaa vaativien tilanteiden rauhoittamisessa. Setelementti Louhelassa ihmiset luonnostaan työskentelivät enemmän omissa oloissaan pohdiskellen ja myös sellainen työstämistapa toimi aivan yhtä hyvin. Tällöin ohjaajana roolini oli enemmän jakamiseen ja vuoropuheluun kannustava.

Kaiken kaikkiaan työskentelyssä korostui se, että tehtävien pitää olla hyvin ohjattuja ja selkeällä kielellä selitettyjä, loogisesti eteneviä ja suhteellisen konkreettisia. Liian abstraktit käsitteet ja tehtävänannot eivät jaksaa innostaa ja vievät turhaan energiaa itse tekemiseltä. Tämä huomioitiin lopullisen menetelmän tehtävissä. Ihmiset olivat valmiita työskentelemään sekä yksin että ryhmässä,

mutta etenkin yksilötyöskentelyssä on varauduttava siihen, että joidenkin kohdalla yksilöllinen tuki ja kannustus on erityisen tärkeää.

4.3 Vahvuutesi-menetelmä voimaannuttajana

Keskeinen havainto koko kehittämisprosessin aikana oli, että ihmiset lähtivät lähes poikkeuksetta avoimin mielin tutkimaan itsessään ja toisissa olevia vahvuuksia. Positiiviseen, hyvään ja toimivaan keskittyminen motivoi, rohkaisi ja energisoi työskentelemään. Jokaisella meistä on tarve tuntea olevansa hyvä jossakin. Yhteinen tutkimusmatka, jossa sekä itse että toisten avustuksella keskitytään luontenvahvuuksiin, innosti mukaan. Välillä tarvittiin enemmän ohjaajan apua ja rohkaisua, välillä työstäminen sujui hyvinkin itsenäisesti. Ohjaajana minusta tuntui, että näille ihmisille - joista useimmat ovat tottuneet lähinnä negatiiviseen palautteeseen tai ovat liki näkymättömiä yhteiskunnan jäseniä - itsensä näkyväksi saattaminen ja muiden hyväksyvän katseen alla oleminen teki erityisen hyvää. Kukaan ei kiusaantunut saamastaan positiivisesta palautteesta ja itsearviointia sävytti avoin kiinnostus ja aito paneutuminen.

Viimeisen JYPOT-pajan palautekeskusteluissa kerrottiin muun muassa seuraavanlaisia kokemuksia ja mietteitä:

- *Positiivisuuden ja sinnikkyuden merkitys on tullut hyvin selväksi. Ei saa antaa periksi, vaikka miten siltä tuntuisi. Pitää uskoa itseensä. (nuori nainen)*
- *Viime aikoina täällä (Suomessa) olen jotenkin hukannut itseni, kosketuksen siihen, kuka olen ja mitä vahvuuksia minussa on ollut. Tämän kautta olen saanut niitä jälleen esiin. (keski-ikäinen nainen)*
- *Sain palautetta, että minulla on hyvä itsesäätelykyky. En ole tiennyt sitä. Mutta nyt huomasin, että onhan sitä. Joskus kun olen ahdistunut, se kestää kuitenkin vain vähän aikaa, ja sitten pystyn taas toimimaan. Sain tästä lisää itseluottamusta. (nuori mies)*
- *Oli nautinnollista työskennellä. Tämä antoi minulle uutta voimaa. Olen hyvä jossain. Ja huomasin, että olen todellakin luova. (keski-ikäinen mies)*
- *Löysin itsestäni taas rohkeutta ja luovuuttakin. Mietin ja yritän löytää uusia tapoja löytää työtä. Keksin jo muutaman idean. (nuori mies)*
- *Paljon asioita avautui, itsestä ja elämästä. Ei saa antaa periksi. (nainen)*

- Löysi itsestä ihan uusia vahvuuksia, kun pariharjoituksessa toinen ihminen toi ne esiin. Se oli tosi hauskaa ja mielenkiintoista. (nuori mies)

- Konkreettiset harjoitukset ja ohjaus auttoivat ymmärtämään näitä asioita. Että miten ne liittyvät omaan elämään. (nainen)

Haasteina palautteessa tulivat esiin etenkin se, että JYPOT-työpajat olivat illalla, jolloin monia jo pitkän päivän jälkeen hieman väsytti, vahvuuksien työstäminen vaati oman itsen ja joskus arkojen tai vaikeidenkin asioiden kohtamista ja omasta itsestä oli aluksi vaikea löytää mitään hyvää.

Kaiken kaikkiaan työskentely koettiin sekä ryhmäläisiltä että mukana olleilta työpaikkayhteistyö tahojen edustajilta saadun palautteen perusteella enimmäkseen mielenkiintoisena, avartavana, rohkaisevana ja kannustavana, uusia puolia itsestä ja toisista esiin tuovana ja ryhmän monipuolista kapasiteettia konkretisoivana. Myös pajoissa tehdyt tehtävät toivat tätä esiin; omaan luontevahvuusapilaan (kts. kuvaliite 5) löytyi sekä itse löydettyjä että muiden ko. henkilöstä havaitsemia vahvuuksia. Ryhmän vahvuuksienpuun lehvästö (kts. kuvaliite 5) syntyi keskustelemaan, innostuneen ja avoimen ilmapiirin vallitessa. Oman tulevaisuuden hahmottelu vahvuuksia hyödyntämällä oli monen mielestä aluksia hieman vaikeaa, mutta kun he uskaltautuivat heittäytyä työskentelyyn, sen koettiin olevan toivoa antavaa, sillä tämä harjoitus konkretisoi sitä, että omalla kapasiteetilla voi vaikuttaa siihen, millaiseksi oma elämä muotoutuu.

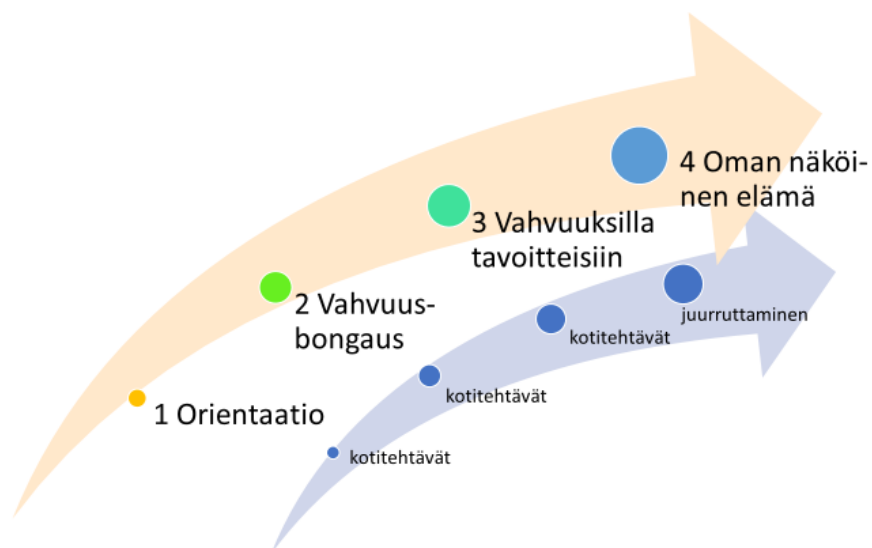
Tavoitteena alun perin oli myös, että menetelmä soveltuu hyvin monenlaisten ryhmien kanssa, kuten kuntouttavassa työtoiminnassa olevien ja maahanmuuttajien kanssa työskentelyyn ja on suhteellisen helppo toteuttaa niukoinakin resurssein menetelmään perehtyneen ohjaajan opastuksella. Ryhmätyöskentely sujuikin hyvin, vaikka ihmisten taustat, lähtökohdat ja valmiudet olivat hyvin erilaisia. Ryhmänä aikaansaatu vahvuuksien puu toimi konkreettisenä osoituksena siitä, miten moninaisia ja tärkeitä vahvuuksia ryhmäläisillä on yksilöinä ja miten monipuolisen ja rikkaan tieto-/taitovarannon erilaiset ihmiset muodostavat kokonaisuutena. Työskentelylle toivottiin jatkoa myös tulevaisuudessa. Martin Seligman (2011) on todennut, että saadessaan kosketuksen todellisiin luontevahvuuksiinsa, yksilöt ja yhteisöt voivat puhjeta kukoistamaan. Tätä samaa pääsin todentamaan jollain tasolla näissä työpajoissakin.

Vahvuutesi-menetelmän voidaan katsoa olevan voimaannuttavaa myös edempänä esitellyn voimaantumisen teoriaa tutkineen Juha Siitosen määritelmän mukaisesti, sillä työskentely lisäsi sekä havaintojen että saadun palautteen perusteella yksilön kosketusta todelliseen itseensä ja omiin luontaisiin vahvuuksiinsa. Näiden ilmeneminen ja käyttäminen puolestaan lisää uskoa omiin kykyihin ja potentiaaliin, mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan elämäänsä sekä tuo energiaa pyrkiä kohti itse asetettuja päämääriä.

5 POHDINTA

Opinnäytetyö oli luonteeltaan kehittämisprojekti, jonka lopputuloksena valmistui aikuissosiaalityössä asiakkaiden kuntouttamiseen, voimavaratyöskentelyyn ja elämänhallinnan vahvistamiseen soveltuva Vahvuuteesi-menetelmä. Tavoitteena oli kehittää menetelmä, joka huomioi yksilön lähtökohdat, on motivoiva ja ohjaamisen kannalta selkeä ja looginen toteuttaa. Raportin liitteissä 1 ja 2 esitetään tiivistetty kuvaus menetelmän kehittämistyöpajojen sisällöstä.

Työpajoissa opitaan menetelmään liittyvää ajattelua, tehdään yksilö-, pari ja ryhmäharjoituksia, keskustellaan ajatuksista ja oivalluksista sekä puretaan paikoissa ja kotona tehtyjä harjoitteita. Tehtävissä on pyritty havainnollisuuteen, motivoivaan innostavuuteen ja omakohtaisen kokemuksen saavuttamiseen siten, etteivät esim. rajalliset voimavarat tai kielitaito estä valmennukseen osallistumista ja siitä hyötymistä. Ohjaajan tehtävänä on olla luotsaaja, mahdollistaja, motivoija ja rohkaisija. Tämä vaatii ohjaajalta sekä luonteenvahvuusajatteluun perehtymistä että mindfulness-ohjauksen perustaitoja. Jatkossa Vahvuuteesi-menetelmästä tullaankin järjestämään koulutusta sosiaalialan ammattilaisille. Työpajaprosessi on esitetty kuviossa 4.



KUVIO 4. Vahvuuteesi-työpajojen prosessi

Vahvuuteesi-menetelmän avulla voidaan löytää piilossa ja unohduksissa oleita vahvuuksia, jolloin on myös mahdollista vahvistaa oman arvokkuuden ja pystyvyyden tunnetta sekä luoda ohjatusti konkreettisia tavoitteita, miten haastavassa elämäntilanteesta voi edetä positiivisempaan suuntaan. Olen vakuutunut, että tällaiselle menetelmälle on käyttöä ja tarvetta sosiaalialan työkentällä. Asiakkaat ovat usein tilanteessa, jossa ovat hukanneet kosketuksen omiin vahvuuksiinsa ja syvimpään olemukseensa. Tätä kuvaa hyvin erään Vahvuuteesi-pajoihin osallistuneen pakolaistaustaisen perheenäidin lausuma:

”Tiesin kotimaassa, että minulla on johtajan ominaisuuksia, mutta luulin, että se on pois, hävinnyt. Mutta kyllä minussa on se edelleen. Löysin itseni uudelleen.”

Vahvuuteesi-menetelmä sopii monenlaisten asiakasryhmien ohjaamiseen. Työskentely on voimavaroja rakentavaa, rohkaisevaa ja itsetuntoa lisäävää, parempaan elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin tähtäävää työskentelyä, jonka harjoitteet on suunniteltu sellaisiksi, etteivät rajalliset voimavarat, koulutus tai puutteellinenkaan kielitaito ole este menetelmän hyödyntämiselle ja siitä hyötymiselle. Lähtökohdaksi on työstää yksilöllisiä vahvuuksia, mikä osaltaan lisää motivaatiota työskentelyyn. Menetelmää voidaan käyttää eri kokoisissa ryhmissä ja harjoitteita voidaan jakaa eri mittaisiksi työpajoiksi käytävissä olevan ajan ja muiden resurssien puitteissa.

Menetelmään olennaisena osana kuuluva mindfulness-harjoittelu tuo työskentelyyn mukaan keskittymistä ja antautumista tähän hetkeen ja antaa tilaa myös sille, että voisi kritiikittä ja avoimin mielin olla valmis kohtaamaan itsessään piirteitä ja vahvuuksia, joita ei ole aiemmin huomannut tai osannut hyödyntää. Mindfulnessiin liittyvä hyväksyvä ja arvostava ilmapiiri edistää myös oppimista ja ryhmän positiivista vuorovaikutusta. Läsnäolo ja myötätunto virittävät yhteyttä toisiin ja luovat avoimuutta nähdä mahdollisuuksia sekä itsessä että muissa.

Yksilöiltä odotetaan myös työelämässä yhä enemmän itseohjautuvuutta, oman erityisen kyvykkyyden tunnistamista ja esiin tuomista sekä kykyä tuoda ryhmiin ja yhteisöihin lisäarvoa. Vahvuuteesi-menetelmä sopii hyvin myös työelämässä käytettävään yksilö- ja yhteisövalmennukseen yrityksissä ja yhteisöissä, joissa ollaan kiinnostuneita vahvuuksien vaalimisesta sekä siitä, että

henkilöstö on motivoitunut ja voi hyvin. Menetelmän sopii hyvin myös tiimien ja työryhmien vahvuuksien kartoittamiseen ja yhteistyön kehittämiseen.

Jatkossa olisi kiinnostavaa tutkia, miten valmennuskertojen määrä vaikuttaa menetelmän tuloksellisuuteen ja miten pitää yllä muutaman valmennuskerran aikana saavutettavaa myönteistä kehitystä. Olisi kiinnostavaa tutkia myös sitä, millaista tukea ihmiset kaipaavat, kun intensiivisempi valmennus on päättynyt.

LÄHTEET

- Aristoteles (1989). *Nikomakhoksen etiikka*. Teokset 7. Suomennos ja selitykset Simo Knuutila. Helsinki: Gaudeamus.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C. & Seligman, M. (2005). *Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History*. *Review of General Psychology* 2005, Vol. 9, No. 3, 203–213. University of Pennsylvania.
- Hyvejohtajuus 2017. Johtajuus on luonnetta – kohti hyvempää elämää. Hyveet. Saatavilla 3.5.2018 <http://www.hyvejohtajuus.fi/hyveet/>
- Ivtzan, I., Niemiec, R. M., & Briscoe, C. (2016). *A study investigating the effects of Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP) on well-being*. *International Journal of Wellbeing* 6(2) (s. 1-13). Saatavilla 15.6.2018 https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://www.awarenessisfreedom.com/wp-content/uploads/2016/09/MBSP-Wellbeing.pdf&hl=en_GB
- Kabat-Zinn, J. (20014). *Olet jo perillä. Tietoisen läsnäolon taito*. Helsinki: Basam Books.
- Kuntoutus. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Vastuualueet. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Saatavilla 10.7.2018 <http://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki.
- Mauro, S. (11/2015). Mindfulness-ohjaajakoulutus. [Luento]. Turku: Turun yliopisto.
- Niemiec, R. (2014). *Mindfulness & Character strengths*. Boston: Hogrefe Publishing.
- Niemiec, R. (2012). *Mindful Living: Character Strengths Interventions as Pathways for the Five Mindfulness Trainings*. *International Journal of Wellbeing* 2(1) (s. 22–33). Saatavilla 4.5.2018 <https://internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/85/180>
- Nieminen, A. (2018). Sosiaalisen kuntoutuksen määritelmä, kentät ja mahdollisuudet. Teoksessa Kostilainen, H. & Nieminen, A. (toim.) *Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia* (s. 13–18). Diakonia-ammattikorkeakoulu, Diak työelämä 13. Saatavilla

- 20.8.18 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Tyoelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Ojanen, M. (2014). *Positiivinen psykologia* (2. uud.p.). Porvoo: Edita Publishing.
- Peterson, C. & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and virtues. A Handbook of Classification*. Washington, DC. American Psychological Association. New York: Oxford University Press.
- Raivio, H. (2017). *Sosiaalinen kuntoutus. Käsitteellistä tarkastelua ja katsaus tulevaan*. THL/Sosku-kehittämishanke. Saatavilla 1.6.2018 http://pajathameensosiaalityo.pbworks.com/w/file/fetch/114729475/1_Sosiaalinen%20kuntoutus_Raivio%2025012017.pdf
- Seligman, M. E. P. & Csíkszentmihályi, M. (2000). *Positive Psychology: An introduction*. American Psychologist Jan; 55 (1): 3 – 14. Saatavilla 5.1.2018 http://www.positiveculture.org/uploads/7/4/0/7/7407777/seligman_intro.pdf
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness - Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Simon & Schuster Ltd.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Happiness is not enough. Flourish: A New Theory of Positive Psychology*. University of Pennsylvania. Saatavilla 8.4.2018 <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/newsletters/flourishnewsletters/newtheory>
- Siitonen, J. (1999). *Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua*. Kasvatustieteiden laitos, Oulun yliopisto. Oulu: Oulu University Library. (Väitöskirja, Oulun yliopisto). Saatavilla 9.7.2018 <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>
- Silverton, S. (2003). *Mindfulness – tietoisien läsnäolon läpimurto*. Helsinki: Schildts & Söderströms.
- Tikkanen, A. (2016). *Vahvuusperustainen opetus positiivisen pedagogiikan keinoin alakoulussa*. Erityispedagogiikan pro gradu -tutkielma. Kasvatustieteiden laitos. Jyväskylän yliopisto. Saatavilla 6.7.2018 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/53493/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201704041897.pdf>

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Uusitalo-Malmivaara L. & Vuorinen K. (2017). *Huomaa hyvä! Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- VIA Character Institute. Character Strengths in positive education. Saatavilla 6.7.2018 [http://www.viacharacter.org/www/en-us/research/summaries.aspx#VIA Character Strengths in Positive Education](http://www.viacharacter.org/www/en-us/research/summaries.aspx#VIA%20Character%20Strengths%20in%20Positive%20Education).
- Via Character Institute. Via Survey. Saatavilla 6.6.2018 <http://www.viacharacter.org/www/Character-Strengths-Survey>
- Virtuaaliammattikorkeakoulu. *Observointiin perustuvan tutkimuksen suorittaminen*. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. Saatavilla 1.7.2018 <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojaksot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289409557/1194290592851.html>
- Yeager, J.M., Fisher, S.W. & Shearon, D.N. (2011). *Smart strengths*. New York: Kravis Publishing.

Lisätietoja Vahvuuteesi-menetelmästä: www.vahvuuteesi.fi

LIITTEET

LIITE 1 Kehittämistyöpajan rakenne, Setlementti Louhela

Pajan kulku:

- **Mindfulness-harjoitus** alussa työskentelyyn virittäytymiseen sekä lopussa työpajatyöskentelyn jälkeen.
- **Vahvuusajattelun perusteet** (lyhyt alustus): esitellään positiivisen psykologian ja mindfulnessin lähtökohdat, hyveet ja ydinvahvuudet sekä niiden harjoittamisen merkitys ihmisten hyvinvoinnille ja mielekkään elämän toteutumiseksi.
- **Yksilötyöskentelyä:** Vahvuuksien TOP3. Ohjaajan antamien ohjeiden ja fasilitoinnin mukaan
- **Ryhmäkeskustelu:** mitä huomasit. Mistä olette ryhmänä samaa, mistä eri mieltä? Mitä vahvuuksia itsessä, minkä toivoisit kehittyvän?
- **Yksilö- & ryhmätyöskentely:** *Toisten vahvuudet, omat vahvuuteni*
Mitä vahvuuksia näet XX:ssä? Tehtävän purku ryhmässä
- **Ryhmätyöskentely:** *Vahvuuksien puu*
Kukin osallistuja valitsee 24 luontevahvuudesta mielestään tärkeimmän ja kirjoittaa sen puun lehteen. Tarkastellaan yhdessä valmista puuta: mitä huomioita kokonaisuudesta. Mitä kertoo ryhmästä?
- **Lopuksi mindfulness-harjoitus:** mielikuvissa juurrutetaan löydettyä vahvuutta itseen tietoisesti läsnä ollen, hengittäen.

LIITE 2 Kehittämistyöpajojen rakenne, JYPOT-ryhmä

Paja 1: Vahvuuteesi-työskentelyn perusteet

- **Mindfulness-harjoitus:** Hengitysmeditaatio. Vahvistetaan tietoista, hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä, tässä työskentelyssä.

- **Vahvuusajattelun perusteet** (lyhyt alustus): esitellään positiivisen psykologian ja mindfulnessin lähtökohdat, hyveet ja ydinvahvuudet sekä niiden harjoittamisen merkitys ihmisten hyvinvoinnille ja mielekkään elämän toteutumiseksi.

- **Yksilö- ja parityöskentelyä:** *Ryhmän vahvuuksien TOP3*

Ohjaajan antamien ohjeiden ja fasilitoinnin mukaan. Purku ryhmässä.

- **Parityöskentely:** *Omat vahvuuteni TOP 3.*

Missä vaativassa tilanteessa olet toiminut hyvin, mitä vahvuuksia käytit silloin. Kerro ja kirjaa.

- **Koko ryhmä:** Jakaminen ja keskustelua huomioista.

- **Kotitehtävä:** Vahvuuksien käyttö viikon varrella arjessa, päiväkirja

- **Lopuksi mindfulness-harjoitus:** Kehoskannaus kiitollisuusharjoituksena.

Kiinnitetään huomio hyvään ja toimivaan minussa, myötätunnon ja hyväksymisen tunteiden esiin kutsuminen ja tarkkailu.

Paja 2: Vahvuusbongaus – huomaa vahvuudet toisessa

- **Mindfulness-harjoitus:** hyväksyä tietoinen läsnäolo hengitykseen ja kehon tuntemuksiin keskittyen. Tähän hetkeen asettuminen.
- **Vahvuuspiiri:** Huomiot viime kerran työskentelystä ja kotitehtävistä läsnäolon tilassa.
- **Johdatus vahvuusbongaukseen:** vahvuudet minussa, vahvuudet sinussa
- **Parityöskentelyä:** *Vahvuudet muissa/minussa.* Hyväksyä läsnäoleva kuuntelu/puhe!
- **Tehtävän purku ryhmässä:** miltä tuntui bongata toisten vahvuuksia, miltä tuntuu saada muilta arvioita omista vahvuuksista, mitä eroja/samankaltaisuuksia huomaat omissa arvioissa ja muiden arvioissa itsestäsi?
- **Yksilötehtävä:** *Vahvuusapila;* kirjoita 3 ydinvahvuuttasi & valitse vahvuus, joka on mielestäsi vahvuuksista tärkein
- **Ryhmätehtävä:** *Vahvuuksien puu* (kts. kuvaus edellä) Ryhmä tekee vahvuuksien puun, johon jokainen kiinnittää mielestään tärkeimmän vahvuuden lehdiksi.
- **Purku ryhmässä:** tarkastellaan vahvuuspuuta. Mitkä ovat ryhmämme vahvuudet? Miten voimme hyödyntää niitä jatkossa tässä ryhmässä?
- **Kotitehtävät:** Tietoinen hengitys arjen harjoituksissa. Vahvuuksien käyttö arjessa. Ympäristön reaktiot. Käytä jaettua päiväkirjaa.
- **Pajakerran lopetus:** Mindfulness-harjoitus hengitykseen keskittyen.

Paja 3: Elämänkulku ja tavoitteet

- **Mindfulness-harjoitus:** asettuminen tähän hetkeen, hengitysmeditaatio
- **Vahvuuspiiri:** oivalluksia, ajatuksia viime pajakerrasta ja viikon varrelta. Lyhyt keskustelu pareittain ja jakaminen ryhmässä.
- **Vahvuuksien hyödyntäminen arjessa:** lyhyt alustus, miten saada luonteenvahvuudet käyttöön arjen toiminnassa. Miten asettaa ja päästä tavoitteisiin. Elämänkaaren ajattelumallit.
 - **Yksilötehtävä:** *Syvin toiveeni*, mindfulnessharjoitus, jolla kartoitetaan keskeisiä elämäntoiveita. Purku ryhmässä.
 - **Yksilötehtävä:** *Tiekartta tavoitteisiin*. Laaditaan suunnitelma, miten päästä itselle tärkeään tavoitteeseen vahvuuksia käyttämällä. Luodaan myös aikataulu ja askelmerkit kohti tavoitetta.
 - **Ryhmässä jakaminen/manifestointi:** kukin esittelee tavoitteensa, mihin ja millä aikavälillä siihen pyrkii, mitä luonteenvahvuuksia käyttäen.
 - **Loppukeskustelu:** Miten ylläpidän ja vahvistan vahvuuksiani ja mindfulness-asennetta? Mitä on kokenut ja mahdollisesti oppinut pajatyöskentelyssä.
 - **Lopussa:** *Kiitollisuusmeditaatio*, vahvuuksien vaaliminen.

LIITE 3 Kehittämistyöpajojen työskentelyn kuvaukset

1 Kehittämistyöpaja Setlementti Louhelassa

Setlementti Louhelan ryhmään osallistujille oli lähetetty kutsu työpajaan kahta viikkoa ennen. Kaikki kutsutut saapuivat paikalle, sillä paja pidettiin osallistujien työaikana. Työskentelytilana oli normaali neuvotteluhuone, jossa oli pöytä- ja lattiailaa liikkua ja työskennellä eri toimintapisteissä.

Työpajatyöskentelystä ei ennakoon kerrottu muuta kuin se, että luvassa on omien ja toisten vahvuuksien työstämistä. Työskentely alkoi sillä, että osallistujille kerrottiin, mitä aamupäivän aikana tapahtuu ja mihin pyritään. Korostin työskentelyn luottamuksellisuutta ja sitä, että kaikilla on mahdollisuus osallistua sillä syvyydellä, mitä itsestään haluavat juuri tässä ja nyt antaa. Alun hienoista jännittyneisyyttä lukuun ottamatta ihmiset lähtivät hyvin mukaan työskentelyyn. Vahvuusajattelu oli jossain määrin monille tuttua, mutta erityisesti luontenvahvuuksien luettelon esittely sekä menetelmän yhdistäminen mindfulnessiin aiheutti paljon kysymyksiä ja pohdiskelevaa keskustelua. Korostin alusta saakka menetelmän kokemuksellisuutta, eli sitä, että asiat selkiytyvät ja oivalluksia syntyy koko työskentelyprosessin aikana.

Alkuesittelyn jälkeen oli vuorossa mindfulness-hengitysmeditaatio, joka on hyvin yksinkertainen perusharjoitus. Harjoituksen merkityksen huomasi jo näinkin lyhyen harjoituksen jälkeen: ryhmä pysyi jälleen paljon paremmin ”koossa”, levottomuus ja turha pulina asettui ja ihmiset lähtivät rauhallisemmin ja keskittyneemmin tekemään ensimmäistä yksilöharjoitusta.

Yksilöharjoituksessa tutustuttiin luontenvahvuus-kuvauksiin ja lähdettiin hahmottelemaan kolmea yleisesti tärkeintä luontenvahvuutta. Tilan seinille oli suurille papereille tulostettu lista ja luonnehdinnat 24 luontenvahvuudesta. Ihmiset työskentelivät keskittyneesti ja pohdiskellen. Jotkin luontenvahvuuksien luonnehdinnat kaipasivat hieman selittämistä, mutta enimmäkseen työskentely sujui itsenäisesti ja ilman yksilöllisen ohjauksen tarvetta. Ryhmän tunnelma oli positiivinen ja innostunut, moni näytti kokevan suoranaista löytämisen riemua, kun löysi jonkin itseensä hyvin sopivan kuvauksen.

Ryhmäkeskustelussa käytiin läpi omia ja ylipäänsä tärkeinä pidettyjä vahvuuksia. Sekä omien että yleisesti tärkeinä pidettyjen luontevahvuuksien kohdalla hajonta oli melko suurta. Tämä herätti mielenkiintoisia keskusteluja siitä, miten ihmiset näkevät maailman eri tavoin, ja että kaikilla on hyvinkin erilaisia vahvuuksia. Moni kertoi, ettei ole aiemmin tullut ajatelleeksi asiaa, mutta koki itsetuntemuksen lisääntymisen luontevahvuuksien kautta hyvin tärkeäksi.

Seuraavaksi pohdittiin, miten ryhmäläiset näkevät toistensa vahvuudet. Tämä näytti olevan ryhmän mielestä sekä hauska että suhteellisen helppo tehtävä. Vahvuudet merkittiin kunkin osallistujan nimellä varustettuun paperiin. Tosin muutama olisi halunnut merkitä useamman kuin yhden vahvuuden, mutta määrä rajattiin kuitenkin yhteen. Osallistujat kokivat harjoituksen mieluisana ja ottivat muiden arviot avoimesti ja kiinnostuneina, jopa ilahuneina vastaan. Koska kaikki arviot olivat positiivisia ja ryhmän ilmapiiri kannustava, ei tarvetta selittelyyn tai eriävän näkemyksen esittämiseen ollut. Eräs ryhmäläinen halusi heti ottaa kuvan omasta ”vahvuuspaperistaan” ja laittoi sen *Facebook-sivulle*. Tämä kertoo siitä, miten merkittäväksi ja positiiviseksi ko. henkilö koki saamansa palautteen.

Lopputehtävänä ryhmä teki yhteisen vahvuuksien puun. Jokainen sai puun lehteä kuvaavan sydämen, johon kirjoitti mielestään tärkeimmän vahvuutensa. Lehti kiinnitettiin ”puuhun” yhteisen kahvitilan seinässä. Työskentely sujui edelleen hyvin keskittyneesti ja osallistujat kävivät vielä läpi 3 tärkeimmän luontevahvuuden listaa valintaa tehdessään. Lehtien kiinnittäminen puuhun oli innostusta herättävä tapahtuma ja yhdessä pohdittiin mm. sitä, miten lehvästöstä saa mahdollisimman kauniin ja mikä lehti sopii mihinkin kohtaan. Kukin kertoi vielä vuorollaan, miksi valitsi lehteen kyseisen luontevahvuuden ja mitä ajattelee kokonaisuudesta. Eniten tuli esiin se, että tässä ryhmässä on monenlaisia vahvuuksia ja että pidetään tärkeänä, että jokainen voisi tuoda vahvuuksiaan esiin sekä työpaikalla että muussa elämässä (*kts. kuvaliite 5: vahvuuksien puu*). Työpajatyöskentely päättyi mindfulness-harjoitukseen, jossa mielikuvassa vielä liitettiin pajassa löydetty tärkeä vahvuus itseen. Tämä harjoitus kokosi työskentelyn hyvin. Lopuksi ihmiset saivat vielä jakaa keskenään vapaasti kokemuksiaan.

2 Kehittämistyöpajat Jypot-ryhmässä

Jypot-ryhmässä pidettiin kolme erillistä pajakertaa, joiden kunkin pituus oli kaksi tuntia. Pajojen välillä oli kaksi viikkoa. Kolmen pajan kokonaisuus muodosti loogisen jatkumon, jonka aikana opittiin omien luonteenvahvuuksien tunnistamista ja nimeämistä, luonteenvahvuuksien bongausta muissa ryhmäläisissä ja tästä saadun palautteen arviointia itsen kannalta sekä tehtiin tulevaisuusorientoitunut suunnitelma, miten itselle tärkeitä tavoitteita voi lähteä toteuttamaan luonteenvahvuuksia hyödyntäen. Pajojen suunnittelussa oli huomioitu ensimmäisen kehittämispajan esiintuomana se, että menetelmän yleisesittely kannattaa pitää mahdollisimman lyhyenä ja konkretiaan keskittyvänä ja luonteenvahvuustermit tulee määritellä selkeästi ja mahdollisimman yksinkertaisin sanankääntein. Ryhmän yhteiset kielet olivat suomi ja arabia ja kaikissa pajoissa oli asioimistulkki tai -opiskelija tulkkaamassa ohjausta ja työskentelyä. Joukossa oli joitakin melko vähän suomea osaavia, joten tulkkauksen helpotti työskentelyn sujumista. Lisäksi keskeinen 24 luonteenvahvuuden lista oli käännetty jo etukäteen arabian kielelle. Käsittelen Jypot-ryhmäläisten pajoja tässä prosessina, enkä mene tarkkoihin pajakohtaisiin työskentelyn kuvauksiin, sillä pajojen rakenne selviää liitteestä 2.

Jokainen paja alkoi mindfulness-harjoituksella ja prosessin aikana kävi ilmi, että tämä oli hyvin tärkeää työskentelyyn asettumisen ja keskittymisen kannalta. Koko työskentelyn aikana pyrittiin pitämään sama keskittynyt, läsnä oleva ja hyväksyvä asenne kaikkeen tekemiseen ja tätä piti säännöllisesti tuoda esiin. Yhdelle henkilölle silmien kiinni pitäminen mindfulness-harjoituksen aikana tuntui ahdistavalta ja joidenkin kohdalla keskittyminen ja paikoillaan oleminen oli muutoin haasteellista. Annoin seuraavalla kerralla vaihtoehdoisen mindfulness-harjoituksen, jossa silmät voi pitää auki ja keskittyä sormien avaamiseen nyrkistä. Käytin mindfulnessia maadoittamaan ja vahvistamaan keskittymiskykyä tarvittaessa myös työskentelyn väleissä, ja siinä muutaman minuutin läsnäoloharjoitukset toimivat hyvin.

Toisen ja kolmannen pajan alussa mindfulness-harjoituksesta siirryttiin suoraan vahvuuspiiriin, jossa harjoitettiin läsnäolevaa, hyväksyvää kuuntelua ja

sääntö oli, että jokainen saa rauhassa kertoa kokemuksistaan ja oivalluksistaan. Vilkkaassa ja paljon puhumaan tottuneessa ryhmässä tämä oli aluksi hieman haaste, mutta kun ihmiset ymmärsivät, mitä harjoituksessa haetaan, se alkoi sujua.

Kun työpajassa lähdettiin tutustumaan luontevahvuusluokitteluun, jouduttiin termejä jonkin verran vielä selventämään lisää esimerkein ja lisäselityksin. Muutoin työskentely sujui ongelmitta ja kolme tärkeintä yleistä sekä omaa vahvuutta löytyi hyvin. Vain yhdellä pajoihin osallistuneella oli suuria vaikeuksia löytää itsestään mitään luontevahvuuksia. Hän pääsi asiassa kuitenkin eteenpäin yksilöllisen ohjauksen ja rohkaisun avulla.

Toisiin liitettävien vahvuuksien bongaus sujui jo helpommin ja seinille kiinnitettyjen luontevahvuuskuvauksien äärellä käytiin innokasta pienryhmäkeskustelua ja ominaisuuksien vertailua. Ihmiset olivat valmiita työskentelemään sekä yksin että ryhmässä, mutta etenkin yksilötyöskentelyssä on varauduttava siihen, että joidenkin kohdalla yksilöllinen tuki ja kannustus on erityisen tärkeää.

Viimeisellä kolmannella pajakerralla lähdettiin visioimaan omia tärkeitä tavoitteita tavoitteiden tiekarttaan ja mietittiin, miten löydetyillä omilla luontevahvuuksilla voidaan pyrkiä kohti näitä tavoitteita. Tämän prosessointi vaati selvästi enemmän ohjaajan tukea ja rohkaisua kuin aiempien kertojen työskentely. Tälle osiolle olisikin ihanteellista käyttää jatkossa reilusti pidempi aika tai kaksi erillistä pajakertaa. Tällöin voitaisiin myös jakaa sitä, miten pajojen välissä tavoitteita kohden määritellyt konkreettiset askelet ovat sujuneet ja missä tarvitaan ehkä suunnitelman muutosta tai lisää ohjausta.

LIITE 4 Esimerkki Luonteenvahvuudet -kuvakortti 1 selityksineen

6 HYVETTÄ = الفضائل والقيم

24 LUONTEENVAHVUUTTA = قوة الشخصية

1. Viisaus ja tieto: الحكمة والعلم



1. LUOVUUS الإبداع

1. Viisaus ja tieto: الحكمة والعلم



2. UTELIAISUUS فُضُولِيَّة

1. Viisaus ja tieto: الحكمة والعلم



3. ARVIOINTIKYKY
قدرات في التقييم

1. Viisaus ja tieto: الحكمة والعلم



4. OPPIMISEN ILO
حب التطلع والتعلم

1. Viisaus ja tieto: الحكمة والعلم



5. VIISAUS الحكمة

1
Viisaus ja tieto
الحكمة والعلم

1: Viisaus ja tieto **الحكمة والعلم**

1. LUOVUUS الإبداع

- Osaat tehdä asioita omaperäisellä tavalla
- Keksit ja ideoit mielelläsi uutta
- Näet asiat usein uudessa valossa

2. UTELIAISUUS **فُضُولِيَّة**

- Olet utelias elämän eri asioiden ja ilmiöiden suhteen
- Kyselet paljon ja kiinnostut asioista
- Pidät tutkimisesta ja uuden löytämisestä

3. ARVIOINTIKYKY **قدرات في التقييم**

- Asioiden perusteellinen harkinta ja tutkiminen on tärkeää
- Et tee hätäisiä johtopäätöksiä
- Pystyt muuttamaan mielipiteesi, jos saat uutta tietoa

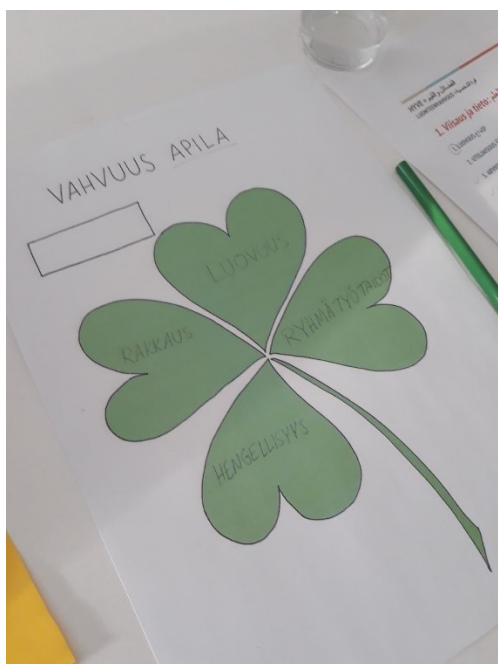
4. OPPIMISEN ILO **حب التطلع والتعلم**

- Uudet asiat ja ilmiöt kiinnostavat sinua
- Tykkäät selvittää ja tutkia asioita ja ilmiöitä
- Pidät opiskelusta, lukemisesta, museoista yms., joissa voi oppia

5. VIISAUS **الحكمة**

- Kykyäsi tarkastella asioita eri näkökulmista arvostetaan ja sinulta pyydetään neuvoja
- Osaat huomioida kokonaisuuksia ja asioiden välisiä suhteita
- Osaat suhteuttaa asioita tärkeysjärjestykseen

LIITE 5 Kuvia työpajatyöskentelystä



Kehittämistyöpaja Setlementti Louhelassa: toisten vahvuudet

Vahvuusapilan täyttämistä

JYPOT-ryhmässä:



Tärkeimpiä omia vahvuuksia miettimässä vahvuuskorttien avulla



”Valitse kolme tärkeintä luontevahvuutta”, aihe herätti paljon keskustelua



Vahvuuspäiväkirjan täyttämistä apuna vahvuuskortit ja päiväkirja



JYPOT-ryhmän vahvuuspuu -ryhmätyö